



EL PAPEL DE LA AUTOCOMPASIÓN EN LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Idoia Dúo^a, Oiarza Miranda^a, M^a Paz López^b, Judith Pastor^b
aCentro ITEM, Bilbao
bCentro ITEM, Madrid

INFO@CENTROITEM.COM



OBJETIVO

Se observa que las personas con TCA son altamente autocriticas (Goss, 2007), presentan tasas elevadas de hostilidad hacia sí mismas (Williams y col., 1993, 1994) y niveles de vergüenza significativamente mayores que otros grupos clínicos (Cook, 1994; Frank, 1991; Masheb, Grilo y Brandolo, 1999). Esto evidencia la presencia de bajos niveles de autocompasión, prediciendo un curso más largo de la enfermedad y mayor gravedad del trastorno (Kelly y Tasca, 2016).

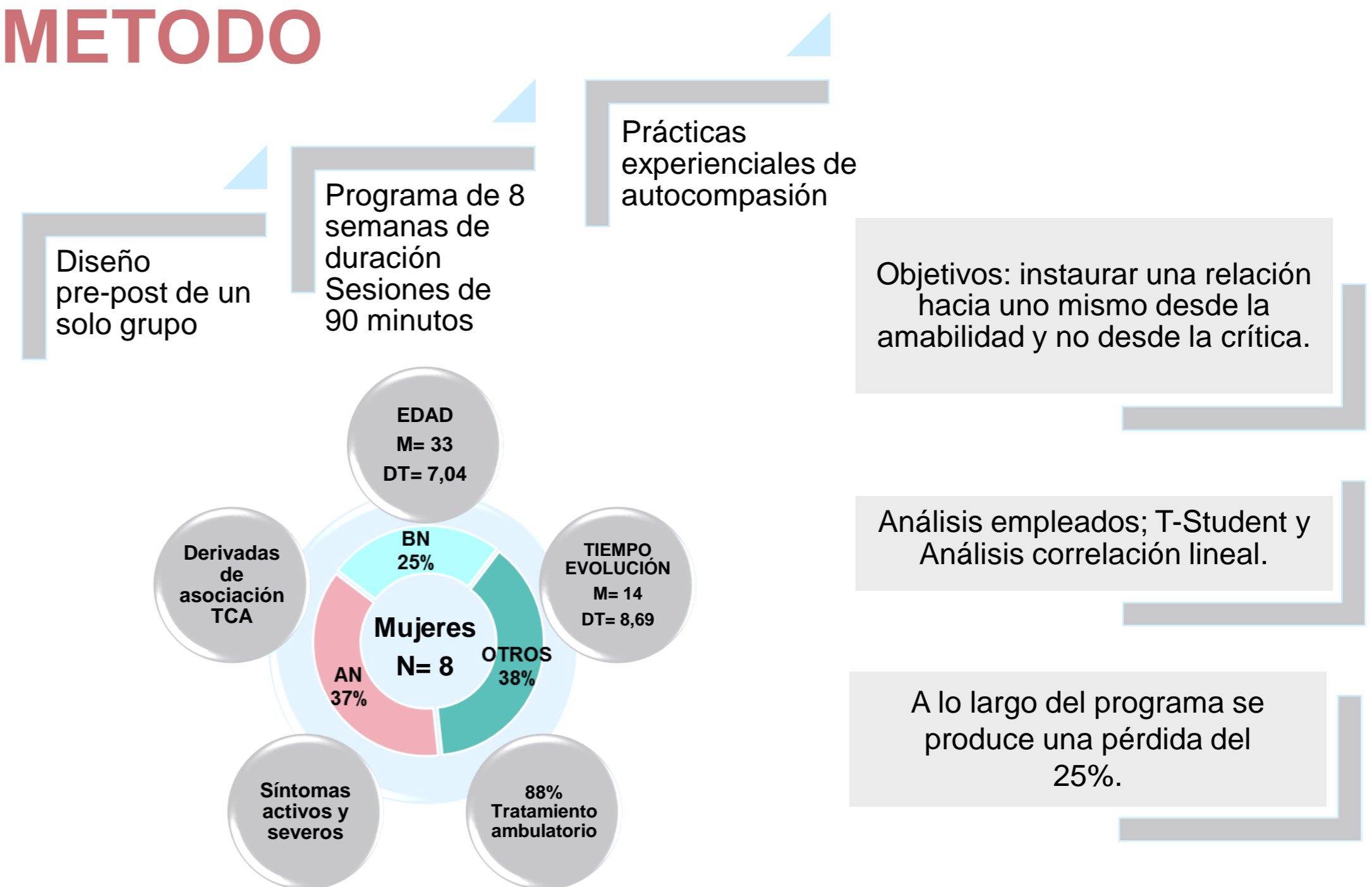
Algunos estudios apuntan que desarrollar los niveles de autocompasión en personas con TCA, disminuye la insatisfacción corporal y vergüenza generando esto una disminución sobre las actitudes alimentarias patológicas (de Carvalho y col., 2018; Duarte y col., 2015; Kelly y Tasca, 2016).

