

Cómo manejar la presión social

a. Identificar situaciones de riesgo, es decir, situaciones en las que te cueste más trabajo seguir con tu plan. Pueden ser cosas negativas o positivas. Completa el siguiente cuadro:

Positivas	Negativas
Emocional	
<ul style="list-style-type: none">• Estás en un evento muy especial para ti y te sientes muy feliz. Por ejemplo, tu boda, tu cumpleaños, graduación• Es el mundial de fútbol y quieres disfrutar de todos los bocadillos y bebidas que acompañan a un buen juego.•	<ul style="list-style-type: none">• Te sientes deprimido/a y tienes muchas ganas de consumir "alimentos reconfortantes".• Te sientes abrumado/a por las cosas que no puedes controlar en tu vida.•
Sociales	
<ul style="list-style-type: none">• Sales a cenar con amigos y todos piden comidas con alto contenido calórico.• Es navidad. Una época de compartir. Novenas, noche buena y año nuevo. Asistes a muchas reuniones con comida y bebidas.•	<ul style="list-style-type: none">• Tienes una discusión con tu pareja, un amigo o un compañero de trabajo.• Tus hijos o familiares se niegan a comer la comida baja en calorías que preparaste.•
Cotidianas	
<ul style="list-style-type: none">• Alguien te regala una caja de chocolates o varias unidades de tu postre favorito.• Es fin de semana estás relajado/a y no tienes una rutina estructurada para hoy.•	<ul style="list-style-type: none">• Te sientes muy cansado/a y tienes problemas para dormir.• Estás enfermo/a y no puedes hacer tus actividades habituales.•

b. Selecciona 3 situaciones de riesgo y enumere algunas estrategias para anticiparte y prepararte.

1 Situación: _____

1.

2.

3.

2 Situación: _____

1.

2.

3.

3 Situación: _____

1.

2.

3.