



QUINTA ENTREGA:

LA GULA (1ª. Parte)

DEFINICIÓN

- Consumo excesivo de manera irracional o innecesaria de comida, alcohol o drogas.
- Comer más allá de lo que el cuerpo necesita, sólo por sentir el placer de hacerlo y no para cumplir principalmente con el deber de autoconservación.

ORIGEN DE LA PALABRA LATINA.

Latín "gula"= garganta.

MATICES DE LA GULA:

- a. Comer antes de tiempo o cuando se debe abstener: Ayuno.
- b. Cuando se comen manjares que superan la capacidad económica de la persona.
- c. Cuando se bebe o come en perjuicio de la salud de la persona.
- d. Cuando se come con voracidad o aidez como los animales.

PSICOLOGÍA DE LA GULA.

- La gula y la lujuria son conductas que están relacionadas con la continuidad de la raza humana. La alimentación y la sexualidad, a través del hambre y el deseo sexual, constituyen instintos primarios del hombre para la no extinción de la persona y de la especie, de ahí la importancia que tienen dentro de la psicología de la persona.
- La gula es una forma de llenar vacíos afectivos que nunca se llenarán con comida ni bebida. Ya sea por exceso, ya sea por defecto, refleja deseos, ansiedades, temores, insatisfacciones acerca de sí mismo.
- En sus formas extremas la gula conduce a la voracidad porque se relaciona con el deseo de poseer y dominar que es un síntoma de mal funcionamiento psíquico, de vacío interior y de falta de interioridad. A través del comer se llena simbólicamente un vacío interior para sobreponerse momentáneamente a un sentimiento depresivo.
- La voracidad NO se da solamente en el comer. Cubre muchos aspectos de la vida de la persona. Una persona voraz es aquella que no se quiere perder de nada en la vida, que se llena de proyectos y no disfruta ninguno de ellos porque aún no termina uno y ya está pensando en el que sigue. Tiene una actitud parecida a la de los monos cuando recogen plátanos, que llenan el espacio hecho por sus brazos con esos plátanos y aunque se le caigan por los lados, su única an-

gustia es seguir recogiendo más, aunque se sigan cayendo"

- Esta forma extrema de voracidad en el comer se relaciona con lo que hoy se llama BULIMIA que viene de dos palabras en latín: bús (buey) y limos (hambre). Significa "hambre en exceso" o "hambre de buey". La persona sufre de ataques compulsivos de deseos de comer y entonces come en grandes cantidades, a lo que sigue un sentimiento de culpabilidad, angustia y pérdida de control mental por haber comido en exceso.

CAUSAS

- Con facilidad caracterizamos como vicio o problema el uso del cigarrillo o del licor pero somos condescendientes con el comer desmedido que no se tiende a ver como una falta grave. Con esta condescendencia el ambiente favorece el desarrollo del pecado capital de la gula.
- Surge cuando nos sentimos vacíos, carentes, solos o insatisfechos en la vida. Tratamos de llenarnos con TV, comida chatarra, cigarrillo, marihuana, droga o alcohol. Aunque lo comunicación con la gente que está lejana se ha facilitado a través del teléfono, Internet y otros medios, la comunicación con el prójimo, con el que está cerca se ha hecho difícil lo cual produce un sentido de soledad aunque uno esté rodeado de personas.
- La sociedad de consumo a través de la propaganda estimula conductas relacionadas con la alimentación, muchas de ellas malas:
 - al servicio de los grandes negocios de comida chatarra y comidas rápidas, nutre una atmósfera condescendiente para la gula, pues le han cambiado el nombre y le llaman "excentricidad" y no desórdenes de la conducta, falta de dominio, solución equivocada a problemas personales y le dicen a la gente que con una terapia se puede curar fácilmente. La palabra gula ha sido prácticamente eliminada del vocabulario corriente porque causa una mala sensación.
 - Para el consumismo comer bien es lo mismo que comer bastante, más de la cuenta, vorazmente.
 - La cultura actual con la atención y culto puestos ante el cuerpo y la compulsión a la satisfacción inmediata de las necesidades provocan una doble conducta: La bulimia y la anorexia.





