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

AHORA SABES QUE...

Las herramientas genéricas de amor propio no alcanzan, y que necesitas herramientas clínicas especializadas para acompañar de verdad a tus pacientes

Al inicio vimos que...

El 87 % de los pacientes abandona las dietas al inicio de su proceso

Fernando, S. O. L. (2011). Abandono del tratamiento dietético. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 31(1), 15-19.

8 de cada 10 pacientes abandonan el tratamiento sin cumplir su meta

Candelaria et al. (2016). Adherencia al tratamiento nutricional: intervención basada en entrevista motivacional y terapia breve centrada en soluciones. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 7(1), 32-39.

¿Qué tiene que ver con la imagen corporal?

⚠️ La báscula se convierte en el único indicador de éxito.

⚠️ Aunque indicadores de salud están mejorando (como análisis clínicos), siente que no avanzó o que no lo ayudas lo suficiente por el número de la báscula.

⚠️ Cuando el número no baja, tu paciente siente que falla, y la vergüenza lo aleja de la consulta.

⚠️ Si se trabaja la conducta alimentaria, pero no la relación con el cuerpo, la motivación depende del número (algo que no está en su control).

⚠️ El paciente no se siente comprendido y busca otra dieta, otro profesional u otra solución rápida.



El error de asumirlas como lo mismo

La autoestima y la relación con el cuerpo son dimensiones distintas.

Una puede fortalecerse, mientras la otra permanece en conflicto.

> Sentirse competente o valorado en otras áreas **no garantiza** sentirse bien con el cuerpo.

¿Conoces las diferencias?

AUTOESTIMA

Implica trabajar la autoevaluación global: logros, capacidades y autoeficacia

Su límite: no desactiva la insatisfacción corporal, la hipervigilancia corporal, ni los ideales estéticos

IMAGEN CORPORAL

Trabaja la percepción, los pensamientos, las emociones y la vivencia física del cuerpo.

Aborda la reducción de chequeos constantes y la vergüenza o el rechazo profundo hacia el físico.

La imagen corporal es un área clínica propia

Tiene sus propios disparadores y factores de mantenimiento.



Necesita técnicas específicas, no solo discursos de autoaceptación o motivación.

El peligro de las herramientas génericas

- **Afirmaciones positivas frente al espejo.** En personas con mucha insatisfacción pueden empeorar cómo se sienten, porque chocan con lo que creen de sí mismas.
- **Reestructuración cognitiva para todo.** Debatir mantiene al paciente atrapado; es mejor tomar distancia del pensamiento (defusión cognitiva).
- **“Body positive” obligatorio.** Pedirle a alguien que ame su cuerpo puede generar culpa por no lograrlo. La neutralidad corporal puede ser más realista.
- **Hojas de trabajo descargadas de internet.** Sin un marco clínico detrás, no hay forma de saber si ayudan o hacen daño.
- **“Cambia tu mentalidad”.** Pone toda la responsabilidad en la persona e ignora la presión social, que es el origen de la insatisfacción.
- **Registros de comida y pesajes frecuentes.** En alguien con riesgo de TCA pueden alimentar el control y la obsesión.
- **El mismo protocolo para insatisfacción, alteración de la imagen corporal y TDC.** Son cuadros distintos con abordajes distintos.

Herramientas para tu consulta

Centro de Formación Nutrimentalia



Violencia estética

Conjunto de narrativas, representaciones y prácticas que ejercen una presión psicológica y física sobre las personas (especialmente mujeres) para que se ajusten a un canon de belleza único, excluyente y a menudo inalcanzable, cuya transgresión es castigada con la discriminación, la patologización y la exclusión social.

Esther Pineda

Pilares de la violencia estética:

Sexismo (canon de género)

Impone que el valor de la mujer está intrínsecamente ligado a su apariencia física y a su capacidad de ser "deseable" para la mirada externa. Establece que el cuerpo femenino es un objeto "en construcción" permanente que siempre requiere mejora.



Reflexiona sobre la violencia estética internalizada: SEXISMO

- ¿He notado cómo la cultura de la dieta ataca más a las mujeres o las utiliza para vender sus productos?

- ¿He escuchado cómo le dicen a las mujeres o me han dicho: "así nadie te va a querer" o "te será infiel y será tu culpa"?

- ¿He pensado que para sentirme bonita, valiosa, orgullosa o segura en mi cuerpo a cualquier lugar al que vaya, debo modificar mi cuerpo para no ser juzgada?

