

La Recuperación en la Anorexia Nerviosa

Enfoque: Evitación Experiencial y Valores

Emmett R. Bishop, Jr., MD



EATING
Recovery CENTER
A Behavioral Hospital
Nourishing Health



Perdiendo el Sendero

- De los 3837 aficionados de caminata perdidos en el bosque desde 1984, 6% ha muerto.
- Los perdidos terminan en general solamente unos cientos metros del lugar de comienzo.
- “Perderse es un fracaso de la mente.”
- “Perderse no es tanto un sitio sino una transformación mental.”

Jim Thornton, *Backpacker*, May, 2010



¿Porqué se pierden los
pacientes con anorexia
nerviosa en su enfermedad?



Perderse vs. Anorexia

- La ansiedad agobia los procesos intuitivos
- [El buscar categorías muy conocidas domina información directa sensorial]
- El centrarse excesivamente en detalles con dificultades para la abstracción de conceptos
- El hacer repetidamente lo mismo y conseguir los mismos resultados
- No hay reconocimiento del estado de la mente



¿Cuál es la salida del Bosque?
¿Hay un mapa?



Mapa de Tratamiento

Déficits o deterioros	Adaptaciones de la enfermedad	Estrategias de tratamiento
Déficits de aprendizaje por reforzamiento (set shifting)	Rigidez de reglas	Entrenamiento en flexibilidad
Temperamento caracterizado por “evitación de daño” (harm avoidance)	Evitación experiencial	De-fusión cognitiva Estrategias para aceptación Trabajo de exposición
Déficits de procesos neurocognitivos sociales (teoría de la mente)	Interacciones superficiales, basadas en apariencias con los demás	Mindfulness (atención plena, plena conciencia) y mentalización Tomar la perspectiva
Déficits de integración contextual (debil coherencia central)	Enfoque excesivo a estímulos temidos (foco en detalles)	Conciencia de los valores Teniendo “imagen grande”

Fuentes: Zucker et al., 2007; Tchanturia et al. (various); Hayes et al. (various); Bishop, 2008



“Harm avoidance”

TEMPERAMENTO CARACTERIZADO POR “EVITACION DE DAÑO”



Temperamento “Evitación de Daño”

- La paciente escoge imitar los modelos para aprendizaje que maximiza la distancia de los estímulos temidos
 - E.g., Ser mas delgada es mejor
- [Motiva evitación experiencial]
- El tratamiento se dirige al control contextual de las respuestas conductuales



PERSONALIDAD

Reacciones
automáticas
inconscientes

Valores
conscientes

TEMPERAMENTO

CARACTER

Aprendizaje de hábitos
(condicionamiento asociativo)

Aprendizaje proposicional
(capacidad conceptual)

