

1.

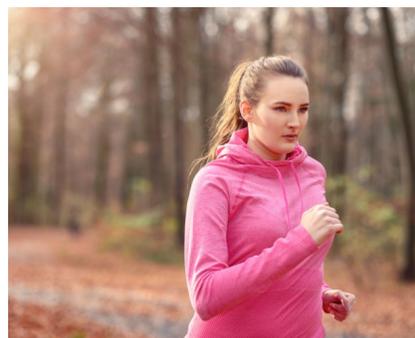
Retando y cambiando pensamientos de mi Trastorno de la Conducta Alimentaria.

Por: Anne H. Lee, MS, RDN, LMFT, CEDS, terapeuta matrimonial familiar y nutricionista registrada especializada en TCA. *Mirror Mirror, Eating Disorder Help*, 2019
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Todos tenemos pensamientos y creencias negativas, problemáticas y estresantes. Si sufres de un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), posiblemente tengas una buena cantidad de estos pensamientos y creencias centrados en tu comportamiento, forma de comer, peso, forma de cuerpo y peso.

Estos pensamientos y creencias se vuelven automáticos y habituales con el tiempo y tienden a perpetuar el TCA. Pueden interpretarse como la voz de tu TCA. Durante el proceso de recuperación es importante retar estos mensajes que te hacen sentir negativo acerca de ti mismo y trabarte en tu trastorno. El TCA puede estar diciendo:

- Comer menos de xxx calorías hará que me sienta en control.
- Comer carbohidratos me engorda.
- Solo puedo comer si hago ejercicio por xxx número de horas.
- Únicamente puedo comer de tal hora a tal hora.
- Nadie me aceptará del tamaño que soy.



Estos pensamientos te pueden llevar a comportamientos que incluyen restricción de comida, atracones, purga, ejercitarte más de la cuenta, aislarte socialmente, etc. Algunas formas de retar a tu TCA y cambiar tus pensamientos y creencias:

Hablarte a ti mismo con compasión



Tomate un momento y piensa como tu TCA te habla. ¿Tu TCA te habla con juicio crítico, te dice que estas haciendo mal muchas cosas y que deberías de hacer en vez? ¿Te dice, “esfuérzate más en perder peso”, “necesitas más ejercicio”, “no te reúnas con tus amigos porque si lo haces no tendrás tiempo de hacer ejercicio”, o “no puedes salir de casa, pues no te vez bien”?

En vez de dejar que tu TCA domine tus pensamientos, practica platicar contigo mismo con voz compasiva y cuidadosa. Piensa en como hablarías a tus amigos o familiares en situaciones similares; seguramente les hablarías con amabilidad y cariño y no usarías las palabras duras que usas para ti mismo. No te pongas en

un estándar diferente a los demás. Aprende a hablarte a ti mismo y a los que te rodean con cariño, amor y compasión.

Patrones de pensamiento que no ayudan o distorsiones cognitivas

Los pensamientos limitantes o distorsiones cognitivas pueden atraparte en un estado negativo. Para ayudarte a salir de eso necesitas reconocer los diferentes tipos de pensamientos limitantes y reconocer que pensamientos te pueden ayudar a hacer cambios:

Pensamiento blanco o negro o ideas polarizadas: Ver las cosas como todo o nada; bueno o malo; correcto o incorrecto; si o no. No hay término medio o áreas grises. No hay espacio para cometer errores. Estos pensamientos no nos dejan ver circunstancias neutrales o de forma moderada. *Ejemplo: Piensas “solo las comidas orgánicas son saludables”.* Por lo tanto, si vas a la casa de un amigo en donde no hay comida orgánica disponible, tú no puedes comer en esa casa.

