



Principal

Directorio

Ofertas de Empleo

Aviso Legal

Publicidad

Servicios



Todo el Sitio

google

Search

Nacional

Internacional

Avances

Consulta

Hospitales

Calendario

Primeros Auxilios

Especialidades

Instituciones

Suplementos

Alerta

Actual

Cancer GI

Influenza A H1N1

¿Qué hay detrás de la obesidad?

09:44

21
 Enero
 2009

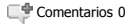
Valor 0/5 [0 Votos] Vistas: 3221



Imprimir



E-mail



Comentarios 0

Autor: **Jorge Mejía**

Una investigación realizada por el Centro de Psicoterapia Breve ha demostrado que la obesidad puede combatirse de fondo desde el inconsciente

* Generalmente hay un problema emocional detrás de este gravísimo problema, y la comida ha logrado satisfacer de alguna manera "una necesidad o carencia"

Fundadora del Centro de Psicoterapia Breve e Hipnosis en la Ciudad de México, La Maestra en Psicología Estela Durán Mena enfatiza que la obesidad sin duda es uno de los problemas más graves y difíciles de solucionar. Se han escrito miles de libros que hablan de diversos tipos de dietas y se han puesto de moda tanto medicamentos como tratamientos quirúrgicos para adelgazar, mismos que han llevado a muchas personas a poner en serio riesgo su salud, con tal de lograr el tan ansiado objetivo.

Es alarmante cuando los esfuerzos por combatir la obesidad rebasan los límites de la salud física y emocional llevando a la gente a desarrollar enfermedades graves como la bulimia y la anorexia, las cuales también cobran cada vez más vidas.

Pero ¿qué pasa en realidad? ¿Por qué la gran mayoría de la gente no consigue el objetivo?, - y si lo consigue es por muy poco tiempo- no importando la cantidad de dinero, tiempo o esfuerzo invertido en lograrlo. ¿Por qué?

La respuesta está en que prácticamente todos los esfuerzos para lograr bajar de peso son de forma y no de fondo. Todos y todas buscan atacar el peso o las tallas, pero ¿quién busca erradicar el origen del problema? es decir ¿qué hay realmente detrás de la obesidad?

Generalmente hay un problema emocional detrás de este gravísimo problema, y la comida ha logrado satisfacer de alguna manera "una necesidad o carencia" por lo tanto está cumpliendo una función que generalmente es muy inconsciente por lo tanto el mismo inconsciente no permite el cambio hasta que esta función tan importante sea sustituida a nivel inconsciente por alguna otra conducta.

Por otro lado el ser humano es un ser de hábitos, basta con que realicemos en forma rutinaria una determinada conducta durante 6 o 7 semanas para que esta se vuelva "habitual" lo que significa que pasa al inconsciente en forma automática y se realiza mecánicamente sin ningún esfuerzo. Estas conductas una vez que se establecen como hábito son muy difíciles de erradicar o de modificar.

Generalmente en México estamos inmersos en un contexto alimenticio que está muy lejos de encontrarse en las "dietas tradicionales para bajar de peso": Las tortillas, las tortas, los tamales, el pozole, las fritangas, los taquitos, la manteca, los sopes, etc. Las dietas "descontextualizan" a la gente, por lo tanto, no podemos perder de vista que por estas razones las dietas o tratamientos tradicionales para bajar de peso generalmente no funcionan, ya que se pretende cambiar con un esfuerzo consciente (la dieta) algo que es ya completamente inconsciente (el hábito alimenticio) por eso es que cuando menos se imagina la persona "ya rompió la dieta". Este cambio solo se puede realizar al mismo nivel en el que se encuentra cimentado el problema; en el inconsciente.

Estas aseveraciones son producto de una investigación que se llevó a cabo en México en 1997 y el resultado nos llevo a diseñar un tratamiento para cambiar los hábitos alimenticios por medio de hipnosis, atacando por fin el problema tanto el fondo como la forma.



Related Articles

Un gen tendría responsabilidad en la obesidad

Científicos indicaron que hallaron un gen que también jugaría un papel clave en la condición



Obesidad y sedentarismo conllevan a problemas de columna: SSA

El problema se acentúa si la persona obesa tiene debilidad de los músculos del tronco o realiza esfuerzos de carga



Encuesta

Para fumadores activos:
¿Haz intentado dejar de fumar?

- ☐ Una vez
☐ Tres veces
☐ Mas de cinco veces
☐ Nunca
☐ No me interesa

Voto

Resultados

Boletín

E-mail

☐ Alta
☐ Baja

Enviar



Dicho tratamiento se enfoca a cumplir la intención emocional que cubre el comer de más, pero con una conducta diferente e independiente de la comida. Paralelamente el tratamiento se enfoca en la modificación de los hábitos alimenticios, ambos cambios se realizan a nivel inconsciente, logrando que sea realmente permanente.