Hábitos

Esquemas cognitivos

Evitación pasiva Activación Relación social Refuerzo parcial

Individuo Sociedad Universo

Evitación
de Daño

Búsqueda
de novedad

Dependencia
de la
recompensa

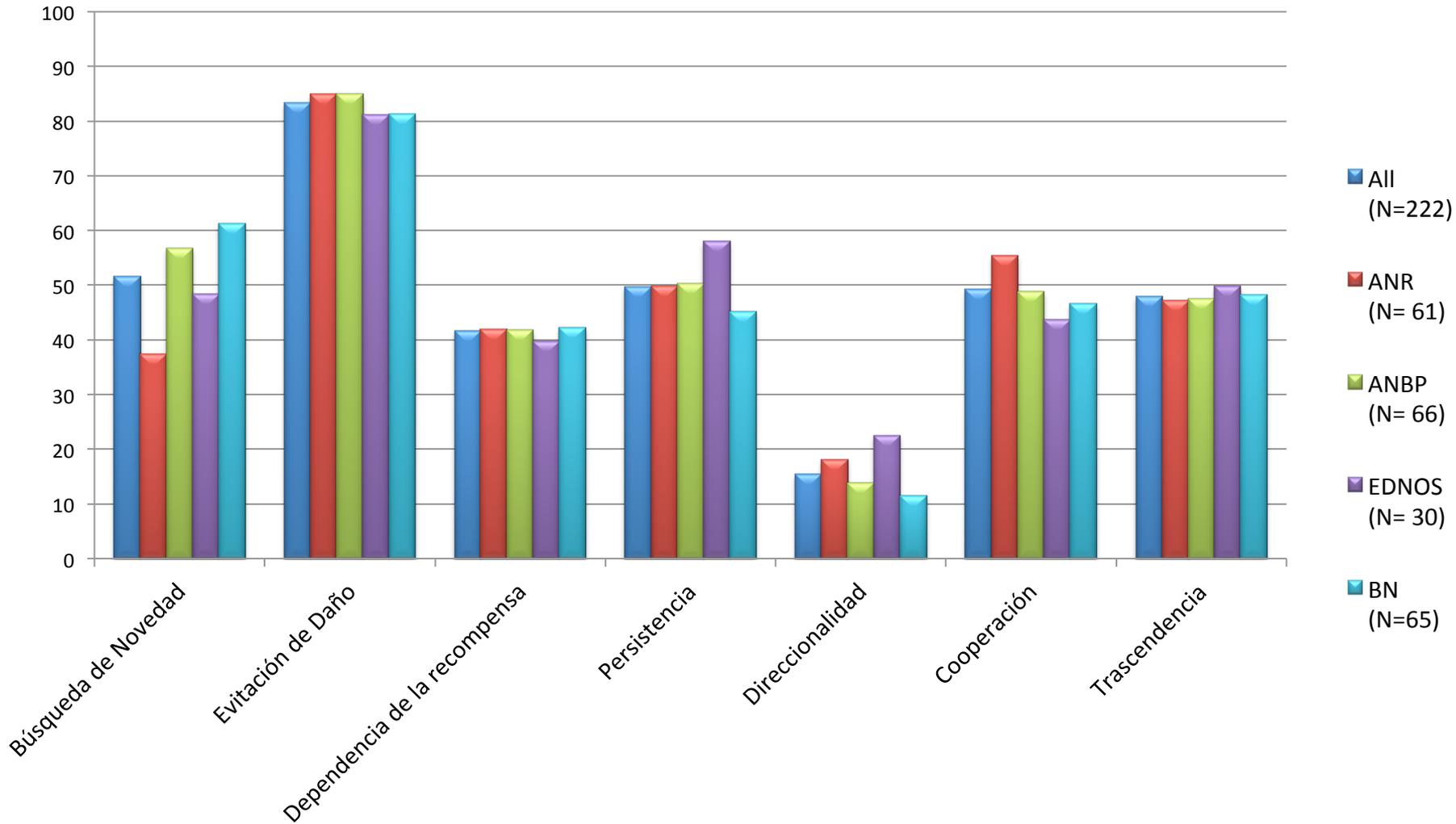
Persistencia

Direccionalidad

Cooperación

Trascendencia

Inventario de Temperamento y Carácter



Síndromes de Ansiedad

Características	Agrupación 1	Agrupación 2
Patrones de procesamiento	Impresionista/a	Obsesivo/a
Tipo de la ansiedad	Somática	Cognitiva
Distractibilidad	Alta	Baja
Atención a los detalles	Baja	Alta
Sensitividad	Baja	Alta
Percepción de contingencias	Baja	Alta
Tomando de las decisiones	Intuitivo/a	Analítico/a
Anticipación de daño de señales específicas	Infrecuente (alarma global)	Frecuente (preocupación anticipante)
Búsqueda de novedad	Alta	Baja

after Cloninger 1986

Grupación 1 Hipo-vigilancia

Grupación 2 Hiper-vigilancia

Baja predicción de Acontecimientos Aversivos

Sobrepredicción de Acontecimientos Aversivos

Diferenciación Poco Fiable de Seguridad y Peligro

Sensitización Gradual (a largo plazo)