Pilares de la violencia estética:

Racismo (blanquitud)

El canon de belleza no es neutral; es eurocéntrico. Valora los rasgos fenotípicos asociados a la blanquitud y patologiza o invisibiliza los rasgos afrodescendientes, indígenas o mestizos, obligando a las personas a procesos de modificación (aclarado de piel, alisado de cabello, cirugías nasales) para ser aceptadas socialmente.



Reflexiona sobre la violencia estética internalizada: RACISMO

- ¿He visto a personas discriminar o burlarse de alguien por su tono de piel o rasgos físicos?

- ¿He llegado a pensar que las personas con rasgos "caucásicos" (como piel, cabello u ojos claros) son más atractivas?

- ¿Me he avergonzado, sentido insegura o deseado cambiar mi apariencia? Como tono de piel, cabello, rasgos

- ¿He usado o pensado en usar productos para aclarar mi piel, alaciar mi cabello... o en modificar alguno de mis rasgos?

Pilares de la violencia estética:

Gerontofobia (juventud eterna)

Castiga el paso del tiempo. La vejez se trata como una enfermedad que debe ser prevenida o "curada" mediante intervenciones cosméticas, negando la dignidad de los cuerpos que envejecen.



Reflexiona sobre la violencia estética internalizada: GERONTOFOBIA

- ¿He visto anuncios con rostros "ficticios" o muy retocados?
- ¿He sentido vergüenza de los cambios de mi cuerpo?
- ¿He deseado que mi cuerpo sea como llego a ser antes y he maltratado o juzgado al actual?
- ¿He usado o he pensado en usar productos anti-edad o anti-envejecimiento?

Pilares de la violencia estética:

Gordofobia (culto a la delgadez)

Establece que la delgadez es el único estado corporal válido, saludable y moralmente aceptable. Utiliza el estigma de peso como una herramienta de castigo social, laboral y médico para quienes no cumplen con el estándar.



Reflexiona sobre la violencia estética internalizada: GORDOFOBIA

- ¿He visto a personas discriminar o burlarse de alguien por tener un cuerpo grande?
- ¿He pensado que las personas delgadas son más atractivas?
- ¿Me he avergonzado, sentido insegura o deseado cambiar mi cuerpo? (como peso o abdomen)
- ¿Me he juzgado, restringido o maltratado por mi peso?
- ¿He usado productos o métodos para perder peso?

Defusión cognitiva

- **Qué es la Defusión Cognitiva:** Capacidad de observar los pensamientos como eventos mentales transitorios y construcciones del lenguaje, no como hechos verdaderos e incontrovertibles.

- **Por qué sirve en este tipo de tratamientos:**
  - Disminuye la credibilidad atribuida a los pensamientos automáticos de desvalorización corporal (Hayes et al., 2006).
  - Reduce las conductas compulsivas de chequeo y ocultamiento corporal (Pearson et al., 2012).
  - Facilita la adopción de una perspectiva de observador flexible frente a la autocrítica.



– Módulo 3: Herramientas y técnicas de intervención psicológica, Psic. Daniela Maradiegue.

Protocolo Aplicado de Defusión Cognitiva

Identificación y Etiquetado (Steven Hayes)

Decir en voz alta:

- “Tengo el pensamiento de que…”
- “Mi mente me está contando la historia de…”
- “Estoy notando el pensamiento de que mi cuerpo es…”
- “Ahí está otra vez la historia de ‘así nadie me va a querer’”

Agradecimiento a la Mente (Steven Hayes)

Decir en voz alta:

- “Gracias, mente, por intentar protegerme del rechazo social con este pensamiento”.
- “Gracias, mente, ya sé que quieres que encaje; ahora elijo lo que es importante para mí”.
- “Gracias por el aviso, mente; no necesito obedecerlo”.

