Nutri Nay

Bitácora de Prácticas de Bienestar

Un espacio sin reglas para acompañar tu proceso con curiosidad, sin culpa y sin apuro.

Esta bitácora pertenece a:

_____

PSICONUTRICIÓN · CHILLÁN

Antes de empezar

Cómo usar esta bitácora

Esta bitácora no es un cuaderno de tareas que hay que aprobar. Es un espacio para observarte con curiosidad y sin juicio — un lugar donde registrar cómo te vas sintiendo, no cómo "deberías" estar.

No tiene fechas porque no tiene apuro. Puedes usarla semana a semana, o volver cuando lo necesites. Puedes escribir poco o mucho. Lo único que importa es que sea honesto.

LO QUE ENCONTRARÁS

- [ ] **Preguntas reflexivas** — para observar, no para responder "bien".
- [ ] **Casillas y escalas** — para registrar sin tener que escribir mucho.
- [ ] **Espacio libre** — para lo que no cabe en ninguna pregunta.
- [ ] **Herramientas prácticas** — para llevar contigo más allá de estas páginas.

Si un día no escribes nada, está bien. Esta bitácora no te evalúa. Es tuya y funciona a tu ritmo.

LAS 4 ÁREAS QUE EXPLORAMOS

Alimentación · Imagen corporal · Movimiento · Autocuidado

Diagnóstico inicial

Mi punto de partida

Antes de empezar, tómate un momento para observar cómo llegas. No hay respuestas correctas.

¿QUÉ ME TRAJO HASTA AQUÍ? ¿QUÉ ME MOTIVÓ A EMPEZAR?

LO QUE MÁS QUIERO TRABAJAR EN ESTE PROCESO:

- [ ] Mi relación con la comida
- [ ] Cómo me veo y me trato
- [ ] Mi relación con el movimiento
- [ ] Cuidarme mejor a mí misma
- [ ] Otro: _____

¿CÓMO ME RELACIONO HOY CON MI CUERPO? (MARCA DONDE ESTÁS)

En conflicto ○ ○ ○ ○ ○ En paz

UNA COSA QUE ME GUSTARÍA SENTIR AL TERMINAR ESTA BITÁCORA:

Área 1

Alimentación y emociones

Observa tu vínculo con la comida — no lo que comiste, sino el cómo y el porqué.

REGISTRO DE LA SEMANA

Marca los días en que te ocurrió alguna de estas situaciones:

- [ ] Comí sin sentir hambre real (por ansiedad, aburrimiento o estrés)
- [ ] Sentí culpa después de comer algo
- [ ] Comí rápido, sin registrar lo que comí
- [ ] Comer me generó alivio momentáneo
- [ ] Me hablé mal después de comer

L	M	X	J	V	S	D

¿Qué noté en esos días? ¿Hambre real, ansiedad, cansancio?

PREGUNTA PARA REFLEXIONAR

¿Hubo algún momento en que comiste sin hambre real? ¿Qué estabas sintiendo justo antes?

HÁBITO QUE PRACTIQUÉ

- [ ] Me detuve antes de comer para notar si era hambre real o una emoción.
- [ ] Comí despacio y sin distracciones al menos una vez.
- [ ] Nombré la emoción antes de buscar comida.
- [ ] Otro: _____

Área 1 · continuación

Mi mapa de emociones

Rodea las emociones que estuvieron más presentes esta semana al relacionarte con la comida:

Ansiedad · Estrés · Aburrimiento · Culpa · Calma
Disfrute · Cansancio · Tristeza · Alivio · Rabia
Satisfacción · Vacío · Miedo · Alegría · Otra: _____

ESPACIO LIBRE

Escribe, dibuja o deja en blanco. Es tuyo.

MI RECONOCIMIENTO

Algo que me reconozco, sin relación al peso ni a lo que comí:

Área 2

Imagen corporal

Observa cómo te hablas y cómo te sientes en tu cuerpo — sin intentar cambiarlo, solo notarlo.

¿CÓMO ME HABLÉ ESTA SEMANA?

Palabras que me dije

¿Se las diría a una amiga?

- [ ] Sí
- [ ] No

¿EVITÉ ALGO POR CÓMO ME SENTÍA CON MI CUERPO?

- [ ] Una foto
- [ ] Un plan o salida
- [ ] Una prenda que quería usar
- [ ] Mirarme al espejo
- [ ] Nada esta semana

PREGUNTA PARA REFLEXIONAR

¿Hay algo que tu cuerpo hizo que puedas agradecer, sin relacionarlo con cómo se ve?

