



Inicio » Psicología y Tendencias »

[Equipo](#) [Lectores](#) [Históricos](#) [Blog](#)

[Cultura y sociedad](#) | [Familia](#) | [Humor en psicología](#) | [Pareja y Sexualidad](#) | [Salud](#) | [Trabajo](#) |

Martes 25 Septiembre 2012

Me gusta

Twitter

[Rosario Matte](#)

[Ver biografía](#)

[Respuestas del Guía](#)

## La dieta emocional: Una gran clave para lograr bajar de peso

Muchas personas piensan en comenzar dietas y hacer ejercicios para perder peso, sin embargo, pocos consiguen sus objetivos de manera permanente. El secreto está en las emociones.

Como ya mencioné en un artículo anterior ([¿Por qué hay personas que no consiguen adelgazar?](#)) numerosas veces subestimamos el problema de “los kilitos de más” pensando que solamente es un tema de hábitos alimenticios o falta de ejercicio cuando en múltiples ocasiones la verdadera raíz del problema está en **nuestro mundo emocional**.

Para la visión tradicional, el sobrepeso en las personas es consecuencia de factores genéticos, orgánicos, como desórdenes metabólicos, y otro tanto se relaciona con los hábitos que mantienen las personas, etc.

Sin embargo, desde hace poco, y con los últimos descubrimientos de la física cuántica, se ha podido constatar que **podemos encontrar una relación entre la manera en que se comporta nuestro cuerpo y el mensaje emocional que le enviamos para que este funcione de tal o cual manera**.

El mundo emocional, es decir, los sentimientos que experimentamos diariamente influyen en nuestro cuerpo y lo hacen reaccionar secretando diferentes hormonas o privándonos de ellas. Esto

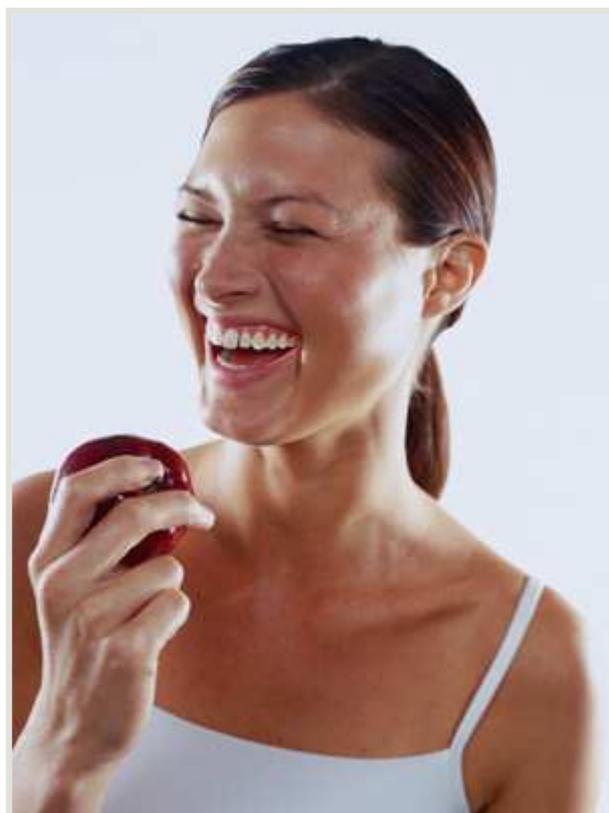
Foto: El Mercurio

quiere decir que podría existir una correlación entre lo que sentimos y la manera en que se almacenan las grasas en nuestro cuerpo o se metabolizan las sustancias en él. Esto explicaría por qué existen personas que comen en exceso y no engordan y otras que por el contrario almacenan grasas con apenas comer.

### La dieta emocional

Hay ciertas emociones que se relacionan directamente con el sobrepeso como son: la necesidad de seguridad, de ser protegido, el sentirse amenazado por algo, sobre reaccionar por las cosas que acontecen, la ira, el resentimiento y el enojo no expresado.

Sin embargo, cada persona debe descubrir cuál es la emoción que se esconde en su cuerpo y que produce el funcionamiento anormal. Una vez descubierto, liberar esa emoción y cambiar la configuración de nuestro mundo emocional con el fin de romper patrones nocivos, ser más felices y libres.



Nuestras emociones influyen en nuestra dieta.

A esto se le llama hacer una “**dieta emocional**” que consiste en hacer una depuración de las emociones: deshacerse de las creencias y pensamientos dañinos que determinan la baja autoestima y sensación de no control de las cosas que nos ocurren. Recuperar la confianza y seguridad en sí mismo, evitar la auto crítica y despejar el auto boicot. Limpiar las culpas, desequilibrios emocionales y penas que distorsionan el auto imagen y la alimentación para sanar internamente el problema.

**Todo cambio profundo comienza de adentro hacia afuera**, partiendo por la mente que se materializa en el cuerpo de manera sincrónica y armoniosa. Recordemos que cada uno es responsable de su propia felicidad, y que todos tenemos en nuestro interior el poder de ser quienes realmente queremos ser.

