

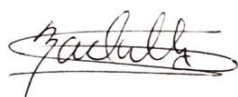
**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**  
**UNIDAD XOCHIMILCO DIVISIÓN DE CIENCIAS**  
**BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD**  
**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA**

**INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL**  
ROL DE LOS PADRES EN LA IDENTIFICACIÓN DE LA INGESTA EMOCIONAL EN  
ESCOLARES.

**PRESENTA**

FORTUNATT VAZQUEZ SEBASTIAN.

MATRÍCULA: 2202042208.



---

**ASESOR INTERNO**

DRA. CALUDIA CECILIA RADILLA  
VÁZQUEZ  
NO. ECONÓMICO 37008



---

**ASESOR EXTERNO**

MTRA. ARACELI MARTÍNEZ  
CORONADO  
CÉD. PROF. 10094247

PERIODO DE REALIZACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL DEL 3 DE JUNIO DE  
2024 AL 3 DE DICIEMBRE DE 2024.

## ÍNDICE

<b>I. DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR</b>	<b>2</b>
<b>II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN</b>	<b>3</b>
<b>III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA</b>	<b>3</b>
<b>IV. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO</b>	<b>3</b>
<b>V. NOMBRE DE LOS ASESORES</b>	<b>3</b>
<b>VI. INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>VII. MARCO TEÓRICO</b>	<b>4</b>
7.1 INGESTA EMOCIONAL	4
7.2 EMOCIONES AGRADABLES Y DESAGRADABLES.	6
7.3 DIFERENCIAS ENTRE HAMBRE FÍSICA Y HAMBRE EMOCIONAL	6
7.4 CAUSAS MAS COMUNES DE LA INGESTA EMOCIONAL	7
7.5 SIGNOS Y SÍNTOMAS.	8
7.6 ¿CÓMO DETECTAR LA INGESTA EMOCIONAL EN NIÑAS/OS?	9
7.7 FACTORES DE RIESGO.	10
7.7.1 CLIMA FAMILIAR.	10
7.7.2 ESTILOS DE CRIANZA Y DE ALIMENTACIÓN	10
7.7.3 MODELADO PARENTAL	11
7.8 CONSECUENCIAS.	12
7.9 ESTRATEGIAS PARA EL TRATAMIENTO.	12
7.10 ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN.	15
<b>VIII. OBJETIVOS</b>	<b>16</b>
<b>IX. METODOLOGÍA UTILIZADA</b>	<b>16</b>
<b>X. ACTIVIDADES REALIZADAS</b>	<b>17</b>
<b>XI. METAS ALCANZADAS.</b>	<b>25</b>
<b>XII. RESULTADOS.</b>	<b>27</b>
<b>XIII. CONCLUSIÓN</b>	<b>29</b>
<b>XIV. RECOMENDACIONES.</b>	<b>29</b>
<b>XV. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>30</b>
<b>XVI. ANEXOS.</b>	<b>34</b>

## **I. DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR**

Nombre: Fortunatt Vazquez Sebastian.

Matrícula: 2202042208.

## **II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN**

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

- Fecha de inicio: 03 de junio de 2024.
- Fecha de término: 03 de diciembre de 2024.

## **III. UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA**

Unidad Xochimilco.

División de Ciencias Biológicas y de la Salud.

Licenciatura en Nutrición Humana.

## **IV. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO**

Generación de un modelo de intervención para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable creando y usando tecnologías de salud móvil para adolescentes y adultos.

## **V. NOMBRE DE LOS ASESORES**

Asesor interno: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008.

Asesor externo: Mtra. Araceli Martínez Coronado 10094247.

## VI. INTRODUCCIÓN

La ingesta emocional, como distintos autores lo explicaron, esta no solo responde a emociones negativas como el estrés, la tristeza o la ansiedad, sino que también puede estar asociada a momentos de alegría o celebración. Esto confirma la estrecha relación entre las emociones humanas y el consumo de alimentos, mediada por sistemas de recompensa en el cerebro que refuerzan ciertos comportamientos (Paleo, 2019). Sin embargo, es importante resaltar que no es la emoción en sí misma la que genera el problema, sino la forma en que las personas afrontan dichas emociones (Vera, 2021).

En este contexto, la distinción entre el hambre física y el hambre emocional resulta fundamental para identificar y abordar este problema (Vera, 2021). Mientras que el hambre física responde a una necesidad fisiológica, el hambre emocional se caracteriza por ser un impulso repentino, muchas veces relacionado con alimentos específicos y acompañado de sentimientos de culpa o arrepentimiento tras el consumo (Bernal, 2021).

En cuanto al tratamiento de la ingesta emocional, es evidente que se requiere un enfoque integral que combine la terapia psicológica, como la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), con un seguimiento nutricional especializado. La TCC permite identificar y modificar patrones de pensamiento y comportamiento relacionados con la comida, mientras que los cambios en los hábitos alimenticios ayudan a restablecer una relación saludable con los alimentos (Romero P., 2023). Además, se destaca la importancia de contar con el apoyo de profesionales para guiar este proceso, ya que revertir estos patrones por cuenta propia puede ser extremadamente difícil.

Por otro lado, la prevención juega un papel crucial, especialmente en los niños (Vera, 2021). El rol de los padres es determinante, ya que su estilo de crianza y las dinámicas familiares pueden influir significativamente en los hábitos alimenticios de sus hijos. Un estilo de crianza autoritativo, que combina control con afecto y comunicación, ha demostrado ser efectivo para fomentar una relación saludable con la comida. Asimismo, evitar el uso de alimentos como recompensa o castigo, establecer horarios regulares de comidas y promover el consumo de

alimentos saludables son estrategias que pueden prevenir el desarrollo del hambre emocional (Peleteiro, 2022).

## **VII. MARCO TEÓRICO**

### **7.1 INGESTA EMOCIONAL**

La ingesta emocional es una manera de compensar las emociones y es muy común que suceda en momentos de aburrimiento, tristeza, depresión, estrés o fatiga. Sin embargo, los sentimientos o situaciones de connotación negativa no son los únicos que pueden desencadenar un episodio de ingesta emocional (Ana, 2022). La realidad es que el ser humano mantiene una relación muy estrecha entre sus emociones y los alimentos, por lo que la ingesta emocional también puede presentarse en momentos de felicidad.

La ingesta emocional está principalmente regulada por un sistema de recompensas en el cerebro. Podemos decir que, en general, las cuatro vertientes del sistema de recompensa del cerebro son: la motivación (deseo), el resultado (gusto), la memoria (aprendizaje) y la habituación (adaptación), y determinan cómo se percibe, se memoriza, se espera o incluso se olvida una señal (comida, droga, dinero, promoción, etc.) (Ana, 2022).

Dentro de la literatura, el concepto de ingesta emocional aparece relativamente constante como “la tendencia a consumir alimentos en respuesta a estados emocionales negativos” (Paleo, 2019). sin embargo, otros autores consideran esto como un estilo de afrontamiento aprendido que reduce y regula el efecto de las emociones, y se considera que una emoción negativa no es en sí la responsable de la sobre ingesta alimentaria, sino la forma en la que la persona afronta dicha emoción (Paleo, 2019).

Se tiene que mencionar que hay algunas teorías sobre la relación de la comida y las emociones. Es ahí donde se deriva el modelo de las cinco vías, esto es derivado de investigaciones de Macht (2008, como se citó en Paleo 2019). aquí los participantes identificados como comedores emocionales se identifican cinco cambios inducidos por la emoción y los resume en un diagrama de flujo.

Basándonos en este modelo, los comedores clasificados como emocionales negativas disminuyen o incrementan la ingesta de comida, dependiendo la de intensidad de la emoción

y de los hábitos relacionados con las emociones, es decir la frecuencia con la que se lleva a cabo; ya que las personas con bajos puntajes en las escalas de comer emocional pueden experimentar esta motivación, pero con menos frecuencia y en forma menos consistente esa sería la diferencia entre el subir o no de peso (Paleo, 2019).

Un estudio relacionado con la ingesta emocional es el que fue realizado en 1968 por Schachter, Goldman y Gordon, en estudios se encontró que las emociones están relacionados a la conducta alimentaria, además se identificó que los comedores emocionales incrementan el consumo de los alimentos, esto en respuesta a las emociones sobre todo desagradables (Paleo, 2019).

Por otra parte, Macht (2008), ha señalado que las emociones pueden aumentar la ingesta de alimentos en un grupo de personas, denominados como comedores restrictivos y comedores no restrictivos. Además, las diferentes emociones pueden aumentar o disminuir el consumo en el mismo grupo de individuos (Paleo, 2019).

Otro concepto sobre el comer emocional es el que le da Vera (2021) y es que este no es un trastorno, sino es un tipo de alimentación que tiene un trasfondo psicológico o de comportamiento. Los que sufren el problema buscan la comida como una forma de encontrar sensaciones agradables, buscan deshacerse de los malos sentimientos, buscar alivio y consuelo. Ya que como menciona Vera en 2021, este tipo de sentimientos se encuentran en efecto al principio, pero en poco tiempo, el bienestar que causa cuando se ingiere la comida puede convertirse en un sentimiento de culpa.

“La comida suele utilizarse para camuflar sentimientos negativos como la tristeza, la frustración, la angustia, el aburrimiento y la ansiedad” Vera (2021). Con relación a la frase anterior existen uno de los factores que se presenta es el emocional, estos pueden tener un factor desencadenante para que la persona llegue a comer más, inclusive sin la necesidad fisiológica de comer. El hambre emocional sigue siendo un gran villano del adelgazamiento (Vera, 2021).

## **7.2 EMOCIONES AGRADABLES Y DESAGRADABLES.**

El manejo de las emociones no es fácil, ya que algunas emociones llegan sin avisar, como un torrente, y nos descoloca por completo. Por eso es bueno hablar de todas ellas con los niños, enseñarles que se siente, por qué pueden llegar y qué hacer si las sentimos (Esteban, 2021).

A continuación, se mencionan dos tipos de clasificación de emociones, las cuales son: emociones agradables y desagradables.

De acuerdo con Esteban las emociones agradables en los niños son aquellas que aportan algún tipo de beneficio, ayudan a sentirnos bien, a crecer por dentro y por fuera, a aprender de forma positiva. Entre las emociones positivas se pueden encontrar la alegría, el entusiasmo, la felicidad; además de las anteriores mencionadas están las que ayudan a aprender y a descubrir como lo es la curiosidad, la ilusión y el entusiasmo.

Por otro lado, tenemos las emociones desagradables o negativas, estas bloquean e impiden aprender, avanzar y conseguir objetivos (Esteban, 2021). Las emociones negativas nos hacen daño a nosotros mismos, ya que nos llevan a la infelicidad, como son los celos, la envidia, la soberbia; se deben de transformar estas emociones en alguna positiva, ya que son realmente destructivas con la autoestima y la confianza en sí mismo del niño.

## **7.3 DIFERENCIAS ENTRE HAMBRE FÍSICA Y HAMBRE EMOCIONAL**

En primera instancia el hambre se relaciona con una necesidad urgente de ingerir alimentos, es una sensación fisiológica que se evidencia en sensaciones gástricas, en ocasiones debido a niveles bajos de glucosa se manifiesta con dolores de cabeza y fatiga (Bernal, 2021).

Por otro lado, el apetito es un deseo psicológico de consumir un alimento en específico, asociado a una experiencia social o emocional y no viene acompañado con las sensaciones descritas en hambre (Bernal, 2021).

El hambre física es el hambre que se siente habitualmente de forma física y que aparece de forma gradual. Debido a una necesidad fisiológica, la persona siente puede sentir dolores de cabeza y sentirse débil (Vera, 2021). Es tipo de hambre tiende a comenzar a un ritmo

reducido y suele aumentar gradualmente a medida que aumenta el tiempo de la última comida ingerida y la persona se satisface cuando la persona come.

Pasando al hambre emocional, como el nombre lo dice, en este tipo de hambre la persona come basado en sus emociones, aunque la mayoría de las veces las personas no son capaces de establecer la relación entre la comida y los sentimientos involucrados (Vera, 2021).

Como menciona Vera (2021) en estos casos la comida se utiliza para curar algún malestar emocional, ya sea por un sentimiento de frustración, tristeza, ansiedad o cualquier otra razón.

#### **7.4 CAUSAS MAS COMUNES DE LA INGESTA EMOCIONAL**

Dentro de las causas que se presentan con más frecuencia en los niños con hambre emocional son: el aburrimiento, tristeza, estrés, soledad, rabia, frustración, felicidad, entre otras. Las emociones positivas y negativas pueden generar en algunos niños con ciertos problemas que se desencadene el hambre emocional (Farmacia, 2014).

En cuanto a la parte biológica, la comida ultra procesada tiene un efecto poderoso sobre los centros de recompensa del cerebro. Los alimentos más problemáticos son los dulces, los refrescos azucarados y alimentos fritos con alto contenido de grasa (Romero P. 2019).

Por otra parte, está la parte psicológica, se relaciona con diferentes factores como lo es, la ansiedad y la depresión que pueden llevar a comer en exceso, de manera impulsiva. Algunas personas utilizan la comida como ayuda para hacer frente a emociones o estados anímicos difíciles. La comida activa unos sistemas de recompensa en el cerebro que convierten a la comida en una especie de recompensa (Romero P.2019).

Una causa más a mencionar es la baja autoestima y con problemas de imagen corporal, aquí se entra la ansiedad y la depresión, ya que favorecen unos hábitos de alimentación poco saludables. Además, las personas buscan en la comida una forma de lidiar con la insatisfacción corporal.

## 7.5 SIGNOS Y SÍNTOMAS.

En cuanto a los signos se refiere, el hambre emocional tiene características muy específicas, que difieren enormemente del hambre física (Vera, 2021). Algunos de los principales síntomas son:

- Comer para aliviar el estrés o los malos sentimientos.
- Comer como una celebración.
- Comer como recompensa.
- No puede controlar el impulso de comer.
- Hambre repentina ante una situación difícil.
- Comer sin tener hambre física.
- La voluntad de comer alimentos específicos.
- Sentimiento de culpa después de comer.
- Arrepentimiento después de comer.

Las causas que se pueden presentar en el hambre emocional suelen estar relacionadas con factores psicológicos y con el estado emocional de la persona, además pueden surgir debidos factores relacionados con el entorno, la convivencia y el momento en que la persona vive (Vera, 2021).

Como lo menciona Vera (2021), para las personas con hambre emocional o ingesta emocional, la comida se convierte en una respuesta para hacer frente a sentimientos y emociones como el estrés, la tristeza, la angustia, la insatisfacción y especialmente la ansiedad. Ya que si la persona tiene una rutina estresante o una relación problemática también puede desencadenar el hambre emocional. Hay que recordar que los sentimientos no son la causa del hambre emocional, sino la forma inadecuada en que las personas se desarrollan para lidiar con sus sentimientos.

Con respecto a los síntomas pueden presentarse o manifestarse los siguientes, es importante recalcar que se debe de estar atento si el niño si presenta alguno de estos comportamientos.

- Antojos frecuentes de ciertos alimentos, a pesar de sentirse lleno y haber terminado una comida copiosa.
- Comer una comida ansiedad y a veces, comer hasta el punto de sentirse excesivamente lleno.
- Sentirse incapaz de controlar el consumo de alimentos poco saludables, a pesar de saber que causan daño físico o aumento de peso.

## **7.6 ¿CÓMO DETECTAR LA INGESTA EMOCIONAL EN NIÑAS/OS?**

Es importante hacer un análisis para determinar el tipo de hambre que se está sintiendo. esto para que se pueda identificar el hambre emocional.

Cuando comer ya no se hace para nutrir y en cambio se ve como un alivio inmediato que no se puede controlar. El hambre emocional se relaciona con el deseo de comer alimentos grasos, calóricos y con alto contenido de azúcares. Un patrón que se puede identificar en el hambre emocional es que la comida proporciona una sensación agradable inicialmente. Poco después de comer el alivio causado por la comida ingerida puede convertirse en un horrible sentimiento de arrepentimiento (Vera, 2021).

## **7.7 FACTORES DE RIESGO.**

Como lo menciona Peleteiro (2022) en numerosas investigaciones se han dedicado a estudiar qué características específicas del funcionamiento familiar pueden considerarse factores de riesgo para desarrollar un trastorno de conducta alimentaria y por lo tanto también para el hambre emocional.

Según Romano y Heron (2021, como se citó en Peleteiro 2022) este clima de baja cohesión y expresividad puede favorecer que los padres usen el alimento en forma de premio y de regulación emocional con sus hijos, lo que fomenta una mayor represión emocional y mayores niveles de hambre emocional a corto y largo plazo. Esto sugiere que el comer emocional está vinculado en cierta comunicación, convivencia y afrontamiento de problemas que se tiene entre padre e hijo.

### **7.7.1 CLIMA FAMILIAR.**

Por otra parte, Silva-Gutiérrez y Sánchez-Sosa (2006, como se citó en Peleteiro 2022) también sugieren la importancia del clima familiar que se crea a la hora de las comidas y que puede reforzar hábitos alimentarios saludables y prevenir conductas alimentarias problemáticas o, por el contrario, favorecer la aparición de creencias erróneas y miedos hacia la alimentación. En su estudio se demostró que las familias con mayor riesgo para desarrollar problemas alimentarios presentaban mayor disciplina y rigidez en cuanto a la alimentación se refiere.

Estos resultados llegan a ser coherentes con la premisa de la teoría de los sistemas familiares de que la psicopatología individual puede ser el resultado de patrones disfuncionales de interacción y comunicación familiar (Peleteiro 2022).

### **7.7.2 ESTILOS DE CRIANZA Y DE ALIMENTACIÓN**

Se ha demostrado que los niños educados bajo un patrón autoritativo tienen un mayor sentimiento de autoeficacia y mejor gestión emocional. En cambio, los padres que educan bajo un estilo autoritario, permisivo o negligente no proporcionan a sus hijos oportunidades para que aprendan a hacer frente adecuadamente a los desafíos de la vida. Estos niños tendrán más dificultades de comportamiento, de gestión y regulación emocional y de tolerancia a la frustración (Peleteiro 2022).

Algunos autores han querido conocer la relación entre estos patrones de crianza y el hambre emocional como lo es el caso de Topham et al., (2011 como se citó en Peleteiro 2022), demostrando que los hijos de madres con un patrón de crianza autoritativo, emocionalmente responsivas y que toleran la expresión emocional de sus hijos sin minimizar su importancia, eran menos propensos a recurrir a la comida ante circunstancias o emociones negativas. Al contrario de lo que ocurre con un estilo de crianza autoritario, en el que hay mucho control parental, pero poca afectividad y tolerancia a la expresión emocional. Estos niños reportaron mayores niveles de hambre emocional (Snoek, Engels, Janssens y Strien, 2007, como se citó en Peleteiro 2021).

### **7.7.3 MODELADO PARENTAL**

Los hijos suelen considerar a sus padres figuras con las que identificarse y modelos de rol de género, en particular en lo que respecta a las actitudes hacia la forma del cuerpo y la alimentación (Peleteiro 2021).

En otras palabras, los niños aprenden a comer no sólo a través de sus propias experiencias, sino también al observar a los demás. En particular cuando un niño empieza a comer solo observa a sus mayores comer con tranquilidad y alegría, hablando y riendo, asociará la comida como algo bueno y placentero. Por otra parte, si el niño observa a alguno de sus mayores luchar contra las calorías y contra su propia imagen corporal, también se hará más probable que desarrolle este tipo de conductas y de actitud hacia la alimentación.

### **7.8 CONSECUENCIAS.**

De acuerdo con (Escorihuela, 2019) las consecuencias de la pérdida de control en cuanto a la alimentación son varias y por ello debemos estar atentos y saber valorar si sufrimos ingestas descontroladas y comemos emocionalmente.

Algunas de las consecuencias que se pueden presentar son: El sentimiento de culpa, aquí se dejan llevar por las emociones y acabar comiendo cualquier alimento poco saludable que no tenían previsto, esto lleva a un sentimiento de culpa. También se encuentran el aumento de peso en estas consecuencias, la pérdida de control ante la comida nos puede llevar a aumentar de peso. Además, se puede empeorar su salud, no solo el peso es importante, la salud se va a ver comprometida si no controlamos las emociones (Escorihuela, 2019).

Con respecto a las consecuencias, se presenta la obesidad, se presenta también algunos trastornos como lo es la bulimia o atracón. La bulimia nerviosa se caracteriza por tener episodios recurrentes de ingesta excesiva de alimentos (atracones). Unos episodios que suelen compensarse con el vómito autoinducido o el uso excesivo de laxantes principalmente.

El trastorno por atracón es similar con la única diferencia de que no hay comportamientos compensatorios como sucede con la bulimia (Romero, 2023).

### **7.9 ESTRATEGIAS PARA EL TRATAMIENTO.**

Hay varias maneras de tratar el hambre emocional o iniesta emocional. Para ello es necesario

adoptar un comportamiento consciente algunos hábitos que pueden ser desencadenantes del problema.

De acuerdo a Vera (2021) algunos sentimientos, emociones y situaciones pueden que aparezca el hambre emocional. Con eso quiso decir que, es importante ser consciente de las causas del problema y tratar de identificarlas y no dejar que las emociones influyan directamente en la relación con el alimento. Ya que para que los síntomas del hambre emocional disminuyan, es importante contar con un profesional de la salud especializado, que ayude al paciente a encontrar una relación más provechosa y una buena relación entre la comida y sus emociones.

Teniendo en cuenta que los pacientes, pueden sufrir la falta de control alimentario, también sufren de culpa, arrepentimiento, baja autoestima y ansiedad. Ya que como lo describe Vera, hay varios tipos de tratamientos que pueden ayudar a las personas que sufren de hambre emocional. Lo ideal es buscar un tratamiento psicológico junto con un seguimiento nutricional especializado.

Otras estrategias que propone la página Nutriemoción (2020) para los padres son las siguientes:

- Estar presente cuando el niño realice la comida asegurándose de que se realice la ingesta por completo. Esto ayudará a identificar actitudes y conductas alteradas con los alimentos.
- Se tiene que establecer horarios de las 5 comidas, tratando que no tenga muchas horas de separación entre ellas.
- Proporcionarle 5 ingestas al día, las cuales incluyen, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Los niños necesitan comer varias veces al día, ya que cuando son pequeños debido a su limitada capacidad de su estómago para contener muchos alimentos de una vez.
- Hacer el momento de la comida juntos, hacerlo agradable, evitar recriminar o criticar al niño por su forma de comer. Es mejor que se le llame la atención o se hable con él/ella en otro momento tranquilamente, en lugar de confrontarlo en el momento en que lo hace, especialmente si hay otras personas.
- Otra estrategia que se puede implementar es evitar tener en casa aquellos alimentos que el niño come con más ansiedad. Es mejor ofrecerlos en otros momentos, por ejemplo,

fuera de casa. No deben prohibirse. Ya que al prohibirles alimentos que les gustan, se vuelven más atractivos para ellos y hace que cuando tengan acceso a ellos los coman en mayor cantidad y con descontrol.

