



TUS EMOCIONES TE ALIMENTAN



CONTENIDO

1. RELACIÓN COTIDIANA CON LOS ALIMENTOS.
2. HABLEMOS DE EMOCIONES.
3. ALIMENTACIÓN EMOCIONAL
4. SEÑALES QUE TUS EMOCIONES INFLUYEN EN TU ALIMENTACIÓN.
5. EJERCICIOS PRÁCTICOS



*Comer
también es un
acto de amor
propio.*



¡Hola! Soy **Yeny Arteaga**, psicóloga y entrenadora emocional. He creado de este Ebook con el propósito de brindar información sobre la alimentación emocional. Como por ansiedad, tristeza, estrés o incluso la alegría se puede llevar a comer de más o a elegir alimentos poco saludables. Identificar el vínculo entre emociones y comida te permite ser conscientes de tus patrones alimenticios para mejorarlos.



NO. 1.

Relación cotidiana con los alimentos.

Nuestra relación con los alimentos se da desde los inicios de nuestra existencia, desde antes de que se desarrolle el feto ya se ha establecido una relación vital con la nutrición, la cual es fundamental para el surgimiento de la vida.

El feto se alimenta y recibe oxígeno de la placenta que se encuentra unida a la pared del útero y se conecta a él a través del cordón umbilical.

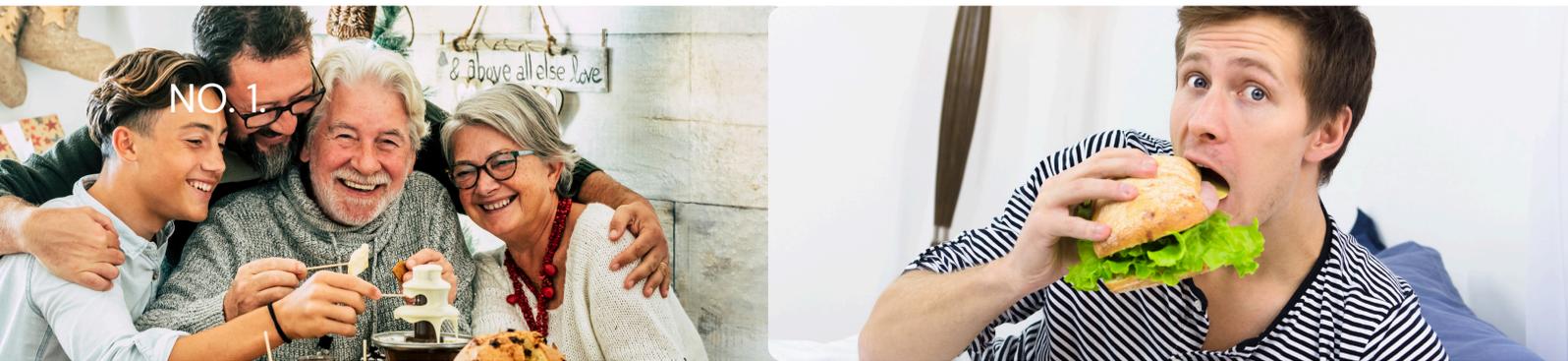


Durante nuestros primeros años de vida no ejercemos control total sobre lo que ingerimos, nuestro consumo de alimentos está determinado por nuestro entorno inmediato, los padres o quienes realicen el rol de cuidadores, son ellos quienes deciden sobre nuestra alimentación.

Es en el contexto familiar que adquirimos gran parte de nuestros hábitos alimenticios, aprendemos que comer, donde adquirir los alimentos, como prepararlos y como consumirlos.

Este aprendizaje tiene una gran influencia sociocultural, las familias tienen el rol de transmitir muchos de los usos y costumbres que se relacionan con la nutrición y la alimentación.

