

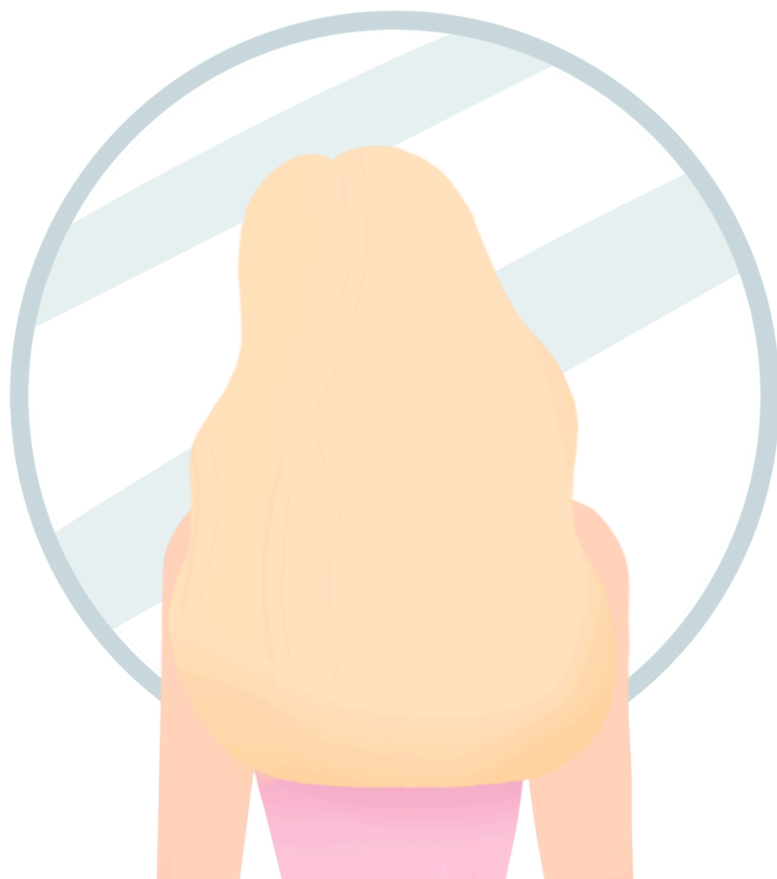


Cuadernillo de

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Aprende más sobre ellos para
entenderlos y reconocerlos

www.gamanpsicologia.com





Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para
entenderlos y reconocerlos

Autora: Ángela Esteban Hernando.

Psicóloga general sanitaria.

Número de colegiada M-36884.

Psicóloga y coordinadora de Gaman Psicología.

Gaman Psicología© 2024 Todos los derechos reservados.

Este documento está protegido por las leyes de derechos de autor y otros tratados internacionales. Queda expresamente prohibida la reproducción, distribución, exhibición pública o utilización no autorizada del contenido total o parcial de este documento en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, grabación u otros métodos, sin el permiso previo por escrito de Ángela Esteban Hernando.

Cualquier uso no autorizado constituye una violación de los derechos de autor y dará lugar a acciones legales.

Para solicitar el permiso para utilizar este documento o para obtener más información sobre los derechos de autor, por favor, contáctenos en hola@gamanpsicologia.com



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos

Condiciones generales de uso

En este cuadernillo encontrarás **información para ayudarte a saber más acerca de los Trastornos de la Conducta Alimentaria**; qué son, por qué es tan importante conocerlos y entenderlos, qué tipos hay, cuáles son los factores de riesgo y de protección y cuál es la realidad que se esconde tras algunos de los mitos más comunes y extendidos en la sociedad, además de contar con un ejercicio práctico.

Este material **puede ser utilizado tanto por psicólogas/os** (como material de apoyo para sus pacientes) **como por cualquier otro lector** que quiera aprender sobre los trastornos de la conducta alimentaria.

Es importante situar este material como lo que es: **un recurso complementario a una terapia profesional**, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico o tratamiento.