- En caso de que el niño pida comida entre horas, y se aseguren de que no puede ser hambre, preguntarle algo así como “¿Estás seguro que tienes hambre?, ¿Cómo te encuentras?”. Se le tiene que ayudar a buscar alguna actividad distractora y, si insiste tras ella, ofrecerle algún tentempié como un vaso de leche, fruta o vegetales, esto para calmar.
- Ofrecer agua regularmente. En ocasiones pueden confundir la sensación de sed con sensación de hambre.
- No utilizar la comida como premio ni castigo.
- Ayudarle a reconectarse con sus señales internas de hambre y saciedad, preguntándole por las mismas.
- Tratar de restar emocionalidad a la comida y a la alimentación en general con comentarios o expresiones como “come que se te quitarán todos los problemas” , “comer me hace feliz”
- Empezar a incorporar alimentos saludables a los menús de celebración, así como tener la flexibilidad de permitir comer alimentos “menos saludables” fuera de esos momentos.
- Otra alternativa es que puedan tener otras válvulas de escape para la ansiedad, como practicar algún deporte.
- Si se le está poniendo como objetivo principal al niño sobre su peso y no en el cambio de hábitos, no ayudará en absoluto a solucionar el problema del hambre o la ingesta emocional. El peso irá bien si recupera una relación sana con la comida.

Acerca del tratamiento para el hambre emocional, la terapia psicológica, especialmente, la terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se centra en observar la relación entre los pensamientos, las emociones y los comportamientos alimentarios para identificar y cambiar patrones de pensamiento.

Además, los cambios en la alimentación, se debe de realizar determinados cambios en los hábitos alimenticios puede ayudar a tratar la adicción a la comida. Elegir alimentos saludables, establecer una rutina de ingestas alimentarias (Romero P. 2023). El contar con apoyo de un profesional puede ser de ayuda.

## 7.10 ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN.

Una de las cosas a considerar es que, si trate de establecer un plan de alimentación, pero Vera (2021) comenta que esto es un ciclo malo no sólo para la pérdida de peso, sino por la parte emocional, más en concreto en la autoestima del paciente, ya que después de algunos intentos frustrados, empiezan a desacreditarse. Lo que menciona Vera (2021) que para romper este ciclo y tener un equilibrio, es necesario tratar con un psicólogo especializado en el tema del hambre emocional, así como un nutricionista que apoye el tratamiento.

Algunas medidas que pueden tomar los padres para evitar que los niños tengan hambre emocional son las siguientes. Los padres no deben recompensar a los niños con alimentos o golosinas ya que es totalmente perjudicial y esta actitud puede favorecer el hambre emocional, por su parte es mejor recompensar al niño brindándole elogios verbales u otro tipo de recompensas que no sean alimentos. Detectar si el niño está comiendo por aburrimiento se debe corregir este comportamiento ayudando a canalizar esta situación con deportes, juegos o reuniones con amigos. Una medida más que se puede implementar, es limitando la cantidad de alimentos no sanos en casa, ya que esto reducirá la cantidad de episodios de hambre emocional en el niño (Farmacia, 2014).

Algo que como padres pueden tomar en cuenta para la prevención de una ingesta o alimentación emocional en sus hijos, es el estilo de crianza, como lo mencionan Birch y Fisher (1998, como se citó en Peleteiro 2021) que identificaron tres patrones de alimentación infantil que se corresponden con la taxonomía de los estilos parentales: Autoritario, permisivo y autoritativo. Aquí se hará énfasis en el estilo autoritario, ya que con el concepto que dan los investigadores antes mencionados, este estilo de crianza se puede aplicar a los niños como un método de prevención ante una alimentación emocional.

Estilo de crianza y de alimentación autoritativa: En este caso hay un control alto por parte de los padres, pero también una buena expresión del afecto, expectativas altas sobre el hijo y también una buena comunicación. Se alienta al niño a comer alimentos saludables teniendo en cuenta sus elecciones y preferencias, los adultos determinan qué alimentos se ofrecen y los niños determinan qué alimentos se comen. Se ha demostrado que estos niños acaban ingiriendo una mayor cantidad de frutas y verduras y menos comida “basura”, además de un mejor índice de masa corporal (Peleteiro, 2021).

## **VIII. OBJETIVOS**

Objetivo General:

- Informar a los padres de niños en etapa escolar sobre cómo identificar los síntomas de la ingesta emocional.

Objetivo Específicos:

- Indagar en la literatura científica sobre la ingesta emocional en escolares.
- Analizar las características de la ingesta emocional en los escolares.
- Describir los factores de riesgo para el desarrollo de la ingesta emocional.
- Conocer las herramientas y métodos para identificar la ingesta emocional.
- Investigar el impacto de la ingesta emocional en niños escolares.
- Indagar sobre el rol de los padres en la prevención de la ingesta emocional en escolares.
- Desarrollar una infografía para que los padres identifiquen la ingesta emocional en sus hijos.

## **IX. METODOLOGÍA UTILIZADA**

Para la elaboración de esta revisión bibliográfica se ha realizado una búsqueda de publicaciones de los últimos 5 años, relacionadas con el objetivo de dicha revisión en las bases de datos: PubMed, Scielo, Sciencedirect y Google Académico. Se utilizaron las palabras clave Emotional hunger (Hambre emocional), Emotional hunger in school children (Hambre emocional en escolares), Emotional intake (Ingesta emocional), Emotions (Emociones), Emotional intake treatment (Tratamiento ingesta emocional), Prevention of emotional hunger in schoolchildren (Prevención hambre emocional en escolares).

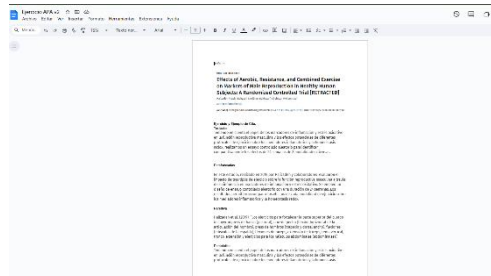
### 9.1 Criterio de búsqueda.


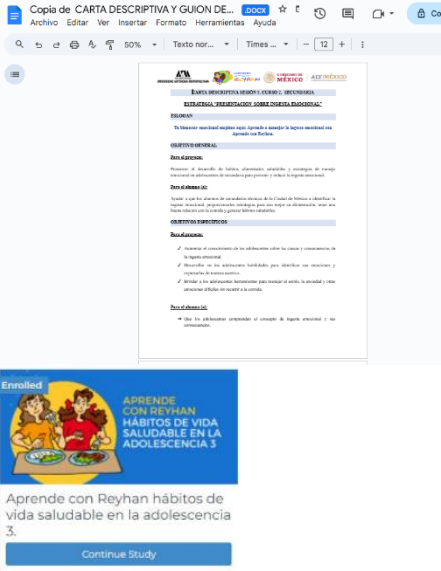
Los filtros empleados han sido: textos completos, textos completos gratis, fecha de publicación de menos de 5 años de antigüedad (2020-2024) revisiones, artículos.

Los criterios de inclusión han sido:

- Poblaciones escolares.
- Ingesta Emocional Emociones, consecuencias, signo y síntomas, tratamiento, prevención, consecuencias.
- Estrategias para padres de prevención.

## X. ACTIVIDADES REALIZADAS

ACTIVIDADES REALIZADAS			
MES	SEMANA	ACTIVIDAD	Evidencia
JUNIO	Del 03 al 07 de junio de 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Revisión y realización de speeches de la sesión 5 dirigida a padres de primaria y secundaria.</li> <li>● Selección de preguntas de Ingesta emocional dirigida a padres de Primaria y Secundaria.</li> </ul>	
	Del 10 al 14 de junio de 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Selección de preguntas de Ingesta Emocional.</li> <li>● Ejercicios de cómo citar en formato APA.</li> <li>● Realización de curso PROCADIST.</li> <li>● Realización de primeras unidades del curso "Habilidades y estilos de vida saludable en el</li> </ul>	

	<p>trabajo”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Término de curso PROCADIST.</li> <li>• Curso “Hábitos de vida saludable en la adolescencia 1”</li> <li>• Curso “Hábitos de vida saludable en la adolescencia 2”</li> </ul>	
	<p>Del 17 al 21 de junio de 2024</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Curso “Hábitos de vida saludable en la adolescencia 3”.</li> <li>• Carta descriptiva sobre Ingesta Emocional dirigido a alumnos de primaria y secundaria.</li> </ul>	

Del 01 al 07 de julio de 2024

- Revisión de speech sobre Regulación Emocional.
- Carta descriptiva sobre Regulación Emocional.
- Corrección de speech sobre acoso escolar dirigido a alumnos de secundaria.
- Revisión de speech sobre acoso escolar para alumnos de secundaria.
- Carta descriptiva sobre acoso escolar dirigida a alumnos de secundaria.
- Realización de protocolo inicial.

JULIO

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

UNAM GOBIERNO DE MÉXICO AEFIMÉXICO

**CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 7, CURSO , SECUNDARIA**

**ESTRATEGIA "PRESENTACIÓN SOBRE REGULACIÓN EMOCIONAL"**

**ESLOGAN**

Más que sentir, comprende: Descubre herramientas para manejar tus emociones en Aprende con Reyhan.

**OBJETIVO GENERAL**

**Para el docente:**

Empoderar a los adolescentes de secundaria con herramientas y estrategias efectivas para comprender, manejar y expresar sus emociones de manera sana y positiva, promoviendo así su bienestar emocional y mental.

**Para el alumno (a):**

Que el alumno desarrollen la capacidad de identificar, comprender y gestionar sus propias emociones, así como las de los demás, de manera efectiva y saludable, para promover su bienestar personal y social.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

**Para el docente:**

- ✓ Aumentar el conocimiento de los adolescentes sobre las emociones y su impacto en el comportamiento y la toma de decisiones.
- ✓ Desarrollar en los adolescentes habilidades para identificar y reconocer sus propias emociones, así como las emociones de los demás.
- ✓ Brindar a los adolescentes estrategias para manejar sus emociones de manera efectiva, incluyendo técnicas de relajación, comunicación asertiva y resolución de conflictos.

**Para el alumno (a):**

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

UNAM GOBIERNO DE MÉXICO AEFIMÉXICO

**CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 4, CURSO , SECUNDARIA**

**ESTRATEGIA "PRESENTACIÓN SOBRE ACOSO ESCOLAR"**

**ESLOGAN**

Juntos podemos crear un ambiente escolar inclusivo: Aprende con Reyhan a combatir al bullying.

**OBJETIVO GENERAL**

**Para el docente:**

Contribuir a la transformación del acoso escolar (bullying) en las instituciones educativas mediante la promoción de una cultura de respeto, tolerancia, empatía y resolución pacífica de conflictos, fomentando la participación activa de toda la comunidad escolar.

**Para el alumno (a):**

Fomentar en los estudiantes una cultura de respeto, tolerancia, empatía y resolución pacífica de conflictos, capacitándolos para identificar, prevenir y actuar frente a situaciones de acoso escolar (bullying), promoviendo su bienestar integral y un ambiente escolar seguro e inclusivo.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

**Para el docente:**

- ✓ Sensibilizar y concientizar a la comunidad educativa sobre la problemática del acoso escolar, sus diferentes formas y sus graves consecuencias.
- ✓ Fomentar valores como el respeto, la tolerancia, la empatía y la asertividad entre los estudiantes, docentes, personal administrativo y familias.
- ✓ Brindar herramientas y estrategias para identificar, prevenir y actuar frente a situaciones de acoso escolar.
- ✓ Promover la participación activa de toda la comunidad escolar en la creación de un ambiente escolar seguro, inclusivo y libre de violencia.
- ✓ Fortalecer la colaboración entre la escuela, la familia y la comunidad para abordar de manera integral el problema del acoso escolar.

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

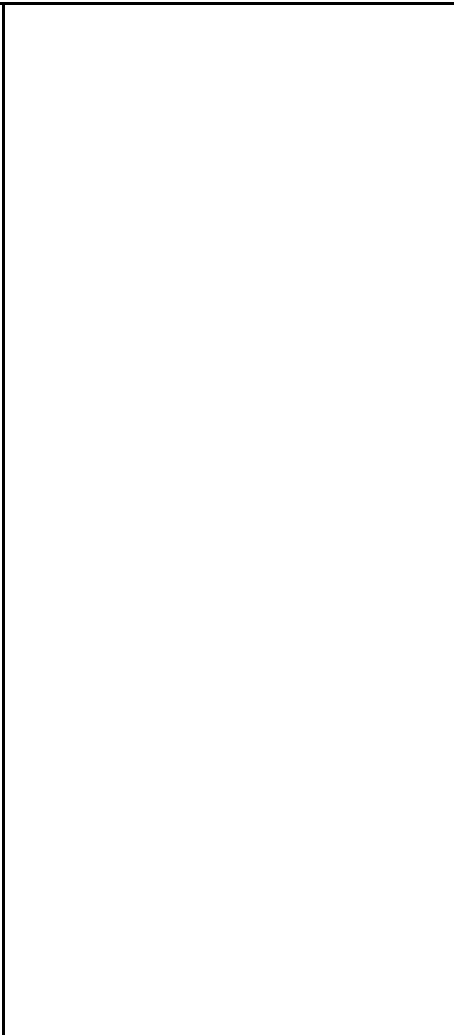
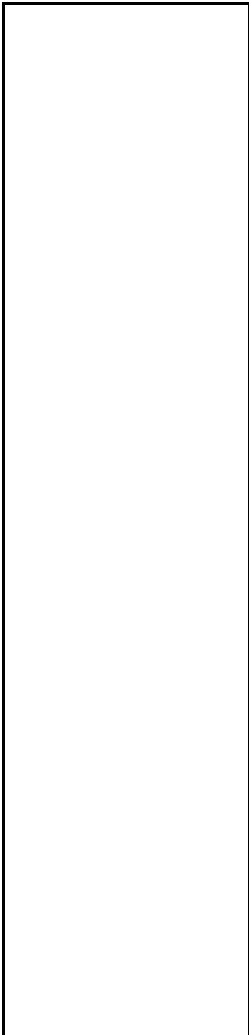
UNAM GOBIERNO DE MÉXICO AEFIMÉXICO

**SPEECH SESIÓN 7: REGULACIÓN EMOCIONAL.**

**DIRIGIDO A: ALUMNOS DE SECUNDARIA.**

<b>Lámina 1</b>	Bienvenidas y bienvenidos a la sesión siete Regulación Emocional.
<b>Forjado</b>	
<b>Lámina 2</b>	Le agradecemos a: Gobierno de México. A la Secretaría de Educación Pública, Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México. También agradecer a la Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación Aprende con Reyhan y a la Universidad Internacional Tecnocomerica. A la fundación de Rio Armonio.
<b>Agradecemos a:</b>	
<b>Lámina 3</b>	En esta sesión se abordarán los siguientes temas:
<b>Contenido:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué es una emoción?, sus características.</li><li>• Regulación y desregulación emocional.</li><li>• Registros emocionales.</li></ul>
<b>Herramienta técnica:</b>	Herramienta técnica para la regulación emocional y el autocuidado.
<b>Lámina 4</b>	¿Qué es una emoción? Una emoción es una respuesta innata que tiene nuestro organismo ante situaciones.
<b>¿Qué es una emoción?</b>	Las emociones son breves y decaen por sí mismas en un corto tiempo máximo un día.
<b>Lámina 5</b>	Las características de una emoción son:
<b>Características de una emoción:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Son maleables como la plastilina.</li><li>• Promueven actividades.</li></ul>

Hoja 1 de 11 100 palabras 100 palabras



Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

**SPEECH SESIÓN 4. ACOSO ESCOLAR**  
DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE SECUNDARIA

<b>Línea 1</b> Sintaxis	Bienvenidos y bienvenida a la sesión cuatro: "Acoso Escolar en la mente de la víctima"
<b>Línea 2</b> Aprendizaje	Lo agradecerán a Aprobaciones al Gobierno de México, Secretaría de Educación Pública y Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México, Instituto Superior de la Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación Aprender con Saberes, Universidad Intercontinental Bursaromérica y la Fundación de los Angeles
<b>Línea 3</b> Contenido	En esta sesión vamos a abordar los siguientes temas relacionados con el Acoso Escolar, en la mente de la víctima: <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición</li> <li>Clasificación</li> <li>Factores de riesgo y consecuencias</li> <li>Identificación de síntomas</li> </ul>
<b>Línea 4</b> Competencia	También se verá: <ul style="list-style-type: none"> <li>Estrategias para el manejo</li> <li>Y por último, Recomendaciones para la prevención.</li> </ul>
<b>Línea 5</b> Objetivo	Conocer el acoso escolar desde la perspectiva del acoso, las consecuencias y estrategias para el manejo, así como también aprender a identificar los síntomas que este problema genera en el cuerpo.
<b>Línea 6</b> Definición	¿Qué es el acoso escolar? Se define como un tipo de violencia intencional y repetida, llevada a cabo por una o un escolar o un grupo en contra de otro estudiante que no pueda defenderse. En la víctima genera graves problemas a nivel psicológico, social y físico.
<b>Línea 7</b> Apariencia	Algunas de las características que pueden tener las personas que son agresoras son: <ul style="list-style-type: none"> <li>Personas que viven en situaciones sociales negativas.</li> <li>Algunos de los factores relacionados:</li> <li>Tienen actitudes que reflejan la conducta violenta</li> <li>Tienen escasas habilidades sociales</li> <li>Tienen dificultades para cumplir normas sociales y autorreguladas</li> <li>Tienen baja tolerancia a la frustración</li> <li>Tienen relaciones positivas con adultos cercanos</li> <li>Tienen problemas académicos</li> </ul>
<b>Línea 8</b> Vistas	Las características principales de una persona que es <b>agresor</b> son: <ul style="list-style-type: none"> <li>Fuerza (poca asertividad)</li> <li>Viven en situaciones de desigualdad social</li> <li>Tienen conflictos internos</li> <li>Trastornos en el comportamiento</li> </ul>

Inicio de la 1132 palabras 13 Comentario 23 Comentarios

Carta de CARTA DESCRIPTIVA Y GUION DE SESIÓN 7. CURSO DE SECUNDARIA

Protocolo Hicialelv

Inicio de la 1132 palabras 13 Comentario 23 Comentarios

**CARTA DESCRIPTIVA Y GUION DE SESIÓN 7. CURSO DE SECUNDARIA**

**ESTRATEGIA "PRESENTACIÓN DEPRESIÓN"**

**ESLOGAN**  
Con Aprende con Reyhan, las herramientas para vencer la depresión están en tus manos.

**OBJETIVO GENERAL**  
Fomentar el bienestar emocional y la resiliencia en alumnos de primaria para prevenir la depresión infantil, mediante la implementación de estrategias educativas lúdicas y creativas que promuevan el autoconocimiento, la regulación emocional, la comunicación efectiva y la búsqueda de ayuda.

**Para el alumno (a):**  
Capacitar a los alumnos de primaria para identificar y expresar sus emociones de forma saludable, permitiéndoles gestionar eficazmente sus emociones y prevenir el desarrollo de la depresión.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

**Para el docente:**

- Brindar a los alumnos conocimientos básicos sobre la depresión infantil, sus síntomas y manifestaciones, de manera adecuada a su edad y nivel de comprensión.
- Desarrollar en los alumnos habilidades para identificar y expresar sus emociones de manera saludable, utilizando técnicas de autoconocimiento y regulación emocional.
- Fomentar la comunicación abierta y asertiva entre los alumnos, sus compañeros, maestros y padres de familia, creando un ambiente escolar seguro y de apoyo.
- Implementar estrategias educativas lúdicas y creativas que hagan del aprendizaje sobre la depresión infantil una experiencia positiva y enriquecedora para los alumnos.

CARTA DESCRIPTIVA Y GUION DE SESIÓN 7. CURSO DE SECUNDARIA, 1132 palabras, 13 para...

Del 08 al 12 de julio de 2024

- Realización de speech sobre depresión para alumnos de primaria.
- Revisión de speech sobre acoso escolar dirigido a alumnos de primaria.
- Realización de carta descriptiva sobre Acoso Escolar.
- Tabla comparativa sobre Conductas alimentarias de riesgo.
- Reunión de revisión de protocolo.
- Tabla comparativa sobre CAR dirigido a alumnos de primaria y secundaria.

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

**CARTA DESCRIPTIVA Y GUION DE SESIÓN 7. CURSO DE SECUNDARIA**

**ESTRATEGIA "PRESENTACIÓN DEPRESIÓN"**

**ESLOGAN**  
Con Aprende con Reyhan, las herramientas para vencer la depresión están en tus manos.

**OBJETIVO GENERAL**  
Fomentar el bienestar emocional y la resiliencia en alumnos de primaria para prevenir la depresión infantil, mediante la implementación de estrategias educativas lúdicas y creativas que promuevan el autoconocimiento, la regulación emocional, la comunicación efectiva y la búsqueda de ayuda.

**Para el alumno (a):**  
Capacitar a los alumnos de primaria para identificar y expresar sus emociones de forma saludable, permitiéndoles gestionar eficazmente sus emociones y prevenir el desarrollo de la depresión.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

**Para el docente:**

- Brindar a los alumnos conocimientos básicos sobre la depresión infantil, sus síntomas y manifestaciones, de manera adecuada a su edad y nivel de comprensión.
- Desarrollar en los alumnos habilidades para identificar y expresar sus emociones de manera saludable, utilizando técnicas de autoconocimiento y regulación emocional.
- Fomentar la comunicación abierta y asertiva entre los alumnos, sus compañeros, maestros y padres de familia, creando un ambiente escolar seguro y de apoyo.
- Implementar estrategias educativas lúdicas y creativas que hagan del aprendizaje sobre la depresión infantil una experiencia positiva y enriquecedora para los alumnos.

CARTA DESCRIPTIVA Y GUION DE SESIÓN 7. CURSO DE SECUNDARIA, 1132 palabras, 13 para...

● Protocolo inicial corregido.

Archivo Inicio Insertar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Referir Vista Zótero Ayuda

Tabla comparativa Sesión 6 Conductas alimentarias de riesgo escolares de primaria baja

Para Docentes.

