v. 1, n. 3, 2021

International Journal of Human Sciences Research

TEAC-TACOAL: TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO PARA TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Sofia Iriarte Becerra
Facultad de Psicología
Universidad de La Sabana
https://orcid.org/0000-0001-5518-8838

Manuela Bernal Cundy
Facultad de Psicología
Universidad de La Sabana
https://orcid.org/0000-0001-8951-250

María Belén García-Martín
Facultad de Psicología
Universidad de La Sabana
https://orcid.org/%200000-0001-7369-5673

All content in this magazine is licensed under a Creative Commons Attribution License. Attribution-Non-Commercial-Non-Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).

Resumo: Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) han sido objeto de estudio en los últimos años debido a su alta incidencia y afectación en la salud física y emocional de las personas. Existen muy pocos programas basados en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para tratar TCA, por lo que aún no se tiene suficiente evidencia empírica para ser considerado como un tratamiento basado en la evidencia para los trastornos alimentarios. Sin embargo, existen algunos estudios de caso o programas basados en Mindfulness y estrategias basadas en valores que han mostrado ser eficaces para dichos trastornos. El presente estudio muestra un programa pionero de entrenamiento basado en Terapia de Aceptación y Compromiso para adolescentes con Trastorno de la Conducta Alimentaria, que busca brindar herramientas de entrenamiento en habilidades emocionales, flexibilidad psicológica, defusión cognitiva, identificación y solución de conflictos y la disminución de sintomatología emocional relacionada con los pensamientos negativos repetitivos. El programa está compuesto por 7 sesiones entre 60 y 75 minutos y puede ser aplicado desde los 14 a los 17 años.
Palabras clave: Trastorno Conducta Alimentaria, Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), adolescentes, inteligencia emocional.

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) han sido objeto de estudio en los últimos años debido a su alta incidencia y afectación en la salud física y emocional de las personas (March et al., 2006). Estos trastornos se caracterizan por comportamientos y actitudes ligadas a una excesiva preocupación por el peso o el cuerpo, los cuales resultan siendo problemáticos.

Existen diversos tipos de TCA, siendo los principales Anorexia, Bulimia y los Trastornos no especificados, que, si bien la sintomatología de estos es diferente, comparten la obsesión por el cuerpo y una relación disfuncional con la comida (García et al., 2020).

En los últimos años, este ha sido un tema de gran interés de investigación, por lo que se han realizado una gran cantidad de estudios que buscan explicar tanto las causas como encontrar tratamientos efectivos para estos trastornos. Es por lo anterior, que existen diferentes abordajes y explicaciones de los trastornos, sin embargo, dentro de los estudios se ha podido establecer que estos trastornos comparten un componente ansiógeno generado por la relación con la comida, así como actitudes y comportamientos asociados que ponen en riesgo la salud de la persona que los padece.

En el caso de la anorexia nerviosa, quienes la padecen tienen una alta preocupación por su peso, negándose a mantenerlo en un rango sano o adecuado para su estatura y edad, y por ello, las personas limitan el consumo de calorías y en ocasiones tienen conductas compensatorias como el ejercicio en exceso, el uso de laxantes o vómito.

Este trastorno tiene una particular incidencia en mujeres jóvenes y adolescentes debido a los importantes cambios biológicos y psicosociales de esta etapa, que generan un ambiente propicio para el desarrollo de estos trastornos (Fajardo et al., 2017), convirtiéndose en la tercera enfermedad más crónica en esta población, después del asma y la obesidad (Camarillo et al., 2013).

Por otro lado, se ha evidenciado una importante relación entre el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria y altos niveles de ansiedad, depresión y baja autoestima siendo estos unos de los principales factores en común entre los trastornos alimenticios (Bosques et al., 2016), desencadenando cambios en las conductas de alimentación (Hamdan et al., 2017).

Teniendo en cuenta la diversidad de factores que componen estos trastornos, así como la complejidad de los factores que pueden incrementar el desarrollo de los mismos, como el contexto, las redes sociales, las interacciones sociales y factores personales, se han desarrollado tratamientos de diversas índoles y enfoques. Sin embargo, estos tratamientos suelen ser largos y en algunos casos poco efectivos.

Dentro de las intervenciones basadas en evidencia para TCA en jóvenes y adultos, las principales se han centrado en aproximaciones desde la Terapia Cognitivo Conductual, tratamientos para la familia del paciente como el entrenamiento parental, la Terapia MANTRA y Psicodinámica (Thomas et al., 2018; Pisetsky et al., 2019; Hay, 2020).

A pesar de los varios enfoques, la Terapia Cognitivo Conductual ha sido la más utilizada en los últimos años (Agras et al., 2019) en el tratamiento de TCA, pues ha demostrado ser eficaz a corto y mediano plazo (Alonso del Rio, 2020), gracias a la modificación de la conducta. Sin embargo, esta terapia, al igual que las mencionadas con anterioridad, tiene como objetivo principal reducir síntomas, centrándose en el resultado del peso y la restricción dietaria, más que en las cogniciones y factores de mantenimiento de los TCA, como por ejemplo la evitación del contacto con eventos privados de tipo aversivo, el pensamiento negativo repetitivo y la inflexibilidad psicológica (Starzomska et al., 2018). Estas variables son el foco principal de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), desarrollada por Steven Hayes & Wilson, (1994).

Existen muy pocos programas basados en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para tratar TCA, por lo que aún no se tiene suficiente evidencia empírica para ser considerado como un tratamiento basado en la evidencia para los trastornos alimentarios (Davis & Attia, 2019).

Sin embargo, existen algunos estudios de caso o programas basados en Mindfulness y estrategias basadas en valores que han mostrado ser eficaces para dichos trastornos (Pearson et al., 2016; Fogelkvist et al., 2020).

Por otro lado, la pandemia del COVID-19 ha traído consecuencias en la salud mental de las personas, pues el miedo, estrés, depresión y/o ansiedad generados por la pandemia contribuyen a la aparición de los trastornos alimentarios y pueden precipitar conductas impulsivas desadaptativas como atracones, dietas excesivas, purgas, entre otras (Valero et al., 2020).

Por ejemplo, Fernández-Aranda et al. (2020), realizaron un estudio piloto de 32 pacientes con una variedad de TCA en medio de la pandemia. Estos autores examinaron el impacto de las primeras 2 semanas de confinamiento por COVID-19 y los resultados demuestran que casi el 38% de los participantes reportaron un deterioro en los síntomas del trastorno alimentario. Además, reportaron sentirse cohibidos y angustiados por el deterioro de sus habilidades sociales, lo que puede evocar la culpa hacia sí mismos y el menosprecio de la imagen corporal, alimentando así su trastorno alimentario. Estos autores concluyen que es probable que la falta de actividad significativa durante el día aumente la preocupación obsesiva y el pensamiento negativo repetitivo del individuo por la comida, la imagen corporal y el peso. Además, las personas pasan más tiempo en las redes sociales, lo que puede reforzar su fijación con la imagen corporal «ideal».

A continuación, se muestra un programa de Terapia de Aceptación y Compromiso para TCA de reciente creación y con muy buenos resultados piloto.

Ficha técnica	
Nombre del programa	**TEAC-TACOAL: Terapia de Aceptación y Compromiso para Trastornos de la Conducta Alimentaria**
Número de sesiones	7 sesiones
Duración de cada sesión	Entre 60 y 75 minutos aproximadamente
Población	Adolescentes entre 14 y 17 años con Trastorno de la Conducta Alimentaria
Características	Este programa es un protocolo de nueva creación, no obstante, algunas sesiones se adaptaron basadas en el protocolo ESCI (Solución de conflictos interpersonales Cuestionario y programa de entrenamiento) (García-Martín et al., 2019) y en el protocolo de dos sesiones de ACT centrado en desmantelar patrones de pensamiento negativo repetitivo para trastornos emocionales moderados (Ruiz et al., 2018).
Objetivo general del programa	Mejorar patrones de comportamiento desadaptativo y aumentar satisfacción vital en adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria por medio de la Terapia de Aceptación y Compromiso.
Objetivos específicos	• Mejorar habilidades emocionales a través de la mejora en la identificación de emociones y generación de soluciones ante conflictos. • Incrementar flexibilidad psicológica. • Disminuir fusión cognitiva. • Disminuir evitación experiencial. • Disminuir sintomatología emocional relacionada con pensamiento negativo repetitivo.

EVALUACIÓN

Evaluación para identificación del trastorno

- EDI 2 (Urzúa et al., 2009): Busca medir características psicológicas y sintomatología asociada a anorexia y bulimia nerviosa.

Evaluación pre y post tratamiento:

- VQ (Ruiz, Suárez-Falcón, Riaño-Hernández & Gil- Luciano, 2016): Mide qué tan consistente es un individuo para vivir con sus valores autodeterminados, definidos y establecidos.