Estos aprendizajes serán referentes a lo largo de nuestras vidas, esto no quiere decir que necesariamente replicaremos los mismos hábitos que teníamos en la infancia, dado que al crecer empezamos a ejercer nuestra autonomía y con ella a tomar decisiones, incluida la de cómo nos alimentamos.

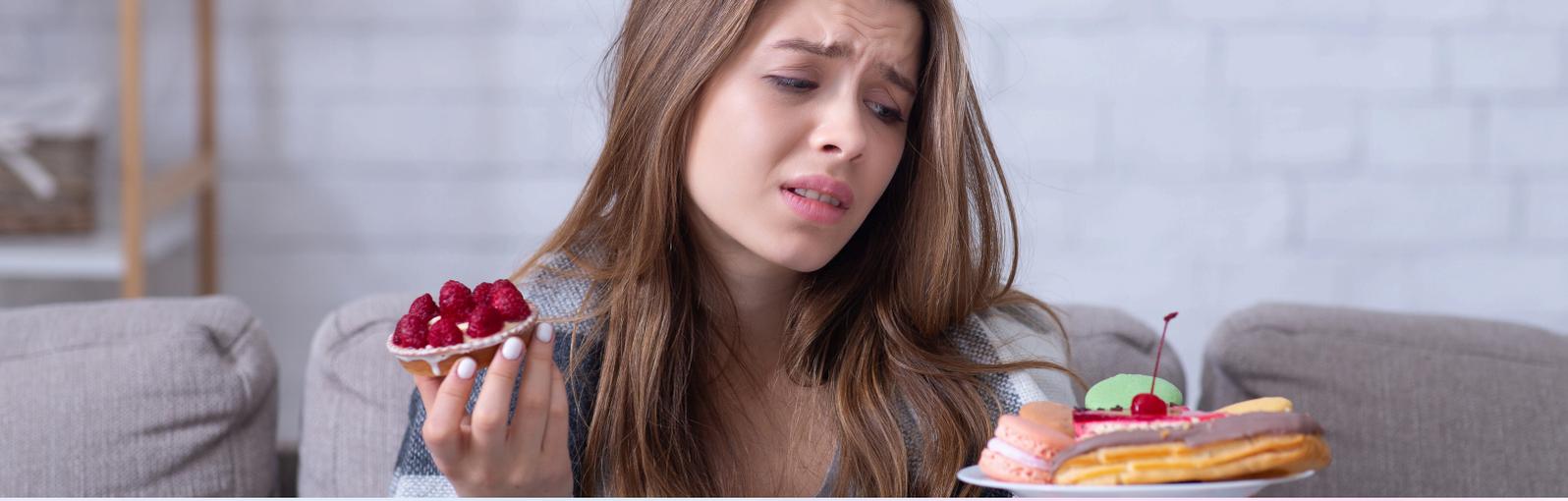


Si realizamos un viaje en el tiempo podemos ver los cambios en los hábitos alimenticios que se han dado a través del tiempo. Basta tener una conversación con nuestros abuelos o padres y preguntarles: ¿dónde conseguían sus alimentos?, ¿qué tipo de alimentos consumían?, ¿cómo los preparaban? y ¿cómo se disponían en el momento de la ingesta?, en sus respuestas evidenciaras las diferencias frente a los hábitos actuales.

Por supuesto que en algunas familias se mantienen algunas tradiciones familiares muy ligadas a la alimentación y la comida, pero sin lugar a duda, se evidencian hoy cambios significativos en la mayoría de los hogares.

No se trata de juzgar los cambios como buenos o malos, sino reflexionar de manera individual como nos afectan de manera directa y determinar cómo es nuestra relación con la alimentación.

Es importante que reflexiones sobre si alimentarte es un proceso consciente que ejerces con información, desde tu autonomía y libertad, o por el contrario alimentarte se convirtió en un proceso automático, que realizas sin mayor reflexión y siguiendo las tendencias como un consumidor pasivo, cediendo tu capacidad de elección y sin analizar si es beneficioso para tu bienestar.



