

Sociedad Española de
Medicina Psicosomática
y Psicoterapia



Psicoterapia Breve de las obesidades

José Luis Marín

www.psicociencias.com

6 de octubre de 2016

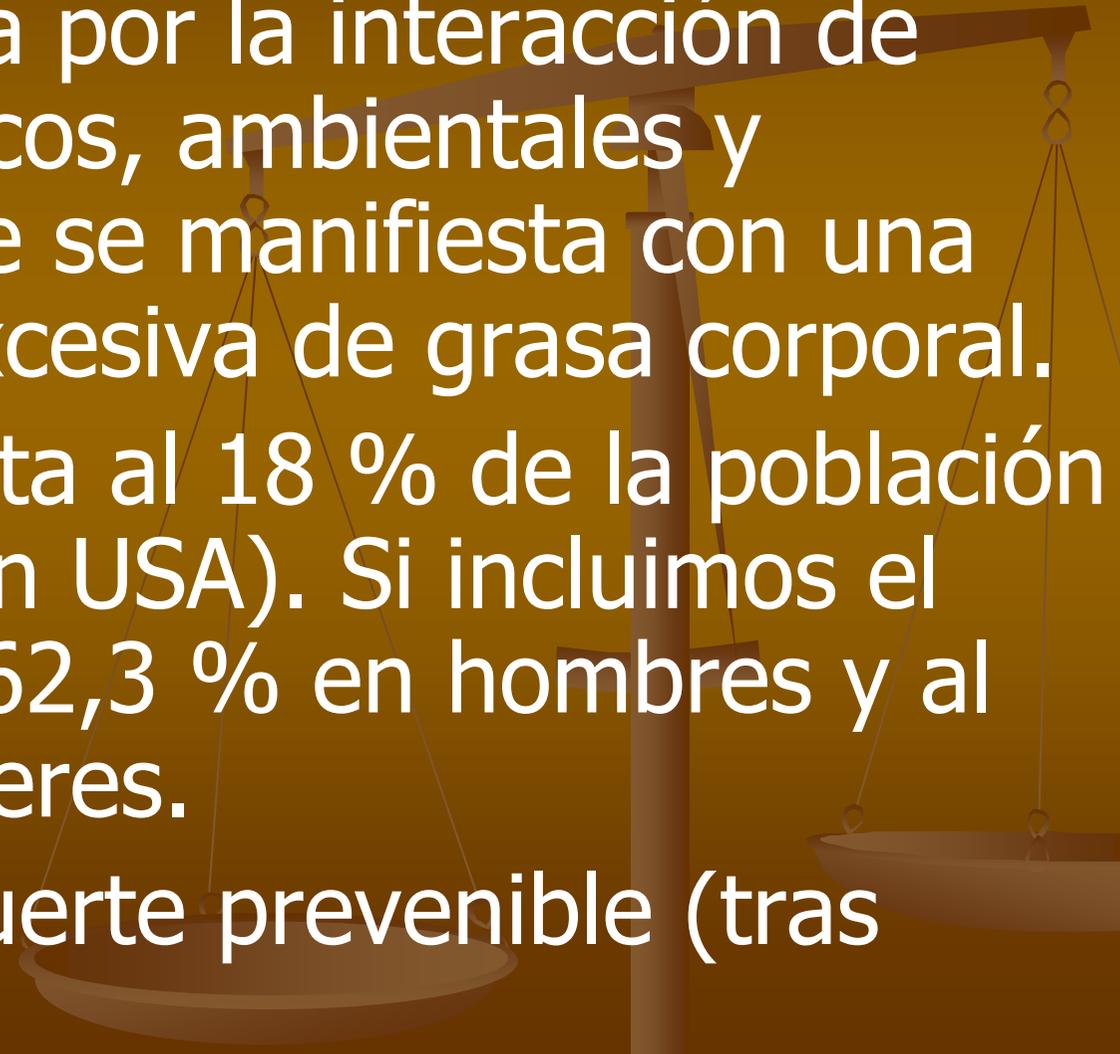
CUIDADO! NO PISES AHÍ

¿POR QUÉ?

**MI MADRE CUANDO
PISA, LLORA**



Obesidad

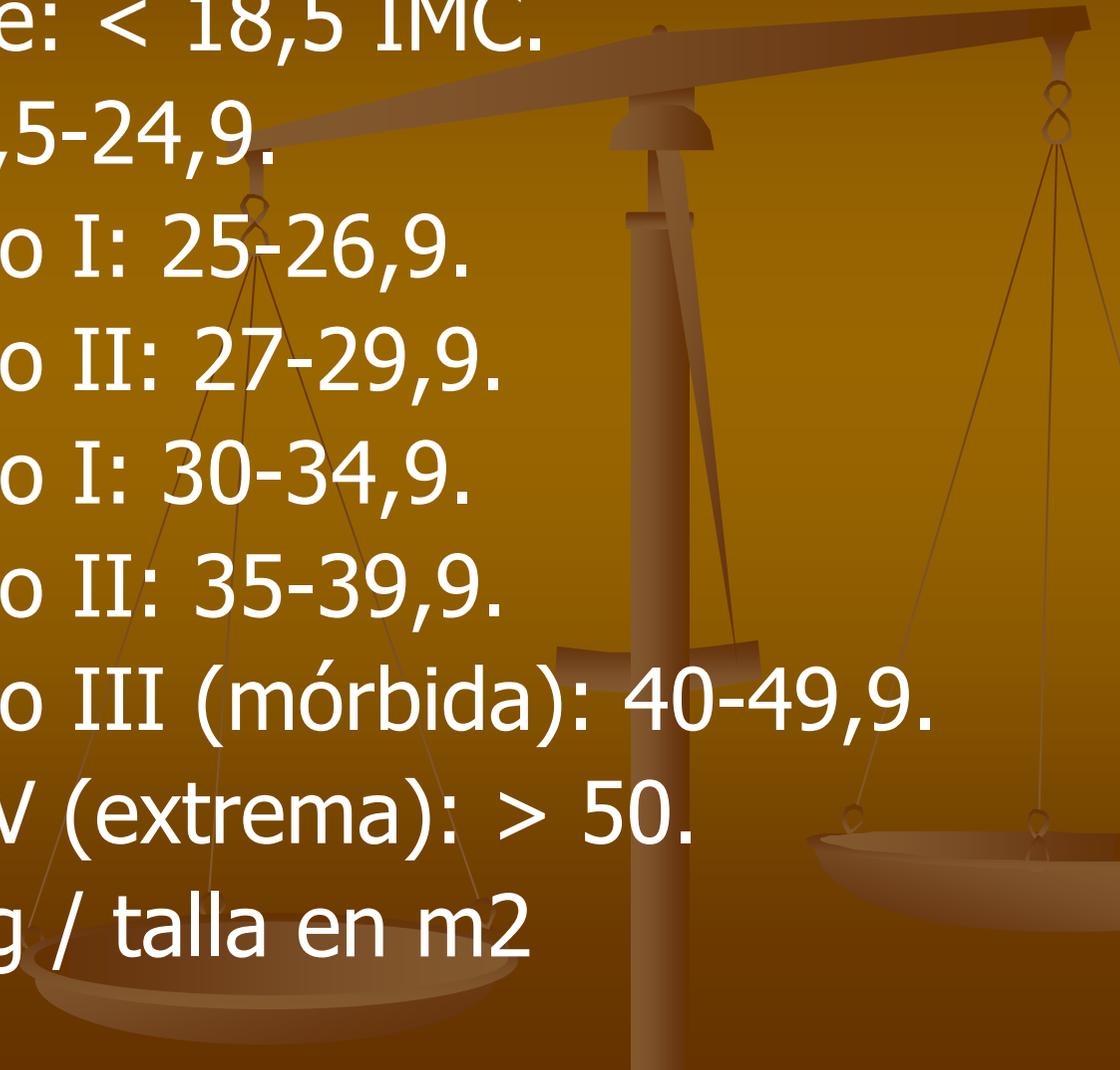
- La obesidad es una enfermedad (?) crónica causada por la interacción de factores genéticos, ambientales y biográficos, que se manifiesta con una acumulación excesiva de grasa corporal.
 - En España afecta al 18 % de la población adulta (34 % en USA). Si incluimos el sobrepeso, al 62,3 % en hombres y al 46,5 % en mujeres.
 - 2ª causa de muerte prevenible (tras tabaquismo).
- 

La obesidad en cifras

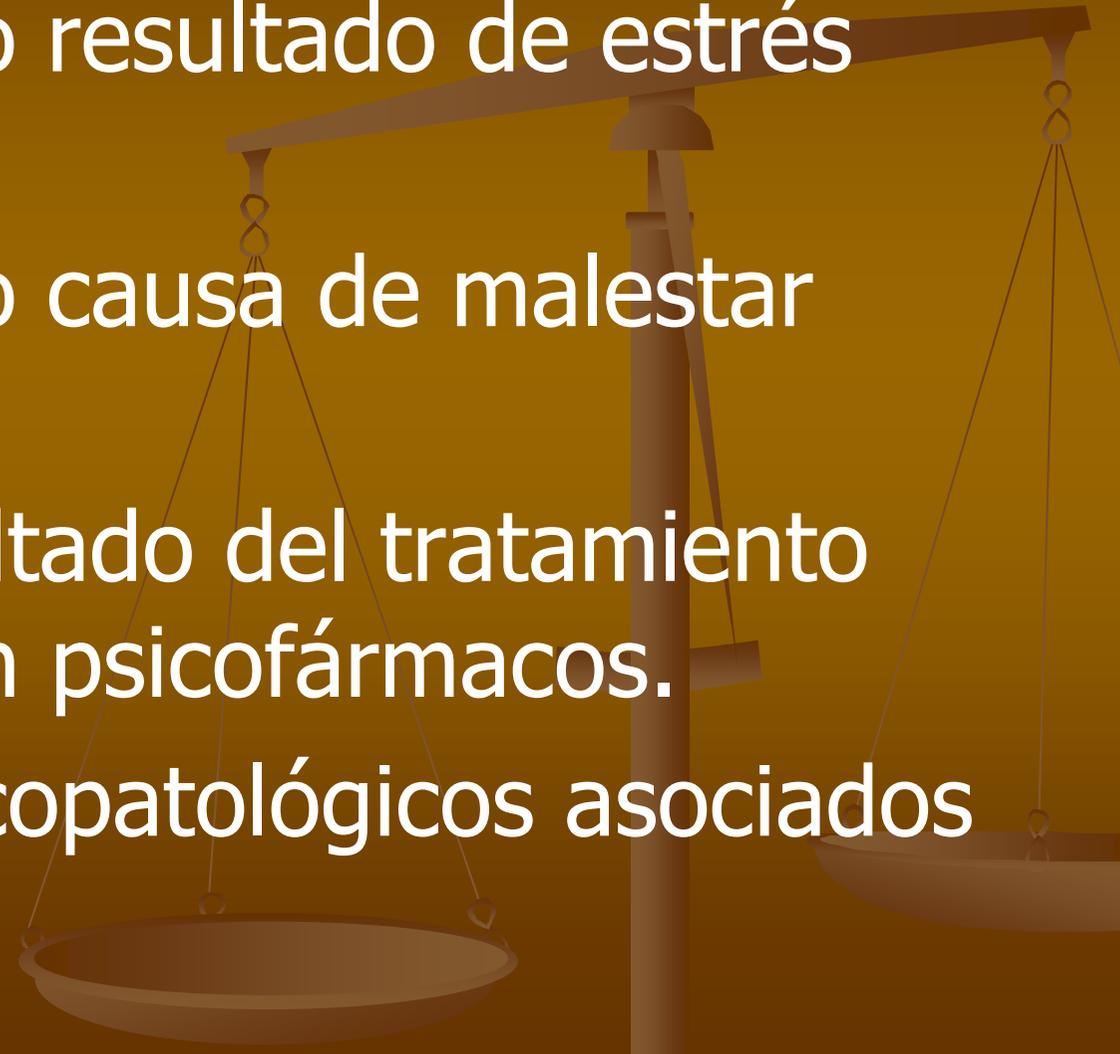
- Triplicado desde 1980. Ningún país se libra.
- 671 millones de obesos. 2.100 m. de sobrepeso.
- Supone un gasto de 2 billones de \$, el 2,8 % del PIB mundial.
- Igual que el tabaquismo, el terrorismo o la guerra.

