

La app de Somaterra

✦ Una herramienta propia para acompañarte entre sesiones

La app es una herramienta que ofrecemos, sin coste adicional, a las personas que acompañamos en su proceso. Sirve para anotar en pocos segundos lo que vas notando en tu cuerpo, tu alimentación y tus emociones, y para traerlo después a la sesión.

← Registrar comida

Antes de comer

¿Qué tipo de hambre notas ahora?

Física

Emocional

No estoy segura/o

Escuchar también es suficiente.

Nivel de hambre

8/10

010

Sensaciones corporales

Vacio

Cosquilleo

Ruidos

Tensión

Neutro

No sé

Anterior

Siguiente

← Espacio emocional

Este espacio también es tuyo.

Rueda de las emociones

Consulta familias y matices para poner nombre a lo que sientes.

Diario emocional

Observa lo que sientes hoy.

Regular lo que siento

Herramientas para acompañarte.

Ordenar mis pensamientos

Situación, pensamiento, alternativa.

Lo que si ha ido bien hoy

Reconocer lo bueno también cuenta.

Inicio

Comida

Digestión

Sueño

Actividad

The logo for Somaterra, featuring the word "somaterra" in a stylized, lowercase font. The letters are white and set against a dark orange circular background. The "s" and "t" are slightly larger and more prominent.

Cómo la usamos

La sesión es el lugar donde lo hablamos; el día a día, donde ocurre.

La app es el puente entre una y otra: no sustituye a la sesión, le da continuidad.

1 Lo vas anotando

Preguntas breves, de elección rápida: opciones para elegir, escalas de 0 a 10 y el agua que bebes. Sin contar calorías y sin exigencias. Cuando te apetezca, a tu ritmo.

2 Lo traes a sesión

Lo que has observado llega a la consulta contigo. Puedes marcar un registro para comentarlo en la próxima sesión y escribir notas de lo que quieras compartir con tu terapeuta.

3 Lo trabajamos juntos

Con lo que traes buscamos patrones, ponemos nombre a lo que pasa y ajustamos el proceso a tu momento, sin juicio y con calma.

Lo que la app no es. No diagnostica, no da consejos automáticos y no sustituye a la consulta. Es un apoyo para observarte con cuidado.

«Cada registro es un acto de cuidado hacia ti.»

✧ Para escuchar al cuerpo



Comida

Registras cada comida en cinco pasos breves: qué tipo de hambre notas, cuánta, cómo estás después y qué emociones aparecen. También el contexto: con quién, dónde y si hay pantallas.

Cómo lo usamos: distinguimos juntos hambre física y emocional y miramos qué patrones se repiten.



Sueño

Registras cuántas horas has dormido, los despertares de la noche, la calidad de tu descanso y cómo te sientes al despertar. También ronquidos y pesadillas, si quieres anotarlos.

Cómo lo usamos: miramos juntos cómo tu descanso se relaciona con tu estado de ánimo y con tu alimentación.

Digestión

Con la Escala de Bristol, anotas cómo ha ido el tránsito y cómo te has sentido después.

