

## “Volver al cuerpo: cuaderno de autoobservación”

Este recurso está pensado para ayudarte a **reconectar con tu cuerpo y tus emociones**, desde la curiosidad y el cuidado, sin juicios ni dietas.

Recuerda: este recurso **no sustituye la terapia profesional**. Si notas que el miedo a engordar limita tu vida, genera ansiedad o condiciona tus decisiones, buscar acompañamiento es importante.

### 1. Antes de comer: parar y sentir

Antes de comer, detente un momento y obsérvate. Pregúntate con sinceridad:

- **Hambre física:** ¿Tengo hambre real o es otra cosa? (por ejemplo, aburrimiento, ansiedad, cansancio...)
- **Emociones presentes:** ¿Qué siento ahora mismo? ¿Frustración, estrés, tristeza, alegría, soledad...?
- **Deseos del cuerpo:** ¿Qué alimento me pide? No lo juzgues, solo nómbralo.
- **Juicios automáticos:** ¿Te estás diciendo algo como “no debería comer esto”? Escribe esa frase tal cual, sin corregirla.

Este paso te ayuda a **hacer espacio entre el impulso y la acción**, y a diferenciar entre hambre real y emocional. No se trata de “controlar” la comida, sino de reconectar con tus sensaciones

### 2. Durante la comida: estar presente

Cuando comas, intenta centrarte en la experiencia:

- **Velocidad:** ¿Estás comiendo rápido, a ritmo normal o lento?
- **Placer y satisfacción:** ¿Disfrutas la comida? Ponle un número del 0 al 10 si quieres.
- **Pensamientos que aparecen:** ¿Te surgen frases tipo “esto está prohibido”, “no debería comerlo”, “ya es demasiado”? Anótalas tal cual, sin juzgarte.

El objetivo aquí es **tomar conciencia de cómo comes y cómo te sientes**, no modificar nada. Solo observa, registra y date permiso para sentir sin culpa.

### 3. Después de comer: reflexionar

Una vez hayas terminado, dedica un momento para mirar cómo quedó tu cuerpo y tu mente:

- **Saciedad física:** ¿Estás llena, satisfecha o aún tienes hambre?
- **Estado emocional:** ¿Cómo te sientes? ¿Tranquila, culpable, feliz, ansiosa?

- **Diálogo interno:** ¿Qué te estás diciendo sobre tu cuerpo y tu comida ahora mismo?
- **Agradecimiento:** Anota algo positivo de esta experiencia: puede ser del alimento, del momento, del cuerpo, o de ti misma.

Este paso te ayuda a **cerrar el ciclo de la comida con consciencia**, reduciendo la sensación de lucha entre placer y culpa.

#### 4. Mini-reflexión semanal: mirar lo aprendido

Al final de la semana, dedica unos minutos a escribir sobre tu experiencia:

1. **Patrones observados:** ¿Qué situaciones disparan miedo, juicio o exceso de control?
2. **Descubrimientos:** ¿Qué has aprendido sobre tu cuerpo, tu hambre y tus emociones?
3. **Pequeña intención para la próxima semana:** Algo que quieras probar, sin presión ni expectativa de perfección.

Estas reflexiones te permiten **mirar tus avances y entender que cada semana es aprendizaje**, no perfección

#### 5. Cuestionar la cultura

Dedica unos minutos a preguntarte sobre los mensajes culturales que recibes sobre tu cuerpo:

- ¿Quién se beneficia de que sienta miedo o vergüenza de mi cuerpo?
- ¿Qué aprendí sobre mi cuerpo antes de los 15 años?
- ¿Qué cuerpos se premian y cuáles se invisibilizan?
- ¿Qué mensajes quiero transmitir o no transmitir sobre cuerpo y apariencia?

Esto te ayuda a **abrir la mirada más allá de ti**, y a ver que muchas de tus preocupaciones no son culpa tuya, sino aprendizaje social que se puede cuestionar.

Este ejercicio es un primer paso para **volver a escuchar tu cuerpo y tus emociones**, sin juicio ni presión. No es magia, y no sustituye la terapia profesional. Puedes usarlo todos los días, algunas veces a la semana, o solo cuando lo necesites. Lo importante es **tomarte un momento para ti**, para escucharte, para observar y para reconectar con tu cuerpo desde la curiosidad, no desde la obligación.