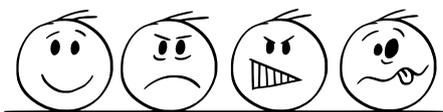
NO. 2

Hablemos de emociones

Necesitamos conocer que son las emociones y soltar las falsas creencias que tenemos, empezar a reconocer que no son enemigas peligrosas que ponen en riesgo nuestra integridad al exponer nuestra vulnerabilidad, por el contrario, son aliadas muy importantes que nos permiten conocernos y generar mejores estrategias de afrontamiento ante los obstáculos de la vida.

Es importante dejar de juzgar las emociones y empezar a aceptarlas.

¿Qué son las emociones?



Son reacciones fisiológicas que ocurren de manera automática y espontánea ante un estímulo (situación o pensamiento) e implica una historia personal y un contexto social.

La función fundamental que se les atribuye es la de supervivencia, las emociones te preparan para que puedas responder eficazmente ante las condiciones ambientales, movilizando la energía que necesitas para afrontar situaciones nocivas, ya sea para luchar y/o huir de estímulos que generan riesgo (depredadores, comida en mal estado, agresiones...) o aproximarte a estímulos placenteros (alimentos, reproducción de la especie, refugio).

Las emociones las sentimos en nuestro cuerpo, pero se originan en el cerebro a través del sistema límbico, siendo protagonista la amígdala (la que está ubicada en el cerebro).

Si bien las emociones son una respuesta fisiológica también involucran otros procesos que describo a continuación:

Fisiológicos: Hace referencia a respuestas involuntarias, es esa primera reacción que compromete nuestro cuerpo generando cambios en el tono muscular, la respiración y la producción de determinadas hormonas de acuerdo a la emoción que este respondiendo.

Cognitivos: También afecta el procesamiento de la información, tanto a nivel consciente como inconsciente, las experiencias previas y nuestros recursos cognitivos influye en nuestra experiencia subjetiva de la emoción, por eso no todos sienten ni reaccionan igual ante un estímulo, lo que para ti puede generar temor, para otras persona no.

Conductuales: Es la respuesta corporal que se manifiesta en movimientos, del tono de voz, gestos del rostro entre otros, es como se evidencia en tu cuerpo la emoción.



¿Emoción es igual a sentimiento?

No es igual, la emoción es la reacción fisiológica de la cual no tenemos control, es la respuesta que surge de un estímulo; por otra parte, los sentimientos son la interpretación que hacemos de nuestras emociones y de los estímulos que las generan.

No podemos evitar sentir una emoción, pero si podemos regular el sentimiento que se genera a través de nuestros pensamientos.

¿Las emociones son buenas o malas?

Las emociones no son buenas, ni malas, como se explicó antes, son reacciones fisiológicas ante un estímulo; la valoración que haces del estímulo y el sentimiento que generas después, es el resultado de tu estructura de pensamiento, en como procesas la información y no puedes olvidar todo el proceso cognitivo esta influenciado por la genética, las creencias, la memoria y el contexto.

Las emociones son mensajeras especiales, ellas te dan información significativa de una situación y al mismo tiempo te prepara para responder, tomar acción frente al estímulo.

Se podría decir que las emociones son como un telegrama de tu cerebro, en él te comunica de manera concisa, rápida y breve la información que considera vital para preservar tu vida.

Categorías básicas de emociones!

Existen diversos estudios sobre las emociones que han generado varias propuestas sobre su clasificación. Sin embargo, existe un consenso importante, más no unánime, sobre la clasificación de las emociones básicas, tanto Paul Ekman, pionero en el estudio de las emociones, como Daniel Goleman, considerado el padre de la inteligencia emocional concluyen que las emociones primarias son seis (6).

Estas emociones primarias, tienen patrones de reacción con características comunes en todos los seres humanos y compartidas con los mamíferos superiores.

Se definen como respuestas instintivas primarias de supervivencia, que se caracterizan por una serie de reacciones fisiológicas o motoras propias.

