La Junta informa...

Premis de l'SCRiTC

Convocatòria 2017 dels premis 'Cartells' i 'Millor Comunicació'

Un any més, dins del marc de la XXXII Reunió Anual de l'SCRiTC, podeu presentar el vostre resum per tal d'optar al premi Cartells de la Jornada de l'SCRiTC. Cal que ens envieu els vostres resums abans del 14 d'abril. Podeu consultar les Bases de la Convocatòria 2017 a la nostra web (www.scritc.cat).

Per segon any convoquem als psicòlegs novells per presentar els seus casos clínics a la nostra Trobada d'Estiu que tindrà lloc el dijous 25 de maig a l'Acadèmia de Ciències Mèdiques. El premi està dotat amb 150€ i les comunicacions és realitzaran a la II Jornada de Psicologia Sanitària. Ben aviat podreu consultar les bases del premi i les dates d'enviament, però ja podeu animar als vostres residents i estudiants a anar preparant els seus casos.

Supervisions

Novetats 2016 - 2017

1. Individuals

Nova incorporació en les supervisions individuals: el Dr. Joaquim Puntí (Facultat de Psicologia. UAB Hospital de Dia de Salut Mental d'Adolescents. Corporació Sanitària Parc Taulí) supervisor acreditat per l'SCRITC serà l'encarregat de les supervisions de casos a la infància i l'adolescència. El Dr. Xavier Torres (Institut de Psiquiatria i Psicologia Clínica de l'Hospital Clínic) també supervisor acreditat per l'SCRITC, continuarà fent-se càrrec de les supervisions dels casos d'adults.

2. En grup

Un any més hem programat les supervisions en grup necessàries per a renovar l'Acreditació de la SCRITC i la Certificació Europea de l'EABCT. Els grups seran com a mínim de 3 terapeutes, fins a un màxim de 8, i el seu cost serà de 30 euros cada una. Les sessions que s'ofereixen són:

Trastorns de la Conducta Alimentària

Dra. Nadine Riesco
Supervisora acreditada per l'SCRITC

TCC aplicada a infants i adolescents

Dr. Joaquim Puntí
Supervisor acreditat per l'SCRITC

Somatització i trastorns conversius

Dra. Eva Baillès
Supervisora acreditada per l'SCRITC

Horari: Dimarts de 18 a 20 hores.
ATRA. C/ Gran de Gràcia 239, 1r 1a. Barcelona.

Si esteu interessats envieu-nos un correu a info@scritc.cat i us informarem del procediment.

Half Annual 2017

Tindrà lloc a Liubliana en comptes d'Istanbul

Després de molts dubtes i de decisions difícils d'últim minut, l'associació turca ha canviat la seu del congrés d'enguany. Tot i que tota la junta de l'EABCT estava molt engrescada amb el fet de tenir el congrés a Istambul, donades les situacions que s'han succeït darrerament, finalment va aprovar el canvi de seu. El congrés tindrà lloc a Liubliana, Slovènia. L'associació turca està treballant de valent per tal de fer tots els ajustos necessaris per a què el congrés sigui tot un èxit.

A la primera reunió de l'EABCT d'enguay, s'han estat revisant els detalls del centre de convencions on tindrà lloc el congrés, així com el programa científic i els altres aspectes organitzatius, com el programa social o l'allotjament. Heu de tenir encara una mica de paciència, però ben aviat podreu trobar tota la informació al web del congrés.

D'altra banda, es van revisar també les seus dels futurs congressos i es van presentar les candidatures per al 2021, Barcelona i Belfast. Sembla que la nostra candidatura té bones perspectives però haurem d'esperar a la votació que tindrà lloc a la reunió de setembre per saber si tindrem l'europeu a la nostra ciutat. També es van debatre altres temes, com detalls per acabar d'organitzar la Mobile Academy o la revisió dels criteris per incorporar noves associacions membres a l'EABCT. Tot plegat, va resultar una reunió profitosa, on es van poder abordar tots els temes previstos més alguns altres detalls proposats per les diferents associacions.

