




## **XVII CLAMOC Panamá 2016**

**“Uniendo conocimientos que transforman vidas”**

### ***INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PACIENTES CON TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA***

**Mg. Dina Figueroa Guzmán**  
[amistadparasiempreperu@gmail.com](mailto:amistadparasiempreperu@gmail.com)  
[dina\\_figueroa\\_g@yahoo.com.pe](mailto:dina_figueroa_g@yahoo.com.pe)





***Cómo son las  
habilidades de  
inteligencia emocional  
(IE) de las pacientes con  
TCA con respecto a las  
personas sin patología?***

# INVESTIGACIONES QUE SUSTENTAN LO PLANTEADO

- ❖ *Según Goleman(2002)*
- ❖ *Mayer et al. (1990)*
- ❖ *Badia, G., 2015 . Tesis de la Facultad de M (UDL)*
- ❖ *Kobasa et, al, 1993*
- ❖ *Peñacoba y Moreno, 1998; Moreno, Garroza 2002*

- Estas evidencias confirman que, una adecuada gestión emocional, va más allá de favorecer un buen equilibrio personal, una buena integración social y el éxito personal, lo cual adquiere especial importancia para la protección de la salud psicológica y física disminuyendo visiblemente la posibilidad de enfermar. (Peñacoba y Moreno, 1998; Moreno, Garroza y Gonzáles, 2000; Castillo y otros, 2002).

*Los TCA reconocidos como un problema serio, por su carácter multifactorial (biológicas, psicológicas, social, familiar, etc.)*

*Todos los terapeutas que trabajan con esta problemática reconocen lo arduo y difícil que se hace conseguir la recuperación de quien lo padece.*

*La interrogante fundamental en la actualidad es cómo detener el impetuoso avance que se ha experimentado en los últimos años y cómo fortalecer no solo su regreso a una vida más saludable sino sobre todo su desarrollo personal que permita una mejor recuperación.*

## **Esto nos lleva a:**

*Dirigir la atención no a la enfermedad, sino a aspectos claves de desarrollo personal que probablemente aún no han sido lo suficientemente desarrollados y que se convierten en terreno fértil de trabajo.*



***Es posible elaborar una propuesta de acción dirigida a reducir los síntomas del TCA y generar un mejor afronte ante el problema?***

Estas competencias , se aprenden... y lo más importante no solo lo aprendemos sino que también podemos influir sobre ellos.

## QUÉ NECESITAMOS PARA ELLO?



- ✓ *Entender cuáles son nuestras competencias y cómo nos afectan.*
- ✓ *Observarse mejor a uno mismo para conocer mejor sus fortalezas y debilidades.*
- ✓ *Identificar esas competencias en personas que están a nuestro alrededor.*
- ✓ *Identificar situaciones de nuestra vida cotidiana en las que se requiere poner en acción esas competencias socioemocionales.*
- ✓ *Identificar si existen otras alternativas de afronte que dé mejores resultados.*



# QUÉ ENCONTRAMOS?



*Un elevado auto concepto académico (bien informadas de alimentos calóricos e insanos, y sin embargo, se niegan a comer saludablemente).*

*Valoración en relación a la apariencia física. (sentimiento de valía personal pero asociado a conductas de riesgo).*

