Liderar

LA ANSIEDAD

Proyecto 90

PS. DANIELA JARA

¿Qué entiendes tú por ansiedad?

Es una reacción emocional básica que tiene como rol anticiparme a un estresor futuro (peligro o desafío real o imaginado).
Nos preparamos para poder defendernos del estresor.

PROYEC
90

¿Cómo se relaciona la ansiedad con la comida?

MECANISMO DE DEFENSA: COMPENSAR

Evento que me genera estrés **VS** Placer inmediato: comer

PROYEC
90

¿Qué puedo hacer?

1. Detectar en qué momento o en qué situaciones me da "la ansiedad por comer".

PROYEC
90

¿Cómo lidiar con las emociones incómodas?

1. **ACEPTAR** que existen.
2. **TOMAR CONCIENCIA** de los hechos que la provocan
3. Buscar alternativas de **GESTIÓN** emocional

¿Qué puedo hacer?

2. Buscar actividades alternativas que también me generen placer.

¿Qué puedo hacer?

3. Estar presente mientras como

¿Qué puedo hacer?

4. Comer con placer y gratitud

GRACIAS

PROYEC
90