A continuación, encontraras las emociones primarias o básicas con una breve definición y una descripción de su utilidad cuando las gestionas adecuadamente.



Alegría: Es una sensación placentera que experimentamos ante una situación, persona, deseo o logro. Esta emoción nos impulsa a la acción, refuerza conductas positivas y nos motiva a alcanzar metas, fortalecer vínculos y disfrutar del presente.



Miedo: Es una sensación de Inseguridad anticipada ante una amenaza real, potencial o imaginario. Nos alerta sobre peligros, activa mecanismos de protección y nos permite actuar con cautela para preservar nuestra seguridad.



Tristeza: Es una emoción que surge ante una pérdida, un fracaso o una situación dolorosa, ya sea real o imaginaria. Su función es permitirnos procesar lo que nos duele, contactar con nuestra vulnerabilidad y pedir ayuda o contención emocional.



Ira: Es enojo, resentimiento, furia, irritabilidad que se siente cuando las cosas no salen como se espera o cuando percibimos una injusticia. Bien canalizada, nos da fuerza para poner límites y defender nuestros derechos.



Sorpresa: Es una reacción de desconcierto, que aparece ante lo desconocido. Su función es captar nuestra atención, para comprender algo nuevo, esto facilita la adaptación a las nuevas situaciones y estimular la curiosidad y la exploración.



Asco: Reacción de disgusto, que genera rechazo y advierte que debemos alejarnos de determinada situación, sustancia, objeto o comportamiento, ya que consideramos desagradable, peligroso o que puede causarnos daño. Cumple la función de proteger nuestra integridad.

No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta.

Vincent Van Gogh



NO. 3

Alimentación emocional

“Estudios sugieren la relación entre emoción y alimentación es más estrecha entre las personas que hacen dietas que con las que no las hacen y entre las personas que sufren de sobre peso que con los que no lo sufren” (Sánchez y Pontes 2012).

Lo que se sientes puede afectar lo que comes y como lo comes.



La comida como regulador emocional

Para algunas personas comida es un mecanismo regulador de sus emociones. El alimento se convierte en una herramienta para gestionar lo que sienten y encontrar un alivio o un escape a las sensaciones que generaran incomodidad.

Hay personas que empieza a usar la comida para calmar un estado emocional, con lo cual buscan llenar vacíos, saciar necesidades o tratar de tener control y seguridad.

La relación poco sana con la alimentación enmascara preocupaciones más profundas, que al no ser resueltas afectan la vida.

Los comportamientos poco adaptativos con relación a los alimentos son solo un síntoma de un problema emocional no resuelto.

La falta de gestión emocional puede generar múltiples conductas con relación a los hábitos alimenticios, no solo se relaciona a la cantidad de lo que come o deja de comer; sino que implica otras conductas: como el tipo de alimentos que compra y los procesa e ingiere.

Algunos de los hábitos alimenticios que se pueden generar cuando se utiliza el alimento como un recurso para la gestión de las emociones. **son: comer en exceso, evitar la comida, restringir lo que se come, pesar la comida, hace múltiples dietas, no comer frente a otras personas o elegir alimentos de poco valor nutricional.**

Recuerda la comida puede reflejar nuestro estado emocional. Por ejemplo, la tristeza a menudo puede desencadenar deseos de comida rápida y el exceso de dulce.

Es importante tener en cuenta que cuando no se logra regular los estados de ánimo estos pueden ser un factor de riesgo para la salud física y mental, que si no son atendidos a tiempo podrían llegar a generar trastornos alimenticios.

Trastornos Alimenticios

Los trastornos alimenticios se caracterizan por alteraciones graves de la conducta alimentaria. Tienen como origen una combinación de varios factores:

- 1) Psicológicos, tales como la baja autoestima, depresión y ansiedad, entre otros.
- 2) Biológicos, como factores genéticos o desajuste de los neurotransmisores que controlan el hambre.
- 3) Socioculturales, como la presión social para tener un "cuerpo perfecto", o los estereotipos impuestos por los medios de comunicación y la publicidad.