*Frecuentes cambios en los estados emocionales y falta de flexibilidad*

*Preocupación extrema por el peso, el cuerpo y la figura*

*Emociones perturbadoras más intensas (Impulsividad, ansiedad, depresión)*



# **QUÉ ENCONTRAMOS?**



***Pobre expresión de sus emociones y evitación de ellos***

***Estilo interpersonal No Asertivo***

***Conductas autolesivas y de riesgo suicida***

***Escasas amistades y pobres relaciones interpersonales***

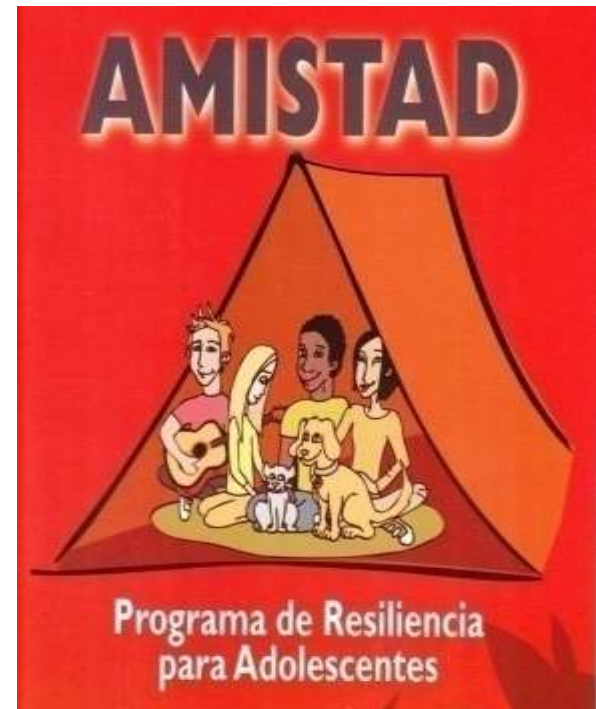
***Relaciones familiares disfuncionales***



# QUE BUSCAMOS?

**EVALUAR CUAL ES EL IMPACTO DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA AMISTAD PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA REDUCCION DE LOS SINTOMAS EN UN GRUPO REPRESENTATIVO DE 15 PACIENTES CON TCA QUE ACUDEN AL DAMOC DEL HOSPITAL HERMILIO VALDIZAN**

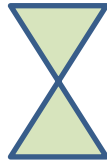
*Se considera vital contener la progresión y cronificación del TCA, pues a pesar de haberse desarrollado el trastorno, se pueden corregir desajustes emocionales: problemas de ansiedad, depresión, inadecuado auto concepto y autoestima y un importante déficit en las habilidades sociales y capacidad de afronte ante adversidades.*





# CUÁL ES EL OBJETIVO?

*Determinar el efecto del Programa Amistad para el desarrollo de La Resiliencia e Inteligencia Emocional en la reducción de los síntomas de pacientes con TCA que acuden al DAMOC.*



## Objetivos específicos

- ✓ *Identificar el efecto del Programa Amistad en la **reducción de los niveles de ansiedad** en pacientes con trastorno de conducta alimentaria, que acuden al Damoc antes y después de su aplicación.*
- ✓ *Identificar el efecto del Programa Amistad en la **reducción de los niveles de depresión** en pacientes con trastorno de conducta alimentaria, que acuden al Damoc, antes y después de su aplicación.*

# METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

## DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

Teniendo en cuenta la naturaleza del problema y los objetivos de estudio, el diseño es **PRE- EXPERIMENTAL**.

## MUESTRA.

### A. Número de sujetos.

15 adolescentes entre 15-19 años, ambos sexos (13 mujeres y 2 hombres) que se encuentran en tratamiento por TCA en el Damoc.

Quedaron 9 (8 mujeres y 1 hombre)

