FORMATO AUTOCONTROL CASO DE ANOREXIA

OBJETIVOS

Objetivos específicos:

* Desarrollar y mantener conductas de alimentación saludables
* Eliminar atracones
* Eliminar vómitos

Estándares:

* Alimentación saludable:

1. Alimentarse cada 3 horas, cumpliendo con los horarios estipulados
2. Comprar cosas “chanchas” máximo 1 vez por semana

3- Cocinar comida saludable

* Eliminar atracones
* Eliminar vómitos

COMPROMISO

Beneficios:

* Desarrollar motivación frente a conductas de alimentarias
* Salud física
* Salud emocional
* Crear y fomentar conductas responsables
* Desarrollar motivación frente a actividades que no involucren comidas
* Desarrollar motivación frente a conductas saludables ante la alimentación

Personas que nos recuerden la meta:

* Padre
* Madre
* hermano
* Terapeuta

Objetivos visibles en:

* Computador
* Pared de la habitación
* Puertas del closet de la habitación
* Pared de la cocina

(La paciente debe investigar y hacer los discriminativos que van a motivar cada uno de los estándares propuestos)

INSTRUCCIONES:

Conducta:

* Cumplir con comer cada 3 horas, ya sea una colación o la comida que corresponda
* Solo 1 vez a la semana consumir algo “chancho” extra, pero con moderación
* Cocinar (lunes, miércoles y viernes) alimentos ricos y saludables ya sea día por medio o los fines de semana dejando todo en porciones
* Comer cantidades moderadas (especificadas en el item siguiente)
* Eliminar atracones
* Eliminar vómitos

Circunstancias en las que debe producirse la conducta:

* Los horarios de alimentación son cada 3 horas, (o media hora después máximo) es decir:

8 am desayuno: café con leche y algo pequeño (que quepa en un plato pequeño)

11 am: pequeña colación: 1 fruta o cereal o 1 yogurth o un puñado de frutos secos (que quepa en un plato pequeño)

14: almuerzo saludable (solo 1 plato)

17: pequeña colación u once: 1 pan con algo o ensalada de fruta o similar, más leche o café

20: cena saludable (solo 1 plato)

23: tomarse una agüita o un jugo o un té y si tiene hambre una fruta o una barrita de cereal o similar

COMER CADA 3 HORAS

Plazo: 3 semanas

Consecuencias si se cumple la meta: puntos en la tabla ALGO Q PROPONGAN LOS PAPÁS. A demás que se sienta feliz, con autocontrol y sin culpa

**5 puntos diarios si se cumple comer cada 3 horas**

DESARROLLAR Y MANTENER CONDUCTAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES

Plazo: 3 semanas

Consecuencias si se cumple la meta: puntos en la tabla ALGO Q PROPONGAN LOS PAPÁS. A demás que se sienta feliz, con autocontrol y sin culpa

**5 puntos diarios si se cumple consumir algo “chancho” solo 1 vez a la semana y Cocinar (lunes, miércoles y viernes) alimentos ricos y saludables**

ELIMINAR ATRACONES

Plazo: 3 semanas

Consecuencias si se cumple la meta: puntos en la tabla ALGO Q PROPONGAN LOS PAPÁS

**5 puntos diarios si se cumple comer en tipo de comida y cantidades mencionadas**

ELIMINAR VÓMITO

Plazo: 3 semanas

Consecuencias si se cumple la meta: puntos en la tabla ALGO Q PROPONGAN LOS PAPÁS

**5 puntos diarios si no hay vómito**

CONSECUENCIAS

Objetivos a corto plazo:

Eliminar los atracones, vómitos, sentimientos de culpa y angustia.

Mantener durante 1 mes, las conductas y actividades nombradas

Plazos límite para el logro de la meta: 15 de septiembre de 2021

Consecuencias si no se cumple la meta:

La meta se debe cumplir en un 80%. De no hacerlo, se retirará mesada y se derivará a equipo de terapia DFT

TABLA DE PUNTOS

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Comportam | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
| Comer cada 3 horas |  |  |  |  |  |  |  |
| Desarrollar y mantener conductas de alimentación saludables |  |  |  |  |  |  |  |
| Eliminar atracones |  |  |  |  |  |  |  |
| Eliminar vómito |  |  |  |  |  |  |  |
| PUNTOS |  |  |  |  |  |  | Estimado: 140 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Comportam | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
| Comer cada 3 horas |  |  |  |  |  |  |  |
| Desarrollar y mantener conductas de alimentación saludables |  |  |  |  |  |  |  |
| Eliminar atracones |  |  |  |  |  |  |  |
| Eliminar vómito |  |  |  |  |  |  |  |
| PUNTOS |  |  |  |  |  |  | Estimado: 140 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Comportam | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
| Comer cada 3 horas |  |  |  |  |  |  |  |
| Desarrollar y mantener conductas de alimentación saludables |  |  |  |  |  |  |  |
| Eliminar atracones |  |  |  |  |  |  |  |
| Eliminar vómito |  |  |  |  |  |  |  |
| PUNTOS |  |  |  |  |  |  | Estimado: 140 |

TABLA 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Puntos totales en 1 mes | 80% (Mínimo esperado) | Puntos obtenidos |
| 420 puntos | 336 puntos |  |

CONTRATO COMPORTAMENTAL

Firma de todos los implicados

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Fecha Firma Camila Firma Paula

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Firma papá Firma mamá