Los siguientes son los trastornos de alimentación reconocidos en el manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales DMS 5:

Nota para el lector:

Es importante tener en cuenta que no debemos generalizar, la inadecuada gestión de las emociones no significa que exista un trastorno alimenticio o una enfermedad mental, es importante no caer en la ligereza de etiquetar algunos comportamientos alimenticios como patológicos sin contar con el diagnóstico de un profesional de la salud mental.

Anorexia: Se caracteriza por un peso corporal anormalmente bajo, un gran temor a aumentar de peso y una percepción distorsionada del peso o de la figura corporal. Las personas con anorexia limitan en exceso la ingesta de calorías y utilizan otros métodos para bajar de peso como: la toman laxantes o de suplementos dietéticos y/o provocarse vomito después de comer.

Este trastorno tiene consecuencias en la salud física como desnutrición, problemas cardiacos, debilidad en los huesos, falla renal, entre otros.

Bulimia: La persona con bulimia presenta episodios de atracones, (ingerir cantidades extraordinarias de alimento,) y purgas (la eliminación de los alimentos ingeridos por laxantes, vomito, enemas) que incluyen la sensación de pérdida de control sobre la alimentación.

El temor por aumentar de peso puede generar conductas excesivas, todo con el propósito de deshacerse de las calorías y compensar el exceso de comida ya sea vomitando, tomando laxantes o diuréticos, con ayuno o ejercicio excesivo .

Este trastorno puede generar consecuencias para la salud como, fallas cardiacas, inflamación o ruptura del esófago, ulcera péptica, entre otros efectos.

Trastorno por atracón: Las personas con este trastorno comen en exceso y sienten que no tienen control para dejar de comer, esto los lleva a ganar peso. Generalmente estas personas comen más de prisa de lo normal y buscan comer a solas para que los demás no se enteren de cuanto comen.

A diferencia de la gente con bulimia, las personas con trastorno por atracón no vomitan de forma voluntaria, no usan laxantes ni hacen ejercicio físico para compensar sus atracones.

Algunas de las consecuencias para la salud que sufren las personas con este trastorno son, la presión arterial alta, colesterol alto, diabetes y enfermedades cardiacas.



En los últimos años se han identificado nuevos trastornos alimenticios que, aunque aún no están incluidos en el DSM-V tienen relación con los descritos anteriormente.

Ortorexia: Es una obsesión patológica por comer comida sana, se caracteriza por una preocupación exagerada por conocer toda la información sobre los alimentos que la persona va a consumir, generalmente se tiene una actitud de crítica frente a los hábitos alimenticios de los otros, lo cual genera dificultades en la vida social. Se asocia a comportamiento obsesivo compulsivo.

Permarexia: Las personas con este trastorno tiene miedo a engordar y tiene el pensamiento que casi todos los alimentos la pueden engordar, por eso viven obsesionados con buscar dietas milagrosas y suplementos alimenticios para evitar la comida. Su énfasis es revisar el contenido calórico de los alimentos más que los contenidos nutricionales.

Puede considerarse como un paso previo a generar una anorexia o una bulimia.

“Lo que pensamos genera emociones, pero también lo que comemos”

Monts Bradford





Señales que tus emociones influyen en tu alimentación.

La forma en que nos alimentamos dice mucho de nosotros. Refleja los hábitos que hemos desarrollado, o los que no hemos adquirido, para cuidar nuestra salud y bienestar; también evidencia cómo manejamos la impulsividad y expresamos nuestras emociones.

Si bien comer es una respuesta natural y necesaria, para algunas personas, la comida se convierte en algo más que una necesidad física; se transforma en su principal fuente de placer o en una forma de lidiar con carencias emocionales y sentir control.