Núm de Diapos y letra	Presentación	Speech	Carta descriptiva
1		Bienvenidos y bienvenidas a la sesión ses donde aprenderemos sobre conductas alimentarias de riesgo en escolares de primaria baja	Bienvenidos y bienvenidas a la sesión ses donde aprenderemos sobre conductas alimentarias de riesgo en escolares de primaria baja
6	¿Qué nivel docente conozca las señales o síntomas de alarma así como medidas de prevención de las conductas alimentarias de riesgo en niños y niñas de primaria baja (6-8 años)	El objetivo de esta sesión es que la o el docente conozca la importancia de las conductas alimentarias de riesgo, y pueda identificarlas en sus alumnos y alumnas, si es que estas padecen. Primero veremos la definición, clasificación, factores de riesgo, signos o síntomas, además de estrategias, recomendaciones de prevención en escolares de seis a nueve años.	¿Qué nivel docente conozca la importancia de las conductas alimentarias de riesgo, y pueda identificarlas en sus alumnos y alumnas si es que estas la padecen. Primero veremos la definición, clasificación, factores de riesgo, signos o síntomas, además de, estrategias y recomendaciones de prevención en escolares de seis a nueve años.
7	Se han observado factores de riesgo para desarrollar un TCA desde la etapa escolar con la Organización Mundial de la Salud es la etapa comprendida de los 5 a los 12 años, siendo el bullying o intimidación escolar una de las formas de trauma psicológico que interviene en el control emocional y social de los niños, provocando cambios en su autonomía personal, autonomía social y autonomía intelectual a que desarrollen conductas alimentarias de riesgo para modificar así su percepción o	¿Sabían qué? Se han observado factores de riesgo para desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria desde la etapa escolar que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, es la etapa comprendida de los 5 a los doce años, siendo el bullying o acoso escolar una de las formas de trauma psicológico que interviene en el control emocional y social de los niños o niñas, provocando cambios en su autonomía personal, autonomía social, autonomía intelectual, a que desarrollen conductas alimentarias de riesgo para modificar así su percepción o	¿Sabían qué? Se han observado factores de riesgo para desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria desde la etapa escolar que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, es la etapa comprendida de los 5 a los doce años, siendo el bullying o acoso escolar una de las formas de trauma psicológico que interviene en el control emocional y social de los niños o niñas, provocando cambios en su autonomía personal, autonomía social, autonomía intelectual, a que desarrollen conductas alimentarias de riesgo para modificar así su percepción o

Figura 1 de 8 100%

Archivo Inicio Insertar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Referir Vista Zótero Ayuda

**SPEECH SESIÓN 3: DEPRESIÓN**  
DIRIGIDO A ALUMNOS DE PRIMARIA BAJA

Línea 1 Inicio	Bienvenidos y bienvenidas a la sesión ses: "Depresión"
Línea 2 Aprendizaje	Agrupamos a Gobierno de México, Secretaría de Educación Pública / Autoridad Educativa Federal en el Estado de México, también agradecemos a Universidad Autónoma Metropolitana, Facultad de Psicología, Universidad Intercontinental Iberoamericana y a Fundación de El Amor.
Línea 3 Contexto	En esta sesión vamos a abordar los siguientes temas relacionados con la Depresión: <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición</li> <li>Clasificación de la depresión</li> <li>Factores de riesgo</li> <li>Consecuencias</li> <li>Identificación de Señales</li> </ul>
Línea 4 Contexto	También se tocará: <ul style="list-style-type: none"> <li>Estrategias para el manejo a través de juego</li> <li>Recomendaciones para la prevención</li> </ul>
Línea 5 Objetivo	Objetivo Comprender el significado de la depresión, así como identificar que situaciones o acciones nos pueden ser más saludables y acciones que acciones hacer para evitar entrar la depresión.
Línea 6 ¿Qué es la depresión?	Depresión es una enfermedad que le hace sentir una tristeza persistente y profunda que no le interesa ningún juego o actividad que antes disfrutaba.
Línea 7 Clasificación	Existen varios tipos de depresión, se clasifican de la siguiente manera: Activo, reactiva, psicofisiológica, maníaco depresiva o trastorno bipolar, grave o mayor y persistente.
Línea 8 ¿Vamos a revisar cada una?	
Línea 9 Clasificación	Empresarios con la Atención emocional
Línea 10 Clasificación	Si cuando el día está nublado o cuando la lluvia cae mucho más triste. O al contrario... En los días soleados te sientes mejor. Tanto que el sol te da alegría. Depresión
Línea 11 Clasificación	La depresión también puede hacerle ver o escuchar cosas que no existen. Y esa depresión sería del tipo "psicofisiológica".

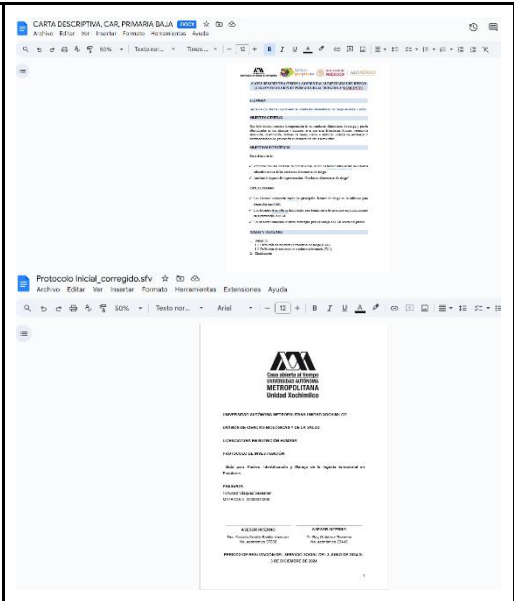
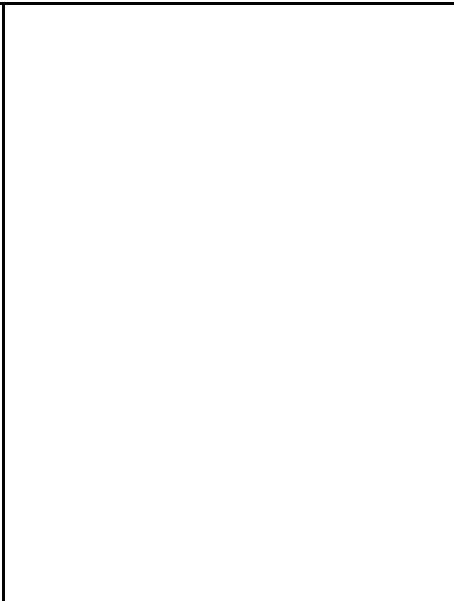
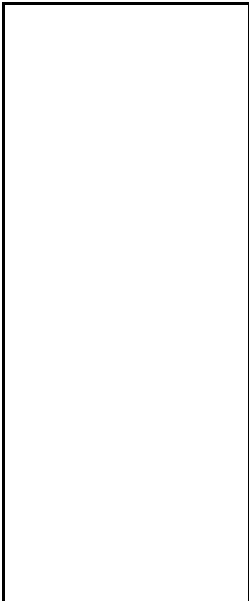
Figura 1 de 8 100%

Carta Descriptiva y Guion de Sesión 3 Curso Depresión de Primaria Baja

Archivo Inicio Insertar Formato Herramientas Ayuda

Arene Rivera Sesión 6 Conductas alimentarias de riesgo Docentes primaria baja

Archivo Inicio Insertar Formato Herramientas Ayuda



Del 15 al 19 de julio de 2024

- Tabla comparativa sobre Taller de Acoso Escolar. dirigido a alumnos de primaria.
- Tabla comparativa sobre Resiliencia dirigido a alumnos de primaria.
- 

Tabla comparativa Sesión 6 Conductas alimentarias de riesgos escolares de primaria alta  
Para Docentes

Núm de Diapos y letra	Presentación	Speech	Carta descriptiva
1		Bienvenidas y bienvenidos a la sesión seis donde aprenderemos sobre conductas alimentarias de riesgo en escolares de primaria alta	Bienvenidas y bienvenidos a la sesión seis donde aprenderemos sobre conductas alimentarias de riesgo en escolares de primaria alta
2	Agradecimientos a	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Universidad Internacional Iberomericana, la Fundación Aprender con Rayhan y la Fundación Río Amate.	
6	Objetivo Que nivel docente conozca las señales o sistemas de alarma que como medidas de prevención de las conductas alimentarias de riesgo en niños menores de primaria alta (10-12 años).	El objetivo de esta sesión es que el docente conozca la importancia de las conductas alimentarias de riesgo, y pueda identificarlas en sus alumnos y alumnas, si es que estas la padecen. Primero veremos la definición, clasificación, factores de riesgo, signos o síntomas, además de estrategias y recomendaciones de prevención en escolares de diez a doce años.	El objetivo de esta sesión es que el docente conozca la importancia de las conductas alimentarias de riesgo, y pueda identificarlas en sus alumnos y alumnas, si es que estas la padecen. Primero veremos la definición, clasificación, factores de riesgo, signos o síntomas, además de estrategias y recomendaciones de prevención en escolares de diez a doce años.
7	Sabías que La Organización Mundial de la Salud considera a la adolescencia como el periodo de tiempo comprendido entre los 10 y los 19 años.	¿Sabías qué? La Organización Mundial de la Salud considera a la adolescencia como el periodo de tiempo comprendido entre los diez y dieinueve años y como adolescencia temprana al periodo entre los diez y once años.	¿Sabías qué? La Organización Mundial de la Salud considera a la adolescencia como el periodo de tiempo comprendido entre los diez y dieinueve años y como adolescencia temprana al periodo entre los diez y once años.

Tabla comparativa Sesión 6 Conductas alimentarias de riesgos en estudiantes de secundaria  
Para Docentes

Núm de Diapos y letra	Presentación	Speech	Carta descriptiva
1		Bienvenidas y bienvenidos a la sesión seis donde aprenderemos sobre conductas alimentarias de riesgo en adolescentes	Bienvenidas y bienvenidos a la sesión seis donde aprenderemos sobre conductas alimentarias de riesgo en adolescentes
2	Agradecimientos a	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, a la Universidad Autónoma Metropolitana a la Universidad Internacional Iberomericana, la Fundación Aprender con Rayhan y la Fundación Río Amate.	
6	Objetivo Que nivel docente conozca e identifique las señales o sistemas de alarma de las conductas alimentarias de riesgo en hijos adolescentes.	El objetivo de esta sesión es que el docente conozca la importancia de las conductas alimentarias de riesgo, y pueda identificarlas en sus alumnos y alumnas, si es que estas la padecen. Primero veremos la definición, clasificación, factores de riesgo, signos o síntomas, además de estrategias y recomendaciones de prevención en las y los adolescentes.	El objetivo de esta sesión es que el docente conozca la importancia de las conductas alimentarias de riesgo, y pueda identificarlas en sus alumnos y alumnas, si es que estas la padecen. Primero veremos la definición, clasificación, factores de riesgo, signos o síntomas, además de estrategias y recomendaciones de prevención en las y los adolescentes.
7	Definición de CAR Son conductas y actitudes asociadas con el deseo de conseguir o mantenerse una figura delgada a través del uso de dietas restrictivas o de purgas.	Las conductas alimentarias de riesgo son un conjunto de comportamientos y actitudes que algunas y algunos adolescentes practican con el deseo de conseguir o mantenerse una figura delgada a través de su ingesta de alimentos.	<b>Definición de conductas alimentarias de riesgo.</b> Las conductas alimentarias de riesgo son un conjunto de comportamientos y actitudes que algunas y algunos adolescentes practican con el deseo de conseguir

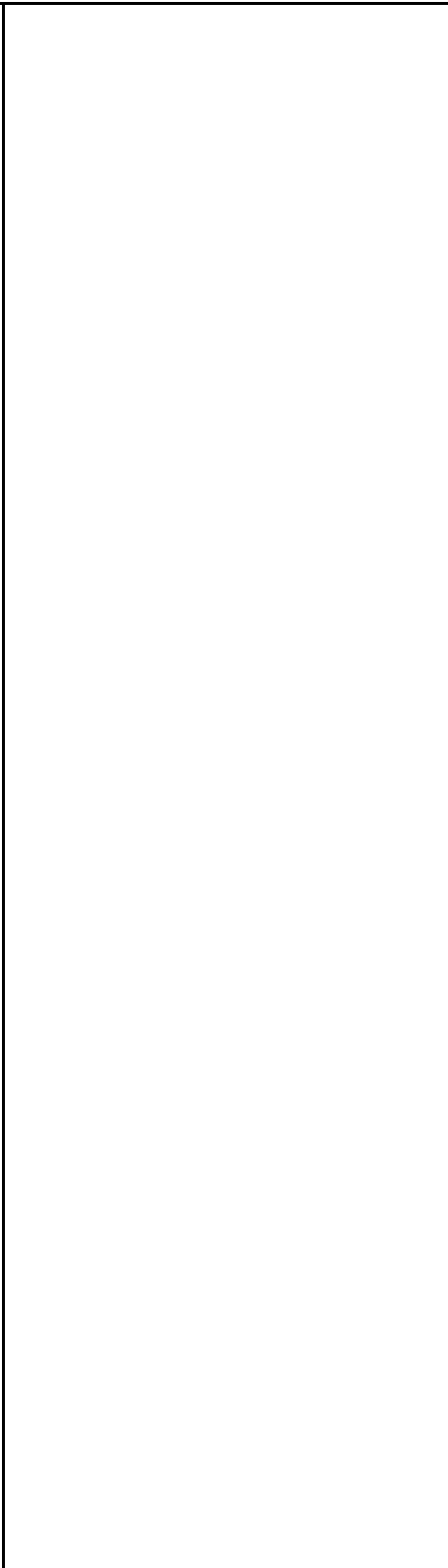
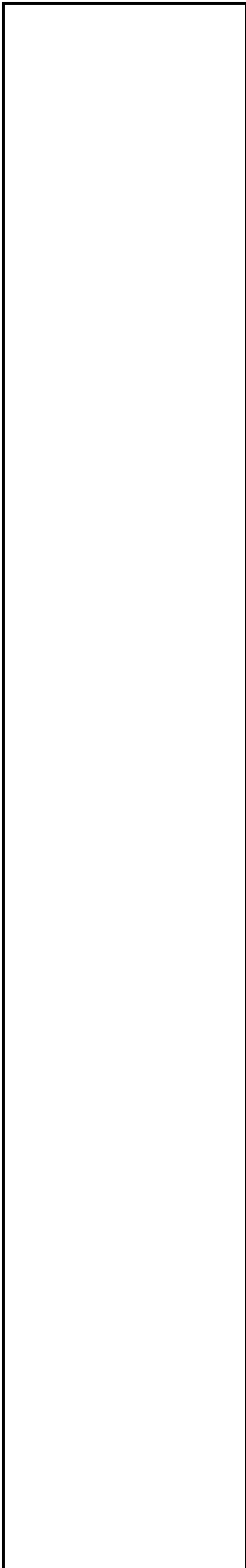


Tabla comparativa Sesión 4 "Taller: acoso escolar" dirigido a primaria baja

Portf. Padres

Núm de Etapa y tema	Presentación	Speech	Carta descriptiva
1		Bienvenidas y bienvenidos a la sesión 4, acoso escolar	Bienvenidas y bienvenidos a la sesión cuatro acoso escolar
2	Agradecemos a (se muestra el logo de las siguientes): Gobierno de México, Secretaría de Educación Pública, Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación Aprende con Reyhan, Universidad Internacional Iberoamericana, Fundación Río Arante	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública, a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, la universidad autónoma metropolitana, fundación aprende con Reyhan, a la Universidad Internacional Iberoamericana y a la fundación Río Arante	
6	Objetivo: Las madres/padres de los alumnos comprenderán sobre el Acoso Escolar y cómo puede afectar en la etapa escolar, los factores de riesgo y cómo influyen en el estado emocional y físico.	El objetivo de esta sesión es que las madres y padres de los alumnos comprendan sobre el Acoso Escolar y cómo puede afectar en la etapa escolar, los factores de riesgo y cómo influyen en el estado emocional y físico	El objetivo de esta sesión es que las madres y padres de los alumnos comprendan sobre el Acoso Escolar y cómo puede afectar en la etapa escolar, los factores de riesgo y cómo influyen en el estado emocional y físico.
7	¿Qué es el acoso escolar? Definición El acoso escolar es todo acto de agresión física, psicológica, patrimonial o sexual hacia una	¿Qué es el acoso escolar? El acoso escolar es todo acto de agresión física, psicológica, patrimonial o sexual hacia una	¿Qué es el acoso escolar? El acoso escolar es todo acto de agresión física, psicológica, patrimonial o sexual hacia una niña,

Tabla comparativa SESIÓN 4, ACOSO ESCOLAR, DIRIGIDO A PADRES DE ALUMNOS DE PRIMARIA ALTA

Núm de Etapa y tema	Presentación	Speech	Carta descriptiva
1		Bienvenidas y bienvenidos a la sesión cuatro acoso escolar	Bienvenidas y bienvenidos a la sesión cuatro acoso escolar
2	Agradecemos a (se muestra el logo de las siguientes): Gobierno de México, Secretaría de Educación Pública, Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación Aprende con Reyhan, Universidad Internacional Iberoamericana, Fundación Río Arante	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública, a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, la universidad autónoma metropolitana, fundación aprende con Reyhan, a la Universidad Internacional Iberoamericana y a la fundación Río Arante	
6	Objetivo: Las madres/padres de los alumnos comprenderán sobre cómo el Acoso escolar durante esta etapa puede ser un impulsor para el desarrollo de problemas en lo emocional, alimentario, social y psicológico, así como las estrategias para manejarlo y prevenirlo.	El objetivo del taller es que las madres y los padres de los alumnos y alumnos van a conocer sobre cómo el Acoso escolar durante esta etapa puede ser un impulsor para el desarrollo de problemas en lo emocional, alimentario, social y psicológico, así como las estrategias para manejarlo y prevenirlo.	El objetivo del taller es que las madres y alumnos van a conocer sobre cómo el Acoso escolar durante esta etapa puede ser un impulsor para el desarrollo de problemas en lo emocional, alimentario, social y psicológico, así como las estrategias para manejarlo y prevenirlo.

Tabla comparativa SESIÓN 6, RESILIENCIA, DIRIGIDO A PADRES DE PRIMARIA BAJA

Núm de Etapa y tema	Presentación	Speech	Carta descriptiva
1		Bienvenidas y bienvenidos a la sesión ocho: Construyendo familias resilientes.	Bienvenidas y bienvenidos a la sesión ocho: Construyendo familias resilientes.
2	Agradecemos a (se muestra el logo de las siguientes): Gobierno de México, Secretaría de Educación Pública, Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación Aprende con Reyhan, Universidad Internacional Iberoamericana, Fundación Río Arante	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública, a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, la universidad autónoma metropolitana, fundación aprende con Reyhan, a la Universidad Internacional Iberoamericana y a la fundación Río Arante	
5	Objetivo: Ofrecer a los padres un conocimiento básico sobre resiliencia y su importancia en el desarrollo infantil y sus beneficios para fortalecimiento de la relación familiar, aumento de las habilidades para la resolución de conflictos y	El objetivo de esta sesión es ofrecer a los padres un conocimiento básico sobre resiliencia y su importancia en el desarrollo infantil y sus beneficios para fortalecimiento de la relación familiar, aumento de las habilidades para la resolución de conflictos y mejora de la inteligencia emocional.	El objetivo de esta sesión es ofrecer a los padres un conocimiento básico sobre la resiliencia y su importancia en el desarrollo infantil y sus beneficios para fortalecimiento de la relación familiar, aumento de las habilidades para la resolución de conflictos y mejora de la inteligencia emocional.

Del 22 al 31 de julio de 2024

- Tabla comparativa, sobre la Resiliencia.
- Carta descriptiva y tabla comparativa sobre Conductas Alimentarias de Riesgo.
- Plantilla para guía práctica.
- Planeación y realización de concurso de bebida saludable.
- Revisión de presentación sobre Ansiedad dirigida a docentes de primaria.
- Realización de guía práctica sobre ansiedad.
- Revisión y complementación de la presentación sobre Ansiedad dirigido a docentes de secundaria.

[Concurso de Bebidas]

Sebastian Fortunatt Vazquez

Receta.

Ingredientes:

- ½ taza de espinacas
- 1 taza de apio
- 1 pieza de naranja
- 1 pieza de guayaba
- ½ taza de mango
- Hielo

Preparación:

- ❖ Lavar y desinfectar los ingredientes.
- ❖ Cortarlos y racionarlos a las medidas correspondientes.
- ❖ Reservarlos en distintos recipientes
- ❖ Una vez cortados y racionados, verterlos en la licuadora empezando con los líquidos.
- ❖ Posteriormente verter primero las verduras, después las frutas.
- ❖ Ya con los ingredientes dentro de la licuadora, proceder a licuarlos, hasta que tenga una consistencia semilíquida.
- ❖ Ya licuado, verterse en un vaso.
- ❖ Decorar con una garnitura.

URL:  
<https://youtu.be/UjDz238nH4?si=ifqHXATQ58cMP4QG>

**CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 6, CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO, DIRIGIDO A: ALUMNOS DE PRIMARIA BAJA**

**ENFOQUE**

En Aprenda con Roykas, aprendemos a ser familias resilientes.

**OBJETIVO GENERAL**

Fomentar hábitos alimenticios saludables y prevenir conductas alimentarias de riesgo en alumnos de primaria baja.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

**Para el docente:**

- ✓ Impulsar el uso de herramientas educativas para detección de conductas alimentarias de riesgo.
- ✓ Analizar el impacto del curso "Conductas Alimentarias de Riesgo".

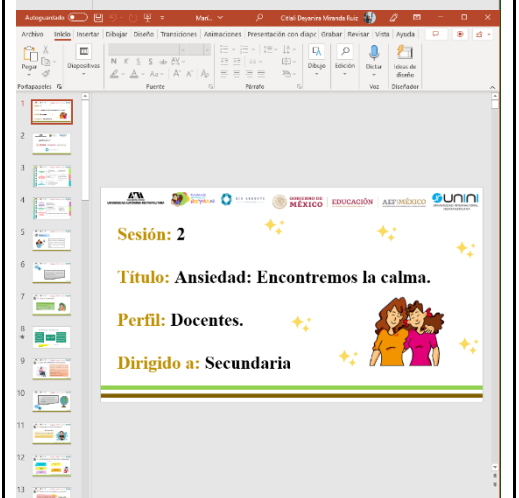
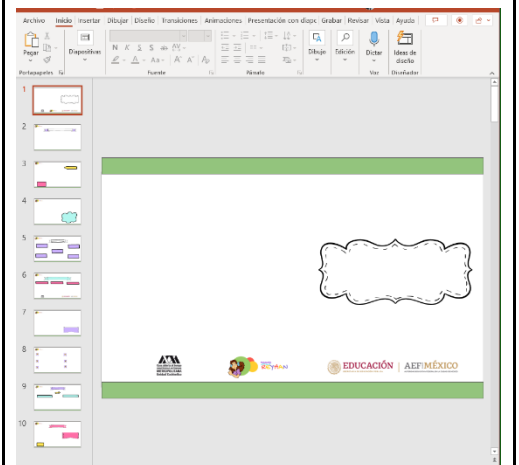
**Para los alumnos:**

- ✓ Los alumnos podrán adquirir conocimientos básicos sobre las conductas alimentarias de riesgo.
- ✓ Los alumnos lograrán desarrollar habilidades que les permitan identificar conductas alimentarias de riesgo.
- ✓ Los alumnos conocerán las estrategias para fortalecer la salud mental positiva.

