




SOBREPESO EMOCIONAL Y BÚSQUEDA DE EMPLEO

¿Qué relación tienen?

Miriam Magallón Soneira

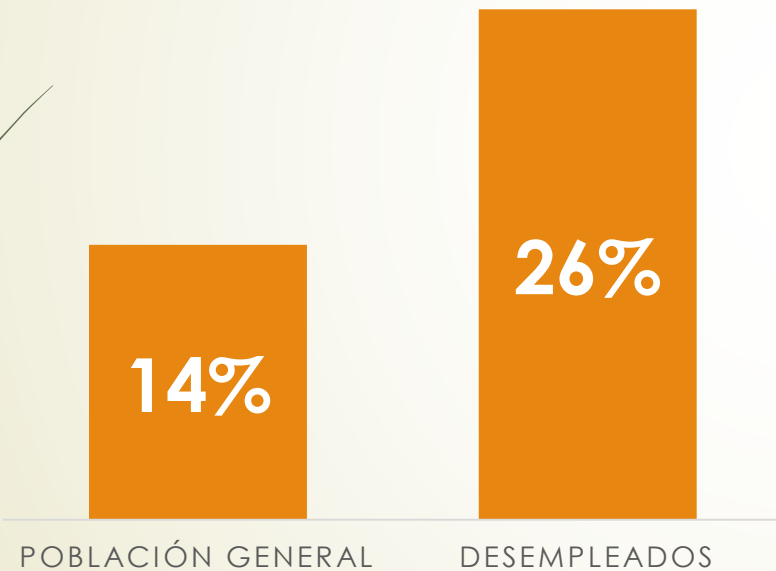
Octubre 2016



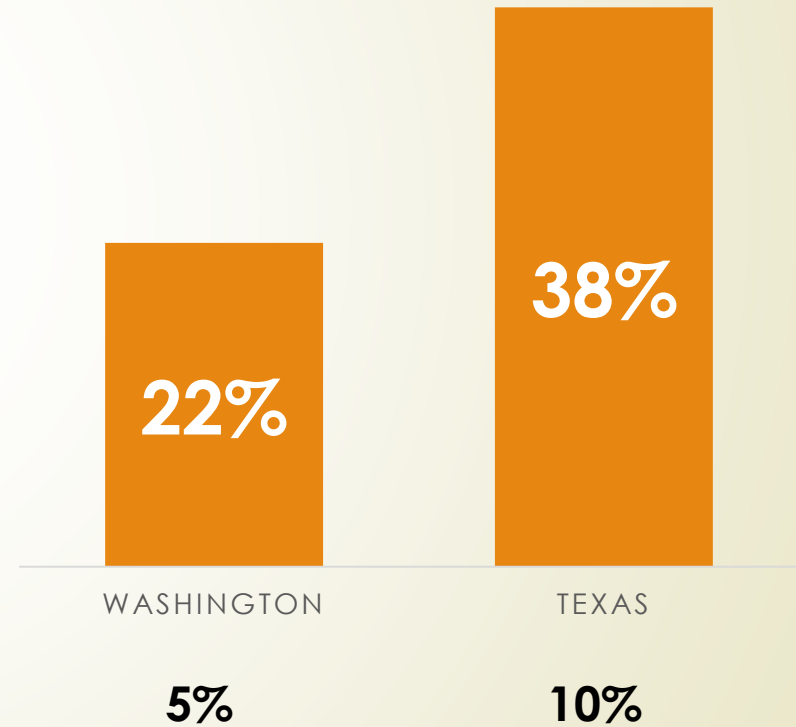
Los desempleados van
10 veces más al
médico



% de la población que sufre ansiedad



% de obesidad comparado con la población desempleada



BÚSQUEDA DE EMPLEO Y SALUD

Estudios científicos:

- En Alemania(1): Cuanta más duración de desempleo y edad, más obesidad
- En EEUU: las ciudades con mayor desempleo suelen ser las mismas que encabezan el ranking de las zonas con mayor tasa de obesidad.

(1): Fuente Estudio: Freyer- Adam J, et all: Health rik factors and self-rated health among job-sekers. BMC Public Health 2011; 11:659-68.