Es importante que hagas conciencia de si tus hábitos alimenticios son los más adecuados, si realmente responde a una necesidad fisiológica (hambre y nutrición) o responden a tus estados emocionales. Presta atención a las alertas de tu cuerpo, algunas de ellas pueden ser: sobrepeso o pérdida excesiva de peso, colesterol, diabetes entre otras.

Recuerda la forma en cómo regulas tus emociones te permitirían controlar la cantidad o calidad de los alimentos que se ingieres.

“La mente tiene una gran influencia sobre el cuerpo, y las enfermedades a menudo tienen su origen allí”.

Jean Baptiste Molière

Identificar como tu vida emocional está afectando tu alimentación implica observar con honestidad tus hábitos, tus emociones y la relación entre ambos. Aquí tienes algunas señales que debes tener en cuenta para determinar si tus emociones influyen en tu alimentación:

- **Comes cuando no tienes hambre física:** de manera frecuente te encuentras comiendo, aunque acabas de hacerlo y sin que tu cuerpo sienta hambre. Presta atención si estas comiendo de manera inconsciente por aburrimiento, tristeza, ansiedad, soledad o estrés.
- **En momentos emocionales buscas alimentos específicos:** sientes la necesidad de cosas dulces, harinas, fritos o comida “chatarra” cuando te sientes mal. Esto indica que no comes pensando en tu nutrición sino buscando un placer rápido en los alimentos.
- **Tu apetito cambia según tu estado emocional:** en momentos de ansiedad o tristeza extrema, puedes comer en exceso o por el contrario, perder completamente el apetito.
- **Comes en secreto o con vergüenza:** escondes la comida o comes a escondidas porque te sientes incómodo y frustrado si otros te ven comer.
- **Usas la comida para calmarte o premiarte:** recurres a la comida como una recompensa “me lo merezco” o como calmante “lo necesito para tranquilizarme”, en lugar de atender lo que realmente sientes la comida se es un distractor para evitar la incomodidad de sentir.
- **Te cuesta parar de comer:** no reconoces la saciedad o comes rápido sin disfrutar realmente los alimentos, esto generalmente ocurre porque estás tratando de llenar un vacío emocional más que una necesidad física.
- **Te obsesiona el peso o el control corporal:** Te preocupas constantemente por engordar, por tu apariencia física o por lo que has comido. Realizas el conteo constante de calorías que ingieres en tus alimentos y te sometes a dietas extremas.
- **Descuidas tu alimentación y tu cuerpo:** por frustración o resignación dejas de cuidar tu alimentación y justificar el sobrepeso como algo inevitable y de lo cual no tienes control.