Des d'aquí, animar-vos a aprofitar el congrés d'enguany per descobrir una ciutat tan preciosa com poc coneguda.

Addiccions en nens i adolescents

Bona valoració del curs per part dels assistents

Vam iniciar el 2017 amb un nou curs de Formació Continuada, aquest cop per aprofundir en el tractament psicològic de les addiccions comportamentals en la infància i l'adolescència, concretament aquelles relacionades amb l'ús excessiu de videojocs *online* i les xarxes socials. La docent del curs va ser la Rosa Díaz, especialista en Psicologia Clínica de la Unitat de Conductes Addictives en Adolescents del Servei de Psiquiatria i Psicologia Infantil i Juvenil de l'Hospital Clínic de Barcelona.

La Rosa Díaz va impartir el curs >>

La formació va tenir una primera part teòrica breu, on es van exposar els tipus de comportaments addictius i les comorbiditats més freqüents així com els programes preventius i els protocols d'intervenció terapèutica existents. La segona part de la sessió, la més extensa, es va treballar a partir de casos clínics reals, a partir del seu anàlisi i discussió. Va ser una sessió molt participativa i que tots/es els/les assistents van valorar molt satisfactòriament.

scritc | Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament

Avança't al futur

Habilitats terapèutiques bàsiques

Programa:
1. Relació assistencial: variables que intervenen i destreses bàsiques.
2. Competències en teràpia cognitivoconductual.
3. Comunicació no verbal en l'acte assistencial.
4. Respostes d'escolta i d'acció durant l'avaluació i la intervenció.

Juanjo Bringué. *Docent a ISEP, IES i Institut Català de la Salut.*

Divendres 7 i 21 d'abril de 16 a 21 (10 hores)
Preu: 150€ / Preu socis: 100€

Els cursos tindran lloc a les instal·lacions del Grup ATRA a:

Gran de Gràcia, 238, 2n - 2a

Podeu realitzar les inscripcions al web de l'SCRiTC: www.scritc.cat

Principis bàsics de la teràpia cognitivoconductual

Aquest curs esta dirigit a entendre els principis teòrics i pràctics bàsics del model cognitivoconductual.

Es presentaran els continguts tant de la perspectiva teòrica com dels aspectes més pràctics d'aquesta orientació psicoterapèutica.

Continguts teòrics basics
Conceptes bàsics:
- Component cognitiu de la intervenció
- Component comportamental de la intervenció
- Intervenció dirigida a objectius terapèutics i basada en la formulació clínica
- Re-avaluació de pensaments i promoció de respostes comportamentals adaptatives
- Principals tècniques
- Relació terapèutica.

Continguts pràctics
Revisió d'un protocol de TCC específic.

Mar Rus. *Department of Health Service and Population Research. Institute of Psychiatry. King's College London.*

Divendres 19 de maig de 16 a 21 i dissabte 20 de maig de 9:30 a 14:30 (10 hores)
Preu: 150€ / Preu socis: 100€

infoscritc

Butlletí Informatiu de la Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament

89 abril 2017

sumari

Editorial

Formació continuada:
- Abordatge de l'Addicció a l'Alcohol
- VI Jornada de Salut Mental Perinatal
- Trastorns de la Conducta Alimentària
- Esquema Therapy Society
- XXXII Jornada de Teràpia del Comportament i Medicina Conductual en la Pràctica Clínica
- Dues trobades més...

Evidència científica de la TCC:
- Un estudi sobre imatges mentals i trastorn bipolar: Explorant 'l'ull de la ment'

Qui és qui?:
- Clara López-Solà

La Junta informa:
- Premis de l'SCRiTC
- Supervisions
- Half Annual 2017
- Addiccions en nens i adolescents
- Formació Especialitzada en Teràpia Cognitivoconductual

scritc | Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament

Edita: Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament (SCRiTC). Apartat de correus núm. 11. 08193 Bellaterra (Barcelona)
Tel. 618 62 23 23. E-mail: info@scritc.cat
InfoSCRiTC (Ed. impr.): ISSN 2385-734X
InfoSCRiTC (Internet): ISSN 2385-7331
Dipòsit Legal: B11765-2015

Tríptic de la XXXII Reunió Anual de l'SCRiTC

Editorial

Ens veiem a la Jornada! Aquest és el darrer editorial de la present Junta i el seu objectiu bàsic és fer una crida a la participació i agrair a totes les persones que han format part de la Junta o l'han representat durant aquests quatre anys.

