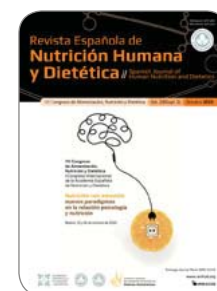


VII Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética

I Congreso Internacional de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Nutrición con emoción: nuevos paradigmas en la relación psicología y nutrición


www.renhyd.org

15 de octubre de 2025

Mesa 3_Investigación, innovación y desarrollo

PONENCIA_1



Yoga sensible al trauma en la intervención psiconutricional de los TCA

Consuelo Tarrasó Barber^{1,*}¹Dietista-Nutricionista. Clínica de Trastornos Alimentarios CTA, Valencia, España.*consuelo.tarraso@gmail.com

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son patologías psiquiátricas, caracterizadas por alteraciones graves de las actitudes y comportamientos en relación al peso, la imagen corporal y la relación con la comida, entre otros¹. Los TCA presentan desafíos complejos, no solo a nivel físico, sino también en el aspecto emocional y mental, implican un comportamiento alimentario alterado, así como profundas dificultades emocionales y psicológicas, como la ansiedad, la depresión, la disociación del cuerpo y el trauma. En un estudio que se realizó integrando a población con TCA, tras aplicar el test de experiencias aversas en la infancia (EAI), concluyeron que las personas con TCA puntuaron más alto en el test EAI que el resto de la población².

En la búsqueda de enfoques complementarios para la recuperación en este campo, el yoga sensible al trauma (YST) emerge como una herramienta complementaria que puede ser especialmente beneficiosa dentro del marco de un enfoque terapéutico integral en la intervención psiconutricional, contribuyendo a restaurar la relación con el cuerpo y mejorar la salud mental. Es una forma de práctica de yoga diseñada específicamente para personas que han experimentado cualquier tipo de trauma y cuya conexión con su cuerpo ha sido alterada. Se centra en la seguridad, la autocompasión,

la atención plena y en ofrecer modificaciones y adaptaciones para hacer que la práctica sea más accesible y respetuosa³.

Algunos de los principios básicos dentro del YST son: fomentar la reconexión con el cuerpo, crear un entorno seguro y sin juicio, ofrecer opciones y autonomía en las posturas. Todo ello con el objetivo de ayudar a las personas a reconectar con sus cuerpos de una manera gradual, progresiva, segura y no invasiva, así como brindar la oportunidad para vivir el presente a través del cuerpo, donde el objetivo en las sesiones no es calmarse, sino permitir sentirse⁴.

Objetivos y Metodología

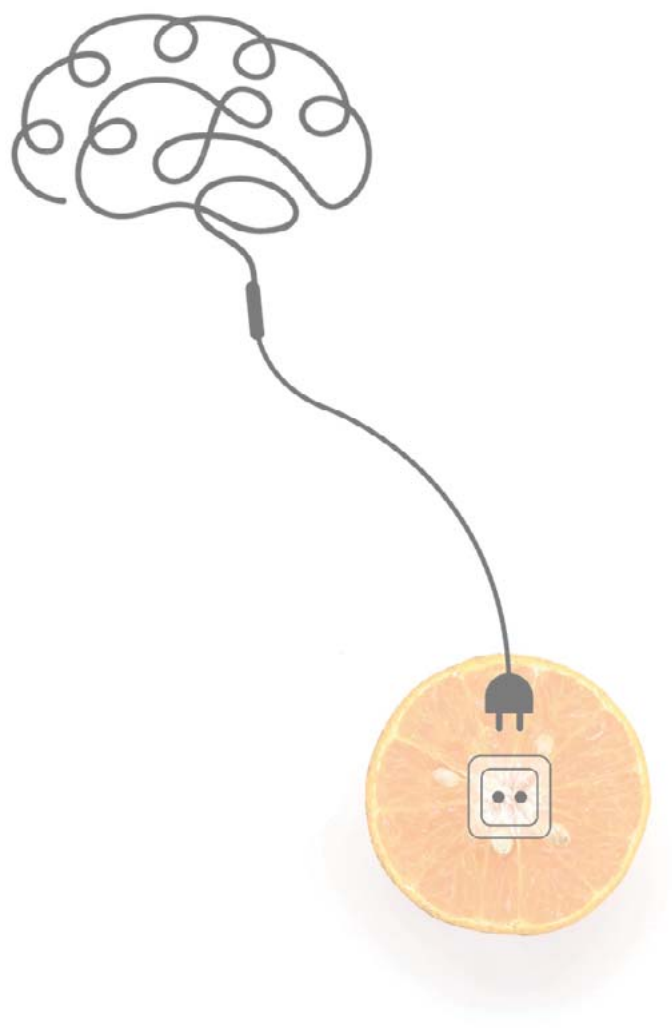
El objetivo principal de esta ponencia es conocer y explorar la práctica de YST y cómo puede integrarse eficazmente en un enfoque psiconutricional en el tratamiento de los TCA, ofreciendo una alternativa complementaria.

