

La mayoría de las personas no son conscientes de los motivos de su apetito ni de los motivos de sus compras

La mayoría de las personas no son conscientes de los motivos de su apetito por el ritmo estresante de la vida que llevan, por ello, es bueno plantear cuatro preguntas cuando uno se dispone a comer: ¿Es aburrimiento, estrés, por comodidad? ¿Emociones, hora del día o hambre física? ¿Es por conveniencia, gusto o nutrición? ¿En una mesa, de pie, en el coche, corriendo?

Las emociones influyen en lo que muchas personas comen y de qué forma lo hacen. No pasa nada si es de forma esporádica, pero el problema llega cuando esto se convierte en un hábito, y es cuando se comienza a depender totalmente de la comida para satisfacer las necesidades emocionales.

Comer es un acto fisiológico necesario, sin embargo el deseo de comer puede estar influenciado por muchas otras causas, aunque se tenga la sensación de tener hambre y la mayoría de estas no son fisiológicas sino emocionales y lo que se hace es canalizar esa emoción de ansiedad, frustración o desesperación a través del acto de comer (pensando erróneamente que se siente hambre).

A la hora de comer muchos factores físicos se dan cita, hambre, apetito, antojo etc. factores económicos, como los ingresos de la persona, la accesibilidad del alimento etc. factores emocionales, estrés, ansiedad, soledad etc.

La ingesta de comida produce una sensación placentera en el cerebro, que se puede llamar recompensa. Esta recompensa en sí, no es peligrosa, el problema viene cuando se asocia a una emoción o sensación negativa, como por ejemplo: "Estar nervioso y comer galletas (chocolate, patatas fritas etc.) o incluso engullirlas" y se convierte en hábito.

Por ello, cuando alguien siente el impulso de comer es bueno pararse a pensar y plantearse esas 5 preguntas mencionadas anteriormente, o incluso recurrir al papel, móvil, tableta, ordenador y escribirlas allí para ser plenamente conscientes de la respuesta.

Lo importante es identificar esa emoción y a qué va asociada para evitar ese hábito nocivo que ya se ha convertido en rutina.

Es aconsejable tomar 5 minutos para pensar fríamente, si uno no se siente con fuerza de aguantar esos minutos, debe moverse, pasear, incluso hacer unas flexiones o abdominales para evitar comer

hasta que se tenga la respuesta clara o por lo menos plasmada en el papel.

Después de que el tiempo se agote, ¿se siguen teniendo deseos de comer? No hay que desesperarse, si la respuesta es afirmativa, hay que tener en cuenta que cambiar esa rutina dañina llevará tiempo. Escribir el sentimiento que experimenta en ese momento ayudará a entender la emoción que lleva a ese hábito nocivo. Incluso es bueno escribirlo a posteriori, porque aunque no se haya logrado controlar el impulso es bueno plasmar el sentimiento encontrado en ese preciso momento. Y valorar si es necesario recurrir a un especialista que ayude a gestionar ese mal hábito.

La mayoría de las personas son conscientes de los motivos o emociones que les llevan a comer de forma nociva, aunque lo escondan detrás de la comida y pretendan no saberlo.

La forma en que se come habla de cada persona, de la capacidad que han tenido y tienen para adquirir hábitos favorecedores de salud y bienestar, de la capacidad para afrontar y resolver los problemas, en definitiva, de la expresión de las emociones.

Al igual que al apetito, las compras también se asocian a las emociones, plantear ¿por qué se compra? ¿cuándo se compra? ¿qué se compra? ¿cómo es compra? y ¿dónde se compra? Es muy importante para poder saber si se hace de forma asociada a las emociones o porque se necesita. Antes de comprar hay que plantearse estas 5 preguntas, responderlas, esperar 5 minutos y valorar la respuesta, porque la forma en la que se compra habla de cada persona, de la capacidad que han tenido y tienen de gestionar sus emociones, de la capacidad para afrontar y resolver los problemas, en definitiva, de la expresión de las emociones.

Estas 8 frases suelen describir a una persona que compra basada en sus emociones, en lo que vulgarmente se conoce como un adicto a las compras:

1. La mejor manera para relajarse es ir de compras;
2. Siempre gastan más dinero de lo que planearon;
3. Venta es igual a una oportunidad perfecta para hacer una compra;
4. Tienen un montón de ropa, pero nada que ponerse;
5. La tarjeta de crédito es su mejor amigo;
6. Tienen amigos en cada departamento;
7. Compran cosas que no pueden pagar;
8. "Pueden parar cuando quieran".

En tiendas.com se plantean cada día ¿por qué comprar sin antes comparar y analizar los diferentes productos y tiendas existentes en el mercado, tanto online como offline? Y se dedican a encontrar los mejores precios, ofertas y cupones, para que luego el consumidor elija cómo gestionar sus emociones, y qué valore qué quiere comprar con control, reflexión y bienestar.

Datos de contacto:

María José Capdepón Valcarce
600005872

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>