- DASS 21 (Ruiz, García-Martín, Suárez-Falcón & Odriozola-González, 2017): El objetivo de la prueba es evaluar la presencia de afectos negativos de depresión, ansiedad y estrés.

- CFQ (Ruiz, Suárez-Falcón, Riaño-Hernández & Gillanders, 2017): Su propósito es evaluar la tendencia a estar aferrado y enganchado con pensamientos y sentimientos negativos que no permiten seguir adelante.

- PSWQ-11 (Ruiz, Monroy-Cifuentes & Suárez-Falcón, 2018):Tiene como objetivo medir los niveles de preocupación y rumia.

- ESCI (García-Martín & Calero, 2019): Su propósito es evaluar la capacidad de una persona de resolver conflictos interpersonales, consiste en una prueba gráfica de 16 escenas en las que se ilustra una situación conflictiva.

- EAT 26 (Castrillón, Luna, Aguirre, 2007): Esta escala mide por medio de 26 preguntas el riesgo al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.

Ejercicio de las cartas de mente a cuerpo y cuerpo a mente: El objetivo es evaluar de manera cualitativa la lucha como una historia que se cuentan a sí mismas. Esto permitirá identificar varias estrategias de control y fusión cognitiva dentro de la lucha, pensamientos y sentimientos.

Ejemplo:

Querido cuerpo,

Te odio! Me causas demasiado dolor. Si no fueras tan horrible, yo sería mucho más feliz. Tu no me dejas hacer amigos y cuando la gente me conoce, no logran ver la increíble persona que soy por dentro sino que sólo logran ver lo horrible, gordo, feo que eres.

Querida mente,

También te odio. Nunca me das paz. Tú crees que puedes controlar todo de mí, pero yo soy quien te controlo a ti. Odio que me mandes tan malos pensamientos y que siempre digas cosas feas de mi cuerpo, de mí como persona porque solo has logrado que me aísle de los demás y tenga baja autoestima.

3. Medidas repetidas cuantitativas que se realizarán una vez a la semana respondiendo las siguientes afirmaciones con una puntuación de 0 a 3 según lo que les haya sucedido en la última semana, siendo 0 nunca y 3 casi todos los días:

1. He seguido haciendo cosas que sé que no están bien
2. He tenido ataques de mal humor
3. He tenido algún problema que no he sabido solucionar
4. Los demás tienen la culpa de lo que me ha pasado
5. He pensado constantemente en mi peso en la última semana
6. He sentido desagrado al observar mi cuerpo la última semana
7. He controlado la comida o hecho dieta la última semana para controlar mi peso
8. He comido grandes cantidades de comida hasta sentirme mal en la última semana

A continuación, se presenta el protocolo, en el cual se evidencia el texto en tres colores diferentes: el texto morado significa lo que el terapeuta debe saber, pero no decir. El texto en negro representa lo que el terapeuta debe decir, y finalmente el texto en azul son las preguntas orientadoras.

INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA

"El trabajo que les proponemos realizar está basado en un modelo de intervención breve donde se podrá trabajar en la disminución del malestar generado por estos trastornos de la conducta alimentaria, relacionados con insatisfacción corporal, dietas excesivas, atracones de comida, purgas y otros comportamientos asociados que tiene como objetivo intentar conseguir cambios importantes lo antes posible. A veces, como es posible que conozcan si han pasado anteriormente por un proceso terapéutico, las intervenciones psicológicas avanzan de manera lenta y requieren una gran cantidad de información durante la evaluación. En este caso, al proponerles realizar una intervención breve, vamos a intentar ir directamente al grano del problema que están experimentando. Esto tiene la ventaja de que, si el trabajo que hacemos es útil, seguramente lo notaremos de manera rápida. Sin embargo, al ir directamente al grano, es posible que haya momentos en los que les parezca que vamos rápido y que la sesión pueda resultar intensa. Si en algún momento creen que debemos ir un poco más despacio o sienten que hay algo importante que ha quedado en el tintero, siéntanse libres de hacerlo saber, puede ser en el grupo o de forma privada. Aunque les proponemos realizar una intervención breve, el ritmo del trabajo siempre lo van a marcar ustedes y todo lo que hagamos irá en la dirección de hacer el cambio que desean en su vida. En cualquier caso, nos gustaría comentarles que, aunque estén pasando por algunos momentos difíciles que las han traído hasta aquí, ustedes son personas completas, responsables, valientes y valiosas, que están capacitadas para que hagamos un trabajo que va directamente al grano para tratar de que sea útil lo antes posible. ¿Les parece bien el plan de trabajo?"

SESIÓN 1: Reconocimiento de emociones.

Objetivo General: Entrenar en habilidades de escucha, iniciar y mantener conversaciones, formular preguntas e identificación de problemas personales e interpersonales.

Materiales: Imágenes, ejemplos de situaciones problemáticas, computador y presentación.

Duración: 60 minutos aproximadamente.

Antes de iniciar la sesión se les pregunta *¿Qué se imaginan que vamos a hacer hoy?* para llegar al objetivo de la sesión. Luego de tener las ideas de ellas, enseñamos a las participantes la figura 1 y se les pide que interpreten el dibujo para poder introducir la sesión.

La organización se hará en grupos, estos dependerán de la cantidad de participantes, estos grupos deben ser previamente formados e informados a los participantes. Cada subgrupo debe incluir al menos 1 moderador.

Actividad 1: Conocimiento por parejas y entrenamiento en habilidades de escucha y comunicación.

Para esta primera actividad tienen entre 5 minutos para crear una conversación en la que van a responder preguntas que permitan conocer a la otra persona. Es muy importante que todos participen en la conversación. A medida que vayan terminando nos avisan para que continuemos con las actividades.

Se les explica que deben presentarse comentando los siguientes temas: el nombre y la edad, a qué colegio van, en qué curso van, cuáles son sus aficiones, etc. Estas preguntas se presentarán en una diapositiva.

Luego de los 5 minutos se pregunta por voluntarios que quieran compartir lo que hablaron. ¿quién quiere contarnos qué conoció de sus compañero*s?* Con la información que le han dado, cada uno debe ir presentando a su compañero. Antes de empezar la socialización, se les pide estar muy atentos, ya que aleatoriamente se les preguntará por información que acaba de exponer sus otros compañeros.

Preguntas orientadoras sobre habilidades comunicativas: *Bueno chicos, ¿qué les han preguntado a sus compañeros? supongamos que acaban de conocer a alguien y en medio de la charla hay silencio incómodo,*



Figura 1.

¿qué le preguntarías para continuar con la conversación? Cuando nos acaban de presentar a alguien y queremos saber algo más de él/ ella. ¿Qué le preguntarías para obtener más información?

Para cerrar, se les pregunta a todos *cómo se han sentido mientras hablaban*, esto con el objetivo de conocer los sentimientos que estuvieron presenten en la actividad, y de inculcar la importancia de comunicarse y escuchar a los demás. Se concluye con estas palabras.

¿Qué habilidades son importantes para tener una conversación? (Lo que queríamos era aprender a interesarnos por el otro, saber escuchar, entender si se siente tranquilo/a o incómodo/a y preguntarle)

Bueno, ¿estos ejercicios qué nos han enseñado? Cuando analizamos los gestos de las personas, ¿qué información nos da?

Actividad 2: Problemas personales e interpersonales y reconocimiento de sentimientos por gestos.

Todos en algún punto de nuestra vida hemos estado ante un problema, y con ellos viene una emoción. Debemos estar alerta a la hora de identificar estos problemas en nosotros y los demás, para lograr actuar de la mejor forma posible. A continuación, les vamos a plantear unos ejemplos que nos van a permitir diferenciar entre dos tipos de problemas, necesitamos que acá sean igual o más participativos *a como lo han venido siendo.* ¡L*isto!, vamos a comenzar con el siguiente ejemplo:*

Algún participante debe leer: Juan es un joven de veinte años que afirma que ha estado molesto por su apariencia desde hace mucho tiempo. Se siente poco atractivo y cree que nadie querría salir con él debido a su apariencia física. Juan manifiesta: "Estoy cansado de odiarme a mí mismo. Estoy harto de no querer mirarme en el espejo y odiar lo que veo cuando lo hago. He probado muchas dietas y no creo que vaya a lograr nunca ese aspecto musculoso y esbelto que busco, pero parece que no puedo dejarlo pasar y ser feliz".

A Juan lo invitan a un partido de Básquet el próximo fin de semana, pero él decide no ir porque dice que es gordo y débil, así que prefiere quedarse en la casa por más de que le hubiera encantado ir a jugar.

¿Con quién tiene el problema Juan? ¿Cómo se debe estar sintiendo Juan? ¿Cómo se sentirían ustedes en esa situación?

Daniela no quiere almorzar, pues en una pelea con su amiga María, le dijo que estaba gorda para hacerla sentir mal.