Conclusiones

La investigación indica que las prácticas de yoga pueden ayudar a reducir los síntomas de ansiedad, mejora la autopercepción corporal, la regulación emocional y fomenta una mayor conciencia corporal en personas con TCA.

Además, el yoga sensible al trauma, que se enfoca en prácticas respetuosas y adaptadas, puede ser particularmente beneficioso al trabajar con personas que han experimentado traumas previos, situaciones comunes en los casos de TCA. Se observa una reducción significativa de los síntomas relacionados con el trauma, lo que sugiere que el yoga puede ayudar a trabajar las raíces subyacentes de los TCA⁵.

Dado que el YST es un enfoque relativamente reciente, la literatura científica sobre su efectividad y aplicación sigue siendo limitada, así como la cantidad de investigaciones centradas específicamente en los beneficios del yoga sensible al trauma para el tratamiento de los TCA, además de la falta de protocolos estandarizados para la implementación del yoga sensible al trauma en el tratamiento de los TCA. En cuanto a las recomendaciones para futuras investigaciones, se sugiere la realización de estudios que permitan conocer los beneficios a largo plazo de la práctica de yoga sensible al trauma como coadyuvante de tratamiento de los TCA^{6,7}.



conflicto de intereses

La autora expresa que no existen conflictos de interés al realizar el manuscrito.

referencias

- (1) American Psychological Association (APA). APA Dictionary of Psychology. [Internet]. [Consultado el 30 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://dictionary.apa.org/eating-disorders>.
- (2) Rienecke RD, Johnson C, Le Grange D, Manwaring J, Mehler PS, Duffy A, et al. Adverse childhood experiences among adults with eating disorders: comparison to a nationally representative sample and identification of trauma profiles. *J Eat Disord*. 2022; 10(1): 72.
- (3) Van der Kolk BA. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York, NY, US: Viking; 2014. xvi, 443 p. (The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma).
- (4) Macaya M. Yoga Sensible al Trauma: Sanando desde el Interior. Barcelona: Plataforma Editorial; 2024.
- (5) Perey I, and Cook-Cottone C. Eating disorders, embodiment, and yoga: a conceptual overview. *Eat Disord*. 2020; 28(4): 315-29.
- (6) O'Brien J, Evans S, McIver S, O'Shea M. A scoping review of integrated yoga and psychological approaches for the treatment of eating disorders. *J Eat Disord*. 2023; 11(1): 152.
- (7) Ostermann T, Vogel H, Boehm K, Cramer H. Effects of yoga on eating disorders—A systematic review. *Complement Ther Med*. 2019; 46: 73-80.

VII Congreso
de Alimentación,
Nutrición y Dietética
I Congreso Internacional
de la Academia Española
de Nutrición y Dietética