El País Negocios. 24/1/2016

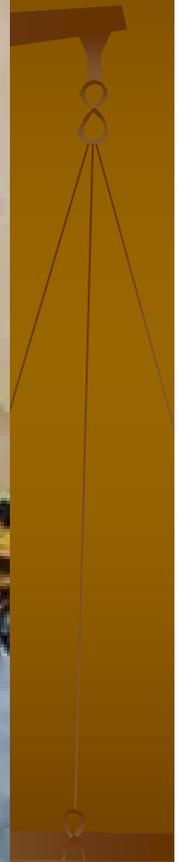
Obesidades

- Peso insuficiente: $< 18,5$ IMC.
 - Normopeso: $18,5-24,9$.
 - Sobrepeso grado I: $25-26,9$.
 - Sobrepeso grado II: $27-29,9$.
 - Obesidad de tipo I: $30-34,9$.
 - Obesidad de tipo II: $35-39,9$.
 - Obesidad de tipo III (mórbida): $40-49,9$.
 - Obesidad tipo IV (extrema): > 50 .
 - IMC: $\text{peso en kg} / \text{talla en m}^2$
- 

Factores psicológicos y obesidad. ICD-10

- Obesidad como resultado de estrés crónico.
 - Obesidad como causa de malestar psicológico.
 - Ob. como resultado del tratamiento prolongado con psicofármacos.
 - Trastornos psicopatológicos asociados a las dietas.
- 

M. Uribe (Méjico). 597 Kgs.







Falleció en mayo 2014, a los 48 años. Había perdido 200 Kgs.



Ken Brumley (USA). 468 Kgs.



Mayra Rosales (USA). 470 Kgs.



Paul Mason (USA). 490 Kgs.





Keith Martin (Londres). 398 Kgs.



Michael Hebranko (USA). 413 Kgs.



**Susanne Eman (USA). 360 kgs.
Quiere ser record Guinness**

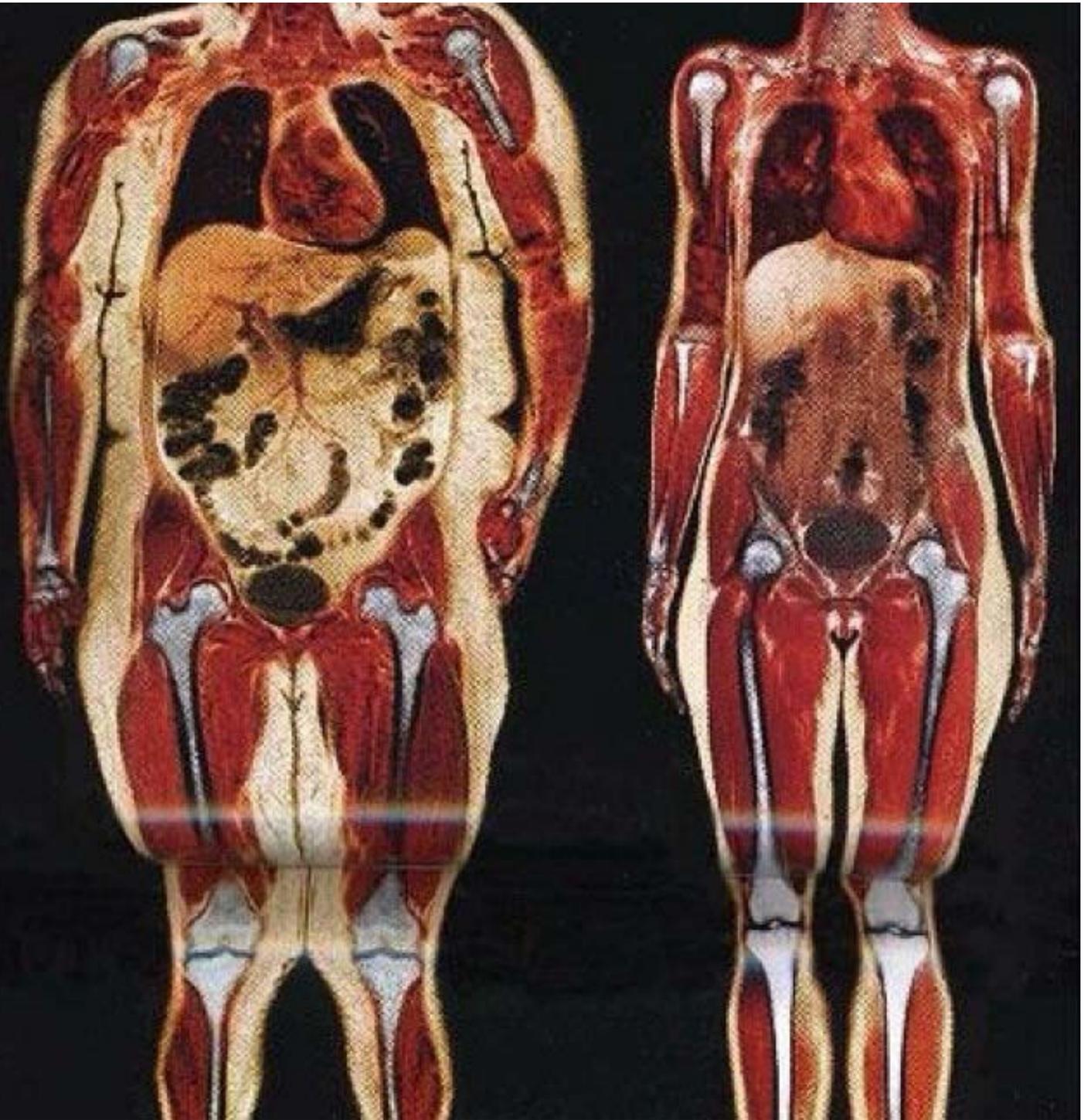


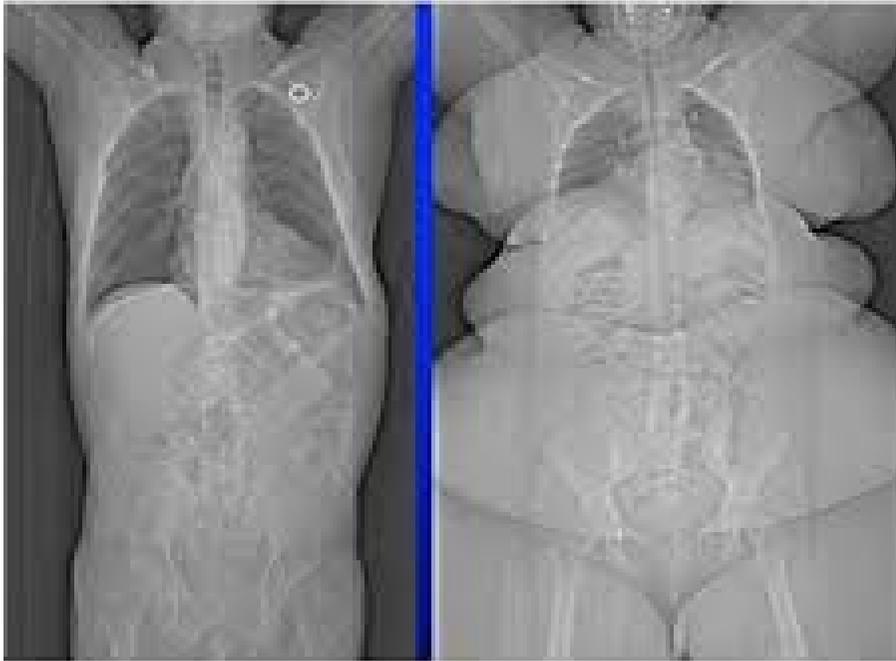






**Obesidad y
“constitución”**





You are NOT "Big Boned"

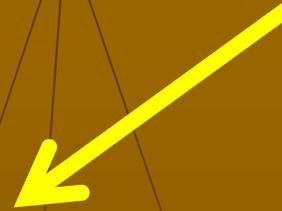


¿Por qué se come mal? (cuando hay comida)