**TEMAS Y SUBTEMAS**

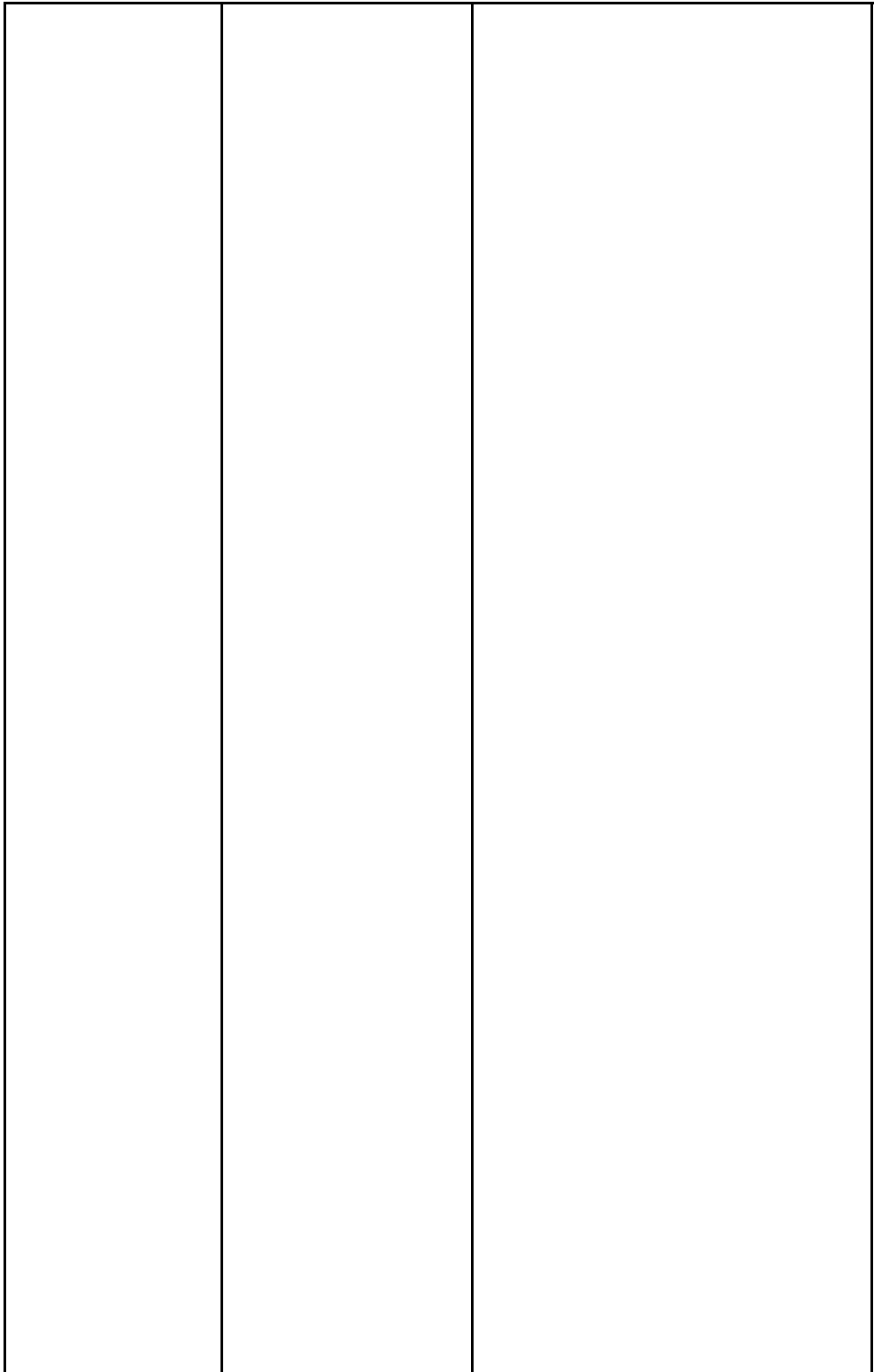
1. Objetivo.
2. Introducción.
  - 2.1. Importancia de una alimentación saludable
3. Biotecnología.
  - 3.1. ¿Qué es la salud?
4. Conductas alimentarias de riesgo.
  - 4.1. ¿Qué son?

**Guía práctica**  
**Mejora tus hábitos**  
Curso 3



**SPEECH SESIÓN 1. CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO**  
DIRIGIDO A ALUMNOS DE PRIMARIA ALTA

<b>Lámina 1</b> Portada	Saludos y bienvenida a la sesión ses 'Conductas alimentarias de riesgo CAS', dirigido a alumnos de primaria alta
<b>Lámina 2</b> Agradecimientos	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Estatal de Fomento de la Ciudad de México, Universidad Autónoma Metropolitana, Universidad Benavente, Fundación Río Arroyo y Fundación Aprende con Rayhan.
<b>Lámina 3</b> Índice	En este curso aprenderemos los temas relacionados a Conductas alimentarias de riesgo. Uno. Objetivo. Dos. Introducción. Tres. Bienestar. Cuatro. Conductas alimentarias de riesgo. Cinco. Características de CAS. Ses. Autoestima y autoconocimiento.
<b>Lámina 4</b> Índice	Ses. Alimentación saludable. Ocho. Prevención. Nueve. Estilo de vida saludable.
<b>Lámina 5</b> Objetivo	Construir nuestro cuerpo proporcionándole los nutrientes que necesita según las actividades que realiza, y aprender a entender los señales de hambre, sed, saciedad u de los alimentos que más le gustan.
<b>Lámina 6</b> Autoevaluación	Los trastornos de conducta alimentaria son alteraciones inadecuadas en el comportamiento de algunas personas, encamadas a controlar el peso. Existen factores protectores y de riesgo. Admitir una alimentación saludable traerá beneficios en todos los aspectos de la vida.
<b>Lámina 7</b> '¿Qué es la salud?'	La salud es cuidarse y sentirse bien. Comer sano y limpio, jugar, divertirse y hacer ejercicio.
<b>Lámina 8</b> Cierre	La salud es el sentirse bien: físico, mental y social. Mensaje: Expresar emociones, hablar lo que pensamos y pedir ayuda. Cuerpo: Mantenerlo limpio, comer bien, evitar ingerir cosas que no conozcas y hacer ejercicio (ir a jugar, hacer amigos y amigos). Nota: Lo más importante es aprender a cuidarte y respetar tu cuerpo.



Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

**Tabla comparativa SESIÓN 8, RESILIENCIA, DIRIGIDO A: PADRES DE PRIMARIA ALTA**

Núm de Diapo y lámina	Presentación	Speech	Carta descriptiva
1		Bienvenidas y bienvenidos a la sesión ocho. Construyendo familias resilientes.	Bienvenidas y bienvenidos a la sesión ocho. Construyendo familias resilientes.
2	Agradecemos a (que muestra el logo de los siguientes): Gobierno de México, Secretaría de Educación Pública, Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación aprende con Reyhan, Universidad Internacional Benemérita y a la Fundación Río Arante.	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública, a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, la universidad autónoma metropolitana, fundación aprende con Reyhan, a la Universidad Internacional Benemérita y a la fundación Río Arante.	
5	Objetivo: Ofrecer a los padres un conocimiento básico sobre la resiliencia y su importancia en el desarrollo infantil y sus beneficios para el fortalecimiento de la relación familiar, aumento de las habilidades para la resolución de conflictos y mejora de la inteligencia emocional.	El objetivo de esta sesión es ofrecer a los padres un conocimiento básico sobre la resiliencia y su importancia en el desarrollo infantil y sus beneficios para el fortalecimiento de la relación familiar, aumento de las habilidades para la resolución de conflictos y mejora de la inteligencia emocional.	El objetivo de esta sesión es ofrecer a los padres un conocimiento básico sobre la resiliencia y su importancia en el desarrollo infantil y sus beneficios para el fortalecimiento de la relación familiar, aumento de las habilidades para la resolución de conflictos y mejora de la inteligencia emocional.

Página 1 de 8 1 de 401 palabras

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

**Tabla comparativa SESIÓN 6, CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO, DIRIGIDO A: ALUMNOS DE PRIMARIA BAJA**

Núm de Diapo y lámina	Presentación	Speech	Carta descriptiva
1		Bienvenidas y bienvenidos a la sesión seis. Conductas alimentarias de riesgo (CAN). Dirigido a alumnos de primaria baja.	Bienvenidas y bienvenidos a la sesión ocho. Construyendo familias resilientes.
2	Agradecemos a (que muestra el logo de los siguientes): Gobierno de México, Secretaría de Educación Pública, Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación aprende con Reyhan, Universidad Internacional Benemérita y a la Fundación Río Arante.	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública, a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, la universidad autónoma metropolitana, fundación aprende con Reyhan, a la Universidad Internacional Benemérita y a la fundación Río Arante.	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública, a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, la universidad autónoma metropolitana, fundación aprende con Reyhan, a la Universidad Internacional Benemérita y a la fundación Río Arante.
5	Objetivo: Aprender a entender las señales que le envía, por ejemplo hambre, sed, somnoliento, satisfecho y también, de los alimentos que más le gustan o menos.	Aprender a entender las señales que le envía, por ejemplo hambre, sed, somnoliento, satisfecho y también, de los alimentos que más le gustan o menos.	Aprender a entender las señales que le envía, de hambre, sed, sueño y de los alimentos que más le gustan o menos.
6	Cuidemos nuestro cuerpo. La salud alimentaria es cuidar nuestro cuerpo, dándole los nutrientes que necesita de acuerdo a las actividades que realiza.	La salud alimentaria es cuidar nuestro cuerpo, dándole los nutrientes que necesita de acuerdo a las actividades que realiza.	Cuidemos nuestro cuerpo. La salud alimentaria es cuidar nuestro cuerpo, dándole los nutrientes que necesita de acuerdo a las actividades que realiza.

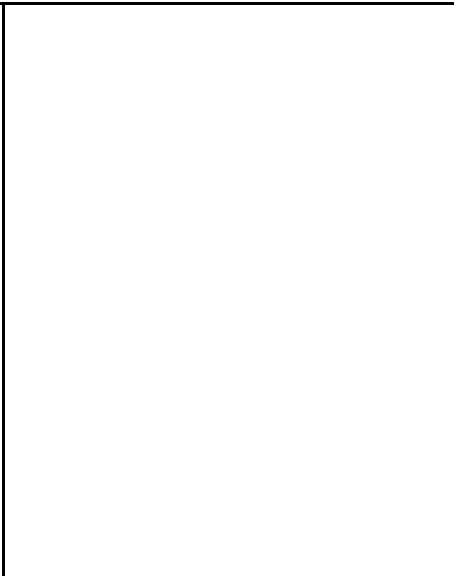
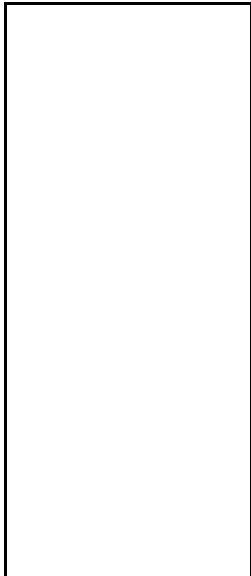
Página 1 de 13 1 de 401 palabras

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

**Tabla comparativa SESIÓN 6, CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO, DIRIGIDO A: ALUMNOS DE PRIMARIA ALTA**

Núm de Diapo y lámina	Presentación	Speech	Carta descriptiva
1		Bienvenidas y bienvenidos al curso. Conductas alimentarias de riesgo (CAN).	Bienvenidos y bienvenidos al curso. Conductas alimentarias de riesgo (CAN).
2	Agradecemos a (que muestra el logo de los siguientes): Gobierno de México, Secretaría de Educación Pública, Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, Universidad Autónoma Metropolitana, Fundación aprende con Reyhan, Universidad Internacional Benemérita y a la Fundación Río Arante.	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública, a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, la universidad autónoma metropolitana, fundación aprende con Reyhan, a la Universidad Internacional Benemérita y a la fundación Río Arante.	
5	Objetivo: Cuidar nuestro cuerpo proporcionándole los nutrientes que necesita de acuerdo a las actividades que realiza, además aprender a entender las señales que le envía de hambre, sed, satisfecho u de los alimentos que más le gustan o menos.	Cuidar nuestro cuerpo proporcionándole los nutrientes que necesita de acuerdo a las actividades que realiza, además aprender a entender las señales que le envía de hambre, sed, satisfecho u de los alimentos que más le gustan o menos.	Cuidar nuestro cuerpo proporcionándole los nutrientes que necesita de acuerdo a las actividades que realiza, además aprender a entender las señales que le envía de hambre, sed, satisfecho u de los alimentos que más le gustan o menos.
6	Introducción. Los trastornos de conducta alimentaria son alteraciones	Introducción. Los trastornos de conducta	Introducción. Los trastornos de conducta

Página 1 de 13 1 de 401 palabras

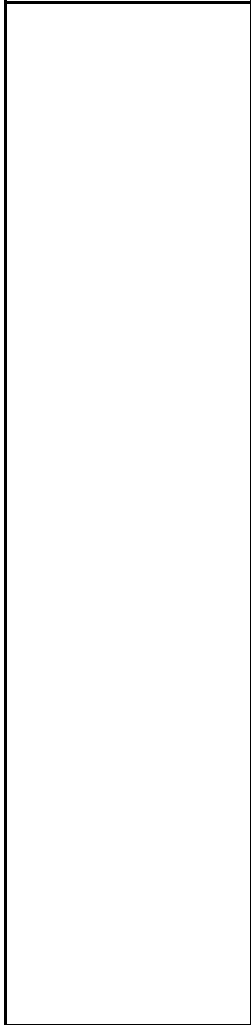


Archivo Inicio Insertar Diseñar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

**Tabla comparativa SESIÓN 6. CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO  
DIRIGIDO A: ALUMNOS DE SECUNDARIA.**


Núm. de Diapos y Letrina	Presentación	Speech	Carta descriptiva
1		Bienvenidas y Bienvenidos a la sesión seis, conductas alimentarias de riesgo.	Bienvenidas y bienvenidos a la sesión seis, conductas alimentarias de riesgo.
2	Agradecemos a: (se muestra el logo de los siguientes): Gobierno de México Secretaría de Educación Pública Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México Universidad Autónoma Metropolitana Fundación Aprende con Reglas Universidad Internacional Iberoamericana Fundación No Atrásate	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública, a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, la universidad autónoma metropolitana, fundación aprende con Reglas, a la Universidad Internacional Iberoamericana y a la fundación No Atrásate	
4	Objetivo: Los/as adolescentes conocerán que son las Conductas Alimentarias de Riesgo (CAR), aprenderán a identificar y actuar ante la presencia de una así como de estrategias de prevención y recomendaciones para la intervención.	El objetivo de esta sesión es que las y los adolescentes conozcan que son las Conductas Alimentarias de Riesgo (CAR), así, aprenderán a identificar y actuar ante la presencia de una, además de estrategias de prevención y recomendaciones para la intervención.	El objetivo de esta sesión es que las y los adolescentes conozcan que son las Conductas Alimentarias de Riesgo (CAR), así, aprenderán a identificar y actuar ante la presencia de una, además de estrategias de prevención y recomendaciones para la intervención.

Página 7 de 10 2022 palabras Producción de texto: editado Concentración



Del 01 al 09 de agosto de 2024

- Asistencia a Feria de la salud en Ánimas Tulyehualco.
- Realización de guía práctica sobre Ansiedad dirigido a docentes de secundaria.
- Revisión, complementación y corrección de presentación sobre Estrés.
- Realización de guía práctica sobre Estrés
- Revisión y complementación de la presentación sobre Depresión.
- Realización de guía práctica sobre depresión.
- Revisión, complementación y corrección de presentación sobre CAR y TCA



Archivo Inicio Insertar Diseñar Transiciones Animaciones Presentación con diapositivas Crear Revisar Vista Ayuda

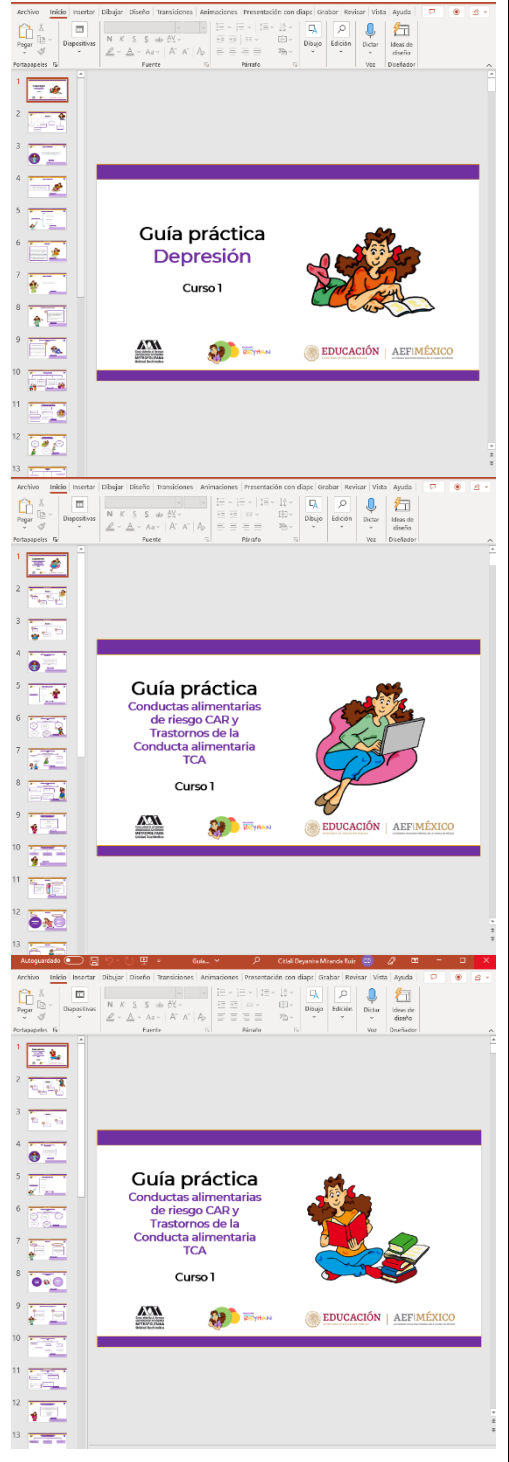
Portapapeles

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13

**Guía práctica  
Estrés  
Curso 1**

ATA  
EDUCACIÓN AEFIMÉXICO

AGOSTO

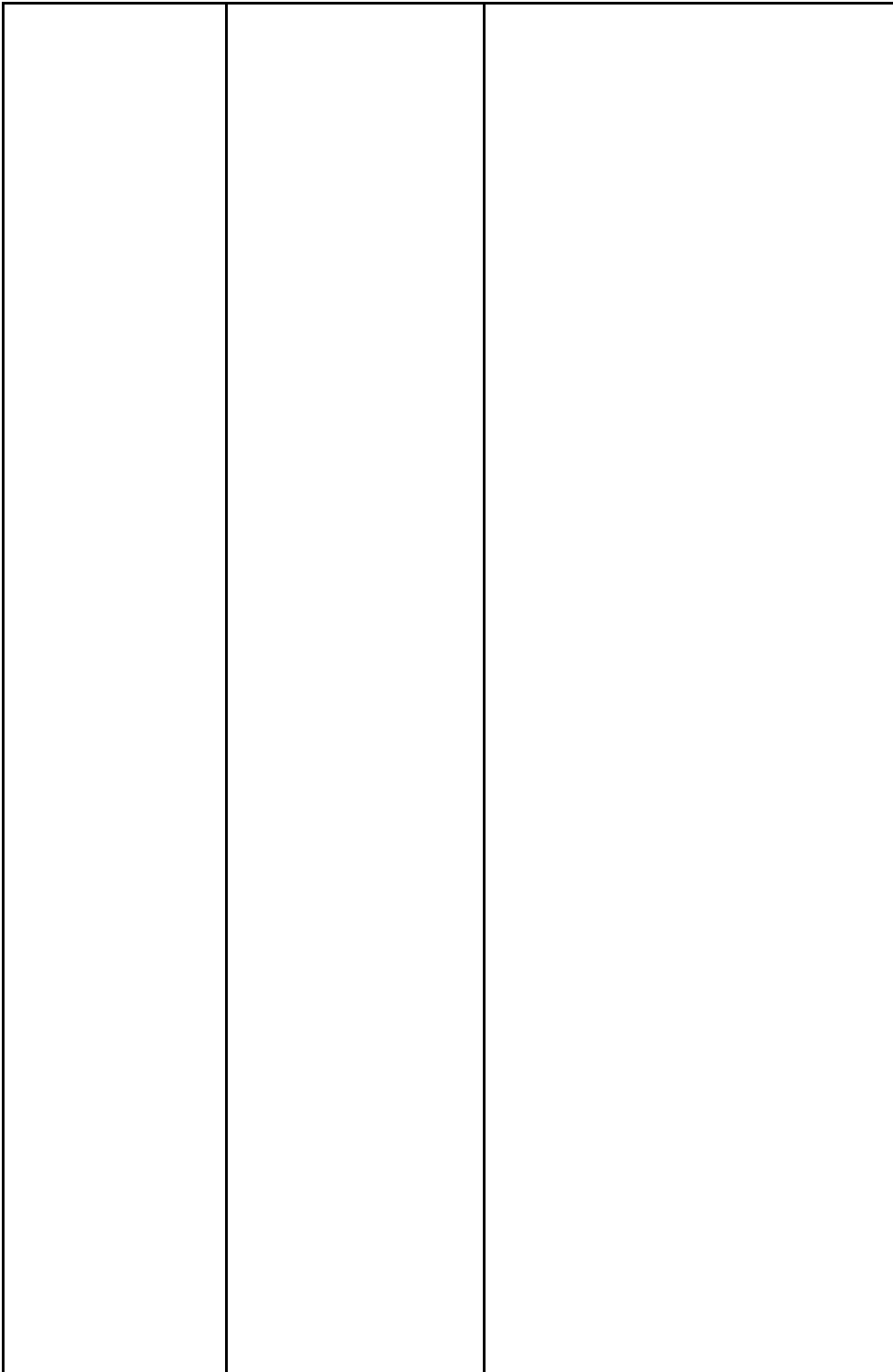


	<p>Del 12 al 16 de agosto de 2024</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de guía práctica sobre CAR y TCA.</li> <li>• Revisión, complementación y corrección de presentación sobre CAR y TCA</li> <li>• Realización de revisión y complementación de presentación sobre Ingesta Emocional.</li> <li>• Realización de guías prácticas sobre Ingesta Emocional.</li> <li>• Realización de revisión y complementación de presentación sobre</li> </ul>	

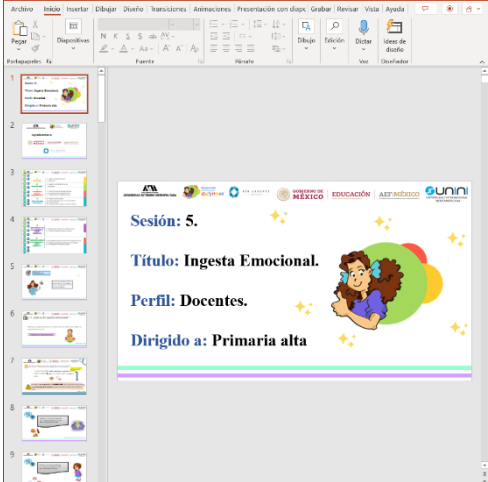
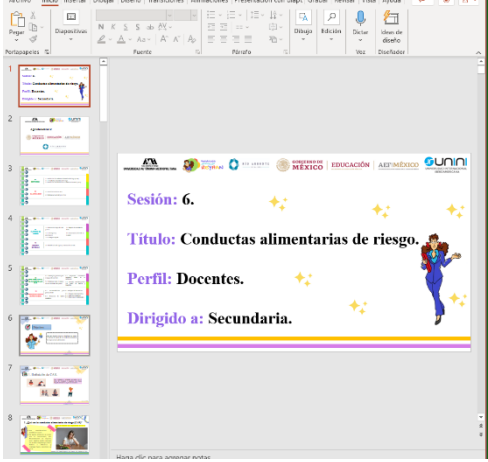
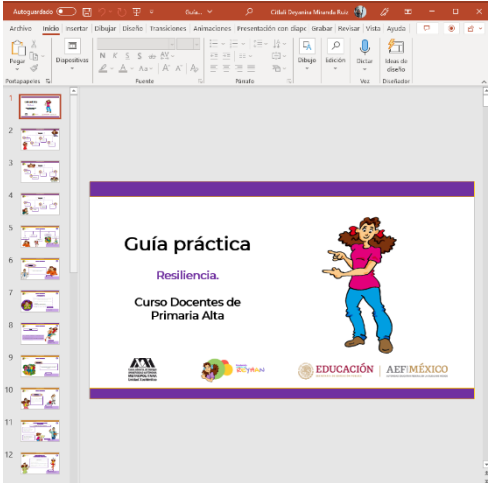
Ansiedad.