Este cuadernillo está hecho por:



Ángela Esteban

@gamanpsicologia



Diana Martín

@psicologiapaulagallego



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos

ÍNDICE

1. Introducción.....	1
¿Qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria?.....	1
¿Por qué es tan importante entenderlos y conocerlos?.....	2
2. Anorexia nerviosa.....	3
Definición.....	3
Subtipos de Anorexia Nerviosa.....	3
Síntomas y comportamientos comunes.....	4
Efectos en la salud física y mental.....	5
Testimonio ficticio de Anorexia Nerviosa.....	5
3. Bulimia nerviosa.....	8
Definición.....	8
Síntomas y comportamientos comunes.....	9
Efectos en la salud física y mental.....	9
Testimonio ficticio de Bulimia Nerviosa.....	10



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para
entenderlos y reconocerlos

4. Trastorno por atracón.....	12
Definición.....	12
Síntomas y comportamientos comunes.....	12
Efectos en la salud física y mental.....	13
Testimonio ficticio de Trastorno por Atracón.....	14
5. Otros Trastornos de la Conducta Alimentaria.....	15
Ortorexia.....	15
Pica.....	15
Trastorno de Rumia.....	16
Tr. de Evitación o Restricción de la Ingesta Alimentaria.....	16
6. Factores de riesgo y de protección para sufrir un TCA.....	17
Factores de riesgo.....	17
Factores de protección.....	18
7. Mitos y realidades sobre los TCA.....	19
8. Actividad: Exploración de la Autoimagen Corporal.....	21



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos

1. Introducción

¿Qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria?

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son enfermedades mentales que se caracterizan por **alteraciones persistentes en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación**, que resultan en cambios en el consumo o absorción de alimentos y que afectan significativamente a la salud física o el funcionamiento psicosocial.

Estos trastornos pueden desarrollarse **a cualquier edad**, pero son más comunes durante **la adolescencia o la adultez temprana**. Afectan a personas de todas las razas, etnias y géneros, aunque ciertos grupos están en mayor riesgo de padecerlos.

Los TCA **incluyen**:

- La anorexia nerviosa.
- La bulimia nerviosa.
- El trastorno por atracón.

Pero también **otros trastornos alimentarios** menos conocidos como:

- La pica.
- El trastorno de rumia.
- El trastorno de evitación/restricción de la ingesta alimentaria.



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos

¿Por qué es tan importante conocerlos y entenderlos?

Primero, es esencial entender que los TCA **no son elecciones**, sino enfermedades serias que **tienen consecuencias graves para la salud física y mental**.

Además, los TCA son trastornos complejos con **causas multifactoriales, incluyendo genéticas, biológicas, psicológicas y socioculturales**. Comprender esto puede ayudar a dismantelar el estigma y los malentendidos que a menudo rodean a estos trastornos.

Los TCA **tienen la tasa de mortalidad más alta de cualquier trastorno mental**, lo que subraya la necesidad de reconocimiento temprano, intervención y tratamiento efectivo.

La comprensión de los síntomas y señales de advertencia puede ser crucial para buscar ayuda o apoyar a alguien que puede estar luchando con un TCA.

Finalmente, es importante recordar que los TCA **son tratables** y que **la recuperación es posible**. Con el apoyo adecuado y el tratamiento, las personas con TCA **pueden recuperar su salud y vivir una vida plena**. Y, en este cuadernillo, exploraremos algunos de los TCA más comunes y examinaremos los mitos y las realidades que los rodean.



2. Anorexia nerviosa

Definición

La anorexia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria caracterizado por un peso corporal significativamente bajo en relación con la edad, el sexo, la altura y la salud física del individuo (menos del peso mínimo normal o, en niños, menos del peso mínimo esperado); un miedo intenso a ganar peso o convertirse en obeso; y una distorsión de la percepción del peso o la forma corporal, o la negación de la gravedad del bajo peso corporal.

Subtipos de Anorexia Nerviosa

- **Anorexia Nerviosa de Tipo Restrictivo:** En el subtipo restrictivo de la anorexia nerviosa, la pérdida de peso se consigue principalmente a través de la restricción en la ingesta de alimentos, con dietas extremas, ayuno o ejercicio físico excesivo. Las personas con anorexia restrictiva no recurren regularmente a atracones o conductas purgativas (como inducirse el vómito o usar laxantes, diuréticos o enemas).

Por ejemplo, una persona con anorexia restrictiva podría limitar drásticamente la cantidad de alimentos que consume, o eliminar por completo ciertos tipos de alimentos o grupos de alimentos de su dieta (como los carbohidratos, las grasas, etc.).