En primer lloc vull agrair a totes les persones amb les que he compartit aquests anys, la Laura González, la Mireia Querol, el Natxo Garrido, la Maria Luque, el Joan Taberner, el Daniel Vega, la Magda Buenaño i el Miquel Àngel Fullana. Tots ells van ser una peça clau pel bon funcionament de la nostra societat en els primers anys de la Junta i van aportar els seus coneixements i la seva incomparable feina. Ells van donar pas a les noves incorporacions de l'equip actual, l'Estel Gelabert, l'Eva Valcárcel, el Joan Mestre i la Laia Baillès. Amb ells, un cop ja ens havíem fet amb el dia a dia de la societat, vàrem poder fer un salt qualitatiu, engegant noves activitats com la formació en TCC acreditada per l'EABCT, la col·laboració amb altres societats i congressos per aconseguir avantatges pels socis, però, per sobre de tot, la feina que hem realitzat ha estat la d'endreçar tot allò que no es veu, fent més fàcil el funcionament intern de l'SCRiTC. Només em queda una persona, la Mar Rus; amb ella hem compartit els quatre anys de la junta amb els pitjors i els millors moments, sense ella de ben segur que no hauria estat el mateix.

Com podeu veure han estat temps de canvis i ens en queden encara més. Per aquest motiu us demanem la vostra participació. Hem iniciat el procediment de renovació parcial de la Junta segons marquen els Estatuts. Com ja sabeu podeu presentar les vostres candidatures, i ho podeu fer amb molta tranquil·litat, doncs a la Junta es queden dos grans l'Eva Valcàrcel, que també és la nostra representant internacional i està lluitant per portar el congrés europeu a Barcelona el 2021, i el Joan Mestre, el nostre tresorer que ha posat ordre en tots els temes econòmics i comptables. Dissortadament, l'Estel Gelabert també acaba aquest any i no podreu gaudir de la seva implicació i organització impecables.

Només em resta animar-vos a tots a presentar candidatures a la Junta, resums pels premis cartells de la Jornada o pel premi comunicació per psicòlegs novells de la Trobada d'estiu. També us podeu inscriure als cursos de formació continuada o de formació per a l'acreditació de terapeuta cognitivoconductual. I finalment podeu fer supervisions o venir al workshop, a la reunió anual o a la Trobada d'estiu. Ens veiem a qualsevol de les nostres activitats o a totes elles.

Eva Baillès
Presidenta de l'SCRITC

SCRITC. Formació continuada
Cursos, congressos i tallers

Abordatge de l'Addicció a l'Alcohol

El dia 21 d'abril es durà a terme aquest Curs de Formació continuada a ATRA. Conèixer la complexitat d'aquesta malaltia permet donar un gran pas en el tractament que han de rebre les persones que la pateixen i en la millora del seu entorn. La barreja entre factors genètics, neurobiològics i ambientals requereix d'un abordatge multidisciplinar i l'optimització dels recursos sanitaris. La Dra. Fonseca ens posarà al dia sobre els darrers avenços des de la vessant teòrica i pràctica.

Díptic del curs sobre l'addicció a l'alcohol >>

VI Jornada de Salut Mental Perinatal

El 19 de maig tindrà lloc a Barcelona la VI Jornada de Salut Mental Perinatal a l'Auditori Hospital Universitari Dexeus. Aquest any ens proposen temes tan interessants com els canvis a l'estructura cerebral materna, els factors genètics més rellevants en la salut mental perinatal o com millorar l'abordatge des de depressions i psicosi puerperals. El dia abans hi haurà un taller sobre l'Abordatge perinatal del risc genètic de la malaltia mental greu a la diada mare-fill, a càrrec de la Dra. Vilella.