FASES EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

- Optimismo
- Estancamiento:
 - Consecuencias psicológicas y físicas
- Apatía
- Resignación



BÚSQUEDA DE EMPLEO Y SALUD



DR. PONS
PAREJÓLOGO

LES VOY A RECEPTAR
DOS PUESTOS DE TRABAJO
Y VERÁN COMO TODO
VUELVE A SU SER...





EL SOBREPESO EMOCIONAL



Definición de comer

Masticar o ingerir un alimento, o simplemente alimentarse, suministrar lo necesario para su manutención o subsistencia.

- Verdadero
- Falso

¿Para qué
comemos?



Comida y afecto
van de la mano



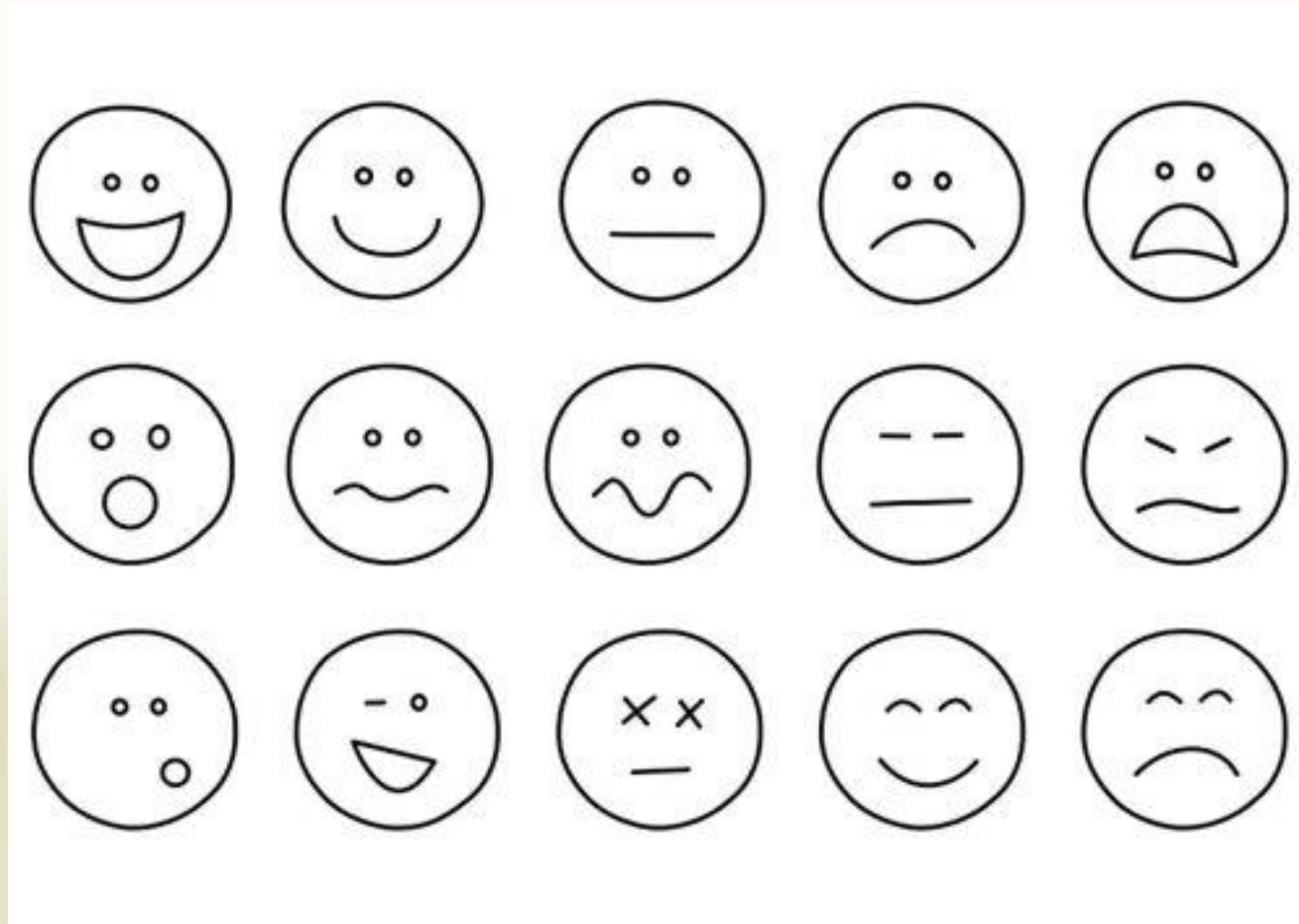


¿Para qué más comemos?

