

# *Comer Emocional*

UN ENFOQUE DE ESTILOS SOCIOEMOCIONALES

CURSO ACTUALIZACIÓN 2026

Certificado por  
Sociedad de Desarrollo Emocional

## Presentación

El comer emocional y por estrés constituye una de las formas más prevalentes de alimentación problemática, por su estrecho vínculo con condiciones médicas y desórdenes de salud mental. Históricamente, el abordaje clínico ha privilegiado intervenciones dirigidas directamente al síntoma: pautas alimentarias, dietas, manejo de hábitos, estrategias cognitivo-conductuales orientadas al control de la ingesta. Sin embargo, la experiencia clínica y la evidencia acumulada muestran que estas intervenciones, aunque necesarias, resultan frecuentemente insuficientes y acaban generando frustración tanto en el consultante como en los profesionales que los acompañan.

Durante los últimos años, **el grupo de investigación e intervención liderado por el Dr. Jaime Silva ha desarrollado un enfoque para la comprensión y tratamiento de la ansiedad, la depresión y los desórdenes afectivos basado en la ciencia de la regulación emocional.** En este contexto nace la Terapia de los Estilos Socioemocionales (TES), una propuesta que sitúa las necesidades emocionales interpersonales en el centro de la comprensión del malestar psicológico y de sus expresiones sintomáticas. Desde esta mirada, el síntoma deja de ser un objetivo a eliminar para convertirse en una puerta de entrada a las trayectorias afectivas del consultante. Esta reorientación no solo amplía las posibilidades terapéuticas, sino que otorga al intervector un marco comprensivo que dota de seguridad y claridad estratégica a su trabajo clínico.

Aplicado a las conductas alimentarias problemáticas (en particular a la sobreingesta asociada al estrés, la ansiedad y las emociones) el modelo TES ha permitido identificar un patrón recurrente: **la sumisión adaptativa. Este patrón, originado en contextos parentales marcados por la insensibilidad, configura una forma de regulación emocional orientada a ocultar el mundo interno, sostener la armonía relacional y evitar el conflicto.** Las conductas de complacencia y adaptación, aunque eficaces en el corto plazo para preservar el vínculo, terminan por afectar la homeostasis social del individuo, provocando síntomas de salud mental.

Este curso propone una mirada que se desplaza desde la conducta hacia la trayectoria, y desde el síntoma hacia la necesidad. A partir del cruce entre estilos parentales, desarrollo afectivo y regulación emocional, se presenta un modelo integrativo de comprensión e intervención, ilustrado con casos clínicos y orientado a aportar una guía estratégica útil para profesionales de distintas corrientes.

## ¿Por qué el enfoque de Estilos Socioemocionales?

El comer emocional es una conducta que se manifiesta en el plato, pero que se origina en la historia afectiva de la persona y se sostiene en sus formas actuales de vincularse. Trabajar únicamente sobre el acto alimentario deja intacto el sistema que lo produce y lo mantiene.

El enfoque de Estilos Socioemocionales ofrece tres desplazamientos fundamentales respecto de las aproximaciones tradicionales:

**Del síntoma a la función.** La conducta alimentaria problemática cumple un rol regulatorio específico para cada persona, y ese rol está anclado en su arquitectura emocional interpersonal. Comprender qué función está cumpliendo el comer (y por qué otras vías regulatorias no están disponibles) transforma radicalmente las posibilidades de intervención.

**Del individuo aislado al sistema interpersonal.** La regulación emocional no ocurre dentro de la cabeza del consultante: ocurre entre él y sus vínculos significativos. El modelo TES entiende la homeostasis social como el marco en el que toda conducta adquiere sentido. El comer emocional emerge cuando las necesidades afectivas no pueden ser reconocidas ni respondidas en la relación con el otro, y la regulación fisiológica se convierte en sustituto de la regulación interpersonal.

**Del presente al desarrollo.** Los estilos socioemocionales se configuran en la infancia, en el cruce entre temperamento del niño y estilo parental, y se expresan en la adultez como patrones consolidados de regulación interpersonal. Entender cómo un paciente modula sus estados efectivos con la alimentación, abre posibilidades clínicas que las aproximaciones centradas en el síntoma no pueden alcanzar.

En este marco, el enfoque TES no reemplaza los recursos que ya utilizan psicólogos, nutricionistas y otros profesionales de la salud: los integra bajo un marco comprensivo más amplio, que permite decidir con mayor precisión cuándo prescribir y cuándo explorar, cuándo indicar y cuándo escuchar. Ese es el tránsito que estructura toda intervención clínica en TES: de la prescripción al autoconocimiento.

## **¿Qué aprenderás con este curso?**

Al finalizar este programa, habrás incorporado un modo distinto de mirar, formular e intervenir el comer emocional. Específicamente, este programa te entrega:

### ***Una comprensión integrativa del fenómeno***

Saldrás con un marco conceptual actualizado que conecta la evidencia reciente sobre comer por estrés con los principios de la regulación emocional y el modelo de Estilos Socioemocionales. Podrás explicar –a ti mismo, a tus pacientes y a tus equipos– por qué las intervenciones dirigidas solo a la conducta alimentaria tienden a fallar, y qué se necesita para que el cambio sea sostenible.

