REVISTA GRATUITA MENSUAL

Salud Mental

Enero 2022
Volumen XXVII

CONTENIDO

¿QUÉ IMPLICA LA RESPONSABILIDAD AFECTIVA?

EMOCIONES, NUESTRAS COMPAÑERAS

ESTRÉS Y MODERNIDAD

¿QUÉ ES EL HAMBRE EMOCIONAL?

LA AUTO COMPASÍON FRENTE A LA AUTOESTIMA

EL EQUIPO

Habilidades para el Cambio

PRESIDENTA: Psicóloga Laura Flynn
VICEPRESIDENTA: Ana Flynn
COORD. GRAL: Lic. Natalia Díaz
SECRETARIAS: María José Holgado, Inés Santamarina

Terapia Cognitivo Conductual
Online y presencial

SEDE CAPITAL FEDERAL:
- Coordinadora: Micaela Laurito
- Lic. Marcos Maggi
- Lic. Andrea Biondi Folco
- Lic. Vanina De Janin
- Lic. Oriana Rojas Saccone
- Lic. María Cristina Klotzpach

SEDE ZONA OESTE - GBA:
- Coordinadora: Lic. Natalia Díaz
- Lic. Paula Analía Puig
- Lic. Noelia Sologuren
- Lic. Anabella Lejzurowicz
- Lic. María Laura Tamagnone
- Lic. Mayra Orellana
- Lic. Alina Buis
- Lic. Viviana Gonzalez Siciliano
- Lic. Elizabeth Bello
- Lic. Zuny Sánchez
- Lic. Ailén Bethencourt
- Psiq. Gisele Herrera Martinez

SEDE ZONA SUR - GBA:
- Coordinadora Lic. Marcela Gómez
- Lic Sofía Stancanelli
- Lic. Valeria Andolina
- Lic. Georgina Raimondi
- Lic. Florencia Paredes
- Lic. Florencia González Palomino
- Lic. Mariela Borgio

SEDE ZONA NORTE - GBA:
- Coordinadora Lic. Vanina de Janin
- Andrea Bonnet
- María Laura Casco

SEDE NEUQUÉN:
- Coordinadora: Lic. Natalia Díaz
- Lic. Nadia Paola Sotelo
- Lic. Tania Castillo
- Lic. Beatriz Elizabeth Fernández
- Lic. Florencia Sallaberry

SEDE ANDINA:
- Coordinadora: Lic. Marcela Gil García
- Lic. Carolina Argento
- Lic. Andrés Sosa Perea

SEDE NOA:
- Coordinador: Lic. Daniel Pellerito
- Lic. Gabriel Gordillo
- Lic. Tatiana Amado
- Lic. Natalia Giaileloa
- Lic. Emilia Reinoso
- Lic. Paula Valero

SEDE CÓRDOBA:
- Coordinadora: Lic. Paula Sánchez
- Lic. Belén Giménez
- Lic. Sofía Vico
- Lic. Omar Bustos
- Lic. Fátima Seppi
- Lic. Eliana Heredia

Terapia Dialéctico Conductual (DBT)
Online
- Coordinadora: Lic. Laura Digerardis
- Psiq. Virginia Romarion
- Psiq. Belen Lopez Prieto
- Psiq. Fernando Terusi
- Lic. Ani Voskanyan
- Lic. Josefina Mainardi
- Lic. Mariano Bilbao
- Lic. Sofía Vico
- Lic. Belen Gimenez
- Lic. Agustina Robi
- Lic. Agostina Vignolo
- Lic. Gabriela Sansaneri
- Lic. Maite Aramburu
- Lic Gonzalo Rojas

Supervisiones
- LIc. Natalia Díaz

Equipo de Géneros y Sexualidades
- Coordinadora: Ana Flynn
- Lic Celeste Mariotti
- Lic. Sofía Stancanelli
- Lic. Marcela Gómez
- Lic. Oriana Rojas Saccone
- Lic. Beatriz Fernandez
- Lic. Omar Bustos
- Lic. Fátima Seppi
- Lic. Natalia Giaileola
- Lic. Eliana Heredia

DESCUENTO
EN FORMACIONES ANUALES

50% de descuento en primera cuota para inscripciones durante la PRIMER QUINCENA de enero. Aplica para las cuatro formaciones online con inicio Marzo 2022. Para pedir programas, condiciones de inscripción o utilizar el descuento escribir a **consultas@habilidadesparaelcambio.com.ar**

TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL 2DA Y 3ERA GENERACIÓN

Para desarrollar los diferentes modelos cognitivos

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y DEL ESTADO DE ÁNIMO

Para aprender los protocolos que se utilizan para cada diagnóstico y cómo aplicarlos en el consultorio.

TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL Y ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES

Para desarrollar el modelo DBT para pacientes con diagnóstico de TLP, consumo de sustancias, trastornos alimentarios, bipolaridad, depresión cronica y conductas y riesgo suicida.

GENERO Y DIVERSIDAD

Para incorporar conocimientos sobre violencias, género, diversidad sexual, identidades, des-patologización y marcos legales para poder acompañar de manera más eficiente a las minorías, mujeres y otras identidades víctimas de violencias hetero-cis-patriarcales.

Compartimos algunos comentarios de nuetro/as egresado/as:

"Me parecio una formación super completa, y me parecio muy rico la variedad de profesionales con sus puntos de vista sobre cada temática"
"Adquisición de conocimientos y herramientas prácticas valiosas para tener más seguridad y eficiencia en el trabajo en clínica."
"Todo perfecto!"
"Excelencia de profesionales y calidad de seres humanos."
"Muchas gracias por tan enriquecedora formación"
"La formación fue excelente y muy enriquecedora!"
"Como la única chilena en esta formación me pareció un tremendo curso que claramente recomendaría en mi país, a la altura de un diplomado o primer año de máster! Muy enriquecedor, grandes profesionales apoyando todo el proceso! Muchas gracias por la entrega"

¿QUÉ IMPLICA LA RESPONSABILIDAD AFECTIVA?

POR LIC. FÁTIMA SEPPI VIÑUALES (SEDE CORDOBA)

Pensar en la responsabilidad afectiva nos lleva a sus orígenes, de la mano de teorías feministas: éstas nos sugieren que no importa qué tipo de vínculo establezcamos con otras personas, de lo que se trata es de considerar el respeto, propio y ajeno, como un faro en cada una de nuestras actuaciones.

