# ENTRENAMIENTO

## Herramientas clínicas para sanar la relación con el cuerpo en la consulta



@nutrimentalia
@sindietaporfavor

# DURANTE ESTOS 3 DÍAS:

## DÍA 1 - LUNES 26

**Errores que llevan al abandono y TCA**

Sales con: un checklist de autoevaluación para detectar por qué tus pacientes no regresan



## DÍA 2 - MARTES 27

**Detectar una mala imagen corporal en la 1ra consulta**

Sales con: la guía de evaluación inicial que le falta a tu expediente clínico

## DÍA 3 - MIÉRCOLES 28

**Herramientas de intervención en imagen corporal**

Sales con: ejercicios en plantilla editable, listos para personalizar y compartir con tus pacientes

**Como profesionales de la salud (nutrición, medicina o psicología), nuestra intervención puede marcar toda la diferencia en que un consultante desarrolle o no un TCA.**

# Nuestra intervención en pacientes con riesgo de TCA que nos dicen que *quieren bajar de peso por salud*

## Nutrición

Les damos un plan alimenticio y una rutina de ejercicio estricto

⬇️

Les enseñamos a compensar si se salen del plan

⬇️

Promovemos détox, alimentos bajos en calorías y una comida libre

↘️

## Medicina

Atribuimos cualquier síntoma o malestar a su peso

⬇️

Les decimos todo lo que podrían *sufrir o gastar si no adelgazan*

⬇️

Prescribimos el uso de GLP-1

⬇️

## Psicología

Usamos técnicas de modificación conductual (registros, recompensas por bajar de peso, control de impulsos)

⬇️

Aplicamos reestructuración cognitiva para reforzar la “disciplina”

⬇️

Asociamos adelgazar con tener “amor propio” o “autoestima”

↙️

⚠️ **Se detona el TCA** ⚠️

**Pero no todo está perdido: cada vez más profesionales (como tú) dejan de confundir los TCA con un “estilo de vida saludable”, detectan las señales a tiempo y PREVIENEN en lugar de detonar un TCA.**

# Red flags de una mala relación con el cuerpo



Centro de Formación Nutrimentalia

# ¿Qué entendemos por una *“mala relación”* con el cuerpo?

- La imagen corporal no se limita a cómo una persona percibe su apariencia. También incluye los pensamientos, las emociones, las experiencias y las conductas relacionadas con su cuerpo.

- Puede experimentar insatisfacción corporal sin que eso implique necesariamente un Trastorno de Dismorfia Corporal (TDC). **Lo que nos interesa explorar es la intensidad del malestar, la rigidez de las creencias, las conductas que aparecen y el impacto en su vida cotidiana.**



# TUS CONSULTANTES NO TE VAN A DECIR:

*“Tengo un problema con mi imagen corporal”*

# PERO SI LO VAS A OBSERVAR Y ESCUCHAR:

## Pensamientos y creencias

- “No puedo subir ni un kilo más”
- “Si no me veo delgada, no me voy a sentir bien conmigo”
- “Mi cuerpo demuestra si estoy haciendo las cosas bien o mal”

## Conductas

- Pesarse o revisarse frecuentemente
- Comparar fotos, medidas o partes del cuerpo
- Cambiarse de ropa varias veces para ocultar el cuerpo
- Evitar espejos o, por el contrario, revisarse compulsivamente

## Emociones

- Ansiedad intensa al notar cambios corporales
- Vergüenza al comer delante de otras personas
- Culpa, tristeza o miedo después de pesarse

## Impacto funcional

- Evitar citas, vacaciones, reuniones o fotografías
- Elegir actividades según cómo se siente con su apariencia
- Dedicar mucho tiempo a pensar en el cuerpo
- Posponer experiencias hasta adelgazar

# Las señales no siempre son evidentes

- ***“No me siento cómoda/o con mi cuerpo”***

Puede ser una expresión de insatisfacción corporal, pero necesitamos saber cuánto interfiere en su vida.

- ***“No me quiero pesar porque sé que me va a arruinar el día”***

Nos habla de una carga emocional vinculada al número (*ya identifica su detonante).*

- ***“No puedo ir a la playa hasta que baje de peso”***

Sugiere que la apariencia está condicionando una experiencia importante.