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos

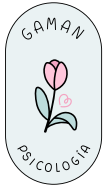
Esta forma de anorexia puede llevar a una desnutrición severa y a la pérdida de peso rápida.

- **Anorexia Nerviosa de Tipo Purgativo:** En el subtipo purgativo de la anorexia nerviosa, la persona recurre regularmente a conductas purgativas para evitar la ganancia de peso, como provocarse el vómito o abusar de laxantes, diuréticos o enemas. En algunos casos, la persona puede también tener episodios de ingestión compulsiva de comida, pero estos son generalmente menos frecuentes o menos intensos que los que se presentan en la bulimia nerviosa.

Síntomas y comportamientos comunes

Los síntomas y comportamientos asociados con la anorexia nerviosa pueden variar de una persona a otra. **Algunos de los más comunes incluyen:**

- Extrema restricción de la ingesta de alimentos.
- Preocupación obsesiva con la dieta, el peso y la forma corporal.
- Ejercicio excesivo.
- Prácticas de purga, como vomitar o usar laxantes.
- Negarse a comer en público o evitar situaciones sociales que involucren comida.
- Mentir o ser evasivo acerca de los hábitos alimentarios.



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos

Efectos en la salud física y mental

La anorexia nerviosa puede tener graves consecuencias para la **salud física**, incluyendo desnutrición, debilidad muscular, fatiga, hipotensión, pérdida ósea, problemas cardíacos y, en casos severos, la muerte.

En el **aspecto psicológico**, puede dar lugar a síntomas de depresión y ansiedad, baja autoestima, aislamiento social y, en algunos casos, ideación suicida.

Testimonio ficticio de Anorexia Nerviosa

"Hola, me llamo María y tengo 15 años. Me considero una chica estudiosa, responsable y aplicada. Para mí es muy importante sacar sobresaliente en todas las asignaturas, suelo exigirme bastante.

Cuando era una niña sufrí sobrepeso durante varios años y fui objeto de bullying por este motivo. Recuerdo que algunos compañeros de clase me decían cosas como "foca" o "ballena".

Conforme me fui haciendo más mayor empecé a interesarme en exceso por el ejercicio físico y la comida saludable. Empecé a hacer deporte a diario, de hecho, a menudo me encerraba en el cuarto o en el baño para hacer flexiones y sentadillas.



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos

También eliminé de mi dieta alimentos que antes disfrutaba, como los helados o la pizza. Ya no me permitía consumirlos, pero cuando lo hacía de forma puntual sentía una culpa enorme.

Poco a poco, y casi sin darme cuenta, fui aumentando las conductas y pensamientos en torno a la comida.

Ya pesaba cada uno de los alimentos que consumía y calculaba las calorías de cada comida a través de una aplicación de móvil.

Ya no podía comer sin contar las calorías prácticamente de forma automática. Cuando tenía oportunidad, me saltaba las comidas y pasaba horas en ayunas.

Me pesaba todos los días y los kilos iban disminuyendo cada semana. Cuando llegaba al peso que me proponía, sentía que no era suficiente y volvía a establecer un objetivo nuevo (siempre pesar todavía menos).

Ya no quería salir con mis amigas a comer. Ya no quería ir a la playa y escondía mi cuerpo en ropas anchas.



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos

Poco a poco, iba rechazando tantos planes que mis amigas dejaron de llamarme, ya que constantemente se encontraban con un "no" por mi parte.

A pesar de que mis seres queridos se preocupaban por mi bajo peso, yo me veía gorda.

Las discusiones con mis padres fueron cada vez a más. Me notaba irritable, todo me molestaba, y eso nunca he sido una chica de discutir.

Se me empezó a caer el pelo, a salir un vello muy fino por todo el cuerpo (que luego me enteré que se llama "lanugo"), las uñas se me ponían moradas y tenía frío siempre, independientemente de la temperatura que hiciera. Los huesos cada vez se me veían más, y eso me encantaba.

Sin darme cuenta y de forma muy progresiva, había desarrollado una Anorexia Nerviosa de la que ya no sabía salir por mí misma ni mis seres queridos sabían cómo ayudarme. Buscar ayuda profesional fue el primer paso del inicio de mi curación".



3. Bulimia nerviosa

Definición

La bulimia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria que se caracteriza por **episodios recurrentes de comer una gran cantidad de comida en un corto periodo de tiempo** (atracones) **seguidos de comportamientos compensatorios** inapropiados para prevenir la ganancia de peso.