¿Con quién tiene el problema Daniela? ¿Cómo se debe estar sintiendo Daniela? ¿Cómo se sentirían ustedes en esa situación?

Como ustedes lo han dicho, en el primer ejemplo el problema únicamente involucra a Juan, por lo que serían problemas personales y como en el segundo ejemplo Daniela y María se involucran en el problema, por lo que se llamarían interpersonales.

Preguntas orientadoras: *Si Daniela no les dice que se siente así ¿cómo saben que puede estar sintiendo esa emoción? o ¿hay formas para conocer los sentimientos de las personas sin que nos cuenten lo que les está pasando?*

Vamos a poner una situación completamente opuesta, vamos a imaginar que ahora María le dice que está mucho más delgada y que se ve muy linda, entonces, ¿Daniela se sentiría igual que en la situación anterior cuando se burló de ella?

Preguntas orientadoras: ¿Qué cosas nos indican cuando alguien tiene un problema? ¿Qué tipos de problemas podemos ver? / ¿cuáles son los tipos de problemas que podemos tener? / ¿Qué tipos de problemas vimos que existen? ¿en qué nos tenemos que fijar para reconocer que hay un problema? ¿A qué tenemos que estar atentos para reconocer cómo se siente una persona y por qué?

Cierre de sesión:

¿Qué cosas hemos aprendido hoy? / ¿De qué temas hablamos hoy? Quién recuerda alguno.

Preguntas orientadoras: ¿Qué necesitamos para tener una conversación con alguien? / ¿Qué hacemos en una conversación con una persona? Es fácil reconocer cómo se sienten los demás si estamos atentos a sus señales. ¿A qué tipo de señales debemos atender para detectar esto? / Nuestros compañeros ¿cómo nos expresan sus sentimientos? ¿Quién recuerda cuáles son los tipos de problemas que podemos tener? / ¿Nos comportamos igual cuando estamos teniendo un problema que cuando no lo tenemos? ¿Hay formas de saber cuándo alguien está triste, enojado o preocupado? ¿Cómo podemos saberlo? ¿Quién me da una idea?

Es fácil reconocer cómo se sienten los demás si estamos atentos a sus señales. ¿A qué tipo de señales debemos atender para detectar esto?

Conclusión: Atendiendo a las señales que transmiten las personas que tenemos cerca, podemos conocer y/o detectar cómo se sienten y por qué. Señales como las expresiones de la cara, sus gestos, sus comportamientos y lo que dicen. Esto es especialmente importante cuando se trata de problemas ENTRE PERSONAS, donde todos están afectados.

SESIÓN 2: Búsqueda de causas-percepción e interpretación de sentimientos.

Objetivo General: Entrenar habilidades de reconocimiento y expresión emocional, comprensión de los sentimientos de otros, cambiar de perspectiva y generar consciencia de que la interpretación que se le da a cada situación depende de uno mismo.

Materiales: Imágenes, situaciones para juego de roles, láminas o filtros de colores, computador y presentación.

Duración: 70 minutos aproximadamente.

Actividad 1. Introducción a los diferentes puntos de vista

¿Quién puede decirme qué es? Es un vitral, como el de las iglesias… ¿y de qué están hechos los vitrales? De cristales de colores. Se



Figura 2.

les asigna un papel celofán de distintos colores a cada uno con el fin de que cada uno pueda ver de un color diferente en el salón.

Pues bien, a ver (nombre de la persona), si yo te digo que mires a través del papel amarillo, ¿de qué color me dirás que ves las cosas? Amarillas. (nombre de la persona), y si a ti te digo que mires a través del papel rojo, ¿de qué color me dirás que ves las cosas? Rojas. Entonces, ¿quién de los dos tiene razón?

Queremos que lleguen a la conclusión de que los dos tienen razón. Depende "del papel por el que se mire". Y esto es justamente lo que vamos a trabajar hoy, porque en las relaciones entre las personas pasan cosas de forma diferente. Vamos a verlo aquí.

Ponerlas a cada una en el mismo salón a mirar a un lugar diferente (por ejemplo, una que mire hacia una pared, otra hacia la puerta, otra hacia el techo, otra hacia las mesas, etc.) y preguntarles: ¿(nombre de la persona), ¿qué ves? Veo una pared, veo x cosa.

Hacer la reflexión de que a pesar de que estamos en el mismo salón (la misma realidad) pero todas vemos las cosas desde un punto diferente y por eso las interpretamos diferentes también, todas desde distintos puntos de vista. Después hay que decir que eso mismo nos pasa en la vida real y conectarlo con la siguiente actividad, para introducir la Actividad 2.

Actividad 2: Percepción de sentimientos propios y en los demás.

Situación 1.

"El estigma de lo que es lindo"

-Persona A: Grande, cola larga y peludo

-Persona B: Pequeño, flaquito y con la cola corta

-Persona C: Gordo, chato y orejón

Con manchas, sin manchas, trompa grande, pelo corto, pelo largo, orejas caídas o paradas, grandes o pequeños, gordos o flacos etc.

Para "Persona A" un perro lindo es el que sea musculoso y grande, con la cola larga y peludo, sin embargo, para "Persona B", un perro lindo es aquel que sea muy liviano, pequeño y tenga la cola corta. ¿Creen que todas pueden ser válidas, aunque sean diferentes unas de otras?

Entonces, si dos personas definen a un perro lindo de formas distintas, ¿significa que uno de los dos está equivocado? No hay opiniones verdaderas ni falsas, sólo opiniones diferentes en función de lo que cada cual considera más importante.

Situación 2.

Juana le dice a Manuela que los pantalones se le ven muy lindos, pues se le ve linda y grande la cola.

- Persona A: Ha estado yendo al gimnasio para sacar cola y se siente feliz

- Persona B: Lleva 2 meses a dieta y quiere bajar cola por lo que el comentario la hace sentir triste y frustrada.

- Persona C: piensa que si antes no le habían dicho que se le veía lindo es porque estaba gorda antes y ahora no.

- Persona D: piensa que es mentira y se lo dicen solo para subirle el ánimo.

¿Cómo se sintió la niña A, B, C, D?

¿De qué depende esa emoción?

Situación 3 - juego de roles

(se les presenta la situación y a cada una de las participantes del juego de roles se les da un personaje diferente para que actúen)

Se le entrega un papel a cada participante con el rol que debe cumplir, luego se les pide que actúen en la escena. Posteriormente, se le pide a cada personaje que identifique cómo se está sintiendo uno de los otros individuos, para que luego cada personaje corrobore si se identifica de forma correcta o no la emoción y la causa.

¿Ahora que te ha tocado representar a la mamá, qué estabas pensando? ¿y qué



Figura 3.

sentías? ¿cómo crees que se sentía tu hija? ¿El hermano? ¿La tía? ¿Cuál es el punto de vista de cada uno de los personajes?

Estamos en una comida, está el hermano, la mamá, la tía y la niña. Cada personaje debe actuar desde un punto de vista diferente:

- Hermano: está muy emocionado y feliz de ir a la casa de su tía, pues no la veían desde hace mucho tiempo, además está muy hambriento y le encanta la cena que preparó su tía para ellos.
- Mamá: Está preocupada porque ve que su hija está muy flaca y no quiere comer nada de lo que le sirvieron.
- La niña: Está angustiada pues hay mucha comida y lleva dos meses a dieta donde come muy poco, por lo que tiene miedo de romper la dieta y por eso no come.
- Tía: Está triste pues lleva todo el día cocinando para la ocasión y cree que su sobrina no está comiendo porque la comida está fea.

Preguntas orientadoras: ¿Qué piensa cada uno? ¿Cómo se siente cada uno y por qué? ¿Cómo crees que otro de los personajes podría sentirse diferente ante la misma situación? ¿Por qué, ante la misma situación, podemos ver las cosas diferentes? ¿Cómo podríamos aplicar lo del vitral en esta situación, la podrían ver diferente? ¿cómo podríamos ver las cosas de otro color? ¿Qué filtro o color podría poner cada uno para sentirse diferente?

Cierre: como somos diferentes, percibimos y vivimos las cosas que nos pasan de forma distinta. Y por eso, sentimos y actuamos también de forma diferente. Es por eso por lo que necesitamos entender la importancia de darnos cuenta de esto: Si lo olvidamos, podemos confundirnos y no detectar que hay un problema, o no comprender por qué los demás actúan del modo que lo hacen (p. ej., que se enfaden con nosotros…). Por eso, en esta semana, hasta el próximo día que nos veamos, vamos a estar atentos a cualquier situación problemática que suceda en la casa o en el colegio y vamos a pararnos a pensar qué sienten y piensan las demás personas que tienen ese problema.