## INSTRUMENTOS

1. EAT (Eating Attitudes Test)
2. Inventario de Ansiedad de Beck
3. Inventario de Depresión de Beck

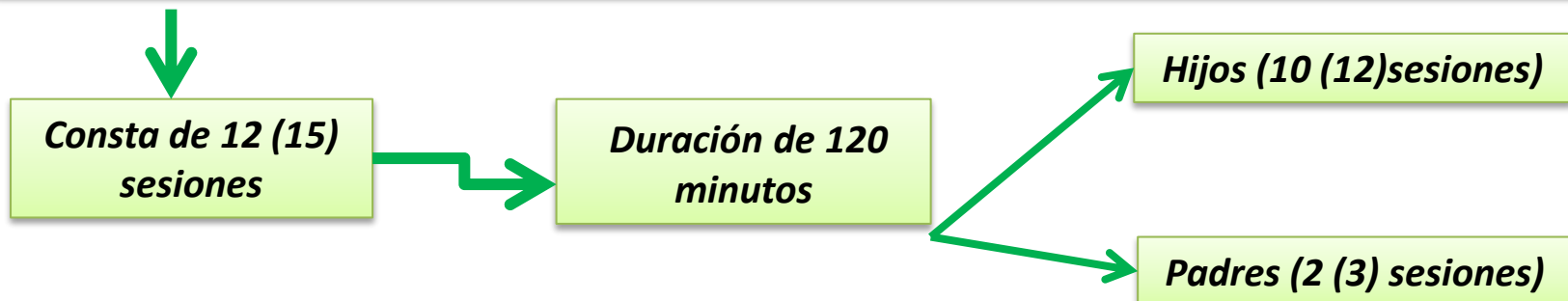
Programa **Amistad** para el desarrollo de La Resiliencia e Inteligencia Emocional

.

# Programa **Amistad** para el desarrollo de La Resiliencia e Inteligencia Emocional



- Desarrolla habilidades en niños/adolescentes y sus familias, enseña habilidades efectivas para afrontar el estrés, los retos y cambios, incrementa la resiliencia emocional y la resolución de problemas, fomenta el pensamiento positivo y la empatía, la creación de amistades y redes de apoyo, incrementa la autoestima y seguridad en uno mismo, ayuda a disminuir los niveles de ansiedad y depresión. Está respaldado por investigaciones científicas del equipo de la Dra. Paula Barrett autora del programa y de otros investigadores internacionales con un efecto preventivo comprobado. Avalado por la O.M.S.*



# ***APLICACIÓN DEL PROGRAMA***

Los pacientes con TCA a menudo viven la terapia como AMENAZANTE, se les pide que abandonen sus comportamientos centrados en el peso, la comida y la figura. Al principio es difícil ya que se ha comprobado que tienen mucho apego a sus síntomas y piensan que si los abandonan perderán su IDENTIDAD.

Se busca sacarla de un mundo que cree "controla y le da seguridad" para enfrentarla a un mundo real que le genera ansiedad y evitación, pero a la vez le permite ver alternativas de afronte, posibilidades de incrementar su autoconocimiento, su calidad de vida, su autoestima y su independencia.

## Agenda de *Actividades- 1 sesión*

- 1.- Conociéndonos
2. Diferentes aspectos de mi vida
3. Mis metas personales
4. Reflexionando sobre mis logros pasados para sentirme fuerte en mi interior.

*Objetivo: descubran que su aportación esta siendo valorada y que las opiniones, sentimientos y aportaciones de cada quién se escuchan con respeto.*

*Recuerden y reflexionen sobre sus logros pasados y que aunque fue difícil hacer cosas nuevas, dieron su mejor esfuerzo y alcanzaron sus metas.*



# *Que nos dicen las pacientes de la EMPATIA??*

## Importancia de conocer las diferencias culturales

*«Sociedad diferentes tipos de culturas que se entrelazan para vivir en armonía, es importante aprender a aceptar las diferencias para enriquecer los conocimientos, aunque tengamos un diferente vestuario o dialecto todos tenemos una sola forma de pensar y sentir»*

*Importancia de comprender los sentimientos de otros*

*«Intentar comprender las situaciones que enfrentan las otras personas como sus sentimientos o problemas, es decir, ponernos en su lugar».*

*«Permite llevarse bien con las demás personas y sobre todo entender que nosotros no somos los únicos que pasamos problemas»*

Final de cada sesión: se les exhorta a tomar conciencia de su salud y bienestar: Ejercicio y alimentación saludable, descanso apropiado y buenos hábitos de Sueño, conversar sobre eventos positivos, compartir su emoción.