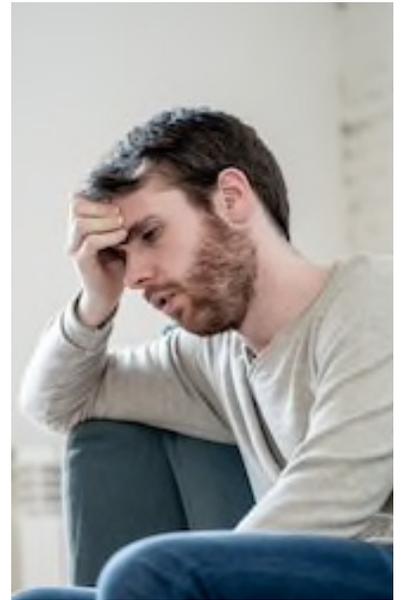


Sobre generalizar

Es llegar a una conclusión general basándote en un solo incidente o en evidencia parcial. Usas eventos y experiencias pasadas para predecir tu futuro, si sucedió una vez, piensas que continuará sucediendo una y otra vez. Si usas las palabras “siempre”, “nunca” y “cada vez” estas generalizando. *Ejemplo: ¡Me atraqué anoche! Nunca me recuperaré de mi TCA.*

Filtro Mental

Nos enfocamos solo en un aspecto negativo de una situación, excluyendo todos sus aspectos positivos. *Ejemplo: Gerardo fue capaz de seguir un plan de alimentación durante toda la semana, pero el sábado se le olvidó comerse su merienda de la tarde. Gerardo se auto etiquetó como un fracaso porque no completo al 100% su plan de alimentación semanal.*



Descalificar lo positivo

Tener una experiencia positiva o recibir retroalimentación positiva y rechazarla en vez de aceptarla. *Ejemplo: Puedes recibir elogios después de hacer una presentación, pero rechazas la idea de que hiciste un buen trabajo. Atribuyes los comentarios positivos a que las personas únicamente quieren ser amables y que no están siendo sinceras contigo.*

Personalización

Piensas que todo lo que las demás personas dicen o hacen es por alguna reacción hacia ti, también te comparas con otros tratando de determinar quién es más inteligente, más competente, más bonito, más exitoso, etc. *Ejemplo: Envías un texto a un grupo de tus amigos y como no tienes respuesta inmediata de ellos, piensas que se debe a que tu hiciste algo malo y ellos se enojaron contigo o no quieren hablar contigo.*

Hacer catástrofe

Tendemos a sacar todo fuera de proporción. Notas o escuchas sobre un problema y comienzas a preguntarte, ¿“Que pasa si...?”, ¿Qué pasa si me pasa a mí? **Ejemplo: Sales a cenar con un amigo y además de comerte lo que ordenaste, quieres una probada del plato de tu amigo. Antes piensas, ¿“Que pasa si gano peso por comerme su comida...?”, ¿qué pasa si luego de probar no puedo parar de comer?, ¿qué pasa si comienzo a pedirle una probada de su plato a todos los presentes?**

Etiquetar o etiquetar mal

Esto puede verse como una forma extrema de sobre generalizar. Es cuando hacemos un comentario general sobre nosotros mismos o los demás basándonos en situaciones-comportamientos específicos y no en hechos o evidencias concretas. Juzgamos y nos valoramos basados en una sola experiencia o evidencia. Comentes un error y te etiquetas de estúpido, de perdedor o de cualquier otro calificativo negativo en vez de decir “me equivoqué”. **Ejemplo: Tomas una mordida de la comida de tu amigo y consideras que “te estas atracando” o que “estas fuera de control” o que “eres un cerdo”.**

Deberes y reflexiones

Haces expectativas irrealistas y poco racionales de ti mismo y de los otros, sin tomar en cuenta la posibilidad de alternativas u opciones diferentes, llevando a sentimientos de culpa, frustración y enojo contigo mismo y con los demás. No ayuda porque predispone al fracaso. **Ejemplo: Después de ser aceptado en 3 de las 5 universidades a las que aplicaste, te dices “debí hacer más esfuerzo para ser aceptado en todas las universidades a las que apliqué”.**



