

representaciones de manera digerida, presenta virtudes enormes, pero también insuficiencias que deben ser trabajadas. Sin embargo, lo que merece ser resaltado es el modo de emplazamiento del adulto ante la angustia del niño y la incidencia que esto tiene para la simbolización en el propio niño. El psiquismo indefenso del niño puede ser arrasado por los modos traumáticos que el adulto impone, o puede ser construido a partir de las formas con las que el adulto va metabolizando sus propias acciones traumáticas.

Con esto se alude a los modos de procesamiento, a la capacidad del psiquismo de metabolizar elementos que le ingresan. La simbolización entendida como las retranscripciones, que no sólo no son endógenas sino que son el efecto de acciones provenientes del exterior, de activamientos, de enriquecimientos, efecto de pasajes de nuevas experiencias por nuevos modos de resimbolización.

PALABRAS CLAVE: pensamiento- simbolización- exógeno

ENTRENAMIENTO MENTAL BREVE: EFECTOS EN AUTOCONCEPTO Y ACTITUD HACIA LA COMIDA DE 12 ADOLESCENTES CON TRASTORNOS ALIMENTICIOS ADEPTOS AL EJERCICIO FÍSICO

Pablo Eduardo de la Cerda Siena

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue determinar los efectos de un programa de entrenamiento mental breve, como intervención psicológica, en la mejoría del autoconcepto físico y anímico y de las actitudes hacia la alimentación de un grupo de adolescentes que presentaron trastornos alimenticios y que en el momento de la investigación presentaron una rutina de ejercicio físico programado de al menos dos horas continuas cuatro veces por semana. Para ello, se selecciono una muestra de 12 adolescentes de sexo femenino de una edad cronológica de entre 16 y 18, diagnosticadas con Anorexia o Bulimia en los últimos 6 meses y que asistían a alguno de los gimnasios fitness o spa de las comunas de Valparaiso, Viña del Mar y Con Con, con la frecuencia antes mencionada. Todas ellas recibieron el programa de entrenamiento mental breve indicado, el cual se desarrollo en ocho sesiones, una vez por semana y con una duración de dos horas cada sesión. El programa incluyo ocho módulos (uno por cada sesión), distribuidos de la siguiente manera: 1. Establecimiento de objetivos, 2. Focalización y darse cuenta del propio cuerpo y mente, 3. Autocontrol psicobiologico, 4. Autoobservacion y autocontrol de pensamientos, 5. Refocalizacion y reencuadre motivacional, 6. Visualización y ensayo mental, 7. Reposicionamiento del locus de control, 8. Generalización y enfoque responsable de la voluntad; y estuvo a cargo de un psicólogo clínico especializado además en psicología de la actividad física y del deporte. Para evaluar cuantitativamente los efectos de la variable independiente, se aplicaron las siguientes técnicas de recolección de datos: El Inventario de Depresión de Beck y el Cuestionario de Actitudes ante la Alimentación EAT " 26, ambas utilizadas antes y después de la aplicación del programa de intervención indicado. A su vez, para complementar los resultados con información cualitativa, se confeccionaron dos instrumentos: una encuesta simple con preguntas abiertas referida a los efectos en el autoconcepto físico y anímico de los sujetos luego de participar en las sesiones del programa de intervención, la cual se aplico solo al final de la presente investigación; y una lista de cotejo de conductas durante el ejercicio físico, la cual se aplico en tres momentos de la investigación (antes, durante y después de haber recibido el programa de intervención). Para el análisis de los resultados, los procedimientos estadísticos aplicados fueron: estadística descriptiva (puntuaciones promedio y distribución de

frecuencias), Prueba t para comparación de medias y Análisis bivariado (prueba CHI Cuadrado). Para el análisis cualitativo, se utilizó el procedimiento análisis de contenido (categorización de respuestas a preguntas abiertas y exposición de resultados de frecuencias). Los resultados reflejan una influencia favorable del programa de entrenamiento mental aplicado en la mejoría del autoconcepto físico y anímico y en las actitudes hacia la alimentación de las adolescentes intervenidas, esto manifestado en las puntuaciones y análisis obtenidos en las pruebas aplicadas, lo cual permite concluir que es posible contribuir adecuadamente en la mejoría del autoconcepto físico, del estado anímico y de las actitudes hacia la alimentación de algunas adolescentes que presentan trastornos alimenticios y que son adeptas al ejercicio físico, mediante la aplicación de un modelo de entrenamiento mental breve similar al descrito en la presente investigación.

PALABRAS CLAVE: patología- trast. alimenticio- entrenamiento mental- ejercicio físico

EL USO DE ALUCINOGENOS EN LA PSICOBIOLOGÍA EXPERIMENTAL Y EN LA CLÍNICA PSICOLÓGICA

Fernando Manzini
Facultad de Psicología. UNLP.

RESUMEN

Según algunos etnobotánicos, el ser humano ya consumía plantas alucinógenas hace más de un millón de años (McKenna, 1992). Sin embargo, la ciencia ha comenzado a estudiar las sustancias alucinógenas a partir de los años 30.

En el presente trabajo de revisión bibliográfica, abordaremos dos disciplinas científicas que estudiaron estas sustancias en la práctica psicológica: La Psicobiología Experimental y la Terapia Psiquedelica.

La Psicobiología Experimental es una rama de la Psicología que estudia los mecanismos biológicos que subyacen a conductas y estados subjetivos específicos. Debido a que muchas personas disfrutaban de alterar su estado de conciencia a través del uso de sustancias alucinógenas, la Psicobiología Experimental se dedica, desde hace tiempo, a investigar tanto los efectos comportamentales de estas sustancias como los mecanismos neurofisiológicos que los provocan. El grupo de drogas más estudiadas desde esta perspectiva fue el de los antagonistas de la serotonina –LSD, PCPA, psilocibina y DMT-, los cuales producen sus efectos alucinógenos a través de la supresión de la actividad serotoninérgica de aquellas neuronas encargadas de inhibir los mecanismos responsables de la actividad onírica, durante el estadio de sueño MOR (Carlson, 1996).

Un segundo grupo de drogas alucinógenas, también muy estudiadas por la investigación psicobiológica, es el de los antagonistas de los receptores NMDA del glutamato (ketamina, PCP, MK-801). Estas sustancias ejercerían sus efectos alucinógenos a través del bloqueo de los receptores de Calcio dentro del receptor NMDA, lo cual induciría, a su turno, la activación subsecuente de los receptores glutamatérgicos AMPA y Kainato en la corteza prefrontal, además de una disregulación de la actividad dopaminérgica y serotoninérgica en diversas áreas cerebrales (Olney et al, 1989, 1990, 1991, 1995). Debido a que estas sustancias modelan tanto los síntomas positivos como los negativos de la esquizofrenia, se las clasifica muchas veces con el nombre de: drogas psicotomiméticas.

Interesantemente, los antagonistas serotoninérgicos y los antagonistas de los receptores NMDA de glutamato fueron usados, con objetivos terapéuticos precisos, en diversas psicoterapias experimentales. Una de las perspectivas psicoterapéuticas con