NO. 5

EJERCICIOS PRACTICOS

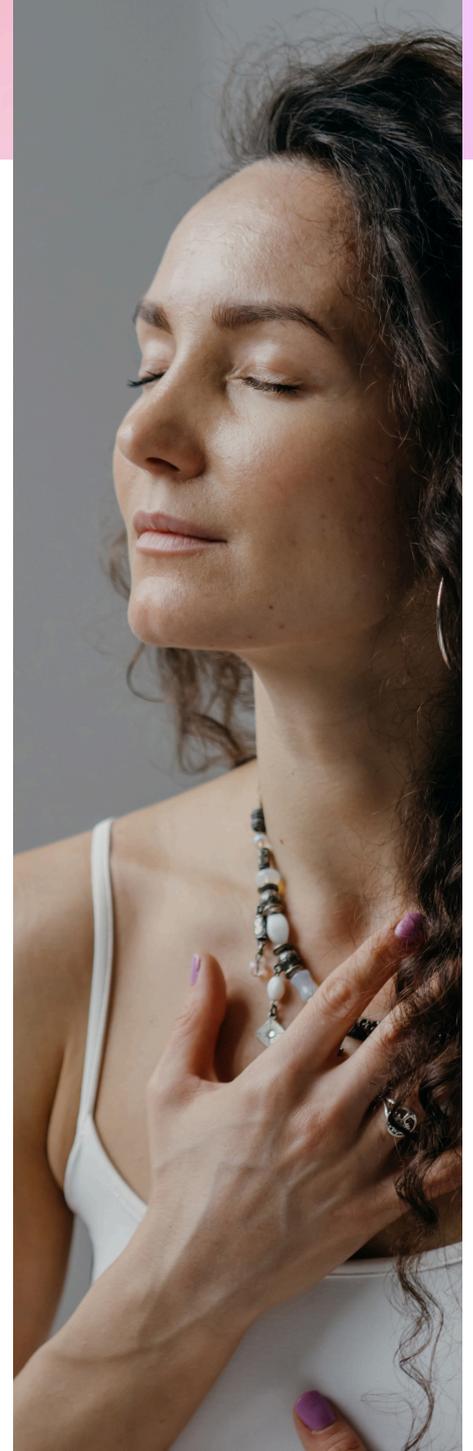
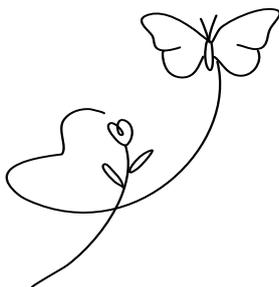
Te comparto 3 ejercicios para mejorar la gestión de las emociones, la práctica regular de este tipo de ejercicios te ayuda a estar más presente y de esta manera identificar y tramitar mejor lo que sientes.

1 Respiración consciente:

El propósito es tener mayor presencia corporal, esto implica estar más presente, cuando prestas atención a tu cuerpo es imposible que la mente este en otro tiempo (pasado o futuro) Ejercicio práctico, técnica de respiración yóguica Kumbhaka (4-8-6-4)

Instrucciones:

- Siéntate cómodamente con la espalda recta y los pies en el suelo.
- Cierra la boca e inhala el aire por 4 segundos a través de la nariz. (cuenta mentalmente hasta 4)
- Reten el aire durante ocho segundos. (cuenta mentalmente hasta 8)
- Exhala completamente el aire de los pulmones durante seis segundos por la nariz. (cuenta mentalmente hasta 6)
- Al soltar el aire realiza una pausa de 4 segundos (cuenta mentalmente hasta 4).
- Repite esta respiración 4 veces



**“LOS SENTIMIENTOS
VIENEN Y VAN,
COMO LAS NUBES
EN EL CIELO. LA
RESPIRACIÓN
CONSCIENTE ES MI
ANCLA”.**

THICH NHAT HANH

2 Identifica los pensamientos recurrentes:

Es importante que reconozcas el tipo de pensamientos que orientan tu vida, recuerda que el cerebro no diferencia entre un estímulo real y uno creado por el pensamiento y en ambos casos genera una respuesta emocional.

Ejercicio práctico:

Realiza este ejercicio por 21 días. Necesitaras una libreta o cuaderno para realizar el registro diario.

- Divide una hoja en dos columnas, la primera la vas a titular como A y la segunda como B.
- Mantén cerca de ti la libreta y durante el día cuando tengas que enfrentar diferentes retos, pregúntate ¿qué estoy pensando de esta situación?
- Pon los pensamientos que tengas por escrito en la columna A.
- Al finalizar el día revisa la agenda, es importante que imagines que los pensamientos que están en la agenda son de otra persona.
- Lee los pensamientos del día en voz alta
- Evalúa la validez de cada pensamiento y reemplaza los pensamientos negativos por nuevos pensamiento, realista y optimista.
- Coloca los nuevos pensamientos en la columna B, frente a los pensamientos que vas a modificar.

Ejemplo:

Columna A	Columna b
No tengo la capacidad para realizar el proyecto que me delegaron.	Cuento con la capacidad para realizar cualquier proyecto, me organizare e investigare sobre lo que no conozco.