Este estudio tiene como objetivo evaluar los niveles de Autocompasión y cómo éstos, correlacionan con las dificultades emocionales y con los síntomas principales de la patología alimentaria.

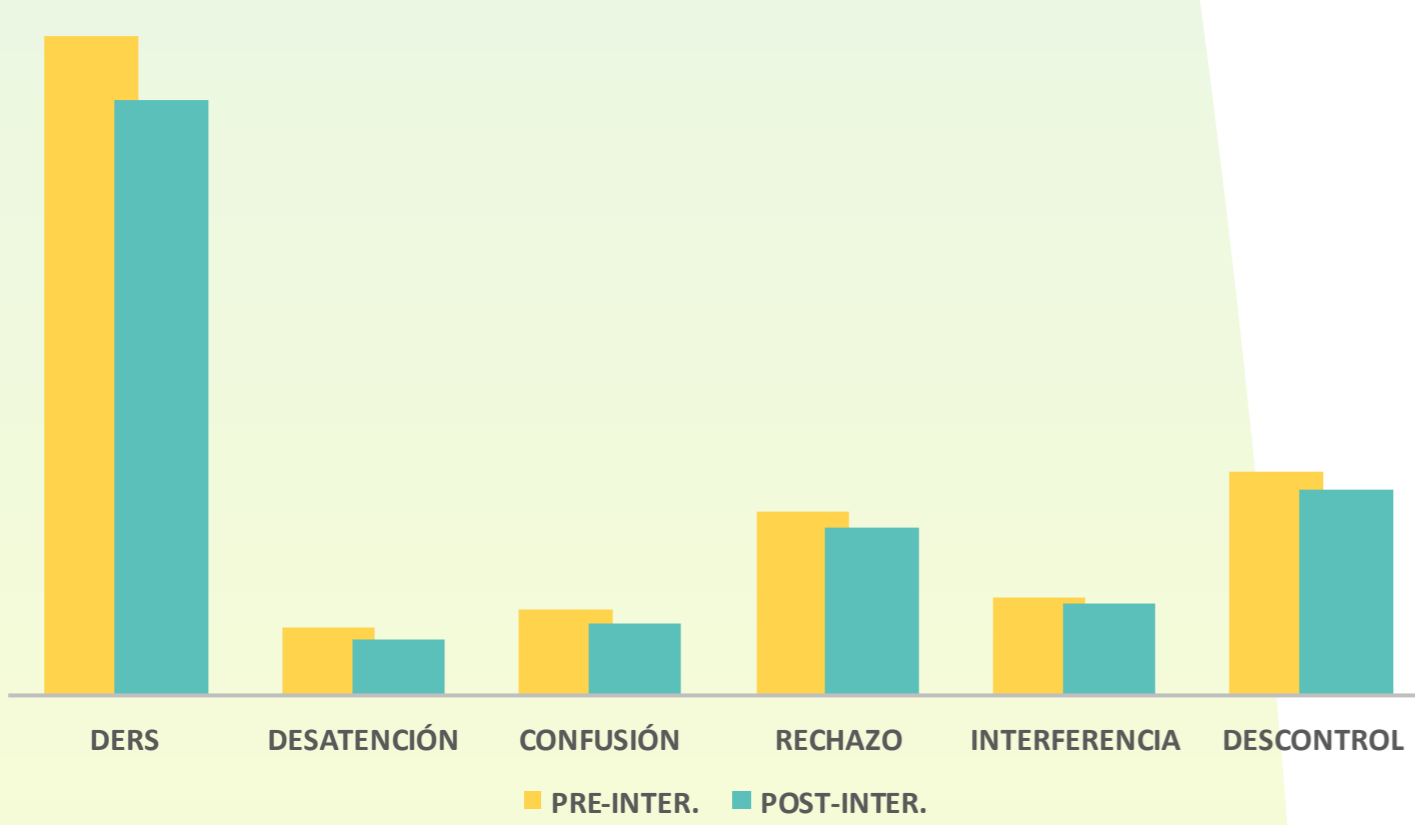
RESULTADOS

- Se observa una relación significativa entre amabilidad y procesamiento emocional: confusión ($r = -.810$; $p < .05$) e interferencia ($r = -.817$; $p < .05$). Cuando la amabilidad aumenta, la confusión y la interferencia emocional disminuyen.
- Relación significativa entre Autojuicio y rechazo emocional ($r = .795$; $p < .05$). A mayor autojuicio, mayor rechazo emocional.
- La amabilidad se relaciona con la ansiedad estado ($r = -.817$; $p < .05$). La autocompasión se relaciona con la ansiedad rasgo ($r = -.849$; $p < .05$).
- Aunque no se den diferencias significativas en la comparación de medias antes y después del grupo, se puede apreciar una mejora en general.

