

## LA RELACIÓN DE LA ANSIEDAD Y LA ALIMENTACIÓN

Bienvenid@ al quinto ejercicio de esta sección. Para hacerlo necesitarás:

- **TU LIBRETA O CUADERNO ESPECIAL.**
- **PLUMA, PLUMONES O LÁPIZ.**
- **30 MINUTOS PARA TI.**



### TEST PARA SABER SI TIENES ANSIEDAD

En tu libreta, escribe las respuestas a estas preguntas. Responde lo primero que te venga a la mente, sin darle muchas vueltas. Recuerden que este test no es un método de diagnóstico.

Esta semana, ¿cuántas veces has sentido un dolor en la boca del estómago, vértigo o sudoración y estrés?

Durante el último mes, ¿has sentido más hambre o has tenido más antojos de los que normalmente tienes?

Durante el último mes, ¿tus preocupaciones están constantemente en tu cabeza y no puedes dejar de pensar en ellas?

Durante el último mes, ¿has presentado estreñimiento, diarrea, inflamación o reflujo?

Esta semana, ¿cuántos días has dejado de hacer ejercicio por "flojera" o porque no tienes ganas?

Esta semana, ¿cuántas veces has compartido noticias, videos o novedades que no son positivas en redes sociales o por WhatsApp?

Si aciertas en la mayoría, es probable que estés experimentando ansiedad. Una vez que sepas que sí estás ansioso, apunta los siguientes conflictos y soluciones en tu cuaderno o libreta como recordatorio para manejarla.

### POSIBLES SOLUCIONES PARA LA ANSIEDAD

- Me siento abrumada por lo que crearé una rutina.
- Busco trabajar en algo específico relacionado con mi cuerpo por lo que haré ejercicio, no solamente para cambiarlo, sino para tranquilizar mi mente y cambiar mi actitud.
- Siento incertidumbre en el presente por lo que debo recordar que todo cambia y todo pasa.
- Siento que hago demasiadas cosas por lo que debo relajarme para ser aún más productivo.
- Me siento impaciente por lo que sonrío, respiro y vivo un día a la vez.