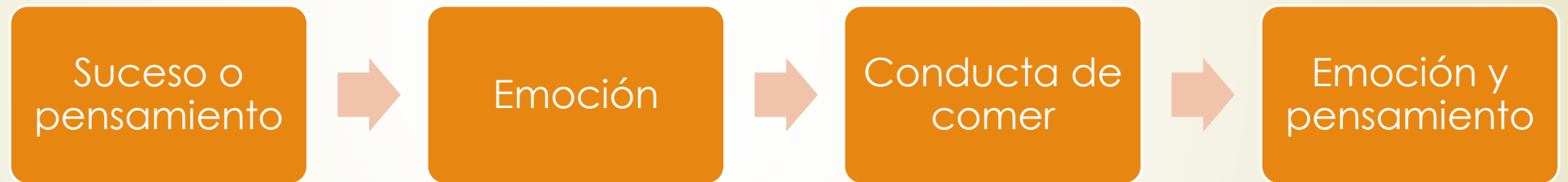
- ▶ En ocasiones, **comemos para calmar** la ansiedad, la tristeza, el aburrimiento o el enfado.
- ▶ Cuando comemos a golpe de emoción podemos caer en el...

SOBREPESO EMOCIONAL

¿Qué emoción nos lleva a comer?



Secuencia del comer emocional





Como por ansiedad

- ▶ ¿Dónde sientes la emoción?
- ▶ ¿Cómo la manejas?
- ▶ Conductas alternativas a comer:
 - ▶ Relajación
 - ▶ Cambiar de actividad
 - ▶ Cambiar de entorno



Como por tristeza

- ▶ ¿Dónde sientes la emoción?
- ▶ ¿Cómo la manejas?
- ▶ Conductas alternativas a comer:
 - ▶ Llora y me desahogo
 - ▶ Hablo con alguien
 - ▶ Busco actividad gratificante



Como por rabia

- ▶ ¿Dónde sientes la emoción?
- ▶ ¿Cómo la manejas?
- ▶ Conductas alternativas a comer:
 - ▶ Tomo distancia física
 - ▶ Descargo la rabia
 - ▶ Verbalizo mi malestar

Como por ...





BÚSQUEDA DE EMPLEO: UNA OPORTUNIDAD




Pistas para afrontar el reto

- Adiós a la culpa
- Ocúpate: ponte a los mandos
- Apóyate en otros
- No te autolimites: prejuicios, edad, etiquetas limitantes

Manos a la obra

- Pon tu energía en este proceso
- Organiza mis rutinas
- Establece prioridades
- Trabaja sobre ti mismo
- Nutre tu vida con más cosas que comida

A photograph of two women in a kitchen. The woman on the left is wearing a purple top and looking towards the right. The woman on the right is wearing a grey top and is focused on a task, possibly cooking. In the foreground, there is a stove with a pot, a glass pitcher, and some vegetables. A yellow bag with the word 'MILK' is visible on the counter. The background shows a window with blinds and kitchen cabinets.

**Y tú,
¿cueces o enriqueces?**

Enriquece tu vida

- Pon atención al bienestar y disfrute
- Vive pequeños placeres cotidianos
- Haz una lista de lo que te nutre por dentro y practícalo!

Practica ejercicio físico

Le agrada a tu cuerpo y a tu mente

Busca el que se adapte a tus gustos y posibilidades

Es el mejor antídoto para la depresión, ansiedad y tormentas emocionales



Hazte un plan

Organiza tus tareas en un horario
Haz un menú semanal y planifica
compra y ratos de cocina
Sé creativo, varía en tus platos
Planifica tentempiés





¡Gracias y ánimo!

Miriam Magallón Soneira

www.terapiaypsicologia.com

miriammagallon@gmail.com

