



una experiencia directa del momento presente y del cuerpo. Los hábitos alimenticios no saludables están profundamente relacionados con el desequilibrio emocional y el equilibrio emocional tiene mucho que ver con lo centrados que estamos en el cuerpo y con cuánta atención prestamos a lo que está sucediendo en este momento.

CONSEJOS Y CONSIDERACIONES

La conciencia corporal y la conciencia del momento presente están íntimamente conectadas, ya que el cuerpo es el mejor maestro en el tema de la conciencia del momento presente. El cuerpo está en un estado constante de presencia, ya que no se preocupa por el futuro ni se fija en el pasado, algo que, en cambio, sucede con la mente muy a menudo. El cuerpo simplemente es. Estar en el momento presente es un aspecto central del yoga. El yoga nos invita a estar presentes de varias maneras: nos conecta de nuevo con nuestro cuerpo y nos lleva directamente a nuestra mente y emociones, tal como son, sin intentar cambiar nada, simplemente observar. Es puro darse cuenta, quitando el elemento de juicio.

CONCLUSIONES

Cuando nos hacemos presentes a nuestro cuerpo y nuestra mente, podemos identificar mejor y ver nuestros pensamientos y su relación con las sensaciones de nuestro cuerpo. Además, podemos detectar e identificar mejor el patrón de pensamientos o emociones que desencadenan los hábitos alimenticios poco saludables y al estar más conectados con el cuerpo, podemos identificar mejor las sensaciones corporales.



3º Ejercicio práctico

Questionnaire and Writing experience

INTRODUCCIÓN

Estas herramientas son un cuestionario llamado SBC (Scale of Body Awareness) y una trama narrativa que se pueden usar juntas o por separado. Pueden ser utilizados por profesionales como herramientas para comprender mejor la situación de la persona, pero pueden ser útiles para la persona misma porque pueden usarse para evaluar su propio nivel de conciencia corporal y la trama puede ser un lugar donde la persona puede hacer una escritura reflexiva. . La escritura reflexiva es cuando una persona escribe su propia experiencia y se basa casi por completo en la memoria.

GRUPO OBJETIVO

Personas con sobrepeso y obesas.

PALABRAS CLAVE

Escritura terapéutica - Medicina narrativa - Conciencia.

PROPÓSITO DEL EJERCICIO PRÁCTICO

Utilizando el cuestionario y la trama sugerida en esta sección, el capacitador puede recopilar mucha información sobre la persona que puede ser realmente útil para comprender cuáles son sus necesidades y comenzar una ruta de atención.

Siguiendo una trama narrativa, se ayudará a la persona a escribir sus experiencias pasadas y presentes, pero también sus planes y sueños para el futuro. La escritura reflexiva para la persona puede ser un medio para pensar acerca de sí mismo / ella misma.

RAZÓN ESPECÍFICA POR LA CUAL EL EJERCICIO PRÁCTICO HA SIDO DISEÑADO

El cuestionario SBC se usa para medir la conciencia corporal y puede ser una forma de monitorear los cambios en un camino.



Una persona obesa o con sobrepeso o una persona que enfrentó esta situación en el pasado puede tener la oportunidad de escribir su propia experiencia y la escritura terapéutica.

Para un capacitador, esto puede ser un ejercicio útil para recopilar información sobre los objetivos pasados, presentes y futuros de una persona y la parte narrativa puede enriquecerse con un cuestionario llamado Escala de conexión corporal.

MATERIALES

EVALUACIÓN

Escala de conexión corporal - SBC

En este cuestionario, doce elementos miden la conciencia corporal (es decir, la atención consciente a las señales sensoriales que indican el estado corporal, por ejemplo, tensión, nerviosismo, paz). Ocho elementos miden la disociación corporal (es decir, la sensación de separación del cuerpo, la desconexión emocional).

Instrucciones: Para cada declaración, marque la casilla que mejor responda a la forma en que generalmente se siente. No existen respuestas correctas, por favor responder a la mayor veracidad posible. Hay dos preguntas sobre la actividad sexual; Por favor considere toda actividad sexual incluyendo la autoestimulación. Si no participar en la actividad sexual, por favor dejar estas preguntas sin contestar.