**Instinto. Patrón
biológico
Programado
genéticamente**



Socialización



**Patrón
saludable**



**Trastorno
alimentario**



**Facts.
biológicos**

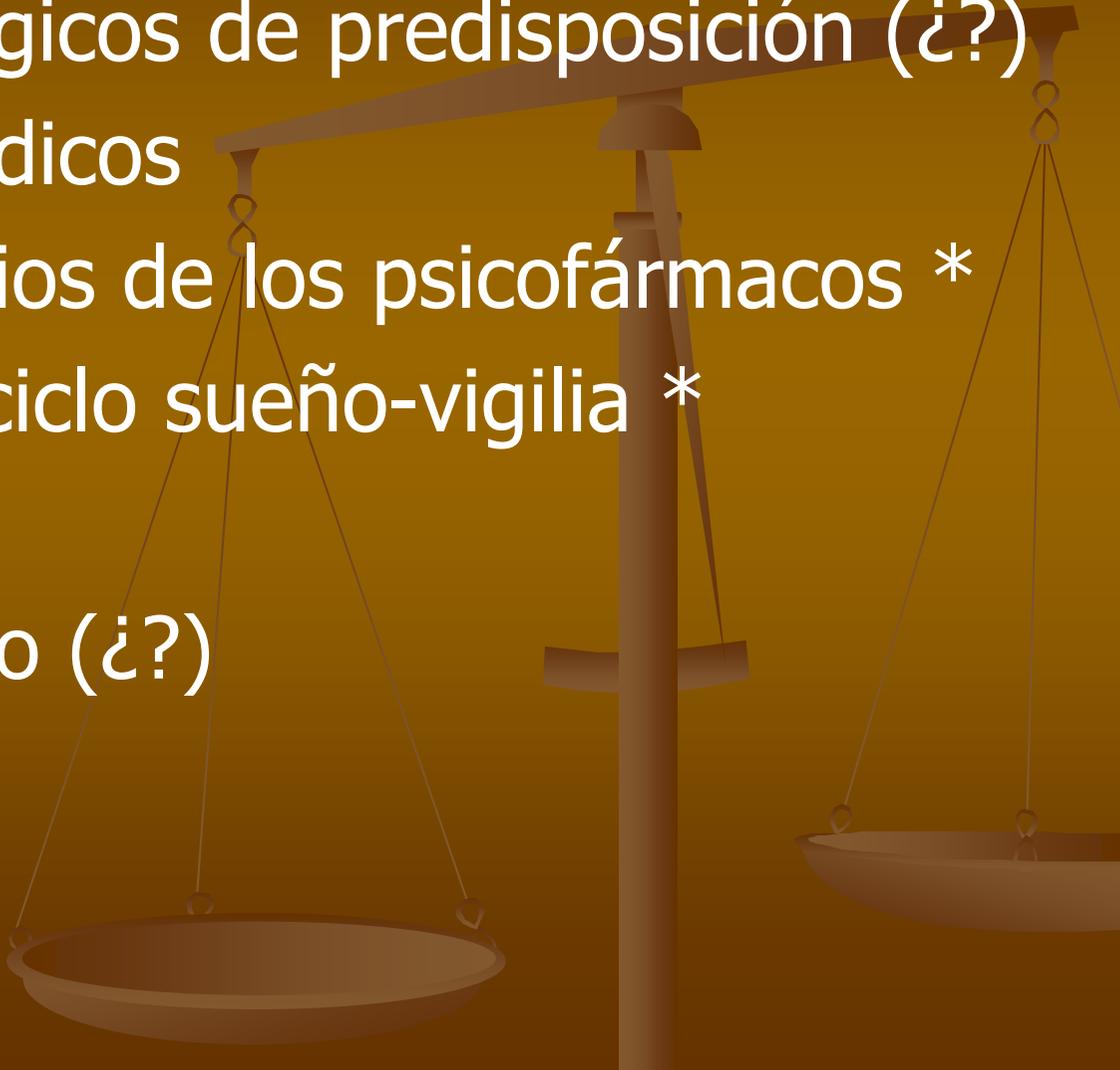
**Facts.
psicológicos**

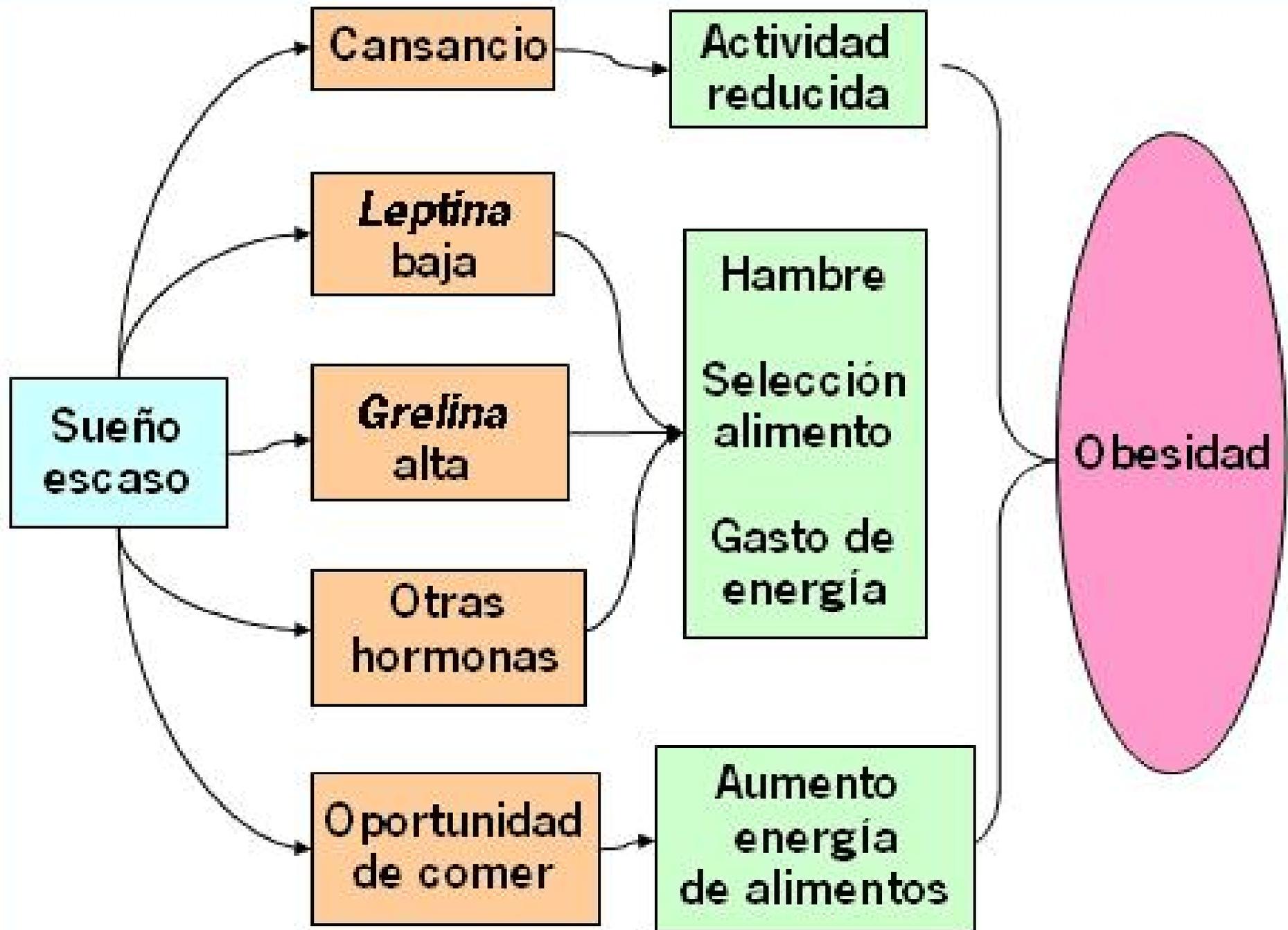
Obesidades

**Facts.
socioculturales**

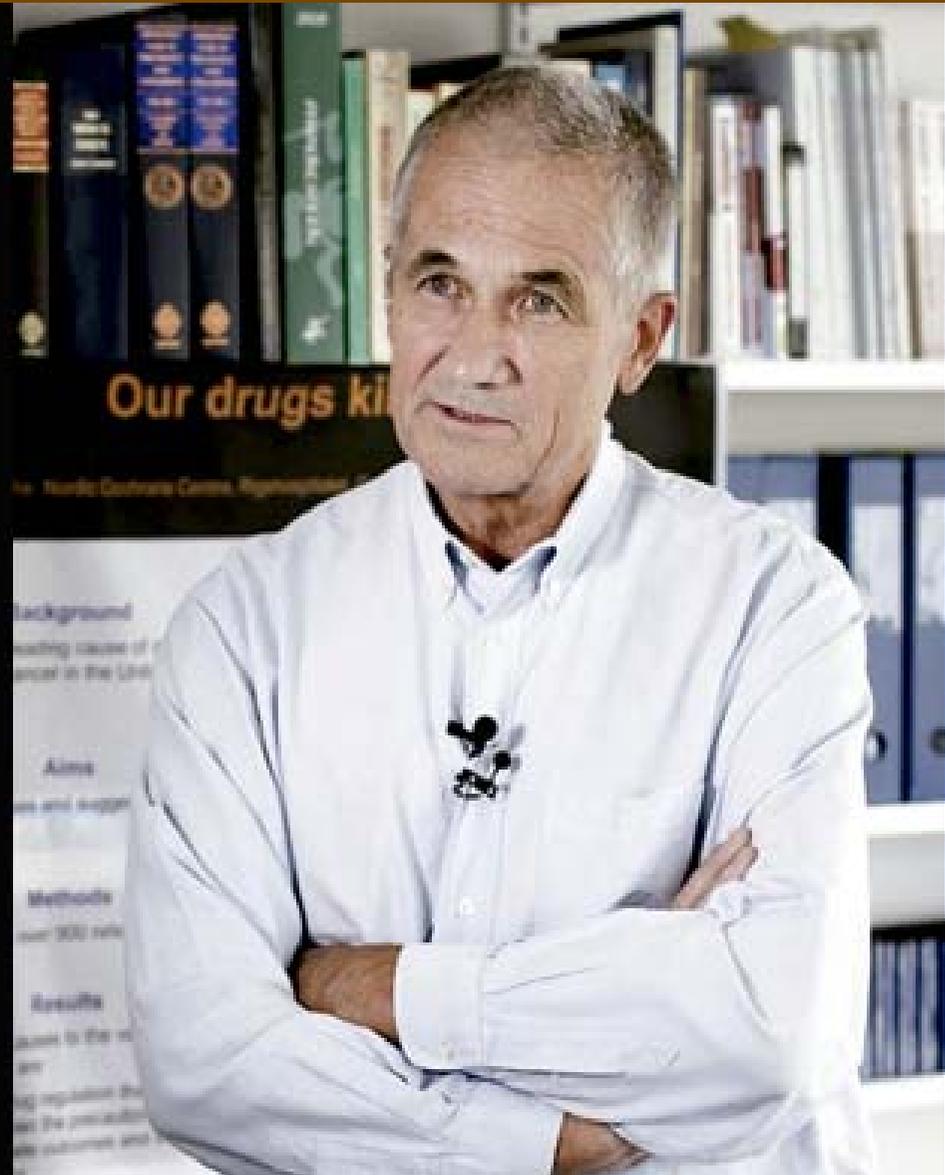
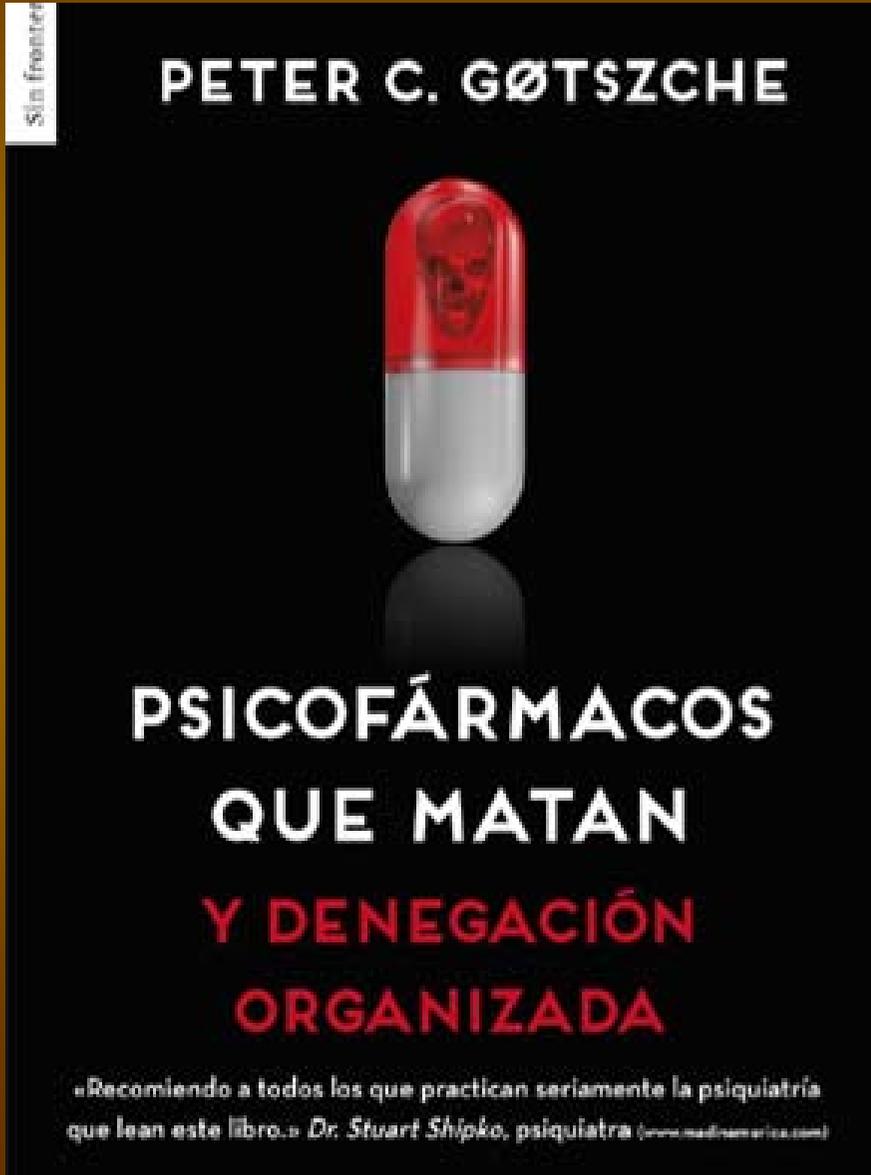