Los resultados más comunes del tratamiento son los siguientes:

1. La cantidad de ingesta de la persona se reduce en un 50% logrando que la señal de satisfacción la cual es completamente inconsciente se presente antes
2. Las personas se sienten sumamente atraídas hacia los alimentos sanos “se les antoja” comer sanamente
3. Comienzan a rechazar automáticamente los alimentos que les engordan “no se les antoja” o “les producen mucho rechazo”
4. Si llegan a comer más de lo que su cuerpo requiere para estar sano y lleno de energía “el cuerpo lo desecha o lo elimina”
5. Esta nueva conducta alimenticia se fija en el inconsciente para volverse hábito entre la séptima y la octava semana del tratamiento

Para mayor información sobre este tratamiento y/o contacto con la Dra. Estela Durán favor de dirigirse al Centro de Psicoterapia Breve e Hipnosis al 56874700 o en su dirección electrónica: www.terapiabreve.com o al mail de contacto: terapia@esteladuran.com

Acerca de su trayectoria en laboral y académica

La Psicóloga Estela Durán ha contribuido a la divulgación de la terapia a través de secciones especializadas desde hace más de 10 años, en periódicos como Reforma, El Universal y Centro; también ha participado en varias emisiones de radio y televisión como especialista destacando sus apariciones en:

- RADIO FÓRMULA %u2013 Contraportada %u2013 Carlos Loret de Mola
- RADIO FÓRMULA %u2013 Noticiero %u2013 Oscar Mario Beteta
- RADIO FÓRMULA %u2013 Noticiero %u2013 Paola Rojas
- RADIO FÓRMULA - Pulso Urbano - Rocío Sánchez Azuara
- RADIO FÓRMULA - Segmento - Irene Moreno
- RADIO FÓRMULA - Salud y Belleza - Alfredo Palacios
- RADIO CENTRO %u2013 Día a Día - Marisa Escribano
- RADIO CENTRO %u2013 Formato 21 %u2013 Blanca Lové
- RADIO FÓRMULA - Todo para la Mujer - Maxine Woodside
- RADIO CENTRO - Descubre tu Mente - Rosa Argentina
- RADIO CENTRO %u2013 97.7- Participaciones semanales con Arturo Macías
- RADIO NOTICIAS - Te Escucho - Estela Durán
- RADIO RED - Talinísima - Talina Fernández
- RADIO RED - Parejas Disparejas - Giuseppe Amara
- ACIR RADIO - 1260 Mejorando tu Vida Diaria - Tere Bermea
- ACIR RADIO %u2013 Panorama Informativo %u2013 Julieta Lujambio

- MONITOR - Monitor de la Tarde - Enrique Muñoz / Tere Aviña
 - RADIO RED - Noticiero - Sergio Sarmiento
 - IMAGEN - Reporte 98.5 - Martín Espinosa
 - XEW RADIO - Segmento - Martha Debayle
 - XEW RADIO - Segmento - Javier Poza
 - TELEVISA - ¿Usted qué Opina? - Nino Canún
 - TELEMUNDO - Él y Ella - Gigí Graciette y Antonio Farré
 - TV AZTECA - Cosas de la Vida - Rocío Sánchez Azuara
 - TV AZTECA - La Academia III - Alan Tatcher
 - CNN - CNN News - Jorge Ramos
 - TV AZTECA - Cada Mañana - Mimí, Ana Ma. Alvarado
 - TELEVISA- Nuestra Casa - Talina Fernández y Jorge Muñiz
 - TV AZTECA - Con Sello de Mujer - Tere Bermea / Maggie Heigi
 - TV AZTECA - Venga la Alegría - Fernando del Solar / Ingrid Coronado
 - TELEVISA - Viva la Mañana - Alfredo Adame
 - TELEVISA - Hoy - Andrea Legarreta / Ernesto Laguardia / Angélica María
 - CANAL 11 - Diálogos en Confianza - Carmen Muñoz
 - CANAL 11 %u2013 Noticiero Matutino con Gabriela Calzada
 - TELEVISA - TV de Noche - Andrea García / Raquel Bigorra / Jorge Muñiz
 - TV AZTECA - Póker de Reinas - Luz Blanchet / Anette Michel /
- Rossana Nájera / Andrea Escalona

También ha participado en diversos proyectos institucionales con la iniciativa privada como consultora especializada en Desarrollo Organizacional (DUSA), Planes de vida y Carrera, Outplacement, Assessment Center y Talleres de Motivación y productividad. Hoy centra todos sus intereses y su experiencia a través del Centro de Psicoterapia Breve e Hipnosis, a través de esquemas de apoyo Psicoterapéutico, Hipnoterapia, Cursos de Formación, Productos de Apoyo y Folletos especializados en temas Psicológicos.