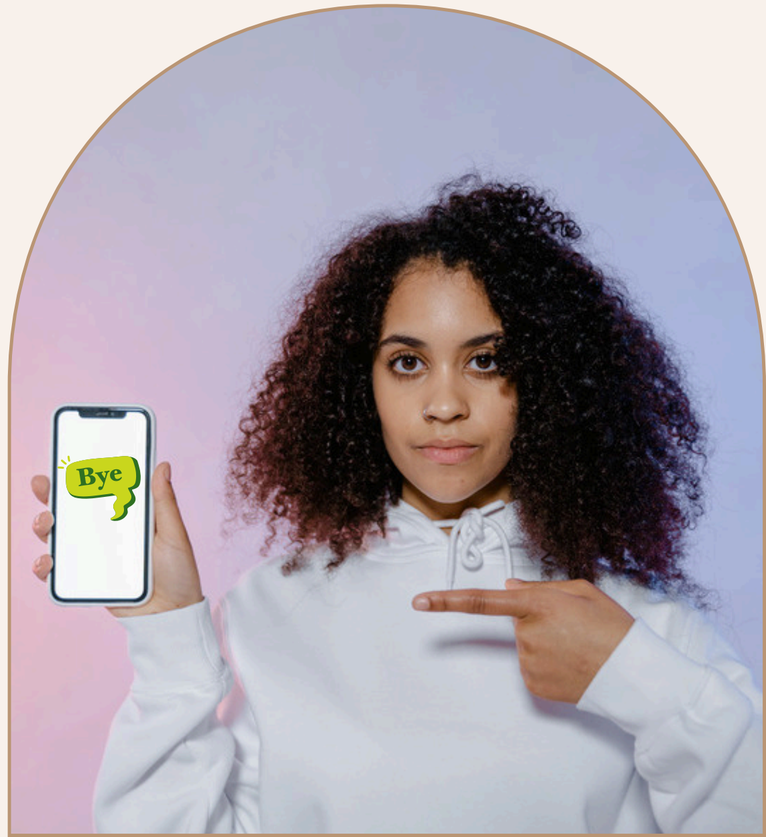
– Módulo 3: Herramientas y técnicas de intervención psicológica, Psic. Daniela Maradiegue.

DETOX DIGITAL

Objetivo: Dejar de seguir cuentas que te hagan sentir culpa, vergüenza, o te lleven a compararte todo el tiempo o que te hagan sentir que hagas lo que hagas lo estás haciendo mal o podría hacerse mejor *(con otra dieta, perder peso, modificar tu cuerpo...)*

Atención con las siguientes cuentas:

- Catalogan los alimentos como "*buenos*" y "*malos*"
- Cada vez que coman un ultraprocesado mencionen algún tipo de compensación
- Solo hablan de ejercicio para perder peso como castigo
- Comparten y/o promueven dietas, métodos de pérdida de peso, batidos, etc. Insisten que si les funcionó a ellxs, a ti también, hablan de delgadez, comparten consejos sin ser profesionales de la salud
- Uso de términos como "*mi mejor versión*" o "*cuando sea delgada*..."
- Hablan de cuerpos (juicio y estigma de peso) y comidas todo el tiempo
- Insisten que se puede conocer el estado de salud de alguien solo viendo su peso
- OJO con cuentas PRO-TCA como pasar la ansiedad masticando chicle, bebiendo agua o comiendo una manzana si tienes hambre



DETOX DIGITAL

... Ahora, ¿qué podemos buscar?

Busquemos mejor lo siguiente:

✨ Cuentas que muestran diversidad corporal
✨ Cuentas que promueven aceptación
✨ Cuentas que invitan a mover nuestros cuerpos no desde el castigo, sino desde el disfrute, placer y autocuidado
✨ Cuentas de cuerpos gordos – activismo gordo
✨ Cuentas que compartan recetas sin etiquetas como “versión fit”, “versión sin culpas” o “versión clean”
✨ Cuentas que nos ayudan a gestionar nuestras emociones
✨ Cuentas que hablen de nutrición de forma no restrictiva – *con enfoque HAES, Alimentación intuitiva, no pesocentrista o peso inclusivo*



DETOX DIGITAL

Cuentas seguras que promueven diversidad corporal, activismo gordo, nutrición con enfoque HAES, Alimentación intuitiva, no pesocentrista o peso inclusivo



cuentas en español

- @magda_pineyro
- @amilobapuntocom
- @_lacuerpa
- @dra.mariana.robles
- @fatpandora
- *@afrocolectiva*
- *@ceci_aguilera*
- *@calvaconcurvas*
- *@brenda.mato*
- *@gordasexpansivas_colectiva*
- *@desaprendiendo_con_charly*
- *@lafatshionista*
- @lagordafeminista
- @arantzamunoz.tsd
- @pauledfz
- @laorganicastudio
- @afrocolectiva
- @acuerpada
- @calvaconcurvas
- @arantzamunoz.tsd
- @pauledfz
- @fitnessimperfecto
- @elcuerpoquesomos
- @habitantegorda
- @dra.monicaperalta

cuentas en inglés

- @itsfernyruiz
- @wheelchais_rapunzel
- @kimmystyled
- @iamchrissyking
- @fatpositivetherapist
- @drhaicarosenfeld
- @lizzy.dances
- @your.latina.nutritionist
- @sonyareneetaylor
- @virgietovar
- @atleta_de_peso
- @mynameisjessamyn
- @jaimmykoroma
- @alexlight_lnd
- @laura.adlington
- @bodyhonornutrition
- @dietitiananna
- @isabelladavis6
- @yogaforallbodies
- @evelyntribole
- @elyseresch