Objetivo de la reflexión: *Generar consciencia de los diferentes puntos de vista, y de que más allá de la situación y el contexto, lo que hace que nos sintamos de cierta forma o nos afecten las cosas es como lo tomamos o el "filtro" que le ponemos o el "color" por el que estamos viendo.* Es decir, la interpretación que uno le da a cada situación (depende de nosotros mismos). Nosotros tenemos el control de percibir las cosas desde diferentes puntos de vista.

Cierre Sesión:

Todos nos podemos sentir de mil maneras diferentes y no estamos obligados a sentir exactamente lo mismo por más de que sea la misma situación. Eso depende de cómo interpretamos nosotros esas situaciones (único filtro somos nosotros mismos) cómo procesamos nosotros esa información y cómo actuamos a partir de eso.

SESIÓN 3: Jerarquía de pensamientos, comportamiento inflexible.

Objetivo General: Identificar pensamientos recurrentes, generar consciencia del malestar que causan, así como las estrategias de evitación a las que acuden y sus consecuencias.

Materiales: Caja con pensamientos, imagen del esquema impreso, computador y presentación.

Duración: 60 minutos aproximadamente

Introducción a la sesión

Cada una debe tener su esquema impreso de vida significativa y vida estancada como el siguiente:

Actividad 1: Identificación de pensamientos y su jerarquía.

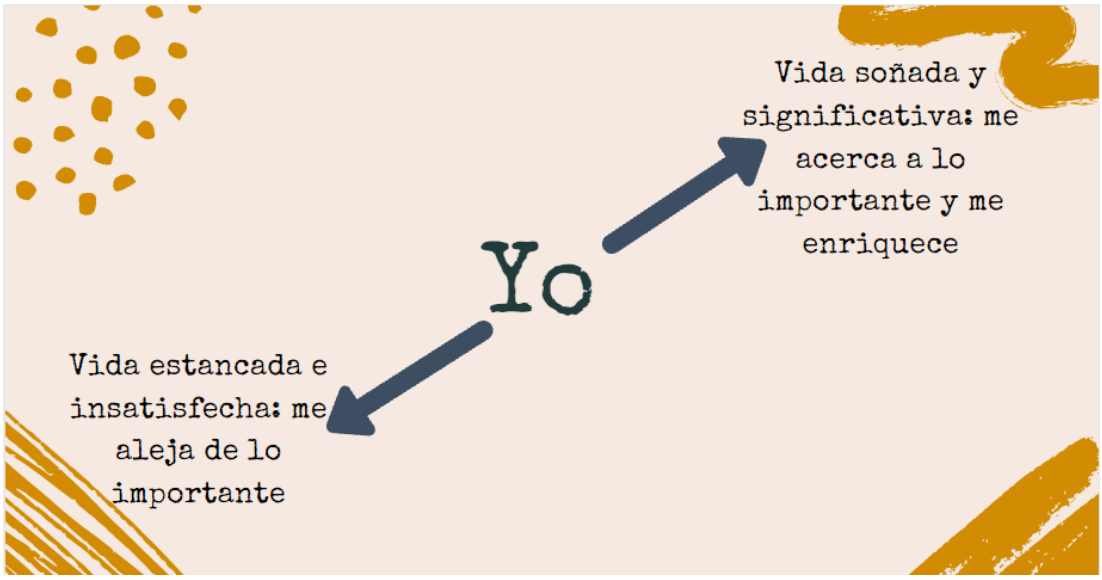

Figura 4.

Caja con pensamientos (60 pensamientos, por ejemplo) y cada participante debe elegir entre 6-8 aproximadamente, incluso se les de la opción de que puedan poner otro que no esté dentro de las opciones si quieren.

Después empezar con:

"A lo largo de esta sesión les propongo trabajar con este esquema. Por lo general, todas las personas podemos realizar acciones durante el día que van en dos direcciones. Por un lado, podemos hacer cosas que van en la dirección que nos acerca a lo que es importante para nosotros y enriquece nuestra vida, ese tipo de cosas que nos hacen sentir orgullosos, que hacen que cuando nos vamos a dormir pensemos que el día ha merecido la pena y nos durmamos con una sonrisa de satisfacción en la boca, ese tipo de acciones de las que nos sentiremos orgullosos de recordar que las hicimos dentro de mucho tiempo, incluso cuando seamos ancianos. Por otro lado, podemos hacer cosas que nos alejan de lo que es importante para nosotros o nos mantienen atascados sin avanzar hacia lo que es importante y nos enriquece. Son ese tipo de cosas de las que no nos sentiríamos especialmente orgullosos al final del día o con el paso de los años. Prácticamente, todas las personas realizan acciones en ambas direcciones a lo largo del día, unas personas hacen más hacia arriba y derecha y otras más hacia abajo e izquierda. Habitualmente, las personas que piden intervención psicológica están realizando más acciones hacia abajo e izquierda que hacia arriba y derecha, y por esa razón se sienten poco satisfechos con sus vidas. El trabajo que les propongo realizar aquí es ver qué cosas hacen en su día a día que los llevan en una u otra dirección, de modo que cada vez hagan más cosas que las acerquen a lo que es importante para ustedes y enriquece su vida, y cada vez hagan menos cosas que las alejan de lo importante y las mantienen enredadas. ¿Tiene esto sentido para ustedes?

"Les propongo que comencemos revisando cuánto tiempo pasan haciendo cosas que las alejan de lo importante o, al menos, que no les permiten ir en esa dirección y las mantienen enredadas. Muchas veces, las cosas que empiezan a alejarnos de lo que es importante o nos mantienen atascados tienen que ver con pasar mucho tiempo enredados en nuestros propios pensamientos, preocupaciones, recuerdos, etc. Es decir, dándole vueltas a la cabeza, discutiendo con nosotros mismos, pensando en por qué algo funciona y así una

y otra vez, etc. Darle vueltas a la cabeza no es necesariamente algo malo. Sin embargo, ocurre que en muchas ocasiones pensar demasiado o darle vueltas a la cabeza no es útil y, a pesar de eso, lo hacemos sin parar, perdiendo el contacto con las cosas importantes que están ocurriendo o que podrían hacerse en ese momento. En otras palabras, vamos en la dirección de la izquierda, alejándonos de lo que es importante para nosotras".

"En muchas ocasiones, lo que hace que comencemos a darle vueltas a la cabeza es el temor a que algo ocurra, o bien la necesidad de encontrar una razón o explicación del porqué ocurren ciertas cosas.

"Aquí tenemos una caja donde se encuentran pensamientos y miedos muy comunes que hacen que nos enredemos y nos llenemos de preocupación. La idea es que ustedes elijan unos 8-10 pensamientos que pasan frecuentemente por su cabeza, y aquí tenemos algunos papelitos en blanco por si quieren añadir alguno que tengan ustedes que no se encuentre en la caja".

Después de que los participantes elijan sus papelitos con los pensamientos, se procederá a que ellas escriban en una hoja las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuánto tiempo al día le dedicas a estos pensamientos? O ¿cuánto tiempo al día están en tu mente?

2. Tiene sentido que intentes salir de esa lucha o ponerle fin. Si estuvieras en una relación con alguien que creará un conflicto para ti o te causará dolor... ¿no tratarías también de arreglar eso o salir de esa relación? " "Esta lucha es muy similar a una lucha con una relación difícil que tienes contigo mismo, con tu cuerpo. Y suponemos que has estado tratando de salir de esto o escapar de esto durante todo el tiempo que han estado contigo. ¿Por qué no hablamos de algunas de las formas en que has evitado la incomodidad emocional a lo largo de los años? ¿cómo lo has intentado solucionar? ¿Y eso cómo te hace sentir?

3. Cuando te sientes muy muy cansado y agotado de estos pensamientos ¿qué cosas haces para dejar de pensar? (ej. No salgo a comer con mis amigos por miedo a engordar, etc.) ¿estos miedos qué cosas te han impedido hacer?

4. ¿Cuánto tiempo llevas así? ¿Cuánto tiempo piensas en esto al día? ¿Cuánto espacio ocupan estos pensamientos en tu mente?

5. ¿Qué cosas has dejado de hacer por estar en esto? ¿Qué cosas hacen para dejar de pensar en esto que te atormenta día a día?

6. ¿Qué pasaría si en los próximos XXX meses/años sigues así dejando de hacer todas esas cosas que no estás haciendo por esos miedos?

7. ¿te acerca a la vida soñada o te aleja de lo importante?

Imaginamos que esto te debe hacer sentir agotado, como que tiene un peso encima que no puede liberar, y es bastante común que muchas personas intenten diferentes estrategias para dejar de pensar… ¿has experimentado alguna vez las ganas de dejar de pensar? ¿Qué sueles hacer para intentarlo?

El propósito de estas estrategias es validar que han intentado muchas formas de mejorar su relación con su cuerpo y reducir su angustia. La normalización de las estrategias de control es útil en este momento; todo el mundo trata de controlar las cosas desagradables, incluidos los pensamientos, los sentimientos y los problemas externos.

