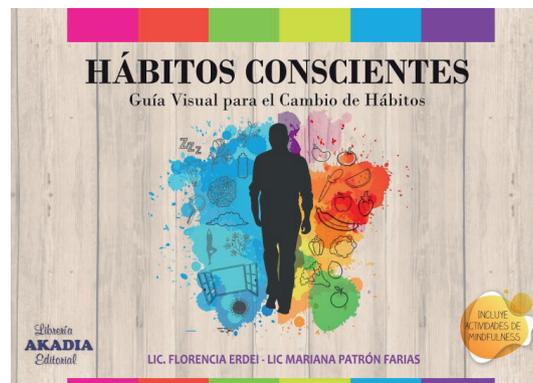


NUEVA GUÍA VISUAL "HÁBITOS CONSCIENTES"

Lic. Mariana Patrón Farias - Lic. Florencia Erdei



Una herramienta educativa con actividades prácticas para motivar a los pacientes hacia el cambio de hábitos.

La nueva guía visual fusiona conceptos nutricionales y psicológicos en un lenguaje simple y cotidiano. Detrás de cada página, cada ilustración, cada metáfora y cada palabra se transmite una mirada integradora. En cuanto a los temas que aborda la publicación, se trata desde el placer de la vida hasta el hábito de la hidratación, del ejercicio físico, del manejo del tiempo, del sueño, de la imagen corporal, la autoestima, y de las emociones, entre otros.

Utilizamos metáforas como nuestras inseparables compañeras. Este recurso, que consiste en la comparación de conceptos complejos con elementos familiares, ayuda a incorporar las recomendaciones de una forma más sencilla. Cada metáfora que tomamos está plasmada en dibujos, ya que lo visual nos genera mayor impacto y, por tanto, nos resulta más fácil de recordar.

Es un material útil para todo público, pero especialmente para los profesionales de la salud (nutricionistas, psicólogos, médicos, etc.) que resultan multiplicadores de estos conocimientos, aportando estrategias de cambio y recursos para sus consultas.

El objetivo de este cuadernillo es crear conciencia de los distintos hábitos que llevamos adelante, y al hacerlo, tomar también responsabilidad para cambiar. Planteamos muchas actividades y propuestas para realizar luego de cada lámina con el fin de hacer activo al lector y más consciente de sus hábitos relacionados al cuidado de su estado de salud, tanto física como mental. Una novedad es que logramos incluir distintas actividades de Mindfulness, una técnica que se complementa totalmente con las herramientas propuestas en la guía visual ya que apunta a ser conscientes del momento presente, entre otras cosas, con atención plena.

En esta guía, al licenciado en Nutrición se le suma un plus: la mirada psicológica. Ésta nos permite brindar un abordaje más integral, ser más empáticos y conectar mejor con los pacientes. Nos ayuda a interpretar mejor ciertos conceptos conductuales y emocionales para poder colaborar con el cambio de hábitos de los pacientes.

Podemos encontrar en la guía una gran herramienta visual que invita a desafiar creencias, pensar las conductas en profundidad, reflexionar y, en consecuencia, accionar de una manera diferente.

La idea es que a través de la información y de las herramientas prácticas propuestas en el cuadernillo, enfocadas tanto en el cuerpo como en la mente, nos pensemos a nosotros mismos como un todo: creemos que esta es la clave para poder encarar un cambio de hábitos real y duradero.

Es un placer para nosotras poder compartir esta "caja de herramientas" con ustedes, nuestros colegas. Un material pensado tanto para renovar el abordaje de las consultas e invitar a los pacientes a pensarse de una forma diferente, rompiendo con el "piloto automático", como para cualquier persona que tenga interés en cambiar y ser más conscientes de los hábitos cotidianos.

Para información adicional, puedes contactarnos desde nuestro Instagram @guiavisualhabitos