Trastorns de la Conducta Alimentària

L'11è Congrés de l'Associació Espanyola per a l'estudi dels Trastorns alimentaris, que se centra en els reptes i dilemes de la patologia, tindrà lloc del 24 al 26 de maig a l'Auditori de l'Hospital de Sant Pau de Barcelona.

Esquema Therapy Society

L'escola d'estiu de la Societat tindrà lloc enguany a la nostra ciutat, del 8 al 10 de juny.

XXXII Jornada de Teràpia del Comportament i Medicina Conductual en la Pràctica Clínica

Dia 6 d'abril a l'auditori Novartis. La Jornada s'inicia amb la ponència sobre trastorns de la conducta alimentària abordant tant el maneig, l'evolució com l'abandó terapèutic. Continua amb la taula debat sobre el trastorn límit de la personalitat i els seus dominis, moderada pel Dr. Peri.
La resta de la Jornada està dedicada a diferents comunicacions que aborden des del tractament del TDAH al joc patològic passant per l'entrenament metacognitiu en pacients psicòtics. Sens dubte una gran ocasió per posar-nos al dia.

Dues trobades més tindran lloc del 6 al 8 d'abril

La 12a edició del Congrés Nacional de Trastorns de Personalitat i el VII Simposi sobre Trastorn Límit de la Personalitat tindran lloc del 6 al 8 d'abril.

Evidència científica de la TCC.

Un estudi sobre imatges mentals i trastorn bipolar: Explorant 'l'ull de la ment'

Les imatges mentals es poden descriure com l'experiència de veure mitjançant "l'ull de la ment", entesa ara com una "forma feble de percepció" (Pearson et al., 2015). No obstant, no hi ha cap dubte que les imatges mentals generen emocions molt més fortes que el pensament en llenguatge verbal (Holmes & Mathews, 2010). Els autors del present estudi suggereixen que les imatges mentals poden actuar com a "amplificadors emocionals", alimentant el deteriorament de l'estat d'ànim, l'elevació de l'humor i els símptomes d'ansietat típics en el trastorn bipolar (TB) (Holmes, Geddes, Colom, Goodwin, 2008). Les dades inicials suggereixen que els pacients amb TB presenten més imatges mentals emocionals en comparació amb els controls no clínics. No obstant, fins el moment no s'ha realitzat cap investigació més extensiva sobre l'ús d'aquestes imatges en el TB.

El present estudi planteja com a objectiu, en primer lloc, investigar si el TB s'associa amb anormalitats en les imatges mentals en comparació amb controls no clínics i, en segon, si qualsevol d'aquestes anomalies són específiques del TB en comparació amb grups control clínics aparellats per a la depressió i l'ansietat. Per abordar aquestes qüestions, es van comparar pacients amb TB i controls no clínics i, posteriorment, pacients amb TB i controls clínics amb depressió unipolar amb nivells equivalents de símptomes depressius i individus amb trastorns d'ansietat amb nivells equivalents de símptomes d'ansietat, separadament. També es va explorar si les variables clíniques com la simptomatologia depressiva i ansiosa, trets fenotípics bipolars, labilitat afectiva i nivells de funcionament generals podien predir les puntuacions en les mesures de les imatges mentals en tota la mostra combinada. Es van utilitzar una sèrie de proves per tal d'avaluar tant les etapes cognitives de les imatges mentals com els dominis subjectius i emocionals d'aquestes.

La mostra final analitzada consistia en 131 participants: individus amb TB (subtipus deprimit [n = 27] i eutimic [n = 27]), individus amb depressió unipolar (n = 26), individus amb trastorns d'ansietat (n = 25) i 26 controls no-clínics, amb edats entre 18-65 anys. Pel que fa a l'avaluació, les proves especifiques dels dominis subjectiu i emocional de les imatges mentals foren l'*Spontaneous Use of Imagery Scale* (SUIS, Neils, Holmes, Griffith, & Raes, 2014), l'*Ambiguous Scenarios Test* (Berna, Lang, Goodwin, Holmes, 2011), la *Picture Word Cue task* (Holmes et al, 2008), l'*Impact of Future Events Scales* (Deeprose, Malik, & Holmes, 2011) i la *Prospective Imagery Task* (Stober, 2000). D'altra banda, els autors utilitzaren tasques computeritzades dissenyades per a l'avaluació de les quatres etapes cognitives de les imatges mentals: generació, manteniment, inspecció i manipulació.

