

Cuidando al Cuidador

GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA
FAMILIARES Y CUIDADORES DE PERSONAS
CON TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Una herramienta para estar presentes desde el
respeto, el vínculo y la comprensión

BASADA EN EL MODELO NEW MAUDSLEY (TREASURE, SMITH & CRANE, 2020)



¿QUÉ ES EL MODELO NEW MAUDSLEY?

Es un enfoque creado por la Dra. Janet Treasure y su equipo del Instituto de Psiquiatría del King's College de Londres. Su objetivo es **enseñar a las familias habilidades prácticas para apoyar a sus seres queridos con un TCA** sin caer en el control ni en la desesperación.

Se basa en la colaboración, la comunicación efectiva y la compasión.

@formasaludmental

PRINCIPIOS CLAVE DEL MODELO

- El trastorno no es culpa de nadie.
- El cambio es posible.
- Los padres y cuidadores son **agentes fundamentales** de recuperación.
- Cambiar tu estilo de respuesta puede cambiar la dinámica del TCA.



LOS "ANIMALES GUÍA": ANALIZANDO TU ESTILO DE ACOMPAÑAMIENTO

El modelo usa metáforas animales para ayudarte a identificar tu forma de actuar. Algunos estilos ayudan y otros, aunque bienintencionados, pueden reforzar el problema.

Estilos recomendados:

San Bernardo

Aporta calma, contención y afecto incondicional.

Útil cuando: tu hijo/a está ansioso o bloqueado.

"Estoy contigo. No necesitas hacerlo perfecto. Lo estás intentando."



Delfín

Acompaña desde el respeto, con firmeza suave.

Útil cuando: tu hijo/a necesita una pequeña guía sin presión.

"Puedo estar cerca si quieres intentarlo. Estoy aquí si lo necesitas."

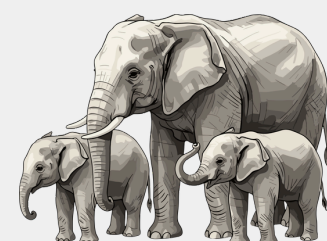


Manada de elefantes

Trabajo en equipo entre cuidadores, coherente y sin contradicciones.

Útil cuando: hay varios adultos implicados en el cuidado.

"Vamos a hablar todos el mismo idioma, para no generar confusión."



Estilos que NO ayudan:

Avestruz

Evita mirar el problema. "No es tan grave."

Puede retrasar el inicio del tratamiento.



Águila

Controla todo, fiscaliza, presiona.

Puede aumentar la resistencia o el aislamiento.



Gato

Muy empático pero evita el conflicto. "Haz lo que puedas."

Aunque tranquilizador, puede reforzar la evitación.



¿CÓMO COMUNICARTE CON TU HIJO/A?

Usa frases que validan emociones, no que corrigen comportamientos:

"Sé que estás sufriendo."

"Puedo imaginar lo difícil que es esto para ti."

"No estás solo/a."

Separa a la persona del trastorno:

"Sé que esto lo dice el TCA, no tú."

"Tu voz auténtica merece más espacio."

Refuerza logros, aunque sean pequeños:

"Sé que ha sido duro sentarte en la mesa. Me alegra que lo hayas intentado."

"Estás dando pasos, aunque aún no lo veas."

¿QUÉ ES VALIDAR?

Validar significa reconocer y aceptar la experiencia, emociones, pensamientos o comportamientos de una persona como legítimos, comprensibles y dignos de atención, sin juzgarlos ni rechazarlos.

