

INTRODUCCIÓN

El tratamiento psicológico de los **trastornos de la conducta alimentaria (TCA)** presenta niveles de eficacia muy limitados. Entre un 37% a 69% de pacientes no mejoran o presentan recaídas. Las tecnologías de la información y la comunicación, y en concreto las aplicaciones móviles, pueden ser herramientas que optimicen la eficacia el tratamiento de estos trastornos.

OBJETIVO

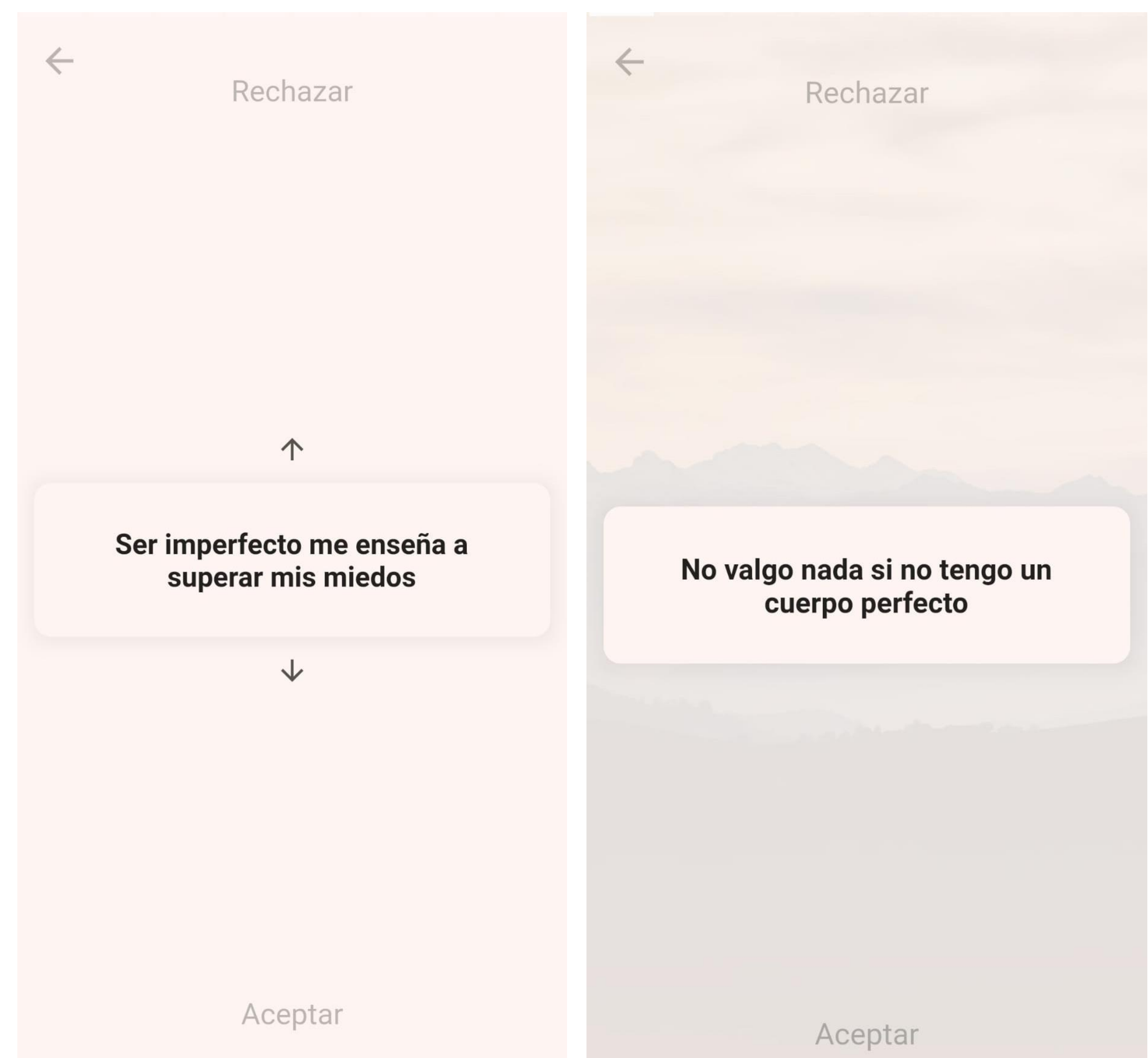
Presentar el diseño de la **App GGTCA** basada en la terapia cognitivo-conductual para abordar específicamente el diálogo interno negativo asociado a las creencias nucleares relacionadas con TCA.

MÉTODO

La App se ha desarrollado en la plataforma GGtude, compuesta por diferentes módulos para abordar las creencias nucleares del trastorno obsesivo-compulsivo, ansiedad por la salud, problemas de autoestima, entre otros. El contenido de GGTCA se ha desarrollado por psicólogos/as clínicos/as e investigadores/as especializados/as en TCA.

RESULTADOS

La App GGTCA consta de 48 niveles agrupados según las diferentes temáticas que se trabajan desde un enfoque cognitivo-conductual (p.ej., la necesidad de control, la importancia de la perfección en el aspecto físico o el miedo a los pensamientos relacionados con la comida). En cada nivel aparecen frases en la pantalla en forma de creencias comunes del diálogo interno negativo asociado a problemas alimentarios, como, por ejemplo “No valgo para nada si no tengo un cuerpo perfecto” o mensajes de contenido positivo como “Ser imperfecto me enseña a superar mis miedos”. Cuando aparece cada creencia, la persona tiene que deslizarla hacia abajo de la pantalla para aceptar, si dicha afirmación positiva; o hacia arriba para rechazar, en el caso que crea que es negativa.



DISCUSIÓN

Se espera que GGTCA sea una herramienta eficaz para optimizar los resultados del tratamiento de las personas con TCA, así como en la prevención de los mismos en personas con riesgo.

Agradecimientos: financiado por la Conselleria d’Innovació, Universitats, Ciència i Societat Digital, Generalitat Valenciana (GV/2021/162).