Factores biológicos

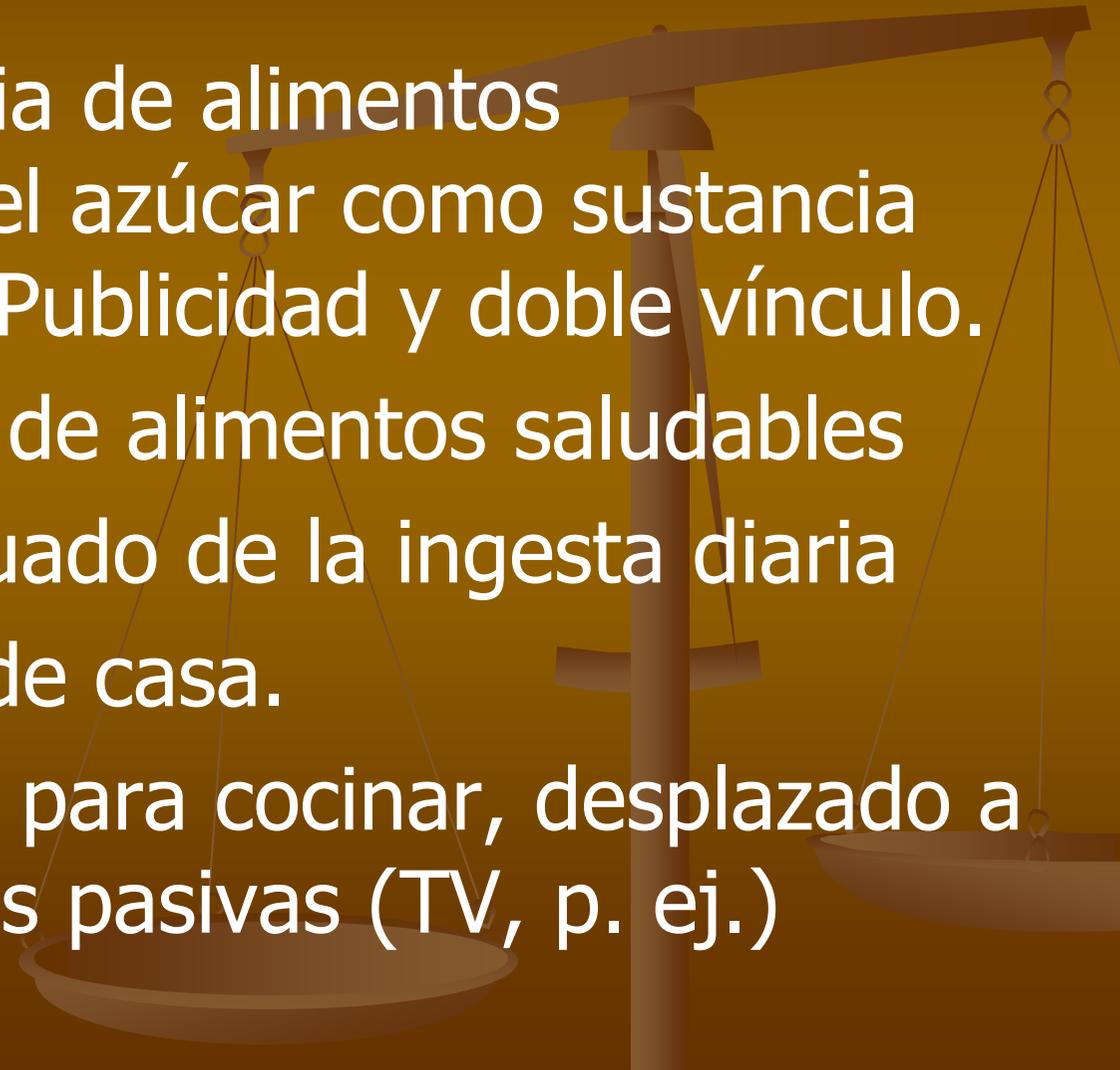
- Marcadores biológicos de predisposición (¿?)
 - Tratamientos médicos
 - Efectos secundarios de los psicofármacos *
 - Alteraciones del ciclo sueño-vigilia *
 - Sedentarismo *
 - Estrés inespecífico (¿?)
- 



Deadly Psychiatry...



Factores socioculturales

- Estilo de vida.
 - Sobreabundancia de alimentos hipercalóricos: el azúcar como sustancia adictiva (FDA). Publicidad y doble vínculo.
 - Encarecimiento de alimentos saludables
 - Reparto inadecuado de la ingesta diaria
 - Comidas fuera de casa.
 - Falta de tiempo para cocinar, desplazado a otras actividades pasivas (TV, p. ej.)
- 

¿Doble vínculo?

¿LA OBESIDAD SE COMBATE CON IMPUESTOS?