The image displays three sequential slides from a PowerPoint presentation, each showing the cover of a practical guide. The slides are presented in a vertical stack, with the top slide showing the first cover, the middle slide showing the second, and the bottom slide showing the third. Each slide includes a navigation pane on the left side of the presentation window.

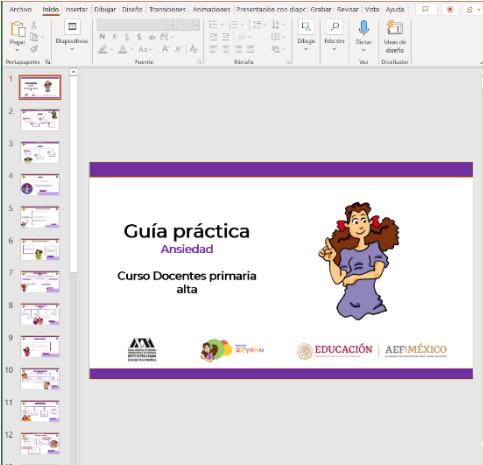


- Slide 1 (Top):** The cover of the "Guía práctica Conductas alimentarias de riesgo CAR y Trastornos de la Conducta alimentaria TCA" for "Curso Primaria". It features an illustration of a girl reading a book and logos for AEA, SEP, EDUCACIÓN, and AEFIMÉXICO.
- Slide 2 (Middle):** The cover of the "Guía práctica Autoestima" for "Curso 1". It features an illustration of a girl with her arms raised and logos for AEA, SEP, EDUCACIÓN, and AEFIMÉXICO.
- Slide 3 (Bottom):** The cover of the "Guía práctica Ingesta emocional" for "Curso: Docentes". It features an illustration of a girl holding a book and a red apple, and logos for AEA, SEP, EDUCACIÓN, and AEFIMÉXICO.





Three screenshots of a presentation software interface, likely Microsoft PowerPoint, showing slides for Sessions 5, 6, and 7. Each slide features a header with logos (AN, SEP, AEFMÉXICO, sunn) and a title, subtitle, and target audience. Session 6: Título: Conductas Alimentarias de Riesgo. Perfil: Alumnos. Dirigido a: Primaria alta. Session 7: Título: Regulación Emocional. Perfil: Docentes. Dirigido a: Secundaria. Session 5: Título: Ingesta Emocional. Perfil: Docentes. Dirigido a: Primaria baja. Each slide also includes a small cartoon illustration of a girl.

			 
<p>Del 19 al 23 de agosto de 2024</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de guía práctica sobre Ansiedad</li> <li>• Realización de guía práctica sobre Acoso Escolar</li> <li>• Realización de guía práctica sobre resiliencia dirigida a docentes de secundaria.</li> <li>• Realización de guía práctica sobre resiliencia dirigida a docentes de primaria.</li> </ul>	

			<p>Archivo Inicio Insertar Dibujo Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapos. Crear Revisar Vista Ayuda</p> <p>Portapapeles</p> <p>Guía práctica Resiliencia. Curso Docentes de secundaria</p> <p>EDUCACIÓN   AEFIMÉXICO</p>
			<p>Archivo Inicio Insertar Dibujo Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapos. Crear Revisar Vista Ayuda</p> <p>Portapapeles</p> <p>Guía práctica Acoso Escolar Curso Docentes de Secundaria</p> <p>EDUCACIÓN   AEFIMÉXICO</p>
			<p>Archivo Inicio Insertar Dibujo Diseño Transiciones Animaciones Presentación con diapos. Crear Revisar Vista Ayuda</p> <p>Portapapeles</p> <p>Guía práctica Acoso Escolar Curso Docentes de Secundaria</p> <p>EDUCACIÓN   AEFIMÉXICO</p>

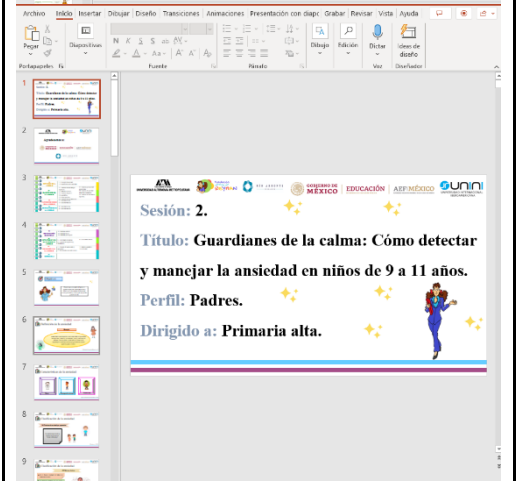
			
	<p>Del 26 al 30 de agosto de 2024</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realización de guía práctica sobre Resiliencia.</li> <li>● Realización de guía práctica sobre Ingesta Emocional.</li> <li>● Realización de guía práctica sobre Estrés.</li> </ul>	 

			
	<p>Del 02 al 05 de septiembre de 2024</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de guía práctica sobre regulación emocional dirigida a padres.</li> <li>• Realización de guía práctica sobre estrés dirigido a padres.</li> </ul>	

SEPTIEMBRE

Del 06 al 12 de septiembre de 2024

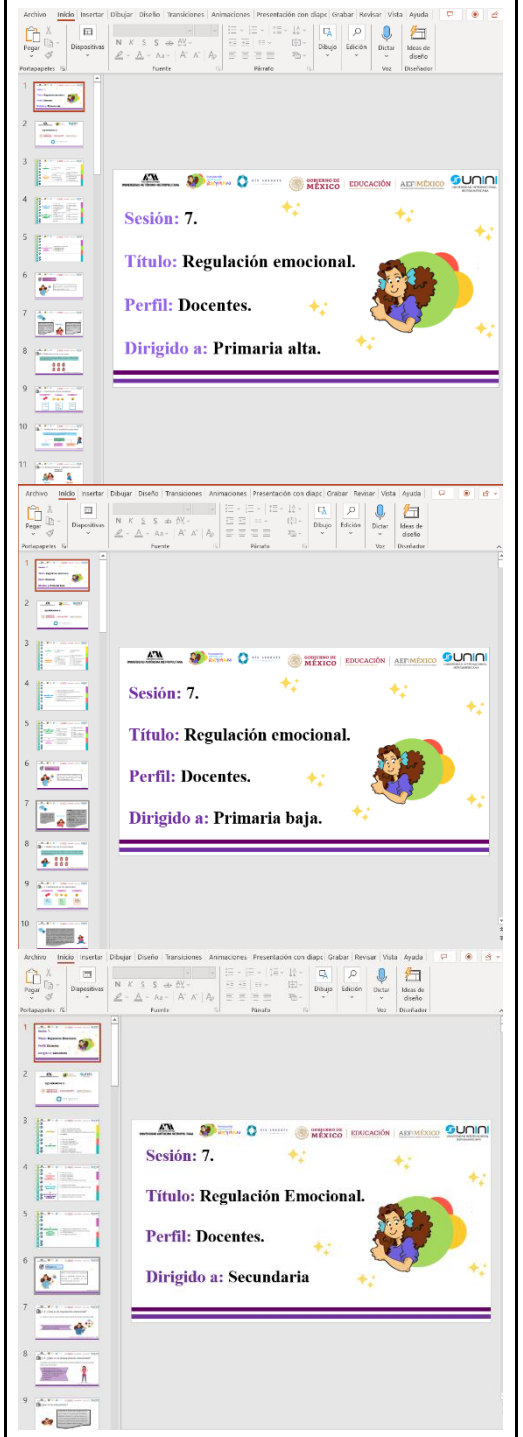
- Realización de guía práctica sobre estrés dirigido a padres de primaria baja.
- Realización de guía práctica sobre CAR dirigido a padres de primaria baja.
- Revisión, y complementación de presentación sobre Depresión dirigida a padres de primaria.
- Realización de guía práctica sobre depresión dirigida a padres de primaria.



			<p>The image displays three sequential slides from a PowerPoint presentation. Each slide is shown within a Microsoft PowerPoint window interface, including the menu bar and a slide thumbnail pane on the left.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Slide 1 (Top):</b> Title slide for "Guía práctica Conductas Alimentarias de Riesgo CAR". It is for a "Curso Padres de primaria baja". It features a cartoon illustration of a man and a woman eating pizza. Logos for AEA, SEP, EDUCACIÓN, and AEFIMÉXICO are visible at the bottom.</li> <li><b>Slide 2 (Middle):</b> Slide titled "Sesión: 3. Título: Depresión en niños de 9 a 11 años. Perfil: Padres. Dirigido a: Primaria alta". It includes a cartoon illustration of a woman in a blue suit. Logos for AEA, SEP, EDUCACIÓN, AEFIMÉXICO, and unni are visible at the bottom.</li> <li><b>Slide 3 (Bottom):</b> Slide titled "Sesión: 3. Título: Depresión en niños de 6 a 8 años. Perfil: Padres. Dirigido a: Primaria baja". It includes a cartoon illustration of a woman in a blue suit. Logos for AEA, SEP, EDUCACIÓN, AEFIMÉXICO, and unni are visible at the bottom.</li> </ul>
--	--	--	---

Del 13 al 20 de septiembre de 2024

- Revisión de speechs sobre estrés dirigido a docentes.
- Revisión de speechs sobre Ansiedad dirigido a docentes.
- Revisión de speechs sobre Estrés dirigido a docentes.
- Realización de speechs sobre Regulación emocional dirigido a docentes.





Del 23 al 30 de septiembre de 2024

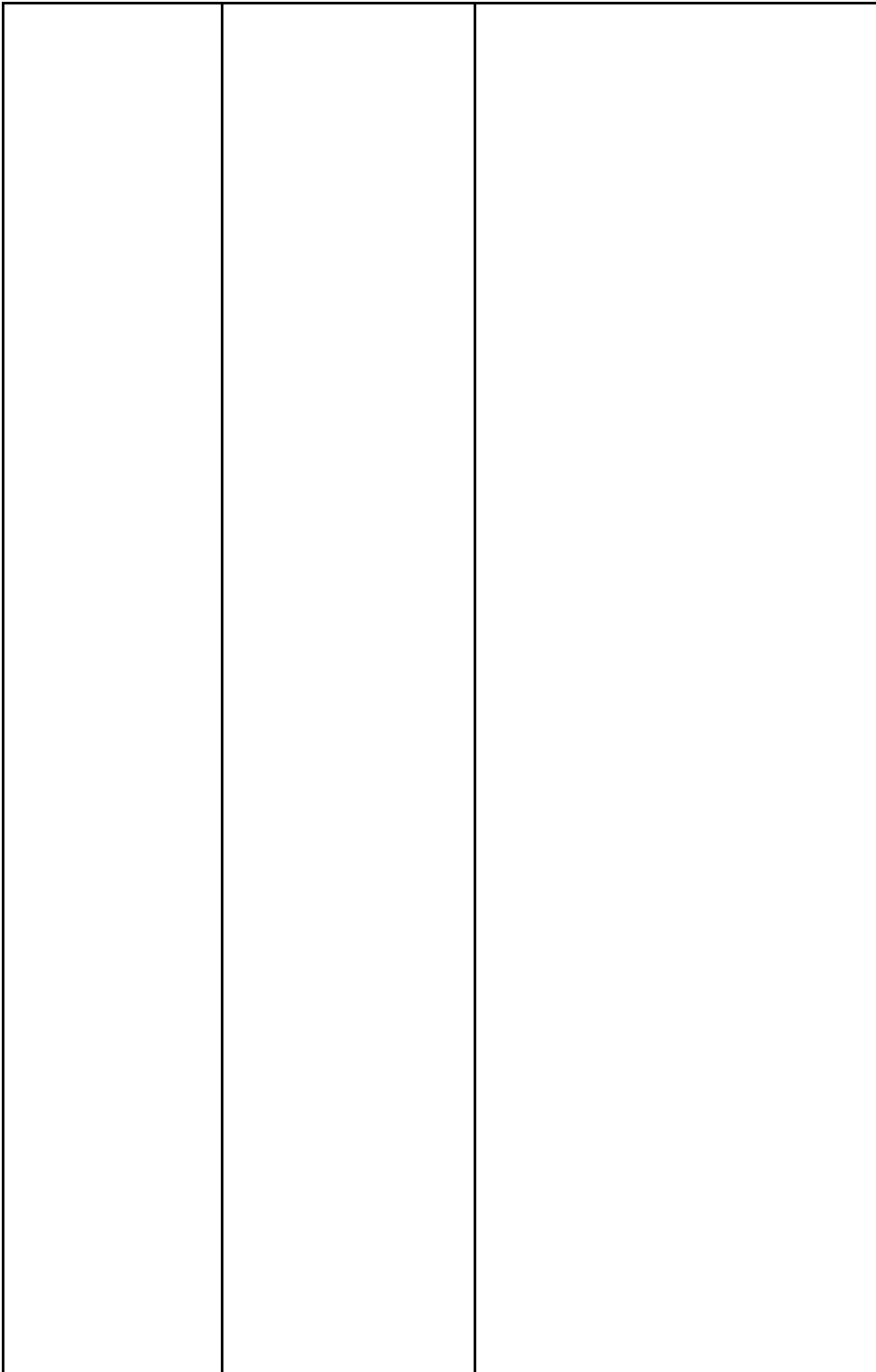
- Reunión con mi encargado para la revisión de speechs.
- Revisión de speechs sobre CAR dirigido a docentes.
- Revisión de speechs sobre acoso dirigido a docentes.
- Revisión de speechs sobre Ingesta Emocional dirigida a docentes.

**Sesión 5:**  
**Título: Ingesta Emocional.**  
**Perfil: Docentes.**  
**Dirigido a: Primaria baja.**


---

**SPEECH SESIÓN 6: conductas alimentarias de riesgo en escuelas de primaria alta. DIRIGIDO A: Docentes.**

<b>Lámina 1</b> Bienvenidas y bienvenidos a la sesión seis donde aprenderemos sobre conductas alimentarias de riesgo en escuelas de primaria alta.	Bienvenidas y bienvenidos a la sesión seis donde aprenderemos sobre conductas alimentarias de riesgo en escuelas de primaria alta. Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Universidad Internacional Biotecnológica, la Fundación Aprende con Rayhan y la Fundación Río Arriba.
<b>Lámina 2</b> Objetivo	En esta sesión veremos la definición y la clasificación de las conductas alimentarias de riesgo y los trastornos de la conducta alimentaria, además de la diferencia entre una y otra.
<b>Lámina 3</b> Objetivo	Así mismo veremos los factores de riesgo, los signos o síntomas de las conductas alimentarias de riesgo y los trastornos de la conducta alimentaria. Y por último, algunas recomendaciones de prevención y estrategias genéricas dentro del plantel para los docentes de diez a doce años.
<b>Lámina 4</b> Objetivo	El objetivo de esta sesión es que el docente conozca la importancia de las conductas alimentarias de riesgo, y pueda identificarlas en sus alumnos y alumnas, si es que estas la padecen. Primero veremos la definición, clasificación, factores de riesgo, signos o síntomas, además de estrategias y recomendaciones de prevención en escuelas de diez a doce años.
<b>Lámina 5</b> ¿Sabías qué?	¿Sabías qué? La Organización Mundial de la Salud considera a la adolescencia como el periodo de tiempo comprendido entre los diez y diecinueve años y como adolescencia temprana el periodo entre los diez y trece años. Estas etapas son importantes, ya que a pesar de que el principal grupo de riesgo son las mujeres adolescentes y jóvenes, se ha observado que en la edad escolar comprendida de los seis a los doce años, existen múltiples factores que incrementan la vulnerabilidad al trastorno, incrementándose el número de casos precoces. Es por eso que la escuela, principalmente la primaria, puede ser el escenario ideal para realizar intervenciones de prevención contra las conductas alimentarias de riesgo o trastornos alimentarios.
<b>Lámina 6</b> Definición de conductas alimentarias de riesgo.	Las conductas alimentarias de riesgo, son un conjunto de comportamientos alimentarios inadecuados llevados a cabo con la finalidad de perder peso corporal. Estas prácticas van desde la selección de alimentos, las preparaciones o los volúmenes consumidos, y al no tomar ocasiones de ingesta adecuadas en cantidad y calidad que el organismo necesita, pueden ser dañinas, ya que deteriorarán la calidad de vida hasta posiblemente conducir a un trastorno de la conducta alimentaria.
<b>Lámina 7</b> Definición de TCA	Los trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades mentales que se caracterizan por una alteración en la ingesta de alimentos. La obsesión por la imagen corporal. Preocupación por el peso corporal. Los conductos alimentarios de riesgo, tienen la intención de pérdida de peso



Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda



**SPEECH SESIÓN 7: REGULACIÓN EMOCIONAL**  
DIRIGIDO A DOCENTES DE SECUNDARIA

<b>Lámina 1</b> Bienvenida	Bienvenidos y bienvenida a la sesión donde aprenderemos sobre regulación emocional en escuelas de secundaria.
<b>Lámina 2</b>	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, a la Universidad Autónoma Metropolitana, la Fundación Aprende con Equidad, a la Universidad Internacional Benemérita y a la Fundación Río Arante.
<b>Lámina 3</b> Contenido	En esta sesión revisaremos: Uno. La definición. Dos. Clasificación.
<b>Lámina 4</b> Contenido	Así mismo veremos: Tres. Factores de riesgo y consecuencias. Cuatro. Identificación de síntomas. Cinco. Estrategias para la regulación emocional.
<b>Lámina 5</b> Contenido	Seis. Estrategias para la regulación emocional.
<b>Lámina 6</b> Objetivo	El objetivo de esta sesión es ofrecer a las y los docentes los conocimientos básicos y herramientas prácticas sobre la autoestima y la importancia en las y los adolescentes, aplicadas a sus clases.
<b>Lámina 7</b>	La regulación emocional se define como el manejo de la emoción a favor de un mejor funcionamiento del individuo en una situación dada, que incluye procesos de <b>afortalamiento de emociones tanto positivas como negativas</b> .
<b>Lámina 8</b>	En contraste, la desregulación emocional es una alteración persistente en la conducta debido a una pobre modulación en las emociones ante distintas situaciones estresantes, usualmente caracterizada por: • Sentimientos de vacío existencial • Dificultad para relacionarse con personas • Presencia de constantes discusiones. • Estado de ánimo combatiente. • Autolesiones. • Altruismos.
<b>Lámina 9</b> ¿Por qué docente en la enseñanza de la regulación emocional?	El rol de la o el docente emocionalmente inteligente es ser la o el encargado de enseñar y reducir a los alumnos en competencias como: El conocimiento de sus emociones. El desarrollo del autocontrol. La capacidad de expresar sus sentimientos de forma adecuada.
<b>Lámina 10</b> ¿Qué es la autoestima?	La autoestima se entiende como la adaptación en el tiempo, y valores de la persona, que está formada por pensamientos, sentimientos, creencias y emociones, en la cual se genera una combinación de evaluaciones, percepciones y experiencias que da como resultado un efecto positivo o negativo de su propia imagen.
<b>Lámina 11</b>	La autoestima, como uno de los predictores más potentes del grado de ajuste

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda




**SPEECH SESIÓN 4: ACOSO ESCOLAR**  
DIRIGIDO A DOCENTES DE PRIMARIA

<b>Lámina 1</b> Inicio / Bienvenida / Docente de Primaria	Bienvenidos y bienvenida a la sesión donde vamos a conocer, dirigir a docentes de primaria
<b>Lámina 2</b> Agradecimiento	Agradecemos al Gobierno de México, a la Secretaría de Educación Pública, a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, a la Universidad Autónoma Metropolitana, la Fundación Aprende con Equidad, a la Universidad Internacional Benemérita y a la Fundación Río Arante.
<b>Lámina 3</b> Inicio	En esta sesión veremos los siguientes temas: Uno. Definición del acoso escolar. Dos. Clasificación.
<b>Lámina 4</b> Inicio	Además veremos: Tres. Factores de riesgo. Cuatro. Identificación de síntomas. Cinco. Estrategias para su manejo.
<b>Lámina 5</b> Inicio	Y por último: Seis. Recomendaciones de prevención.
<b>Lámina 6</b> Objetivo	El objetivo de esta sesión es ofrecer a los docentes de primaria, la información adecuada para abordar la situación de acoso escolar de manera efectiva, en su escuela, escuela y prevención.
<b>Lámina 7</b> 1.1. ¿Qué es el acoso escolar?	Se define al acoso escolar como toda acción agresiva, intimidatoria, en calidad o motivo, que se repite en contra de un alumno, quien no puede resistirse a diferentes. Se trata de un hecho que puede haberse ya o que se va a repetir y puede observarse.
<b>Lámina 8</b> 1.2. Características del acoso escolar	El acoso escolar presenta tres características: Uno. Intencionalidad: El hecho se realiza con un fin o quiere producir daño físico, psicológico o académico. Dos. Repetición: La agresión se produce varias veces, se vuelve, humilla y daña al acosado, quien puede la respuesta de silencio o escape. Tres. Desigualdad de poder: El poder físico, psicológico o social se encuentra en desequilibrio, estando el agresor en posición de ventaja.
<b>Lámina 9</b> 1.3. Tipos de implicación	Los docentes de primaria deben tener presente que el acoso escolar es un proceso de maltrato continuo que se arma en los niveles diario, desde los observados y los víctimas no actúan, y donde el agresor puede cambiar de rol al ser observado. De lo contrario que se encuentran son: Agrupales. Viduales. Omnidireccionales.
<b>Lámina 10</b> 1.3.1. Acosador	Algunas características del acosador son: Agresor con intención a la víctima y la satisfacción humillante. Actúa buscando el prestigio del poder y su admiración. Se enfoca en el aislamiento. Tiene a los reprobables. Actúa por impulso.