Razonamiento emocional

Es una tendencia a interpretar la realidad basándonos en cómo nos sentimos en el momento. Nuestras percepciones e interpretaciones de la situación en que nos encontramos son basadas en sentimientos y no en hechos. Tu estado de ánimos influencia como experimentas el mundo a tu alrededor; por lo tanto, no puedes ver el mundo de forma clara. **Ejemplo: “Me siento muy nerviosa y con mucho miedo antes de mi presentación, por lo tanto, no estoy preparada”.**



Magnificación y Minimización

Es cuando exageramos el grado o la intensidad del problema. Cuando se trata de personas, magnificas sus cualidades positivas, pones a los demás en un pedestal y te minimizas para reducir las expectativas que los demás tienen de ti. Esta negatividad que impacta tu auto estima. **Ejemplo: Te sientes hinchada durante tu período y piensas que te vez como si estas preñada.**

Leer la mente

Sin que ellos lo expresen, tú sabes lo que los otros sienten, piensan y cómo reaccionan o actúan. En particular, tú tienes cierto conocimiento de lo que la gente piensa y siente por ti. **Ejemplo: Quieres invitar a tu mejor amiga al cine, pero antes de hacerlo, piensas que ella no querrá ir porque tú no la pudiste acompañar a tomarse un trago la noche anterior. Tú piensas que ella piensa que tú eres una tonta y le caes mal.**

Adivinar la suerte

Es predecir como sucederán las cosas como si fuera una realidad. **Ejemplo: En el ejemplo anterior (leer la mente), predices que tu amiga**

dirá que “no” quiere ir al cine contigo. Otro Ejm.: Te sientes deprimida y piensas que nunca te mejorarás.

Como puedes darte cuenta, existen muchas formas de patrones de pensamiento que no ayudan, una vez estas consciente de ellos, puedes trabajar para retar y cambiar estos pensamientos y creencias.

Re etiquetar y reformular

Una vez estas consciente de tus pensamientos puedes trabajar hacia el cambio. Una de las técnicas es externalizar estos pensamientos y etiquetarlos como “pensamientos del TCA”. Re etiquetar estos pensamientos te permitirá distanciarte de ellos, lo que te facilitará el reconocerlos y retarlos. Ejemplo: puede que pienses “si como carbohidratos, ganaré peso”. Re etiqueta el pensamiento como un pensamiento TCA y re frasea: “el pensamiento TCA me está diciendo que no coma carbohidratos”.

Re enmarcar, repensar, reentrenar:

Re enmarcar o repensar son técnicas de comportamiento cognitivo que ayudan a retar y cambiar pensamientos y creencias disfuncionales.



1. Se consciente de que tienes patrones de pensamiento limitantes e identifica los que estas usando, luego familiarízate con los patrones de pensamiento disfuncionales a fin de reconocerlos cuando aparezcan.

2. Reta los patrones de pensamiento limitantes. analiza tus pensamientos. Pregúntate:

- ¿Está el pensamiento basado en hechos?
- ¿Es destructivo o productivo?

3. Considera otras formas de pensamiento: busca formas alternativas de pensar acerca de ti mismo y/o de la situación:

• Piensa en al menos 2-3 pensamientos alternativos

4. Selecciona una de estas alternativas de

pensamiento y pruébalos:

- Selecciona el pensamiento que parece más productivo y aplícalo
- ¿Este pensamiento está basado en hechos?
- ¿Es este pensamiento productivo?

5. Reemplaza el pensamiento y practica: ahora que tienes un nuevo pensamiento, úsalo en vez del pensamiento limitante.

• Debes estar consciente de que cuando te deslizas, regresas a los viejos patrones de pensamiento

• Para el pensamiento inmediatamente y reemplázalo por el nuevo pensamiento

• Repite el nuevo pensamiento varias veces

• Práctica este nuevo pensamiento para que con el tiempo llegue de forma automática



Una herramienta útil para guiarte en este nuevo proceso y lograr el hábito de retar y cambiar tus pensamientos y creencias negativas, es llevar un registro de pensamientos. A continuación, una versión de registro de pensamientos, úsalo o has algo similar que te ayude a re enmarcar tus pensamientos y a generar distanciamiento de los pensamientos negativos que surjan en tu cabeza. Después de practicar durante un tiempo, probablemente podrás hacerlo en tu cabeza siempre que un pensamiento que te provoca ansiedad llegue a tu mente.

