

Datos preliminares de eficacia de una aplicación móvil para modificar creencias disfuncionales relacionadas con los trastornos de la conducta alimentaria en adultos (pp. 381-402)

Marta Corberán, Lucía Cobo, Gemma García-Soriano, Mara Segura y María Roncero
Universidad de Valencia (España)

Recientemente se ha desarrollado un módulo dentro de una aplicación móvil (App) con el objetivo de abordar las creencias disfuncionales asociadas a los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). El objetivo fue realizar un estudio preliminar sobre la eficacia analizando los cambios tras el uso de la App en un grupo de población general adulta. Se utilizó un diseño cuasiexperimental en el que 86 personas completaron una evaluación en la línea base, de las cuales 32 emplearon la App durante 3 minutos al día durante 15 días y completaron la evaluación postratamiento. Los resultados antes y después del uso de la aplicación mostraron una disminución en las puntuaciones medias de las creencias disfuncionales sobre el perfeccionismo asociado a la apariencia física, la vulnerabilidad al aumento de peso y la importancia del control de los pensamientos, así como un aumento en la autoestima. No se observó reducción significativa en la sintomatología alimentaria, ni en los síntomas depresivos. Los datos sugieren que la aplicación podría ser útil para reducir creencias disfuncionales asociadas a los TCA.

<https://doi.org/10.51668/bp.8324209s>