

**Taller de Mindfulness y TCA en el VII Congreso de la Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Palma de Mallorca, 20, 21 y 22 de mayo de 2009.****Autor: ITA**

En el marco del VII Congreso de la Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, el Institut de Trastorns Alimentaris (ITA) presenta un taller sobre Mindfulness y TCA.

El objetivo del taller impartido por Gabriela Hernández y Daniele Cipriano era transmitir la experiencia de ITA en la aplicación de la intervención terapéutica basada en mindfulness.

Leer más...

Como otros trastornos (depresión, psicosis, abuso de sustancias, etc.), los trastornos de la conducta alimentaria son susceptibles de cursar con recaídas e incluso de cronificarse.

Por ello, durante las últimas décadas se han llevado a cabo investigaciones sobre los factores que pueden influir en el curso de este tipo de trastornos. Descubrir tanto los factores protectores como los de riesgo permiten crear programas de tratamiento capaces de reducir la probabilidad de que se produzcan recaídas en estos tipos de trastornos.

Los hallazgos logrados en esta dirección han aumentado el interés en desarrollar tratamientos enfocados a la prevención de recaídas, tratamientos que tengan como objetivo el mantenimiento de los cambios, a corto y largo plazo.

ITA desde hace años lleva a cabo programas con este objetivo, tanto a nivel individual (llevando a cabo terapia de seguimiento centrada en la prevención de recaídas), como a un nivel más global (implementando el proyecto de Pisos Terapéuticos para acompañar las personas en su transición gradual hacia una vida autónoma).

En el tratamiento de otros trastornos psicológicos, como por ejemplo la depresión, se han creado protocolos de intervención grupal orientados exclusivamente hacia este objetivo. Entre ellos destaca la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena (desde ahora TCAP). Esta terapia está atrayendo el interés de la comunidad científica internacional por su coherencia teórica y su apoyo empírico en la eficacia terapéutica.

La TCAP propone la integración de dos componentes: las técnicas de meditación y la terapia cognitiva.

El primer componente tiene como elemento terapéutico central el entrenamiento y desarrollo de la atención plena o mindfulness. Por atención plena entendemos la conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, ni evaluarla y sin reaccionar a ella. Es una práctica y una experiencia presente en todas las tradiciones contemplativas, sobre todo las orientales y en especial el budismo. En el formato utilizado en el campo de los tratamientos psicológicos se despoja de los sistemas filosóficos de origen quedando en su aspecto más esencial.

El programa de la TCAP consiste en ocho sesiones dedicadas a entrenar la capacidad de mantener la atención en el aquí y ahora, aceptando la experiencia en el momento presente tal y como surge. Esto permite lograr un espacio interior desde donde poder observar y aceptar los propios pensamientos, sensaciones y emociones y así crear la

posibilidad de cambiar la relación con nuestra experiencia interior. El principio terapéutico más importante reside en la posibilidad de desactivar los automatismos mentales despertando el yo observador. Los automatismos mentales son todas aquellas rutinas compuestas por una secuencia de pensamientos, emociones y sensaciones que están activas sin que nos demos cuenta y que pueden activarse en situaciones de riesgo y acabar produciendo una recaída. Al haber desactivado los automatismos que sostienen el trastorno se genera más posibilidad de afrontamiento.

La idea central de TCAP es entrenar una habilidad que sea útil tanto en la detección precoz como en el afrontamiento de situaciones de riesgo. Pretende ser una habilidad que además se pueda desarrollar en la fase de mantenimiento de los cambios, cuando no hay sintomatología activa.

El entrenamiento en la atención plena responde a todas estas exigencias proporcionando a las persona una herramienta capaz de transformarse en un potente factor de protección.

Con la intención de aumentar la eficacia en la intervención de prevención de recaídas, y así reducir la posibilidad de que éstas ocurran, desde ITA se lleva a cabo un grupo de TCPA. ITA ha creado un protocolo adaptado a la problemática específica de los trastornos de la conducta alimentaria, introducido actualmente en grupos reducidos dentro del recurso de Pisos Terapéuticos.

**Para consultar el póster de este artículo [click aquí](#)**

**Para consultar los pósters presentados por ITA en el VII Congreso de AEETCA [click aquí](#)**