

## Aspectos psicológicos en la educación del paciente obeso

Flora Trujillo Jericó.

Licenciada en Psicología.

DUE. Psiquiatría. CHOU. Ourense.

En el presente trabajo, se analizan en primer lugar, los aspectos sociales y culturales que han provocado la peculiar y ambivalente posición que nuestra sociedad mantiene con el sobrepeso, la obesidad y el comer en general.

A lo largo de la exposición, analizaremos la evolución que se ha producido en las terapias psicológicas de la obesidad, partiendo de unos planteamientos simplistas, en los que se consideraba el problema como un desequilibrio entre lo comido y lo gastado. En base a esto, se pretendía reenseñar al sujeto a comer menos y de forma más saludable, esta fue la época de las dietas restrictivas.

A causa de los decepcionantes resultados, así como de los datos que iban apareciendo sobre la multiplicidad de factores implicados y de los peligros que conllevaban, las intervenciones psicológicas han ido haciéndose cada vez más complejas.

Los objetivos en cuanto a pérdidas de peso han de ser realistas y las terapias psicológicas han de promover la autoaceptación. El objetivo será conseguir un peso saludable y mantenible. Para ello, de particular importancia, serán los cambios en el estilo de vida, así como la prevención de las recaídas. Será imprescindible la participación activa del sujeto. Del mismo modo, será necesario a lo largo de la intervención, identificar las cogniciones erróneas que sobre el tema cuenta el individuo. Dado el calado del cambio que se pretende, las terapias psicológicas han de ser largas, será clave el establecimiento de una buena relación terapéutica, sobre todo en las primeras fases del tratamiento.

Los componentes básicos de la terapia serán:

**Educación** en los diferentes aspectos relacionados con la comida y el acto de comer.

**Evaluación**, sobre todo la realizada por el propio individuo, con el fin de identificar los factores que están en juego en su caso particular, para que pueda darse cuenta de los cambios en su vida que tiene que realizar.

**Decisión** informada del sujeto, en base al conocimiento adquirido sobre sí mismo y sobre la obesidad en general. De manera que pueda acometer los cambios necesarios con la motivación suficiente.