Els resultats mostren que, en comparació amb els controls no clínics, el rendiment cognitiu dels individus amb TB es mostra en gran part intacte en les tasques experimentals de les etapes cognitives (no emocionals) de les imatges mentals. No obstant això, en els dominis subjectius de les imatges mentals, els individus amb TB sí que mostren algunes anormalitats en les imatges mentals emocionals en comparació amb els controls no clínics: un major impacte en la vida diària de les imatges mentals prospectives intrusives, imatges negatives més vívides i "reals" en la tasca de imaginació prospectiva i majors nivells d'auto-implicació en les imatges en la tasca d'imatge-paraula. D'altra banda, en l'entrevista fenomenològica sobre els temps d'intens afecte (ansietat, depressió o alta), la distinció principal entre individus amb TB i subjectes control fou en les característiques de les imatges mentals, però no en els pensaments verbals. Els resultats indicaren, a més, que, en comparació amb els grups control clínics aparellats per a la depressió i l'ansietat, les alteracions en les imatges mentals emocionals no eren específiques del TB però si estaven associades amb l'augment de la psicopatologia.

Aquests resultats mostren que, tant en els grups clínics i com no clínics, les anomalies en les imatges mentals estan associades amb la severitat de la depressió i l'ansietat, així com amb el fenotip i trets de labilitat afectiva del TB i el funcionament general de l'individu. Això planteja la possibilitat que l'experiència subjectiva de les imatges mentals altament emocionals (avaluada mitjançant diferents mesures segons els estats afectius) sigui una característica transdiagnòstica de la psicopatologia i s'associï en particular amb la labilitat afectiva en poblacions clíniques i no clíniques. Aquesta troballa és especialment interessant si tenim en compte que la labilitat afectiva (incloent l'ansietat concurrent) representa una característica particularment desafiant en diferents trastorns mentals.

Di Simplicio, M., Renner, F., Blackwell, S.E., Mitchell, H., Stratford, H., Watson, P. . .Holmes, E. (2016) An investigation of mental imagery in bipolar disorder: exploring 'the mind's eye'. *Bipolar Disorders, 18, 669-683.*

Qui és qui?

Clara López-Solà

Quan i on vas néixer?

Tinc 32 anys. Vaig néixer a Madrid el 6 d'Octubre de 1984 i vaig viure allà fins just un mes abans de complir els 18 anys, moment en el que em vaig trasladar a Barcelona per començar la carrera de Psicologia a la UAB.

Càrrec i situació actual

Des de gener de 2016 treballo com a psicòloga clínica al Servei de Psiquiatria i Salut Mental de l'hospital Universitari Parc Taulí a Sabadell. En concret, estic ubicada al Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA), dins del que anomenen "programa d'afectius" (que bàsicament inclou totes les patologies menys els trastorns psicòtics). A més a més, recentment he començat com a professora associada de la UAB pel fet de tenir estudiants de màster a càrrec. Quant a la recerca, pertanyo al grup de Neurociències Afectives de l'Institut de Recerca del Parc Taulí (I3PT) i sóc membre del grup clínic vinculat al CIBERSAM (Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental).

On et vas formar professionalment?