Ansiedad Cronica

La Conclusión

- La ansiedad crónica es un producto secundario del temperamento
- Los pacientes se esfuerzan constantemente en manejar la ansiedad
- Los pacientes utilizan estrategias inefectivas para controlar su ansiedad, e.g., los trastornos de la conducta alimentaria
- Sus vidas se reducen a evitar la ansiedad
- La energía y vitalidad se agotan



Las Patologías Centrales de Evitación Experiencial

Patología	Estrategia terapeutica
Estrategias de control inefectivas	Promoción de aceptación
La persona no está dispuesta a ponerse en contacto con sensaciones, emociones, pensamientos, or recuerdos negativos	Trabajo de exposición
La fusion con los pensamientos y las reglas verbales (rigidez de reglas)	Defusion cognitiva





Factores tras Evitación Experiencial

- La naturaleza bidireccional del lenguaje humano
- La generalización inapropiada del control y del seguimiento de las reglas verbales y la consiguiente rigidez conductual
- El soporte cultural de que los eventos privados son la causa de la conducta
- El modelamiento de la propia evitación

Hayes et al., 1996

“Que es la imagen grande?”

DÉFICITES DE INTEGRACIÓN CONTEXTUAL



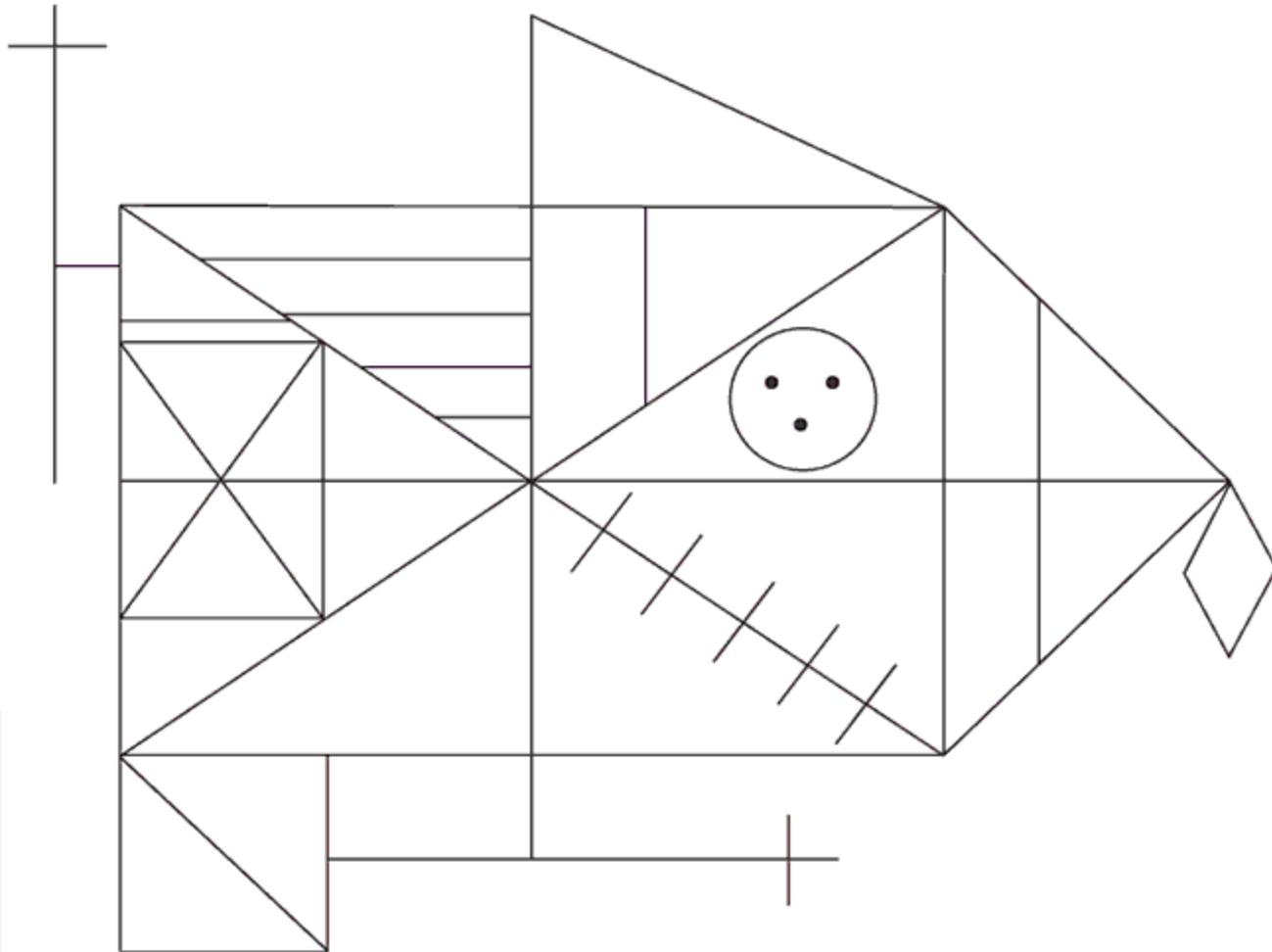


Atención Excesiva con los Detalles (Falta de Coherencia Central)

- Coherencia central es la tendencia normal para examinar el contexto de información, vincular (enlazar) detalles para comprender la “imagen grande” (U. Frith 1991)
- Los individuos con trastornos del espectro autístico tienen débil coherencia central y no pueden ver el bosque por los árboles (F. Happe 1996)



La Figura Compleja Rey-Osterrieth



“Valuar es Actuar”

- La utilidad de cualquier acción es su efectividad medida contra los valores intrínsecos del individuo.
- La meta más importante es “vivir bien”, no perseguir las colecciones pequeñas de los sentimientos “buenos” o evitar los “malos.”

