

*1. Cuáles han sido para ti las tres ideas más relevantes de este texto?
¿Has tenido alguna comprensión significativa tras su lectura?*



2. De las 4 emociones que subyacen a menudo bajo el hambre emocional: vergüenza, rabia, culpa y estrés/ansiedad, ¿Cuáles están más presentes en tu vida?