



I Congreso Virtual Internacional de Psicología

del 15 marzo al 14 de abril de 2017

UN ENFOQUE BASADO EN LA COMPASIÓN EN LA INTERVENCIÓN CON PERSONAS CON TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Carmen Bermúdez de la Puente Andión, Juan Javier Mangué Pérez, Iratxe Aguirre Orúe, Ana Isabel Mayorquín Segura, Eugenia Nadolu Vélez.

carmen.bermudezp@gmail.com

OBJETIVOS

Validar que el desarrollo de un yo-compasivo mediante prácticas de mindfulness y compasión en pacientes con trastorno de la conducta alimentaria (TCA) permitiría disminuir la interferencia de pensamientos de autocrítica y vergüenza centrados en el propio cuerpo, con repercusiones positivas a nivel sintomatológico.

MÉTODO

Contamos con una muestra de 16 pacientes con diagnóstico de TCA, que siguen tratamiento en el hospital de día del programa PAETCA, en el hospital Son Espases. Como parte de un programa de tratamiento más amplio dirigido a la normalización de hábitos se decide su inclusión en un grupo terapéutico centrado en la compasión.

El grupo consta de 8 sesiones semanales, basadas en el modelo psicoterapéutico de Kristin Neff.

COMPONENTES DEL MODELO DE COMPASIÓN SEGÚN KRISTIN NEFF (Neff y Vonk, 2009)

Minfulness (atención plena)

Consiste en hacerse consciente del sufrimiento propio y de los otros, sin juicios ni críticas. No negamos el sufrimiento o huimos de él, ni nos quedamos atrapados por él (lo que Neff llama sobreidentificación), como hacen la mayoría de personas. Esta fase es clave, porque no podemos sentir compasión sino hay alguien que sufra.

Humanidad compartida

Es saber que el sufrimiento que experimentamos nosotros lo están experimentando miles de personas en este momento, y lo han experimentado en el pasado y lo experimentarán en el futuro otras muchas personas, porque el sufrimiento es consustancial con la naturaleza humana, como afirman todas las religiones (ecuanimidad frente al sufrimiento). Lo contrario sería el aislamiento, ensimismarse en lo que nos ocurre creyendo erróneamente que nuestra situación es única.

MINDFULNESS Y COMPASION EN TRASTORNO MENTAL GRAVE: ESTUDIO PILOTO EN EL CENTRO DE DÍA DE ARCADIA (HUESCA)

Auto-COMPASIÓN

Implica afecto, amabilidad y comprensión hacia uno mismo cuando se experimenta sufrimiento, en lugar de autocriticarse, culparse o negar el propio dolor. Consiste en tratarnos a nosotros mismos tal y como trataríamos a un niño indefenso o a un amigo muy querido. Lo contrario sería la autocrítica destructiva y culpabilizante.

Se realiza una evaluación pre y post-tratamiento, a través del test de autocompasión (SCS) de Kristin Neff, así como un autorregistro de pensamientos y emociones centrados en la autocrítica y la vergüenza, que los pacientes llevan a cabo durante el tiempo que dura el tratamiento grupal.

