



Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez

Nombre del profesor: Rodolfo Bataz

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Psicología y Retos Nutricionales

Grado: 3°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de junio del 2020.

Tema: Equilibrio Emocional

La voluntad se puede fortalecer poco a poco siempre y cuando no nos falte la constancia. Así mismo el control de las emociones, así como de las tentaciones e instintos básicos, es clave para facilitar la vida, y mejorar el plano personal. La capacidad de autocontrol se puede y se debe entrenar para evitar emociones negativas como puede ser la envidia o la ira, claro que lo debemos de incluir en todo lo que tenga que ver con nosotros mismos. Es importante tener en cuenta que hay que mejorar y prolongar nuestra disposición al esfuerzo o a la concentración. Igualmente, el tema sobre la influencia de la publicidad en los hábitos alimenticios, es un tema interesante a tratar, ya que se llegó a la conclusión de que en estos tiempos de ahora la televisión puede ser tan destructiva como beneficiosa a la hora de mostrar hábitos de alimentación. Esto es un poco de la introducción de este ensayo que daré a conocer sobre mi entendimiento de temas como la comida y el autocontrol, así también sobre el control que puede tener uno mismo al momento de ingerir un alimento y del sentimiento que se siente, el cómo monitorear tú el comportamiento, como crear hábitos saludables, controlar tu ambiente, y por último el segundo tema se tratara de cómo es que la publicidad participa en la vida y como puede afectar y si es que afecta o beneficia de algún modo.

La comida puede representar aspectos en relación con la culpabilidad, la culpabilidad es ese sentimiento que vivimos cuando hacemos, pensamos o decimos algo que creemos que no está bien. Es decir, es un malestar que se genera en nosotros mismos. En el mismo contexto, nos sentimos arrepentidos y nos sentimos mal por habernos fallado o haberlo hecho. Muchas veces esta culpa, la experimentamos en la comida, sobre todo

cuando nos hemos saltado nuestras reglas saludables de alimentación. Esto puede llegar al extremo donde comer con culpa es una enfermedad, cuando cada comida es un dilema permanente y excesivo, no estando en paz con los alimentos y acarreado vergüenza y arrepentimiento. Un ejemplo de esta situación es la anorexia, la bulimia y la obesidad, estas son las enfermedades más comunes relacionadas con la alimentación. Las tres acarrear grandes problemas, tanto psicológica como físicamente, ya sea por no comer, hacerlo en exceso o producirse el vómito. Otro de los aspectos en que se puede presentar es la negación, nos podemos negar los alimentos por los mismo de que nos llega la culpabilidad o el remordimiento de que como nos veremos dentro de un tiempo si ingerimos ese tipo de alimento. Pienso que nada es malo, lo que no está bien es el exceso de las cosas, una cosa es comerte 2 rebanadas de pizza y otra comerte la piza completa, que también si lo hacemos alguna vez en la vida no pasa nada. No hay que castigarnos, hay que comer sano y darnos nuestros gustos que al final eso es ser feliz también. Todo esto es una declaración de control. Hay que crear nuestros propios hábitos alimenticios, haciendo ejercicio para que nos vallamos acostumbrando y convirtiéndose en un habito saludable. También practicar el autocontrol puede incrementar nuestra fuerza de voluntad. Asimismo, hay que controlar nuestro ambiente, evitando ciertos aspectos, un ejemplo de esto puede ser, resistirse a una golosina si no la tenemos a nuestra vista. Hay que tener fuerza de voluntad para hacer todo esto. Sobre los roles sociales, existe una gran cantidad de mensajes publicitarios que aparecen en televisión y muestran imágenes de cuerpos perfectos. La tendencia social hacia la esbeltez y la delgadez está unida hacia el público, y esto hace que en muchos casos las personas realicen dietas sin ningún tipo de control, con el fin de conseguir un cuerpo escultural. Sin embargo, los anuncios en televisión también tienen su parte positiva cuando se trata de crear buenas costumbres alimentarias. La estimulación del consumo, por

ejemplo; de cereales, de productos lácteos, así como destacar la importancia que tiene tomar un desayuno completo, son objetivos que hacen que muchos de estos mensajes publicitarios sean una buena influencia en la educación nutricional del menor. Los hombres y las mujeres están relacionados psicológicamente con los tipos de alimentos que deben de comer, es decir, a las mujeres se les asigna que tienen hábitos alimenticios más saludables que los hombres, y que los hombres están asociados con los hábitos no saludables, hasta en esto puede llegar la influencia de la publicidad y mensajes sociales.

Para concluir, es importante que aprendamos a lidiar con nuestras emociones y encontremos un equilibrio físico, emocional y psicológico para tener una buena calidad de vida y sentirnos bien con nosotros mismos. Para llevar una vida saludable y evitar comportamientos como el comer con culpa, debemos poner atención en nuestro aspecto emocional, que es la clave para vernos y sentirnos bien. No hay que dejarnos llevar por la publicidad, hay que comer saludable y adecuadamente.

Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2020). Antología de Psicología y Retos nutricionales. Pdf. Recuperado de <http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/315bdbc629958168a6e38f462c3484df.pdf>