¿Crees que hacer esas cosas es útil para llegar a esa vida soñada y significativa?

En muchas ocasiones, lo que hace que comencemos a darle vueltas a la cabeza es el temor a que algo ocurra, o bien la necesidad de encontrar una razón por la que ocurren ciertas cosas.

Imagina que tienes una varita mágica con la que puedas eliminar los pensamientos que te llevan a enredarte, pero sólo tienes una

oportunidad. ¿Qué pensamiento de los que elegiste eliminarías? ¿Cuál podrías eliminar con el que matarías más de "un pájaro" de un solo tiro? ¿A qué pensamiento podrías dispararle, sabiendo que es el papá de tus miedos, el "papá" que alimenta y da sustento al resto de pensamientos que elegiste? ¿Qué pensamiento sería al que tras eliminar los demás pensamientos también caerían como un castillo de naipes? Ese pensamiento del que salen los demás, es el pensamiento papá.

Los valores en TCA están determinados por la apariencia (Barreras a los valores y a la acción comprometida)

Hacer caer en cuenta: (1) la historia de lo que es atractivo, (2) la energía gastada en la búsqueda para lograrlo y (3) cuál ha sido el costo (lo que han dejado de hacer, los síntomas que van incrementando como una bola de nieve, etc.)

Cierre de la sesión: Llegar al punto de aceptación: "Sí, veo cómo mi deseo de un mejor cuerpo interfiere con mis relaciones, mi salud, mi libertad". "¿Es útil? ¿llegaré de este modo a conseguir la vida que sueño? ¿Estoy dispuesto a probar algo diferente?»

ADEMÁS: Tenemos que hacer que lleguen a pensar que hasta el momento puede que sus conductas evitativas no son conscientes (como que cuando algo malo les pasa o llega ese miedo papá se les quita el apetito, o por el contrario tienen un atracón y luego les da culpa y quieren vomitar, etc.)

SESIÓN 4: Metáforas para dejar los pensamientos.

Objetivo General: Utilizar herramientas como metáforas y ejercicios experienciales que les permitan a los participantes, alternativas de solución para llegar a sus propias conclusiones acordes con sus valores.

Materiales: Caja con papeles que incluyan diferentes pensamientos, computador y presentación.

Duración: 60 minutos aproximadamente.

¿Recuerdan lo que hicimos la sesión anterior? (se hace un resumen de lo que se hizo y a las conclusiones que llegamos ese día)

Actividad 1: Metáfora de empujar los pensamientos (papelitos)

Se le vuelve a entregar a cada paciente sus papelitos y se les dice:

"Imagina que en esta hoja de papel estás haciendo una tarea del colegio… Algo que es importante para ti en tu día a día..." Lo ideal sería poner una tarea relacionada con las cosas que dejó o está dejando de hacer cada participante por la rumia / preocupación y que se indagaron antes.

Las participantes deben empezar a realizar la tarea que se les ha asignado. Después de un minuto en el que ellas están concentradas en su tarea, el terapeuta pone bruscamente el papel con el "papá" delante de las participantes.

"Pero, en un momento determinado aparece el "papá" y se ponen en frente de tu vista… Y parece que no te gusta mirarlo, ¿verdad?" (por lo general, los pacientes se quedan paralizados mirando el papel y dejan de hacer la tarea). Entonces, me da la sensación de que intentas no ver ese papel y tratas de quitarlo empujándolo con la mano hacia delante... Inténtalo... Inténtalo con más fuerza... (el cliente empuja el papel, pero el terapeuta ofrece resistencia con su brazo de modo que el cliente comienza a experimentar una gran lucha que no fructifica para quitarse el pensamiento). "Fíjate en lo que ocurre. ¿Qué pasó con el informe/trabajo que estabas realizando?" "¿Cuánto esfuerzo pusiste para quitar al papá? ¿Qué conseguiste empujando?" "El papá o los hijos eventualmente se van y Tomás se pone de nuevo a escribir... Pero me da la sensación de que después de un rato... ¡Otra vez aparecen!"

(el terapeuta vuelve a poner el papel delante de ellas). "Y entonces... ¿Qué haces? Otra vez vuelves a empujar, ¿verdad?" ... Y tras un buen

rato, quizás se van, pero al rato… ¡Otra vez!... Y otra vez a empujar. Hazlo. Fíjate, ¿cómo te sientes después de tanto empujar? ¿Sueles sentirte así al final del día: agotado, tenso, con dolor en los hombros, cuello, ¿brazos?

(por lo general, los pacientes suelen sentir tensión en el cuello, hombro y espalda fruto del estrés que provoca preocuparse/rumiar, por lo que establecer esta similitud suele ser útil para contactar aún mejor con la metáfora). Además, cuando viene el papá o los hijos, ¿cuántas cosas importantes para ti puedes hacer mientras luchas contra ellos?

"¿Se parece esta lucha a lo que te pasa a lo largo de los días? ¿Se parece esta lucha contra el papelito a cómo es tu vida? Fíjate en una cosa, ¿qué ocurre cuando aparecen y empiezas a empujar? ¿Cuánta fuerza tienen cuando empiezas a empujar? ¿Se pone el papelito más o menos fuerte cuando empujas? A lo largo de este tiempo, ¿tienes la sensación de que el "papá" se ha hecho más fuerte y que han ido saliendo cada vez más "hijitos"? Imagínate que tuvieras unos binoculares y pudieras verte a ti mismo dentro de un año mientras sigues empujando cada vez que aparece un jefe. ¿Cómo ves tu vida haciendo esto durante un año más? ¿Cómo te ves a ti mismo? (¿Feliz? ¿Cansado? ¿Con canas?).

Imagínate dentro de cinco años más... ¿Cómo estarías? ¿Te gusta cómo ves tu vida? ¿Está mejor o peor que ahora? Imagínate que esto que estamos viendo fuera una película. ¿Qué título le pondrías?

Sin embargo, déjame que miremos una cosa... Hemos visto que cuando el "papá" o los "hijos" aparecen, les das más fuerza empujándolos... Si empujándolos sólo consigues darles más fuerza, ¿qué se te ocurre que podrías hacer? (Se moldea la respuesta hasta que las participantes vean que una opción es dejar de empujar, dejar que el "papá" contacte poniendo la mano en una posición en la que le permita seguir con el trabajo/ informe.)

(Tras esto, ponemos a las participantes a escribir y cada poco tiempo van llegando pensamientos y ellas dejan que simplemente estén ahí sin luchar y sigan escribiendo). "Dejando que el papá o los hijos te toquen y sin empujarlos, ¿puedes hacer cosas que van en la dirección de enriquecer tu vida, es decir, hacia la derecha? Imagina que aprendes a dejar que los jefes te toquen sin tener que estar empujándolos y coge de nuevo los binoculares... ¿Cómo te verías a ti mismo dentro de 1 año? ¿Y dentro de 5 años? ¿Quién estaría mandando en la vida de Tomás? ¿Tomás o el "papá" de Tomás y sus "hijitos"? ¿Cómo se llamaría en este caso la película?

Actividad 2: Ejercicio del texto y pelear con pensamientos

"Muchas veces, al tener un pensamiento negativo o al sentirnos mal, tendemos a darle vueltas a nuestro pensamiento. ¿Les pasa que siguen pensando y pensando incluso por horas o días enteros en algo que pasó o en algo que sintieron?" "Cuando le dan vueltas a la cabeza con estas cosas, ¿a qué lado del ESQUEMA sienten que van? (izquierda o derecha)"

Nota: si señalan que va en dirección valiosa, se puede preguntar: "¿Darle vueltas a la cabeza es lo mejor que podrías hacer en ese momento para ir hacia lo que es importante para ti?" "Bueno, ahora vamos a intentar hacer un ejercicio que nos va ayudar a ver cómo normalmente actuamos en esos momentos cuando nos llegan estos pensamientos negativos". "¿Listos? Imaginémonos diferentes situaciones difíciles, que nos generan pensamientos negativos. ¿Qué situaciones se te ocurren? (Pedirle al grupo 2 situaciones, si no logran dar situaciones dar algunas y escoger SOLO 2)."

1. No querer hacer tareas.

2. No querer hacer tareas que tiene que hacer en la casa para ayudar.

3. Cuando algún amigo se porta mal con él/ella.

4. Cuando pierde un juego o un partido de fútbol.

5. Tener nervios de un examen o de hacer mal alguna tarea o presentación.

6. Cuando algún amigo se burla de él/ella.

"Ahora que cada uno ha pensado en esa situación, les voy a ir diciendo pensamientos que probablemente los pueden enredar y no les permite ir hacia esa dirección de la vida soñada, sino que los enfrasca y estanca. Hagamos el ejemplo con un pensamiento negativo que se les ocurra".

