



## Introducción

- En los últimos tiempos la Terapia Cognitiva basada en la atención plena (TCBAP) está aumentando su nivel de impacto en un gran número de programas de tratamiento que incluyen esta estrategia terapéutica junto a técnicas más clásicas.
- La TCBAP, a través de la meditación y otras técnicas pretende que el individuo dirija su atención al momento presente de un modo activo, sin intentar interferir ni valorar lo que se percibe en cada momento. Estas percepciones incluyen la esfera cognitiva, emocional y corporal.
- Los elementos principales en los que correlacionaba la terapia en la ausencia de recidivas posteriores eran dos:
  - La disminución de la rumiación cognitiva
  - La disminución de los juicios valorativos acerca de la emocionalidad y la corporalidad.
- Estos dos elementos están íntimamente relacionados con los procesos que comparten gran parte de los pacientes con TCA.
- Esta idea, junto con la aparición de nuevos estudios que demostraban la aplicabilidad de la TCBAP con TCA nos animó a adaptar dicha técnica con pacientes afectados de TCA y valorar la eficacia de la misma.

## Objetivos

- Valorar la eficacia de la intervención en los niveles de alexitimia y rumiación cognitiva en dos grupos de pacientes con TCA
  1. Un primer grupo de pacientes que están siguiendo un programa de Hospitalización completa con un elevado nivel de obsesividad e impulsividad (N=14).
  2. Un grupo control que siguen el mismo programa terapéutico a excepción de las técnicas en atención plena
- **Hipótesis**
- **Hipótesis 1:** Explorar la relación existente entre rumiación cognitiva, alexitimia y la subescala de Ascetismo del Edi-2
- **Hipótesis 2:** La TCBAP aplicada a un grupo de TCA reducirá significativamente las puntuaciones en Rumiación, Alexitimia y Ascetismo.

## Método

- **Participantes**
- Grupo de tratamiento: 15 Pacientes que siguen un tratamiento de hospitalización en ITA y que participaron en un grupo de 8 sesiones de TCBAP
- Grupo Control: 14 pacientes que siguen un tratamiento de hospitalización de ITA y que no fueron incluido en el grupo de TCBA

### • Diseño

- Procedimiento estadístico: Se realizó un ANOVA de las puntuaciones de diferencia.

### • Instrumentos

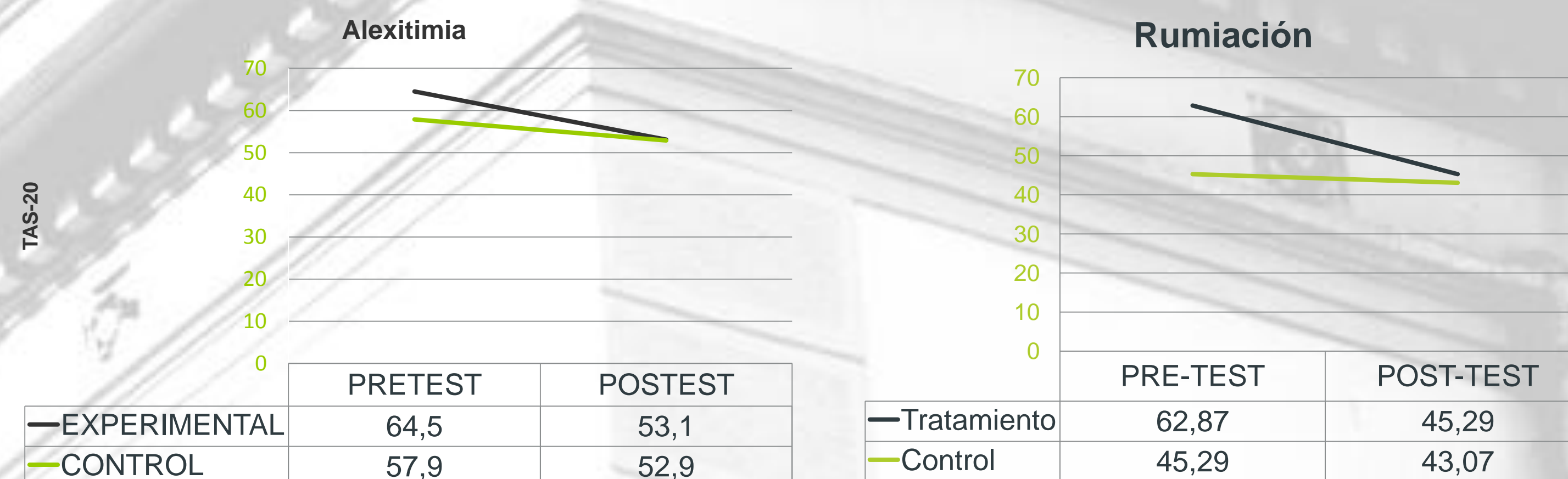
- Cuestionario de rumiación de Pensilvania
- Toronto alexitimia scale (TAS-20)
- Entrevista diagnóstica semiestructurada

### • Procedimiento estadístico

- Se utilizó un diseño de medidas repetidas con puntuaciones pretest y postest.

## Resultados

- Se observó un descenso estadísticamente significativo tanto en las puntuaciones relacionadas con la alexitimia como en las de rumiación. Dicho descenso era superior al resto de pacientes que siguieron todo el programa terapéutico a excepción del grupo de atención plena.



RUMIACIÓN	Pretest	Postest	F	P
Tratamiento N=15	Media: 62,87 DE: 5,18	Media: 45,29 DE: 3,43	11,47	0,002
Control N=14	Media: 45,29 DE: 14,49	Media: 43,07 DE: 13,85		
ALEXITIMIA				
Tratamiento N=15	Media: 64,27 DE: 9,57	Media: 52,93 DE: 6,40	21,6	<0,01
Control N=14	Media: 55,46 DE: 13,6	Media: 51,86 DE: 11,8		

## Conclusiones

- Los resultados obtenidos permiten confirmar la asociación entre rumiación, alexitimia y ascetismo en pacientes con TCA. Este uso masivo de la reflexividad provoca un alejamiento del mundo emocional. Dicho distanciamiento supone una desconexión del medio en el que se sienten las emociones: el cuerpo. Teniendo en cuenta que éste último representa el principal objeto fóbico de las pacientes afectadas por un TCA, esta estrategia podría ser vista como una modalidad disociativa.
- Los resultados logrados en esta terapia indican que resulta eficaz para el abordaje de estos elementos prototípicos de los TCA,

**Agradecimientos** A los psiquiatras, terapeutas y personal de ITA que han facilitado el proceso