



MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA Y TERAPIA

MATERIA: TRASTORNOS ALIMENTICIOS

ALUMNO: FERNANDO ADOLFO TINAJERO SERNA

TEMA: ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE SEMANA 3

FECHA: 21/07/2026

**LUGAR: AGUASCALIENTES, AGUASCALIENTES,
MÉXICO.**

PLAN TERAPÉUTICO (12 SESIONES)

Caso: Trastorno de la Conducta Alimentaria (Bulimia Nerviosa / Trastorno por Atracón)

Enfoque: Terapia Cognitivo-Conductual con integración cristiana.

Sesión	Objetivo	Actividades	Hoja de Registro	Pasaje Bíblico	Acción espiritual
1	Evaluación inicial y establecimiento de objetivos	Entrevista clínica, historia del problema, psicoeducación sobre el trastorno, establecimiento de metas terapéuticas.	Registro inicial de alimentación y peso.	Salmo 139:23-24	Oración pidiendo dirección y disposición para iniciar el proceso terapéutico.
2	Identificar patrones de alimentación	Explicar el ciclo pensamiento-emoción-conducta. Iniciar autorregistro diario de alimentos, emociones y atracones.	Registro de alimentación semanal.	Romanos 12:2	Declaración: "Renuevo mi mente conforme a la voluntad de Dios."
3	Reconocer detonantes	Identificar situaciones, pensamientos y emociones que anteceden al	Registro ABC (situación-pensamiento-conducta).	Filipenses 4:8	Oración para aprender a identificar pensamientos saludables.

		atracción o restricción alimentaria.			
4	Reestructuración cognitiva	Detectar pensamientos irracionales relacionados con peso, imagen corporal y autoestima.	Registro de pensamientos automáticos.	2 Corintios 10:5	Declaración de reemplazo de pensamientos negativos por la verdad bíblica.
5	Regulación emocional	Enseñar estrategias para manejar ansiedad, culpa y tristeza sin recurrir a la comida. Respiración, relajación y solución de problemas.	Registro emocional.	Isaías 41:10	Ejercicio de respiración acompañado de oración.
6	Imagen corporal saludable	Trabajar aceptación corporal y autoestima basada en la identidad personal y espiritual.	Registro de autoimagen.	Salmo 139:14	Declaración de gratitud por el cuerpo como creación de Dios.
7	Hábitos alimenticios saludables	Educación nutricional básica, establecimiento de	Registro semanal de alimentación.	1 Corintios 6:19-20	Oración de compromiso con el

		horarios de comida y prevención del ayuno prolongado.			cuidado del cuerpo.
8	Afrontamiento del estrés	Identificar fuentes de estrés y practicar estrategias saludables de afrontamiento.	Registro de situaciones estresantes.	Mateo 11:28-30	Tiempo de oración entregando las cargas al Señor.
9	Prevención de recaídas I	Identificar señales tempranas de recaída y diseñar un plan preventivo.	Registro de recaídas y factores desencadenantes.	Proverbios 4:23	Declaración de vigilancia emocional y espiritual.
10	Fortalecer red de apoyo	Trabajo con familia o personas significativas. Comunicación asertiva y apoyo social.	Registro de apoyo social.	Eclesiásticos 4:9-10	Oración junto con familiar o persona de apoyo.
11	Consolidación de logros	Revisión de avances, comparación de registros iniciales y actuales,	Registro comparativo de peso, alimentación y emociones.	Filipenses 1:6	Oración de agradecimiento por los avances obtenidos.

		reforzamiento positivo.			
12	Cierre terapéutico	Evaluación final, elaboración del plan de mantenimiento, prevención de recaídas y despedida terapéutica.	Plan personal de mantenimiento .	Jeremías 29:11	Oración final de compromiso y confianza en el futuro.

Hojas de Registro utilizadas (TA-1)

Durante el tratamiento se emplearán algunas de las hojas propuestas en la guía clínica:

- Registro de Peso.
- Registro Diario de Alimentación.
- Registro Semanal de Alimentación.
- Registro de Pensamientos Automáticos.
- Registro de Emociones.
- Registro de Atracciones y Conductas Compensatorias.
- Registro de Prevención de Recaídas.

Estas hojas permiten monitorear la evolución del paciente durante todo el proceso terapéutico y forman parte de los anexos de la guía.

Objetivo general del tratamiento

Favorecer la recuperación física y emocional del paciente mediante una intervención cognitivo-conductual que permita disminuir las conductas alimentarias desadaptativas, modificar pensamientos distorsionados sobre la imagen corporal,

fortalecer habilidades de afrontamiento y promover una identidad saludable sustentada tanto en principios psicológicos como en valores cristianos.