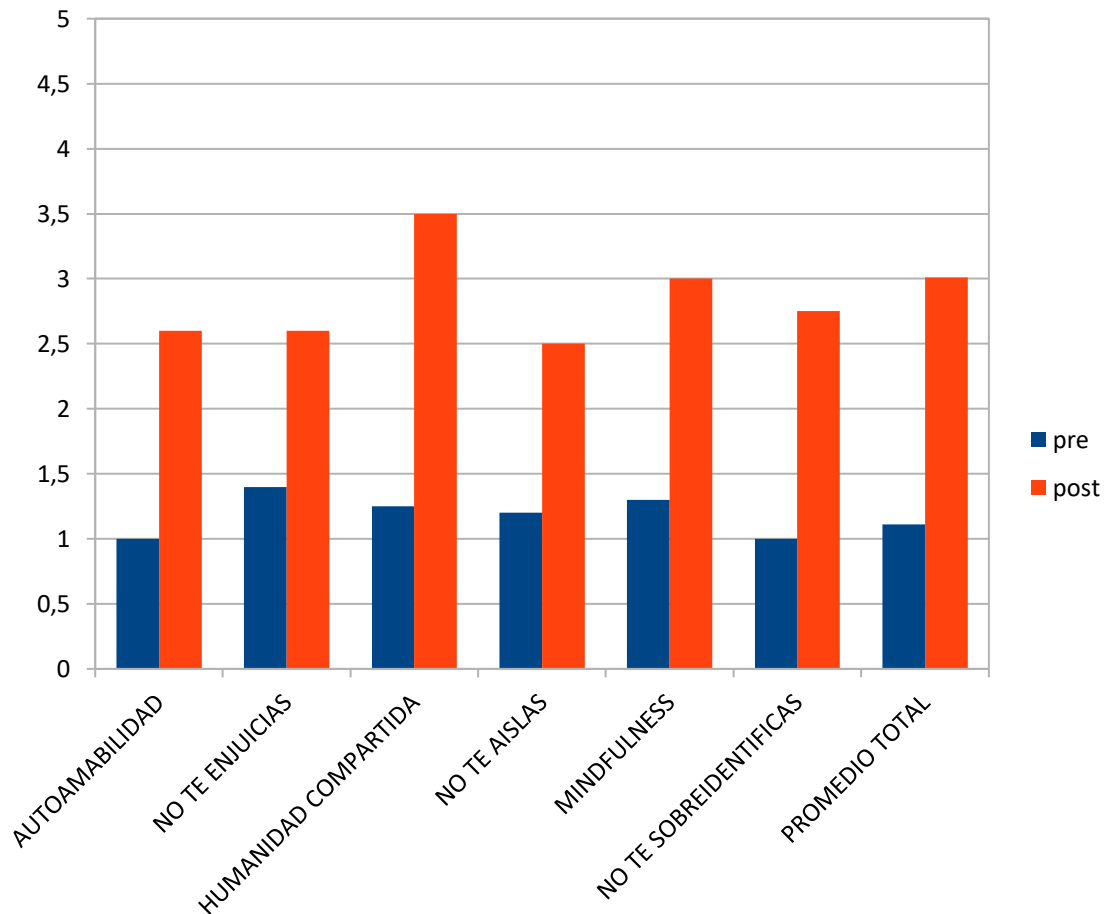
RESULTADOS



MINDFULNESS Y COMPASION EN TRASTORNO MENTAL GRAVE: ESTUDIO PILOTO EN EL CENTRO DE DÍA DE ARCADIA (HUESCA)

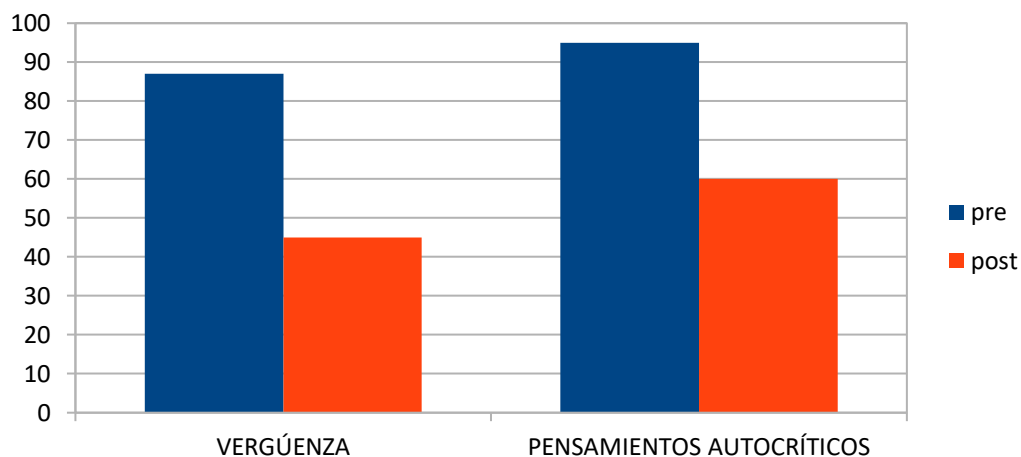
Todas las pacientes participantes en el estudio aumentaron sus puntuaciones en el test de compasión (SCS) de manera visible tras la intervención grupal.

Las subescalas que más han aumentado son Humanidad compartida y mindfulness.



En relación al registro de pensamientos y emociones de vergüenza y autocrítica, ambos han disminuido en frecuencia e intensidad, siendo sustituidos progresivamente por mensajes autocompasivos.

MINDFULNESS Y COMPASION EN TRASTORNO MENTAL GRAVE: ESTUDIO PILOTO EN EL CENTRO DE DÍA DE ARCADIA (HUESCA)



CONCLUSIONES

El desarrollo de la autocompasión es una herramienta útil para el tratamiento de los trastornos de la alimentación, en donde la vergüenza y la autocrítica hacia sí mismas y su propio cuerpo forman parte del núcleo patológico. Cada vez existen más evidencias que avalarían la eficacia de estas intervenciones de cara a un manejo emocional más sano.

La apuesta en marcha de este grupo terapéutico se planteó inicialmente como un estudio piloto de cara a verificar eficacia de este tipo de intervenciones, por lo que las limitaciones a nivel estadístico son evidentes. Es necesario ampliar la muestra, y quizás también utilizar otro tipo de instrumentos de evaluación más robustos a nivel psicométrico.

BIBLIOGRAFÍA

1. A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. (K. Neff, C. K. Germer 2012) Journal of Clinical Psychology
2. The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion Mindfulness DOI 10.1007/s12671-015-0479-3
3. Self-Compassion in Clinical Practice (C. K. Germer, K. Neff) .Journal of clinical psychology: in session, vol. 69(8), 856-867 (2013)