Estos **comportamientos compensatorios** pueden incluir:

- El vómito autoinducido (esto es, autoprovocado).
- El uso de laxantes o diuréticos.
- El ayuno.
- O el ejercicio excesivo.

Una de las **grandes diferencias entre Anorexia Nerviosa y Bulimia Nerviosa** es el peso:

- En la Anorexia nos encontramos con un peso inferior al esperado según la edad, la altura, el sexo y la salud física.
- En la Bulimia Nerviosa, suele haber normopeso, sobrepeso u obesidad.



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos

Síntomas y comportamientos comunes

Los síntomas y comportamientos asociados con la bulimia nerviosa **pueden incluir:**

- Episodios de ingestión de grandes cantidades de alimentos en un corto período de tiempo.
- Sentimientos de falta de control durante los atracones.
- Uso de métodos para "deshacerse" de las calorías y prevenir la ganancia de peso.
- Preocupación extrema por el peso y la apariencia física.
- Comportamiento alimentario secreto y sentimientos de vergüenza o culpa asociados a los atracones y purgas.

Efectos en la salud física y mental

Los **efectos físicos** de la bulimia nerviosa pueden incluir problemas dentales y de garganta debido al vómito frecuente, desequilibrios electrolíticos que pueden conducir a un ritmo cardíaco irregular o incluso un paro cardíaco, problemas intestinales, y en algunos casos, la muerte.

A **nivel psicológico**, la bulimia puede estar asociada con la depresión, la ansiedad, la baja autoestima y los pensamientos suicidas.



Testimonio ficticio de Bulimia Nerviosa

"Hola, yo soy Carla y tengo 27 años. Trabajo como gerente en una gran empresa, es un trabajo muy estresante.

Cuando era adolescente falleció mi madre tras una larga enfermedad. La estuve cuidando durante años.

El duelo por su muerte fue difícil, todo me recordaba a ella y la echaba de menos cada día. Yo solía evitar hablar de ello con mi familia o amigos, ya que siempre he sido una persona de tragarme mis emociones negativas y "tirar hacia adelante".

Sin embargo, el único alivio que encontraba a mi tristeza lo encontré en la comida.

Conforme fueron pasando los meses y los años, la comida se convirtió en mi mayor refugio. No solo para la tristeza, sino también para el estrés que sufría en el trabajo.

De hecho, antes de llegar a casa tras una larga jornada, me pasaba al supermercado para comprar dulces, helados y comida precocinada.



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos

Hacía grandes ingestas varias noches a la semana, sintiéndome posteriormente tremendamente culpable y provocándome el vómito para intentar no engordar por todos los alimentos que había ingerido.

Además, intentaba compensar los atracones haciendo ayuno al día siguiente hasta la noche, lo que me daba más hambre y aumentaba mi deseo por la comida.

En aquel momento no me daba cuenta, pero todo eso facilitaba de nuevo los atracones nocturnos.

Entraba en bucle: me daba atracones, vomitaba, ayunaba, pasaba hambre y volvía de nuevo a ingerir grandes cantidades de comida.

Esta dinámica se había convertido en un hábito, provocándome intenso malestar mientras comprobaba en la báscula que no perdía ni un solo gramo a pesar de los vómitos y el ayuno.

Ahí me di cuenta de que debía buscar ayuda”.



4. Trastorno por atracón

Definición

El Trastorno por Atracón (TA) es un trastorno de la conducta alimentaria caracterizado por **episodios frecuentes de ingestión de grandes cantidades de comida, a menudo rápidamente** y hasta el punto de sentir malestar.

Durante estos episodios, la persona generalmente **siente que ha perdido el control sobre su ingesta.**

A diferencia de la bulimia nerviosa, los episodios de atracón **no son seguidos por comportamientos compensatorios**, como el vómito autoinducido, el uso excesivo de laxantes o el ejercicio extremo.

Síntomas y comportamientos comunes

Algunos de los síntomas y comportamientos más comunes en el TA **incluyen:**

- Consumo de grandes cantidades de alimentos en un corto período de tiempo.
- Sensación de pérdida de control durante los episodios de atracón.



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos

- Comer hasta sentirse físicamente incómodo/a.
- Comer a solas, debido a la vergüenza por la cantidad de alimentos consumidos.
- Sentimientos de culpa, disgusto o tristeza después de los atracones.
- Atracones al menos una vez a la semana durante tres meses.