Hoy en día, es posible ver cómo "circula" de boca en boca el concepto de responsabilidad afectiva. Hay quienes se oponen a nombrarla de dicha manera, ya que consideran que hablamos de una obviedad. Sin embargo, muchas veces, los conceptos surgen para recordarnos que no hay nada de obvio en el mundo de las relaciones.

La responsabilidad afectiva, expresada de esta manera, surgió para dar cuenta de que las relaciones libres, abiertas o de poliamor, no implican ausencia de valores, sino todo lo contrario. Las personas con las que establecemos vínculos, sean de amistad, de pareja o incluso pasajeros, se merecen respeto.

La responsabilidad afectiva nos convoca a comprender que **nuestros actos tienen consecuencias sobre las otras personas, al cuidado mutuo**. En definitiva, de ser como nos gustaría que fueran con nosotros.

¿Cómo ser una persona responsable afectivamente?

En términos de emociones, la mayor parte de las personas han sido educadas con cierto

"daltonismo": por ejemplo, está bien mostrar cuando nos sentimos felices pero hay que ocultar cuando las cosas no salen como queremos. "No hay que llorar", "es de débiles demostrar lo que estás sintiendo" y un sinfín de ideas más, en donde también los sesgos de género hacen lo suyo. Por eso, parece más fácil "tirar bomba de humo" que poner en palabras aquello que nos pasa. En consecuencia, la responsabilidad afectiva queda de lado y es reservada a ciertas personas o en determinadas ocasiones.

Sin embargo, ser responsables, empáticos y asertivos con otros debería ser algo de todos los días. En este sentido, la comunicación casi podría considerarse la "amiga inseparable" de la responsabilidad afectiva.

Algunas formas de lograrlo pueden ser las siguientes:

- **Sincerarnos con nosotros.** Somos incapaces de iniciar o sostener un vínculo porque ese otro nos recuerda a alguien, porque no terminamos de sanar una herida, estamos con otros proyectos y preferimos dedicarle energía a eso, etc. Cualquier motivo es válido. De lo que se trata es de poder reconocerlo y permitírnoslo. De este modo, podremos trabajar y hacer lo que sea necesario para sentirnos mejor y también establecer mejores vínculos cuando llegue el momento.

- **Hablar, "hacerse cargo"**. No es necesario dar muchas explicaciones, sino las suficientes para que la otra persona no tenga que "adivinar" ni darles vuelta al asunto una y otra vez, buscando una respuesta.

- **Estar con otros no implica tener que satisfacer sus expectativas o responder a ideales**. De hecho, parte de la responsabilidad afectiva implica poder dialogar y sincerarse respecto de lo que cada persona busca en ese vínculo. Reconocer los propios deseos y necesidades nos permitirá crear un espacio de cuidado y de libertad, en donde las partes implicadas se sienten cómodas y en donde es posible establecer y respetar límites.

- **No siempre seremos correspondidos**. Es necesario aceptar que una relación puede traernos desilusiones o causar malestar. La responsabilidad afectiva no quiere decir que todos los finales van a ser felices: lo que

Centro de Capacitación Online

WWW.CURSOSDEPSICOLOGIA.COM.AR

Cursos creados por profesionales de Habilidades Para el Cambio, organización que brinda servicios de salud mental y formación en terapias psicológicas basadas en la evidencia. Se caracteriza por su orientación en Terapia Cognitivo Conductual y Terapias Contextuales

quiere decir es que habrá claridad en cómo nos comportamos.

- **Respetarse.** También es importante aprender a poner límites, pensar en cuáles son nuestros valores y qué queremos para las relaciones. La responsabilidad afectiva tiene que ponerse en juego entre todas las partes implicadas: así como esperamos que cada quien se haga cargo de sus emociones, también debemos ser capaces de decir "esto no me gusta, esto no me convence, así ya no me siento bien". Es validar las propias emociones, aquello que se va sintiendo y compartirlo y comunicarlo. De este modo, es posible tener un rol activo, ejercitar nuestro poder de decisión y no caer en la idea -tan cómoda como perjudicial- de que siempre es el otro el culpable.

Desmontar el amor romántico

A su vez, la responsabilidad afectiva viene a echar por tierra determinadas ideas vinculadas al amor: el amor duele y que solo hay que cuidar a quien amamos.

Detrás de estos mitos del amor romántico, se esconden múltiples formas de justificar la violencia, el abuso, la falta de respeto y de asertividad. La responsabilidad afectiva apunta a construir relaciones más igualitarias y simétricas, es una invitación a entender que en las relaciones importan más personas que uno mismo.

Ghosting: el polo opuesto a la responsabilidad afectiva

El ghosting puede considerarse la contracara de la responsabilidad afectiva porque se relaciona con una desaparición súbita, sin explicaciones. De repente, quien "ghostea" desaparece de la faz de la tierra, interrumpe el contacto de modo arbitrario y sin aviso.