## Agenda de *Actividades- 2 sesión*

- 1.- *Comprendiendo las señales de nuestro cuerpo*
2. *Aprendiendo a expresar sentimientos*
3. *Auto-regulación y auto-relajación*
4. *Practicando la empatía*
5. *Autoconciencia Emocional: Me sentí???*

***Objetivo: descubran que sucede con su cuerpo y cuál es la intensidad de sus sentimientos, cuando se sienten nerviosos, preocupados, alegres, tristes, preocupados, etc.***



**Los sentimientos son la manera en que tu cuerpo te dice que sucede en tu interior**

Practicar "Ser el jefe de tu enojo" en lugar de que "tu enojo sea tu jefe"



**CONOCIENDO NUESTROS SENTIMIENTOS  
Y DE LOS DEMAS**



## Agenda de *Actividades- 3 sesión*

- 1.- Enfocarse a la Confianza en ti Mismo
2. Señales de Seguridad
3. Importancia de la AMISTAD

*Objetivo: Aprender a desarrollar la confianza en si mismo, sus beneficios e identificar como las presiones sociales nos pueden limitar ésta habilidad*

*Atribuir nuestro éxito y cualidades personales a nuestro esfuerzo y empeño y no de señales de seguridad.*

*Reconocer cuando una amistad puede ser positiva, divertida y saludable y cuándo puede ser dañina.*

# La Confianza en ti Mismo

## TESTIMONIO

*Para mí significa "que creo en lo que hago, sentirme capaz de lograr cosas, no sentirme menos, saber que puedo lograr grandes obstáculos, poder enfrentar diferentes situaciones".*



## Agenda de *Actividades- 4 sesión*

	<b>Objetivo</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Reconocer actividades que nos hagan sentir bien</li><li>2. Respiración consiente, relajación, alimentación consiente</li><li>3. Importancia de ser más consiente de si mismo</li></ol>	<p><b>Reconocer que tanto la relajación como la atención y conciencia plena son métodos efectivos para tomar conciencia de si mismos.</b></p> <p><b>Experiencia vivencial</b></p>

## Agenda de *Actividades- 5 sesión*

	<b>Objetivo</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conexión pensamientos-sentimientos-conductas</li><li>2. Pensamientos Útiles versus No Útiles</li><li>3. Desafiando los pensamientos No Útiles</li></ol>	<p>- <b>Reconocer que nos decimos a nosotros mismos y como nos sentimos y actuamos luego.</b></p>

## Agenda de *Actividades- 6 sesión*


	<b>Objetivo</b>
<p><i>Aprender a enfocar tu atención en lo Positivo. <b>PENSAMIENTO ESTRELLA DE LA SEMANA</b></i></p>	 <p><b>Lo QUE NO TE MATA TE HACE MAS FUERTE</b></p>

## Agenda de *Actividades- 7 sesión*

- 1.- Soluciones y Planes para afrontar Problemas
2. Crea tu plan para afrontar problemas

*Objetivo: Aprender a establecer metas realistas para solucionar sus problemas.*

**TIEMPO DE CALMA Y QUIETUD EN TU RUTINA DIARIA**



**A** PESAR DE LAS  
ADVERSIDADES NO  
HAY QUE RENDIRNOS

# Soluciones y Planes para afrontar Problemas



**PUEDO DECIDIR SENTIRME MEJOR!!!!**

**Meta: Regular mi enojo** 😞 → 😊

1- Cuando me encuentre en una situación parecida aplicar lo aprendido (ejercicios de relajación)  
Dare un buen respiro y me calmare

2- Analizare la situación más tranquila y pondre en orden mis pensamientos  
Debo reconocer si estoy en falta o no

3- Busco alguien de confianza para que me pueda orientar  
Contare en alguien para sentirme mejor

4- Busco ayuda profesional y aplico las estrategias  
Sera genial porque aprender a enfrentar situaciones difíciles con más calma.