Hayes, Strosahl, Wilson, 1999;
Páez, Gutiérrez, Valdivia, Luciano, 2006

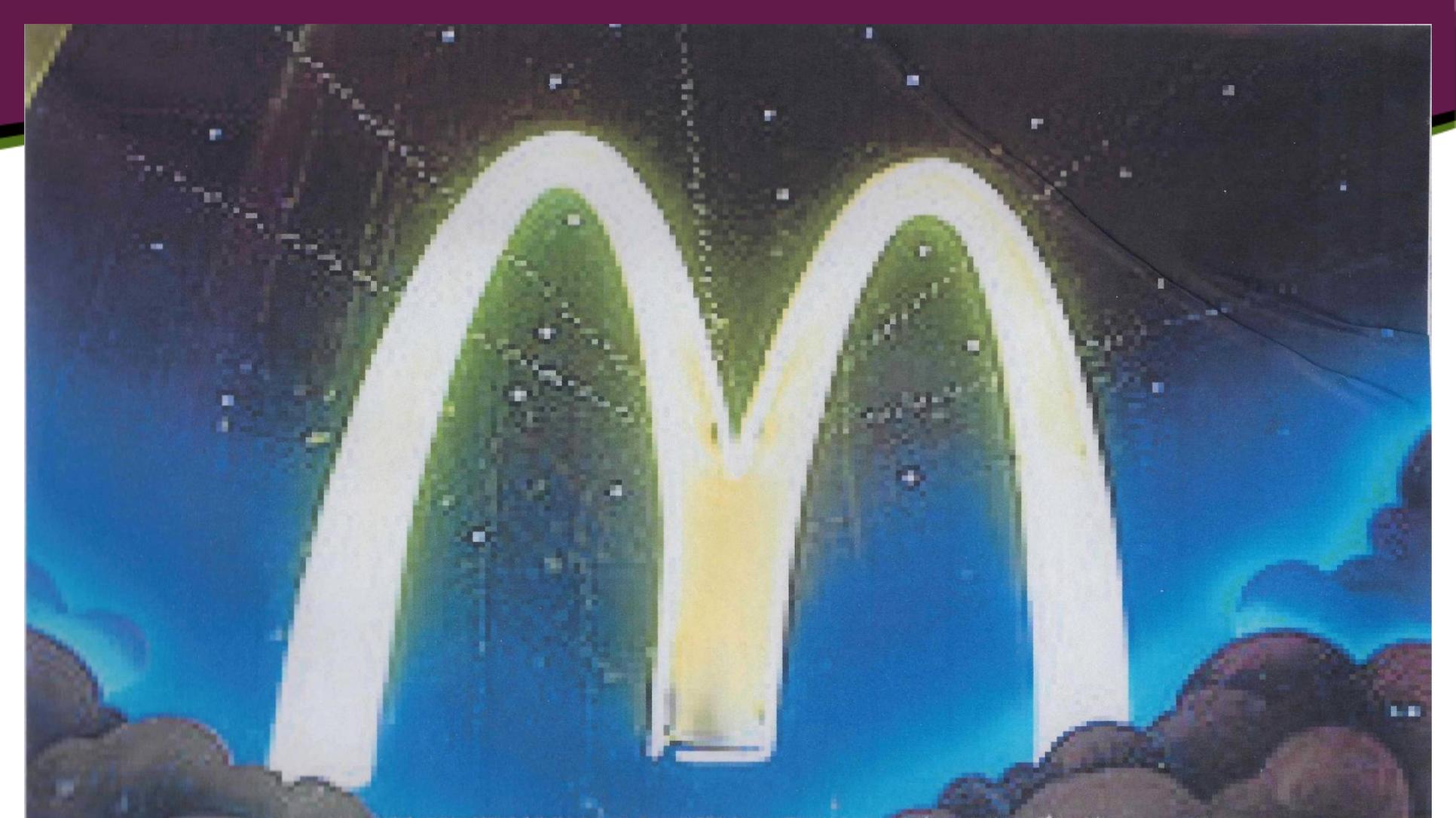


EATING
Recovery CENTER
A Behavioral Hospital
Nourishing Health

Conciencia de Los Valores

- Los valores proveen dirección en la vida
- Los valores proveen contexto para las acciones
- Los valores proveen contexto para las emociones
- Los valores ayuden determinar la utilidad de nuestras emociones y pensamientos
- Los valores sustentan las actividades a largo plazo
- La autodirección es difícil, si no es imposible, sin conciencia de los valores
- Las experiencias negativas no se toleran adecuadamente sin contexto de valores





Haz cada comida...
...una comida valiosa.

Tres Facetas del Valuar

- La conducta consistente de acuerdo con una dirección valiosa a largo plazo
- Tener ganas de presentarse a y persistir frente a dificultades cuando están caminando en la dirección valiosa
- Compromiso total con atención plena a las actividades valoradas permitiendo reforzamiento intrínseco

Dahl et al., 2009



Valores Intrínsecos versus Instrumentales

- Los valores intrínsecos son los valores fundamentales emanando de nuestra naturaleza humana
- Los valores instrumentales son la manera de conseguir otra cosa
- Los valores instrumentales no cumplen el requisito de la “prueba de aislamiento”



Apreciación de los Valores

- Se necesita saber nuestros valores intrínsecos para tener la autodirección
- Se necesita inventario de valores
- Los valores son jerárquicos
- Las personas varían una de otra en la importancia de un valor dado dependiente de su jerarquía personal

