



**Nombre del alumno: Francisco Eduardo albores Alfaro**

**Nombre del profesor: Bataz Morales Rodolfo**

**Nombre del trabajo: Super nota**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Materia: psicología y retos nutricionales**

**Grado: 3°**

**Grupo: NUTRICION**

# Culpa vs placer

## ¿Qué es culpa?

Cuando experimentamos el sentimiento de culpa nos sentimos mal, nos arrepentimos de lo que hemos hecho, pensando que nos hemos fallado nosotros o a los demás. A veces nos sentimos culpables por rechazar una invitación, otras veces podemos sentirnos mal por haber dado una mala contestación a un amigo o haber subido demasiado el tono de voz durante una discusión.



## El sentimiento de culpa en la alimentación

La culpa nos puede hacer sentir menos valiosos como personas, como si no fuéramos lo suficientemente buenos o aptos. La culpa puede tener que ver con cómo nos cuidamos a nosotros mismos. Por ejemplo, podemos sentirnos culpables cuando hace demasiado tiempo que no pisamos el gimnasio o cuando nos comemos el trozo más grande del pastel.



## ¿Qué es placer?

Es un sentimiento positivo que se puede experimentar a nivel físico, y que está asociado a la felicidad, el bienestar o la satisfacción. Así, sentimos placer cuando saboreamos un plato que nos gusta, cuando estudiamos un tema que nos apasiona, o cuando nos divertimos o entretenemos con alguna actividad.



## El sentimiento de placer en la alimentación

Aprenderá ser flexibles con nosotros mismos y con lo que comemos nos permitirá disfrutar de las comidas sin sentir culpa y llevar una alimentación equilibrada. Aprovechemos, toda esta riqueza que nos proporciona la alimentación y no la desaprovechemos sintiéndonos culpables.



# Comida y autocontrol

## ¿Qué es?

Afán por el autocontrol de plasma en que el interés por la conducta de comer siguiendo una dieta se convierte en el vehículo para ejercer este control, y, en último término, la persona anoréxica refleja a ese individuo auto controlador interactivo. En resumen, la comida comunica aspectos del yo en relación con la sexualidad, los conflictos entre la culpabilidad y el placer, el comer y la negación y es una declaración de autocontrol.



## hábitos saludables

Primero, ir al gimnasio requiere de autocontrol. Podrías tener que batallar con la urgencia de sentarte en el sillón a ver la tele. Pero con el tiempo, conforme ir al gimnasio se vaya convirtiendo en un hábito, requerirá menos fuerza de voluntad.



## Controla tu ambiente

Los supermercados están diseñados para jugar con nuestra fuerza de voluntad. Claramente no puedes cambiarla distribución del supermercado, pero sí puedes cambiar el ambiente en casa y en la oficina.



## Alcanza el balance

Debido a que al día tenemos cierta cantidad de fuerza de voluntad, es importante que no la usemos toda demasiado temprano. En lugar de simplemente escribir tus obligaciones en el calendario, lístalos en términos del nivel de energía y de fuerza de voluntad que requieren







## Bibliografía:

UDS (2020). SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION. Psicología y Retos Nutricionales.