5- Me comprometo con mi tratamiento (medicación y terapia)  
Espero que dar cambios en mi conducta nuevos patrones y me ira bien

6- Uso las técnicas aprendidas para manejar mi ira (sentir)   
Debo tener buena actitud y

**Situación:** Depresión  
**Tu meta:** saber afrontar mejor  
**Paso 6:** cada vez que busco la solución mis posturas ante  
**Paso 5:** prestarle atención a los pensamientos positivos  
**Paso 4:** me relajo y hago respiración diafragmática diariamente.  
**Paso 3:** decido salir a pasear todos los días al parque  
**Paso 2:** daron los d

Situación: Deprimirme ante cualquier situación difícil que se presente.

Tu meta: saber afrontar demandas saludables de la depresión.

Paso 6: cada vez q' me deprimó buscar la solución y tomar mis pastillas constantemente.

No creas que la depresión nos tumbé 😊

Paso 5: prestar atención a pensamientos positivos, y a situaciones positivas mías y de los demás.

Puedo disfrutar de las cosas bellas de la vida

Paso 4: me relajo haciendo terapias de respiración por 30min diariamente.

¡Respiro y me relajo!

Paso 3: decido salir a pasear todos los días al parque con mi perro.

¡Salgo a diario con mi perro!

Paso 2: ...

¡me gusta y me...



## Agenda de *Actividades- 8 sesión*

- 1.- Descubrir y formar mis equipos de apoyo (EA)
2. Identificar ejemplos Modelo (M)

### **Objetivo**

**Comprender la importancia de formar EA y reflexionar sobre el concepto de FM**



## Agenda de *Actividades- 9 sesión*

- 1.- Como tener habilidades y relaciones interpersonales exitosas
2. Trabajaste bien, Prémiate!!!

### **Objetivo**

**Aprender habilidades de comunicación para construir mejores R/I**  
**Comprender la importancia de autoreforzarse.**



## Agenda de *Actividades- 10 sesión*

- 1.- Utilizando las habilidades que aprendí
2. Acuérdate de practicar!!
3. Estoy preparado para futuros retos.

**ACUERDATE DE PRACTICAR!!!!**





# ANÁLISIS DE RESULTADOS





# ANÁLISIS DE RESULTADOS

		N	X	DS	t	gl	p
Ansiedad	Pre test	9	36,11	9,382	4,015	8	0,004**
	Post test	9	23,56				

\* La diferencias es significativa al nivel 0,05

\*\* La diferencia es significativa al nivel 0,01

	Test	N	X	DS	t	gl	p
Depresión	Pre test	9	27,67	8,705	3,982	8	0,004**
	Post test	9	16,11				

- Según el análisis estadístico obtenido mediante la comparación de medias del pre y post test en los niveles de ansiedad y depresión, por medio de la prueba "t"; se puede afirmar que el programa Amistad generó cambios, debido a que produjo disminución de síntomas (ansiedad, depresión  $P=0,004^{**}$ )

# ANÁLISIS DE RESULTADOS

- Numerosas investigaciones han demostrado que los pacientes con TCA presentan **dificultades emocionales** (Harrison, Sullivan, Tchanturiay Treasure, 2009; Pascual, Etxeberría, Cruzy Echeburúa, 2011; Walleret al., 2010).
- **(Agras yTelch, 1998)**. Señalaron que las dificultades en la regulación de los estados afectivos negativos que presentan este tipo de pacientes provocan un aumento de la sintomatología del trastorno alimentario.
- *Gupta et,al.* señalan que los pacientes con TCA tienden a confundir los estados emocionales con la sensación de hambre y saciedad, y, como consecuencia, tienden a paliar la ansiedad comiendo (Gupta, Rosenthal, Mancini, Cheavensi Lynch, 2008). Estos estados emocionales hacen que la persona perciba las situaciones como amenazadoras lo cual puede explicar la mayor cronificación del problema, por lo tanto se hace muy importante disminuir esos síntomas para facilitar la recuperación y una de las formas es disminuir estos niveles depresivos. (*Guzwiller et, al. 2003*)