Recientemente lanzó su colección de audio libros "Escucha y Cambia", la cual se divide en dos volúmenes y aborda temas como: trastornos de la alimentación, aprendizaje y memoria, problemas de pareja, trastornos de estrés y ansiedad, depresión y adicciones, además de un profundo análisis de las principales amenazas y problemas que enfrenta la familia moderna a nivel emocional, así como herramientas psicoterapéuticas que ayudan al cambio interno de quien lo escucha.

Nacional

[Llegó la temporada de enfermedades respiratori..](#)



Con la llegada de las bajas temperaturas las enfermedades respiratorias se duplican

[Cinvestav busca mejorar cirugía endoscópica en..](#)

Avances

[Inauguran feria para atender salud mental](#)



La población podrá acudir a realizarse evaluaciones de autoestima, niveles de estrés y,

Internacional

[Phadia para el diagnóstico de alergias y enfer..](#)



Son aprobados para su comercialización en India

[Identifican proteína que acelera la eliminació..](#)

Consulta

[¿Que los excesos en las fiestas no te quemen!](#)



Un estilo de vida sano, con alimentación balanceada y actividad física, más un tratamiento adecuado al reflujo, es la

Más Popular

Top

[Clínica de Obesidad del Hospital ..](#)

Enero 3, 2010

La institución ofrece un tratamiento multidisciplinario del problema



[Asociación Nacional de Hospitales..](#)



en el caso de niños, hiperactividad

+ [Presencia de bacterias modifican la virulencia..](#)

Hospitales

- [Infecciones hospitalarias: de 3 a 5 veces peor..](#)



Las infecciones hospitalarias causan la muerte de uno de cada 8 pacientes internados

+ [Fundación Clínica Médica Sur y la Asociación M..](#)

Primeros Auxilios

- [Capacitan a niños en primeros auxilios en Quer..](#)



Se exhibieron las tácticas de rescate de altura, con más de 20 rescatistas de cinco corporaciones.

+ [Salva su Vida](#)

Instituciones

- [Donación de sangre, dos horas de tiempo para s..](#)



Las unidades de sangre se ocupan para pacientes de cirugía, trasplantes y cáncer, entre otros

+ [Las mujeres, fundamentales para alcanzar los o..](#)

Alerta

- [Publica GDF reglamento para consejo sobre VIH](#)



Entre las funciones del consejo están la propuesta y evaluación de políticas de prevención y atención integral relacionadas con el VIH/Sida

+ [Sida y tratamiento en Estados Unidos](#)

Cancer GI

- [Aumentan casos de gastroenteritis en Semana Sa..](#)



La reproducción de bacterias, virus y parásitos en época de calor favorece la contaminación de alimentos

+ [Imágenes y color a favor del cáncer colorrectal](#)



manera más eficaz para prevenir consecuencias serias como úlceras y cáncer esofágico.

+ [Compuestos naturales, opción para el reflujo g..](#)

Calendario

- [Hoy se celebra el Día Internacional de la Juve..](#)



Ante esto el GDF, organizó 166 actividades para su festejo.

+ [Hoy se celebra el Día Mundial de la Esclerosis..](#)

Especialidades

- [Alteración inmunológica, posible causa de "res..](#)



Cada año se registra un incremento significativo de enfermedades respiratorias.

+ [Cómo curar el dolor de cabeza](#)

Suplementos

- [Reemplazos de comidas no ayudan a adelgazar a ..](#)



Los batidos dietéticos y las entradas empaquetadas ayudan a los adolescentes a adelgazar... sólo al principio

+ [El poder de los padres ante los berrinches](#)

Actual

- [¿Como aliviar un dolor de muela?](#)



La mala higiene bucal, infecciones, golpes, sinusitis son algunos de los causantes del dolor molar.

+ [El ejercicio te hace feliz](#)

Influenza A H1N1

- [Anuncia OMS fase post- pandémica el virus H1N1](#)



La directora del organismo, recomendó a los gobiernos insistir en la vacunación de los grupos de riesgo durante el invierno.

+ [Alerta epidemiológica en Bolivia por influenza](#)

+ [Vacuna contra el VPH también redu..](#)

+ [La fibromialgia, una enfermedad d..](#)

+ [¿Qué es la espondilitis anquilosa..](#)

+ [El exceso de sal aumenta el riesq..](#)

+ [Parkinson más que un desorden del..](#)

+ [Esperanza para quienes sufren de ..](#)