



Juego 2

Aprender a elegir

INTRODUCCIÓN

Con este juego dentro de un supermercado pretendemos que el paciente aprenda a controlar sus emociones cuando hace la compra y no se deje llevar por sus estados de ánimos al ir al supermercado.

GRUPO OBJETIVO

Pacientes a partir de 14 años.

PALABRAS CLAVE

Manejo de emociones.

Desarrollo de la voluntad.

Estilo de vida.

Compensación psicológica.

PROPÓSITO DEL JUEGO

El objetivo de este juego es que el paciente aprenda a hacer la compra sin dejarse llevar por sus emociones en ese momento y aprender a conducir sus emociones de forma positiva a un cambio de estilo de vida.

INDOOR OR OUTDOOR GAME?

Outdoor



SPECIFIC REASON WHY THIS GAME HAS BEEN DEVELOPED

Adquirir un nuevo estilo de vida saludable implica muchos niveles de cambio y uno de ellos es la elección de lo que compramos y nos llevamos a casa.

COSTE

0€

MATERIALES

Visita al supermercado y si puede ser a una gran supermercado con mucha oferta de productos.

DESCRIPCIÓN E INSTRUCCIONES

El tutor debe acudir al supermercado con el paciente.

En primer lugar le pedirá que haga una selección de productos de lo que de verdad le apetecería comprar sin controlar sus emociones.

En segundo lugar le pedirá que haga una selección de productos siendo consciente de sus emociones.

En tercer lugar el tutor y el paciente comparan los dos carritos y van reflexionando de por qué se ha seleccionado cada producto y que emoción refleja.

El tutor debe hacer que el paciente tome consciencia de la diferencia de las dos compras.

Es importante hacer ver al paciente las alternativas posibles a productos poco recomendables dándole una visión positiva y haciéndole que vea alternativas adecuadas a sus gustos y que le pueden satisfacer.

Pretendemos crear un nuevo estilo de vida pero no que el paciente esté sufriendo de por vida.

OUTPUTS OF THE GAME

Aprender a hacer la compra con consciencia de las emociones y aprender a reconducirlas positivamente hacia un cambio del estilo de vida.



HEALTHY **CONSEJOS Y CONSIDERACIONES**

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



- ¿Me dejo llevar por mis emociones cuando hago la compra?
- ¿Soy consciente de esas emociones en ese momento?
- ¿Entiendo que existen alternativas?
- ¿Voluntad
- ¿Motivación
- Visualizar objetivos.

CONCLUSIONES

Me diente este sencillo ejercicio el paciente puede empezar a cambiar su estilo de vida a la hora de hacer la compra tomando consciencia de las emociones que siente al hacerla.