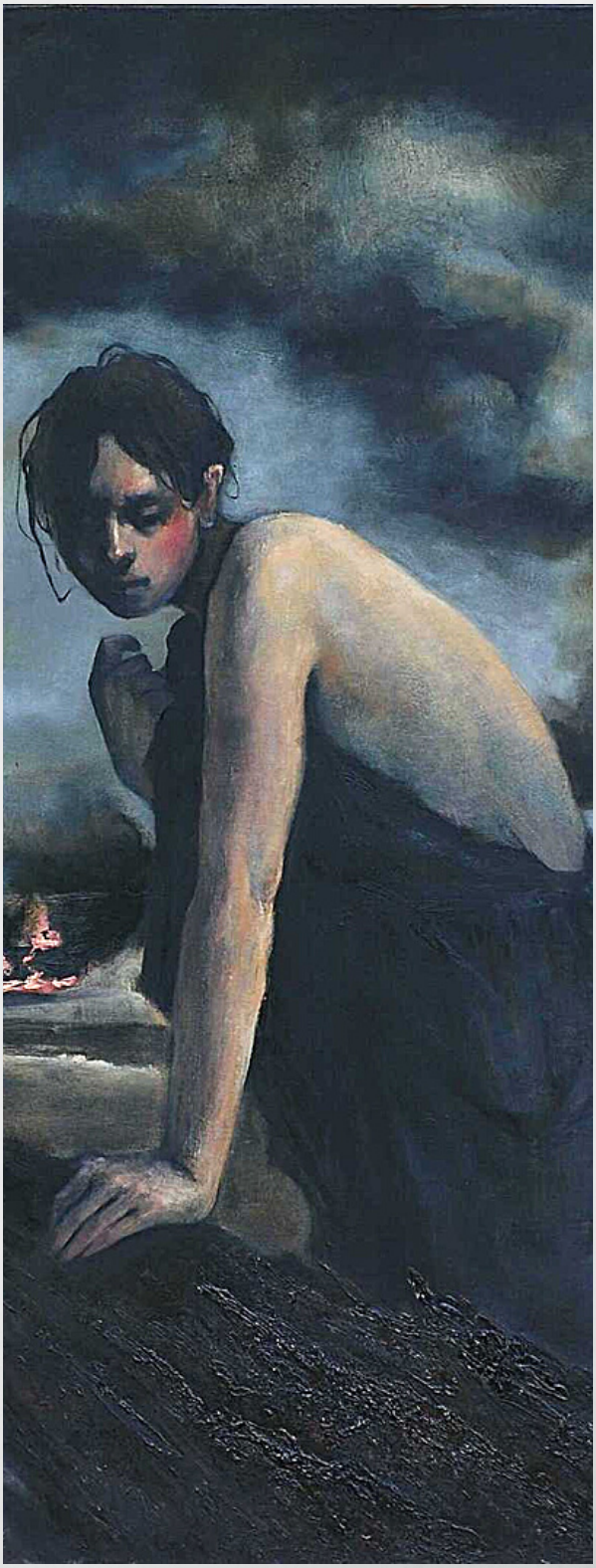
Es muy frecuente que el ghosting se materialice en el universo virtual: por ejemplo, eliminar a las personas de las redes sociales, bloquear en el whatsapp. Sin embargo, existe (y afecta) en todos los planos de la vida.

Quien ghostean muchas veces se escudan detrás del "no es para tanto", "lo va a superar", "nos conocemos hace poco". Sin embargo: la incertidumbre tiene consecuencias -en mayor o menor medida- muy dañinas dependiendo de cada historia de vida. La responsabilidad afectiva nos invita entonces a pensar en qué efecto puede causar en la vida de otros el ghosting: algunas personas están haciendo frente a una depresión, otras personas experimentan ansiedad, otras tienen baja autoestima y no dejarán de culparse a sí mismas. Con responsabilidad afectiva, le damos la posibilidad al otro de que entienda qué sucede, de que pueda "hacer un duelo" con un final claro.

En síntesis: la responsabilidad afectiva nos señala que todo vínculo sexo afectivo requiere tener un registro de la otra persona, de respetar y reconocer sus derechos. No se limita a las relaciones de pareja, tampoco es necesario conocerse "de toda la vida". El deseo puede transformarse en amistad y el interés puede desaparecer. La diferencia la hacemos en el modo en que decidimos comportarnos: SI es una decisión elegir cómo vamos a darle un final a un vínculo y **SI es una decisión reconoce al otro como merecedor de respeto**.

EMOCIONES, NUESTRAS COMPAÑERAS

POR LIC. LIC. MARÍA CRISTINA KLOTZPACH (SEDE CABA)



La importancia de las emociones, sus componentes y el efecto que causan en nosotros.

Las emociones "no aparecen de la nada". Aunque muchas veces se vea de esa manera existe un detonante, puede ser un evento, una situación, un recuerdo o un pensamiento que la detona, frente al cual las personas reaccionamos.

Cuando atravesamos una situación generadora de malestar la emoción que aparece puede mantenerse por horas e incluso por días. Si discutimos con nuestra pareja antes de salir al trabajo, la experiencia que hemos vivido en ese momento puede afectar gran parte de nuestro día, y en consecuencia puede influir en nuestro comportamiento, en cómo interactuamos en los diferentes contextos o puede afectar nuestras relaciones con los otros inmediatos.

David Barlow, et al. dicen que las emociones no son ni buenas ni malas, aportan información, permiten dirigir nuestras vidas, nos motivan a hacer cosas y son útiles para nuestra supervivencia. En el fondo las emociones son experiencias adaptativas, por ejemplo:

El miedo es un sistema de alarma frente a un peligro, es una respuesta básica, indica que actuemos de manera rápida y/o prestemos atención.

La tristeza es una emoción que nadie quiere sentir, se presenta ante la pérdida de alguien o algo; en la depresión, nos dirige hacia el aislamiento y disminuyen nuestras actividades.

La ansiedad es un estado de ánimo orientado hacia el futuro con el objetivo de prepararnos para hacer frente a sucesos amenazantes o peligrosos que aún no se hicieron presentes. Nuestra mente comienza a "vigilar" para que no nos tome desprevenidos, en un intento de autoprotegernos.

Sin embargo, las emociones pueden limitar el desarrollo adaptativo de nuestra vida, producir estrés e interferir en nuestro día a día cuando la intensidad de las mismas nos desbordan y persisten en el tiempo. **De ser emociones adaptativas pasan a ser desadaptativas,** tal como ocurre en los "trastornos emocionales" como la ansiedad social, pánico, depresión, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno de ansiedad generalizada, la ansiedad centrada en la salud, entre otros. En estos trastornos las emociones de miedo, tristeza, vergüenza, ansiedad y demás, son intensas y difíciles de controlar.

Para abordar las emociones el terapeuta trabaja con sus componentes los cuales están interrelacionados y los mencionamos a continuación:

1) Lo que pensamos **(lo que yo pienso)** que está unido a estados emocionales.

2) Lo comportamental **(lo que hago)**: acciones que nos llevan a responder según el estado emocional.

3) Lo fisiológico **(lo que siento)**: son respuestas fisiológicas asociadas al estado emocional.

El mantenimiento de la experiencia emocional disminuye la atención, aumenta la preocupación y afecta nuestras actividades. Cuando la emoción persiste puede ser a causa de un pensamiento anclado por algún hecho ocurrido; al no dejar ir este pensamiento sobre lo sucedido, hace que la emoción se mantenga. También la autopercepción o evaluación que hacemos sobre nosotros mismos puede disparar una emoción de malestar e incomodidad, nos volvemos vulnerables e incapaces de enfrentar los diferentes desafíos que la vida nos presenta y evitamos actuar para no enfrentarnos, sentir o experimentar esa emoción fuerte, desagradable.

