



CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO ONLINE

# Comer por Ansiedad y Estrés ¿Por qué ocurre y cómo enfrentarlo?

Dr. Jaime R. Silva  
Universidad del Desarrollo  
Clínica Alemana de Santiago

CERTIFICADO POR  
Sociedad Chilena de Desarrollo Emocional





## **Presentación**

El comer por ansiedad y estrés se configura como uno de los problemas que más afecta el bienestar y la salud de adultos y niña/os a nivel mundial. De hecho existe una íntima relación entre el comer por estrés y algunas de las condiciones médicas más prevalentes en la actualidad, como el sobrepeso y la obesidad. Al mismo tiempo, muchas alteraciones de la salud mental se acompañan de conductas alimentarias problemáticas como los trastornos ansiosos y la depresión. Asimismo, se ha demostrado que estas conductas afectan negativamente otras condiciones médicas como la diabetes, síndrome metabólico, ovario poliquístico, entre muchas otras. Finalmente, los desórdenes de la conducta alimentaria (anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón), tienen como uno de sus síntomas cardinales la sobrealimentación por ansiedad.

Por esta razón, el estudio y comprensión de las condiciones que originan, mantienen y fortalecen el comer por ansiedad y estrés se ha transformado en un área de gran interés para público general, pacientes y profesionales del área de la salud (por ejemplo, psiquiatras psicóloga/os, nutrióloga/os, nutricionistas, entre otros).

## **Objetivo**

La/os participantes de este curso podrían conocer e identificar los principales factores que fomentan y favorecen el comer por ansiedad y estrés. Además, serán capaces de evaluar cuáles de estos factores afectan sus casos de interés y elaborar algunas estrategias para prevenir y mitigar su ocurrencia.

Se analizarán casos clínicos, se ejemplificará con estrategias concretas y se entregará material en español e inglés para quienes deseen ahondar en aspectos específicos y analizar la literatura científica más reciente.

## **Programa dirigido a**

Profesionales de la psicología, la nutrición y la salud en general, con necesidades o intereses relacionados con el comer por ansiedad y estrés en adultos y niño/as.

## **Características del programa**

Formato: En línea, mediante plataforma Google Classroom

Certificado digital: acreditación de 6 horas pedagógicas directas.



## Cuerpo Académico



### **Dr. Jaime R. Silva**

Psicólogo, Doctor en Psicobiología, Universidad Complutense de Madrid.

Profesor Titular y miembro del Centro de Apego y Regulación Emocional (CARE).  
Director del Doctorado de Ciencias del Desarrollo y Psicopatología.

**Facultad de Psicología, Universidad del Desarrollo.**

Psicólogo Clínico en Departamento de Psiquiatría y Programa Vivir Liviano

**Clínica Alemana de Santiago.**

El Dr. Silva lidera un programa de investigación en conducta alimentaria por más de 18 años, siendo autor de numerosos artículos científicos en revistas internacionales. Sus publicaciones se han destacado en medios de comunicación Chile y el mundo. Paralelamente, ha cultivado un quehacer clínico en el contexto de programas de manejo de obesidad y condiciones de salud mental, en la Clínica Alemana de Santiago. Asimismo, ha desarrollado numerosos programas de intervención para el fomento del manejo de estrés y las conductas alimentarias problemáticas. Ha sido invitado en diversas ocasiones como consultor para informar políticas públicas relacionadas a la obesidad en Chile.

### **Algunas publicaciones destacadas**

Silva, J. (en prensa) Comer por ansiedad y estrés. Una epidemia silenciosa, Ediciones UDD.

Silva, J., Lecannelier, F., Reyes, G., Cordella, P. & Sapunar, J. (2014). Informe Nacional de Conductas Alimentarias Problemáticas y Obesidad. Consideraciones para el Desarrollo de Programas de Intervención y Políticas Públicas. Ediciones UDD, Stgo, Chile.

Silva, J., Capurro, G., Saumann, M.P. & Slachevsk, A. (2013). Problematic eating behaviors and nutritional status in 7 to 12 year-old Chilean children. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13, 32-39.

Silva, J., Ortiz, M., Quiñones, A., Vera, P. & Slachevsky, A. (2011). Affective style and eating disorders: A field study. *Eating and Weight Disorders. Studies on Anorexia, Bulimia & Obesity*, 16, 73-80.

Silva, J. (2011). Restraint eating and sensitivity to stress: Preliminary experimental evidence. *Rivista di Psichiatria -Roma*, 46, 1-5.

Silva, J. (2008). Restricción alimenticia y sobrealimentación: Un modelo de la neurociencia afectiva. *Revista Médica de Chile*, 136, 1336-1342.

Silva, J. & Pizzagalli, D. (2006). Cortical response to food stimulus in restrained eaters under ego-threat anxiety: an ERP source localization study. *Psychophysiology*. 43, S92.

Silva, J., Pizzagalli, D., Larson, C., Jackson, D. & Davidson, R. (2002). Frontal brain asymmetry in restrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 676-681.



## **Temario**

### Parte I

Condiciones socioeconómicas que afectan la alimentación: El ambiente obesogénico. Entornos obesogénicos más comunes en el hogar y contextos laborales: ¿cómo identificarlas y cómo modificarlas?

Ansiedad y estrés en el mundo de hoy: Una epidemia silenciosa

Comer por ansiedad y estrés; ¿Cuáles son sus características? ¿Cómo se desarrolla a lo largo de la vida? Ejemplos clínicos.

### Parte II

Factores del temperamento y la personalidad que favorecen el comer por estrés; una mirada a las trayectorias del desarrollo.

Condiciones familiares que fomentan conductas alimentarias problemáticas: Cómo los entornos familiares afectan la alimentación en adultos, infantes y niña/os.

¿Cómo promover contextos personales y familiares saludables?: Recomendaciones y perspectivas