



# Trastornos del Comportamiento Alimentario y Mindfulness: experiencia de una intervención grupal.

T. Álvarez<sup>a</sup>, T. Lacruz<sup>a,b</sup>, S. Solano<sup>a,b</sup>, O. Miranda<sup>c</sup>, M<sup>a</sup> P. López<sup>s</sup>, I. Duo<sup>c</sup>, J. Pastor<sup>a</sup>.

<sup>a</sup> Centro ITEM, Madrid  
<sup>b</sup> UAM, Madrid  
<sup>c</sup> Centro ITEM, Bilbao

✉ [info@centroitem.com](mailto:info@centroitem.com)



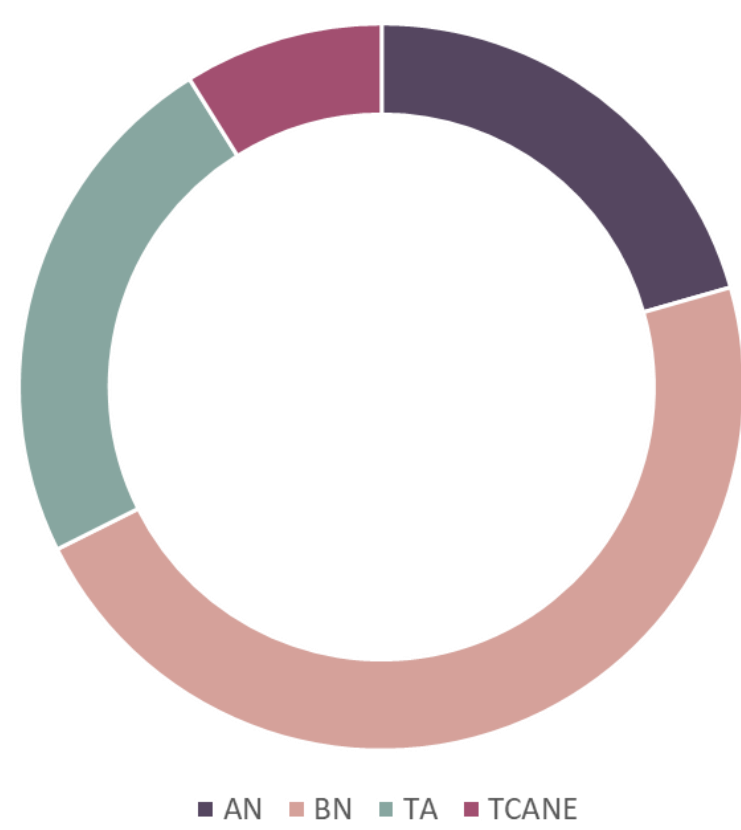
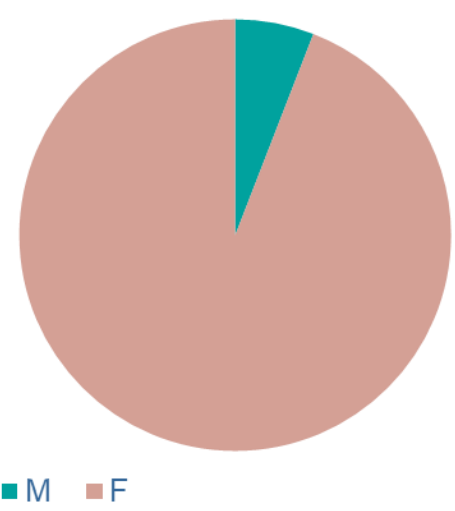
## ■ OBJETIVOS

Las personas con TCA presentan dificultades a la hora de reconocer, expresar, aceptar y regular sus emociones. Estas dificultades pueden actuar como mantenedoras de los síntomas del TCA. Las intervenciones basadas en Mindfulness parecen conseguir una mejora en la regulación emocional.

🔍 El objetivo de nuestro estudio es valorar el efecto de una intervención grupal basada en Mindfulness en la regulación emocional y la sintomatología alimentaria de personas con TCA.