Greenberger D. y Padesky C., en su libro "El control de tu estado de ánimo" basados en la terapia cognitiva, brindan algunos aportes para trabajar con las emociones y nos enseñan el siguiente ejercicio para aprender a diferenciar entre situación, emoción y pensamiento, por ejemplo:

En una situación:

- Quién estaba? (mi pareja).
- qué sucedió? (discutimos por las vacaciones).
- Cuándo sucedió? (Martes a la noche 21hs.).
- Dónde sucedió? (En un restaurante).

Cómo identificar la Emoción:

- Qué sentías en ese momento? Enojo, ira, tristeza, etc. (la persona identifica que emoción se activa, puede ser más de una).

Los Pensamientos:

- Qué pasaba por tu mente justo antes de sentirte de esta forma?

(Pensaba: No es justo que él decida siempre a dónde ir de vacaciones).

- Las emociones fuertes son señal que algo importante en tu vida está sucediendo.
- Normalmente las emociones se describen con una sola palabra.

- Identificar las emociones ayuda a mejorar el camino fijado hacía los objetivos.

- Aprender a distinguir entre las situaciones, las emociones y los pensamientos, es importante.

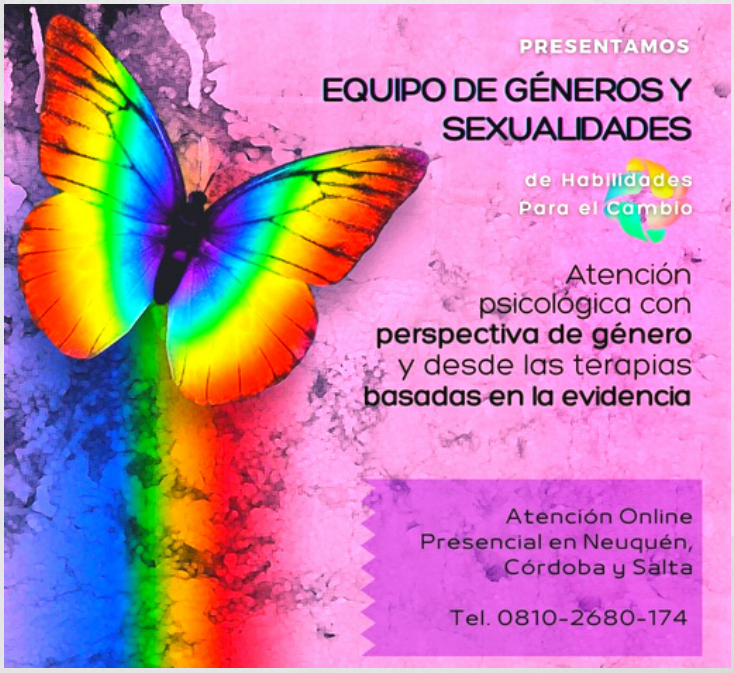
- Estimar la intensidad de las emociones permite la evaluación de la fluctuación de las reacciones emocionales.

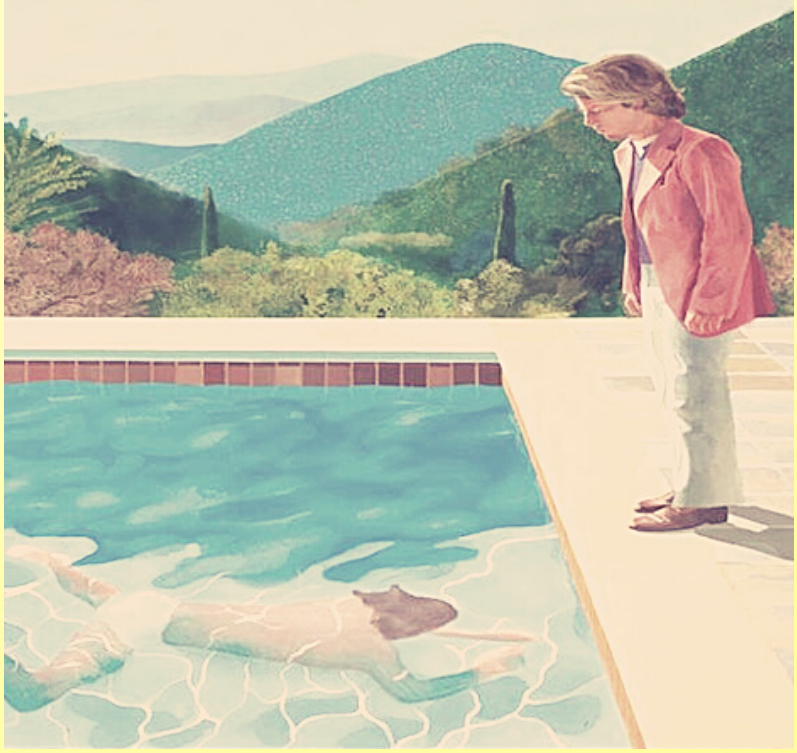
El trabajo en terapia brinda la posibilidad de modificar las emociones, pensamientos y conductas disfuncionales por unas más adaptativas y funcionales. Aprender a manejar e identificar las experiencias emocionales es una habilidad y se adquiere con el ejercicio.

En el tratamiento el objetivo es aprender a **identificar las emociones** que nos producen malestar. El objetivo **no es eliminarlas**; por el contrario, es aprender a comprender esas emociones desagradables y trabajar en la descomposición de esa experiencia emocional que nos invade para que sea menos abrumadora. La tarea consta básicamente en entender tus emociones, observarlas, no evitarlas, observar cómo reaccionamos frente a ellas y poder hacer un registro de aquellas emociones que impiden un desarrollo normal de nuestra vida.

La respuesta emocional que experimentamos dependerá de cada persona, no todos respondemos de igual manera frente a la misma situación.

La forma de entender nuestros problemas es cómo nos enfrentamos a ellos y qué hacemos para aliviar nuestro malestar.





ESTRÉS Y MODERNIDAD

POR LIC. FLORENCIA SALLABERRY
(SEDE NEUQUÉN)

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. Es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda.

En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando nos ayuda a evitar un peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés se prolonga en el tiempo puede dañar nuestra salud. Su OBJETIVO es generar respuestas eficaces y controladas por el sujeto que le permitan una mejor adaptación.

Desde los estilos de vida actuales (privilegio de la inmediatez, del éxito y de los resultados sobre los procesos, reducción de horas de sueño, dificultades económicas, las exigencias laborales, etc.) como los acontecimientos significativamente negativos (catástrofes, fallecimiento de un ser querido, ruptura de relaciones, desempleo, enfermedad crónica, etc.), pueden generar respuestas en el sujeto que impliquen una inadecuada adaptación.