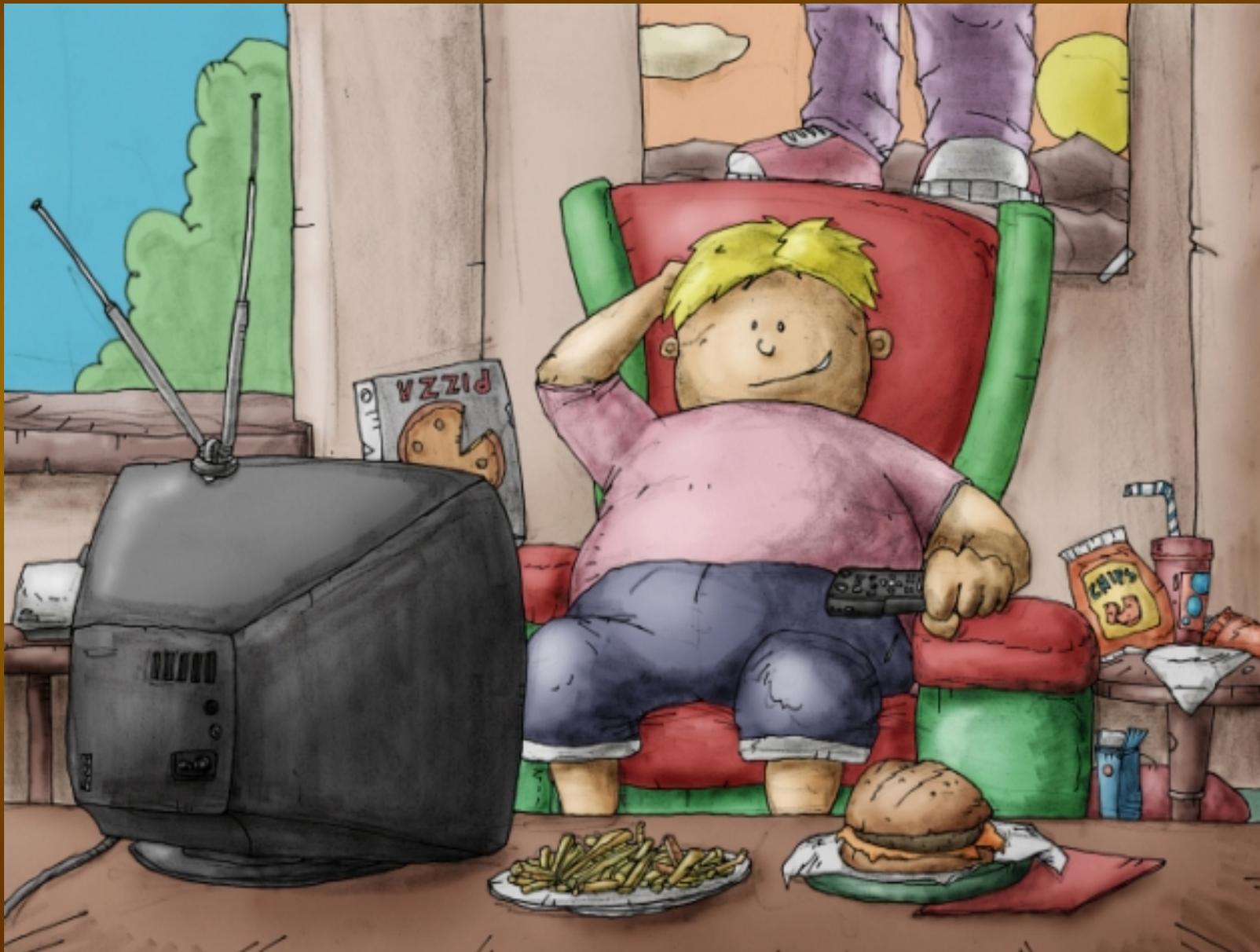
¿SÍ O NO?
AL IMPUESTO A LOS GORDITOS



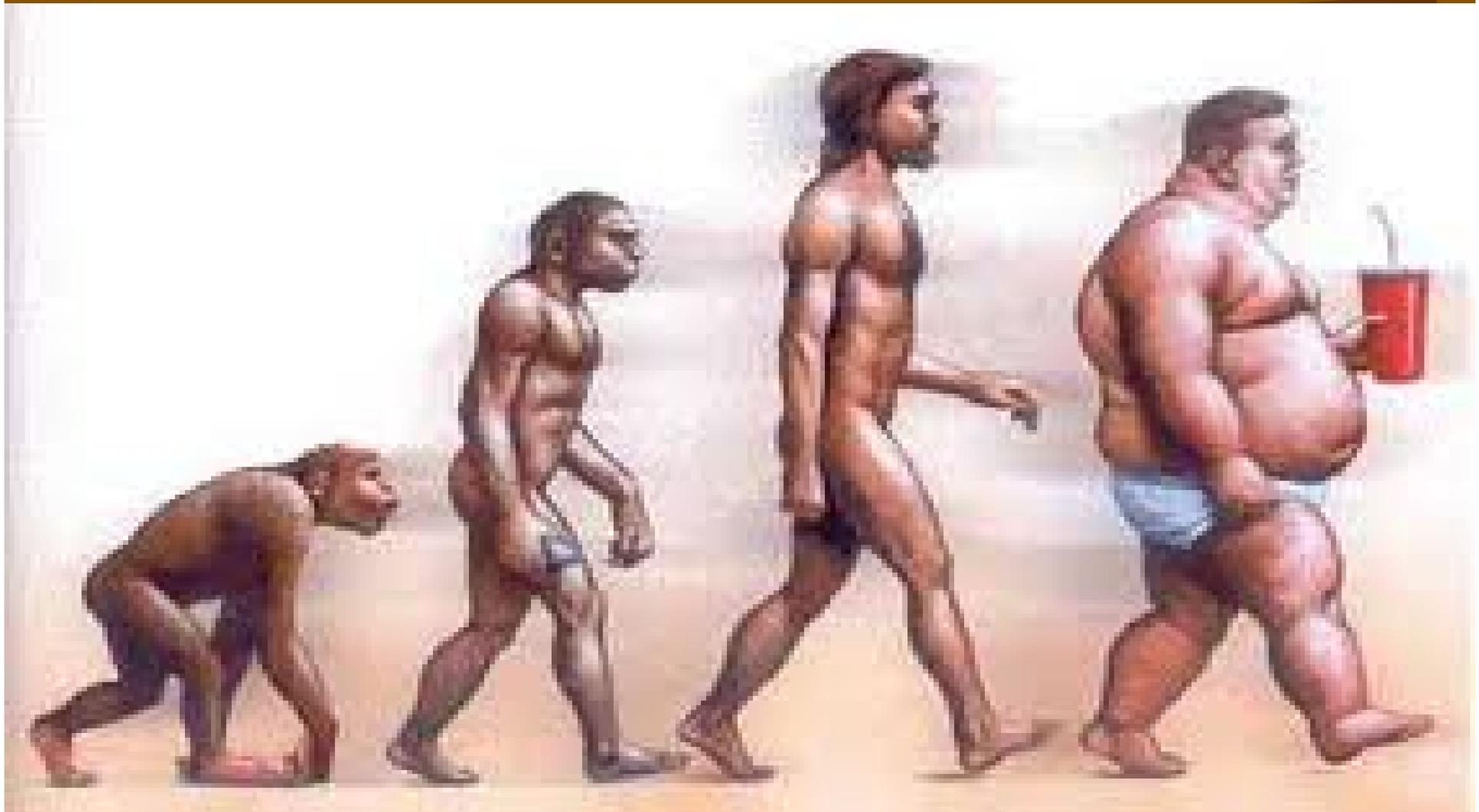
Alrededor del Tótem



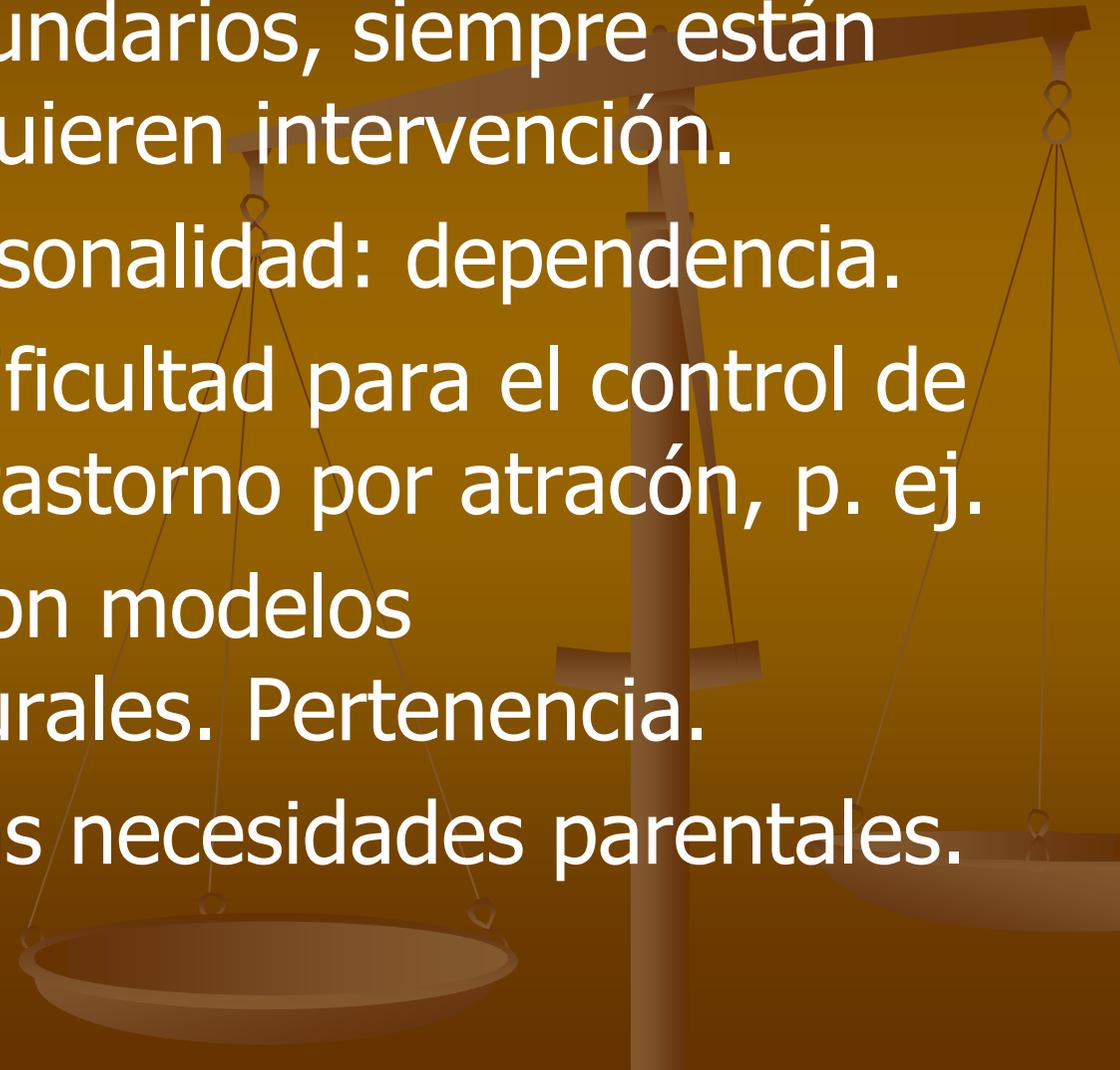
Abandono S. XXI

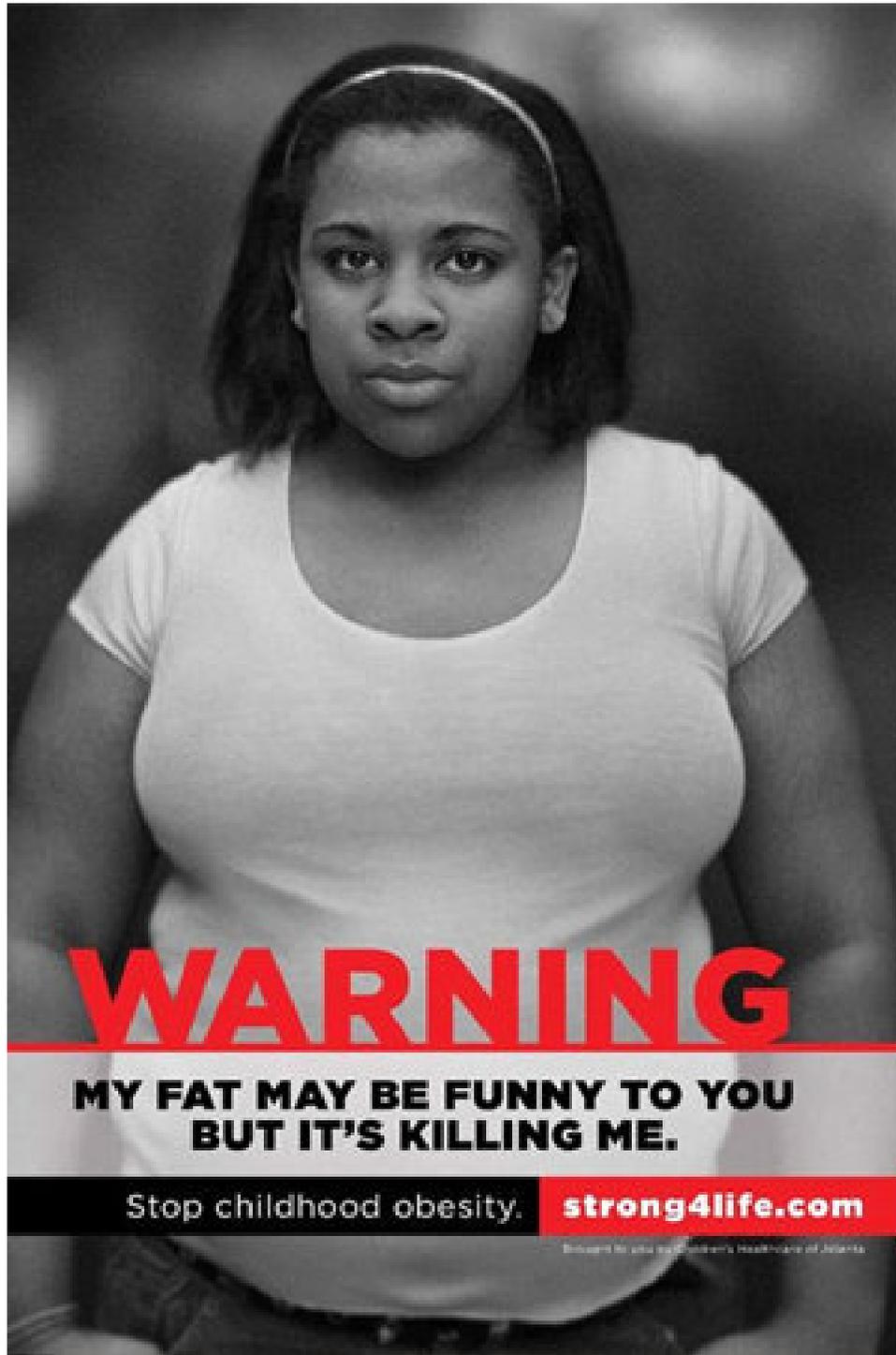


Obesidad y evolución



Factores psicológicos

- Primarios o secundarios, siempre están presentes y requieren intervención.
 - Factores de personalidad: dependencia.
 - Impulsividad, dificultad para el control de los impulsos. Trastorno por atracón, p. ej.
 - Identificación con modelos parentales/culturales. Pertenencia.
 - La gestión de las necesidades parentales.
- 

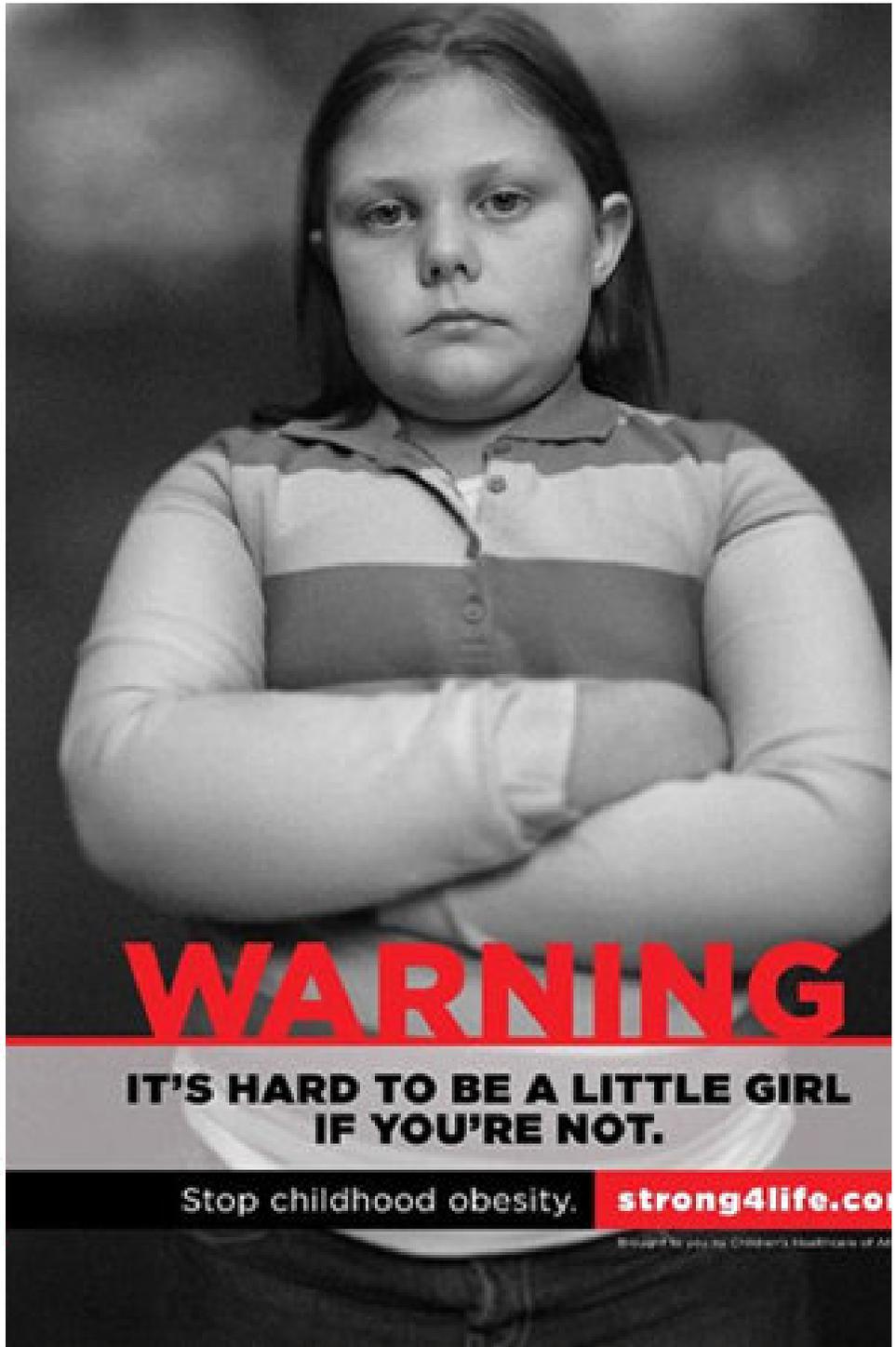


WARNING

**MY FAT MAY BE FUNNY TO YOU
BUT IT'S KILLING ME.**

Stop childhood obesity. strong4life.com

Brought to you by Children's Healthcare of Atlanta



WARNING

**IT'S HARD TO BE A LITTLE GIRL
IF YOU'RE NOT.**

Stop childhood obesity. strong4life.com

Brought to you by Children's Healthcare of Atlanta



**Admit the problem,
and you can help him change.**

You can stop your child's obesity.

strong4life.com



**It hurts to admit he's fat.
It hurts more to ignore it.**

You can stop your child's obesity.

strong4life.com



**Obese is only a bad word
if you ignore it.**

You can stop your child's obesity.

