

**Nombre del alumno: Pérez Girón Kevin**

**Nombre del profesor: Rodolfo Bataz**

**Nombre del trabajo: Supernotas**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Psicología Y Retos Nutricionales**

**Grado: 3°**

**Grupo: Nutrición**

# CULPA VS PLACER

## ¿Qué es la culpa?

Se define como un sentimiento negativo que se produce a partir de una causa-efecto.

Esto es el resultado de malas acciones que solemos cometer.



## Culpabilidad en los hábitos alimenticios

Muchas veces nuestros malos hábitos alimenticios nos generan sentimientos negativos hacia nuestra persona.

Generalmente esto ocurre porque no se tiene un control de los alimentos que se ingiere. Las personas obesas son las que más tienden a sufrir de esto.



## Placer

Es una sensación de goce o satisfacción que sentimos al momento de hacer o percibir cosas que nos agradan.

Ante esto, se especula que la comida y la actividad sexual son al mismo tiempo, actividades placenteras.



# COMIDA Y AUTOCONTROL

## ¿A qué se refiere?

Es la capacidad de dominar nuestras emociones, comportamientos y deseos para controlar nuestros hábitos alimenticios para un bien.

La comida representa el autocontrol o pérdida de control.



## ¿Cómo lograr un buen autocontrol?

Para alcanzar el éxito requiere de gran esfuerzo, perseverancia, motivación y consistencia.

De esta forma, es importante establecer objetivos para cumplirlos. Lo mismo ocurre con nuestros hábitos alimenticios.



## Crea hábitos saludables

Esto nos va a permitir tener una vida más saludable. Los buenos hábitos traerán consigo felicidad, satisfacción y motivación. Todo esto impedirá que caigamos en hábitos alimenticios malos y a su vez tendremos un autocontrol más eficiente.



### 12 Hábitos Saludables

para practicar todos los días

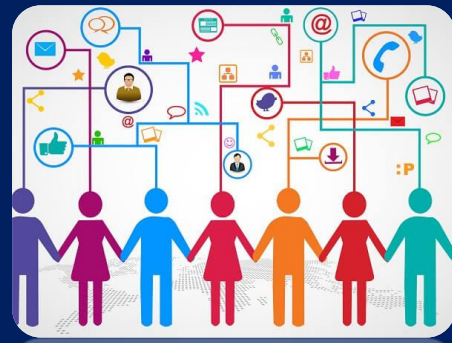
- |  |   |  |
|--|---|--|
| <b>1</b> Acto de generosidad desinteresado | <b>20</b> Minutos de contacto con la naturaleza | <b>30</b> Minutos de ejercicio                 |
| <b>4</b> Frutas                            | <b>5</b> Vasos con agua                         | <b>6</b> Horas con gente que nos haga crecer   |
| <b>7</b> Horas de sueño                    | <b>80</b> Minutos de lectura                    | <b>9</b> Minutos de baile y música             |
| <b>10</b> Minutos de meditación u oración  | <b>11</b> Minutos de sol                        | <b>120</b> Minutos con nuestros seres queridos |

WILLIAM FLORES M.D.

# ROLES SOCIALES

## ¿A qué se refiere?

Los roles sociales son expectativas que comparten ciertos miembros de un grupo que a su vez se relaciona con el comportamiento de una persona que ocupa una determinada posición dentro del mismo grupo



## ¿Cómo afecta en los hábitos alimenticios?

Los medios de comunicación son el principal factor de que muchas personas se creen estereotipos que posteriormente podrían suponer un riesgo para la salud.

Nos hacen creer que los hombres pueden comer mucho y las mujeres menos.

Se toma muy en cuenta las creencias del género.



### Bibliografía

Anonimo. (08 de 06 de 2015). *Significados*. Obtenido de

<https://www.significados.com/placer/#:~:text=Qu%C3%A9%20es%20Placer%3A,percibir%20cosas%20que%20nos%20agradan.&text=Como%20tal%2C%20es%20un%20sentimiento,el%20bienestar%20o%20la%20satisfacci%C3%B3n>.

Diez, A. (18 de 03 de 2019). *La Mente Es Maravillosa*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/teoria-de-los-roles-cual-es-nuestro-papel-en-la-sociedad/>

Montejano, S. (28 de 04 de 2016). *PSICOGLOBAL*. Obtenido de <https://www.psicoglobal.com/blog/psicologia-emociones-culpa>

UDS. (2020). *Antología De Psicología Y Retos Nutricionales*, 35-43.