Cuando el estrés en el sujeto se prolonga en el tiempo se produce una sobrecarga en el organismo que puede desencadenar en problemas de salud.

SEÑALES DE ESTRÉS:

Muchas personas no notan que están experimentando estrés hasta que comienzan a aparecer síntomas. Por eso, es importante reconocer las señales de estrés:

- Cansancio
- Falta de energía o concentración
- Irritabilidad
- Sueño entrecortado.
- Problemas sexuales.
- Dolor de cuello y espalda.
- Dolores de cabeza.
- Malestar estomacal.
- Aumento de presión sanguínea.
- Erupciones o sarpullidos en la piel.
- Dolores en el pecho.
- Bruxismo.

Estos síntomas reducen la calidad de vida, afectan el desempeño académico y laboral, y también se asocian a mayor cantidad y severidad de conflictos en las relaciones con otros. Notar estos síntomas ayuda a detectar que estamos experimentando estrés.

ESTRESORES DE LA MODERNIDAD

Los estresores se definen como cualquier estímulo, externo o interno (físico, químico, somático, etc.) que de manera directa o indirecta propician una desestabilización en el equilibrio dinámico del cuerpo.

Los estresores tradicionales siguen vigentes en el presente: Dificultades económicas, amenazas a la salud, catástrofes naturales, etc., pero la **modernidad** presenta algunas características adicionales que afectan nuestro estrés, entre ellas:

- La **organización** de la vida según horarios, y el consecuente aumento de trabajo a contrarreloj, con fechas límites.

- El **contexto social** cambia más velozmente. Los propios pensamientos sobre un amplio abanico de temas (relaciones íntimas, sexualidad, roles de género, etc.) se encuentran en constante revisión y modificación, disminuyendo la previsibilidad y estabilidad percibida.

- La **accesibilidad** del conocimiento resulta en que sea imposible que un único individuo pueda estar "al día" en una pequeña área de un campo de conocimiento. La cantidad de información disponible aumenta diariamente, y los profesionales deben estar en constante formación en sus áreas de especialidad para que sus conocimientos no sean obsoletos.

- **Mayor libertad** y abanico de opciones: Elegir nuestra pareja, amigos, nuestra religión, nuestra apariencia (ropa, maquillaje, ejercicio, etc.), incluso elegir los propios valores. Pocas cosas son decididas por nosotros en comparación con el pasado, y sin un sistema de creencias que guían nuestra toma de decisiones, decidir se vuelve estresante.

- **Aislamiento social:** Mayor especialización implica un grupo de personas para trabajar, otro para socializar, otro para practicar un deporte, etc. Los grupos de personas rotan según la actividad, y pocas de éstas se realizan con miembros de la familia, debilitando la unión familiar. Es más difícil encontrar un grupo de pertenencia con el cual se comparten casi todas las actividades como en sociedades preindustriales.

Si bien la respuesta de estrés nos prepara para la lucha, huida o parálisis, la gran mayoría de nuestros problemas cotidianos no se resuelven con ninguna de estas estrategias. Entonces debemos lidiar también con nuestra propia respuesta de estrés.

ESTRATEGIAS GENERALES PARA AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS:

1.Identificar los principales estresores y ver si hay aspectos dentro de nuestro control que podamos manejar de manera diferente.

2. Incorporar actividad física en nuestra vida. Además de ser un hábito saludable que puede brindarnos más energía, realizar actividad física sirve para contrarrestar y disminuir el estrés.

3. Cuidar la alimentación y el sueño.

4. Tomarnos un tiempo para estar en contacto con nuestra familia, amigos y/o para realizar actividades recreativas. Resulta útil separar un tiempo de manera deliberada, tal como asignar una noche por semana o un día del fin de semana exclusivamente para relajarme, juntarme con personas o realizar actividades recreativas.

5. Ensayar técnicas de resolución de problemas, incluyendo poder clarificar y formular el problema, generar diferentes soluciones alternativas, elegir una e implementarla luego de evaluar ventajas y desventajas de cada una.

6. Técnicas de relajación, tal como la respiración diafragmática lenta o relajación muscular progresiva, para contrarrestar el estrés e inducir relajación.

7. Trabajar asertividad y habilidades de comunicación para lidiar con situaciones desafiantes de manera efectiva.

Estas son algunas estrategias generales de manejo del estrés. La realidad individual es más compleja debido a factores personales de nuestra historia, por lo que, en ocasiones, suele requerir otro abordaje y es importante consultar con un profesional.

SUPERVISIÓN CLÍNICA ONLINE GRUPAL/INDIVIDUAL

COGNITIVO CONDUCTUAL

TERAPIAS CONTEXTUALES

DESTINADO A PSICÓLOGOS

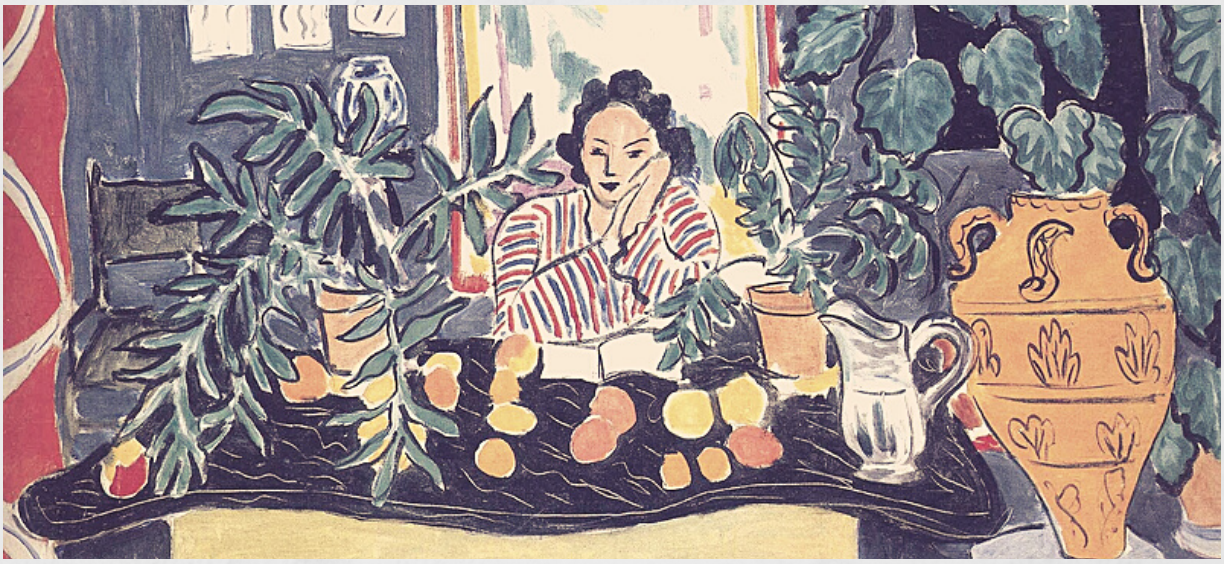
A CARGO DE PROESIONALES ESPECIALIZADOS

BIBLIOTECA VIRTUAL

MATERIAL DE APOYO DISPONIBLE

¿QUÉ ES EL HAMBRE EMOCIONAL?