Efectos en la salud física y mental

Los efectos de TA en la **salud física** pueden ser graves, e incluyen obesidad y las condiciones relacionadas con ella, como enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes tipo 2 y apnea del sueño.

Además, el TA puede tener un impacto significativo en la **salud mental** de la persona que lo padece.

Las personas con TA a menudo luchan con sentimientos de culpa, vergüenza y baja autoestima.

También tienen una mayor probabilidad de tener otros trastornos de salud mental, como depresión y ansiedad.



Testimonio ficticio de Trastorno por Atracón

"Hola, yo soy Lucas y tengo 42 años. Llevo más de la mitad de mi vida con problemas de ansiedad.

Desde muy pequeño he padecido sobrepeso, pero en los últimos años a raíz de que a mi hijo le diagnosticaran una enfermedad rara, he ido aumentando de peso progresivamente hasta llegar a una obesidad grado II.

En los momentos de mayor ansiedad y preocupación, solía realizar grandes ingestas mientras mi familia dormía, de madrugada. Sentía que perdía por completo el control.

Llegaba a sentirme lleno hasta el punto de encontrarme mal físicamente.

Los sentimientos de culpa y vergüenza se apoderaban de mí tras los atracones, los cuales eran cada vez más frecuentes.

Hasta que pude hablar de ello, no sabía que lo que tenía era un Trastorno por Atracón y que, con terapia, podía trabajarlo.



5. Otros Trastornos de la Conducta Alimentaria

Ortorexia

La ortorexia es un trastorno alimentario caracterizado por una **obsesión extrema con comer alimentos que el individuo considera saludables, limpios o "puros"**.

Aunque no es oficialmente reconocida como un trastorno en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), la ortorexia puede tener efectos perjudiciales en la salud física y mental, ya que la obsesión con la alimentación saludable puede llegar a ser tan extrema que afecta la calidad de vida de una persona, limitándole en diversos ámbitos de su vida.

Pica

Es el **deseo incontrolable de comer sustancias que no son alimentos**

como:

- Tierra.
- Tiza.
- Pintura.
- Jabón.
- Hielo... entre otros.



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos

Este trastorno puede ser peligroso, ya que las sustancias que las personas con pica ingieren pueden ser tóxicas, causar obstrucciones intestinales, o llevar a la ingestión de bacterias o parásitos dañinos. A menudo es causada por deficiencias nutricionales, trastornos del desarrollo o problemas de salud mental.

Trastorno de Rumia

El trastorno de rumia implica la **regurgitación regular de comida**, que luego **se vuelve a masticar, se traga de nuevo o se escupe**. La regurgitación no se debe a una condición médica o gastrointestinal. Este trastorno puede llevar a la desnutrición, la pérdida de peso y problemas de salud graves relacionados.

Trastorno de Evitación o Restricción de la Ingesta Alimentaria

Este trastorno se caracteriza por la **evitación o restricción de la ingesta de alimentos** que no se explica por la disponibilidad de comida o por una enfermedad o trastorno médico asociado, **no pudiéndose atribuir a un trastorno como la anorexia o la bulimia**.

Las personas con este trastorno pueden ser extremadamente selectivas con la comida, hasta el punto de que su salud, su crecimiento o su funcionamiento diario se ven afectados.



6. Factores de riesgo y de protección para sufrir un TCA

Factores de riesgo

- **Predisposición genética:** Se ha demostrado que los factores genéticos influyen en el riesgo de desarrollar un TCA. Los individuos con un familiar cercano que ha tenido un TCA tienen un mayor riesgo de desarrollarlo ellos mismos.
- **Factores psicológicos:** Los individuos con ciertos rasgos de personalidad o trastornos de salud mental (como la ansiedad, depresión, trastorno obsesivo-compulsivo o trastorno de estrés postraumático) pueden tener un mayor riesgo de desarrollarlo.
- **Presión social y cultural:** Vivir en una sociedad o cultura que valora la delgadez y el aspecto físico puede aumentar el riesgo de desarrollar un TCA. Además, las personas que participan en ciertas actividades (como deportes, modelaje, actuación) donde la delgadez es valorada pueden tener un mayor riesgo.
- **Experiencias de vida:** Las experiencias de acoso o abuso (ya sea físico, sexual o emocional) pueden aumentar el riesgo de desarrollar un TCA.



