

El “Lado Flaco”

Estrategia Cognitivo Conductual

VIII Congreso Argentino de Obesidad Y Trastornos Alimentarios

“OBESIDAD ¿GRASA O PESO? LA PUNTA DEL ICEBERG”

**“LO MALO DE SER GORDO
ES QUE
NUESTRO LADO FLACO
SE HACE VISIBLE”**

EL “LADO FLACO”

**Obesidad
Infantil**

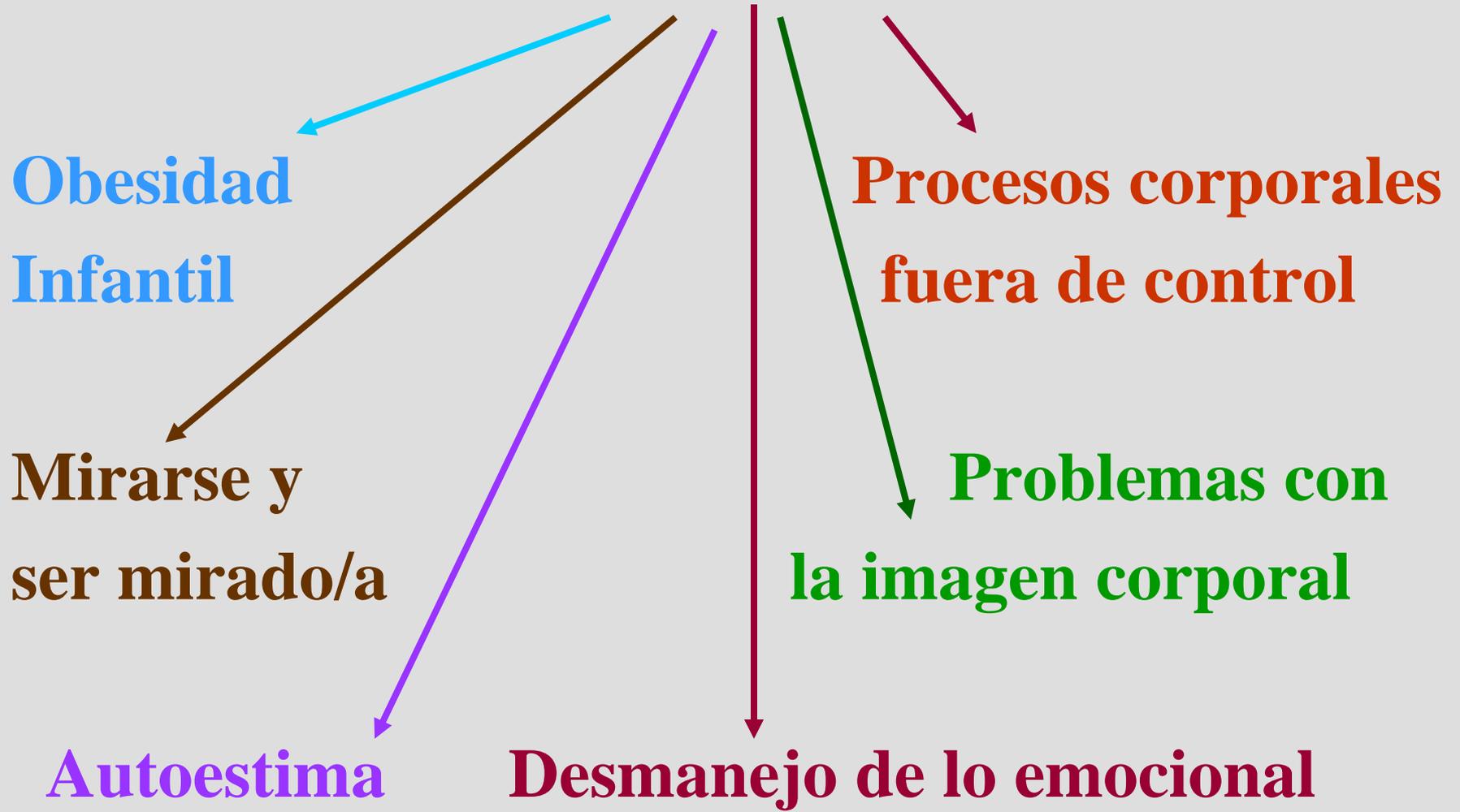
**Mirarse y
ser mirado/a**

Autoestima

Desmanejo de lo emocional

**Procesos corporales
fuera de control**

**Problemas con
la imagen corporal**



TERAPIA COGNITIVO – CONDUCTUAL DE LA OBESIDAD

2 GRANDES DIFICULTADES:

1. LO EMOCIONAL

**2. EL COMER COMO
CONDUCTA AUTOMÁTICA**

1. PORQUÉ LO EMOCIONAL?

- * **Somos primates (nacemos en la intersubjetividad)**

- * **Joseph LeDoux: “El cerebro emocional”**

2 circuitos de la emoción

Memoria Emocional: emoción + contexto perceptual

Emoción como “proceso evaluativo” automat.