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

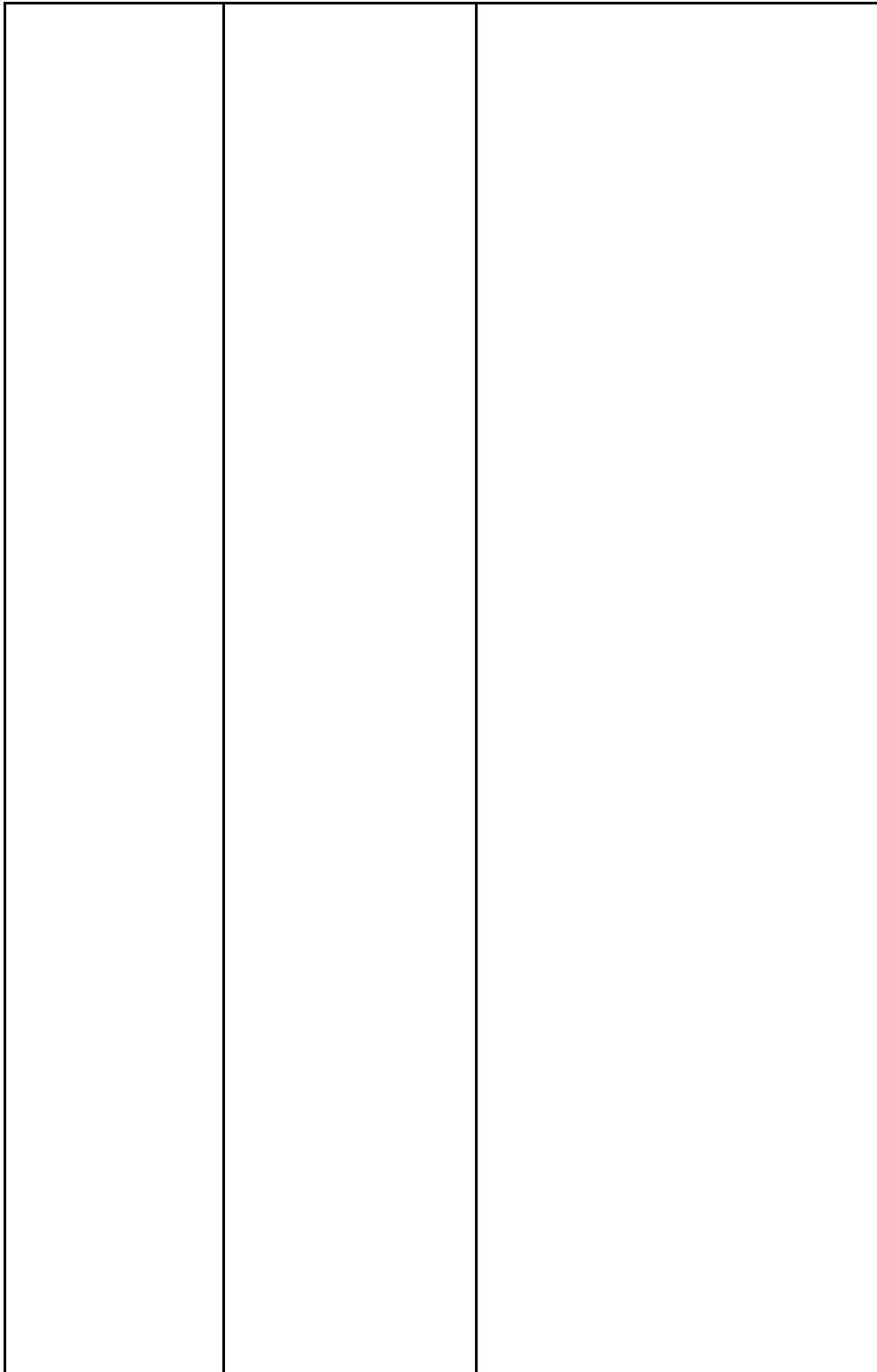


**SPEECH SESIÓN 2: ANSIEDAD**  
DIRIGIDO A DOCENTES DE SECUNDARIA

<b>Lámina 1</b> Inicio / Bienvenida / Docente de Secundaria	Bienvenidos y bienvenida a la sesión sobre: <b>Ansiedad, "Encuentro en el camino"</b>
<b>Lámina 2</b>	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, a la Universidad Autónoma Metropolitana, la Fundación Aprende con Equidad, a la Universidad Internacional Benemérita y a la Fundación Río Arante.
<b>Lámina 3</b> Contenido	En esta sesión revisaremos: Uno. La definición de ansiedad. Dos. La clasificación de los trastornos de ansiedad. Tres. Los factores de riesgo y sus consecuencias.
<b>Lámina 4</b> Contenido	Además veremos: Cuatro. Los síntomas de ansiedad en los estudiantes. Cinco. Estrategias para el docente. Seis. Las recomendaciones para la prevención.
<b>Lámina 5</b> Objetivo	El objetivo de esta sesión es que la o el docente conozca la definición de los trastornos de ansiedad y sea capaz de identificar sus síntomas y factores de riesgo en las y los estudiantes, para contar con los conocimientos necesarios y poder actuar ante ellos de forma oportuna.
<b>Lámina 6</b> Inicio / ¿Sabes qué es la ansiedad?	Sabes que los trastornos de ansiedad son el segundo trastorno mental más discapacitante en la mayoría de los países de la Región de las Américas.
<b>Lámina 7</b> ¿Qué es la ansiedad?	La ansiedad es un término <b>genérico</b> , es una reacción humana normal ante una amenaza o una situación de estrés psicológico. La ansiedad está relacionada con la sensación de miedo y cumple con una función importante en la supervivencia. Si se vuelve crónica puede transformarse en un trastorno.
<b>Lámina 8</b> ¿Dentro de la adolescencia la ansiedad es una de las causas que provocan muchos de los problemas conductuales que viven estos jóvenes?	Dentro de la adolescencia la ansiedad es una de las causas que provocan muchos de los problemas conductuales que viven estos jóvenes. La ansiedad aparece predominantemente en la adolescencia debido a una combinación de factores biológicos y sociales.
<b>Lámina 9</b> ¿Qué son los trastornos de ansiedad?	Por su parte, los trastornos de ansiedad se refieren por el miedo y preocupación intensa y obsesiva que se experimentan en casi cualquier circunstancia. Junto con ellos pueden aparecer tensión física y otros síntomas conductuales y cognitivos. Además existen en el desarrollo <b>grupos</b> de actividades diarias de las y los adolescentes.

Figura 1 de 7 268 palabras | Descargar Material | Imprimir en hoja estándar | Concentración | 100%





Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

**SPEECH SESIÓN 7: Regulación emocional primaria alta.**  
**DIRIGIDO A: Docentes- primaria baja.**

<b>Lámina 1</b> Bienvenidas y bienvenidos a la sesión siete donde revisaremos el tema: "Regulación Emocional" en escolares de primaria baja.	
<b>Lámina 2</b> Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Fundación Aprender con Bogalá, a la Universidad Internacional Iberoamericana y a la Fundación Río Arriote.	
<b>Lámina 3</b> En esta sesión revisaremos: Uno. La definición de las emociones y la clasificación de las emociones. Dos. La definición, clasificación y función de la regulación emocional.	
<b>Lámina 4</b> Además veremos: Tres. La definición de desregulación emocional, los factores que influyen, al igual que algunos de los síntomas conductuales y la ingesta emocional y expresiones de desregulación emocional.	
<b>Lámina 5</b> Por último, veremos: Cuatro. Estrategias para la regulación emocional Cinco. Herramientas de gestión emocional.	
<b>Lámina 6</b> Objetivo: El objetivo de esta sesión es que la o el docente conozca la importancia de la regulación emocional e identifique los síntomas de una inadecuada regulación emocional en las niñas y los niños de seis a nueve años.	
<b>Lámina 7</b> ¿Sabías qué? Las niñas y los niños aprenden constantemente sobre las emociones y la forma de socializar, así como el que viven y se desarrollan. La familia le ofrece seguridad, confianza y determina la futura madurez emocional de las niñas y los niños. En la escuela se amplía el entorno social de las alumnas y los alumnos y son desafiados a aprender de otros. Y la comunidad permite que las niñas y los niños vivan diversas experiencias emocionales que permanecerán con ellas o ellos, que poco a poco integrarán en su vida cotidiana.	
<b>Lámina 8</b> Definición de las emociones: Se refiere a las emociones como reacciones biológicas, conductuales o psicológicas, involuntarias, basadas en una respuesta automática e innata a estímulos ambientales que preparan a las niñas y los niños para actuar ante circunstancias relevantes.	
<b>Lámina 9</b> Clasificación de las emociones: Las emociones se clasifican en tres tipos: Uno. Positivas, las cuales son alegría, amor y felicidad. Dos. Las negativas que son miedo, ira, tristeza, asco y ansiedad. Tres. Las emociones ambivalentes que son sorpresa, esperanza y compasión. La aparición de una emoción es espontánea y se da ante una amplia variedad	

Página 1 de 10 | 2023 febrero | Español | Primaria de forma reducida | 100% | Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

**SPEECH SESIÓN 7: ACCESO ESCOLAR**  
**DIRIGIDO A: DOCENTES DE SECUNDARIA**

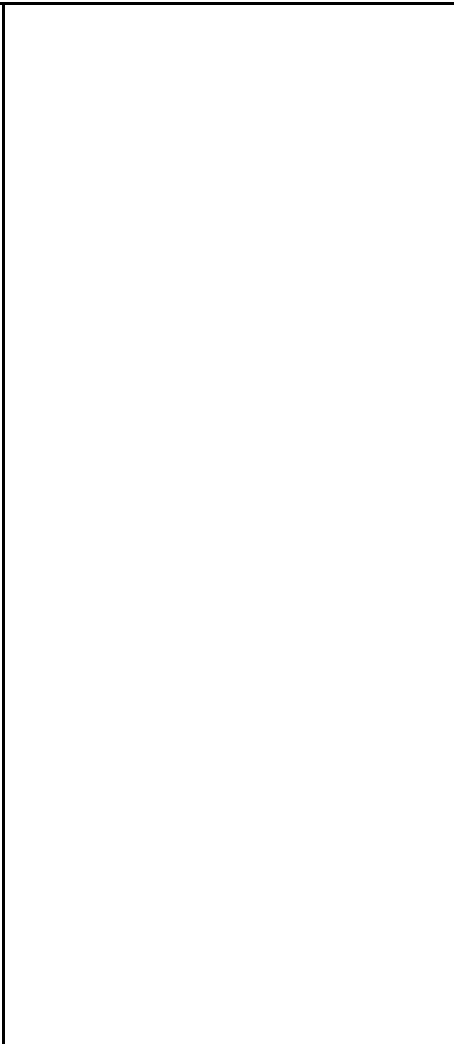
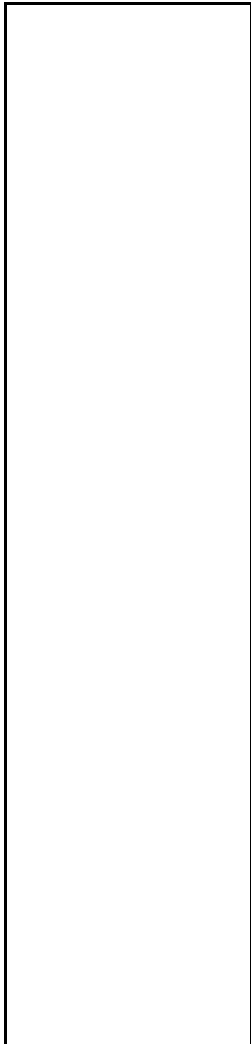
<b>Lámina 1</b> Sesión 7: Acceso escolar (Docentes de secundaria)	Sean bienvenidos a la sesión 7 sobre acceso escolar, destinada a docentes de secundaria.
<b>Lámina 2</b> Agradecimiento	Agradecemos al Gobierno de México, a la Secretaría de Educación Pública, a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Fundación Aprender con Bogalá, a la Universidad Internacional Iberoamericana y a la Fundación Río Arriote.
<b>Lámina 3</b> Inicio	En esta sesión veremos los siguientes temas: Uno. Definición de acceso escolar. Dos. Clasificación.
<b>Lámina 4</b> Inicio	Además veremos: Tres. Factores de riesgo. Cuatro. Identificación de síntomas. Cinco. Estrategias para su manejo.
<b>Lámina 5</b> Inicio	Y por último: Seis. Recomendaciones de prevención.
<b>Lámina 6</b> Objetivo	El objetivo de esta sesión es brindar a los docentes, la información adecuada para abordar la situación de acceso escolar de manera efectiva, en su escuela, atención y prevención.
<b>Lámina 7</b> ¿Qué es el acceso escolar?	Los docentes de secundaria deben saber que el acceso escolar se define como toda acción agresiva, intencional y que ocurre en una nación libre, la cual se realiza en contra de otro u otros y entre pares. En esta situación se produce también un desequilibrio de fuerzas, una relación de poder asimétrica, el aliento o apoyo a las acciones negativas y fomenta medidas para defenderlo, en contra medidas desvalidas frente a quienes lo hostigan.
<b>Lámina 8</b> ¿? Características del acceso escolar	Una característica del acceso escolar es que en un niño o quien produce el acceso escolar, se evidencia una pérdida de la capacidad de pensar, se irrita, habla y actúa de manera impulsiva, quien provoca la respuesta de miedo al grupo. Tres. Escuelas de poder. El poder físico, psicológico y social se encuentra desequilibrado, estando el agredido en inferioridad. Se trata de un fenómeno grupal donde hay varios agresores, testigos y espectadores.
<b>Lámina 9</b> ¿? Tipos de implicación	Los docentes de primaria deben tener presente que el acceso escolar es un proceso de naturaleza cíclica, que se arma en el círculo vicioso, donde los observadores y los víctimas no actúan, donde el agresor sabe cuánto debe el accesor hostigado. De los tipos que se encuentran son: Accesor. Vítima. Observadores.

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

**SPEECH SESIÓN 8: conductas alimentarias de riesgo y adolecentes.**  
**DIRIGIDO A: Docentes.**

<b>Lámina 1</b> Bienvenidas y bienvenidos a la sesión ocho donde abordaremos sobre conductas alimentarias de riesgo en adolescentes.	
<b>Lámina 2</b> Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, a la Universidad Autónoma Metropolitana, a la Fundación Aprender con Bogalá, a la Universidad Internacional Iberoamericana y a la Fundación Río Arriote.	
<b>Lámina 3</b> En esta sesión revisaremos: Uno. La definición de CAR y TCA. Dos. La clasificación.	
<b>Lámina 4</b> Así mismo veremos: Tres. Los factores de riesgo. Cuatro. Los signos y síntomas. Y por último.	
<b>Lámina 5</b> Cinco. Estrategias para el manejo de CAR. Seis. Recomendaciones para su prevención.	
<b>Lámina 6</b> Objetivo: El objetivo de esta sesión es que la o el docente conozca o identifique las señales o síntomas de alarma de las conductas alimentarias de riesgo en las y los adolescentes.	
<b>Lámina 7</b> Definición de conductas alimentarias de riesgo: Las conductas alimentarias de riesgo son un conjunto de conductas y actitudes asociadas con el deseo de conseguir o mantener una figura delgada, alterando así su ingesta de alimentos.	
<b>Lámina 8</b> Características de las conductas alimentarias de riesgo: Las conductas alimentarias de riesgo se caracterizan por: • Realizar dietas restrictivas. • Tener atronaciones. • Ingesta diuréticos o anoréxicos. • Actividad física excesiva. • Realizar ayunos prolongados. • Uso de laxantes. • Enemas. • Vómito autoinducido.	
<b>Lámina 9</b> Definición de TCA: Los trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades mentales, se caracterizan por miedo a subir de peso, tener alteración por la imagen corporal. Pensamientos obsesivos con la comida.	
<b>Lámina 10</b> Clasificación de los trastornos de la conducta alimentaria, se dividen en: Anorexia nerviosa.	



Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

**SPEECH SEBÓN 6: conductas alimentarias de riesgo en escolares de primaria alta.**  
DIRIGIDO A: Docentes.

<b>Lámina 1</b> Bienvenida	Bienvenidos y bienvenidos a la sesión siete donde aprenderemos sobre Las conductas alimentarias de riesgo en escolares de primaria alta
<b>Lámina 2</b>	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, a la Universidad Autónoma Metropolitana, la Fundación Aprende con Biotop, la Universidad Internacional Bicentennaria y la Fundación Río Arriete
<b>Lámina 3</b>	En esta sesión revisaremos: Uno. La definición de CAR y TCA. Dos. La clasificación.
<b>Lámina 4</b>	Así mismo veremos: Tres. Los factores de riesgo. Cuatro. Los signos o síntomas.
<b>Lámina 5</b>	Y por último veremos: Cinco. Estrategias para el manejo de CAR. Seis. Recomendaciones para su prevención.
<b>Lámina 6</b> Objetivo.	El objetivo de esta sesión es que el docente conozca las señales o síntomas de alarma así como, medidas de prevención de conductas alimentarias de riesgo en las niñas y los niños de diez a doce años.
<b>Lámina 7</b> ¿Sabías qué?	¿Sabías qué? La Organización Mundial de la Salud considera a la adolescencia como el periodo de tiempo comprendido entre los diez y diecinueve años. E identifica como adolescencia temprana entre los diez y los trece años. A pesar de que los TCA su principal grupo de riesgo son las mujeres adolescentes y jóvenes, en la edad escolar, de seis a doce años, ya existen múltiples factores que incrementan la vulnerabilidad al trastorno, a la vez que se está observando un aumento en el número de casos precoces. Por ello la escuela primaria puede ser el escenario ideal para realizar intervenciones de prevención.
<b>Lámina 8</b> Definición de conductas alimentarias de riesgo.	Las conductas alimentarias de riesgo, son un conjunto de comportamientos alimentarios inadecuados, por ejemplo, la selección de alimentos las preparaciones o los volúmenes consumidos, estos ejemplos son llevados a cabo con la finalidad de perder peso corporal. Estas prácticas son dañinas y deterioran la calidad de vida, además pueden conducir a un TCA.
<b>Lámina 9</b> Definición de TCA	Los trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades mentales, se caracterizan por: 1. Alteración en la ingesta de alimentos. Obsesión por la imagen corporal.

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

**SPEECH SEBÓN 7: Regulación emocional primaria alta.**  
DIRIGIDO A: Docentes-primaria alta.

<b>Lámina 1</b> Bienvenida	Bienvenidos y bienvenidos a la sesión siete donde veremos el tema de la regulación emocional en escolares de primaria alta
<b>Lámina 2</b>	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública y a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, a la Universidad Autónoma Metropolitana, la Fundación Aprende con Biotop, a la Universidad Internacional Bicentennaria y la Fundación Río Arriete
<b>Lámina 3</b>	En esta sesión revisaremos: Uno. La definición de las emociones y la clasificación de las emociones. Además veremos: Tres. La definición, clasificación y función de la regulación emocional.
<b>Lámina 4</b>	Tres. La definición de desregulación emocional, los factores que influyen, al igual que algunos de los síntomas conductuales. Cuatro. Estrategias para la regulación emocional.
<b>Lámina 5</b>	Por último, veremos: Cinco. Herramientas de gestión emocional.
<b>Lámina 6</b> Objetivo.	El objetivo de esta sesión es que la o el docente conozca la importancia de la regulación emocional e identifique los síntomas de una inadecuada regulación emocional en las niñas y niños de diez a doce años.
<b>Lámina 7</b> ¿Sabías qué?	¿Sabías qué? Las niñas y niños que logran manejar de manera adecuada sus conductas socioemocionales son habitualmente consideradas y considerados competentes y mejor preparados y preparados para lidiar con la vida cotidiana. Mientras que, las niñas y niños que presentan dificultades para manejar de manera adecuada sus conductas socioemocionales son muchas veces percibidos o percibidos como problemáticos o problemáticas.
<b>Lámina 8</b> Definición de las emociones	Se define a las emociones como reacciones biológicas, conductuales o fisiológicas, involuntarias, basadas en una respuesta automática e innata a diferentes estímulos que preparan a las niñas y niños para actuar ante circunstancias relevantes.
<b>Lámina 9</b> Clasificación de las emociones.	Las emociones se clasifican en tres tipos: Uno. Positivas las cuales son alegría, amor y felicidad. Dos. Las negativas que son miedo, ira, tristeza, asco y ansiedad. Tres. Las emociones ambíguas que son sorpresa, esperanza y compasión.
<b>Lámina 10</b> Definición de la regulación emocional	La regulación emocional se define como el proceso que tienen las niñas y niños para modificar, modular o mantener estados emocionales internos para dar una respuesta ya sea negativa, ambigua o positiva, estas a su vez las van a ir disminuyendo, incrementando o manteniendo.

Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Ayuda

Del 01 al 03 de octubre de 2024

- Revisión de speechs sobre ingesta emocional dirigida a docentes de secundaria.
- Revisión de speechs sobre ingesta emocional dirigida a padres de primaria y secundaria.