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos

Factores de protección

- **Tener una buena autoestima:** Tener una imagen corporal positiva y una buena autoestima pueden actuar como factores protectores contra los TCA.
- **Resiliencia:** La capacidad de adaptarse bien a la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o el estrés también puede ser un factor protector.
- **Red de apoyo sólida:** Tener relaciones saludables y de apoyo con amigos y familiares puede ayudar a prevenir el desarrollo.
- **Educación y conciencia:** La educación sobre una alimentación saludable y los riesgos asociados con los comportamientos alimentarios poco saludables es una pieza fundamental.
- **Habilidades de afrontamiento efectivas:** Tener habilidades efectivas para manejar el estrés y las emociones difíciles puede disminuir el riesgo de desarrollar un TCA.

Es importante recordar que estos factores (tanto los de riesgo como los de protección) **no determinan definitivamente si una persona desarrollará o no un TCA.** Son solo factores que **pueden aumentar o disminuir el riesgo.** Si se sospecha de un TCA, se debe buscar ayuda profesional lo más pronto posible.



7. Mitos y realidades sobre los TCA

Mito 1:

- *“Los TCA son una elección”.*
- **Realidad:** Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son enfermedades mentales serias, no una elección. Son causados por una variedad de factores biológicos, psicológicos y ambientales.

Mito 2:

- *“Los TCA solo afectan a mujeres jóvenes y delgadas”.*
- **Realidad:** Los TCA afectan a personas de todas las edades, géneros, tallas, razas y etnias. No discriminan.

Mito 3:

- *“La anorexia es el único TCA grave”.*
- **Realidad:** Todos los TCA pueden ser graves y tienen el potencial de causar complicaciones médicas serias y mortales, incluyendo la bulimia, el trastorno por atracón, y otros.



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos

Mito 4:

- *“Los TCA son causados por la presión social para ser delgado”.*
- **Realidad:** Mientras que la presión social puede jugar un papel, los TCA son enfermedades complejas causadas por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.

Mito 5:

- *“Las personas con TCA deberían poder, simplemente, empezar a comer de forma normalizada”.*
- **Realidad:** Los TCA son trastornos mentales complicados que requieren tratamiento profesional multidisciplinar. No se pueden superar simplemente cambiando la dieta.

Mito 6:

- *“Los TCA nunca se curan del todo”.*
- **Realidad:** Aunque bien es cierto que hay personas que los sufren a lo largo de toda su vida, los TCA son definitivamente tratables. La recuperación puede llevar tiempo y es diferente para cada persona, pero con el tratamiento adecuado, el apoyo y la paciencia, la recuperación es absolutamente posible.



8. Actividad: Exploración de la Autoimagen Corporal

Objetivo

Esta actividad tiene como objetivo **ayudar a explorar la relación con el propio cuerpo y a identificar cualquier pensamiento o creencia negativa** que pueda estar contribuyendo a una mala imagen corporal.

Pasos

Reflexión inicial: En un papel, responde a las siguientes preguntas (sé honesto contigo mismo, estas respuestas son solo para ti):

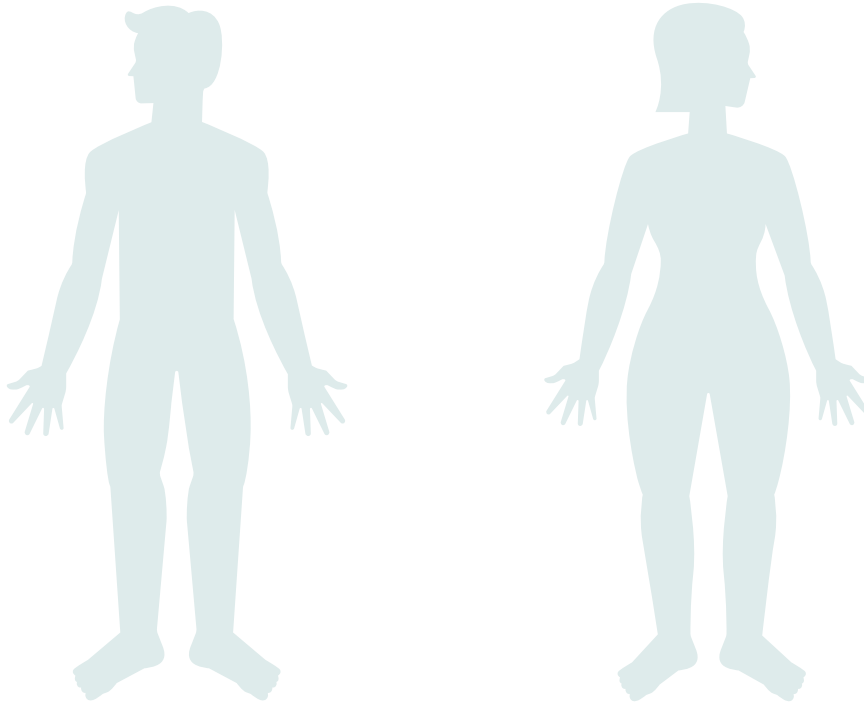
- *¿Cómo describirías tu cuerpo?*
- *¿Cómo te sientes acerca de tu cuerpo?*
- *¿Hay alguna parte de tu cuerpo que te gustaría cambiar? Si es así, ¿por qué?*

