

Trastornos alimenticios



*Yago Pérez
Montesinos*

Trastornos alimenticios

Los trastornos de la conducta alimentaria —restricción, atracones, purgas, o el control obsesivo de la comida y el cuerpo— suelen tener un denominador común que muchas veces pasa desapercibido: no son, en el fondo, un problema de comida. La comida es el terreno donde se libra una batalla de control que tiene que ver con otra cosa.

Qué es realmente un TCA

Un trastorno de la conducta alimentaria es un patrón persistente y rígido alrededor de la comida, el peso o la imagen corporal, que interfiere significativamente en la vida de la persona y que, a menudo, funciona como una forma —disfuncional pero muy eficaz a corto plazo— de gestionar el control, la ansiedad o la autoestima. La relación con la comida se convierte en el síntoma visible de algo que va más allá de la comida en sí.

→ *No se trata de estar bien para actuar. Se trata de actuar para estar bien.*

Agenda tu consulta





Por qué no consigo solucionarlo

Algunas de las dinámicas que mantienen estos patrones, incluso cuando hay un deseo genuino de cambiar:

- Control rígido como forma de calmar la ansiedad (contar calorías, reglas estrictas), que funciona temporalmente pero aumenta la rigidez y la probabilidad de "ruptura" del control (atracción), seguida de más control aún —un círculo que se retroalimenta.
- Presión externa centrada solo en "comer normal" o "ganar/perder peso", sin abordar la función que cumple el patrón, lo cual suele generar más resistencia y ocultamiento por parte de la persona.
- Comparación corporal constante (redes sociales, espejo, otras personas), que mantiene activa la insatisfacción que alimenta el control sobre la comida.

*El patrón
invisible que
se repite en tu
vida.*

*Agenda tu
consulta*



Cómo trabaja la Terapia Estratégica

El modelo estratégico, con desarrollos específicos de Nardone para anorexia, bulimia y atracones, trabaja de forma directa sobre las conductas y rituales alimentarios concretos, identificando la lógica de control que sostienen y diseñando prescripciones que rompen ese ciclo de control-ruptura-culpa. El trabajo suele ser intensivo y muy pautado en las primeras fases, con una estructura clara que da a la persona —y a menudo a la familia, cuando es pertinente— un papel activo en el proceso, en lugar de un acompañamiento pasivo.

Eficacia

Nardone y su equipo han publicado protocolos específicos para trastornos alimentarios con resultados documentados, especialmente relevantes en el trabajo con bulimia y atracones, donde las tasas de mejora reportadas son elevadas en tratamientos breves estructurados. En anorexia, por la mayor complejidad y riesgo médico asociado, el abordaje estratégico se complementa siempre con seguimiento médico, y los tiempos de tratamiento son, lógicamente, más largos y variables.

*Agenda tu
consulta*



No es

lo que

te pasa,

es

lo que

lo mantiene

Si te reconoces en esto...

Si sientes que tu relación con la comida se ha convertido en una forma de controlar algo que en realidad va más allá de la comida, es importante saber que existe un abordaje específico para esto, que no se limita a "comer más" o "comer menos". Si quieres trabajar esto en tu caso concreto, puedes reservar una primera sesión conmigo.



RESERVA SESIÓN AQUÍ

Más información en
yagoperezmontesinos.com



*Yago Pérez
Montesinos*

PSICOTERAPIA ESTRATÉGICA DE AUTOR