- ***“Solo quiero mejorar mis hábitos” o “por salud”***

Requiere exploración: puede ser un objetivo flexible, desde el autocuidado genuino o existe miedo a engordar.



# En lugar de preguntar solamente *“¿qué no te gusta de tu cuerpo?”*, puedes intentar:

- ¿Qué esperas que cambie en tu vida si tu cuerpo cambia?
- ¿A qué edad hiciste tu primera dieta y quién te la sugirió?
- ¿Cuánto tiempo del día ocupan los pensamientos sobre tu cuerpo o tu peso?
- ¿Con qué frecuencia te pesas, te mides o te revisas en el espejo? ¿O, por el contrario, evitas hacerlo?
- ¿Cómo te sientes al comer? ¿Qué alimentos te generan miedo o culpa?
- Actualmente, ¿cuáles son tus motivos para hacer ejercicio?
- ¿Estás posponiendo experiencias "hasta adelgazar"?
- ¿Qué valoras de tu cuerpo más allá de su apariencia? ¿Qué te permite hacer?

No estamos buscando una respuesta correcta ni esperando que la persona nos diga que ama su cuerpo. Queremos comprender su experiencia sin juzgarla/o.

| | Insatisfacción corporal | Trastorno de Dismorfia Corporal (TDC) |
|---|---|---|
| **¿Qué le preocupa?** | El peso, la figura o zonas generales del cuerpo | Un detalle específico: piel, nariz, asimetrías |
| **¿Cuánto tiempo ocupa en su día?** | Pensamientos de vez en cuando | Pensamientos que no puede evitar y le ocupan varias horas al día |
| **¿Reconoce que es una percepción suya?** | Sí: sabe que es una inseguridad o un juicio personal | Poco o nada: está convencida de que el defecto es real |
| **¿Qué riesgos tiene?** | Malestar emocional y dietas restrictivas | Aislamiento social severo y alto riesgo de ideación o intento suicida |

| | Alteración de la imagen corporal | Trastorno de Dismorfia Corporal (TDC) |
|---|---|---|
| **¿Qué le preocupa?** | Percibe su cuerpo o su talla mucho más grande de lo que es | Un detalle específico: piel, nariz, asimetrías |
| **¿Cuánto tiempo ocupa en su día?** | Puede ser constante, junto con pensamientos sobre comida y peso | Pensamientos que no puede evitar y le ocupan varias horas al día |
| **¿Reconoce que es una percepción suya?** | Poco: se ve más grande aunque otros le digan lo contrario | Poco o nada: está convencida de que el defecto es real |
| **¿Qué riesgos tiene?** | Comorbilidad con ansiedad/depresión, aislamiento y riesgo de TCA | Aislamiento social severo y alto riesgo de ideación o intento suicida |

Puede ser un síntoma de TCA (sobre todo anorexia): evalúa TCA primero



# Red flags de una mala relación con el ejercicio

Centro de Formación Nutrimentalia

# 🚩🚩🚩 Red flags de una mala relación con el ejercicio

**La motivación es:**
modificar el cuerpo, perder peso, no sentir culpa, quemar calorías, compensar o ganarse la comida

**Planificación excesiva y rígida**
Prioriza el ejercicio por encima de compromisos sociales, laborales o de descanso de forma sistemática

**El ejercicio genera estrés y obsesión**
- Entrena en secreto, en horarios inusuales, o lo oculta a familiares/entorno
- Sacrifica descanso, relaciones, trabajo u otras actividades para cumplir con el ejercicio

**Llega a afectar al cuerpo**
- Entrena aunque esté enfermo/a, lesionado/a o con dolor significativo
- Alteraciones menstruales o amenorrea

**El descanso genera ansiedad, estrés o malestar**
- El estado de ánimo del día depende de si "cumplió" o no con el entrenamiento
- Necesidad de cumplir un número exacto de minutos, calorías o repeticiones

**Atracones programados**
- Cheat meals / día de comida trampa / comida libre
- Planificación y rigidéz con sus comidas

**El día que no entrena come menos para no "arruinar el progreso"**
(castigo /compensación)

**Autoevaluación corporal constante vinculada al ejercicio**
Fotos de antes vs después de su progreso, verse al espejo, pesarse, medirse

***“Entreno todos los días porque me gusta cuidarme. Si como algo que considero pesado, añado cardio. Si no puedo entrenar, me siento fatal y al día siguiente intento compensarlo”***

¿Qué necesitaríamos explorar antes de concluir que se trata de una rutina saludable?