strong4life.com

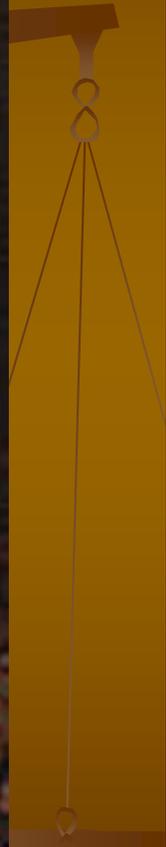


Escuela Sumo, Japón

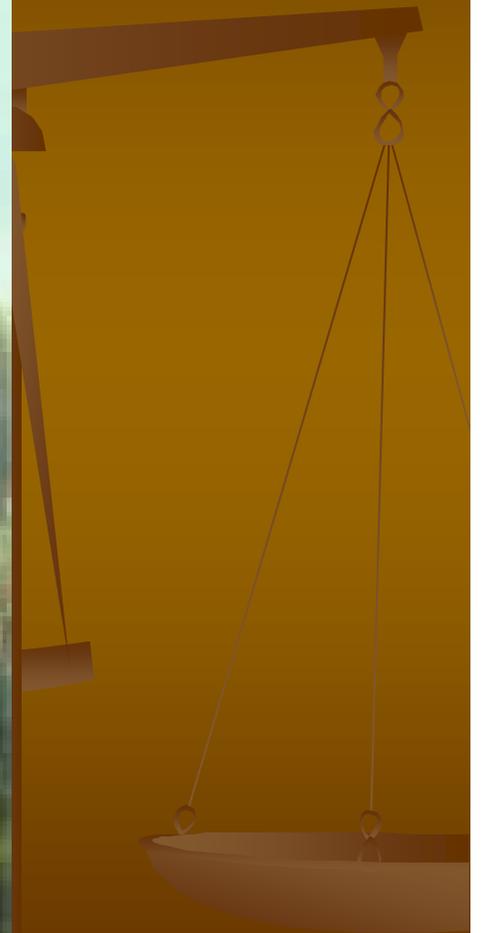


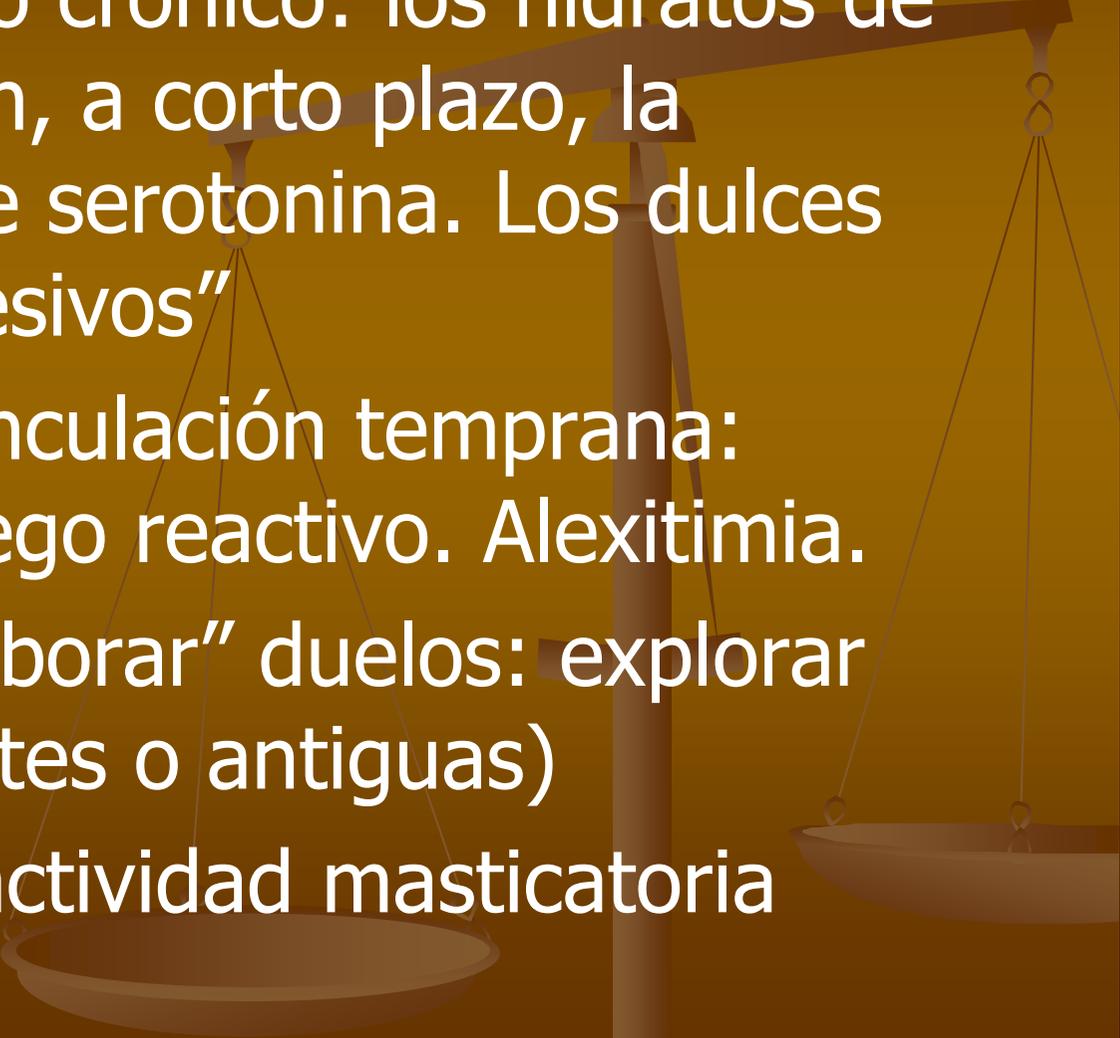
**Lu Zhihao, 4 años, mide 1,10 metros,
pesa 62 kilogramos**

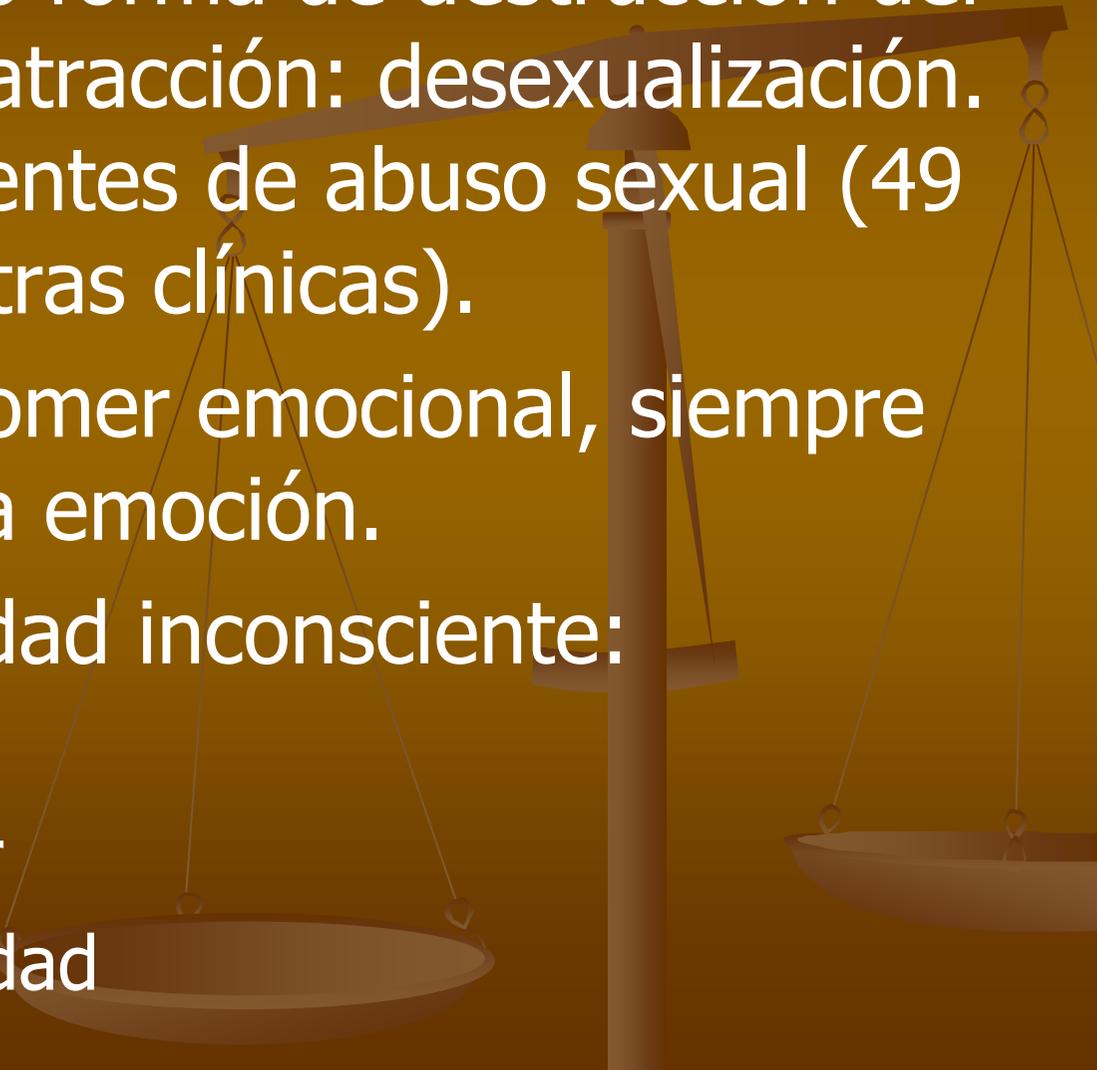








- 
- La comida como gratificación: intolerancia a la frustración. ¡Dietas!!!!
 - Estado depresivo crónico: los hidratos de carbono mejoran, a corto plazo, la disponibilidad de serotonina. Los dulces como “antidepresivos”
 - Fracaso en la vinculación temprana: trastorno de apego reactivo. Alexitimia.
 - Comer para “elaborar” duelos: explorar pérdidas (recientes o antiguas)
 - La ingesta y la actividad masticatoria

- 
- “Minusvalía” como “**impuesto**” para la aceptación grupal.
 - La obesidad como forma de destrucción del ideal estético de atracción: desexualización. Explorar antecedentes de abuso sexual (49 al 74 % en muestras clínicas).
 - En resumen: el comer emocional, siempre asociado a alguna emoción.
 - Evaluar la necesidad inconsciente:
 - Necesita comer
 - Necesita masticar
 - Necesita la obesidad

Precious

(2009) Dirigida por Lee Daniels
Protagonizada por Gabourey Sidibe





**GANADORA GLOBO DE ORO
MEJOR ACTRIZ DE REPARTO (MO'NIQUE)**



“Posee una capacidad
de emoción que te provoca
un nudo en la garganta”
CARLOS BOYERO - EL PAIS



“Una genuina obra de arte”
THE NEW YORK TIMES
“Te llegará al corazón”
THE NEW YORK OBSERVER

y presentando a
MO'NIQUE PAULA PATTON MARIAH CAREY LENNY KRAVITZ GABOUREY SIDIBE

OPRAH WINFREY · TYLER PERRY PRESENTAN UNA PELÍCULA DE LEE DANIELS

precious

BASEADA EN LA NOVELA "PUSH" DE SAPHIRE

LIONSGATE EN ASOCIACIÓN CON OPRAH WINFREY · TYLER PERRY PRESENTAN UNA PRODUCCIÓN DE LEE DANIELS ENTERTAINMENT / SMOKEWOOD ENTERTAINMENT GROUP
UNA PELÍCULA DE LEE DANIELS "PRECIOUS: BASED ON THE NOVEL 'PUSH' BY SAPHIRE" MO'NIQUE PAULA PATTON MARIAH CAREY SHERRI SHEPHERD LENNY KRAVITZ
PRESENTANDO A GABOUREY SIDIBE GUIONISTA BILLY HOPKINS Y JESSICA KELLY DISEÑO DE VESTUARIO MARINA DRACHO DISEÑO DE PRODUCCIÓN RUSHELLE BERLINER SUPERVISOR MUSICAL LYNN FAINCSTEIN
MÚSICA MARIO GROSSOY EDICIÓN JOE KLOTZ DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA ANDREW DUNN, B.S.C. PRODUCCIÓN EJECUTIVA ASGER HISSAN GUION PRODUCCIÓN MARK G. MATHEIS CO-PRODUCCIÓN DE CÁMERA SIMONE SHEFFIELD
PRODUCCIONES EJECUTIVAS OPRAH WINFREY TYLER PERRY LISA CORTÉS TOM HELLER PRODUCCIÓN LEE DANIELS SARAH SIEGEL-MAGNESS GARY MAGNESS
GUION GEOFFREY FLETCHER DIRECCIÓN LEE DANIELS

LIONSGATE LEE DANIELS ENTERTAINMENT SMOKEWOOD ENTERTAINMENT GROUP
www.preciouslapelicula.com





Inolvidable

Ben Foad
The New York Observer

EXCELENTE

Sentirás que estás presenciando el nacimiento de un alma.
Owen Gleiberman
Entertainment Weekly

EXCELENTE

Te robará el corazón
David Garrone
Associated Press



¡Te hará llorar!