- * **Antonio Damasio: Bases neurobiológicas**

“la razón está siempre informada por la emoción”

“emoción y razón van juntas”

- * **Proviene del latín *emovere*, con el significado de**

‘sacar de un lugar’, ‘mover’”

DONDE ESTÁ “LO EMOCIONAL” ?

**1º: En la dimensión valorativa que
acompaña a toda cognición**

2º: Es el disparador del acto de comer

**3º: En lo “mas difícil de cambiar”
de las personas**

1º: En la “dimensión valorativa” que acompaña toda cognición

Cognitivo

Emocional

Conductual

Sigdos

Supuestos

Principios

Creencias

Prejuicios

Cond. razonadas

Cond. automát.

Valorativo

Escala de valores

“Dimensión valorativa” que acompaña toda cognición

- * Es la calificación positiva o negativa
(con diferentes grados cuanti-cualitativos)
que tiñen nuestras cogniciones**
- * Presente en nuestras funciones cognitivas
(Memoria, Atención, Toma de decisiones, etc.)**
- * Lo valorativo, son nuestras motivaciones**

NO HAY COGNICIÓN SIN EMOCIÓN!!

2º: La emoción como disparador de la ingesta

Usualmente, en la obesidad se “comienza” a comer porque se siente:

bronca, tristeza, aburrimiento, odio, autodesprecio, frustración, desesperación, angustia, etc finalmente “emociones”

que funcionan como “desencadenantes por excelencia” del acto de comer

EVENTO

**Situación emocional
connotada negativamente**

Frustración

Desilusión - Indignación

Confusión

**Pensamiento concordante
con esa emoción**

¡Qué bronca que me dio!!

¡Qué poca cosa me sentí!

¡No entendí nada!

Cs

DISPARA

AUTOMÁTICAMENTE

EL ACTO DE COMER (CONDUCTA)

Sensación de
“haberse excedido”

Culpa (tb emociones)

3º: Lo mas difícil de cambiar de las personas

- **El “sentido de la realidad”**
(lo real y verdadero para cada uno)
- **Lo relacionado a nuestra Identidad**
- **El control-poder sobre nosotros mismos
y nuestro entorno**
- **Nuestro Sistema de Valores**

2. El comer como Conducta Automática

4 Características:

- 1. Funcionan independientes de la conciencia**
- 2. Se inician sin ninguna intención**
- 3. Una vez iniciadas, continúan sin control**
- 4. Operan eficientemente**

**Bargh, John; Chartrand, Tanya – The Unbearable Automaticity of Being
American Psychologist – July 1999**

El comer como Conducta Automática

- * Mas comida hay en la mesa, mas se come**
- * Mas personas hay en la mesa, mas se come**
- * Mas tiempo se está sentado a la mesa,
mas se come**
- El esfuerzo se hace para parar de comer
habiendo comida a la vista, no para comenzar**

Cohen, Deborah; Farley, Thomas - Eating as an Automatic Behavior

Preventing Chronic Disease - January 2008 – Vol 5 N° 1 - Centers for Diseases Control and Prevention

El comer como Conducta Automática

Mas ejemplos:

- **Mayor tamaño de la porción, mas se come**
- **Menor esfuerzo para comer, mas se come**
- **Menor concentración al comer, mayor
problema de control**

CONCLUSIONES

- * Trabajar contra los automatismos no saludables
- * Si se aprende a reconocer y manejar hambre y saciedad, también se pueden las emociones.
- * Si trabajamos con la Identidad y el “sentido de la realidad” (la estabilidad y el equilibrio emocional), no hay cambio sin sacudones emocionales.
- * Trabajar sobre cada fotograma de la película que es la conducta donde se unen la cognición y la emoción en el acto de comer.

**MUCHAS GRACIAS
POR ESCUCHARME !!!!!**

Ps. Raul G. Koffman