PRÁCTICA DE AMABILIDAD

Escribe una frase amable hacia tu cuerpo, como se la dirías a alguien que quieres:

Área 2 · continuación

Mi cuerpo esta semana

¿CÓMO ME SENTÍ EN MI CUERPO? (MARCA DONDE ESTÁS)

Muy incómoda — Cómoda y tranquila

SITUACIÓN QUE ME INCOMODÓ CON MI IMAGEN ESTA SEMANA:

¿QUÉ HICE O PENSÉ EN ESE MOMENTO?

¿QUÉ ME HUBIERA AYUDADO?

ESPACIO LIBRE

Área 3

Movimiento consciente

Observa tu relación con el movimiento — si fue bienestar o obligación, disfrute o castigo.

¿CÓMO ME MOVÍ ESTA SEMANA?

L	M	X	J	V	S	D

Escribe qué hiciste en cada casilla (caminar, gimnasio, baile, nada, etc.)

¿CÓMO ME SENTÍ CON ESE MOVIMIENTO?

Antes

Sin ganas ○ ○ ○ ○ ○ Con ganas

Después

Agotada ○ ○ ○ ○ ○ Energizada

¿FUE BIENESTAR O CASTIGO?

- ☐ Lo disfruté
- ☐ Lo hice por obligación
- ☐ Para "compensar"
- ☐ No me moví y estuvo bien

PREGUNTA PARA REFLEXIONAR

¿Hay alguna forma de movimiento que disfrutes y que no uses regularmente? ¿Qué te lo impide?

Área 4

Tiempo de autocuidado

Observa qué espacio te estás dando a ti misma — más allá de la comida y el cuerpo.

¿QUÉ HICE SOLO PARA MÍ?

- [ ] Descansé sin culpa
- [ ] Hice algo que disfruto
- [ ] Me permití pedir ayuda
- [ ] Puse un límite
- [ ] Dormí bien
- [ ] Otro: _____

MI NIVEL DE ENERGÍA (MARCA DONDE ESTÁS)

○ ○ ○ ○ ○

Sin energía — Con mucha energía

PREGUNTA PARA REFLEXIONAR

¿Cómo sería cuidarte con la misma amabilidad con que cuidas a alguien que quieres?

PAUSA CONSCIENTE

Un momento donde me detuve y me pregunté cómo estaba:

Observación integral

Mi bienestar en conjunto

Aquí observas el panorama completo — las cuatro áreas juntas, para ver cómo se conectan entre sí.

¿CÓMO ESTUVIERON MIS CUATRO ÁREAS?

ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES ○ ○ ○ ○ ○

IMAGEN CORPORAL ○ ○ ○ ○ ○

MOVIMIENTO ○ ○ ○ ○ ○

AUTOCUIDADO ○ ○ ○ ○ ○

1 = muy difícil · 5 = muy bien. Cada línea es para escribir una nota breve.

¿HAY ALGUNA ÁREA QUE NECESITA MÁS ATENCIÓN?

¿QUÉ CONEXIÓN NOTO ENTRE LAS CUATRO ÁREAS?

Al terminar

Mi cierre de proceso

Tómate un momento para mirar atrás y reconocer el camino recorrido.

¿QUÉ APRENDÍ SOBRE MÍ EN ESTE PROCESO?

¿QUÉ QUIERO SOSTENER EN EL TIEMPO?

¿QUÉ QUIERO SOLTAR?

¿CÓMO ME SIENTO AHORA COMPARADO CON CUANDO EMPECÉ?

Igual que antes — Muy diferente

UNA FRASE PARA SEGUIR CAMINANDO:

Si algo de lo que apareció acá te movió por dentro y sientes que quieres seguir explorándolo conmigo, me encantaría acompañarte. Aquí estoy.

Para llevar contigo

Herramientas

SEÑALES DE HAMBRE FÍSICA VS. EMOCIONAL

FÍSICA	EMOCIONAL
Aparece de a poco	Llega de golpe
Acepta variedad de comida	Pide algo específico
Viene del estómago	Viene de la cabeza
Se calma al comer	No siempre se calma
No tiene urgencia	Tiene urgencia

PAUSA CONSCIENTE ANTES DE COMER

1. Para. Respira tres veces antes de abrir el refrigerador.
2. Pregúntate: ¿estoy con hambre física o con una emoción?
3. Si es emoción, ¿qué necesito realmente?
4. Come si tienes hambre. No comer tampoco resuelve la emoción.

PARA LOS DÍAS DIFÍCILES

"Un mal día no arruina el proceso.
Solo es un día difícil, y eso también es parte del camino."

Espacio libre

Mis notas

¿Quieres seguir explorando esto?

Trabajemos juntas esto

Si algo de lo que apareció acá te resonó y sientes que quieres ir más profundo, encuéntrame por acá. Estaré feliz de acompañarte.

@nutricion.bynay

Escanea y encuéntrame en Instagram

NUTRI NAY

PSICONUTRICIÓN · NUTRICIÓN DEPORTIVA · CHILLÁN