# ANÁLISIS DE RESULTADOS

- Ello explica los constantes “atracones-dietas-purgas” a las cuales se somete la paciente cuando experimenta emociones intensas que las describe como “inmanejables” “no lo puedo controlar”, alcanzado en estatus de obsesión cultural desarrollando un problema de salud importante que afecta directamente y en gran parte al estado nutricional lo que provocaría consecuencias físicas y psicológicas al individuo.
- En la experiencia directa con este estudio esta diferencia significativa en los niveles de ansiedad y depresión, se corroboran con testimonios de pacientes y padres sobre la mejoría:
  - ✓ *Bajaron los atracones y vómitos.*
  - ✓ *Normalización de la alimentación*
  - ✓ *Recuperación del peso*
  - ✓ *Mejora parcial y temporal del estado de ánimo sobre todo en casa.*
  - ✓ *Reporte de padres de cambios conductuales: “ya conversa más, ahora se ríe, me habla del semáforo y de regular sus emociones, pongo cosas en el frigider y solo come lo necesario” “Ahora quiere estudiar, trabajar, tener amigos, antes no le interesaba nada”.*

# *Inventario de Trastornos de Alimentación (EDI)*

	Test	N	X	DS	t	gl	p
Impulsos a la delgadez	Pre test	9	14,22	4,658	3,364	8	0,010*
	Post test	9	9,00				
Síntomatología Bulímica	Pre test	9	6,22	2,877	2,549	8	0,034*
	Post test	9	3,78				
Insatisfacción corporal	Pre test	9	14,78	6,225	3,855	8	0,005**
	Post test	9	6,78				
Inefectividad y Baja Autoestima	Pre test	9	13,44	7,014	0,950	8	0,370
	Post test	9	11,22				
Perfeccionismo	Pre test	9	10,56	5,003	1,532	8	0,164
	Post test	9	8,00				
Desconfianza Interpersonal	Pre test	9	7,67	5,568	0,539	8	0,605
	Post test	9	6,67				
Conciencia Interoceptiva	Pre test	9	16,78	10,273	1,622	8	0,143
	Post test	9	11,22				
Miedo a madurar	Pre test	9	15,22	3,606	5,270	8	0,001**
	Post test	9	8,89				

\* La diferencias es significativa al nivel 0,05

\*\* La diferencia es significativa al nivel 0,01

# ANALISIS DE LOS RESULTADOS



Aquí podemos observar diferencias significativas en el área de impulso a adelgazar  $p=0.010^*$ , sintomatología bulímica  $0,034^*$  y diferencias altamente significativas en insatisfacción corporal  $0,005^{**}$  y miedo a madurar  $0,001^{**}$ . Al observar todas las áreas nos damos cuenta que han bajado la diferencia de medias y aunque estadísticamente no son significativas, se puede hacer una evaluación cualitativa y global, concluyendo que la aplicación del programa también generó cambios importantes .

Vemos cambios estadísticamente significativos en el impulso a la delgadez  $p= 0,0010^*$  reflejado además por la disminución al miedo a engordar y la preocupación por el peso, dietas; pacientes empiezan a usar ropa más ajustada y dejan los buzos y ropa ancha.

Con respecto a la sintomatología bulímica también observamos diferencias estadísticamente significativas  $P= 0,034^*$  ellos se evidencia por reportes de padres y pacientes que han bajado los atracones, purgas y vómitos.

