



MÉTODO ALEXANDRA

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN
RECURSOS Y ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS
PARA SUPERAR LA OBESIDAD

PROGRAMACIÓN

Existe una gran tasa de abandono en los tratamientos para adelgazar y los esfuerzos a corto plazo en el cumplimiento de las dietas no son eficaces para estabilizar los resultados, ya que muchas veces las dificultades psicoemocionales que actúan sobre el problema quedan sin resolver.

Gran parte de los motivos que nos llevan a comer de forma inadecuada están originados por la carencia de recursos personales para gestionar las emociones, la ansiedad o el control sobre la conducta. Debemos armar al alumno con las herramientas que necesita para conseguir un cambio definitivo en su comportamiento alimentario.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

PNL (Programación Neurolingüística)
Coaching
Psicoterapia breve
Psicología cognitivo-conductual
Psicología de la ansiedad
Psicología de las adicciones
Medicina psicosomática
Psicoeducación
Medicina natural
Mindfulness

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- ✓ Ampliar la comprensión sobre los factores psicológicos que intervienen en el mantenimiento de la obesidad.
- ✓ Propiciar la autoconsciencia psicoemocional y ofrecer al alumno las herramientas necesarias para gestionar sus dificultades.
- ✓ Motivar al alumno y favorecer la vinculación a su plan de adelgazamiento mientras adquiere el aprendizaje para consolidar los resultados.
- ✓ Crear nuevas pautas de comportamiento sostenibles a largo plazo.



PROGRAMA DE APRENDIZAJE POR FASES

1º Autoconsciencia

La fase inicial del programa está destinada a trabajar sobre las variables psicológicas intervinientes en el mantenimiento de la obesidad.

1. COMPRENSIÓN GLOBAL DE LA OBESIDAD
2. LOS PENSAMIENTOS Y LAS CREENCIAS
3. EL HAMBRE EMOCIONAL
4. AUTOCONSCIENCIA VS AUTOENGAÑO

2º Potenciación de recursos

La segunda fase proporciona herramientas y recursos para funcionar mejor en nuestra vida diaria y gestionar las dificultades del entorno.

5. ANSIEDAD Y CONTROL DE LOS IMPULSOS
6. LA RELACIÓN CON UNO MISMO
7. LAS RELACIONES CON LOS DEMÁS
8. HABILIDADES PERSONALES

3º Orientación hacia el cambio

En la última fase trabajaremos la motivación para el cambio y crearemos nuestro propio plan de acción para adelgazar.

9. LA BRÚJULA INTERNA
10. MOTIVACIÓN, METAS Y OBJETIVOS
11. EL PROCESO DE CAMBIO
12. RECAPITULACIÓN Y SÍNTESIS





A SUPERAR LA ANSIEDAD POR LA COMIDA

Facilita las herramientas psicológicas necesarias para intervenir en nuestra mente y reestablecer el equilibrio psicoemocional.

Superar la ansiedad por la comida implica tomar consciencia de las diferentes sensaciones internas de nuestro cuerpo y aprender a gestionar los impulsos y las emociones adecuadamente.

B ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA EN LA OBESIDAD

Querernos y respetarnos a nosotros mismos es vital para establecer relaciones sanas y disfrutar de nuestro mundo afectivo.

Es muy importante trabajar el autoconcepto y ser asertivos en nuestras relaciones personales (pareja, familia, amistad o trabajo) para evitar vacíos y frustraciones que muchas veces compensamos a través de la comida.

C CREA TU PLAN DE ACCIÓN PARA ADELGAZAR

Cada persona necesita conocer sus propias motivaciones, destrezas y límites para trazar un camino eficaz hacia su objetivo personal.

Para lograr un cambio definitivo, debemos encontrar una motivación auténtica, canalizar bien los esfuerzos y tomar consciencia de las dificultades que encontraremos durante el proceso.



ATENDER LA OBESIDAD EN LA ADOLESCENCIA

Amplía los recursos personales para gestionar la alimentación. El mejor modo de cuidar la salud es la atención temprana.

1. PENSAMIENTOS Y EMOCIONES
2. AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD
3. RECURSOS PERSONALES
4. MOTIVACIÓN Y OBJETIVOS

Es frecuente encontrar aumentos bruscos de peso entre los adolescentes. Esta etapa vital repleta de cambios y hormonas demanda recursos psicológicos que pueden sobrepasar la capacidad del joven para solucionar los problemas de su entorno; y muchas veces, este desbordamiento emocional se manifiesta en alteraciones del comportamiento alimentario, ya que la comida suele convertirse en un modo de obtener seguridad o control.

Es necesario entrenar al adolescente en el manejo de las emociones y facilitarle herramientas para superar sus dificultades, procurándole bienestar y equilibrio personal.



SANDRA FALGÁS FUSTER

Autora del MÉTODO ALEXANDRA
Psicóloga Clínica: M-21035

Se licenció en **Psicología Clínica** por la Universidad Complutense de Madrid, complementando su formación académica con: *PNL y Coaching* en el Instituto Gestalt de Barcelona; *Intervención Psicoeducativa* en la Facultad de Educación de Madrid (UCM); *Medicina Psicosomática y de la Salud*, en la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia; *Técnicas de Reducción del Estrés con Mindfulness* (U.C.M) y formación para profesionales sobre *Trastornos Alimentarios y Obesidad* en Buenos Aires. Durante su práctica clínica también adquirió conocimientos sobre diversas Terapias Alternativas y Medicina Natural, así como de Psicología Humanista y Transpersonal.

La idea del proyecto **MÉTODO ALEXANDRA** surge en base a su práctica profesional en el tratamiento de la obesidad desde 2009, al observar que existían ciertos patrones disfuncionales comunes en la mayor parte de sus pacientes. El contenido del programa abarca los aspectos relevantes para superar la faceta psicoemocional de la obesidad. Tras la experiencia con varias técnicas de intervención, consigue un método de enseñanza ordenado por fases de aprendizaje, estructurado en varios módulos que trabajan las dificultades de los pacientes a través de psicodinámicas de grupo y ejercicios psicopedagógicos.



METODOLOGÍA · TALLER PRESENCIAL

- ✓ La explicación de los contenidos se acompaña con psicodinámicas de grupo y ejercicios vivenciales.
- ✓ El alumno dispondrá de un libro de autorregistros con tareas adicionales para su trabajo personal.
- ✓ Finalizado el taller, existe la posibilidad de realizar sesiones de seguimiento.

TALLER COMPLETO

Duración: 6 sábados (36 horas)
Horario: 11.00 – 14.00 y 16.00 – 19.00
Precio: 600€

TALLERES MONOGRÁFICOS

Duración: 1 fin de semana (9 horas)
Sábado: 11.00 – 14.00 y 16.00 – 19.00
Domingo: 11.00 – 14.00
Precio: 150€

TALLER PARA ADOLESCENTES

Duración: 2 sábados (12 horas)
Horario: 11.00 – 14.00 y 16.00 – 19.00
Precio: 200€

Plazas limitadas: máximo 20 personas.

Calendario disponible en web.

Método Alexandra está diseñado para personas con problemas en su conducta alimentaria por lo que, debido al carácter privado de las sesiones, no se admitirán profesionales en el taller.

Impartido por: Sandra Falgás Fuster

Información y contacto:

Coordinación MÉTODO ALEXANDRA
684 292 336
www.metodoalexandra.es