## ■ MÉTODO

N	34
Edad	28,41 (DT=8,53)

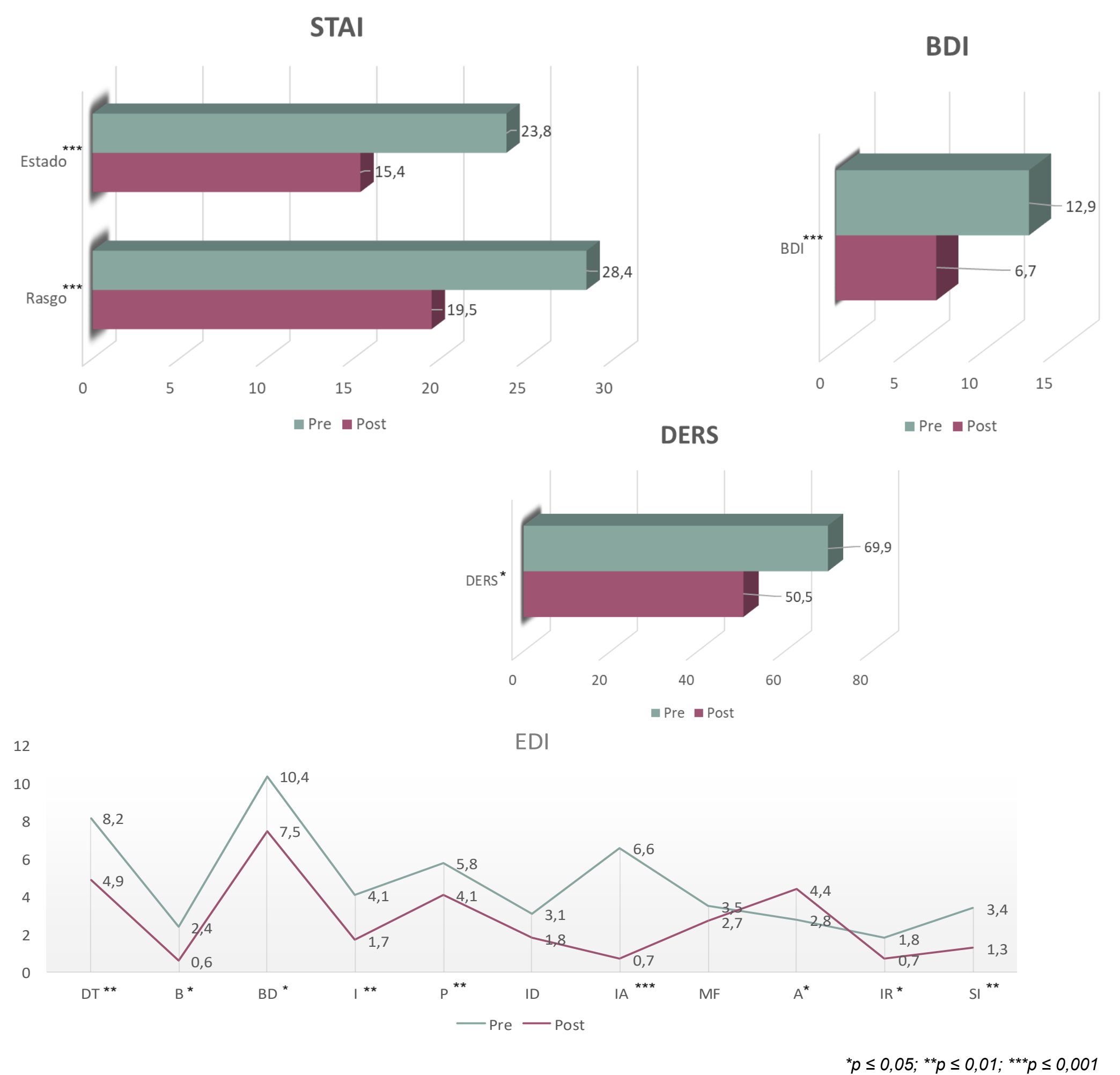


### Sesiones psicoeducativas enfocadas en un aprendizaje experiencial

1. Introducción al Mindfulness. Práctica de la respiración.
2. Neurobiología y Mindfulness. Práctica de Body-scan.
3. Las cuatro nobles verdades. Práctica de Yoga.
4. Pensamientos, sensaciones y emociones. Práctica de la meditación de la montaña.
5. Compasión y autocompasión. Práctica de meditación de la compasión.
6. Conectividad y empatía. Práctica de meditación relacional.
7. Atención al silencio. Práctica de meditación de los sonidos.
8. Heartfulness. Mindfulness como actitud de vida.

Sesiones semanales de 90 minutos de duración

## ■ RESULTADOS



## ■ CONCLUSIONES

Nuestros resultados señalan que una intervención grupal específica en Mindfulness aporta beneficios en la regulación emocional y en la sintomatología afectiva y alimentaria de pacientes con TCA.

Al tratarse de una intervención grupal puede ser accesible a mayor parte de la población por su bajo coste en comparación con otro tipo de tratamientos. Además consigue cambios significativos en un período breve de tiempo (8 semanas).

Es necesario replicar la investigación con resultados de seguimiento y grupo control con el fin de obtener resultados más sólidos y eficacia a largo plazo.

■ **PALABRAS CLAVE:** Mindfulness, regulación emocional, terapia grupal, TCA.

