

TOMA DECISIONES SALUDABLES

TU MENTE TAMBIÉN ENTRENA

PATRICIA MUZQUIZ FERRER

Decisiones saludables

¿Cuáles son?

No buscan perfección, sino ganar bienestar
Te ayudan a sentirte bien hoy y también a largo plazo
Requieren conciencia y motivación
No generan culpa



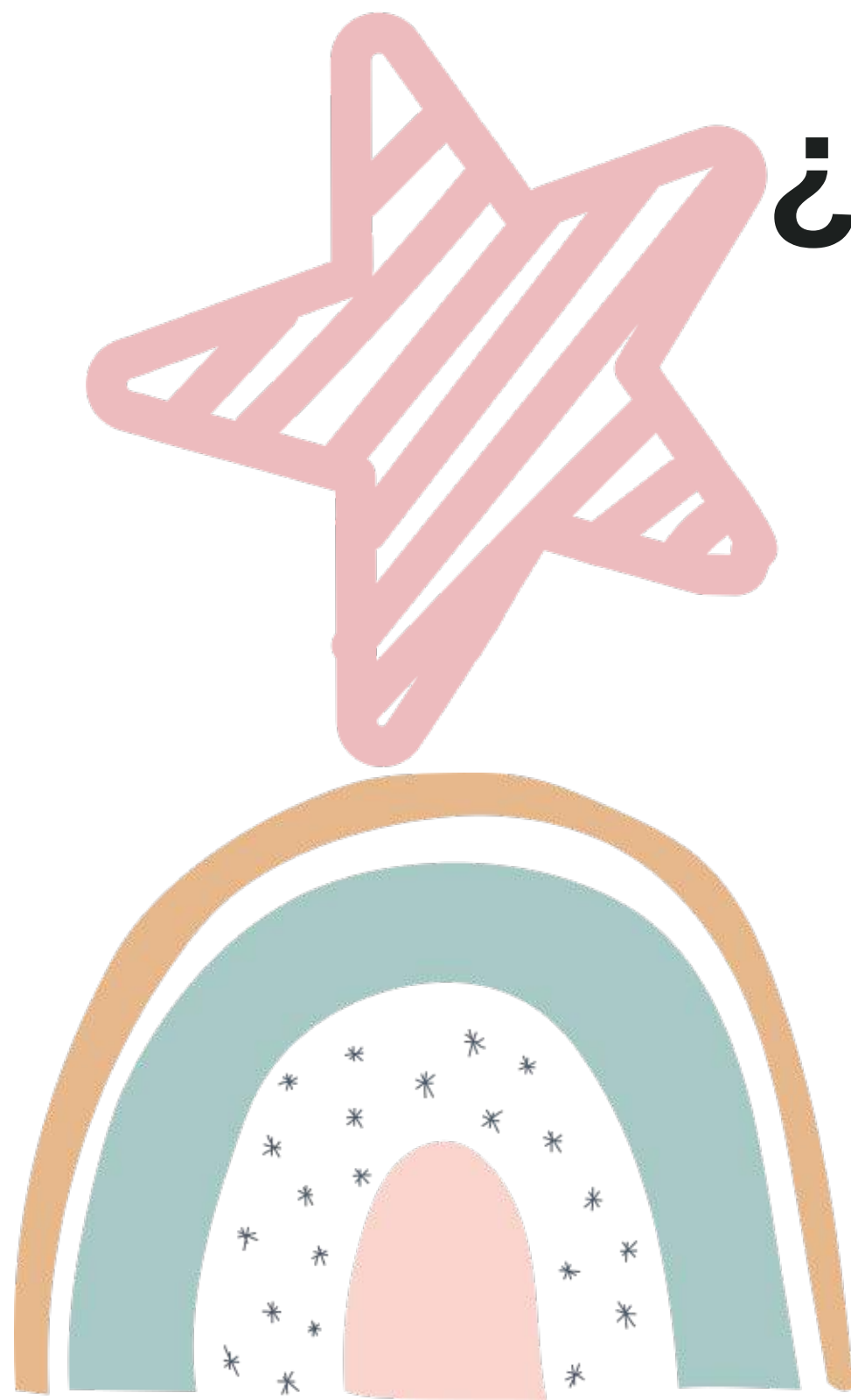
Los trastornos alimentarios

Son trastornos caracterizados por un comportamiento alimentario disfuncional asociado a preocupación por el peso y el cuerpo que puede pasar desapercibido por meses incluso años hasta ser detectado y tratado
(Mairs & Nicholls, 2016).

Señales de alerta



- Critica el propio cuerpo y se compara
- Idealiza la delgadez
- Comer emocional
- Dietas estrictas y poco variadas
- Rigidez cognitiva y/o pensamientos irracionales entorno al cuerpo y la comida



¿Cómo puede ayudar la familia?

Regulación emocional

Gestionar las emociones de nuestros hijos

Evitar discusiones o conversaciones que generen alto impacto emocional durante las comidas.

Role de los padres

Fomentar autonomía de los hijos sin sobreproteger ni desproteger. Estar como apoyo cuando se necesite, fomentando el autocuidado.



Apertura

Evitar comentarios de crítica sobre el aspecto físico y el cuerpo de los demás y fomentar el debate y la apertura a la belleza de todo tipo de cuerpos.