Re-pensar mi cuerpo

A menudo, lo que nos hace sentir bien con nuestro cuerpo no tiene nada que ver con cómo se ve

Objetivo: Favorecer una mirada que incluya las experiencias y capacidades del cuerpo más allá de su apariencia, sin exigir que la persona tenga que amarlo. Un avance hacia la neutralidad corporal.

Identifica aquellas experiencias o sensaciones que te permiten sentirte cómodx y feliz en tu cuerpo

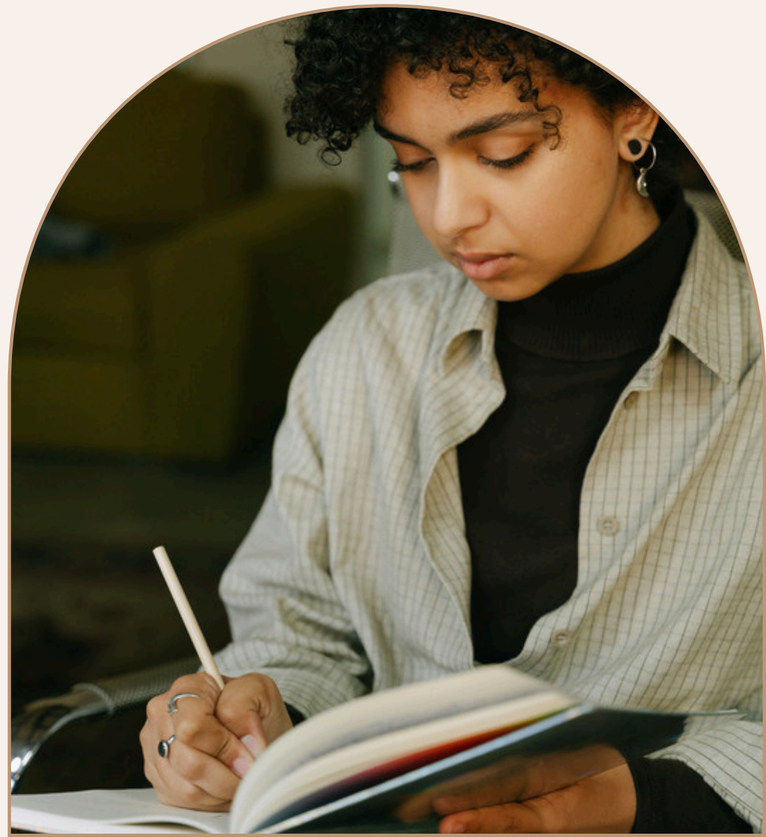
- ***"Me siento bien en mi cuerpo cuando":***

(duermo bien, descanso, bailo, abrazo a mis hija/os o familia...)

- **Una actividad que me hace sentir a gusto en mi cuerpo es**: (*caminar, nadar, estirarme, cocinar, pintar, leer...)*

- **"Me siento más cómoda/o con mi cuerpo cuando:**

(me enfoco en: cómo me siento, mi energía, mi fuerza, mis emociones.... en lugar de en cómo se ve)



Recurso de: Cuadernillo de trabajo para TCA e Imagen Corporal

Si la conducta cambia, pero si la relación con el cuerpo sigue igual, el paciente abandona o recae.

Abordar la imagen corporal no es un extra: es lo que sostiene el tratamiento.

Te compartimos el recurso de hoy



Cómo usar estos recursos

1. Edítalo

Abre la plantilla en tu Canva y ajusta los textos, las preguntas o los ejemplos según lo que necesite cada paciente.

2. Personalízalo

Agrega tu logo, tu nombre y tus datos de contacto. Si quieres, cambia los colores para que vaya con tu marca.

3. Compártelo

Descárgalo en PDF y compártelo con tu paciente entre consultas, impreso o en digital, para que lo trabaje a su ritmo.

4. Retómalo en consulta

Revisen juntos sus respuestas en la siguiente sesión. Lo importante no es responder “bien”, sino lo que tu paciente descubre en el proceso.

Elige solo los ejercicios que tengan sentido para el momento del proceso de tu paciente: no tiene que hacerlos todos ni en orden.