Speech rev\_Sesión 5\_Ingesta Emocional\_Padres\_Primary Baja

Speech rev\_Sesión 5\_Ingesta Emocional\_Padres\_Secundaria

Speech rev\_Sesión 6\_Ingesta Emocional\_Padres\_Primary Baja

Speech rev\_Sesión 6\_Ingesta Emocional\_Padres\_Secundaria

Speech rev\_Sesión 7\_Regulación Emocional\_Padres\_Primary Baja

Speech rev\_Sesión 7\_Regulación Emocional\_Padres\_Secundaria

Speech rev\_Sesión 8\_Regulación Emocional\_Padres\_Primary Baja

Speech rev\_Sesión 8\_Regulación Emocional\_Padres\_Secundaria

Speech rev\_Sesión 9\_Regulación Emocional\_Padres\_Primary Baja

Speech rev\_Sesión 9\_Regulación Emocional\_Padres\_Secundaria

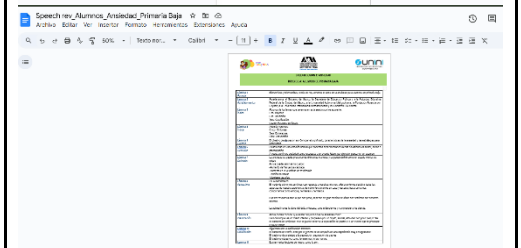
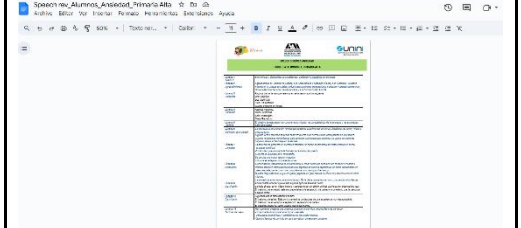
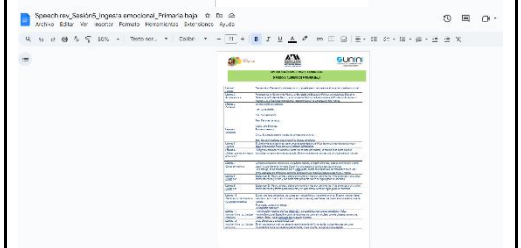
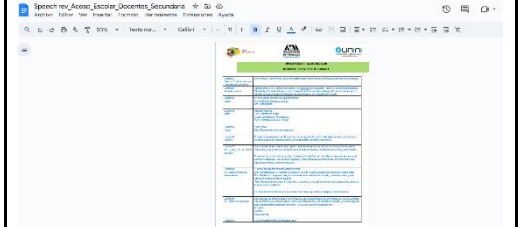
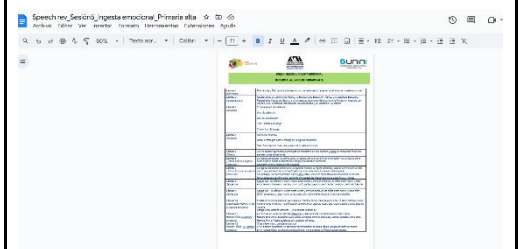
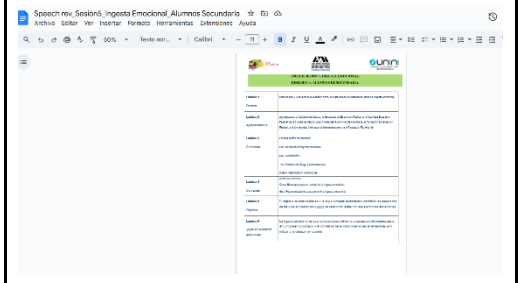
Speech rev\_Sesión 10\_Regulación Emocional\_Padres\_Primary Baja

Speech rev\_Sesión 10\_Regulación Emocional\_Padres\_Secundaria

OCTUBRE

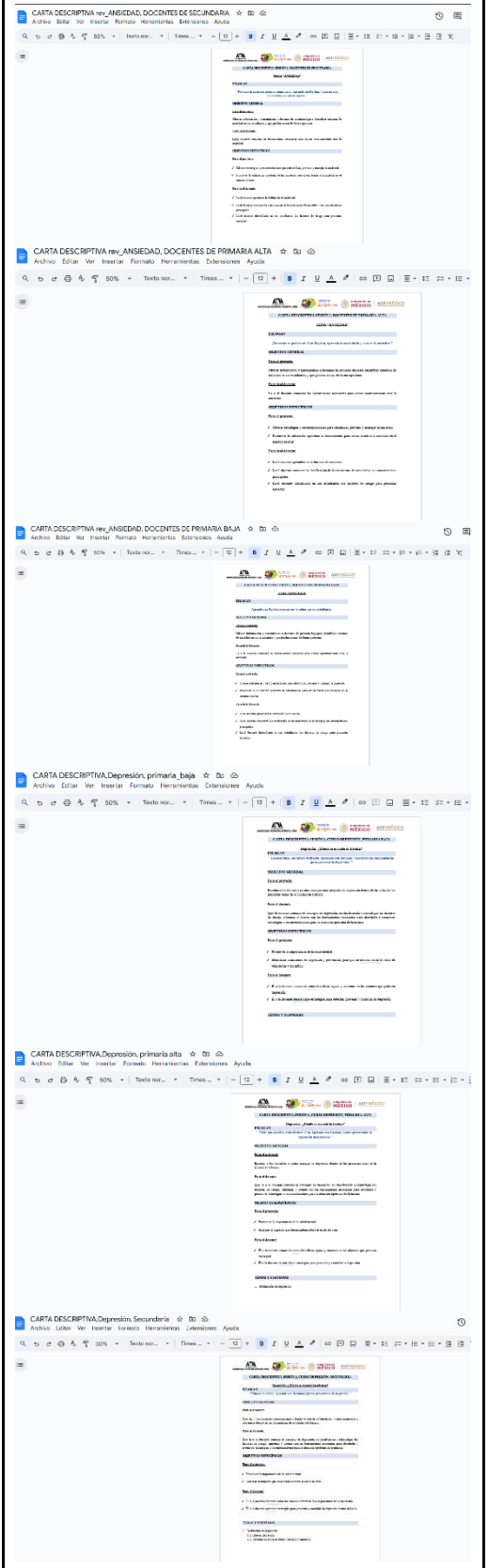
Del 04 al 10 de octubre de 2024

- Revisión de speechs sobre Estrés dirigido a alumnos de primaria
- Revisión de speechs sobre Estrés dirigido a alumnos de secundaria.
- Revisión de speechs sobre Ansiedad dirigido a alumnos de primaria y secundaria
- Revisión de speechs sobre Resiliencia dirigida a alumnos de primaria.

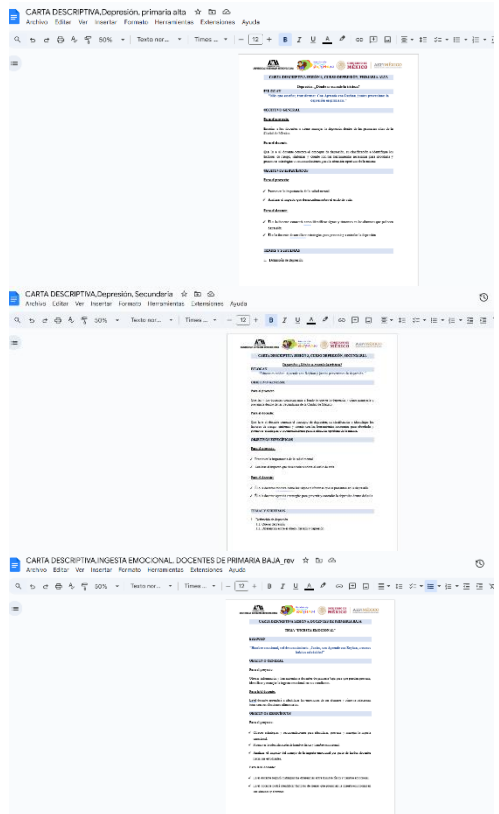
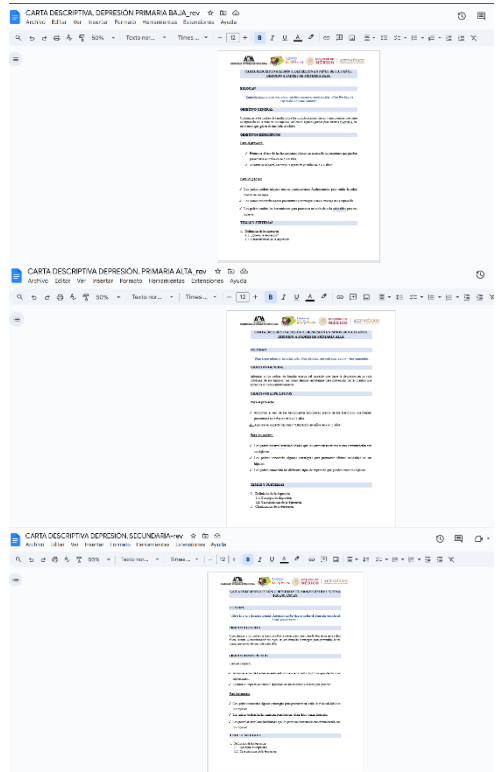


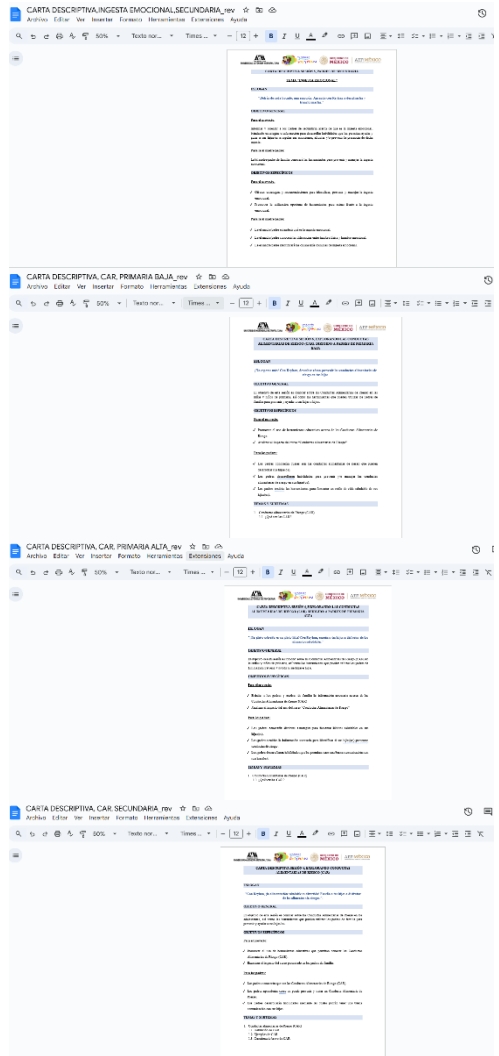
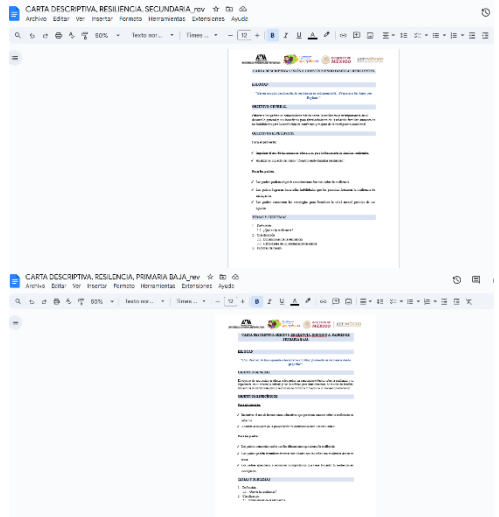
Del 14 al 18 de octubre de 2024

- Realización de cartas descriptivas sobre Ansiedad dirigido a docentes de primaria y secundaria.
- Realización de carta descriptiva sobre Depresión dirigido a docentes.
- Realización de carta descriptiva sobre Ingesta Emocional dirigida a docentes de primaria



	<p>Del 21 al 25 de octubre de 2024</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realización de cartas descriptivas sobre Regulación Emocional dirigido a docentes de secundaria.</li> <li>● Realización de cartas descriptivas sobre Resiliencia dirigida a docentes de primaria y secundaria.</li> <li>● Realización de cartas descriptivas sobre Ansiedad dirigidos a padres de primaria y secundaria.</li> </ul>	

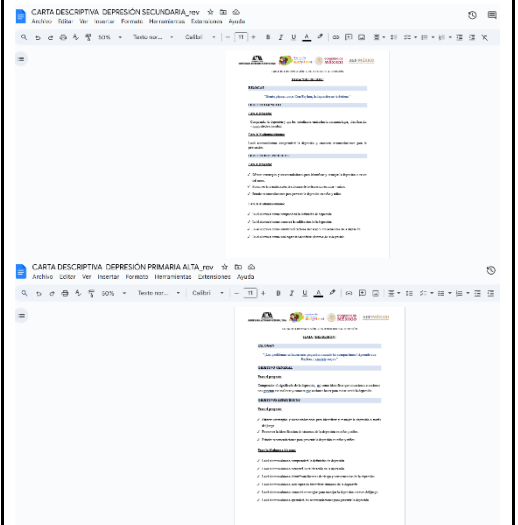
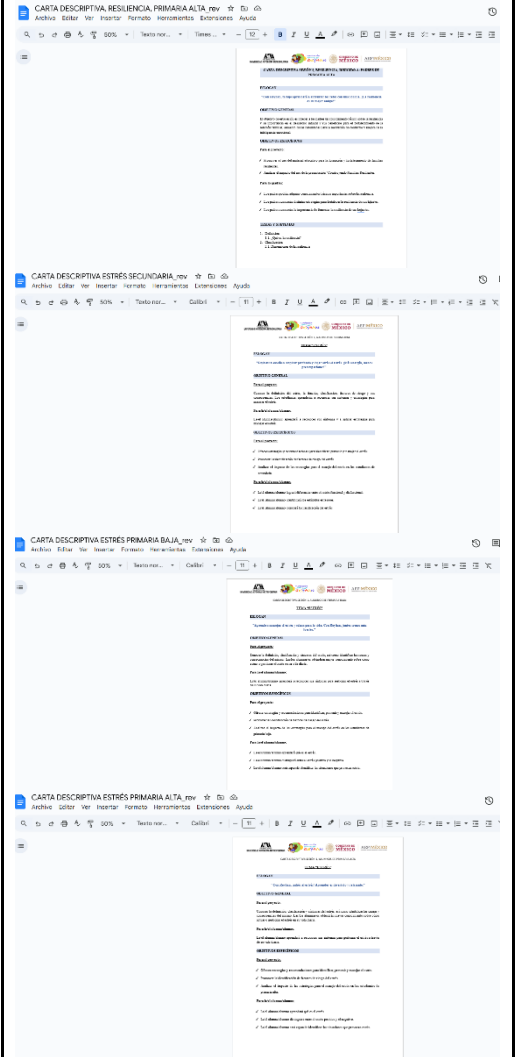
			 <p>The top row of screenshots shows three documents: 'CARTA DESCRIPTIVA Depresión, primaria alta', 'CARTA DESCRIPTIVA Depresión, Secundaria', and 'CARTA DESCRIPTIVA INGESTA EMOCIONAL DOCENTES DE PRIMARIA BAJA'. Each document is a structured card with sections for 'OBJETIVO', 'DESCRIPCIÓN', 'INDICADORES', 'RECOMENDACIONES', and 'REFERENCIAS'. The text is in Spanish and provides detailed information about each condition.</p>
	<p>Del 28 al 31 de octubre de 2024</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realización de cartas descriptivas sobre depresión a padres de primaria y secundaria.</li> <li>● Realización de cartas descriptivas sobre Ingesta Emocional dirigidas a padres de primaria y secundaria.</li> <li>● Realización de cartas descriptivas sobre CAR dirigido a padres de primaria</li> </ul>	 <p>The bottom row of screenshots shows three documents: 'CARTA DESCRIPTIVA DEPRESIÓN PRIMARIA BAJA', 'CARTA DESCRIPTIVA DEPRESIÓN PRIMARIA ALTA', and 'CARTA DESCRIPTIVA DEPRESIÓN SECUNDARIA'. Similar to the top row, these are structured cards with sections for 'OBJETIVO', 'DESCRIPCIÓN', 'INDICADORES', 'RECOMENDACIONES', and 'REFERENCIAS', providing detailed information about each condition.</p>

			 <p>The screenshots show four different cards:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>CARTA DESCRIPTIVA INGESTA EMOCIONAL SECUNDARIA_rev</b>: A card for secondary school students focusing on emotional intake.</li> <li><b>CARTA DESCRIPTIVA CAR PRIMARIA BAJA_rev</b>: A card for primary school students (lower level) focusing on CAR.</li> <li><b>CARTA DESCRIPTIVA CAR PRIMARIA ALTA_rev</b>: A card for primary school students (higher level) focusing on CAR.</li> <li><b>CARTA DESCRIPTIVA CAR SECUNDARIA_rev</b>: A card for secondary school students focusing on CAR.</li> </ul>
	<p>Del 01 al 08 de noviembre de 2024</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realización de cartas descriptivas sobre CAR dirigido a padres de secundaria.</li> <li>● Realización de cartas descriptivas sobre Resiliencia dirigido a padres de primaria y secundaria.</li> <li>● Realización de carta descriptiva sobre Estrés dirigido a alumnos de primaria y secundaria.</li> </ul>	 <p>The screenshots show two more cards:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>CARTA DESCRIPTIVA RESILIENCIA SECUNDARIA_rev</b>: A card for secondary school students focusing on Resiliencia.</li> <li><b>CARTA DESCRIPTIVA RESILIENCIA PRIMARIA BAJA_rev</b>: A card for primary school students (lower level) focusing on Resiliencia.</li> </ul>

NOVIEMBRE

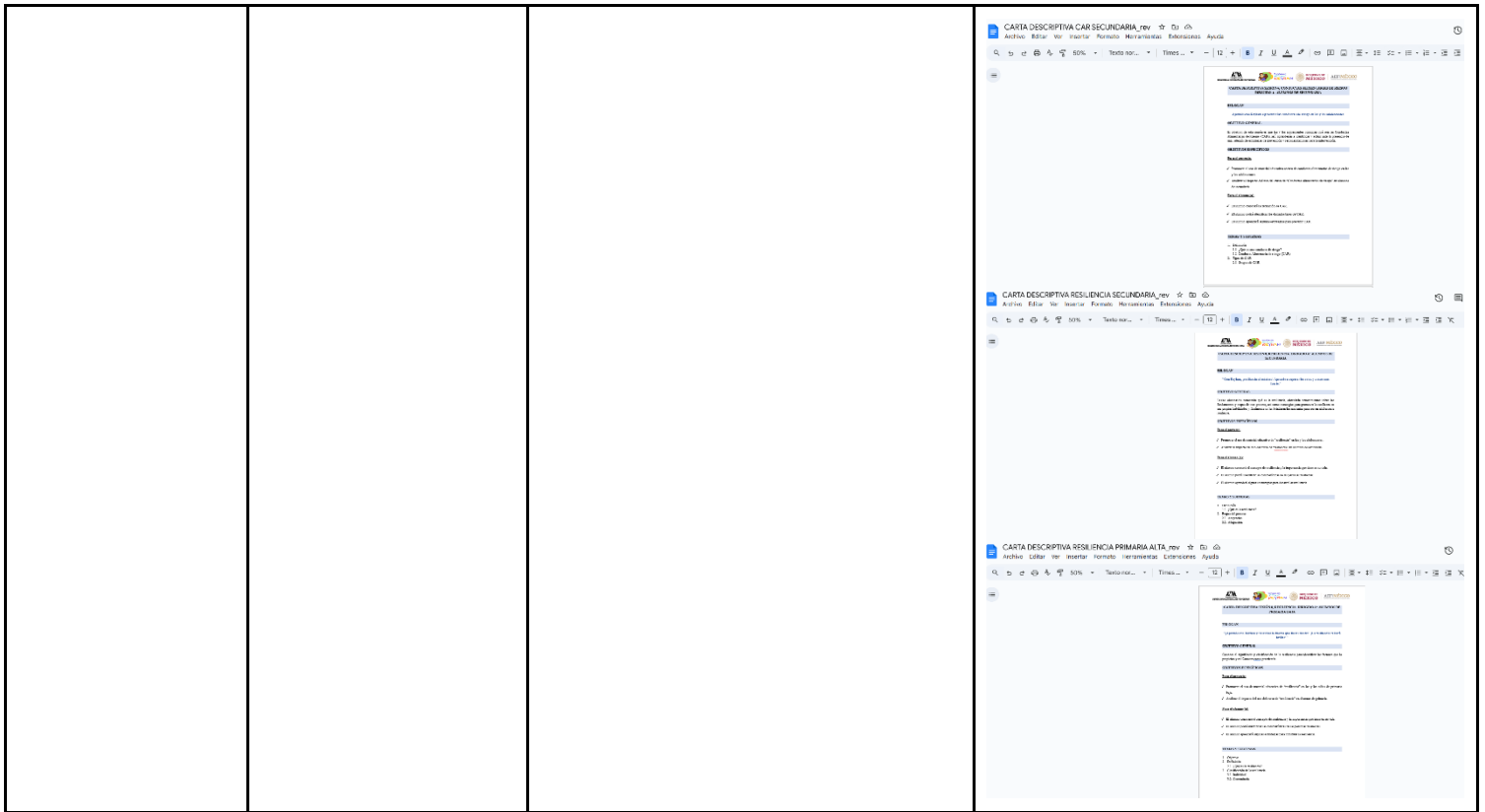
Del 11 al 14 de noviembre de 2024

- Realización de cartas descriptivas sobre depresión dirigido a alumnos de primaria y secundaria.
- Realización de cartas descriptivas sobre Ingesta Emocional dirigido a alumnos de primaria y secundaria.
- Realización de cartas descriptivas sobre CAR dirigidas a alumnos de primaria.
- Realización de cartas descriptivas sobre Resiliencia dirigidas a



alumnos de primaria y secundaria.

The image displays a vertical sequence of six screenshots from a document editor, likely Microsoft Word, showing the development of a 'CARTA DESCRIPTIVA' (Descriptive Card) for emotional eating. Each screenshot represents a different stage of the document's creation, with the title bar indicating the current version: 'CARTA DESCRIPTIVA Depresión, primaria, baja\_rev', 'ARTA DESCRIPTIVA INGESTA EMOCIONAL PRIMARIA ALTA', 'ARTA DESCRIPTIVA INGESTA EMOCIONAL PRIMARIA ALTA', 'ARTA DESCRIPTIVA INGESTA EMOCIONAL PRIMARIA ALTA', 'CARTA DESCRIPTIVA INGESTA EMOCIONAL PRIMARIA BAJA\_rev', and 'ARTA DESCRIPTIVA INGESTA EMOCIONAL PRIMARIA ALTA\_rev'. The document content is organized into sections: 'CONCEPTOS CLAVES', 'DEFINICIÓN', 'Etiología', 'Síntomas', 'Diagnóstico', 'Evaluación', 'Tratamiento', and 'Referencias'. The text is written in Spanish and describes the characteristics, causes, and management of emotional eating, distinguishing between primary and secondary forms and high and low intake levels. The screenshots show the document being edited, with various text elements highlighted and formatted.



## XI. METAS ALCANZADAS.

OBJETIVOS		METAS
General	Informar a los padres de niños en etapa escolar sobre cómo identificar los síntomas de la ingesta emocional.	100%
Especifico	➤ Indagar en la literatura científica sobre la ingesta emocional en escolares.	100%
	➤ Analizar las características de la ingesta emocional en los escolares.	100%
	➤ Describir los factores de riesgo para el desarrollo de la ingesta emocional.	100%
	➤ Conocer las herramientas y métodos para identificar la ingesta emocional.	100%
	➤ Investigar el impacto de la ingesta	100%

	<p>emocional en niños escolares.</p> <p>➤ Indagar sobre el rol de los padres en la prevención de la ingesta emocional en escolares.</p> <p>➤ Desarrollar una infografía para que los padres identifiquen la ingesta emocional en sus hijos.</p>	<p>100%</p> <p>100%</p>
--	---	-------------------------

## XII. RESULTADOS.

En los artículos revisados, se destaca que la en la ingesta emocional o hambre emocional, son un mal hábito que pueden llegar al desarrollo de Trastornos de Conducta Alimentaria. La ingesta emocional es una manera de compensar las emociones y es muy común que suceda en momentos de aburrimiento, tristeza, depresión, estrés o fatiga. Sin embargo, los sentimientos o situaciones de connotación negativa no son los únicos que pueden desencadenar un episodio de ingesta emocional (Ana, 2022).

Es importante enfatizar que las emociones que conducen con mayor frecuencia a ingestas excesivas de alimentos son el estrés y la ansiedad, en donde los alimentos actúan como medio temporal de afrontamiento del malestar generado. Usualmente este tipo de comportamiento lleva a que la persona tenga un consumo excesivo de calorías, con alimentos que tienen un alto contenido de azúcares y grasas.

El manejo de las emociones no es fácil, ya que algunas emociones llegan sin avisar, como un torrente, y nos descoloca por completo. Por eso es bueno hablar de todas ellas con los niños, enseñarles que se siente, por qué pueden llegar y qué hacer si las sentimos. (Esteban, 2021)

Por otro lado, se encuentra la parte psicológica, se relaciona con diferentes factores como lo es, la ansiedad y la depresión que pueden llevar a comer en exceso, de manera impulsiva. Algunas personas utilizan la comida como ayuda para hacer frente a emociones o estados anímicos difíciles. La comida activa unos sistemas de recompensa en el cerebro que

convierten a la comida en una especie de recompensa (Romero P. 2023).

El clima familiar es un papel importante en el desarrollo de la ingesta emocional en los niños, ya que como lo menciona Silva-Gutiérrez y Sánchez-Sosa (2006, como se citó en Peleteiro 2021) también sugieren la importancia del clima familiar que se crea a la hora de las comidas y que puede reforzar hábitos alimentarios saludables y prevenir conductas alimentarias problemáticas o, por el contrario, favorecer la aparición de creencias erróneas y miedos hacia la alimentación. En su estudio se demostró que las familias con mayor riesgo para desarrollar problemas alimentarios presentaban mayor disciplina y rigidez en cuanto a la alimentación se refiere.