En otras palabras, **validar es comunicar que lo que la otra persona siente o piensa tiene sentido desde su perspectiva, aunque no necesariamente estemos de acuerdo con esa forma de pensar o actuar ni tengamos que reforzar esa conducta.**



HABILIDAD: PONERSE EN LOS ZAPATOS DEL OTRO SIN MORDER EL ANZUELO DEL TCA

A la mente de nuestro ser querido vienen un montón de pensamientos en relación con la apariencia física, generando así insatisfacción corporal. Algunos de estos pensamientos son:

"El pantalón no te cabe porque estás gorda"

"Así nadie te va a querer"

"Te estas hinchando muchísimo"



24/7

"Si sigues así no vas a llegar a nada"

"Eres una vaca"

"Das asco"

Esta **tormenta de pensamientos** pueden acechar a nuestro ser querido y como respuesta a los mismo puede ser que se encuentre **irritable, triste y/o con miedo**.

En esos momentos intenta buscar confirmación y/o reaseguro haciéndonos preguntas: ¿Estoy mas gorda? ¿Este pantalón no me quedaba así antes no? **NO HAY QUE CONTESTAR A ESTAS PREGUNTAS, SINO REFORZAMOS EL TCA**



Las **conductas** que buscan muchas veces **cumplen la función de aliviar este malestar (ESTO FUNCIONA SOLO A CORTO PLAZO)**, pero a **LARGO PLAZO** mantienen el trastorno alimentario porque le dan la razón.

MORDER EL ANZUELO	PONERSE EN LOS ZAPATOS DEL OTRO
• Responderle desde lo racional. • Buscar convencerla que no esta en lo cierto. • Medirla, pesarla o sugerirle que lo haga. • Ponerse como ejemplo. • Compararla con otras personas.	• Sí notar la emoción que el ser querido tiene. • Sí ayudarla a atravesar esa emoción acompañándola aunque no haya que decir. • Sí hacerle saber que entendemos que es un momento difícil y que si le respondes eso solo la tranquilizará a corto plazo.

¿CÓMO RESPONDER ANTE UNA SITUACIÓN DIFÍCIL?

SITUACIÓN	RESPUESTA RECOMENDADA
Rechaza la comida	Mantén la calma. Ofrécele presencia, no presión.
Llora o se enfada	Valida su emoción, no discutas. "Entiendo que esto te frustra." Evitar frases del tipo: " No llores".
Te pide negociar el tratamiento	Escucha con empatía, sin ceder al chantaje del TCA.
Rompe las normas acordadas	Repite el límite sin castigo emocional. Sé coherente y firme.

ALGUNAS COSAS QUE NO VIENE MAL RECORDAR...

Tu hijo/a no está eligiendo tener un TCA. Es un trastorno complejo con componentes biológicos, emocionales y sociales.

Tu estilo importa. Cambiar tus reacciones ayuda a crear un entorno más seguro y puede facilitar mucho la recuperación.

Tú también necesitas cuidarte. Buscar apoyo y espacios de autocuidado es esencial. **Si no te cuidas no podrás cuidar bien de tu ser querido.**

"No se trata de controlar el trastorno, sino de crear las condiciones para que la recuperación sea posible".
– Janet Treasure

BIBLIOGRAFÍA

- Treasure, J., Smith, G., y Crane, A. (2020). Skills-based caring for a loved one with an eating disorder: The New Maudsley Method (2nd ed.). Routledge.
- Rhind, C., Hibbs, R., Leppanen, J., Tchanturia, K., Schmidt, U., y Treasure, J. (2016). Evaluating the effectiveness of the New Maudsley Model of collaborative care skills training for carers: A multi-site study. European Eating Disorders Review, 24(2), 91–99. <https://doi.org/10.1002/erv.2422>
- The New Maudsley Approach. (2024). Animal Analogies. <https://thenewmaudsleyapproach.co.uk>
- Linehan, M. M. (2015). DBT skills training manual (2nd ed.). Guilford Press.

Esta guía tiene un carácter informativo y ofrece recomendaciones generales sobre cómo los cuidadores de una persona con un trastorno de la conducta alimentaria pueden acompañar y favorecer su proceso de recuperación. No obstante, cada situación es diferente, por lo que, ante cualquier duda o circunstancia concreta, es importante consultar con el terapeuta que lleva el caso.