Durante unos minutos se modela cómo uno se puede enredar con ese pensamiento y finalmente no encuentra la solución que necesita y por el contrario no está emitiendo comportamientos que lo acerquen a lo que es importante.

Por ejemplo: "no voy a pasar el examen", "soy muy bruto para pasar el examen", etc.

Se les pide que intenten escribir un texto que está proyectado mientras escuchan los pensamientos que la terapeuta les va diciendo. La tarea de ellos es responder y luchar contra dichos pensamientos e intentar avanzar con la escritura. Al terminar con este ejercicio se hace una reflexión con las siguientes preguntas:

"¿Cuánto has avanzado en la tarea?" "¿Cuánto tiempo de más has gastado para hacer la tarea?" "¿Hacia dónde estás yendo dándole vueltas al pensamiento: ¿a la derecha CRACK, o hacia la izquierda, en otras palabras, hacía ser un ESCLAVO?" "¿Qué cosas podrías estar haciendo en este momento en vez de darle vueltas al pensamiento?"

Posteriormente, se repite el ejercicio de la escritura del texto, pero se les pide a los participantes que no luchen con los pensamientos que van llegando, sino que simplemente los acepten y los dejen estar ahí, y continúen con su tarea. Al finalizar el ejercicio, se hace una reflexión sobre cómo el dejar que los pensamientos estén ahí sin luchar contra ellos puede ayudarlos a avanzar más en diferentes tareas y los lleva hacia la dirección SABIA y CRACK.

CIERRE:

"¿Les gustaron las diferentes dinámicas que hicimos hoy? ¿Qué cosas aprendieron con las dinámicas que hicimos? ¿Qué fue lo que más les gustó?"

La idea es que los participantes digan que aprendió algunas de las siguientes cosas:

1. Ejecutar acciones valiosas para tener una vida plena.

2. Diferenciar las cosas del lado derecho CRACK del izquierdo ESCLAVOS.

3. Darse cuenta de cómo a veces se enreda con sus pensamientos y pierde oportunidades para ir hacia la derecha CRACK.

4. Identificar que por tratar de evadir el pensamiento no logra avanzar en lo que es importante para ese momento.

TAREA: "La idea es que durante estos días practiquen viendo cómo lo que hacen va hacia un lado o al otro. Intenten que tus acciones vayan hacia el lado derecho".

SESIÓN 5: Defusión cognitiva.

Objetivo General: Entrenar habilidades de defusión por medio de ejercicios.

Materiales: Metáforas, papeles, lápices, computador y presentación.

Duración: 60 minutos aproximadamente.

Actividad 1:

Encuentra una posición cómoda en la silla y cierra los ojos. Ahora recuerda la edad a la que te sentiste incómoda por primera vez con tu apariencia o con tu peso o forma corporal. Esto puede haber sido reciente o puede haber sido muy temprano en tu vida. Continúa y tómate un momento para identificar la edad que tenías en ese momento.

Ahora recuerda qué año era y qué estabas haciendo en tu vida en ese momento. Donde estabas viviendo ¿Sola? ¿Con tus padres? ¿Qué estaba pasando en tu vida a esa edad? ¿Estabas en la escuela? ¿trabajando? Regresa a ese momento en tu mente.

Y ahora, dirige tu atención a la memoria de tu cuerpo a esa edad. Recuerda, si puedes, alguna prenda de vestir que usaste en ese entonces. O, si no puedes recordar un atuendo o prenda de vestir específicos, recuerda, si puedes, cuál era tu forma general de vestirte a esa edad. ¿Recuerdas qué talla usabas en ese momento? ¿Recuerdas cuánto pesaste?

Recuerda ahora tanto como sea posible acerca de tu apariencia física a esa edad cuando comenzó a no gustarte tu cuerpo.

¿Qué recuerdas que te llamó la atención sobre lo primero que te disgustó tu cuerpo? ¿Hubo un evento específico a esa edad en tu vida? ¿Alcanzaste cierto peso? ¿Ocurrió algo difícil que cambió tu percepción de tu imagen corporal? Recuerda esto y los sentimientos que tuviste con él. ¿Cómo te sentiste a esa edad cuando te diste cuenta de que no te gustaba tu cuerpo? ¿Cómo se sintió sentirse repentinamente insatisfecho cuando te mirabas al espejo?

Observa ahora que estás cargando con la misma insatisfacción que recordabas antes. Este es un dolor que ha estado contigo durante un período de tiempo. ¿Ha mejorado o empeorado?

Ahora, elige por un momento pensar en qué cosas puede hacer hoy que pueden enriquecer su vida (pausa de 30 segundos).

Bien, ahora trata de imaginarte estando en una situación como un evento o reunión familiar donde tengas que comer una de las comidas que más angustia te generan, ahora proponte comer esa comida. Puedes elegir la que quieras, pero te recomendamos que te imagines comiendo aquella en la que crees que tendrás más dificultades porque seguramente tu mente arroje pensamientos, recuerdos o sensaciones con los que te puedes quedar enredada...A continuación, te proponemos que elijas uno de esos pensamientos, ojalá sea uno con el que cargues desde que comenzó la insatisfacción con tu cuerpo, y hagas un esfuerzo por enredarte y darle vueltas a la cabeza. Nota cómo eliges enredarte aquí y ahora y ve qué otro pensamiento te viene a la mente... Nota que ese pensamiento es algo tuyo y que ante él puedes elegir enredarte... Sé consciente de que eliges enredarte y deja paso al siguiente pensamiento... Fíjate por un momento en cuál pensamiento viene... Y date cuenta de que ante él puedes elegir seguir enredándote... Enrédate y ve por el siguiente pensamiento qué significaría seguir dándole vueltas a la cabeza... Nota por un momento cómo seguramente perdiste el contacto con lo que te propusiste comer... Y enrédate con el siguiente pensamiento que venga... Nótalo de nuevo como una parte de ti y elige de nuevo enredarte... Fíjate en lo que pasaría si siguieras eligiendo enredarte en los pensamientos, si siguieras empujándolos... ¿Cuánto tiempo pasarías enredado? ¿Estarías orgulloso al final del día con el tiempo gastado en empujar tus propios pensamientos?

Imagina de nuevo la situación en la que comerías lo que elegiste... Nota el pensamiento que podría venirte a la cabeza y elige si quieres luchar con él o, por el contrario, ponerlo en un globo y simplemente observarlo, dejarlo flotar libremente en el aire... No trates de modificarlo, sea cual sea el pensamiento, está bien... Simplemente date cuenta de que tu eres la persona que está notando ese pensamiento, y que tu puedes elegir cuánto peso quieres que ese pensamiento tenga en tu vida...Nótate eligiendo comer lo que tenías en mente, alimentarte y darle a tu cuerpo la energía para realizar las actividades que quieres, que te acercan a la vida soñada... Es probable que mientras lo estés realizando venga otro

pensamiento con el que podrías enredarte... Permítete notarlo y, de nuevo, elige si quieres luchar con él o decide si prefieres ponerlo en un globo y dejarlo flotar libremente en el aire... Nótate a ti mismo eligiendo hacer esto y retomando rápidamente la actividad que realizabas...

Recuerda que a lo largo del día vendrán montones y montones de pensamientos, unos pueden ser agradables, otros neutros y otros desagradables... Recuerda que sean como sean, tú puedes elegir qué peso quieres que tengan en tu día... Como siempre, la cuestión es: ¿qué eliges hacer con tu pensamiento: enredarte o dejarlo pasar mientras te centras en lo importante para ti?

Hemos terminado el ejercicio. Si así lo deseas, puedes practicar a solas con alguna otra situación en la que puedas enredarte durante el día de hoy. En cualquier caso, recuerda que lo importante es desarrollar la habilidad y que ésta, como la habilidad de montar en bicicleta, sólo se desarrolla practicando, haciendo las cosas que son importantes para ti, notando cualquier pensamiento que pueda aparecer en el camino sin empezar a luchar con él. Observa, a medida que regresa lentamente tu atención a la habitación, que eres la misma persona que acababa de imaginar a una edad anterior. Has caminado durante un período de tiempo con este dolor de que no te gusta tu cuerpo, con estos pensamientos con los que te has enredado.

Recuerda también que no pasa nada si en algún momento te enredas con tus pensamientos. Tú siempre puedes empezar a elegir notarlos, elegir dejar de luchar y comenzar a hacer aquello que sea importante en ese momento.