*“Entreno todos los días porque me gusta cuidarme. Si como algo que considero pesado, añado cardio. Si no puedo entrenar, me siento fatal y al día siguiente intento compensarlo”*

- ***Qué significa para la persona no entrenar***
- ***Si existe una sensación de obligación o de compensación***
- ***Cómo responde ante el descanso y los cambios de rutina***
- ***Si puede adaptar el ejercicio a sus necesidades físicas***
- ***Si la conducta está afectando su alimentación, salud o vida cotidiana***

# La evaluación tradicional vs. una evaluación que integra la imagen corporal

Centro de Formación Nutrimentalia

| Evaluación habitual | Evaluación que integra la imagen corporal |
| --- | --- |
| ¿Cuál es tu objetivo de peso? | ¿Qué esperas que cambie en tu vida si tu cuerpo cambia? |
| ¿Qué comes durante el día? | ¿Cómo te sientes al comer y qué alimentos te generan miedo o culpa? |
| ¿Cuánto ejercicio haces? | ¿Qué sientes cuando no puedes entrenar? |
| ¿Cuánto pesas actualmente? | ¿Qué significado tiene para ti el número de la báscula? |
| ¿Qué hábitos necesitas mejorar? | ¿Qué obstáculos, emociones o reglas aprendidas influyen en tus decisiones? |
| Monitoreo: ¿Qué tan bien seguiste el plan? | Monitoreo: ¿Qué te resultó difícil, cómo te sentiste con estos nuevos recursos y qué aprendiste de esa experiencia? |

# *Lo importante es:*

- Escuchar sin minimizar ni reforzar el miedo a engordar
- Pedir permiso para explorar temas sensibles
- Profundizar cuando aparecen señales relevantes
- Evaluar el impacto en la vida, no solo la presencia de una conducta
- Identificar necesidades de atención interdisciplinaria

***Una evaluación respetuosa no es la que evita las preguntas difíciles. Es la que sabe hacerlas sin convertir la consulta en un espacio de juicio.***

**No basta con saber qué quiere cambiar una persona de su cuerpo. Necesitamos comprender cómo vive ese cuerpo, qué significa cambiarlo para ella/él y cuánto está condicionando su vida esa preocupación.**

# *Explorar acerca de...*

- Primeras experiencias con el ejercicio
  - ¿Ha sido castigo, obligación o prescrito para perder peso?
- Creencias en torno al movimiento o al ejercicio
- La evolución de los motivos para realizar ejercicio
- Estilo de vida, rutina, descanso y tiempo libre
- Barreras (no son pretextos, son barreras)
- Estado de salud, relación con la comida y conductas de riesgo



# *Preguntar...*

- ¿Cómo defines tu relación con el ejercicio?
- Actualmente ¿cuáles son tus motivos para hacer ejercicio?
- ¿Cuales son los resultados que has obtenido de relacionarte con el ejercicio de esta forma?
- ¿Que motivos puede haber para hacer ejercicio que NO tengan que ver con modificar el cuerpo?
    - Si el ejercicio no cambiara tu peso ni modificara a tu cuerpo, ¿qué elegirías?



