

## Abordaje del hambre en la boca: una actividad sobre los sentimientos y acciones

Las emociones pueden desencadenar ganas de comer aunque en realidad no tengamos hambre. En la lista que se detalla a continuación, identifique las emociones que pueden generarle ganas de comer (márquelas con un círculo) y marque una actividad de la columna de la derecha que pueda realizar en lugar de comer.

Sentimientos		Actividades	
N.º 1	<b>Estrés</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Leer</b>
N.º 2	<b>Ansiedad</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Bañarse</b>
N.º 3	<b>Aburrimiento</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Mirar televisión</b>
N.º 4	<b>Soledad</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Hacer un mandado</b>
N.º 5	<b>Depresión</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Hablar con alguien</b>
N.º 6	<b>Frustración</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Ir al parque</b>
N.º 7	<b>Alegría</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Mirar vidrieras</b>
N.º 8	<b>Insomnio</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Escuchar música</b>
N.º 9	<b>Hiperactividad</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Estirarse</b>
N.º 10	<b>Dolores y malestares</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Respiración profunda</b>
N.º 11	<b>Desesperanza</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Dibujar</b>
N.º 12	<b>Enojo</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Escribir en un diario</b>
N.º 13	<b>Fatigado</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Bailar</b>
N.º 14	<b>Otros</b> _____	<input type="checkbox"/>	<b>Otras</b> _____



¿Cuántas emociones marcó con un círculo? \_\_\_\_\_

¿Cuántas actividades marcó con un círculo? \_\_\_\_\_

Asegúrese de haber marcado una actividad o dos para cada sentimiento que marcó con un círculo. Hacer más y comer menos lo lleva a lograr una vida más saludable.