Actividad 2: Ejercicio de asociación libre

"Ahora, los invito a realizar un sencillo ejercicio para dejar estar los pensamientos y no enredarnos con ellos. El objetivo del ejercicio es que contemplen qué pensamientos, recuerdos o imágenes vienen a su mente en reacción a algunas palabras que voy a ir diciendo. Es decir, lo único que tienen que hacer en este ejercicio es notar qué es lo primero que viene a su mente de manera espontánea y darse cuenta de cómo pueden elegir simplemente dejar eso estar o pueden darle vueltas al pensamiento intentando comprenderlo o empujarlo. Si vienen más cosas a su mente después de la primera, simplemente dense cuenta de que son otros pensamientos que los han visitado y que pueden elegir si los dejan estar o los empujan y les dan más fuerza. ¿Listos?"

Dieta... (7 segundos)

Libro... (7 segundos)

Vacaciones... (7 segundos)

Cuerpo ... (7 segundos)

Casa... (7 segundos)

Estereotipos... (7 segundos)

Miedo... (7 segundos)

Margaritas... (7 segundos) Justicia... (7 segundos)

Preocupación... (7 segundos)

Comida... (7 segundos)

Enredo... (7 segundos)

Actividad 3: Ejercicio de contacto visual

"Ahora los invito a hacer un ejercicio un poco más complicado, pero que puede ser muy útil para seguir practicando. Los invito a que se organicen en parejas, y durante unos minutos se miren a los ojos y simplemente noten a cada instante qué pensamiento y sensación viene. Es probable que durante este tiempo noten incomodidad, vergüenza, etc. Lo único que tienen que hacer, tú y tu compañero, es notar esos pensamientos y sensaciones dejándolas estar y elegir seguir manteniendo la mirada fija. Consideren que mantener la mirada es lo más importante que pueden hacer en este momento para acercarse a lo que es más importante para ustedes. Siendo así, ¿están dispuestos a hacer el ejercicio? ... Noten quien acaba de tomar esa elección... Comencemos..."

SE REALIZA EL EJERCICIO DURANTE APROXIMADAMENTE 2 MINUTOS. SI EL PARTICIPANTE SE DISTRAE, EL TERAPEUTA LE PIDE GENTILMENTE QUE NOTE EL PENSAMIENTO O SENSACIÓN QUE LO DISTRAJO Y ELIJA VOLVER A CENTRARSE EN LA TAREA.

Al terminar, se revisa la experiencia del participante: ¿fue capaz de notar los pensamientos que venían y seguir con la tarea?

"¿Qué tal? ¿Cómo ha sido la experiencia? ¿Han podido notar cómo venían pensamientos e imágenes a tu cabeza? ¿Se han notado dándose cuenta de que son algo suyo momentáneo? ¿Se han notado eligiendo dejarlos estar sin darles vueltas?"

Actividad 4: Ejercicio de la postura de la silla (postura incómoda).

"Ahora, vamos a hacer una postura un poco incómoda (es importante tener un papel para pintar la posición.)" "¿Qué notan?" "¿Quién nota la sensación?" "¿Dónde notan la molestia?"

"Pueden elegir ser el ESCLAVO de ese malestar o simplemente seguir en la posición observando la sensación sin hacer nada con ella. (Dejar unos segundos.)" "Ahora, siendo los SABIOS podemos elegir, por ejemplo, pintar la sensación que tenemos, (Se le da un papel para que pinte la sensación que está teniendo) y podemos elegir observar esa sensación que ahora está pintada en el papel y podemos darnos cuenta de que esa sensación es de USTEDES y que CADA UNO puede elegir qué hacer con ella."

Conclusión: "El objetivo de estos ejercicios es que ustedes se den cuenta que los pensamientos y las emociones están con nosotros a lo largo de nuestro camino. Algunas de esas emociones y pensamientos son tan fuertes o intensos que en momentos nos dicen qué es lo que debemos hacer y se apoderan de nosotros. Así como lo hacían nuestras sensaciones como en el ejercicio de la postura incómoda, sólo depende de nosotros lograr dirigir nuestras acciones para alcanzar nuestras metas o dirigirnos hacia donde están las cosas que nos estancan y nos alejan de lo importante para nosotros (mostramos el esquema). Recuerden que son pensamientos nuestros, los cuales hemos creado nosotros mismos y somos nosotros quienes podemos decidir y elegir qué hacer con esos ellos, si enredarnos o dejarlos estar ahí sin luchar con ellos y dirigir nuestra energía a acciones valiosas"

Preguntas orientadoras: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Cómo se sintieron? Les proponemos que en esta semana se den cuenta de qué eligen hacer con sus pensamientos, y elijan ir en dirección de lo que para cada uno es valioso, sin enredarse en ellos. ¿Lo pueden poner en práctica esta semana? ¿Cómo creen que lo podrían hacer? ¿Qué acciones valiosas creen que podrían hacer en su día a día si no se enredan con sus pensamientos?

SESIÓN 6: Generación de comportamientos encaminados a los valores

Objetivo General: Generar comportamientos útiles que los pacientes puedan realizar para cumplir sus metas y acciones comprometidas concretas para lograrlo.

Materiales: Metáforas, dibujo del jardín, esferos, computador y presentación.

Duración: 60 minutos aproximadamente.

Ahora los invito a que miremos a la parte derecha del esquema, es decir, a lo que realmente es importante para ustedes en la vida.

Es importante que tengamos en cuenta que, como vimos antes, los problemas no necesariamente dependen del contexto o de las situaciones que estamos viviendo, sino de

cómo nosotros los interpretamos, puede ser desde una situación conflictiva con alguien más, hasta enfrentarnos a mirarnos en un espejo o a una comida.

Pero ¿Lo que hacemos en estas situaciones nos acerca a la vida soñada? ¿Nos permite estar cada vez más cerca o por el contrario vamos en contra de lo que soñamos y nos mantiene en la vida estancada?

Actividad 1: Metáfora del jardín y evaluación del estado de los valores

Imaginémonos que cada uno de ustedes vive en un mundo en el que te ha tocado ser jardinero y lo que más te importa en la vida es su jardín. En él están las plantas que aman con todas sus fuerzas y pasar el día cuidándolas y regándolas haría que estuvieran tremendamente satisfecho con su vida.

Se les entrega el siguiente dibujo:

¿Cuáles serían sus plantas? Se espera que cada una lo vaya escribiendo y/o dibujando en una hoja ¿Qué es lo más importante para cada una de ustedes, lo que enriquece su vida? ¿Pueden pensar por un momento en las cuatro plantas que son más importantes para cada uno?... ¿Cuáles son?

Si pudieran poner una nota a cómo de grandes, frondosas o bonitas están esas plantas en tu vida, ¿qué nota le pondrías de 0 a 10? ¿Podrían estar regando estas plantas y al mismo tiempo seguir en la lucha contra el papá y los hijos? ¿Cómo se quedarían estas plantas de 0 a 10 después de un año más de lucha contra los pensamientos que eligieeron? ¿Y después de 5 años?

IDENTIFICACIÓN DE ACCIONES COTIDIANAS VALIOSAS Y BARRERAS

Ahora, veamos varias acciones que podrían comprometerse con ustedes mismas a realizar en su día a día para cuidar sus plantas, y no hacen porque están enredadas en su mente. Si hicieran esto día a día, ¿cómo estarían sus plantas dentro de 1 año? ¿Y dentro de 5 años?

En general, ¿qué les impide o impediría hacer estas cosas que supondrían regar estas plantas y enriquecerían su vida?

El control como problema, aceptación como la solución

Actividad 2: El fracaso -yo

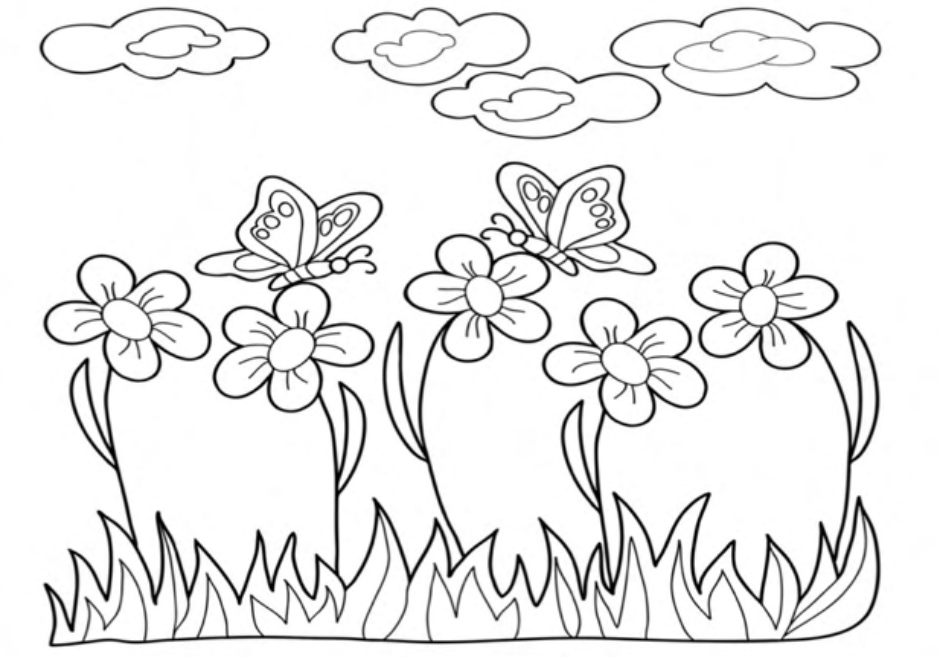

Figura 5.