	Nunca 0	Un poco 1	Parte del tiempo 2	La mayor parte del tiempo 3	Todo el tiempo 4
Si hay tensión en mi cuerpo, soy consciente de la tensión					
Me es difícil identificar mis emociones.					
Noto que mi respiración se vuelve superficial cuando estoy nervioso					



Noto mi respuesta emocional al toque cariñoso.					
Mi cuerpo se siente congelado, como adormecido, durante situaciones incómodas					
Me doy cuenta de cómo cambia mi cuerpo cuando estoy enojado					
Siento que estoy mirando mi cuerpo desde fuera de mi cuerpo					
Soy consciente de la sensación interna durante el acto sexual.					
Puedo sentir mi aliento viajar a través de mi cuerpo cuando exhalo profundamente					
Me siento separada de mi cuerpo					
Me cuesta expresar ciertas emociones.					
Tomo señales de mi cuerpo para ayudarme a entender cómo me siento.					
Cuando estoy físicamente					



incómodo, pienso en lo que podría causar la incomodidad.					
Escucho información de mi cuerpo sobre mi estado emocional.					
Cuando estoy estresado, noto estrés en mi cuerpo.					
Me distraigo de los sentimientos de incomodidad física.					
Cuando estoy tenso, tomo nota de dónde se encuentra la tensión en mi cuerpo					
Noté que mi cuerpo se siente diferente después de una experiencia pacífica.					
Me siento separado de mi cuerpo cuando estoy involucrado en actividad sexual					
Me cuesta prestar atención a mis emociones.					

Instrucciones de puntuación

Hay 20 ítems y dos subescalas: conciencia corporal y disociación corporal.



Debido a la estructura del factor distintivo, es mejor puntuar como dos escalas separadas de conciencia corporal y disociación corporal.

Elementos de conciencia corporal (BA) (12): 1,3,4,6,8,9,12,13,14,15,17,18

Artículos (8) de disociación corporal (DB): 2, 5, 7, 10, 11, 16, 19, 20

Los ítems se califican en una escala de 5 puntos, con un rango de 0 a 4 con 0 en "nada" y 4 en "todo el tiempo". Para calificar la subescala BA: sumar los ítems aprobados y dividir por el número total de artículos (12). Para puntuar la subescala DB: sume los elementos aprobados y divídalos por el número total de elementos (8).

Un cambio positivo en la escala de BA representaría un aumento en la conciencia corporal y un resultado positivo. Un cambio negativo en la escala DB representaría una disminución en la disociación corporal y un resultado positivo.

Si desea puntuar la escala como un todo, necesita revertir la puntuación de los elementos de la base de datos. Al calificar de manera inversa los ítems de DB, el cambio positivo para la escala total se ejecuta en la misma dirección, es decir, un cambio positivo = un puntaje más alto.

Para puntuar la escala total: anote la puntuación de la subescala DB y luego sume los ítems aprobados y divídalos por el total (20 para la escala completa).

Argumento narrativo

AYER

Cuando era niño mi cuerpo era...

Me gustaba hacer...

Comer para mí fue...

Mi familia era...

Comer para mi familia era...

Las cosas que prefiero comer...

Mi relación con otras personas (compañeros, profesores... etc....) fue...

Me dieron el diagnóstico de obesidad...



Y yo pensé...

Y me sentí...

Y decidí (cambiar / no cambiar la forma de comer y beber, la forma de hacer movimientos físicos...)...

HOY

Mi cuerpo hoy es...

Me gusta hacer...

Comer es...

Trabajo es...

La actividad física es...

Mi familia es...

Mi relación con otras personas (amigos, colegas, socios)...

Mis logros han sido...

Mis dificultades son...

Siento...

MAÑANA

Para el futuro me gustaría...

Mi cuerpo será...

Mi sueño máspreciado es...

Para el análisis: clasificación Launer regresiva, estable o progresiva. Si la situación de la persona empeora es una historia regresiva, si no hay cambios es estable y si mejora es progresiva.

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





Launer J. "Nuevas historias para ancianos: atención primaria de base narrativa en Gran Bretaña. Familias, sistemas y salud" (2006)

DESCRIPCIÓN E INSTRUCCIONES

Descripción de los pasos	Instrucciones
1º paso	Imprime la trama y el cuestionario
2º paso	Entregue los materiales a la persona y dales el tiempo adecuado (más de 30 minutos), sugiérale que encuentre un lugar tranquilo y que se sienta libre de escribir lo que quiera
3º paso	Lee y analiza la respuesta.
4º paso	Conoce a la persona para compartir el resultado del análisis.

RESULTADOS DEL EJERCICIO PRÁCTICO

Estas herramientas se pueden utilizar como punto de partida de una ruta de cuidado y los hábitos cambian y también se pueden usar para monitorear el progreso realizado por una persona.

CONSEJOS Y CONSIDERACIONES

Estas herramientas pueden ser muy útiles para comprender la historia y las expectativas de la persona obesa, es muy importante que la persona se sienta a gusto y en una zona de protección para abrirse y sentirse libres de escribir su historia. Analizar las narrativas es importante tener en cuenta que el escritor da su propia realidad, no hay una historia correcta o incorrecta... solo su historia.