# ANALISIS DE LOS RESULTADOS



Con respecto a la insatisfacción corporal  $p=0,005^{**}$  y el miedo a madurar  $0,001^{**}$  se evidencian cambios estadísticos muy significativos; estos hallazgos son muy importantes ya que éstas variables son consideradas como uno de los aspectos más perturbadores que atentan la imagen corporal y son uno de los principales factores responsables del inicio y persistencia de conductas encaminadas a controlar el peso en los pacientes con TCA, su disminución puede ayudar mucho en la actitud y afronte ante esta problemática



**IMPORTANTE**

En relación a las otras áreas: Inefectividad y Baja Autoestima, Perfeccionismo, Conciencia interoceptiva, Desconfianza Interpersonal no se evidencian resultados estadísticamente significativos, pero si hay disminución en las medias; lo cual permite plantearnos continuar reforzando esta área para progresivamente generar cambios más estables; ya que para el paciente le es difícil desligarse de todo aquello que les puede proporcionar un alivio frente a las responsabilidades de la madurez y desprenderse de ello se convierte en un proceso lento y progresivo.

# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES



Se ha demostrado ampliamente que los pacientes con TCA presentan **dificultades emocionales** y que éstas constituyen un factor de vulnerabilidad, a pesar de ello, la mayoría de los estudios aún siguen centrándose en los aspectos cognitivos y conductuales del trastorno, probablemente, porque los síntomas infieren directamente sobre la **salud física** de las personas pudiendo llevarla incluso a la muerte. Sin embargo, debido al aumento de la prevalencia, la escasa efectividad de los tratamientos terapéuticos y la elevada tasa de recaídas, se considera importante ampliar las investigaciones que contemplen la influencia de las variables emocionales en el desarrollo y mantenimiento de los TCA.

Es posible que las conductas de restricción o voracidad alimentaria sean una estrategia de afrontamiento desadaptativa ante la dificultad en la regulación y la expresión de los estados emocionales negativos (Chatoor, 1999), Las habilidades emocionales tienen un papel importante en el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria y deberían tenerse en cuenta tanto en su **prevención**, como en su **evaluación y abordaje terapéuticos**.

Finalmente el análisis cuantitativo de este estudio nos ofrece información de carácter descriptivo de la individualidad de los sujetos pero se restringe a este grupo específico, ya que por ser una muestra pequeña, no se puede generalizar a la población, por lo tanto se plantea ampliar a otras investigaciones.

# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES



En cuanto al programa Amistad, su estructura de aplicación está diseñada estrictamente para el desarrollo y fortalecimiento de la inteligencia emocional y la resiliencia. Con la aplicación del programa a las pacientes con TCA se ha buscado desarrollar el empoderamiento personal /emocional y la mejora en sus relaciones familiares especialmente con los padres; a fin de que el proceso del TCA sea menos doloroso, genere mejores afrontes y exista un mejor soporte familiar. Las características de la familia pueden actuar como factor de riesgo o protector, por ello es necesario brindar orientación y entrenamiento a los padres y trabajar de manera conjunta e integrada padres/hijos.

Se sugiere aplicar el programa amistad a otras grupos tanto población sana como con patología porque ha demostrado ser eficaz para bajar los niveles de ansiedad, depresión y puede ser útil también para su prevención. **Debe ser administrado como parte de un paquete de tratamiento y no tiene la intención de ser una "respuesta rápida" a dificultades prolongadas**

Cabe resaltar, que la relación íntima y solidaria que se generó en las sesiones de trabajo entre los participantes, permitió expresar sus temores, preocupaciones, y sentimientos respecto a su futuro y su vida, procurando un espacio familiar y de confianza, permitiendo así una mejor vivencia y compromiso durante las sesiones y el inicio de un sentido de vida diferente.





**Gracias!!**

[amistadparasiempreperu@gmail.com](mailto:amistadparasiempreperu@gmail.com) / [www.amistadparasiempreperu.com](http://www.amistadparasiempreperu.com)  
[dina\\_figueroa\\_g@yahoo.com.pe](mailto:dina_figueroa_g@yahoo.com.pe)