A	B	C
Evento activador	Creencia	Consecuencia
“Algo paso”	“Me digo algo a mi mismo”	“Siento algo”

• ¿Son los pensamientos de la columna “B” basados en hechos?

• ¿Son realistas?

• ¿Son productivos?

• ¿Qué pensamiento alternativo puedo decirme a mí mismo en el futuro?

Dialogo con el TCA

Otra forma de retar a tus pensamientos TCA es teniendo un dialogo con él. Recomiendo hacerlo con papel y lápiz, hacer la actividad con la laptop, pad o teléfono no provee la misma conexión y beneficios terapéuticos.

Ejemplo de la conversación de un paciente que sufre de TCA:

TCA: ¡Me comí una tostada de pan de más durante el desayuno, arruiné el día!

Pensamiento sano: No, no arruiné el día. Tenía hambre y comerme otro pedazo de pan me ayudó a sentirme satisfecho.

TCA: Comiste demasiado. Se supone que no te sientas satisfecho, necesitas sentir un poco de hambre después de comer, estas fuera de control.

Pensamiento sano: yo no estoy en control porque honro a mi cuerpo y decido cuidarlo.

Inicialmente puede ser difícil dar estas respuestas. Si tienes dificultades, retrocede y pregúntate que le dirías a un amigo o ser querido con quien compartieras los pensamientos TCA. Lo más probable es que serias compasivo en tus respuestas y eso es lo que necesitas hacer contigo mismo.

Desafia al TCA

En una página de papel has dos columnas, bajo la primera escribe "TCA dice..." y en la segunda "Recuperación dice..." Escribe específicamente como desafiaras al TCA, que harás en vez. El TCA dice... son reglas que te mantienen atrapado y el Recuperación dice...son comportamientos que retan al TCA y te mueven a la recuperación. Ejemplos:

TCA dice:

No comas avena o cualquier tipo de carbohidratos para el desayuno.

Este día solo me puedo permitir X número de calorías

Tengo que hacer ejercicio hoy

Solo puedo comer X tipos de comida

Recuperación dice:

Cómete una porción de avena o cualquier equivalente de granos para el desayuno

Sigue el plan alimenticio que acordaste con tu nutricionista

Dejare que mi cuerpo descanse

Comeré comidas variadas

¡Experimenta!

¡La próxima vez que tu TCA te diga que "no puedes hacer algo", pruébalo! Si el TCA te dice que tienes que hacer ejercicio todos los días para mantener tu peso, tomate una semana de descanso y mira si su predicción se hizo realidad.



¡Practica, practica, practica!

Toma mucho tiempo y práctica cambiar tus patrones de pensamiento y desarrollar pensamientos automáticos positivos. Inicialmente esto será un reto, pero después de un tiempo tu cerebro se entrenará para tener patrones de pensamiento nuevos y sanos.

Considera esta analogía: cuando vas al trabajo o a la escuela, posiblemente tomas el mismo camino todos los días, te conduces por la misma calle sin darte cuenta. Esa es la misma forma en que tus pensamientos automáticos actuales aparecen cada día. Hoy se te pide que tomes una ruta diferente para tu trabajo o escuela, este camino es poco familiar para ti por lo que debes poner atención a las direcciones. Es lo mismo que cambiar tus pensamientos automáticos por nuevas alternativas, toma un esfuerzo el estar consiente de tus propias conversaciones, la voz del TCA y las creencias disfuncionales, pero después de un rato, como un nuevo camino, se vuelven más y más familiares y eventualmente se convierten en nuevas y sanas formas de pensar y comportarse. Reemplazar los pensamientos y creencias negativas te ayudara a tener un concepto más positivo de ti mismo con auto estima y auto valoración positiva.