CONTROL DE LECTURA - QUINTA ENTREGA LA GULA, 1ª PARTE 1

Nombre: _____

Grupo: _____
(anote sólo el grupo donde entrega los controles de lectura)

1. Dé una definición de la gula: _____

2. Qué significa en español la palabra en latín "gula": _____

3. Marque con "X" cuatro MATICES de la gula:

Comer con la boca abierta	
Comer antes de tiempo o cuando se debe abstener	
Hablar mientras se come	
Saber comer según las reglas de la etiqueta	
Cuando se comen manjares que superan la capacidad económica de la persona	
Comer con mucha hambre	
Desear comer	
Comer viendo televisión	
No poner atención a lo que uno come	
Cuando se come con voracidad o avidez como los animales	
Comer acostado en la cama	
Comer lo mismo todos los días	
Cuando se bebe o come en perjuicio de la salud de la persona	

4. La gula y la lujuria están relacionadas con dimensiones muy importantes de la psicología humana. Marque con "X" TRES características de esas dimensiones con las que están relacionadas la gula y la lujuria:

Tienen que ver con la higiene de la persona	
Tienen que ver con instintos primarios de la persona	
Son pecados que nos ayudan a pensar bien.	
Son muestra de buena educación	
Tienen que ver con la continuidad de la raza humana.	
Tienen que ver con la alimentación y la sexualidad	
Nos ayudan a desarrollar habilidades buenas para la vida	
No son importantes para la psicología.	
El hambre y el deseo sexual	

5. De la siguiente lista de palabras y expresiones, subraye 10 con las que tenga que ver la gula:

EXCESO DE SUEÑO, INSOMNIO, LLENAR VACÍOS AFECTIVOS, BUENOS MODALES, CORTESÍA, ANSIEDADES, DESEOS INSATISFECHOS, ESPÍRITU DE SERVICIO, VORACIDAD, VACÍO INTERIOR, IDENTIFICACIÓN CON LAS NECESIDADES DEL PRÓJIMO, FALTA DE INTERIORIDAD, ACTITUD DEPORTIVA, DEPRESIÓN, HAMBRE DE BUEY, TOLERANCIA CON LOS DEFECTOS AJENOS, ATAQUES COMPULSIVOS DE COMER, SENTIDO DE LA PIEDAD, SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD, MURMURACIÓN, EXCESOS, ALEGRÍA DE VIVIR, PRODUCTIVIDAD, INSATISFACCIÓN DE SÍ MISMO, DESEO DE POSEER, DOMINIO DE SÍ MISMO, GARGANTA, COMER COMO LOS ANIMALES, BUEN GUSTO EN EL COMER, COMER CON MEDIDA, MAL FUNCIONAMIENTO PSÍQUICO.

6. ¿Qué significa la palabra bulimia?

7. Se dice que una persona voraz es aquella que no se quiere perder de nada en la vida, que se llena de proyectos y no disfruta ninguno de ellos porque aún no termina uno y ya está pensando en el que sigue. Diga si, según el texto, esa afirmación es falsa o verdadera:

FALSA () VERDADERA ()

8. ¿En qué se parece la conducta de la persona voraz con la conducta del mono?

9. Marque DIEZ afirmaciones que tengan que ver con las causas de la gula:

1. La exagerada producción de alimentos en el mundo	
2. El vacío y la insatisfacción en la vida	
3. La fabricación de alimentos nutritivos	
4. A las personas les gusta ser gordas	
5. Dificultad de comunicación con la gente	
6. El buen sabor que tienen las comidas en la actualidad	
7. El medio social no ve como falta grave el comer desmedido	
8. La facilidad con que se compran los alimentos hoy	
9. Propaganda de comidas chatarra	
10. Los precios bajos de las verduras	
11. Solución equivocada a problemas personales	
12. La obesidad se ha convertido en una moda	
13. La voracidad	
14. Necesidad de ahorrar tiempo en el trabajo	
15. Se llama a la gula excentricidad sin importancia	
16. La voracidad no le permite terminar ningún proyecto	
17. Hay grandes intereses del comercio de los alimentos a los que conviene que la gente caiga en la gula	
18. Se dice que lo mismo es comer que comer bastante	
19. Cocinar con mucha grasa	
20. Soledad	
21. Forma equivocada de llenar vacíos afectivos	
22. Una forma de calmar la ansiedad	
23. El calentamiento de la atmósfera.	
24. Deseo de poseer y dominar	