



1 Ejercicio práctico

Toma de conciencia --- ¿Dónde estoy?

INTRODUCCIÓN

¿Cuántas veces la afirmación de "tengo que empezar a perder peso" seguirá siendo el escudo de protección cuando aparece el tema de los kilos de más?

Cuando hablamos de la obesidad pero no hacemos nada por mejorar, sino que tratamos de justificarlo y restarle importancia, únicamente estamos acomodándonos para consolar a nuestra mente a fin de mantener la calma y así no sentirnos tristes, preocupados o culpables. Somos realmente conscientes de lo que ocurre, pero no queremos y/o no podemos afrontarlo. Entonces, ¿qué es lo que ocurre? ¿Cómo lo hago?, antes de ver qué hacemos, vamos a analizar dónde estamos con el este simple ejercicio de toma de conciencia.

GRUPO OBJETIVO

Personas adultas obesas que tras repetidos intentos de perder peso no lo han conseguido debido a un enfoque erróneo del tratamiento, por lo tanto su esfuerzo ha sido en vano.

PALABRAS CLAVE

Frustración, objetivos, voluntad y conciencia

PROPÓSITO DEL EJERCICIO PRÁCTICO

Tomar conciencia sobre la situación real del paciente con respecto a la obesidad. Una vez que el paciente toma conciencia tiene más claridad a la hora de definir el camino hacia su objetivo. Ya que por primera vez el paciente es plenamente consciente de su realidad.



RAZÓN ESPECÍFICA POR LA CUAL EL EJERCICIO PRÁCTICO HA SIDO DISEÑADO

Es básico conocer tu situación real para que la planificación de pérdida peso te resulte efectiva. El origen de la obesidad no es evidente en muchas ocasiones para el propio paciente, por eso es necesaria una profunda toma de conciencia de su realidad.

COSTE

0€

MATERIALES

Folios y bolígrafos

DESCRIPCIÓN E INSTRUCCIONES

El paciente debe leer los tres pasos e identificar en cuál de ellos está.

Primer paso:

Escalón 1. "Total, no estoy tan gordito, aun me veo bien".

Con esta afirmación hemos sembrado la semilla de lo que poco a poco se convertirá en un árbol frondoso llamado obesidad. Disfrutar sin medida de los alimentos unido a una falta de regularidad en la práctica de ejercicio moderado es el comienzo de la conducta errónea. Se comienza entonces a vincular "más felicidad a más comida", en ocasiones creando dependencias, como puede ser del azúcar o los excesos. En esta etapa no existe un problema de peso grave, pero comenzamos a adoptar una conducta errónea que con seguridad nos conduce a un aumento de peso lento y progresivo. En este post no vamos a hablar del metabolismo, pero a ciencia cierta, con esa conducta estamos diseñando una auténtica máquina de almacenar grasa a largo plazo.

Segundo paso:

Escalón 2. Como siga así, esto se me va de las manos. Tengo que hacer algo.

Aquí comenzamos con pequeños detalles de alerta, como asfixia al dar una carrera, ir de vacaciones y tener que descansar más de lo habitual, incomodidad en los movimientos



diarios como higiene personal y un largo etcétera de detalles que nos alertan. Es entonces cuando nos proponemos perder peso. ¡Atención!, nos encontramos ante el comienzo de la obesidad, comienza el ciclo de las dietas. Cargados de energía abordamos de forma equivocada la pérdida de peso y con el paso de los años, tras hacer un sin fin de estrategias dietéticas a cual más estricta, malgastamos toda nuestra energía como si de derribar un muro a puñetazos se tratara. Lo peor de todo es el resultado, tras subidas y bajadas de peso, han pasado años haciendo dieta y resulta que estoy obeso, aquí falla algo.

Tercer paso:

Escalón 3. Ahora lo entiendo, estoy enfermo y no es cuestión de hacer dieta, es algo más.

Tras la fase dos el paciente se siente abatido y sin fuerzas para afrontar una pérdida de peso. Los innumerables intentos han acabado con toda su fuerza. Es ahora cuando el paciente comienza a sentir que tiene un problema de salud al que antes no le ha dado la importancia que realmente requería, lo peor es que para llegar hasta aquí hemos tenido que desarrollar e integrar hábitos que se han convertido en parte de nosotros, de nuestro día a día. Actuamos, pensamos y procedemos de manera errónea en lo referente a una vida sana. Me gusta recordar a los pacientes que la obesidad nunca está quieta, o mejora o empeora, la decisión para cambiar eso es sólo suya. El trabajo más duro con los pacientes no es conseguir que hagan cosas nuevas, es conseguir que dejen de hacer lo que siempre han hecho.

RESULTADOS DEL EJERCICIO PRÁCTICO

Toma de consciencia de la situación del paciente con respecto a su problema de la obesidad.

CONSEJOS Y CONSIDERACIONES

Este ejercicio debe ser llevado a cabo por un por el paciente con la ayuda de un profesional en la materia para que la toma de consciencia sea más efectiva.

CONCLUSIONES

Si sabemos con claridad el punto de partida llegaremos con más claridad al punto objetivo.