

# ¿QUÉ ME LLEVO A COMER ASI?



FECHA Y HORA	¿QUÉ COMISTE?	¿DÓNDE ESTABAS?	¿CON QUIÉN?	EMOCIÓN ANTES	HAMBRE FÍSICA (0-10)	PENSAMIENTO ANTES	NIVEL DE CONSCIENCIA (0-10)	EMOCIÓN DESPUÉS	¿QUÉ NECESITABAS REALMENTE?	¿QUÉ PODRÍAS PROBAR DISTINTO LA PRÓXIMA VEZ?





# ¿QUÉ ME LLEVO A COMER ASI?

## Guía de Exploración Emocional

### Guía para completar la planilla:

- ¿Qué comiste?: Sé específica. Ej:  $\frac{1}{2}$  torta, 4 galletitas, etc.
- ¿Dónde estabas?: Cocina, cama, auto, trabajo, calle, etc.
- ¿Con quién?: Sola, con familia, pareja, etc.
- Emoción antes: Ansiedad, tristeza, enojo, vacío, aburrimiento, etc.
- Hambre física/emocional (0-10): Puntúa cuánta hambre real o emocional sentías.
- Pensamiento antes: "Ya fue", "Me lo merezco", "Después compenso", "Al menos tengo esto" etc.
- Nivel de conciencia (0-10): ¿Qué tan presente estuviste en la acción? 0 = automático.
- Emoción después: Culpa, alivio, más ansiedad, indiferencia, etc.
- ¿Qué necesitabas realmente?: Un descanso, un abrazo, llorar, poner límites, expresar lo que te pasa, etc.
- ¿Qué podrías probar distinto la próxima vez?: Respirar, llamar a alguien, salir a caminar, escribir, etc.



### Escala de hambre física (0 a 10)

nivel	Nivel Sensación corporal
0	Hambre extrema, mareo, debilidad
2	Estómago vacío, retorcijones
4	Hambre física clara, pero manejable
6	Ligero apetito o señales iniciales
8	Saciada, no necesito comer más
10	Repleta, hinchazón, incomodidad

❤ ¿Cómo reconocer el hambre emocional?

✓ Puede ser emocional si:

Aparece de repente y con urgencia.

Hay antojos muy específicos (ej: algo crocante, dulce o salado).

No pasa aunque hayas comido hace poco.

Sentís que "necesitás comer para calmar algo".

Está relacionada con emociones como estrés, enojo, soledad, aburrimiento.

Después de comer, sentís culpa, vacío o insatisfacción.

### 🧠 Escala de Nivel de Conciencia (0 a 10)

#### Nivel Descripción

0 Completamente automático. Ni registraste lo que hacías hasta que ya estaba hecho.

2 Algo de registro, pero te dominó el impulso.

4 Dudaste, te diste cuenta, pero igual seguiste.

6 Notaste las señales, pensaste en parar, pero no lo hiciste.

8 Comiste conscientemente, pero hubo una parte automática o emocional que te ganó.

10 Completamente presente, elegiste conscientemente, sentiste emociones y hambre, y decidiste con claridad.



# ¿QUÉ ME LLEVO A COMER ASI?

## Guia de Exploración Emocional

Nutricionista y Terapeuta  
Ailin Giacone

### CUESTIONARIO DE REFLEXIÓN

1) ¿Has tenido episodios de ingestas inconsciente o descontroladas con comida?

Si es así, con qué frecuencia?

2) ¿Qué alimentos específicos comiste durante el episodio?

Te sentiste atraído/a por algo dulce, salado o graso?

3) ¿Comiste rápidamente o lentamente?

4) ¿Te encontraste comiendo en secreto o en soledad?

Si fue así ¿Por qué creés que lo hiciste?

5) ¿Cómo te sentías antes de la ingesta?

Qué pensamiento o situación paso o estaba pasando antes del episodio?

6) ¿Podes identificar qué emoción te atravesaba? \*Te ayudo con un cuadro

7) ¿Y durante la ingesta como te sentiste? ¿Encontraste por un breve momento como queres sentirte?

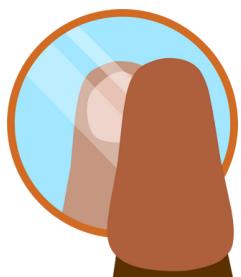
8) ¿Y después de la ingesta? ¿Sentiste culpa, vergüenza, tristeza o alguna emoción?

9) ¿Sentís que comiste como respuesta a alguna emoción o sentimiento?

10) ¿Creés que esa ingesta te ayudó a aliviar alguna emoción negativa previa? Cúal?



11) ¿Notás algún patrón en los pensamientos o emociones que suelen aparecer antes de este tipo de ingestas?



# ¿QUÉ ME LLEVO A COMER ASI?

Nutricionista Terapeuta  
Ailyn Giaccone

# Guia de Exploración Emocional

- 12) ¿Estás siguiendo alguna dieta o tenés alguna restricción alimentaria?

13) ¿Sentís presión externa o interna para controlar tu peso o seguir “a dieta”?

14) ¿Viviste ansiedad, estrés o algún cambio importante en tu vida ultimamente (relaciones, etc?)

15) ¿ Creés que este tipo de ingestas pueden ser una forma de castigarte?  
Si es así, ¿ Por que pensas que sucede?



Si fueron emociones el primer paso es ponerle nombre a la emoción te dejo una hoja de ruta

# Brijula Emocional

#### Medidor emocional de Marc Brackett

ALTA ENERGÍA	FURIA	PÁNICO	ESTRÉS	SORPRESA	AMOR	EUFORIA
	ENOJO	MIEDO	IRRITACIÓN	OPTIMISMO	ALEGRÍA	ENTUSIASMO
	ANSIEDAD	FRUSTRACIÓN	PREOCUPACIÓN	PLACER	ESPERANZA	ORGULLO
	ASCO	DECEPCIÓN	CONFUSIÓN	GRATITUD	SATISFACCIÓN	CONFIANZA
	DEPRESIÓN	CULPA VERGÜENZA	ABURRIMIENTO	CALMA	ALIVIO	CONFORT
BAJA ENERGÍA	DESESPERANZA	SOLEDAD	TRISTEZA	SOMNOLENCIA	TRANQUILIDAD	SERENIDAD
NO AGRADABLE	AGRADABLE					

