

LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL

PUEDE INTERFERIR CON LA PÉRDIDA DE PESO DURADER

Nuestros cerebros aprenden a calmar el estrés con comida porque brinda un consuelo rápido. Pero podemos reentrenar este hábito reconociendo nuestros desencadenantes y practicando nuevas respuestas que no involucren alimentos.

Este ejemplo muestra cómo el autocontrol te ayuda a detectar patrones entre los estados de ánimo y la alimentación, para que puedas encontrar formas más saludables de afrontarlos.

REGISTRA UN EPISODIO: Usar las siguientes indicaciones en el momento puede ayudarte a reconocer patrones de alimentación emocional y manejar los desencadenantes.

FECHA / HORA	EMOCIONES / INTENSIDAD (1-10)	SITUACIÓN (Qué pasó?)	CALIFICA EL IMPULSO (1 = leve, 10 = abrumador)	NECESIDAD SUBYACENTE (¿Qué necesito realmente ahora mismo?)
<i>Ejemplo:</i> 8/20, 6:00pm	Cansado, aburrido 5	Llegué a casa del trabajo cansado y me comí una bolsa entera de papas fritas.	8	Movimiento después de estar sentado en el trabajo todo el día.

MENÚ DE AFRONTAMIENTO: Enumera tres alternativas a la alimentación emocional y crea tu plan de acción semanal para alcanzar tus objetivos **SMART**.

EMOCIÓN	3 RESPUESTAS ALTERNATIVAS	REFLEXIÓN
<i>Ejemplo:</i> Boredom	Paseo corto Llama a un amigo Escucha una canción	¿Qué aprendí sobre mí mismo esta semana? ¿Cuántas veces hice una pausa y utilicé una estrategia de afrontamiento esta semana? ¿Qué desafíos enfrenté y que podría ayudarme a superarlos la próxima vez?

PLAN DE ACCIÓN SEMANAL: Hazlo **SMART** (Específico, Medible, Alcanzable, Realista y Limitado en el Tiempo) usando el ejemplo a continuación para empezar. Cada semana, reflexiona con su entrenador de salud sobre qué funcionó y en qué áreas necesitas apoyo.

ESPECÍFICO	MEDIBLE	ALCANZABLE	REALISTA	LIMITADO EN EL TIEMPO
Quando me siento cansado después del trabajo y quiero picar algo, elijo una estrategia para afrontar el cansancio que no implique comida de mi lista.	Registraré cada vez que utilice una estrategia de afrontamiento y haré un seguimiento de la frecuencia con la que hice una pausa en lugar de comer.	Practicaré esto al menos 3 veces esta semana después del trabajo.	Esto funciona porque ya tengo un menú de opciones y cada una de ellas lleva menos de 10 minutos.	At week's end, I'll review my journal with my coach and reflect on how many times I used a coping strategy.