Em vaig llicenciar l'any 2006 a la Facultat de Psicologia de la UAB amb el premi extraordinari fi de carrera. Durant l'últim any vaig fer el pràcticum clínic a l'actual DiR (Hospital Duran i Reinals), que abans estava situat a la Rotonda (Barcelona) amb la Dra. Susana Subirà. Aquell any vaig combinar el pràcticum extern amb una beca de col·laboració, atorgada pel Ministeri de Ciència i Educació, amb la finalitat de donar suport a la recerca al Departament de Psicologia Clínica i de la Salut. En acabar la carrera (juny de 2006), vaig agafar-me tot un mes de vacances i recordo que a l'agost vaig decidir marxar a Madrid, a l'acadèmia CEDE, per provar sort preparant-me l'examen del PIR. Recordo que feia una calor brutal, hi havia molta tensió per part de la gent amb l'exàmen i la incertesa futura però, tot i així, guardo un molt bon record d'aquells 5 mesos d'estudi a Madrid. Al final, vaig aprovar i vaig començar la meva formació com a psicòloga clínica a l'Hospital del Mar (2007-2011). Durant el primer any de residència em vaig inscriure al Màster de Recerca en Psicologia Clínica de la UAB per començar a endinsar-me en el món de la recerca. No em va desagradar i, durant la meva rotació lliure, vaig decidir marxar a Melbourne no només per observar l'abordatge de pacients allà (Royal Hospital) sinó també per començar algun projecte de recerca (Melbourne Neuropsychiatry Centre). Vaig tenir molta sort i aquell tema de recerca amb bessons i TOC va acabar sent la meva tesi doctoral. Des del maig de 2011 fins al desembre de 2015 vaig estar treballant a l'Hospital de Bellvitge, formant part de la Unitat de TOC amb un contracte de beca pre-doctoral (FPU). He de dir que ha estat un luxe formar part d'aquell equip, on he après molta clínica i molt bona recerca. Realment estic orgullosa de poder dir que vaig formar part tant de l'Hospital del Mar com de l'Hospital de Bellvitge i, des de fa un any, també del Parc Taulí.

Quins personatges o autors destacaries per la influència que han exercit en tu professionalment?

Se'm fa difícil destacar només a uns quants, tinc una llarga llista de persones que han influït d'una manera o d'una altra en la meva carrera professional, aportant-me nous coneixements i ensenyant-me a reflexionar i qüestionar tot allò que semblava après. Si me'n vaig a l'època de la universitat, he de destacar el Dr. Ignacio Morgado de l'assignatura de Psicobiologia, la Dra. Mercè Jodar en Neuropsicologia i la Dra. Susana Subirà en Psicopatologia de l'adult. Després, durant l'època de la residència, he de destacar al Dr. Miquel Àngel Fullana, qui va ser el primer que em va ensenyar a aplicar el model cognitivo-conductual a la pràctica clínica. En la mateixa època he de mencionar la Dra. Lorena Fernández, amiga i excel·lent professional, a la que respecto molt i que ha estat una peça clau de reflexions en l'àrea. D'altra banda, he d'agrair a la Nohemi Marcos, també amiga i molt valuosa psicòloga clínica, que em va incitar a presentar-me al PIR i em va endinsar, molts anys després, en altres orientacions i models per ampliar les meves inquietuds i mirades de la psicologia clínica dins i fora de la consulta. La meva germana, la Dra. Marina López-Solà, ha estat una gran referent, a la qual respecto infinitament per la seva labor professional, que m'ha ensenyat a saber raonar i tenir un pensament crític sobre la patologia i el funcionament del cervell, no puc més que agrair-li el seu constant model d'aprenentatge. En el final de la meva etapa de resident he de destacar en la part de clínica el Dr. Fernando Gutiérrez i el Dr. Rafa Penadés, amb els quals vaig aprendre molt de tots els seus coneixements en patologies força complexes i de la *maestria* i professionalitat que demostraven amb el *tête-a-tête* amb el pacient. En l'àmbit de la recerca i encara sent resident vaig conèixer el Dr. Ben Harrison (Austràlia), que va acabar sent un dels meus directors de tesi, no només em va introduir a la recerca i em va ensenyar a transmetre un coneixement concret en format d'article, sinó que a més el considero un dels meus mentors. Posteriorment, a l'Hospital de Bellvitge, he de destacar totes les persones de la Unitat de TOC, especialment a la Dra. Pino Alonso, de la qual he après directament i indirecta sobre el TOC i sobre recerca, una dona plena d'idees, oberta de ment i sense por a pràcticament res, almenys en recerca. D'aquesta etapa em sento afortunada d'haver conegut el Dr. Carles Soriano-Mas, persona molt creativa i amb una capacitat de treball insaciable, amb ell he après una mica més del funcionament del cervell a través de la multitud de reflexions científiques al despatx. Finalment, vull destacar el Dr. Narcís Cardoner, que vaig conèixer a Bellvitge i ara és el meu cap directe a l'Hospital Parc Taulí. Li estic molt agraïda, doncs des de fa temps m'ha anat guiant, orientant i recolzant en tot moment per a què aprengui a tirar endavant i a responsabilitzar-me de nous projectes científics a la unitat de recerca. També vull destacar les meves companyes de l'equip de recerca al Taulí, les Dres. Esther Via, Maria Serra i Ximena Golberg, de les quals aprenc cada dia.