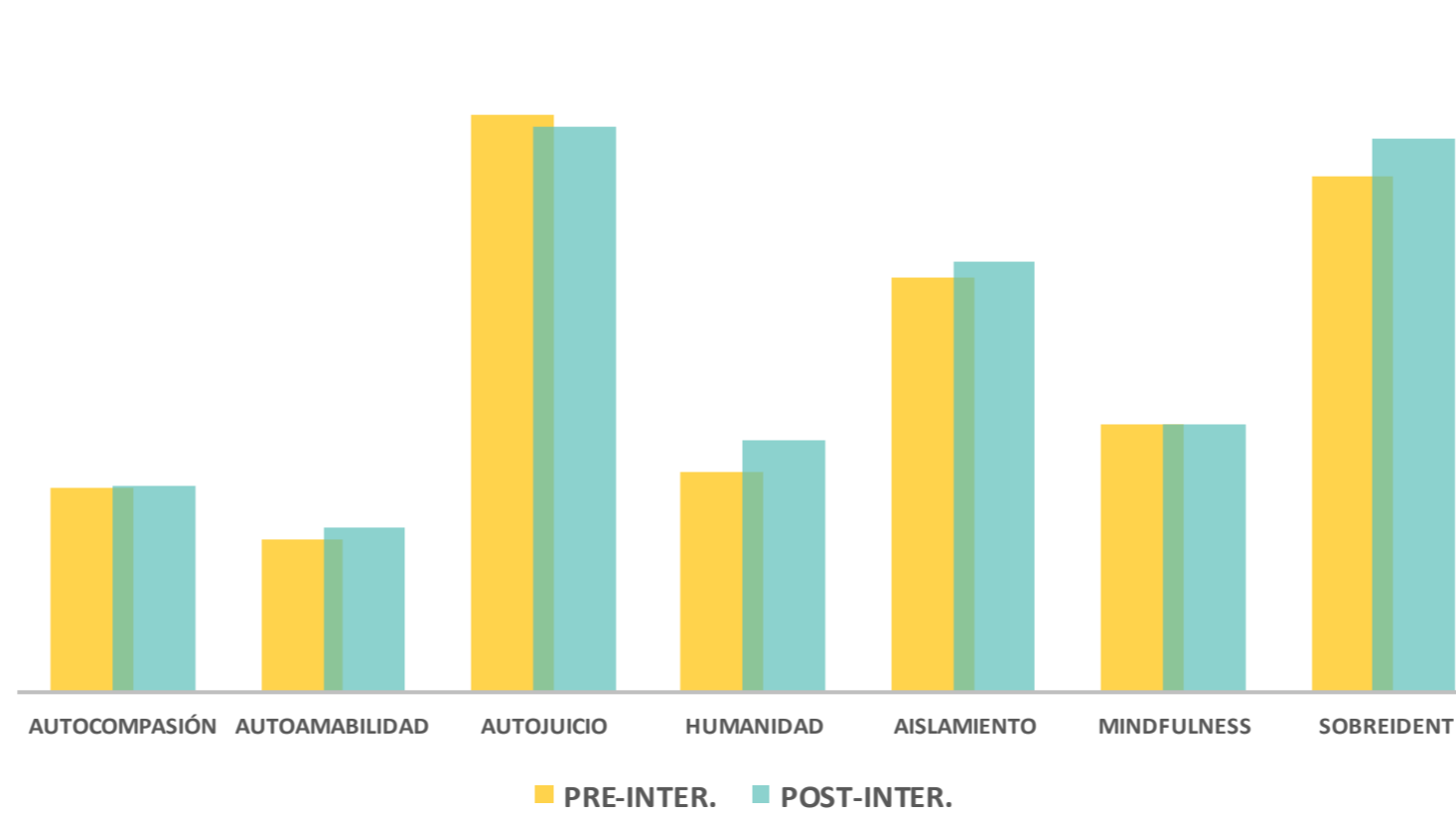
METODO



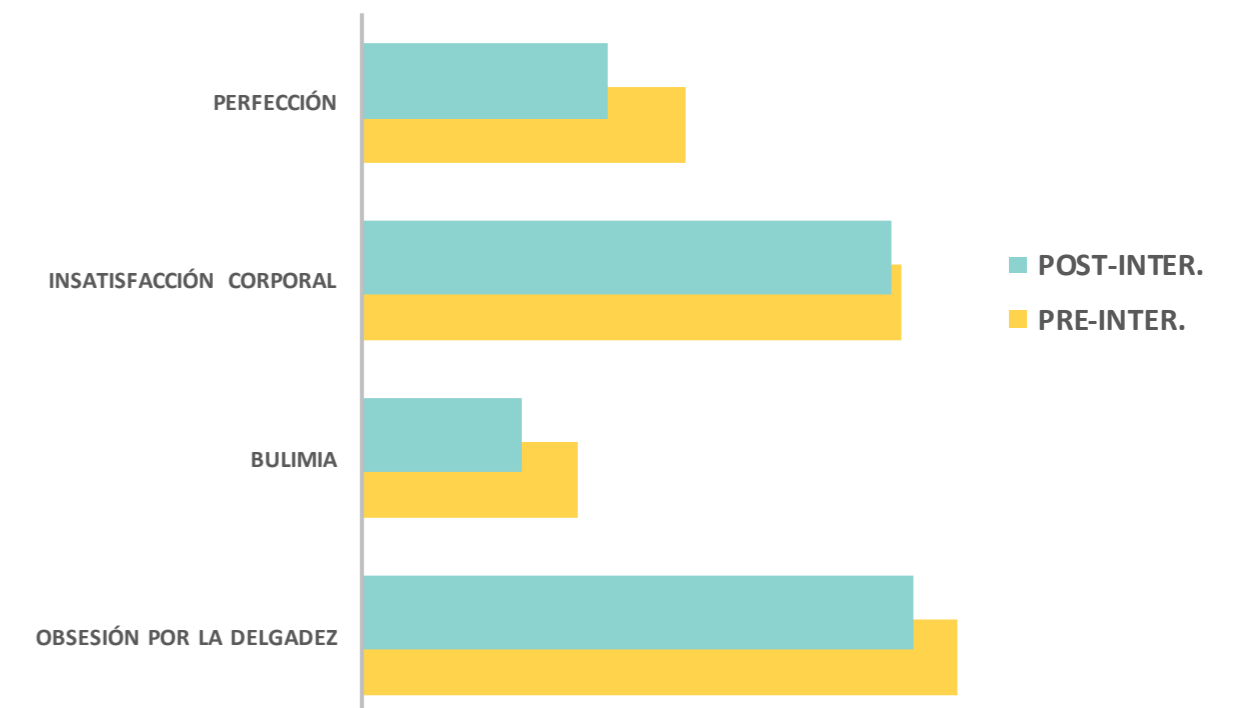
REGULACIÓN EMOCIONAL



AUTOCOMPASIÓN



OBSESIÓN POR LA DELGADEZ, BULIMIA, INSATISFACCIÓN CORPORAL Y PERFECCIÓN



CONCLUSIONES

En este estudio, a pesar de que no se ha intervenido de manera directa sobre el TCA, se observa que la práctica de la Autocompasión ha tenido un efecto de mejoría sobre aspectos del mismo (obsesión por la delgadez, Bulimia, Insatisfacción corporal y perfección) y sobre el procesamiento emocional.

Los factores a tener en cuenta en estos resultados son varios; se trata de una población que ha sido derivada de la asociación de TCA, siendo pacientes que se encuentran en diferentes estadios con sintomatología activa y severa. Debido a ello, no todos los pacientes han podido realizar los ejercicios pautados y no han acudido a todas las sesiones. Es importante señalar, que en ésta población, no había una experiencia previa en Mindfulness, siendo un aspecto fundamental para la práctica en Autocompasión.

Debido a ello, de cara a intervenciones futuras, es necesario tener en cuenta que los pacientes no se encuentren en una fase aguda de la enfermedad y que hayan tenido experiencia previa en Mindfulness, para que puedan llevar las prácticas de autocompasión con regularidad y observar resultados significativos.

Finalmente, sería interesante abrir nuevas investigaciones en el campo de la autocompasión, evaluando sus efectos sobre las diferentes clínicas alimentarias.

Palabras clave: Compasión, Imagen corporal, emoción, TCA.