POR LIC. NADIA PAOLA SOTELO (SEDE NQN)



Cuando Hablamos de hambre emocional, nos referirnos a una conducta desadaptativa, cuyo motor son las emociones. La comida, pasa a ser un refuerzo de corto plazo con el fin de dejar de sentir estrés, ansiedad, miedo, aburrimiento. El **hambre emocional** puede definirse como el deseo de comer, **exista o no necesidad de ello, y es adquirido como hábito**, considerándose como un estado mental caracterizado por el deseo de comer.

Actualmente, las investigaciones en torno a la relación entre la emoción y la alimentación, se centra, en las distintas estrategias de regulación emocional y el posible rol moderador de éstas en la relación.

¿Qué son las conductas alimentarias?

Son la forma de comportarse que tiene una persona con el alimento teniendo una estrecha relación con las experiencias previas, recuerdos, sentimientos y necesidades.
Donde las emociones tienen un efecto sobre los hábitos alimentarios y la selección de alimentos.

¿Qué es un comedor emocional?

La mayoría de las investigaciones que estudian la relación entre la emoción y la conducta alimentaria se focalizan en el concepto del "comer emocional", que refiere al uso de los alimentos como un mecanismo disfuncional de afrontamiento de las emociones negativas.

Se caracteriza por consumir grandes cantidades de comida con pérdida de control durante la ingesta. Después de esta sobre ingesta, la persona suele sentir angustia, tristeza y preocupación excesiva por el peso.

Las personas suelen vivir esta experiencia como una adicción, igual a la que podrían tener a otra sustancia toxicas (tabaco, alcohol). Utilizando a la comida para evadirse, refugiarse y evitar experimentar emociones desagradables.
Normalmente, las personas que padecen atracones tienen una larga historia de dietas, con fracasos recurrentes. Baja autoestima, ansiedad y tristeza.

¿Qué son las emociones y como es su relación con la alimentación?
La emoción, es definida como un fenómeno conductual complejo que involucra varios niveles de integración neuronal y química que afecta la respuesta alimentaria a lo largo de todo el proceso de ingestión: la motivación del comer, las respuestas afectivas a los alimentos, la elección, la masticación o velocidad con que se ingieren. Sin embargo, se sabe que existen dificultades para poder predecir cómo la emoción influye en el comportamiento alimentario de las personas; esto es dado principalmente por la falta de estudios que consideren la variabilidad que las emociones presentan, la que tiene relación con su valencia, es decir emociones de características más placenteras versus otras asociadas al displacer; su excitación: alta o baja , la intensidad: de larga o corta duración; la variabilidad individual, que tiene relación con el estado fisiológico del sujeto, sano o enfermo y la capacidad que éste presenta en la regulación de las emociones y su relación con la conducta alimentaria.

En relación con la valencia de las emociones, los estudios realizados, señala que las emociones negativas que aumentarían la ingesta de alimentos serían la: ira, apatía, frustración, estrés, miedo, pena, ansiedad, inquietud, la soledad y el aburrimiento, afectando las respuestas alimentarias y señalando, además, que la ira es una emoción que influye de manera importante en el comer por atracones.

Se presentan **cinco formas** específicas de cómo se **relacionan las emociones con la alimentación:**

1. Las emociones provocadas por las características estimulares del alimento afectan a la elección de los alimentos.
2. Las emociones con una activación o intensidad elevadas suprimen la ingesta debido a respuestas emocionales incompatibles.
3. Las emociones moderadas en activación o intensidad afectan a la alimentación dependiendo de la motivación para comer.
4. En situaciones de restricción de alimentos, las emociones negativas incrementan la ingesta debido al déficit en el control cognitivo.
5. En la ingesta normal, las emociones afectan a la alimentación en congruencia con sus características cognitivas y motivacionales.

¿Qué es la regulación emocional?
La regulación de las emociones es la gestión que hacen las personas de sus propias emociones, teniendo en cuenta las circunstancias y el estado emocional de los demás, consiste en el manejo de las emociones con la utilización de ciertos procesos, tales como: la capacidad de redirigir la atención, de la evaluación cognitiva que le dan forma a la experiencia emocional y del manejo de las consecuencias fisiológicas de la emoción. Durante el mismo proceso de la regulación de las emociones, las personas pueden aumentar, mantener o disminuir las emociones positivas o negativas, en consecuencia, la regulación de las emociones a menudo implica cambios en la respuesta emocional; cambios que pueden ocurrir cuando presentan sus emociones, cómo las experimentan y cómo las expresan.

Cuando se desea regular la emoción negativa se utiliza habitualmente alimentos, drogas, alcohol, entre otros. Por tanto, el individuo pretende controlar el estado de ánimo negativo, aumentando la ingesta de alimentos, lo que hace evidente que la persona priorizó el control de su estado de ánimo (sentirse mejor), en relación con el autocontrol en su conducta alimentaria, dejando de lado los objetivos a largo plazo, como lo son la mantención de la dieta o del peso corporal.

El exceso de antojos y la falta de control de la ingesta se relacionan más con la sobrealimentación y con los problemas de conducta alimentaria.

Cuando usamos la comida para calmar nuestro estado emocional estamos alimentándonos emocionalmente. De alguna manera la preocupación por nuestro peso y por nuestro cuerpo enmascara preocupaciones aún más profundas. Esto se convierte en un círculo vicioso de preocupaciones que no se resuelven y que frenan nuestra capacidad de crecer y desarrollarnos.