# *Buenas prácticas en consulta*

1. Perspectiva de salud **integral**, peso inclusiva (HAES) y sin cultura de dieta
2. Promover el ejercicio desde el placer, disfrute, relajación, diversión, convivir o conexión con el cuerpo.
3. Erradicar conductas alimentarias de riesgo
4. **Promover la diversidad corporal**
5. Quitar el valor moral al ejercicio
6. Hablar de privilegios y flexibilidad con las diferentes etapas de la vida
7. Promover la flexibilidad y la atención a las señales internas
8. Metas genuinas, sostenibles y progresivas
9. Crear estrategias en conjunto con tu consultante y tomando en cuenta su historia, necesidades y contexto
10. Enriquecer herramientas de regulación emocional



# El motivo real detrás de las dietas y deseo de delgadez

Centro de Formación Nutrimentalia

# *El deseo de adelgazar puede significar cosas distintas*

**Por ejemplo:**

- Querer dejar de recibir comentarios sobre el cuerpo
- Sentir que la delgadez facilitará la aceptación social o romántica
- Creer que un cuerpo más delgado dará seguridad o autoestima *(amor propio)*
- Tener miedo a la discriminación por peso
- Sentir que recuperar cierto tamaño corporal equivale a recuperar el control
- Buscar una sensación de éxito después de años de dietas
- Tener una preocupación relacionada con la salud y el bajar de peso es la única respuesta



PETICIÓN INICIAL

*“Quiero bajar de peso”*

⬇️

EXPLORACIÓN

*“¿Qué esperas que cambie en tu vida si bajas de peso?”*

⬇️

POSIBLE SIGNIFICADO

*“Quiero volver a sentirme cómoda saliendo en fotos. Este año solo me he tomado una foto y fue en mi cumpleaños y ni si quiera me gusta como salí”*



# *¿Qué hacemos con lo que descubrimos?*

***Explorar el deseo de adelgazar no significa invalidarlo ni asumir que la persona debe abandonarlo antes de recibir atención.***

## Podemos:

- Reconocer su experiencia sin confirmar que necesita cambiar su cuerpo
- Explorar las expectativas y los costos emocionales de perseguir ese objetivo
- Identificar conductas de riesgo y necesidades de evaluación adicionales (CAR -TCA)
- Explicar con transparencia nuestro enfoque profesional
- Acordar objetivos de atención que no hagan depender todo el bienestar del peso o la apariencia
- Derivar o coordinar cuando las necesidades superen nuestro ámbito de competencia (TCA)

*La diferencia entre un hábito saludable y una conducta de riesgo no siempre está en en el ejercicio que se realiza, sino en la relación que se establece con él.*



**El día de hoy aprendiste a…**

- Identificar señales de alerta de una mala relación con el cuerpo y el ejercicio
- Diferenciar la insatisfacción corporal de las señales que pueden sugerir dismorfia corporal
- Reconocer qué aspectos de la imagen corporal podemos integrar en la primera consulta
- Explorar qué hay detrás del deseo de adelgazar y el miedo a subir de peso
- Identificar cuándo es necesario profundizar la evaluación o derivar a otro profesional

**Y con la herramienta de hoy tendrás una guía de exploración de imagen corporal para tu consulta**

# Tu guía de evaluación inicial

## Qué vas a explorar

1. Motivo de consulta y expectativas
2. Historia de peso y dietas
3. Experiencia corporal
4. Chequeo corporal y control
5. Relación con la comida
6. Relación con el ejercicio
7. Impacto en la vida cotidiana
8. Contexto y factores de protección

## Tu decisión clínica

✔️ ¿Es insatisfacción o hay señales de dismorfia?

✔️ ¿Qué corresponde a tu ámbito profesional?

✔️ ¿Hace falta una evaluación especializada?

🚩 Deriva de inmediato si hay purgas, pérdida de peso rápida, mareos, amenorrea o ideas de hacerse daño.

# Cómo usar tu guía

## En consulta

1. Pide permiso antes de explorar temas sensibles.

2. No sigas un orden ni uses todas: elige según lo que te cuente.

3. Escucha sin minimizar ni reforzar el miedo a engordar.

4. Evalúa el impacto, no solo la conducta.

## Cambia la pregunta

❌ ¿Cuál es tu objetivo de peso?
✅ ¿Qué esperas que cambie en tu vida si tu cuerpo cambia?

❌ ¿Cuánto ejercicio haces?
✅ ¿Qué sientes cuando no puedes entrenar?

❌ ¿Cuánto pesas?
✅ ¿Qué significa para ti el número de la báscula?

# ¡Nos vemos mañana a la misma hora de hoy!

Centro de Formación Nutrimentalia