

Atendiendo la OBESIDAD



desde la perspectiva psicológica

Silvana D'Anello K.



CENTRO DE INVESTIGACIONES PSICOLÓGICAS

OBESIDAD

“Una enfermedad causada por múltiples factores (multifactorial) entre los cuales se encuentran los sociales, culturales, genéticos, fisiológicos, metabólicos, celulares y moleculares, y es caracterizada por el aumento de tejido adiposo en el organismo, y que es acompañada por una serie de enfermedades concomitantes.” *OMS*



¿Qué nos dicen las cifras?



66% de los adultos Norteamericanos son OBESOS

2015= 700 millones de adultos obesos a nivel mundial

De cada 4 venezolanos 1 es obeso

65.2% venezolanos con sobrepeso

¿Porqué la OBESIDAD?



SER

BIO-PSICO-SOCIAL

ATENCIÓN

TRANSDICIPLINARIA

La Gran Contradicción

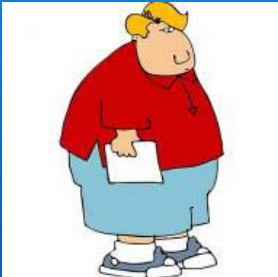
Estilo de vida contemporáneo

AVANCES TECNOLÓGICOS

SEDENTARISMO

COMIDA HIPERCALÓRICA (RÁPIDA)

PRESIÓN SOCIAL



DELGADEZ

ALTOS ESTANDARES DE
BELLEZA



Obsesión por la
APARIENCIA

Desencadenantes psicosociales

- Problemas de ajuste psicológicos o sociales: la comida actúa como una droga (pérdida de un ser querido, pérdida laboral, problemas familiares)
- *No hay una personalidad típica del obeso.*
Trastorno de la personalidad



Desencadenantes psicosociales



- Bajo sentido de auto-Control
- Baja auto-estima
- Creencias Irracionales
- Amortiguar la insatisfacción sexual

Consecuencias psicosociales

- **Disminución de la auto-estima**
- **Distorsión de la imagen corporal y del auto-concepto**
- **Desajuste Psicológico**
- **Deterioro del desempeño (escolar, laboral) por evitación de actividades**
- **Dificultad en el establecimiento de relaciones interpersonales. Timidez y vergüenza en situaciones sociales.**
- **Predominio de estados emocionales negativos o displacenteros (culpa, vergüenza, tristeza)**
- **Bajas expectativas de Logro**

Comportamiento Social hacia la OBESIDAD

- Prejuicios- Discriminación-Estigmatización
SOCIEDAD OBESO-FÓBICA
(Culto a la belleza y la delgadez)
- Respuesta estereotipada: desagradables, débiles, falta de fuerza de voluntad y auto-disciplina, ignorantes, físicamente inatractivas, flojas, incompetentes, etc.
- Disminución de las oportunidades de empleo y educación



¿Qué hacer?

Técnicas de auto-control

Mejorar hábitos alimenticios



Incorporar actividad física



No es suficiente

Evaluar la calidad de vida a fin de estimular cambios en las áreas más afectadas

Proveer herramientas para lograr un fortalecimiento interno:

Incremento de la INTERNALIDAD y AUTOEFICACIA PERCIBIDA (Lugli, 2008)

¿Qué hacer?

Abordaje integral

COGNITIVO- CONDUCTUAL

Creencias y
Hábitos

AUTO-REGULACIÓN



AFECTIVO

Emociones
displacenteras



AMBIENTAL

Redes
sociales



Investigaciones



1. (The New England Journal of Medicine-2005) “Se propaga-contagia la obesidad”- efectos de la influencia social para invertir: redes sociales en pro de conductas saludables.
2. (The Spanish Journal of Psychology-2008) “Las adolescentes obesas se perciben más obesas de lo que realmente son”
3. (The Journal of obesity-2001) “Los niños prefieren tener como amigos amputados y desfigurados antes que obesos”
4. (Journal of Personality and Social Psychology-2003) “La tendencia a estigmatizar otros está basada en la percepción de aceptabilidad normativa”

**REIR a carcajadas
ayuda a quemar calorías!!!!**



GRACIAS