¿Cómo podemos prevenir el hambre emocional?:

- Tenemos que aprender a diferenciar el hambre emocional del hambre real. Podemos hacernos unas preguntas:
- ¿Por qué voy a comer? ¿Es por hambre, ansiedad o aburrimiento?
- ¿He tenido algún disgusto y no quiero pensar en ello ahora? Si es así ¿tengo otras herramientas para enfrentarme a ello?
- ¿Me siento solo y no sé qué hacer?
- ¿Qué he estado pensando y he sentido antes de tener ganas de comer?

Características típicas del hambre emocional:

1) Aparece de repente y con una necesidad que tiene que ser atendida de inmediato.
2) Tiene la función de llenar un vacío emocional.
3) Se ingieren sólo alimentos hipercalóricos a base de dulces o hidratos de carbono.
4) No deja una sensación de satisfacción, sino que produce culpa, vergüenza o arrepentimiento.
5) Sin embargo, vuelve a aparecer al poco tiempo, incluso llegando a producir atracones.

¿Cómo tratarlo?

La terapia cognitivo-conductual es una referencia en el área clínica para tratar el proceso de la pérdida de peso, los trastornos alimenticios y el hambre emocional. Trae resultados seguros y enseña al paciente a construir una nueva forma de relacionarse con la comida. El tratamiento tiene por objeto aportar los siguientes beneficios:

- Comprender la correlación entre los Sentimientos y la voluntad de Comer
- educación Psíquica sobre el funcionamiento del hambre Emocional
- Técnicas para entender los desencadenantes emocionales que llevan a comer
- Manejo de las emociones
- Estrategias alternativas a la alimentación
- Autocontrol
- Técnicas para comprender y tratar la ansiedad
- Reducción de los síntomas
- Modificación de la función alimentaria

LA AUTO COMPASÍON FRENTE A LA AUTOESTIMA

POR LIC. OMAR BUSTOS
(SEDE CÓRDOBA)

¿Qué es eso de la auto-compasión?
La auto-compasión (self-compassion) es una práctica y un constructo que tiene su origen en la psicología budista y que ha sido practicada y estudiada desde hace más de 2.600 años, y sólo recientemente la psicología contemporánea ha empezado a manifestar un interés por incluirla en el ámbito clínico e investigativo (Neff y Germer, 2013).

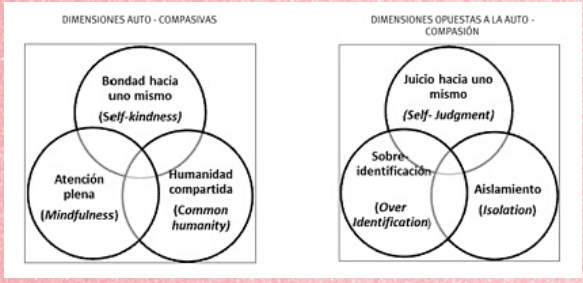
La auto-compasión puede ser definida como la capacidad de sentir amabilidad hacia uno mismo, teniendo una percepción de humanidad común y reconociendo que sufrir y cometer errores son experiencias humanas compartidas. Implica ser cálidos y comprensivos con nosotros en vez de criticarnos cuando estamos sufriendo, cuando sentimos que hemos fallado o cuando nos sentimos incompetentes.

Neff (2015) señala que la auto-compasión tendría trescomponentes interrelacionados que, de entrenarse, pueden manifestarse ante situaciones de dolor emocional:

- **Bondad con uno mismo (self-kindness),** entendido como el tratarse a uno mismo con cuidado y comprensión, en vez de hacerlo con un juicio crítico (self-judgment);

- **Reconocer la humanidad compartida** (common humanity) entendida como el reconocimiento que los demás pasan por sufrimientos similares a los propios. En contraposición se encuentra el sentimiento de aislamiento (isolation);

- **Mindfulness**, entendido en términos generales como la capacidad de darse cuenta, de prestar atención y de aceptar lo que está ocurriendo en el momento presente.



De acuerdo con algunas investigaciones, altos niveles de auto-compasión se han asociado a numerosos beneficios psicológicos (Mills et al., 2007). Asimismo, una baja auto-compasión se asocia con un incremento de sintomas de ansiedad, depresión, rumia y una limitada regulación emocional. (Finlay-Jones, 2017).

La auto-compasión, al parecer, puede crear una sensación de seguridad que nos permite enfrentar nuestras debilidades y hacer cambios positivos en nuestras vidas, en lugar de ponernos a la defensiva o crearnos una sensación de desesperanza.

En definitiva, podemos concluir que es un modo de tratarse que nos mueve a ser amables con nosotros, reducir el aislamiento y mantener contacto con nuestras emociones.

"La auto-compasión es aprender a ser un amigo cálido y comprensivo contigo mismo"

LA AUTO-COMPASIÓN FRENTE A LA AUTOESTIMA

Si bien la auto-compasión puede parecer similar al concepto de autoestima, es importante remarcar las diferencias existentes.

Desde la década de los 70, la autoestima ha sido uno de los conceptos más populares en psicología, y, durante gran parte de ese tiempo ha sido considerada como uno de los mejores parámetros para medir el bienestar y la salud mental en general (Harter, 1993). Cuando hablamos de autoestima nos referimos al grado en que nos valoramos y comparamos con los demás. Es un concepto que se basa en una competencia y valoración positiva o negativa de lo hecho y de los estándares propios. Sin embargo, centrarnos en la autoestima nos puede generar una serie de problemas: es imposible que todo el mundo esté por encima de la media y es imposible que se esté por encima de la media en todos los aspectos. En los últimos años, investigadores han descubierto que muchas personas tratan de proteger su autoestima menospreciando a los demás o adoptando ideas imprecisas sobre sí mismos. De hecho, alguien que da prioridad a tener una evaluación positiva sobre si mismo puede implicarse en comportamientos que generen un deterioro en su bienestar y en el de las demás personas (Desmond, 2018).

Lo que diferencia a la autoestima de la auto-compasión es que, como señalábamos, la primera se trata de un

juicio de valor: nos juzgamos como buenos o malos, mejores o peores. Mientras que cuando nos centramos en la auto-compasión, en realidad no importa el modo en cómo nos comparamos con otras personas. Lo que importa es la bondad y que nos veamos de manera clara. Así, mientras que la autoestima consiste en una evaluación propia, la auto-compasión tiene que ver con relacionarse con uno mismo con una actitud amable (Neff y Vonk, 2009).

