



## Juego 1

# Rueda de adelgazamiento

## **INTRODUCCIÓN**

Con este juego pretendemos hacer reflexionar de una forma entretenida al paciente entre un modelo a seguir y su situación actual.

## **GRUPO OBJETIVO**

Es un ejercicio para personas a partir de los 16 años y que quieran tomar conciencia de su situación actual.

## **PALABRAS CLAVE**

Tomar conciencia. Motivación. Ejemplo. Metas

## **PURPOSE OF THE GAME**

El objetivo de este juego es hacer reflexionar visualmente al paciente entre una persona que ha conseguido sus objetivos de pérdida de peso y su situación actual.

## **INDOOR OR OUTDOOR GAME?**

Indoor

## **SPECIFIC REASON WHY THIS GAME HAS BEEN DEVELOPED**

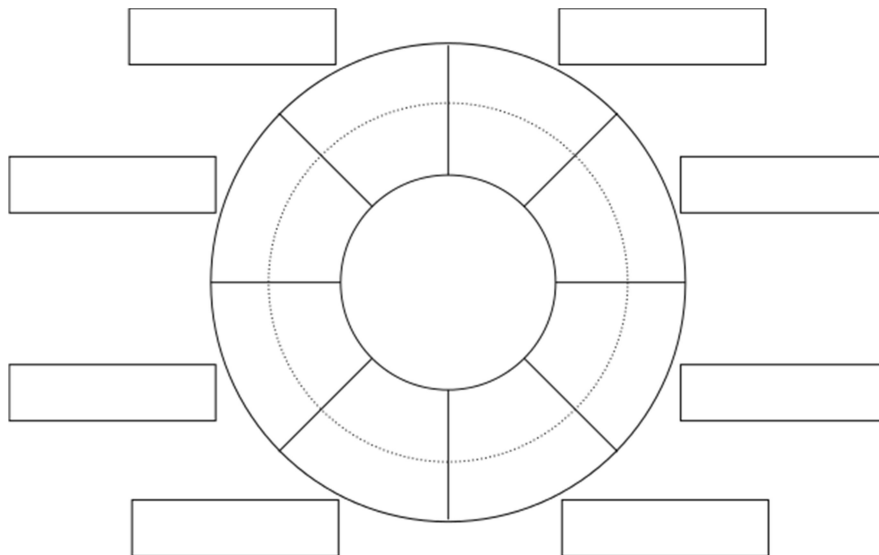
Basado en el ejercicio de la rueda de la vida hemos hecho una adaptación a la rueda de tu pérdida de peso.

Es un ejercicio que combina toma de conciencia y motivación.

0€

## **MATERIALES**

Rueda en blanco



## **DESCRIPCIÓN E INSTRUCCIONES**

Piensa en una persona que sea un ejemplo para ti en la pérdida de peso. Una persona que ha sido capaz de perder el peso, instaurar en su vida un estilo de vida diferente al que tenía y por tanto no ha vuelto a recuperar el peso perdido, una persona que ha integrado la actividad física como hábito saludable y no como obligación, en definitiva, una persona contenta con su nueva vida. Ahora describe 8 características que definen a esta persona y rellena la rueda en blanco, una vez rellena, el profesional que lleva a cabo el juego debe hacer reflexionar al paciente sobre la puntuación que él mismo/a se da en esas características que ha rellenado de esa persona imaginada.

## **OUTPUTS OF THE GAME**



## **CONSEJOS Y CONSIDERACIONES**

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- ¿Soy realista en mis planteamientos?
- ¿Me conozco bien?
- ¿Tengo conciencia de mis objetivos?
- ¿Están mis objetivos bien definidos?
- ¿Tengo un plan concreto para alcanzar mis objetivos?

## **CONCLUSIONES**

Mediante este juego podemos hacer reflexionar y tomar conciencia al paciente y a la vez motivarlo para alcanzar sus objetivos.