

CIRUGÍA BARIÁTRICA

Preparación y primeros pasos

Aure Psicología



Cinthya González

Recomendaciones emocionales antes y después de la intervención

Un recurso de acompañamiento.

Si estás leyendo este documento es porque te encuentras en un **momento vital** importante. La cirugía bariátrica no es únicamente un procedimiento médico destinado a la pérdida de peso; es un proceso de **transformación profunda** que impacta en el cuerpo, en la identidad, en la forma de relacionarte contigo y con los demás.

A menudo, el foco se pone casi exclusivamente en el cambio físico. Sin embargo, la experiencia clínica muestra que el éxito a medio y largo plazo depende en gran parte del **acompañamiento psicológico**. Este documento busca ayudarte a comprender qué se mueve a nivel emocional, cognitivo y de autoimagen, y por qué no deberías atravesar este proceso en soledad.

No pretende sustituir un proceso terapéutico. Su función es **abrir preguntas**, generar conciencia y ayudarte a valorar la importancia de cuidar también tu salud mental.



Antes de la cirugía: expectativas, historia y relación con la comida.

Antes de la cirugía suelen aparecer **emociones intensas y, en muchos casos, contradictorias**: ilusión, miedo, urgencia, esperanza y también muchas expectativas. Para la mayoría de personas, la cirugía se vive como “la última oportunidad” o como la promesa de un cambio total.

Desde el punto de vista psicológico, es fundamental revisar qué **lugar ha ocupado el peso y la comida en tu historia vital**. La comida no suele ser solo comida: puede haber funcionado como

regulador emocional, fuente de consuelo, anestesia frente al malestar o incluso como forma de autocastigo.

Algunas **valoraciones psicológicas** importantes antes de la cirugía son:

- Explorar honestamente tu contexto para llevar a cabo los cambios necesarios.
- Revisar expectativas irreales sobre la felicidad, la autoestima o las relaciones, relacionadas con la imagen.
- Empezar a diferenciar el valor personal del peso corporal.
- Tomar conciencia de la autoexigencia y la culpa asociadas al cuerpo.
- Reflexionar sobre el papel que tiene la comida sobre tus emociones y preocupaciones.
- Por supuesto, valorar a nivel clínico si existen síntomas de TCA o de otras patologías psicológicas que puedan interferir en el proceso.

Una pregunta importante en esta etapa es: *¿qué estoy esperando que la cirugía cambie de mí o de mi vida?*

Después de la cirugía: impacto emocional y cognitivo.

El periodo inmediatamente posterior a la cirugía puede resultar emocionalmente complejo.

Aunque exista motivación y resultados físicos visibles, muchas personas experimentan tristeza, irritabilidad, miedo o sensación de vacío. El **cuerpo cambia rápido, pero la mente necesita tiempo** para reorganizarse.

A nivel emocional, es frecuente la **aparición de un duelo**: duelo por la antigua relación con la comida, por los rituales asociados a comer, e incluso por una identidad construida durante años. Este duelo no siempre es reconocido ni validado por el entorno.

A nivel cognitivo, pueden aparecer pensamientos rígidos, miedo a recuperar peso, hipercontrol, autoobservación constante o una sensación de estar "a prueba", incluso sensación de no estar logrando los objetivos al ritmo deseado. Sin acompañamiento, estos procesos pueden generar mucha ansiedad.

Algunas **recomendaciones** psicológicas en esta etapa son:

- Validar el malestar emocional sin juzgarte, para intentar comprender y manejar aquello que te está dificultando.
- Comprender que adaptarse es un proceso, no un resultado inmediato.
- Evitar interpretar las dificultades como un fracaso personal o de la cirugía, nos interesa el cambio a largo plazo y desde el castigo no lo lograremos.
- Pedir ayuda cuando el control empiece a generar sufrimiento.

La cirugía modifica el estómago, pero no transforma automáticamente la relación que tienes contigo y la alimentación.

Cambios en la autoimagen y en las relaciones

Con el paso de los meses, los cambios corporales suelen ser evidentes. Sin embargo, la **imagen corporal no siempre se actualiza** al mismo ritmo.

Muchas personas seguís mirando con los mismos ojos críticos de antes o sentís una extraña desconexión con vuestro nuevo cuerpo.

También pueden producirse **cambios en las relaciones**: expectativas externas, comentarios invasivos, celos, miedo al rechazo o dificultad para poner límites.

Todo ello puede generar confusión emocional si no se trabaja de forma consciente.

Más allá del peso: identidad y cuidado psicológico

Uno de los retos más profundos tras la cirugía bariátrica es la **reconstrucción de la identidad**.

Cuando el peso deja de ocupar el centro, emergen preguntas sobre quién eres, cómo te valoras y desde dónde te relacionas contigo y con los demás.

En este punto, muchas personas sienten que "ya deberían estar bien" y se invalidan emocionalmente. Sin embargo, el proceso psicológico continúa mucho más allá de la pérdida de peso.

¿Cómo quiero cuidarme ahora? ¿Qué necesito aprender a sostener sin la comida?

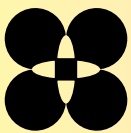
¿Por qué acompañar tu proceso en Aure Psicología?



La cirugía bariátrica es un punto de partida, no un punto final. El acompañamiento psicológico permite integrar los cambios físicos, emocionales y cognitivos, prevenir recaídas y construir una relación más sana con la comida y contigo misma.



Acompañamos procesos de cirugía bariátrica desde una mirada especializada, respetuosa y con cariño.



En Aure Psicología estamos especializadas en la terapia con mujeres que van a someterse o lo han hecho, a una cirugía bariátrica, integrando cuerpo y emoción. Si al leer esto has sentido que algo se removía por dentro, probablemente no sea casualidad.



Pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino una forma profunda de autocuidado.



Trabajamos de forma presencial y online, sabemos que no es fácil para vosotras acudir a terapia, por eso nos adaptamos a lo que necesitéis.



Cinthya González García

Directora de Aure Psicología y Salud
+34 695 811 232

info@aurepsicologia.com

Recursos y Contacto



@aure_psicologia

Sigueme en Instagram



Cintha Gonzalez
Aure Psicología

Canal de YouTube



www.aurepsicologia.com

Visita nuestra web

Encuentra recursos y herramientas para acompañarte en tu proceso.

Éste documento y contenido es propiedad exclusiva de AURE PSICOLOGÍA Y SALUD SLP, su copia o distribución para uso comercial u otros fines queda prohibida.

© Aure Psicología y Salud 2026