Páez, Gutiérrez, Valdivia, Luciano, 2006;
Bishop, 2008

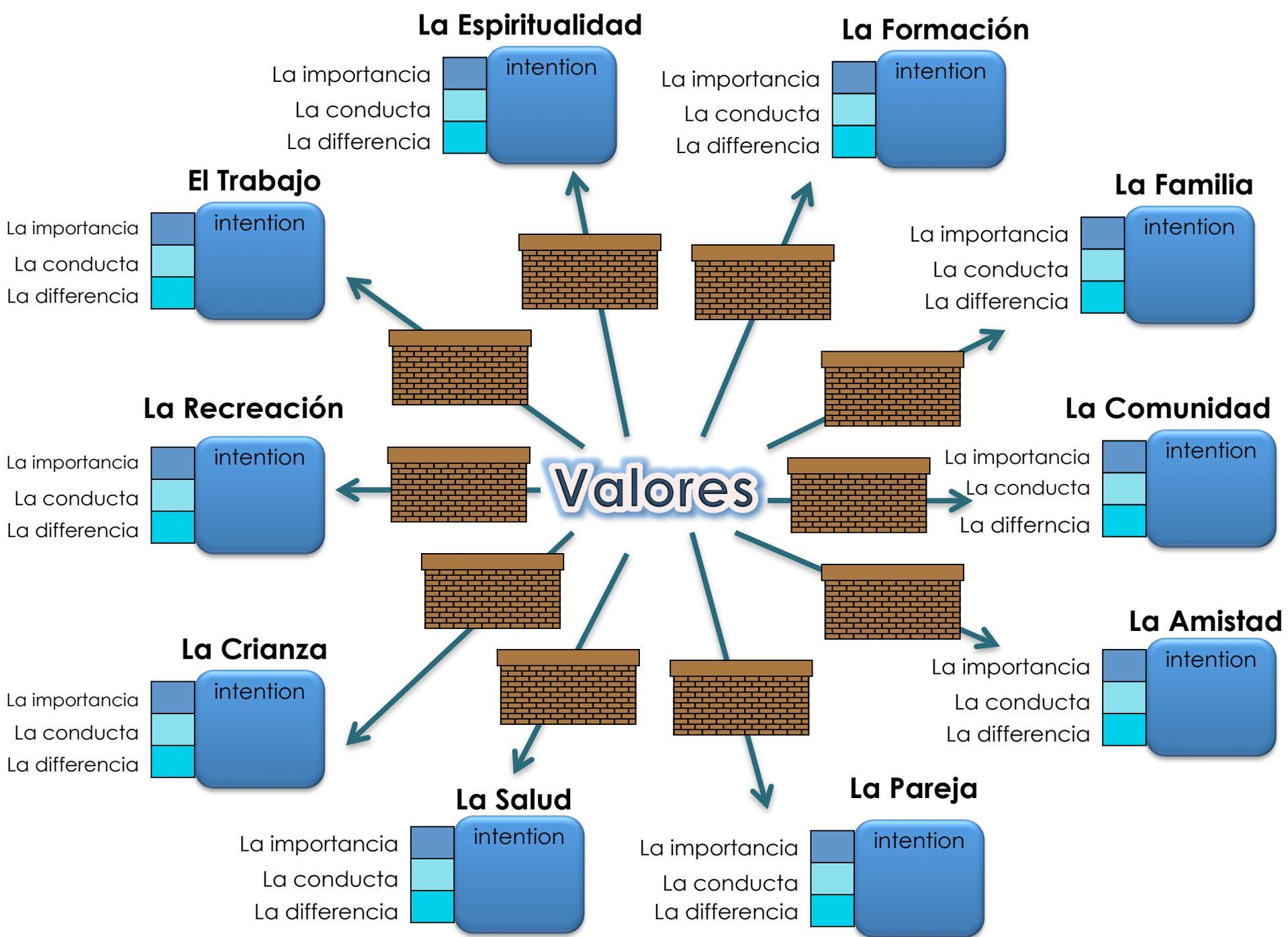


EATING
Recovery CENTER
A Behavioral Hospital
Nourishing Health

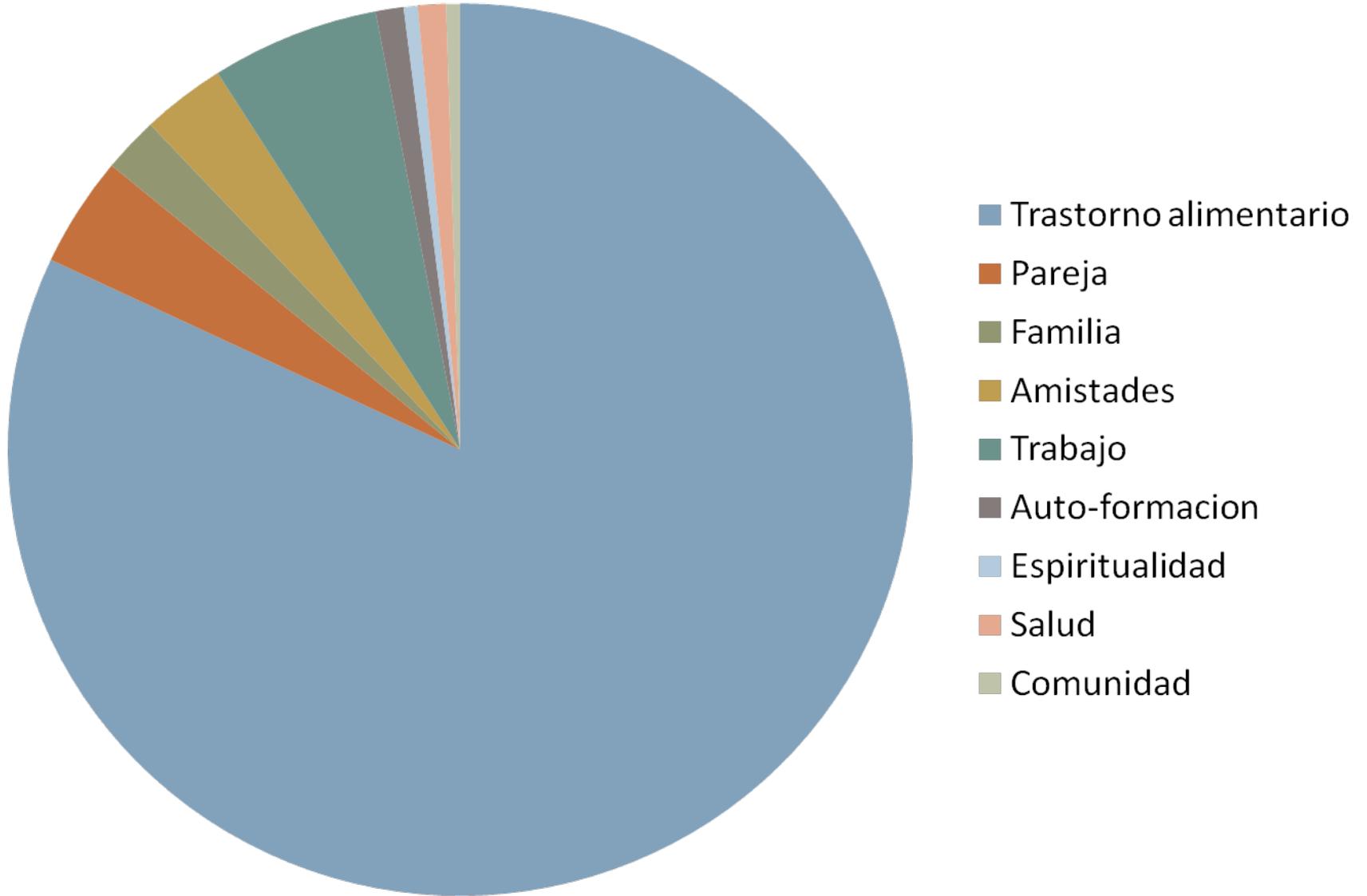
Dominios de Valores

- La pareja
- Las relaciones familiares
- Las relaciones sociales y de amistad
- El trabajo
- La formación y crecimiento personal
- La espiritualidad
- La salud y bienestar
- La crianza de los niños
- El ocio y tiempo libre
- El trabajo y participación comunitarios





