

# 02

## Como responder a pensamientos negativos sobre el propio cuerpo

Por: Ginny Jones. More Love Org. Julio 2021  
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Escucharemos de una madre cuya hija se queja de su cuerpo y aprenderemos una técnica científicamente probada para responder a una situación semejante.

Querida Ginny:

Mi hija termino su tratamiento por Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) hace un par de años, pero



continuamente se queja de su cuerpo. Constantemente me pregunta si esta gorda y me trata de mostrar las partes de su cuerpo problemáticas.

He tratado de todo, principalmente me concentro en recordarle que no está gorda, que tiene bonitas piernas y hermoso pelo, cualidades que muchas personas no tienen.

Tengo miedo porque cada vez empeora, me preocupa que el TCA este regresando y me siento muy enojada con ella, es molesto tener siempre la misma conversación.

*Michelle*



*Querida Michelle:*

Se lo difícil que es responder a pensamientos negativos sobre el propio cuerpo, sin embargo, es un problema común.

Tu irritabilidad y molestia tienen sentido, este tipo de argumentos son agotadores y a menudo empeoran en forma espiral.

La buena noticia es que se puede cambiar el patrón cambiando las respuestas.

Lo primero es reconocer que esto es un síntoma clásico de ansiedad, una de las señales de la ansiedad es que la persona que la observa se siente irritada, por otro lado, es normal encontrar ansiedad en alguien que tiene un historial de TCA, ambas condiciones están muy relacionadas.

La ansiedad no es algo de lo que podemos disuadir a nuestros hijos, por lo que escucho tu estas tratando de racionalizar los malos pensamientos de tu hija al comparar los problemas de otras personas y hablándole de sus cualidades físicas; el problema con este abordaje es que la persona sigue trabada en su imagen corporal en vez de entender la ansiedad que la lleva a los pensamientos negativos.

**Una analogía para dejar esto claro:** Un niño se preocupa por la seguridad de su familia, todas las noches cuando se va a dormir dice que tiene miedo. El papá le responde amablemente “Hijo estamos seguros, la puerta esta con llave”. Pero después de unas noches el niño ya no cree al papá, entonces el papá lo lleva a la puerta y le muestra que esta con llave, el niño se tranquiliza y papá se siente bien porque cree tener control de la situación.

Todas las noches padre e hijo checan que la puerta este con llave, pero pronto el hijo comienza a despertarse a media

noche y le pide al papá que lo lleve a checar la puerta. Unos días más tarde el niño pide que pongan otro candado, el papá le reasegura que con un candado están seguros, pero compran un nuevo candado y lo instalan en la puerta. El padre está haciendo todo lo posible para mantener a su hijo tranquilo.

Funciona por un par de noches, pero pronto el niño dice que dos candados no es suficiente, continúan los viajes nocturnos a checar la puerta, el papá comienza a sentirse molesto y desvelado, pero no sabe que más hacer, compra un tercer candado y lo instala pero, la situación continua.



¿Ves por dónde va? El niño sigue afligido y el papá está haciendo lo mejor que puede, trata de resolver la ansiedad incrementando la seguridad y mostrándole a su hijo que están seguros, pero cada vez que agrega un candado la ansiedad del niño crece.

El papá comienza a irritarse y a sentirse desesperado. Continúa tratando de ser compasivo y comprensivo de los miedos, pero comienza a sentirse enojado con el niño.

¿Qué pasa aquí? El padre es bueno, compasivo y responde a su hijo, pero, ve el problema como el candado y trata de calmar al hijo poniendo más candados y checando todas las noches, **cuando el verdadero problema es ansiedad y miedo.**

Cada vez que agrega un candado, accidentalmente refuerza la idea de que la aflicción por la seguridad puede ser resuelta aumentando candados. Esto alimenta, en vez de reducir la ansiedad y los candados se convirtieron en una obsesión para padre e hijo. Lo que papá necesita hacer es reducir la ansiedad que siente su hijo, necesita ayudarlo a sentir el miedo y darle vuelta a la ansiedad, la ansiedad únicamente se va cuando aceptamos nuestros sentimientos y realizamos que es posible hacerlo.