Se ha demostrado que los niños educados bajo un patrón autoritativo tienen un mayor sentimiento de autoeficacia y mejor gestión emocional. En cambio, los padres que educan bajo un estilo autoritario, permisivo o negligente no proporcionan a sus hijos oportunidades para que aprendan a hacer frente adecuadamente a los desafíos de la vida. Estos niños tendrán más dificultades de comportamiento, de gestión y regulación emocional y de tolerancia a la frustración (Peleteiro, 2021).

Además, los cambios en la alimentación, se debe de realizar determinados cambios en los hábitos alimenticios puede ayudar a tratar la adicción a la comida. Elegir alimentos saludables, establecer una rutina de ingestas alimentarias, (Romero P, 2023). El contar con apoyo de un profesional puede ser de ayuda. Ya que como lo describe Vera, hay varios tipos de tratamientos que pueden ayudar a las personas que sufren de hambre emocional. Lo ideal es buscar un tratamiento psicológico junto con un seguimiento nutricional especializado.

Una de las cosas a considerar es que, trate de establecer un plan de alimentación, pero Vera (2021) comenta que esto es un ciclo malo no sólo para la pérdida de peso, sino por la parte emocional, más en concreto en la autoestima del paciente, ya que después de algunos intentos frustrados, empiezan a desacreditarse. Lo que menciona Vera (2021) que para romper este ciclo y tener un equilibrio, es necesario tratar con un psicólogo especializado en el tema del hambre emocional, así como un nutricionista que apoye el tratamiento. Para alcanzar todos los objetivos planteados, se diseñó una infografía sobre esta temática.

# GUIA PARA PADRES SOBRE INGESTA EMOCIONAL

Equilibrio saludable: Descubre el camino  
hacia el bienestar

## ¿QUÉ ES LA INGESTA EMOCIONAL?

La ingesta emocional es el acto de comer como respuesta a las emociones, como el estrés o la tristeza, en lugar de hacerlo por hambre física, buscando aliviar o regular los sentimientos.

## HAMBRE FÍSICA VS HAMBRE EMOCIONAL



### NECESIDAD FISIOLÓGICA

Necesidad de comer, acompañada de síntomas como dolor de estómago o fatiga, cuando el cuerpo necesita nutrientes.



### BASADO EN SUS EMOCIONES

La comida se utiliza para curar algún malestar emocional, ya sea por un sentimiento de frustración, tristeza, ansiedad, etc.



"COME PARA NUTRIR TU CUERPO, NO PARA CALMAR TUS EMOCIONES."



## SÍNTOMAS



SENTIMIENTO DE CULPA DESPUÉS DE COMER



ANTOJOS FRECUENTES DE CIERTOS ALIMENTOS



COMER HASTA EL PUNTO DE SENTIRSE LLENO



## CONSECUENCIAS



RIESGO DE OBESIDAD



DESARROLLO DE BULIMIA



TRANSTORNO POR ATRACÓN

## ¿CÓMO EVITARLO?



### TRATAMIENTO

#### IDENTIFICAR CAUSAS EMOCIONALES

Ser consciente de las emociones y evitar que afecten la relación con la comida.

#### APOYO PROFESIONAL

Consultar a un psicólogo y nutricionista para equilibrar comida y emociones.

#### TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)

Ayuda a identificar y cambiar pensamiento con la comida y las emociones.

#### HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Establecer una rutina de comidas y elegir alimentos saludables.



### PREVENCIÓN

#### EVITAR RECOMPENSAS

Evitar premiar a los niños con alimentos o golosinas.

#### CANALIZAR EL ABURRIMIENTO

Realizar actividades como deportes, juegos o reuniones con amigos.

#### LIMITAR ALIMENTOS NO SALUDABLES

Reducir la cantidad de comida chatarra en casa.

#### ESTILO DE CRIANZA AUTORITATIVO

Mantener un equilibrio entre control, afecto y comunicación.

### **XIII. CONCLUSIÓN**

La ingesta emocional es un fenómeno donde las personas consumen alimentos en respuesta a emociones, tanto negativas como positivas, Este comportamiento está regulado por un sistema de recompensas, que influye en la motivación. La literatura sugiere que la ingesta emocional puede ser un estilo de afrontamiento aprendido, donde la forma en que una persona maneja sus emociones determina su relación con la comida. Existen teorías que clasifican las emociones en agradables y desagradables, y se ha demostrado que las emociones negativas pueden llevar a un aumento en el consumo de alimentos, especialmente en individuos con hambre emocional.

Las causas de la ingesta emocional incluyen factores biológicos, psicológicos y ambientales, como la baja autoestima y la ansiedad. Los síntomas son variados, desde comer para aliviar el estrés hasta sentir culpa después de comer. Para detectar la ingesta emocional, es crucial analizar el tipo de hambre que se experimenta y reconocer patrones de comportamiento.

El tratamiento de la ingesta implica un enfoque multidisciplinario que incluye terapia psicológica y cambios en la alimentación. Estrategias como establecer horarios de comidas, evitar el uso de la comida como premio o castigo, y fomentar una relación saludable con la comida son esenciales. La prevención se centra en la educación emocional, el estilo de crianza y la limitación de alimentos poco saludables en el hogar. Los padres juegan un papel fundamental en la formación de hábitos alimentarios saludables y en la gestión de las emociones de sus hijos.

### **XIV. RECOMENDACIONES.**

<b>Recomendaciones</b>	
Escolares	Identificar las emociones que siente al momento de comer. Buscar ayuda en los padres y docentes. Utilizar técnicas de relajación y respiración profunda ante situaciones de estrés y ansiedad.

Padres	<p>Propiciar un ambiente familiar saludable.</p> <p>Fomentar la expresión emocional animando a las niñas y los niños a hablar sobre sus sentimientos.</p> <p>Tener un mejor estilo de crianza.</p> <p>No usar la comida como recompensa o castigo.</p> <p>Actuar como modelo de comportamientos saludables frente a la alimentación y manejo de emociones.</p> <p>Establecer rutinas saludables que incluyan alimentos nutritivos.</p>
Profesionales de la salud	<p>Fomentar la educación nutricional y psicológica.</p> <p>Educar sobre la ingesta emocional e identificación del hambre, saciedad y hambre emocional.</p> <p>Integrar estrategias de regulación emocional en la terapia nutricional.</p>

## XV. BIBLIOGRAFÍA

Alderman, M. A., & Breuner, B. T. (2019). Eating behaviors and emotional regulation among adolescents: A review of the literature. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 22(6), 424-430.

Capella, S., & Mendoza, M. T. (2011). Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso. *Nutrición y Dietética*, 38(6), 242-249.

Favieri, F., Marini, A. & Casagrande, M. (2021). Emotional regulation and eating behaviors in adolescents: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 11(1), 11

Shamah Levy, T., Gaona-Pineda, E., Cuevas-Nasu, L., Morales-Ruan, C., Valenzuela-Bravo, D., Méndez-Gómez, I. y Ávila-Arcos, M. (2023).

Prevalencias de sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente de México, Ensanut

Continua 2020-2022. Salud pública de México, 65(1), s218-s224.

<https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/28-Sobrepeso.y.obesidad-ENSANUT2022-14762-72492-2-10-20230619.pdf>

Ana. (2022, agosto 4). Ingesta emocional ¿Qué es y cómo detectarla? CrossDNA.

<https://crossdna.com/es/ingesta-emocional-que-es-y-como-detectarla/>

Basset. (2022, 25 de agosto). Feeding your feelings. Mayo Clinic Health System.

<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/feeding-your-feelings>

Del bosque, M. (2022). La dieta de la felicidad, estos son los alimentos que disminuyen el estrés y combaten la tristeza. El mundo.es. Link:

<https://www.elmundo.es/yodona/vida-saludable/2022/10/05/63358401e4d4d83b7d8b45df.html>

Dress, N., Balzaretto, M., Barrosela, V., Deluchi, D., Rioja, M. y Torresani, M. (2019). Factores influyentes en la alimentación emocional y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en mujeres adultas. 860\_c.pdf (uba.ar)

Escorihuela, E. (2019). Cómo diferenciar el hambre emocional del hambre física. ABC. Link:

<https://abcblogs.abc.es/aula-nutricion/nutricion/como-diferenciar-el-hambre-emocional-del-hambre-fisica.html>.

Esteban, E. (2021). La tabla periódica de las emociones de los niños. Educación. Guía infantil. [https://www.guiainfantil.com/educacion/conducta/la-tabla-periodica-de-las-](https://www.guiainfantil.com/educacion/conducta/la-tabla-periodica-de-las-emociones-de-los-ninos/)

[emociones-de-los-ninos/](https://www.guiainfantil.com/educacion/conducta/la-tabla-periodica-de-las-emociones-de-los-ninos/)

González, M. B. (2021). Hambre física vs. Hambre emocional. MasScience.

<https://www.masscience.com/hambre-fisica-vs-hambre-emocional/>

Farmacia. (2014, September 8). Consejos para evitar el hambre emocional en niños. Blog de farmacia. <https://www.blogdefarmacia.com/consejos-para-evitar-el-hambre-emocional-en-ninos>.

Fernández, L. (s.f.). Influencia de las emociones en la conducta alimentaria. Facultad de medicina. Universidad Autónoma de Madrid. Link: [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684855/fernandez\\_lucas\\_lidia%20mariateg.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684855/fernandez_lucas_lidia%20mariateg.pdf?sequence=1)

Infantil. (2023). ¿Qué son las emociones? Explicación para niños. Ciudadanía. Explicacioninfantil.com. Link: <https://explicacioninfantil.com/que-son-las-emociones/>

Nutrición y vida. (S.F.) Comer emocional en niños: Identificación y estrategias de manejo familiar. Nutricionyvida.net. Link: <https://nutricionyvida.net/alimentacion-y-psicologia/comer-emocional-ninosidentificacion-estrategias-manejo-familiar/>

Paleo, I. (2019). Desarrollo y Validación de la Escala de Ingesta Emocional en Adultos. [Tesis de maestría, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo]. Link: [http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/jspui/bitstream/DGB\\_UMICH/3636/1/FP-M-2019-0330.pdf](http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/jspui/bitstream/DGB_UMICH/3636/1/FP-M-2019-0330.pdf)

Palomino-Pérez, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. Revista Chilena De Nutrición, 47(2), 286–291. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182020000200286>

Peleteiro, M. (2022). ¿Qué variables familiares intervienen en el desarrollo del hambre emocional? Comillas Universidad Pontificia. TFM Mercedes Peleteiro Roson.pdf (comillas.edu)

Hidalgo M., Marcos S., (2023). La influencia de la nutrición en el estado de ánimo y la salud mental: Conoce cómo alimentarte para sentirte mejor. <https://www.som360.org/es/blog/alimentacion-influye-estado-animo>

- Romero, P. (2023). Adicción a la comida: Síntomas y tratamiento. Obymed. Link: <https://www.obymed.es/adiccion-a-la-comida-sintomas-y-tratamiento/>
- Sanchez-Benito, Jose & Pontes, Yolanda. (2012). Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso. Nutrición Hospitalaria. 27. 2148-2150
- St. Johns. (2022). Malos hábitos alimenticios en niños. Colegio ST JOHNS. Link: <https://stjohns.mx/maloshabitos-alimenticios-en-ninos/>
- Vanessa Zablah, Coach de familia [@entresneakersytacones]. (14 de marzo de 2024). ¿Sabes cuales son los químicos de la felicidad que se encuentran en el cerebro? Instagram. Link: [https://www.instagram.com/p/C4ee\\_kIMhL9/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/C4ee_kIMhL9/?img_index=1)
- Vera, A. (2021). Qué es el hambre emocional y cómo gestionarlo. Blogdepsiquiatria.com. Link: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/blog/que-es-el-hambre-emocional-y-como-gestionarlo>

## XVI. ANEXOS.

### Anexo 1. Realización de cursos Aprende con reyhan.



### Anexo 2. Constancia de curso PROCADIST con calificación aprobatoria 9.0.



## Anexo 3. Realización de Speechs.



### SPEECH SESIÓN 8: RESILIENCIA

#### DIRIGIDO A: ALUMNOS DE PRIMARIA ALTA

<b>Lámina 1</b> <i>Portada</i>	Bienvenida y bienvenido a la sesión ocho, resiliencia en alumnos de primaria alta
<b>Lámina 2</b> <i>Agradecimientos</i>	Agradecemos al Gobierno de México, la Secretaría de Educación Pública, a la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México, la universidad autónoma metropolitana, fundación aprende con Reyhan, a la Universidad Internacional Iberoamericana y a la fundación Río Arronte.
<b>Lámina 3</b> <i>Contenido</i>	En esta sesión abordaremos los siguientes temas: Uno. Objetivo Dos. Definición Tres. Clasificación de resiliencia Cuatro. Factores Cinco. Formas de construir la resiliencia
<b>Lámina 4</b> <i>Contenido</i>	Además veremos: Seis. Conexión entre nutrición y resiliencia Siete. Estrategias para mejorar la resiliencia a través del juego
<b>Lámina 5</b> <i>Objetivo</i>	Conocer el significado y clasificación de la resiliencia para identificar los factores que la propician y así Conocer como practicarla.
<b>Lámina 6</b> <i>¿Qué es la resiliencia?</i>	¡COMENCEMOS!... TE HAS PREGUNTADO: ¿Cómo enfrentan las niñas y niños los eventos difíciles en su vida?: Muy sencillo: ¡DESARROLLANDO SU RESILIENCIA!
<b>Lámina 7</b> <i>¿Qué es la resiliencia? Individual</i>	La resiliencia individual se define como la virtud que consiste en superar y adaptarte a momentos adversos, con la confianza de que saldrás adelante a pesar de todo.
<b>Lámina 8</b> <i>Clasificación</i>	La resiliencia se clasifica en dos tipos: Individual y comunitaria.
<b>Lámina 9</b> <i>Clasificación</i>	La individual: Esta se refiere a cuando una persona que supera una situación complicada y queda fortalecida y fortalecido.
<b>Lámina 10</b> <i>Clasificación</i>	Y la comunitaria, que es la capacidad sostenida de una comunidad para utilizar los recursos disponibles para responder, resistir y recuperarse de situaciones adversas
<b>Lámina 11</b> <i>Factores</i>	¿Qué factores harán que desarrolles la resiliencia?
<b>Lámina 12</b> <i>Factores</i>	La más importante: Tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de tu familia, nos referimos a aquellas relaciones que emanan amor y confianza, que te generen modelos a seguir, y te ofrezcan estímulos y seguridad
<b>Lámina 13</b> <i>Factores</i>	Tener la capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo
<b>Lámina 14</b> <i>Factores</i>	Tener una visión positiva de ti mismo, y confianza en tus fortalezas y habilidades.
<b>Lámina 15</b> <i>Factores</i>	Tener destrezas en la comunicación y en la solución de problemas.
<b>Lámina 16</b>	Desarrollar la capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes

## Anexo 4. Realización de Cartas descriptivas.



GOBIERNO DE  
MÉXICO

AEF MÉXICO

### CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 6, CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO DIRIGIDO A PRIMARIA ALTA

#### ESLOGAN

Aprende con Reyhan a prevenir las conductas alimentarias de riesgo en niñas y niños.

#### OBJETIVO GENERAL

Cuidar nuestro cuerpo proporcionándole los nutrientes que necesita de acuerdo a las actividades que realiza, además aprender a entender las señales que te envíe de hambre, sed, satisfecho u de los alimentos que más le gustan o menos.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

##### Para el proyecto:

- ✓ Promover el uso de materiales educativos que permitan a los alumnos de primaria alta conocer acerca de las conductas alimentarias de riesgo.
- ✓ Analizar el impacto de la presentación "Conductas alimentarias de riesgo"

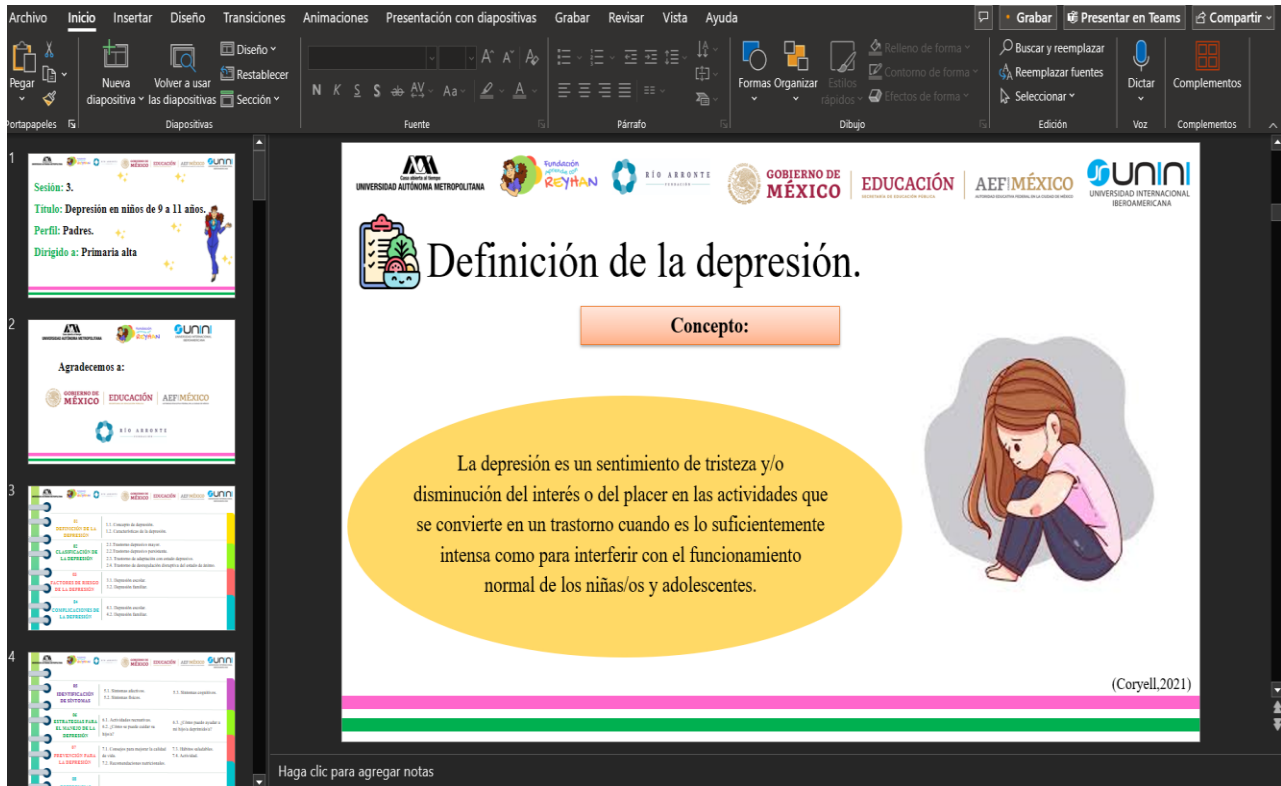
##### Para los alumnos:

- ✓ Los alumnos lograran identificar cuáles son las CAR.
- ✓ Los alumnos desarrollaran habilidades que les permitan prevenir CAR.
- ✓ Los alumnos conocerán conceptos importantes como "autoestima" y "auto cuidado".

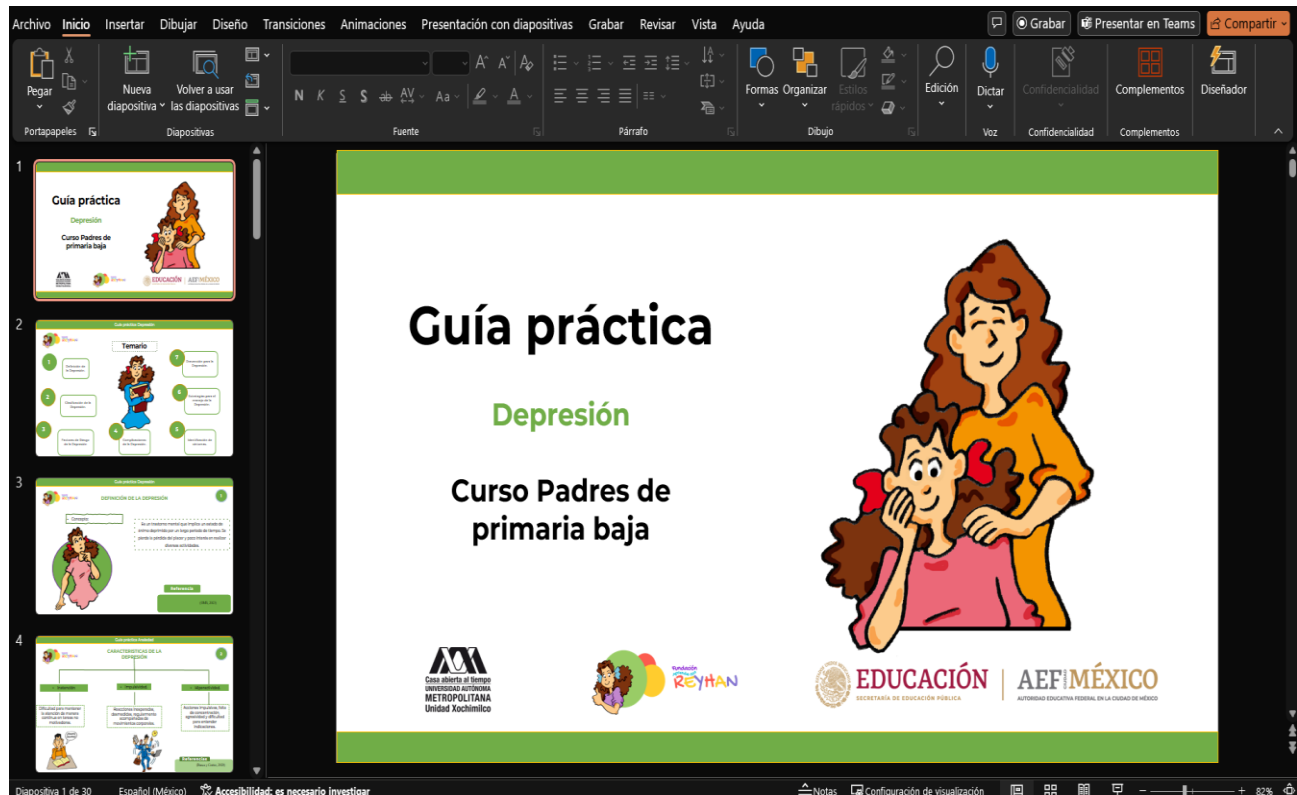
#### TEMAS Y SUBTEMAS

1. Objetivo.
2. Introducción.
  - 2.1. Importancia de una alimentación saludable.
3. Bienestar
  - 3.1. ¿Qué es la salud?
4. Conductas alimentarias de riesgo
  - 4.1. ¿Qué son?

Anexo 5. Complementación y adjunción de información a presentaciones.



Anexo 6. Realización de Guías prácticas.



Anexo 7. Participación en concurso de bebidas.



Anexo 8. Constancia de participación en concurso de bebidas.



Anexo 9. Participación en la feria de salud en las Animas Tulyehualco.