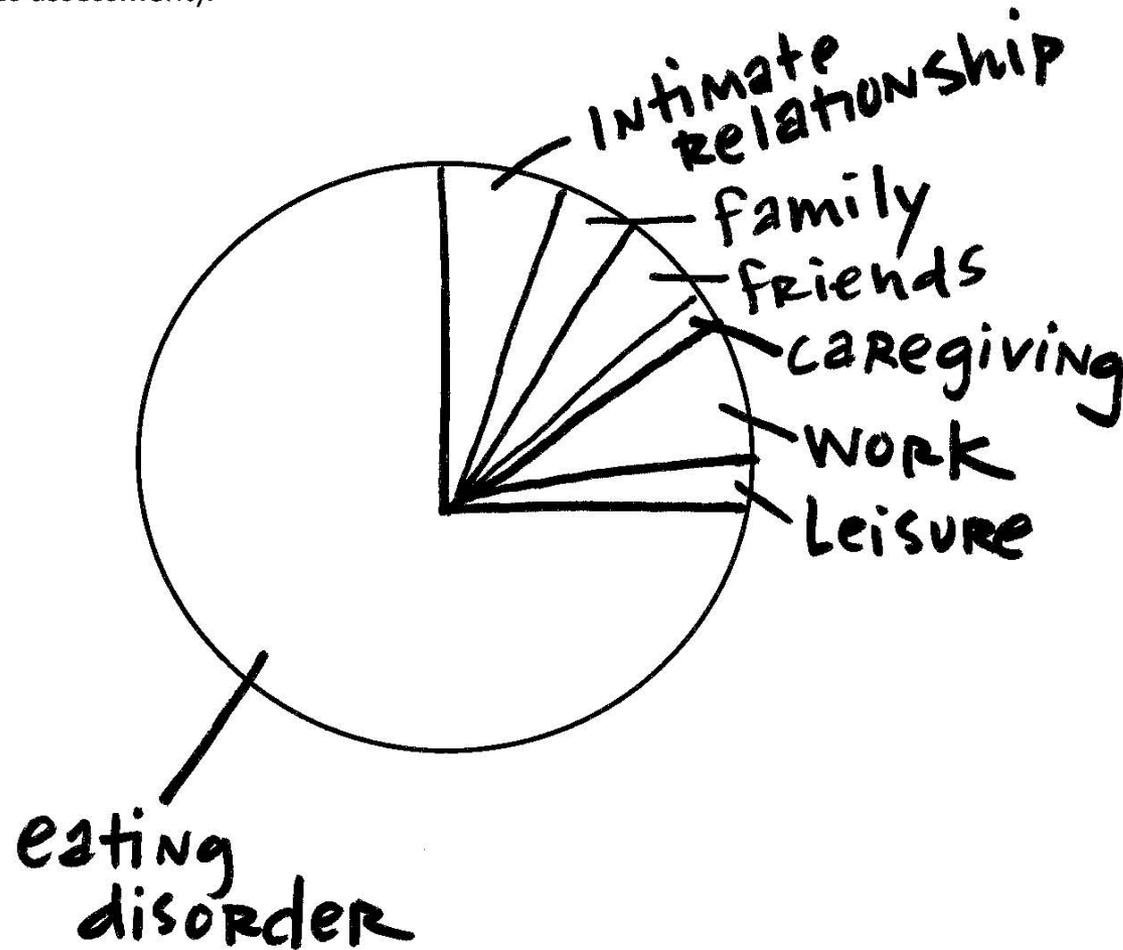
La Gráfica de los Valores



Pie Chart of Values

Indicate the importance of your eating disorder in terms of time, thought, and energy committed to it by drawing the proportion of the pie consumed by it.

Next, draw the proportion of the pie that you give to each of your intrinsic values (see values assessment).



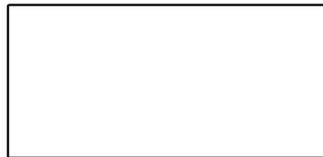
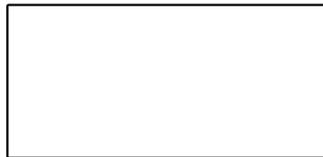
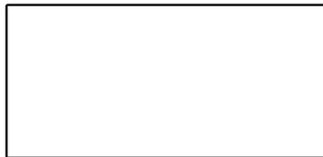
Saliendo del Bosque

- Conciencia de los Valores
- La Vista de la Mente
- Conexión

Los Tres Pilares
de
Recuperación



Pillars of Recovery



Maintaining Factors

Rigidity
"Can't see forest for the trees."
Emotion Avoidance
Isolation

Recovery Factors

Flexibility
Big Picture
Emotion Acceptance
Connectedness