Actividad

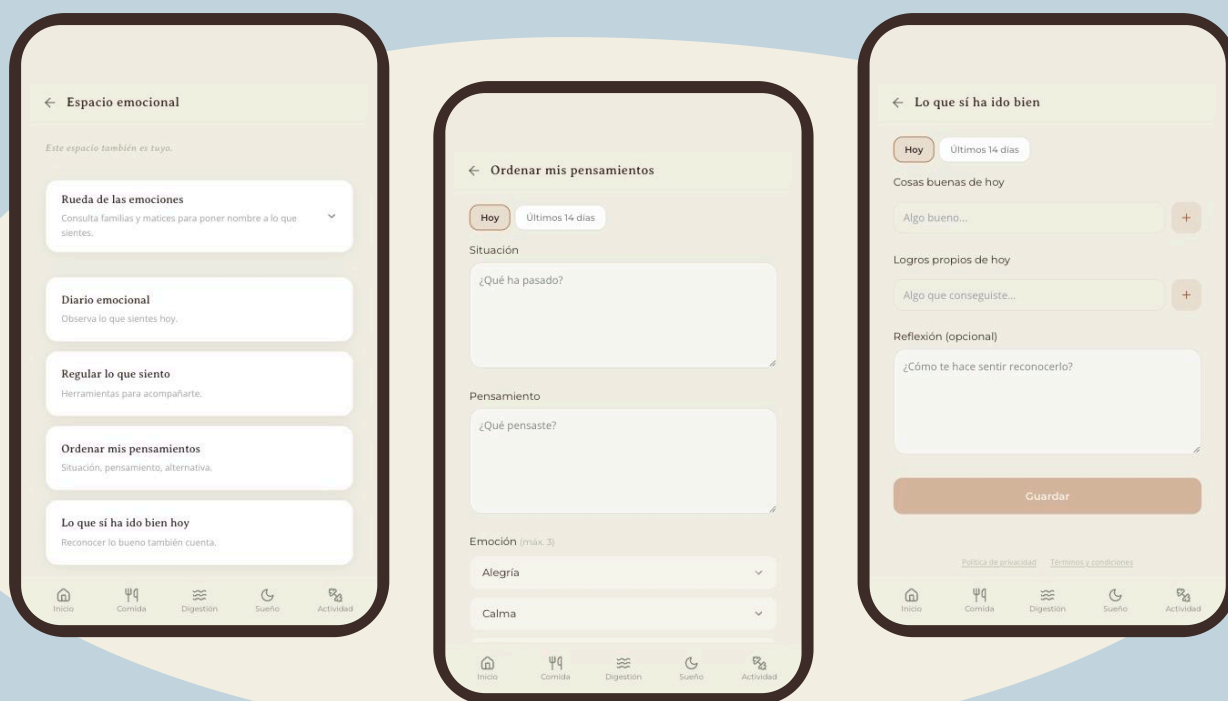
Qué has hecho, cuánto y cómo respondió tu cuerpo.

Agua

Sumas lo que bebes con un toque: 250, 500, 750 ml o 1 litro. Sin presión.

✧ Para escuchar lo que sientes

Un «Espacio emocional» que también es tuyo, con herramientas para poner nombre a lo que pasa.



✧ Rueda de las emociones

Un recurso para encontrar la palabra precisa cuando no sabes cómo llamar a lo que sientes.

✧ Regular lo que siento

Herramientas para acompañarte cuando algo te remueve.

✧ Lo que sí ha ido bien

Un espacio para reconocer lo bueno del día.

✧ Diario emocional

Anotas las emociones del día y su intensidad.

✧ Ordenar mis pensamientos

Primero la situación, después el pensamiento y la emoción, y por último una alternativa más amable.

Cómo lo usamos: lo que anotas es un punto de partida para la conversación en consulta; lo que sirve en el momento, lo repites tú cuando lo necesitas.

✧ Una forma de usarla

No hay una manera correcta: cada persona la adapta a su día.
Un ejemplo.

Al despertar

Cómo has dormido y una micro-reflexión:
¿cómo está hoy tu cuerpo?

Durante el día

Cada comida que quieras observar, lo que bebes con un toque, y la digestión cuando corresponda.

Cuando algo te remueve

Un ejercicio de «Regular lo que siento» o de «Ordenar mis pensamientos».

Al cerrar el día

Tu diario emocional y lo que sí ha ido bien.

Y además



Objetivos

Las metas que trabajamos en consulta, escritas por ti, sin prisa.



Peso semanal

Una vez por semana, sin juicio.
Es un dato clínico que gestiona tu nutricionista: no verás un historial para que no condicione cómo te miras.



Preguntas frecuentes

¿Tiene algún coste?

No. Es una herramienta que ofrecemos, sin coste adicional, a las personas que acompañamos en su proceso.

¿Quién puede usarla?

Las personas que ya están en proceso con nosotras.

¿Hay que descargarla de una tienda de aplicaciones?

No. Es una aplicación web: se abre desde el navegador del móvil. En tu primera sesión te enseñamos cómo tenerla en la pantalla de inicio de tu móvil.

¿Sustituye a las sesiones?

No. Las sesiones son el centro del proceso; la app ayuda a que lo que trabajamos tenga continuidad en tu día a día.

¿Tengo que rellenarlo todo?

No. Anotas lo que te sirva, cuando te apetezca. Aquí no hay notas ni objetivos de cumplimiento.

¿Y mis datos?

Puedes consultar la política de privacidad en la propia app y en nuestra web, o preguntarnos en sesión.

¿Quieres saber más o empezar con nosotras?

info@somaterra.es · +34 644 090 681 · +34 633 665 042
somaterra.cat