Lita Lerner
New York Post



GANADORA

FESTIVAL DE TORONTO
PREMIO DEL PÚBLICO



GANADORA

FESTIVAL DE SAN SEBASTIÁN
PREMIO DEL PÚBLICO



GANADORA

FESTIVAL DE SUNDANCE
GRAN PREMIO DEL JURADO



La vida es dura, la vida es corta, la vida es dolorosa, la vida es...

PRECIOSA

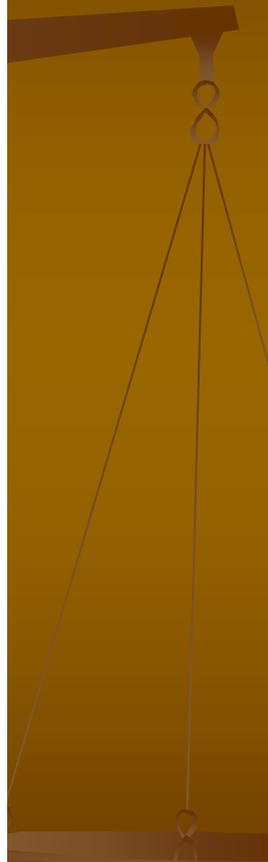
OPUSCULO DE WHITNEY • TILDA SWINBANK • TILDA SWINBANK • TILDA SWINBANK

PRECIOUS

BASEADO EN LA NOVELA "PUP OF SPINNE"

PRECIOSA

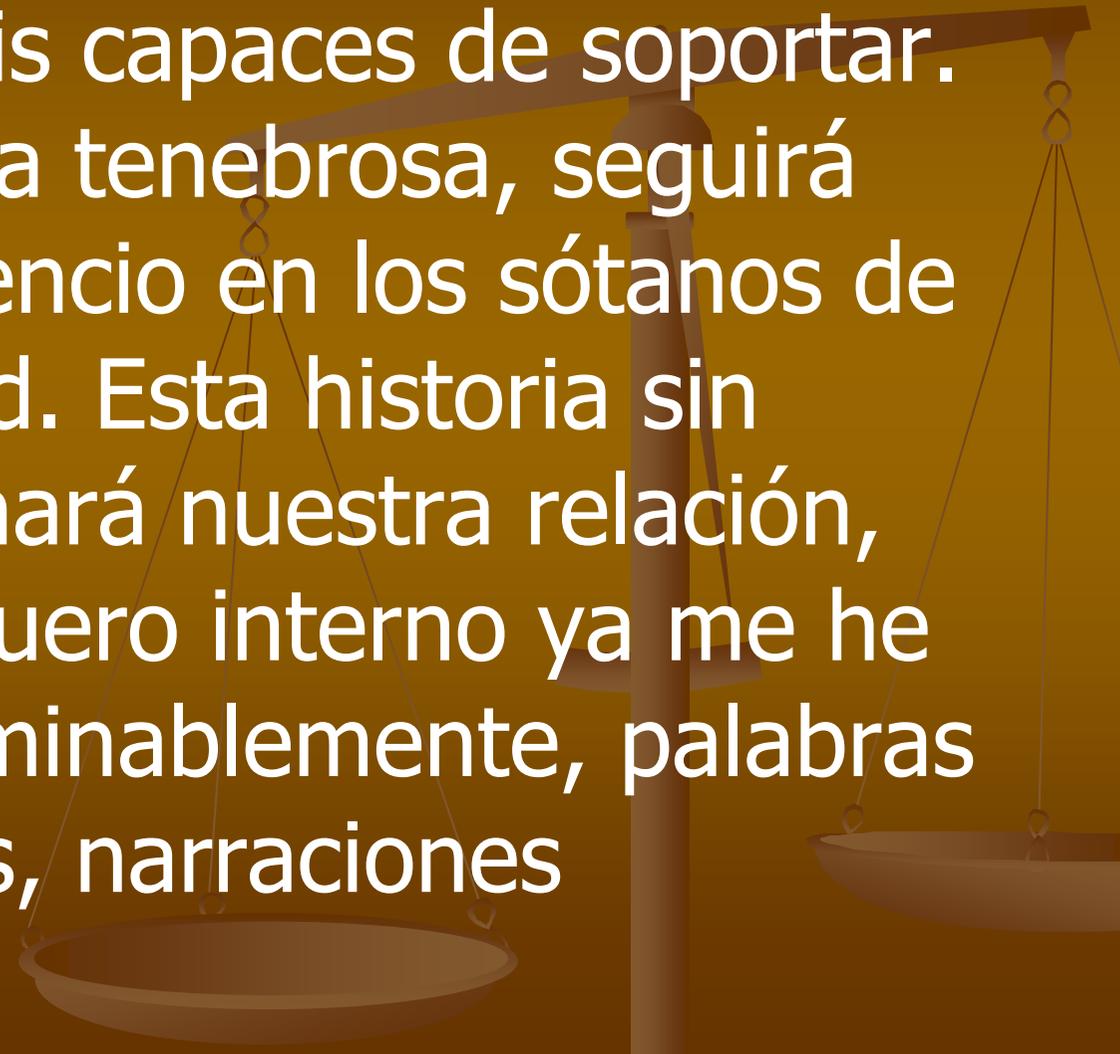
PRECIOUS: UN FILM DE LEE DANIELS. MÚSICA DE JAYME MERRITT. COSTUMES DE JAYME MERRITT. EDICIÓN DE JAYME MERRITT. MONTAJE DE JAYME MERRITT. DISEÑO DE SONIDO DE JAYME MERRITT. EFECTOS DE SONIDO DE JAYME MERRITT. TITULOS DE CRÉDITOS DE JAYME MERRITT. DISTRIBUCIÓN DE JAYME MERRITT. © 2009 LEE DANIELS. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.



