

¿Estás motivado para dejar los atracones?

Objetivo

Identificar si estás motivado para cambiar tus hábitos de atracón.

Lo que debes saber

Para disminuir y finalmente eliminar los atracones, tienes que querer dejarlos. Si no tienes ningún deseo de recuperarte del trastorno alimentario, puedes tener dificultades para resistir los impulsos de los atracones. El primer paso es identificar las razones por las que ya no quieres este hábito en tu vida. Es posible que tengas motivaciones inspiradoras para la recuperación, como convertirte en un mejor padre, cónyuge o amigo. Tal vez quieras centrarte en mejorar tu carrera profesional o tener más energía para perseguir tus objetivos. Tal vez sólo quieras ser feliz y sentirte sano(a). Tu motivación para dejar de comer compulsivamente puede ser muy específica, basada en lo que te gustaría lograr en el futuro. Es útil reflexionar con frecuencia sobre los motivos para tu recuperación y recordarte a ti mismo(a) por qué quieres dejar los atracones.

Algunos días puedes tener dificultades para mantener tu motivación. ¿Qué pasa si tu principal motivación para recuperarte es tener éxito en tu carrera, pero luego pierdes tu trabajo? ¿Y si quieres recuperarte para mejorar la relación con tu pareja, pero luego la relación se acaba? ¿Y si experimentas limitaciones físicas o económicas? ¿Y si todo parece ir mal en tu vida? Si sientes que las cosas se desmoronan en tu vida, ¿podrás mantener tu motivación? Es posible que tengas ganas de darte un atracón y que experimentes pensamientos como: "La vida es muy dura de todos modos, incluso sin atracones, así que mejor comer hasta que me sienta mejor", o "Quiero recuperarme para poder disfrutar de la vida, pero la vida es realmente difícil, así que no hay razón para no darse un atracón". ¿Qué puedes hacer con estos pensamientos autosaboteadores? Puedes elegir no prestarles atención, o puedes reformular tu forma de pensar sobre tu motivación para recuperarte.

Reencuadrar tus pensamientos se refiere a ajustar la forma de pensar acerca de tus razones para la recuperación, de modo que esas razones no se basen únicamente en que las cosas van bien en tu vida. Es importante tener esperanza y ser optimista, pero si tu motivación se basa en que las cosas van bien en tu vida, corres el riesgo de sufrir retrocesos o recaídas. Puedes elegirte a ti mismo utilizando herramientas saludables, sin recurrir a los atracones como forma de afrontar ciertas situaciones.

Tu motivación puede ir y venir, y puedes experimentar indecisión y ambivalencia. Entender que tu motivación puede ir y venir es importante para reducir tus sentimientos de desánimo, así como para aumentar tus posibilidades de éxito a largo plazo.

El primer paso es determinar si estás preparado para comenzar el proceso de disminuir y, finalmente, eliminar los episodios de atracones. Esta hoja de trabajo te ayudará a explorar tu motivación para el cambio.

Qué hacer

Valora las siguientes afirmaciones. Utiliza la escala de 1 = No estoy nada de acuerdo a 10 = Muy de acuerdo. Posteriormente, responde a las preguntas.

___ Me siento 100% motivado para eliminar los atracones como forma de afrontar mis sentimientos.

___ Creo que mi vida mejorará si aprendo otras formas de afrontamiento que no sean los atracones.

___ A veces pienso que estaría más sano si eligiera comer 3 comidas y un bocadillo cada día.

___ Entiendo que es importante mantener un plan de alimentación saludable que incluya 3 comidas de tamaño estándar y 1 o 2 tentempiés cada día.

___ Confío en que puedo aprender formas alternativas de afrontar los disgustos y el estrés.

___ Creo que necesito cambiar algunos de mis hábitos alimenticios.

___ He decidido que voy a intentar cambiar algunos aspectos de mi forma de comer.

___ A veces me preocupa la cantidad de comida que ingiero.

___ Me siento fuera de control cuando como y reconozco que esto es un problema.

___ He decidido que voy a modificar los sentimientos que asocio con comer o no comer.

___ A veces pienso que puedo tener ciertos problemas emocionales que necesito trabajar.

___ Estoy dispuesto a probar varias herramientas y técnicas para eliminar los atracones de mi vida.

___ Estoy dispuesto a cambiar mis rutinas u horarios para cambiar mis hábitos alimenticios.

___ Me comprometo a eliminar los atracones de mi vida.

___ Tengo ciertos problemas en mi forma de afrontar la vida que he decidido trabajar.

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué importancia tiene para ti dejar de comer compulsivamente?

Si decides hacer cambios, ¿qué confianza tienes en que tendrás éxito?

¿Puedes identificar alguna barrera que te impida cambiar tus hábitos alimentarios desordenados?

¿Estás preparado para comprometerte a realizar los cambios necesarios para recuperarte del trastorno por atracón? Si no es así, ¿qué tendría que ocurrir para que aumentara tu disposición o compromiso?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

1= Poco útil, 10= Muy útil.

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