Comida es nutrirse

Vigilar los mensajes que se dan acerca de la comida: la comida cumple la función de alimentarse, no es un premio/castigo ni se debe utilizar para gestionar estados emocionales desagradables.

Sensación de Hambre y Saciedad



Hambre “necesito comer”- Estómago vacío - Aumenta grelina

Estar lleno- Saciedad- Aumenta leptina e insulina

🎯 Factores que influyen también en el hambre:

Sueño: La falta de sueño aumenta la grelina y reduce la leptina → más hambre.

Estrés: Eleva el cortisol → puede aumentar el apetito por alimentos altos en grasa o azúcar.

Ejercicio: Puede aumentar o disminuir el apetito dependiendo de la intensidad y duración.

Hábitos y horarios: El cerebro anticipa las comidas por rutina, incluso sin necesidad fisiológica.



Consell de
Mallorca

Amb l'esport net
guanyam sempre!



PLAN
COOPER
SALUD

Comer emocional

Característica	Hambre Real (Física)	Hambre Emocional
Origen	Necesidad biológica de energía	Respuesta emocional (estrés, aburrimiento, tristeza, etc.)
Aparición	Gradual, progresiva	Súbita, urgente
Sensación física	Sensación de vacío en el estómago, ruidos, debilidad	Ansiedad, antojo, sin señales físicas reales
Tipo de alimento deseado	Cualquier comida que sacie el hambre	Comida específica y reconfortante
Saciedad	Te sientes lleno y dejas de comer	Es difícil sentirse satisfecho, se puede comer en exceso
Emociones después de comer	Bienestar físico y emocional	Culpa, remordimiento, vergüenza
Control consciente	Comes con atención y puedes parar	Comes en piloto automático, sin darte cuenta



Gestión del hambre emocional



¿Qué sientes?

Espera 15 minutos. Practica ejercicios de respiración consciente o mindfulness.

¿Qué necesitas realmente para sentirte mejor?

¿Puedes hacerlo?

Alimenta tus emociones; Valora salir a caminar, llamar a alguien, escribir cómo te sientes y lo que ha pasado, descansa, desconecta y practica el autocuidado.

Ayuda a detectar patrones. ¿En qué momentos suele ocurrir esto?

¿DESDE DÓNDE TOMAS TUS DECISIONES?

Desde el impulso

CANSANCIO
ESTRÉS
PRESIÓN
CULPA

Desde la reflexión

OBJETIVOS
BIENESTAR
AUTOCUIDADO
TRANQUILIDAD

¿QUÉ TE DICES CUANDO NO CUMPLES CON LO QUE TE PROPONES?

TE CASTIGAS POR NO CUMPLIR OBJETIVOS:

TE CULPABILIZAS

TE DICES “SOY UN DESASTRE”

TE SIENTES MAL CUANDO DESCANSAS

TE PRESIONAS SIN TENER EN CUENTA CÓMO ESTÁS

MENTALIDAD TODO O NADA



TE MOTIVAS PARA CONSEGUIR TUS METAS:

VALIDAS TUS EMOCIONES

TE PERMITES ESTAR CANSADO Y DESCANSAS

TE DICES: “LO HAGO LO MEJOR QUE PUEDO, MAÑANA LO HARÉ MEJOR”

TE TRANQUILIZAS CUANDO NO HAS CONSEGUIDO TU META Y FLEXIBILIZAS PARA ADAPTARLA A UN ESCENARIO MÁS REALISTA

“Esta semana voy a centrarme en mejorar mi técnica”

“La próxima vez lo haré mejor”

“He cometido un error esta vez, ¿qué puedo aprender para la próxima?”

“Estoy mejorando poco a poco”

Mentalidad flexible

Reformula tus pensamientos: conviértete en un buen amigo para ti mismo

2. Celebra los progresos graduales, fíjate en lo que ya has conseguido

3. Acepta la imperfección como parte del proceso de aprendizaje

4. Crea metas realistas y específicas

5. Trabaja con un psicólogo deportivo para identificar tus patrones de pensamiento y desarrollar estrategias



Consell de
Mallorca

Amb l'esport net
guanyam sempre!



PLAN
COOPER
SALUD

Mi plan mental para tomar decisiones saludables

1. ¿POR QUÉ QUIERO REDUCIR MI PORCENTAJE DE GRASA? (Escribe una razón personal, positiva y relacionada con tu bienestar o rendimiento)

2. ¿QUÉ HÁBITOS PUEDO MEJORAR ESTA SEMANA? Dormir mejor, comer más verduras, escucharme más, gestionar mi hambre emocional

3. ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO TENGA UN DÍA DIFÍCIL? (Puedes hablar con un amigo, salir a caminar, realizar respiraciones profundas o meditar, escuchar música)

4. ¿A QUIÉN PUEDO PEDIR AYUDA SI ME SIENTO MAL? ¿EN QUÉ PERSONAS ME PUEDO APOYAR Y CONFIAR?

5. FRASE QUE ME MOTIVE EN MOMENTOS DIFÍCILES (Crea tu propia frase inspiradora)

✓ Compromiso personal:

(Puedes añadir a qué te comprometes y revisarlo en tres meses para ver si sigues alineado a tu objetivo, ejemplo: "Me comprometo a cuidar mi cuerpo y mi mente con decisiones saludables, sin obsesionarme ni compararme con otros.")

Submit

Your name will not be shared

THANK
YOU



SMALL STEPS
are OKAY