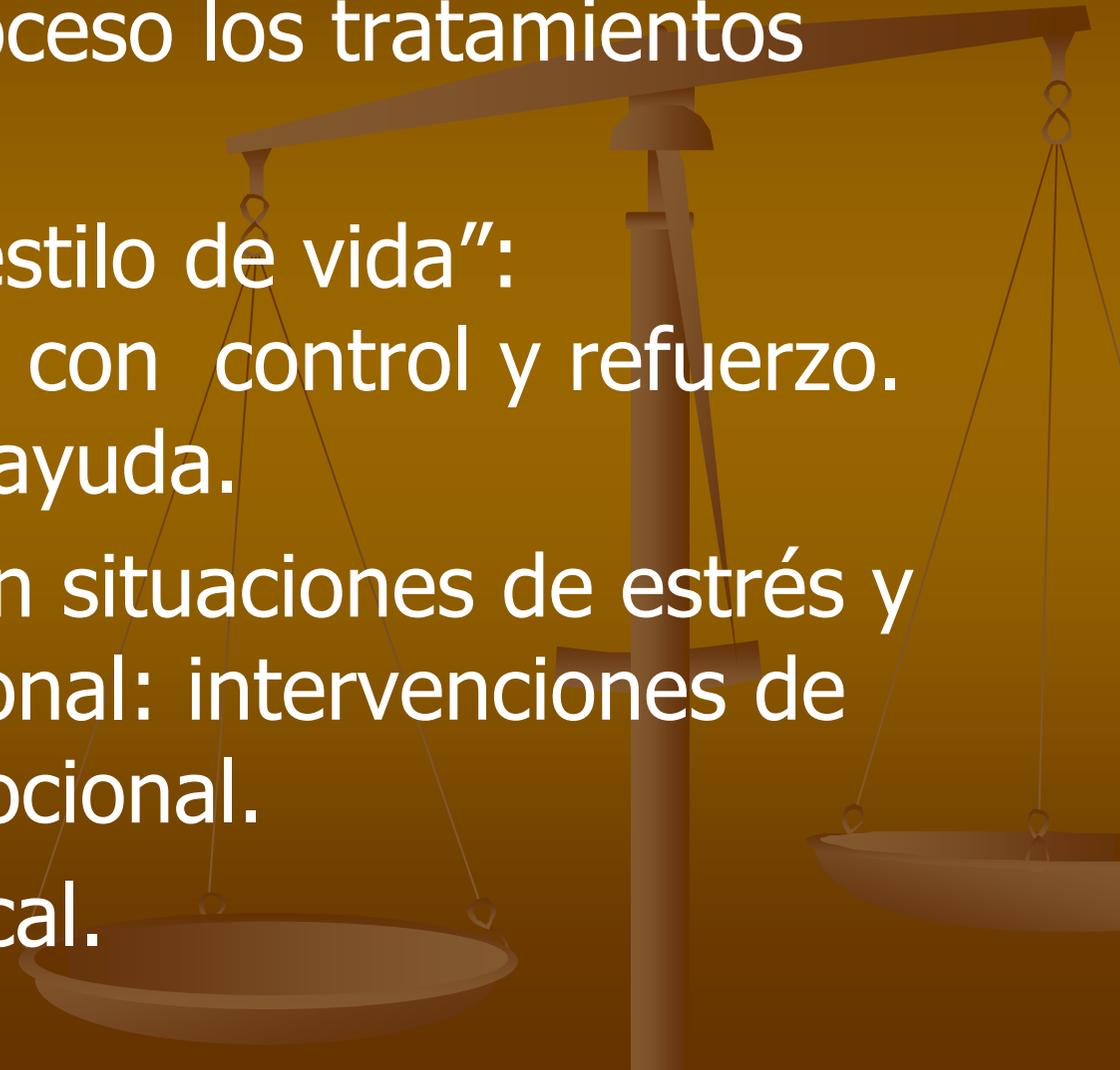


B. Cyrulnik, “Morirse de vergüenza”

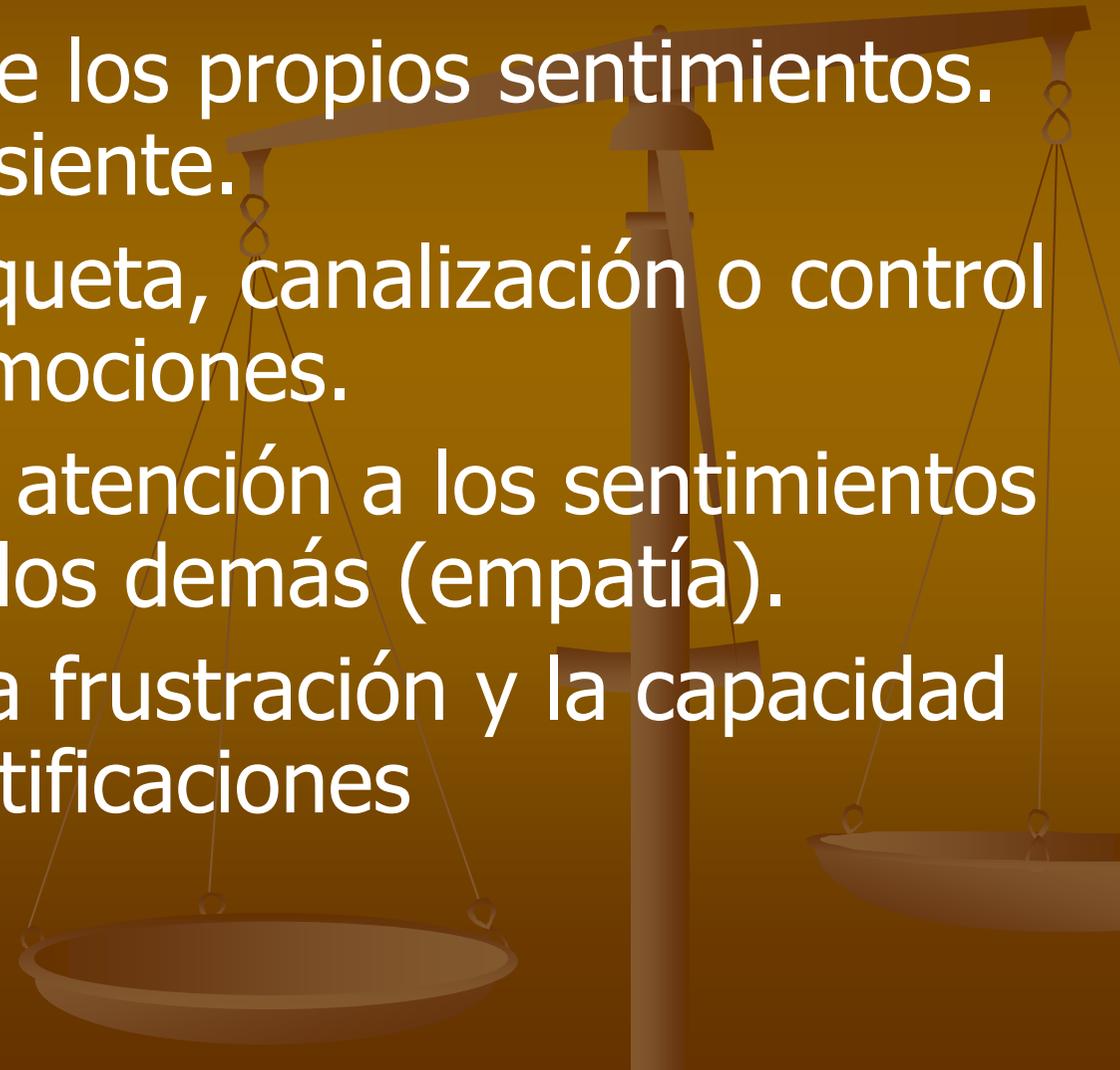
- Si queréis saber por qué no he dicho nada, bastará con averiguar lo que me ha forzado a callar. Las circunstancias que rodean al hecho y las reacciones del entorno son coautoras de mi silencio. Si os digo lo que me ha ocurrido, no me creeréis, os echaréis a reír, os pondréis de parte del agresor, me formularéis preguntas obscenas o, peor aún, os apiadaréis de mí. Sea cual sea vuestra reacción, bastará con hablar para sentirme mal ante vuestra mirada.

- De modo que callaré para protegerme, descubriré únicamente la parte de mi historia que sois capaces de soportar. La otra parte, la tenebrosa, seguirá viviendo en silencio en los sótanos de mi personalidad. Esta historia sin palabras dominará nuestra relación, porque en mi fuero interno ya me he relatado, interminablemente, palabras no compartidas, narraciones silenciosas.
- 

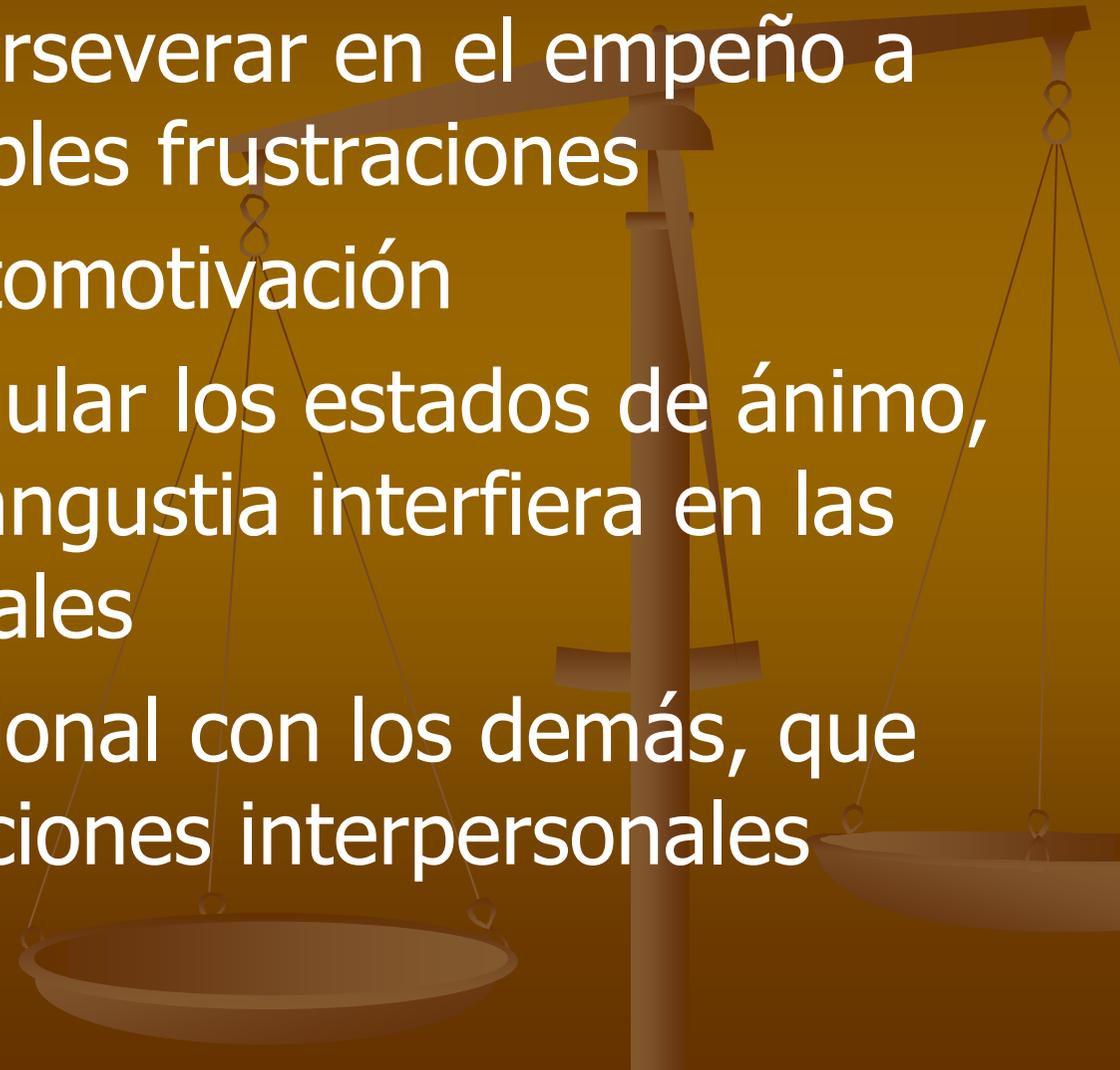
Psicoterapia Breve Integrada en los Trastornos Alimentarios

- Incluir en el proceso los tratamientos corporales.
 - Ocuparse del “estilo de vida”: psicoeducación, con control y refuerzo. Grupos de autoayuda.
 - Introspección en situaciones de estrés y conflicto emocional: intervenciones de inteligencia emocional.
 - Psicoterapia Focal.
- 

Competencias de inteligencia emocional (I)

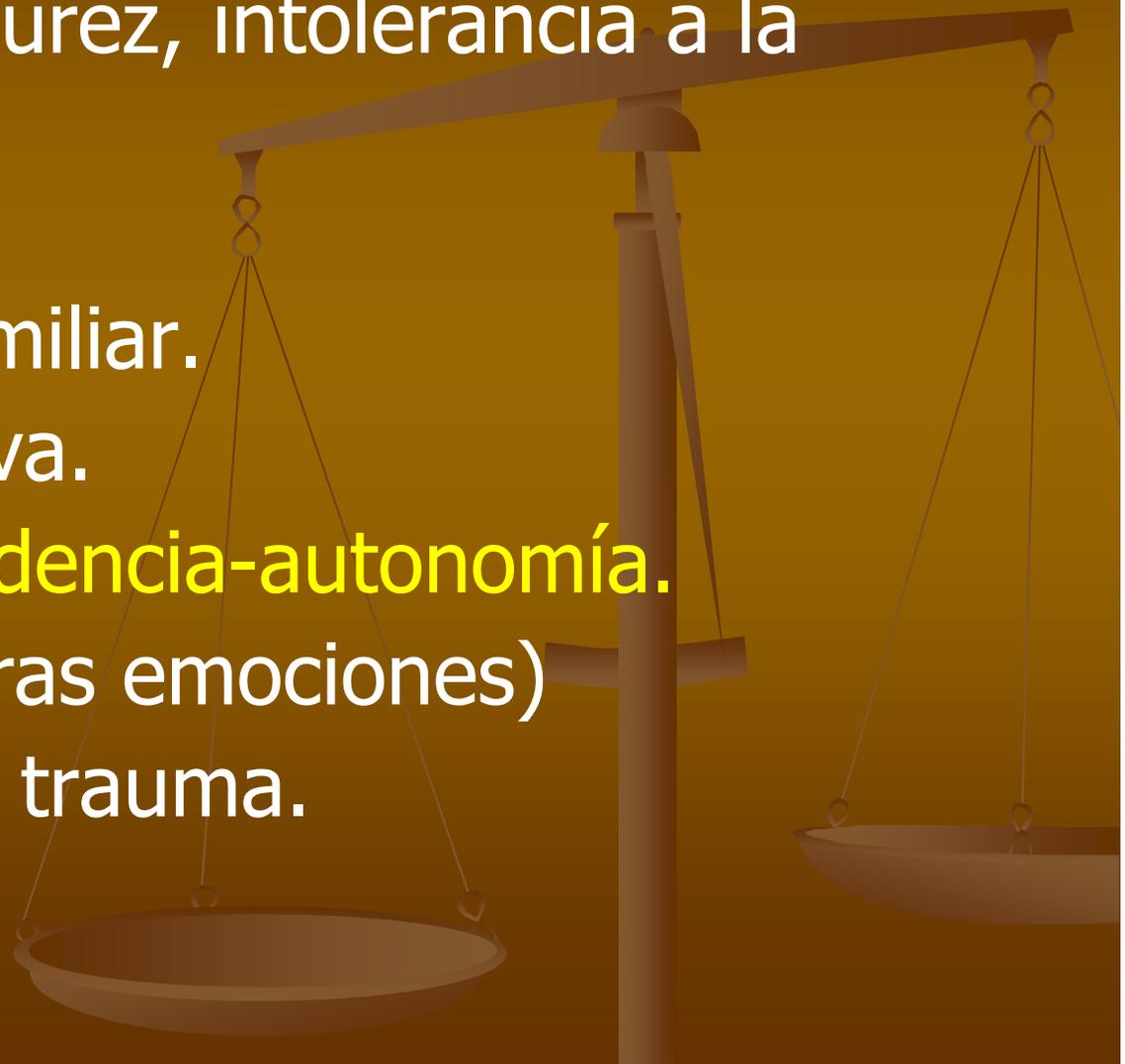
- La consciencia de los propios sentimientos. Saber lo que se siente.
 - La adecuada etiqueta, canalización o control de las propias emociones.
 - La consciencia y atención a los sentimientos y emociones de los demás (empatía).
 - La tolerancia a la frustración y la capacidad de diferir las gratificaciones
- 

Competencias de inteligencia emocional (II)

- Capacidad de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones
 - Capacidad de automotivación
 - Capacidad de regular los estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera en las facultades racionales
 - La sintonía emocional con los demás, que posibilite las relaciones interpersonales satisfactorias
- 

Focos en psicoterapia

- Oralidad, inmadurez, intolerancia a la frustración.
- Sexualidad.
- Homeostasis familiar.
- Conducta adictiva.
- **Conflicto dependencia-autonomía.**
- Depresión (y otras emociones)
- Intervención en trauma.



**El comer, siempre,
es emocional**

Crecimiento personal
COLECCION

Serendipit

Edward Abramson

**EL COMER
EMOCIONAL**

Desclée De Brouwer



ALIMENTACIÓN EMOCIONAL

LA RELACIÓN ENTRE NUESTRAS EMOCIONES Y LOS CONFLICTOS CON LA COMIDA

ISABEL MENÉNDEZ



 www.todocoleccion.net

**Muchas gracias por vuestra
atención**

www.psicociencias.com

