



# La comida y los sentimientos

## DIARIO DE UN DÍA

Este diario puede ayudarle a llevar un registro de lo que come y como se conecta con sus sentimientos en el curso de un día. Saque copias, si lo desea, para otros días.

Fecha: \_\_\_\_\_

dom  lun  mar  mié  jue  vie  sáb

Hora	Sentimientos antes de comer (vea ideas al reverso de la página)	Hambre (1–10*)	Elecciones de comidas	Saciedad (1–10*)	Sentimientos después de comer (vea ideas al reverso de la página)

### \*Hambre / Escala de saciedad

1	2	3	4	5	7	8	9	10
Muriendo de hambre, débil, mareado	Bastante hambriento, baja energía, fuertes gruñidos en el estómago	Hambriento, poco de gruñidos en el estómago	Empezando a sentir un poco de hambre	Satisfecho, ni muy hambriento ni muy lleno	Un poco lleno, un poco incomodo	Me siento lleno	Muy incomodo, dolor de estómago	Tan lleno que me siento enfermo

# La comida y los sentimientos

## DIARIO DE UN DÍA

**LISTA DE SENTIMIENTOS** – Use esta lista de ideas para su diario.

CONTENTO		ENOJADO		TRISTE		NEUTRAL	ASUSTADO
Aliviado	Gozoso	Acusado	Horrorizado	Abandonado	Ignorado	Abrumado	Amenazado
Amoroso	Ilusionado	Agresivo	Hostil	Aburrido	Impotente	Aburrido	Ansioso
Animado	Importante	Amargado	Intratable	Aislado	Inseguro	Adormecido	Aprensivo
Ansioso	Juguetero	Asqueado	Irritado	Alejado	Inútil	Apático	Atemorizado
Apacible	Libre	Consternado	Maltratado	Apologético	Miserable	Confundido	Aterrado
Asombrado	Optimista	Controlado	Manipulado	Arrepentido	Molesto	Contradictorio	Cobarde
Calmado	Orgullosa	Culpable	Negativo	Avergonzado	Olvidado	Cuidadoso	Desorientado
Cariñoso	Pleno	Enfurecido	Rechazado	Decepcionado	Pena	Desconcertado	Dudoso
Cómodo	Protector	Enojado	Resentido	Desanimado	Perdido	Desconectado	Frenético
Comprensivo	Querido	Envidioso	Sofocado	Desapercibido	Preocupado	Distraído	Paranoico
Contento	Respetado	Exasperado	Sorprendido	Descuidado	Rechazado	Imparcial	Sospechoso
Determinado	Satisfecho	Frustrado	Terco	Desesperado	Retraído	Impaciente	Temeroso
Encantado	Seguro	Furioso	Victimizado	Distante	Sin esperanza	Incierto	Tímido
Entretenido	Suelto			Dolido	Solitario	Indiferente	
Extático	Tranquilo			Gafe	Tonto	Inquieto	
Feliz	Travieso			Histórico	Vulnerable	Letárgico	
				Humillado	Vacío	Perplejo	
<p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me siento <b>seguro</b> cuando me visto, ahora que me he deshecho de la ropa que ya no me queda.</li> <li>• Estoy <b>contento</b> de pasar tiempo solo riendo con mis amigos que quiero.</li> <li>• Hoy me sentí <b>apacible</b>. No hay mucho que hacer.</li> <li>• Me sentí <b>aliviado</b> después de hablar con mis amigos.</li> <li>• Me sentí muy <b>satisfecho</b> con las opciones que elegí para la cena.</li> </ul>		<p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me sentí <b>agresivo</b> cuando mi hermana me dijo que tenía que ir a su cena.</li> <li>• Cuando vi las noticias en la mañana, me sentí <b>asqueado</b>.</li> <li>• Estuve <b>furioso</b> cuando me robaron la bicicleta.</li> <li>• Me <b>irrito</b> fácilmente cuando leo las portadas de la mayoría de revistas para mujeres.</li> </ul>		<p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me sentí <b>desesperado</b> buscando ropa para la fiesta que es en una hora.</li> <li>• Me sentí <b>desanimado</b> cuando no recibí la ascenso que quería.</li> <li>• Me sentí <b>aislado</b> comiendo solo en la cafetería.</li> <li>• Estuve <b>molesto</b> cuando criticaron una pequeña parte de mi trabajo e ignoraron el resto.</li> </ul>		<p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me siento <b>contradictorio</b> sobre cambiar mi comportamiento.</li> <li>• A menudo soy <b>impaciente</b> con lo que parece progresar lentamente.</li> <li>• Es <b>incierto</b> lo que hacer voy hacer después.</li> <li>• Este nuevo método de comer de manera saludable me tiene <b>aprensivo</b>.</li> <li>• Me entró <b>pánico</b> cuando no pude encontrar a mi perro.</li> <li>• Soy <b>tímido</b> alrededor de personas que no conozco.</li> </ul>	