**«LA MENTE ES
COMO UN JARDÍN,
LO QUE SIEMBRAS
EN ELLAS, LO
COSECHAS EN LA
VIDA»**

PROVERBIO CHINO.

3 Practica el amor propio:

La relación más importante que tienes es contigo mismo, es importante que dejes de ignorarte y centres la atención en ti mismo, solo así logras fortalecer tu autoestima.

Ejercicio práctico: Espejo mágico
Realiza el ejercicio durante 21 días.

- En la mañana después de bañarte párate frente al espejo y observa tu rostro por un tiempo aproximado de 30 a 60 segundos.
- Al mirarte debes de evitar pensamientos negativos sobre tu físico o tu forma de ser y actuar. Solo debes concentrarte en observar tu imagen en el espejo.
- Durante el tiempo que te mires vas a responder la siguiente pregunta: **¿Qué es lo más valioso de la persona del espejo es?** (no importa que los primeros días repitas lo mismo, al transcurrir los días empezaran a reconocer aspectos valiosos de tu ser).

Este ejercicio te ayudara a descubrir el verdadero valor de la persona en el espejo.



**SIEMPRE ESTÁS
CONTIGO MISMO,
ASÍ QUE ES MEJOR
QUE DISFRUTES DE
LA COMPAÑÍA**

**DIANE VON
FURSTENBERG**

ENTRENAMIENTO EMOCIONAL



¿Qué es el entrenamiento emocional?

Es un proceso de desarrollo personal que te ayuda a reconocer, comprender, expresar y tramitar tus emociones de manera saludable y efectiva.

A través de herramientas prácticas, ejercicios de autoconocimiento y psicoorientación, este entrenamiento te enseña a transformar tus emociones en aliadas que te permitan conocerte mejor, para iniciar los cambios que tu vida necesita.

¿Por qué es importante aprender a tramitar tus emociones?

Porque tus emociones no desaparecen por ignorarlas y por el contrario cuando no sabes cómo gestionarlas:

- Se acumulan en forma de estrés, ansiedad, enojo o tristeza constante.
- Afectan tu salud física, tus relaciones y tu rendimiento.
- Reaccionas en automático, repitiendo patrones dañinos para tu vida, que no eliges conscientemente.

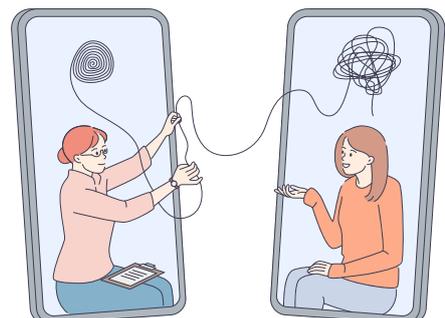
Aprender a tramitar tus emociones te permite:

- Tener una relación más sana contigo y con los demás.
- Recuperar la serenidad y tranquilidad mental.
- Actuar desde la calma, la seguridad y la claridad.
- Liberarte de culpas, miedos y frustraciones no resueltas.

Si llevas tiempo cargando con emociones que no sabes cómo soltar, es momento de pensar en ti, tu bienestar emocional no puede seguir en pausa. ❤️ Empieza ya tu programa de Entrenamiento Emocional online, 4 sesiones \$300 mil pesos o cada sesión de una hora por \$90 mil pesos.

Ventajas del entrenamiento online:

- Flexibilidad horaria
- Puedes abrirte emocionalmente en tu espacio seguro y cómodo.
- Ahorro de tiempo y dinero en traslados.





Más información:



[PENDULUSEMOCIONAL.COM](https://pendulusemocional.com)

SEPARA YA TU SESIÓN INFORMATIVA GRATUITA

Escríbeme al whatsapp **3214204873** para agendar tu sesión informativa **gratuita**.

En esta sesión tiene una duración de 20 minutos y en ella aclararé tus dudas y determinaremos si el programa de entrenamiento emocional es lo que tu necesitas.