Regresando a los pensamientos negativos de tu hija... cada vez que ella dice algo malo sobre su cuerpo está mostrando que se siente ansiosa. Igual que el niño se aflige por la puerta que considera insegura, ella se preocupa por que su cuerpo no es seguro. Cuando tú le hablas de sus atributos positivos o comparas su cuerpo con otros cuerpos, es como el padre que agregaba candados y checaba la puerta. En vez de atacar los miedos sobre su cuerpo, estas rodeándolos.

Dado su historial de TCA, recomiendo hacer una cita con un psicólogo para trabajar la ansiedad, él puede ayudarle a

aprender cómo responder a sus malos pensamientos en el momento que surgen.

Tú también puedes ayudar mucho enseñándole a superar la ansiedad siguiendo el siguiente **modelo para responder a malos pensamientos sobre el cuerpo**:

**1. Suena como que estas teniendo malos pensamientos sobre tu cuerpo y tienes sentimientos de (menciónalos).**

**2. A mí me hace sentido. Me sentaré junto a ti mientras te sientes mal (eso es mostrar confianza).**



Nota que no le estas garantizando que superará su ansiedad, no estas aumentando ningún candado a la puerta. La formula consiste en nombrar la experiencia y confiar en que ella la puede tolerar.

Tu hija se asustará cuando lo hagas la primera vez. Muchos chicos tratan intensamente de engancharte en su ansiedad. Tratará de hacerte decir las

cosas que has dicho en el pasado, e igual al papá te dirigirás a la puerta a colocar otro candado. Tienes que recordar que, aunque eso parezca lo más sensato, alimenta la ansiedad.

Lo que tu hija necesita es ver la ansiedad que subyace a los malos pensamientos y confiar en que puede sentir esos sentimientos sin estallar, o morir o, cualquier otra cosa que la ansiedad puede hacerla sentir.



La ansiedad es física e intensa y el único remedio es reconocer que nuestros pensamientos y miedos no pueden dañarnos, sin embargo, el no responder a ellos puede hacerlos empeorar. La clave es responder con alguna versión de la fórmula que te compartí cuando ella exprese críticas a cuerpo.

Calma tu sistema nervioso de tal forma que puedas sentarte con ella mientras existen esos sentimientos de miedo y terror. Si puedes, has que nombre los sentimientos tales como miedo, celos, horror, odio, terror, enojo y otros sentimientos que posiblemente te hagan

sentir incomoda.

Recuerda que puedes tolerar tus propios miedos a los sentimientos de tu hija, nombrándolos pierden fuerza o dejan de ser reales para ella. Los sentimientos vienen y van, el peligro está en ignorarlos. Cuando permitimos que los sentimientos desagradables existan, estos se diluyen y desaparecen.

Puede que sea necesario practicar una o muchas veces esto con tu hija, pero si continuas, comenzarás a ver una disminución en su forma negativa de hablar de su cuerpo. Ambas se sentirán mejor.

### AGRADECIMIENTOS:

Aprovechamos la oportunidad para expresar nuestro agradecimiento a los patrocinadores altruistas y sensibles que financiaron becas para que 2 médicos, 2 nutricionistas y 2 psicólogos tomen el Diplomado "Tratamiento Integral de los Trastornos de la Conducta Alimentaria" que próximamente estará impartiendo el Instituto CAITA de Guadalajara México.

Recordatorio: Si tienes sospecha de que tú o tu ser querido sufre un Trastorno de la Conducta Alimentaria, recuerda que en Asociación Estima podemos orientarte de forma gratuita, solo tienes que contactarnos:

[www.asociacionestima.org](http://www.asociacionestima.org)

✉ [asocestima@gmail.com](mailto:asocestima@gmail.com)

📷 📱 Asociación Estima

11 de agosto día del  
**NUTRICIONISTA**  
*¡Felicidades!*



Creemos un mundo seguro para todas las personas, amplíemos la cultura de la belleza y celebremos la diversidad que las personas de todas las tallas pueden aportar.

