

## **Intervención psicológica basada en Aceptación y Compromiso para el abordaje del sobrepeso y la obesidad**

### **¿De qué trata esta intervención?**

Nuestro objetivo es realizar una intervención psicológica eficaz y asesoramiento para la adquisición de hábitos saludables que pueda ayudar al personal de la universidad con obesidad a perder peso, si así lo desean. La intervención se llevará a cabo en colaboración con el Centro CREA de la UMH, especializado en los trastornos de conducta alimentaria.

### **¿Por qué es interesante este programa?**

Perder peso es un objetivo difícil en la actualidad: vivimos en una sociedad donde, por una parte, se nos bombardea con estímulos relacionados con la comida y, por otra, cada vez es menos necesario realizar esfuerzos físicos por la introducción de nuevas tecnologías que favorecen el sedentarismo. Este entorno propicia la aparición y el mantenimiento de la obesidad, por lo que las personas que intentan perder peso por sí mismas pueden fracasar y desistir. De hecho, incluso participar en un programa monitorizado de pérdida de peso no siempre garantiza el éxito porque es necesario considerar otras variables motivacionales o psicológicas que pueden estar influyendo en nuestros hábitos alimentarios. Nuestra intervención combina cambios de hábitos en alimentación y ejercicio físico con estrategias de tipo psicológico, que son claves para conseguir cumplir este objetivo, y esto supone un cambio a los métodos empleados hasta ahora.

### **¿Qué aporta de diferente respecto a los métodos usuales?**

La intervención está formulada a partir del enfoque teórico de la Terapia de Aceptación y Compromiso, una terapia psicológica desarrollada recientemente que, además de tener en cuenta los puntos fuertes de la investigación realizada hasta la fecha desde la Terapia Cognitivo-Conductual (la terapia más empleada en la actualidad), añade nuevos elementos considerados clave en la pérdida de peso: la aceptación (aprender a tolerar experiencias negativas internas, como el hambre, la fatiga...), los procesos de atención plena (abordados con el fin de “desactivar” el comer automático relacionado con la obesidad) y el trabajo en valores (vincular la pérdida de peso a aquello que la persona considere importante en su vida). Es una intervención pionera que todavía no se ha aplicado en España, y que ya ha mostrado su eficacia en estudios previos.

### **¿En qué consiste nuestro trabajo?**

Se llevarán a cabo 10 sesiones grupales semanales de hora y media de duración en las que se enseñarán estrategias psicológicas basadas en la aceptación, junto con recomendaciones de dieta y ejercicio físico. Antes de la intervención se realizará una entrevista individualizada en la que recabaremos información personal relacionada con nuestras variables de estudio (como, por ejemplo, índice de masa corporal, calidad de vida relacionada con la salud o flexibilidad psicológica), que también serán valoradas al finalizar la intervención y en un seguimiento cada tres meses en el primer año.

### **¿Quién puede participar?**

Nuestro trabajo va dirigido al personal de la universidad que tenga sobrepeso u obesidad, esto es, que su IMC esté entre 25 y 40.

### **¿Qué compromiso adquieres con nosotros?**

Puedes abandonar el programa cuando estimes oportuno, aunque esperamos que acudas a nuestras sesiones y sigas las indicaciones que iremos aportando a lo largo del programa.

### **¿Va a suponer algún coste económico?**

No, el programa se va a realizar con fines de investigación y por ello todo el proceso será completamente gratuito para nuestros participantes.

Si estás interesado/a en participar, puedes ponerte en contacto con nosotros a través de nuestro correo electrónico [tratamiento.obesidad.act@gmail.com](mailto:tratamiento.obesidad.act@gmail.com). También puedes hacerlo a través de nuestros correos institucionales: [mj.quiles@goumh.umh.es](mailto:mj.quiles@goumh.umh.es); [jmanchon@umh.es](mailto:jmanchon@umh.es); [slroig@umh.es](mailto:slroig@umh.es)

Vamos a realizar unas sesiones informativas en Elche y en San Juan para que podamos conocernos y explicaros con más detalle el programa. La sesión en Elche será el próximo 13 de febrero a las 16 horas en la Sala Seminario) y en San Juan el día 20 de febrero a las 16 horas en el Laboratorio de Psicología, frente al edificio Muhammad Al-Shafra.