### Links:

[Dieta Emocional](#)

[Libro Sobrepeso Emocional](#)

**Tags:** [dieta emocional](#), [emociones](#), [mundo emocional](#), [obesidad](#), [sentimientos](#), [sobrepeso](#)



[GUIOTECA en Facebook](#)

Me gusta

A Sugar Kane y 27.338 personas más les gusta esto.

## Comentarios

[Deja tu comentario ↓](#)

### Comenta y navega en Guioteca con tus amigos

A partir de ahora, además de comentar los artículos, podrás compartir los que lees con todos tus amigos en Facebook.

[Identificate con Facebook](#)



 Añade un comentario...

Publicar en Facebook Publicar como Manuel Nhnn (Cambiar) **Comentar**

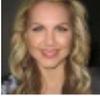
 **Moisés Domínguez Caru** · Mejor comentarista · Reseach Associate en Freie Universitat Berlin  
 Jajajajaja, "con los últimos descubrimientos de la física cuántica" al hablar del sobrepeso. Hoy en día se utiliza esto para todo! Como científico me interesaría mucho que se explayara más sobre el asunto, sin duda sería fascinante. Emol, lo hiciste otra vez, me alegraste el día.  
 El subtema del artículo debería ser "Dieta mecano-cuántica emocional no relativista".  
 Responder · 4 · Me gusta · Seguir esta publicación · 9 de octubre de 2012 a la(s) 4:35

 **Ariel Ignacio Domínguez Carú** · Trabaja en Fox Hound  
 jajaja  
 Responder · Me gusta · 9 de octubre de 2012 a la(s) 21:50

 **Ale Gonzalez P** · Gerente Comercial en Gastronomía Los Ángeles  
 porque creen que respaldando un conocimiento como científico es irrefutable? la ciencia cambia a cada momento no es absoluta y eso es lo interesante, si la dieta emocional es cierta o no habría que probarla pero con apoyo profesional capacitado, si normalmente no sabemos controlar y reconocer nuestras emociones difícilmente podremos enfocarlas principalmente porque las emociones se expresan a distinta intensidad.  
 Responder · Me gusta · Seguir esta publicación · 5 de enero a la(s) 11:17

 **Zaida Vargas** · Seguir · Mejor comentarista · Coordinadora en I.U.P Santiago Mariño  
 a conocernos entonces para lograr ese equilibrio.....no me voy a guardar nada .  
 Responder · Me gusta · Seguir esta publicación · 5 de enero a la(s) 10:51

 **Norberto Ghiringhelli** · PICHON RIVIERE Escuela Privada como corresponde  
 agregaria ; empecemos por las culpas, ni ajenas ni nuestras, ponerlas a distancia y asi observar sin juzgar como si son nuestras , corregirlas, lo demas corre por cuenta del propio aprendizaje, la vida misma y su paso se encarga de sublimar lo que no nos pertenece, desde un cierto equilibrio sin omnipotencia podremos aprender a aprender.  
 Responder · 3 · Me gusta · Seguir esta publicación · 25 de septiembre de 2012 a la(s) 17:52

 **Lidia Trujillo** · Universidad Autonoma De Madrid  
 Es cierto que el mundo de las emociones dictamina tal o cual acción. Somos seres muy complejos que necesitan armonizar sentimientos, emociones, medio ambiente... un sin fin de factores que nos afectan directa o indirectamente. Mi consejo: tratan de simplificar el camino y tener una actitud fuerte y positiva. La vida es un regalo y todos deberíamos apreciarla y apreciar la de los demás.

Más sobre Psicología y Tendencias



**¿Ayuda o daña comparar nuestra vida con otros en Facebook?**  
 ¿Ayuda o daña comparar nuestra vida con otros en Facebook? Este artículo explora cómo la comparación social en redes sociales puede afectar nuestra autoestima y bienestar emocional. Descubre los riesgos de vivir en un mundo de "highlight reels" y cómo cultivar una actitud más saludable.



**Fiestas de Fin Año: ¿Pura felicidad o estrés desbordado?**  
 Las fiestas de fin de año son un momento de celebración, pero también pueden ser una época de estrés desbordado. Descubre cómo manejar las expectativas, el exceso de comida y la presión social para disfrutar realmente de estas fechas.



**Regner Elgueta Rogel** · Mejor comentarista · Santiago  
**Autolesiones de adolescentes: Peligrosa forma de sentir**  
 ¿Han sabido de algún adolescente se...  
 Responder · 2 · Me gusta · Seguir esta publicación · 26 de septiembre de 2012 a la(s) 17:38



**Contenido sensible en videojuegos: ¿Cuáles y por qué?**  
 Los efectos de los videojuegos están dentro de los temas [...]



Tay con depre pelaito? :( (te faltó Rene el triste)  
 Responder · 2 · Me gusta · 26 de septiembre de 2012 a la(s) 18:08



### **Alexitimia: la incapacidad de entender las emociones**

La afirmación “no sé si tengo mucha hambre o mucha [...]”



### **Informe psicológico: Qué es y para qué pedirlo**

Revisen una lista de nociones que los pueden ayudar a [...]

# ¡Conócela!

[¿Quieres ser guía?](#)

[Contacto](#)

[Nuestros principios](#)

[RSS](#)

[Términos y Condiciones](#)