Para esta actividad, vamos a pensar en una situación por la que todos hemos pasado, "estudiaste mucho para un examen, al momento de contestarlo piensas que lo has hecho correctamente, pero cuando te entregan la nota te ha ido muy mal".

Procedemos a realizar las siguientes preguntas, buscando la participación de los estudiantes, ¿Alguien puede explicarme qué pasó? ¿Por qué pudo pasar esto? */¿Qué nos pudo haber pasado para sacar mala nota?,* se van anotando las respuestas y se incentiva proponiendo algunas y preguntando por más opciones. Se debe analizar y pedir que ellos reflexionen sobre cuál de estas causas están bajo nuestro control, se puede preguntar ¿Esto que puede ser el motivo, depende de nosotros para que cambie? ¿Cómo podríamos conseguir que sea de otra forma? Para cada explicación que den frente al fracaso obtenido se debe pensar en la forma de corregirlo para una siguiente ocasión.

Posteriormente, se busca que los pacientes participen al manifestar que sentimientos tendrían frente al fracaso obtenido en esta situación, debemos fijarnos que todos participen y buscar quien piensa de forma diferente.

Preguntas orientadoras: ¿Cómo se sentirían en esa situación? / ¿Qué sentirían en ese momento? / ¿Cómo los haría sentir sacar mala nota o una situación similar? / Saber que fracasaron ¿cómo los hace sentir?

Luego se les pregunta ¿Qué haría *cada uno para sentirse mejor? / ¿Hay algo que puedan hacer para sentirse mejor?,* para que entiendan mejor la pregunta y fomentar la participación se puede complementar con ejemplos como *buscar ayuda para una futura ocasión, olvidar lo que pasó, pensar en lo que hago bien.*

Cierre de actividad y sesión

Preguntas orientadoras: ¿Quién me puede resumir lo que trabajamos hoy? / ¿alguien recuerda de qué hablamos hoy? / ¿Quién me puede decir qué temas trabajamos hoy? ¿Las soluciones que planteamos siempre las podremos realizar? / ¿Cada cuánto tomamos decisiones? ¿podemos tener obstáculos al momento de tomar una decisión? ¿Es importante identificar cuando es un problema personal o interpersonal para solucionarlo adecuadamente? ¿Si es un problema interpersonal se deben tener en cuenta las diferentes perspectivas o puntos de vista?

SESIÓN 7: Repaso dificultades y evaluación

Objetivo: Repasar dificultades y/o necesidades de las participantes, además de realizar la evaluación post intervención.

Materiales: Cuestionarios de evaluación, esferos.

Duración: 60 minutos

REFERENCIAS

Alonso del Río, A. (2020). *La Intervención Cognitivo - conductual en TCA. Una revisión Sistemática de Su Efectividad Basada en la evidencia*. UVaDOC Principal. Retrieved October 16, 2021, from http://uvadoc.uva.es/handle/10324/42150.

Agras, W. (2019). Cognitive Behavior Therapy for the Eating Disorders. *Psychiatric Clinics Of North America*, *42*(2), 169-179. https://doi.org/10.1016/j.psc.2019.01.001

Camarillo, N., Cabada, E., Gómez, A.J. y Munguía, E.K. (2013). Prevalencia de trastornos de la alimentación en adolescentes. Rev. Esp. Med-Quir. 18, 51-52.

Castrillón D., Luna I., Aguirre D.C.: Validación del abbreviated Eating Attitudes Test (escala abreviada y modificada de las actitudes alimentarias) EAT-26-M para la población colombiana En: Ferrer B.A.Gómez M.Y.Evaluación e intervención en niños y adolescentes: investigación y conceptualización.2007. MedellínLa Carreta:pp. 93-116.

Davis, L., & Attia, E. (2019). Recent advances in therapies for eating disorders. *F1000research*, *8*, 1693. https://doi.org/10.12688/f1000research.19847.1

Fajardo, E., Méndez, C., & Jauregui, A. (2017). Prevalencia Del Riesgo De Trastornos De La Conducta Alimentaria En Una Población De Estudiantes De Secundaria, Bogotá-Colombia. *Revista Med*, *25*(1), 46-57. Https://Doi.Org/10.18359/Rmed.2917

Fernández-Aranda, F., Casas, M., Claes, L., Bryan, D., Favaro, A., & Granero, R. et al. (2020). COVID -19 and implications for eating disorders. *European Eating Disorders Review*, *28*(3), 239-245. https://doi.org/10.1002/erv.2738

Fogelkvist, M., Gustafsson, S., Kjellin, L., & Parling, T. (2020). Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorder symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms: A randomized controlled trial. *Body Image*, *32*, 155-166. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.002

García López, M. J. (2020, June 1). *Propuesta de Intervención: Programa de Prevención de Trastornos Alimenticios en alumnos de 4º E.S.O*. Handle Proxy. Retrieved October 16, 2021, from http://hdl.handle.net/10835/10098.

Hamdan Pérez, J. A., Melo Botina, A. D., Pérez Hormiga, M., & Bastidas, B. E. (2017). Trastornos de la alimentación: Anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. *RFS Revista Facultad De Salud*, *9*(1), 9 - 19. https://doi.org/10.25054/rfs.v9i1.182

Hay, P. (2020). Current approach to eating disorders: a clinical update. *Internal Medicine Journal*, *50*(1), 24-29. https://doi.org/10.1111/imj.14691

Hayes, S., & Wilson, K. (1994). Acceptance and Commitment Therapy: Altering the Verbal Support for Experiential Avoidance. The Behavior Analyst, 17(2), 289-303. https://doi.org/10.1007/bf03392677

March, J.C., Suess, A., Prieto, M.A., Escudero, M.J., Nebot, M., Cabeza, E., & Pallicer, A.. (2006). Trastornos de la Conducta Alimentaria: Opiniones y expectativas sobre estrategias de prevención y tratamiento desde la perspectiva de diferentes actores sociales. *Nutrición Hospitalaria*, *21*(1), 4-12. Recuperado en 16 de octubre de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000100003&lng=es&tlng=es.

Morales Angeles, M. F. (2016). *Sintomatología de anorexia nerviosa, autoestima, Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios*. RI UAEMex. Retrieved October 16, 2021, from http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/65294.

Pearson, A., Heffner, M., & Follette, V. (2016). *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY FOR BODY IMAGE DISSATISFACTION*. New Harbinger Publications.

Pisetsky, E., Schaefer, L., Wonderlich, S., & Peterson, C. (2019). Emerging Psychological Treatments in Eating Disorders. *Psychiatric Clinics Of North America*, *42*(2), 219-229. https://doi.org/10.1016/j.psc.2019.01.005

Ruiz, F. J., Flórez, C. L., García-Martín, M. B., Monroy-Cifuentes, A., Barreto-Montero, K., García-Beltrán, D. M., Riaño-Hernández, D., Sierra, M. A., Suárez-Falcón, J. C., Cardona-Betancourt, V., & Gil-Luciano, B. (2018). A multiple-baseline evaluation of a brief acceptance and commitment therapy protocol focused on repetitive negative thinking for moderate emotional disorders. Journal of Contextual Behavioral Science.

Starzomska, M., Wilkos, E., & Kucharska, K. (2018). Modern approaches to the treatment of anorexia nervosa: The third wave of cognitive-behavioral therapy. *Psychiatria Polska*, *52*(4), 651-662. https://doi.org/10.12740/pp/onlinefirst/75338

Thomas, J., Wons, O., & Eddy, K. (2018). Cognitive–behavioral treatment of avoidant/restrictive food intake disorder. *Current Opinion In Psychiatry*, *31*(6), 425-430. https://doi.org/10.1097/yco.0000000000000454

Urzúa M, A., Castro R, S., Lillo O, A., & Leal P, C. (2009). Evaluación de los Trastornos Alimentarios: propiedades psicométricas del Test EDI-2 en adolescentes escolarizados(as) de 13 a 18 años. *Revista Chilena De Nutrición*, *36*(4). https://doi.org/10.4067/s0717-75182009000400002

Valero, N., Vélez, M., Duran, A., & Torres, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *EnfermeríA Investiga, 5*(3), 63-70. doi:10.31243/ei.uta.v5i3.913.2020

Waller, G., Turner, H., Tatham, M., Mountford, V., & Wade, T. (2019). *Brief cognitive behavioural therapy for non-underweight patients* (1st ed.). Routledge.