Las personas son compasivas consigo mismas no por ser especiales o por estar por sobre el promedio, sino por reconocerse como parte de una humanidad compartida. Además, la auto-compasión ofrece mayor estabilidad emocional que la autoestima al no depender de valoraciones y estar siempre disponible en uno mismo, tanto cuando se alcanza el éxito como cuando se ha caído (Neff, 2012).

En otras palabras, el hecho de ser mejor o peor no tiene mucha importancia. Lo que importa es que seas amable contigo mismo y con los demás.

Por lo mencionado anteriormente y de acuerdo con Maero (2014), creemos que en lugar de aumentar el contenido de la autoestima lo que tenemos que hacer es aumentar la auto-compasión como contexto de todo lo que hacemos. Eso nos permite aceptar humildemente nuestro lugar como uno entre los demás seres humanos, reconociendo con atención plena que todos dudamos de nosotros mismos, todos sufrimos, todos fallamos de vez en cuando, pero nada de eso significa que no podemos vivir una vida con significado, propósito y compasión por nosotros mismos y los demás.

Para finalizar, es importante mencionar que la auto-compasión parece estar abriendo nuevos horizontes investigativos. Si bien los estudios están recién en su nacimiento y aún es muy temprano para saber si será una auténtica alternativa a perspectivas y conceptos tradicionales en psicología clínica, los resultados preliminares resultan ser alentadores, siendo necesarios nuevos estudios, con diferentes poblaciones y con metodologías más controladas y rigurosas (Araya y moncada, 2016).

ANEXO

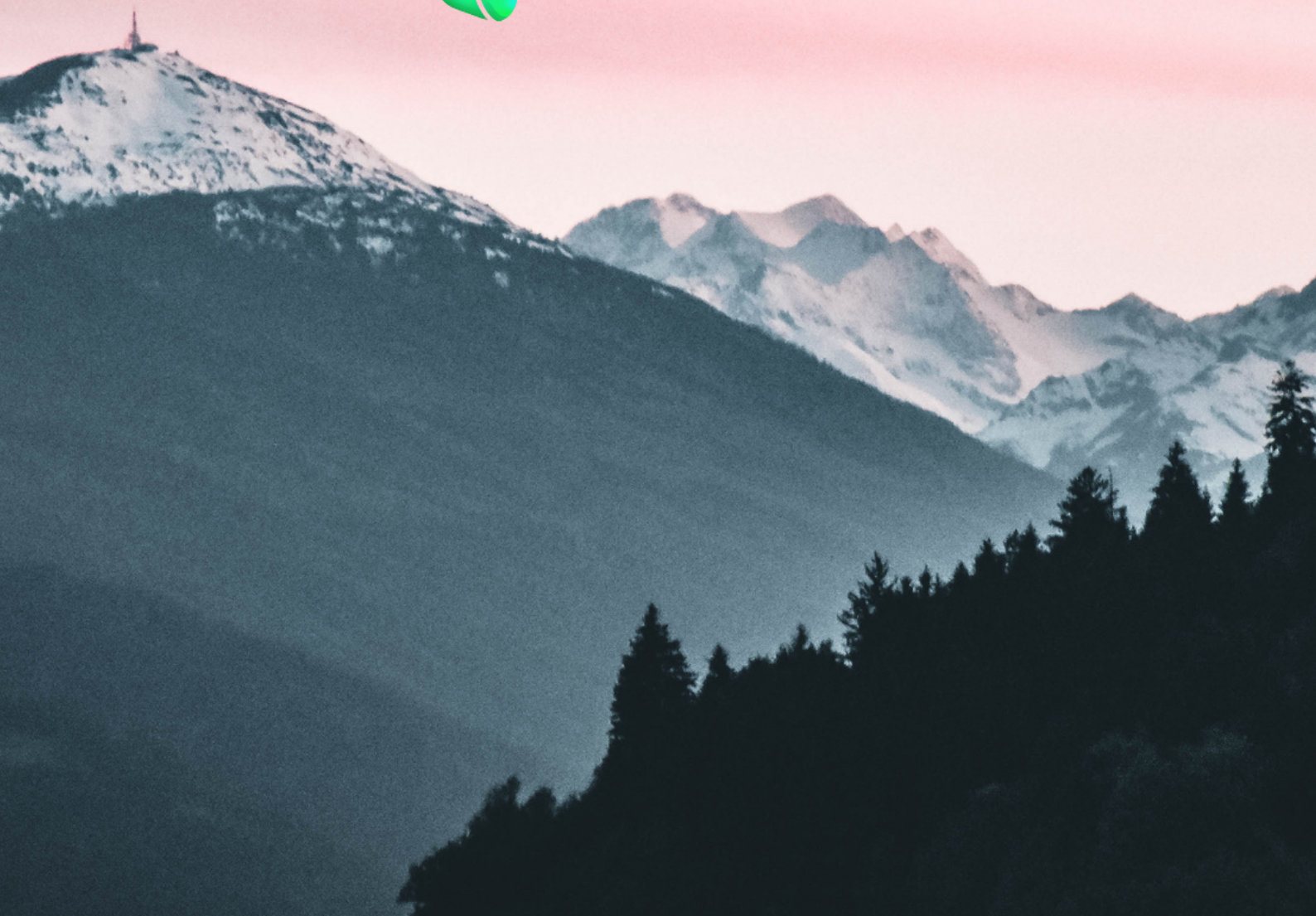
Escala psicológica diseñada por la doctora Kirstin Neff en la que se debe calificar las afirmaciones de una escala de 1 (casi nunca) al 5(casi siempre).

- Intento ser cariñoso conmigo mismo cuando siento dolor emocional
- Trato de ver mis fallas como parte de la condición humana
- Cuando sucede algo doloroso, trato de tener una visión equilibrada de la situación
- Desapruebo y juzgo mis propios defectos e insuficiencias
- Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado y aislado del resto del mundo
- Cuando me siento deprimido, tiendo a obsesionarme y fijarme en todo lo que está mal.

Cuanto más estés de acuerdo con el primer conjunto de afirmaciones y menos estés de acuerdo con el segundo conjunto de afirmaciones, mayor será su auto-compasión.

¿TENÉS ALGUNA CONSULTA?

consultas@habilidadesparaelcambio.com.ar

www.habilidadesparaelcambio.com.ar
www.cursosdepsicologia.com.ar
www.instagram.com/habilidades.para.el.cambio
www.facebook.com/habilidades.para.el.cambio

Habilidades para el Cambio