### ***Un mapa evolutivo para leer la conducta alimentaria***

Aprenderás a reconocer cómo las trayectorias normativas de la regulación del estrés se desvían hacia patrones desadaptativos, y cómo los estilos parentales –especialmente aquellos que configuran la familia de la insensibilidad– se traducen en formas específicas de alimentación emocional a lo largo del ciclo vital.

### ***Dominio clínico del patrón de sumisión adaptativa***

Recibirás una formación profunda sobre el patrón central de este curso: sus hitos del desarrollo, sus manifestaciones interpersonales, su relación con la sobrealimentación y las claves para identificarlo en la consulta. Podrás distinguirlo con precisión de otros patrones y comprender por qué, para estos pacientes, comer se transforma en un espacio privilegiado de autonomía afectiva.

### ***Herramientas clínicas diferenciadas***

Incorporarás un repertorio estructurado para intervenir: desde las estrategias prescriptivas apropiadas para los momentos iniciales, hasta los procesos de autoconocimiento, flexibilización y afrontamiento que sostienen el cambio a largo plazo. Sabrás qué hacer, cuándo hacerlo y por qué.

## **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 niños. Equipos de profesionales que trabajan en programas de manejo de condiciones médicas asociadas al peso y al metabolismo (obesidad, diabetes, síndrome metabólico, entre otras).

### **Características del programa**

**Formato:** En línea, mediante plataforma Zoom.

**Idioma de las sesiones:** Español

**El material e información adicional se comparten mediante el uso de plataforma *Google Classroom***

**Certificado digital:** Acreditación de 4 horas pedagógicas directas y 4 horas indirectas.

### **Fechas y horario**

Sábado 30 de mayo

De 9:00 a 12:00 hrs (hora de Chile).

### **Mas información**

Escríbenos a [info@regulacionemocional.org](mailto:info@regulacionemocional.org)

## Director del Curso



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

Psicólogo, Doctor en Psicobiología, Universidad Complutense de Madrid

Profesor Titular y Director del Instituto de Bienestar Socio-emocional (IBEM-UDD).  
Ex Director del Doctorado de Ciencias del Desarrollo y Psicopatología.  
Facultad de Psicología, Universidad del Desarrollo.

Creador del Modelo de Estilos Socioemocionales  
Director Académico Sociedad Desarrollo Emocional

El Dr. Silva lidera un programa de investigación en regulación emocional, estrés y salud mental, en adultos y niños, por más de 18 años, siendo autor de numerosos artículos científicos en revistas internacionales. Sus publicaciones se han destacado en medios de comunicación de Chile y el mundo. Paralelamente, ha cultivado un quehacer clínico en el contexto de programas de manejo de condiciones de salud mental, en la Clínica Alemana de Santiago y de forma privada. También ha desarrollado numerosos programas de intervención para el fomento del manejo de estrés en diferentes ámbitos de aplicación (Salud, Educación, entre otros). Ha sido invitado en diversas ocasiones como consultor para informar políticas públicas relacionadas a salud mental en Chile y fue director de la Sociedad Chilena de Psicología Clínica. Actualmente lidera la investigación y formación en Terapia de Los Estilos Socioemocionales en Latinoamérica y el mundo.

### Algunas publicaciones destacadas

Silva (2026). Terapia de los Estilos Socioemocionales (en prensa).

ilva (2024) Formulación de Caso en Terapia de Regulación Emocional. Caro & Quiñones (2024) Formulación de Caso: Hacia una Psicoterapia de Precisión. Editorial UNED.

Silva, J. (2024). Detén el Estrés. Diana, Ed. Planeta.

Silva, J. & Medina (2023). Socio-Emotional Style; When Affect meets Learning, En Fossa & Cortés (2023) Affectivity and Learning, Editorial Springer, Suiza.

Carcamo, R. & Silva J. (2021). Apego y Parentalidad. Editorial Mediterráneo, Santiago Chile.

Silva, J. Ortiz, M, & Medina, F. (2021). Psychophysiology and Psychoneuroendocrinology of Stress and Reward in Depression. En Jiménez, Botto & Fonagy (Eds): Etiopathogenic Theories and Models in Depression, Springer.

Silva, J. & Olaya, A. (2021). Psicobiología de los vínculos afectivos: Del cerebro social a los patrones de apego y parentalidad. En Cárcamo & Silva (Eds) Apego y Parentalidad: Modelos, Intervención. Edit Mediterráneo.

Silva, J. (2013). Emociones y cerebro; Una perspectiva de la neurociencia afectiva. Lavados, J. & Slachevsky, A. Neuropsicología: Bases Neuronales de los Procesos Mentales. Edit Mediterraneo.

Silva, J. (2008). Neuroanatomía funcional de las emociones. En Slachevsky, A., Manes, F., Labos, E., & Fuentes, P. Tratado de Neuropsicología y Neuropsiquiatría Clínica.

Silva, J., Vivanco, A., Martínez, C., & Krause, M. (2018). Introjective individuals tend towards anhedonia: Self-report and experimental evidence. *Frontiers in psychiatry*, 9, 298.

Silva, J, Vivanco-Carlevari, A., Barrientos, M., Martinez, C., Salazar, L. & Krause, M. (2017). Biological stress reactivity as an index of the two polarities of the experience model. *Psychoneuroendocrinology*; 84, 83-86.

Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: El modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 43, 201-209.

Silva, J. (2003). Biología de la regulación emocional: Su impacto en la psicología del afecto y la psicoterapia. *Terapia Psicológica*, 21, 163-172.