



**BienestarEvolutivo.com**



**"La conexión entre tus emociones  
y tus hábitos alimenticios"**



# Temario:

Duración total: 90 minutos (1 hora y 30 minutos)

## **Módulo 1:** Cómo las Emociones Influyen en los Hábitos Alimenticios

- Relación entre emociones y alimentación:
  - Hambre emocional: ¿Qué es y cómo se diferencia del hambre física?
  - Impacto del estrés, la ansiedad y la tristeza en las decisiones alimenticias.
- Ejemplos de hábitos alimenticios desencadenados por emociones.
- Objetivo: Comprender cómo las emociones afectan los hábitos alimenticios.

## **Módulo 2:** Reconociendo tus Desencadenantes Emocionales

- Ejercicio práctico: Identificación de emociones y sus efectos en la alimentación.
- Herramientas para mapear los momentos emocionales que llevan a comer de forma impulsiva.
- Objetivo: Ayudar a los participantes a identificar sus propios desencadenantes emocionales.

## **Módulo 3:** Gestionando las Emociones con Inteligencia Emocional

- Técnicas de regulación emocional:
  - Respiración consciente para manejar el estrés.
  - Reencuadre emocional: Cambia la narrativa de tus emociones.
- Ejercicio guiado: Practica una técnica para responder conscientemente a las emociones.
- Objetivo: Proveer herramientas prácticas para gestionar las emociones de manera efectiva.

## **Módulo 4:** Implementando Cambios Sostenibles

- Estrategias para fortalecer la conexión emocional positiva con los alimentos.
- Plan individual: Diseña una estrategia para afrontar situaciones desafiantes.
- Sesión de preguntas y respuestas para aclarar dudas.
- Objetivo: Guiar a los participantes en la creación de un plan personalizado que integre herramientas de gestión emocional.