Dibujo del cuerpo: Dibuja una silueta de tu cuerpo en un papel. No tiene que ser un dibujo perfecto, solo una representación básica.



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos



- **Identificación de áreas problemáticas:** Dentro de la silueta, marca las áreas de tu cuerpo con las que te sientes más incómodo o insatisfecho.
- **Desafío de pensamientos negativos:** Para cada área que marcaste, escribe al menos un pensamiento negativo que tengas sobre esa parte de tu cuerpo. A continuación, desafía ese pensamiento con una declaración positiva.

Por ejemplo, si el pensamiento negativo es *"Mi estómago es demasiado grande"*, el desafío podría ser *"Mi estómago es fuerte y me permite digerir los alimentos que me dan energía"*.



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos

- **Poniendo el foco en lo positivo:** Ahora, marca las áreas de tu cuerpo que aprecias o te gustan. Escribe por qué te gustan estas áreas y qué función positiva desempeñan.
- **Reflexión final:** Mira tu dibujo y las declaraciones positivas que has escrito.
 - ¿Cómo te sientes ahora acerca de tu cuerpo?
 - ¿Has descubierto algo nuevo acerca de tu relación con tu cuerpo?

Este ejercicio puede **ayudarte a tomar conciencia de tus pensamientos y sentimientos sobre tu cuerpo.**

Si encuentras que tienes evidentes dificultades en relación a una imagen corporal negativa, **puede ser útil hablar sobre esto con un profesional de la salud mental.** Recuerda que **cada cuerpo es único y merece ser cuidado y apreciado.**

Por favor, ten en cuenta que este ejercicio **puede ser emocionalmente intenso** para algunas personas. Si encuentras que esta actividad **te provoca angustia, es importante que busques apoyo psicológico.**



Cuadernillo de trastornos de la conducta alimentaria

Aprende más sobre ellos para entenderlos y reconocerlos

ESPERO QUE TE HAYA GUSTADO :)

Si te ha gustado el material y te interesa descubrir nuevos materiales, echa un vistazo a la tienda digital de la página web y a mis redes sociales (instagram: **@gamanpsicologia**).

Este material es propiedad de @gamanpsicologia y **bajo ninguna circunstancia está permitida la distribución o venta del mismo** sin la autorización explícita de su creadora. Para cualquier cuestión no dudes en contactarme: **hola@gamanpsicologia.com**

En **Gaman Psicología** disponemos de los siguientes **servicios online**:

TERAPIA INDIVIDUAL

TERAPIA DE PAREJA

SUPERVISIONES CLÍNICAS

- Ansiedad • Autoestima • Depresión • Trauma • Apego • Gestión emocional • TCA
- Sexología • Adicciones • Ideación suicida • Tr. de la personalidad • Psicología Perinatal • Terapia de pareja • Dependencia • Duelos • Habilidades sociales...

1º Sesión individual: 25€ / 20mins

Sesiones de pareja: 65€ / 60mins

Resto de sesiones: 55€ / 50mins

Supervisiones clínicas: 60€ / 60mins





hola@gamanpsicologia.com

Instagram [@gamanpsicologia](https://www.instagram.com/gamanpsicologia)

www.gamanpsicologia.com