

# ¿Cómo afecta el estrés tus hábitos alimenticios?

## Objetivo

Identificar cómo afecta el estrés tus hábitos alimentarios y explorar formas alternativas de afrontarlo.

## Lo que debes saber

El estrés forma parte de la vida de todos. Todos experimentamos factores de estrés cotidianos, como estar atascado en el tráfico o despertarse con un fuerte dolor de cabeza cuando se tiene un día completo de trabajo por delante. También experimentamos factores de estrés más importantes de vez en cuando, como perder un trabajo, divorciarse o mudarse a una nueva ciudad.

Cada persona tiene una forma diferente de afrontar el estrés. Las formas positivas de afrontar el estrés incluyen hacer ejercicio, recibir el apoyo de un amigo, escuchar música relajante, etc. Las formas negativas de afrontar el estrés, que en realidad causan aún más estrés, incluyen la dependencia del alcohol y las drogas, las compras compulsivas y el comer en exceso como forma de buscar consuelo.

Es fácil recurrir a la comida para lidiar con el estrés porque las llamadas "chucherías" o comida chatarra son relativamente baratas y casi siempre están disponibles. Los alimentos ricos en calorías, llenos de carbohidratos, azúcar y sal, funcionan muy bien para dar una sensación inmediata de satisfacción, aunque ésta dure poco tiempo. La mayoría de las personas que comen en exceso dicen tener un sentimiento de culpa y vergüenza poco después de haber terminado de comer, y ese estrés emocional puede desencadenar otra ronda de comidas poco saludables.

Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a identificar situaciones que le provocan estrés.

## Qué hacer

Durante una semana, intenta darte cuenta de cada vez que te sientas estresado y de qué lo ha provocado. Escribe cómo afecta a tu alimentación y qué podrías hacer para afrontar el estrés en lugar de comer alimentos poco saludables. A continuación, valora el éxito que has tenido en el uso de formas más saludables de afrontar el estrés, con 1 = poco éxito y 10 = mucho éxito.



## Reflexiones sobre este ejercicio

¿Cuáles son las tres principales formas de afrontar el estrés relacionadas con la alimentación?

---

---

---

¿Qué formas saludables de afrontar el estrés son más eficaces para ti?

---

---

---

¿Cómo influyen las personas que te rodean en tu forma de afrontar el estrés?

---

---

---

¿Se te ocurren otras formas de cambiar tu relación entre el estrés y la alimentación poco saludable?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?

---

---

---