

Recull de premsa

Font: Diario de Mallorca. 24/10/2011

4 | LUNES, 24 DE OCTUBRE DE 2011

Diario de Mallorca

Mallorca

Susana Cañellas

Psicóloga y psicoterapeuta. La experta asegura que para adelgazar hay que utilizar la mente y "pensar antes de actuar". Afirma que para lograr una dieta con éxito es importante tratar los aspectos físicos y los psicológicos

"Lo que engorda son las emociones negativas, uno come para calmarlas"

Rosa Ferriol
PALMA



■ La psicóloga y psicoterapeuta del Centro de Urología de Palma, Susana Cañellas, aporta unos consejos para saber cómo controlar los impulsos ante la comida. Para lograrlo es clave "pensar antes de actuar". Y es que en muchas ocasiones se come por ansiedad, porque se está triste... por ello, la experta asegura que "lo que engorda son las emociones negativas".

—¿Es necesaria una educación emocional para impulsar una dieta con éxito?

—En muchas ocasiones se come para calmar la ansiedad, por há-

bito, por una emoción negativa y ello nos lleva a decir que lo que realmente engorda son las emociones. Las emociones engordan y, por ello, una persona cuando hace una dieta solo se preocupa del aspecto físico y no hay que dejar de lado la parte psicológica para mantener el peso alcanzado. Cuando una dieta olvida contemplar a la persona en su totalidad física y psíquica genera oscilaciones de humor y rebotes en el peso. Hay que utilizar la mente para adelgazar. Si la persona que quiere adelgazar no consigue modificar una serie de hábitos continuará con ellos.

—Además del control médico, vosotros trabajáis los aspectos psicológicos.

—A través de la psicoterapia y el



Susana Cañellas, en la Clínica Rotger. MIQUEL GARAU

coaching. El viaje de la pérdida de peso no es fácil, vendrán rachas difíciles y, por ello, hay que prepararse psicológicamente. El *coaching* se utiliza en todas las personas que quieren iniciar una dieta. Del mismo modo que un deportista necesita un entrenador personal para darle el mayor rendimiento, el *coaching* es necesario en una dieta para poder sacar el mayor rendimiento y ayudar a las personas que quieren adelgazar a que se ayuden. Así, les ayudas a liberarse de algo negativo y a conocer el mayor enemigo de una

dieta, que son los hábitos.

—¿Qué se necesita?

—Es muy importante que tengan una gran motivación, fijarse unos objetivos y saber que para alcanzarlos es necesario cambiar los hábitos. Si no se trabaja a nivel de hábitos, una persona perderá peso pero lo recuperará. Es el efecto rebote y para obtener un resultado distinto hay que hacer algo distinto.

—¿Qué hace el "entrenador"?

—El entrenador muestra el camino en el que está la persona, señala las opciones posibles y ayu-

da a tomar una nueva dirección, además de persistir en el cambio. Ayuda a la persona a ser más feliz.
—¿La mente es clave para controlar los impulsos ante la comida?

—Exacto. Cuando una persona siente un impulso de comer, va directa a la despensa y coge lo primero que ve. En cambio, si esta persona en el momento de tener un deseo, se para a pensar puede revocar el impulso de comer. Hay que fijarse metas ya que estos objetivos son más fuertes que cualquier obstáculo que se interponga en el proceso de hacer dieta. Lo más importante es mantener el peso alcanzado y es aquí donde se debe luchar contra los rebotes y la situación de descontrol. Por ello es necesario ayudar a resolver estos inconvenientes. Pero no hay magia, se requiere un esfuerzo y un aprendizaje.

—Su propuesta es pensar antes de actuar.

—Sí. Si una persona es capaz de tomarse una infusión en lugar de un chocolate, el beneficio personal de haber logrado esta alternativa es mucho mayor. En cambio, si se toma el chocolate, se sentirá culpable y caerá en el círculo vicioso de "como ya ha roto la dieta, puede seguir comiendo".

—¿Podría enumerar algunos puntos débiles de las personas que siguen una dieta?

—Uno de los puntos más débiles es que muchas personas no saben decir "no" cuando le ofrecen algo de comer. Otro es hacer una compra inadecuada. Es decir, meter dulces en el carrito de la compra cuando no puedes comerlos, si están en la despensa es más fácil caer en la tentación de comerlos.

Un aval de ética y calidad profesional

Desde el Copib informan de que es necesario estar colegiado para ejercer como psicólogo

L. V.

Una mayor y más continuada presencia y difusión de la atención psicológica a todos los niveles. Esta es una de las apuestas del Colegio Oficial de Psicólogos de las Islas Baleares, desde el que trabajan para la defensa de sus profesionales, además de velar por la ética y la dignidad.

La Ley 10/1998, de 14 de Diciembre de Colegios Profesionales de las Islas Baleares establece en su artículo 16.1 que es requisito indispensable para el ejercicio de la profesión de psicólogo en todas sus modalidades la incorporación al Colegio. Así lo ratifican desde el Colegio Oficial de Psicólogos de las Islas Baleares (Copib), apostillando que «dicha ley no da lugar a dudas de la obligatoriedad de estar colegiado para ejercer», lo que supone «una garantía de profesionalidad, de ética y de calidad».

Es por ello que el Copib, aseguran, trabaja para conseguir la eliminación del intrusismo, «una lacra que padece el colectivo de psicólogos, por lo que no se escatimarán esfuerzos para tomar las medidas pertinentes».

Además de trabajar para la

«defensa constante» del profesional, el Colegio Oficial de Psicólogos cumple con diferentes funciones, entre las que figuran la ordenación del ejercicio de la profesión y su representación exclusiva, así como la promoción de la mejora de las prestaciones profesionales de los colegiados y colegiadas.

El Copib también colabora con las Administraciones Públicas en el ejercicio de sus competencias, ordena la actividad de los colegiados y fomenta la promoción y el desarrollo tanto técnico como científico de la profesión, además de velar por la ética y la dignidad.

En cuanto a los nuevos retos, desde el colectivo informan de que tienen la intención de implantar servicios administrativos telemáticos, difundir la bolsa de trabajo on-line a la Administración y empresas, ampliar el Servicio de Orientación al colegiado y ciudadanía y promover grupos de supervisión y trabajo en áreas y temáticas diversas: desde dependencia y adicciones psicológicas hasta coaching o psicooncología.

Entre sus metas también figuran la elaboración de un Plan de Formación Anual adaptado a las diferentes necesidades formativas de los profesionales, continuar con la defensa de la psicología a todos los niveles y elaborar nuevos Estatutos del Copib para adaptarlos a la realidad actual de la profesión.