Quins són els punts que més destacaries de la teva trajectòria professional?

El primer punt d'inflexió que va determinar la meva trajectòria professional i el lloc on estic ara va ser quan em vaig assabentar que havia aprovat el PIR, al març de 2007. El segon moment va ser quan vaig decidir anar de rotació externa a Melbourne l'any 2010 i vaig conèixer el Ben Harrison. Al principi no n'era conscient, però va ser un moment clau, doncs vaig decidir que faria la tesi i vaig escollir el TOC i els bessons com a tema d'estudi. El tercer moment el situo en acabar la residència perquè se'm va brindar l'oportunitat de vincular-me amb l'equip de Bellvitge. Van ser 4 anys i mig on vaig anar aprenent i solidificant els meus coneixements clínics i desenvolupant les capacitats bàsiques de recerca. A més vaig poder establir vincles de col·laboració internacionals durant la meva segona estada al 2013 a Melbourne i al 2014 als Estats Units. El quart punt d'inflexió va ser la lectura de la meva tesi al Juliol de 2015, que em va obrir la porta a d'altres opcions professionals. Finalment, destacaria la recent incorporació com a psicòloga clínica al CSMA del Parc Taulí al Gener de 2016, amb el gran privilegi de poder combinar una plaça assistencial amb algunes hores de recerca.

Explica en quins projectes professionals estàs embrancada actualment i quins tens en perspectiva

Actualment encara s'estan acabant de publicar unes dades d'hipocondria que vaig recollir durant la meva tesi. Paral.lelament, estic començant un projecte com a investigadora principal amb pacients amb TOC i en col·laboració amb l'Hospital de Bellvitge i dues universitats d'Estats Units. La idea principal és estudiar, des de la vessant clínica, neuropsicològica i amb ressonància magnètica funcional, la regulació emocional i el contingut del pensament al llarg del temps en aquests pacients abans i després de ser tractats amb teràpia basada en mindfulness. Alhora volem veure si pacients TOC que han respost només parcialment a la TCC, afegint MBCT incrementa la probabilitat que el pacient s'acabi exposant més als seus pensaments (i per tant a les seves obsessions) per haver desenvolupat la capacitat de no identificar-se 100% amb els seus processos interns (pensaments, emocions i sensacions físiques), concepte anomenant en anglès "*descentering*". D'altra banda, en un futur proper tinc en ment demanar finançament per a poder continuar amb la línia de la meva tesi amb l'estudi dels factors de risc ambientals pre, peri i post-natals que afecten a l'expressió de certs gens (epigenètica) associats al TOC fent servir una mostra de bessons genèticament idèntics. Va ser una proposta que em va interessar molt en acabar la tesi i que vaig plasmar en una FIS l'any passat però no vàrem tenir sort. Donat que la idea ens continua semblant engrescadora, ho tornarem a intentar en la nova convocatòria d'aquest any.

Què n'opines sobre l'estat actual de la teràpia cognitivoconductual? Cap a on penses que s'hauria d'encaminar?

És un fet que la TCC ha demostrat ser efectiva en diferents trastorns i, per tant, això no és qüestionable. A més a més, presenta molt bon prestigi, tant a l'àmbit acadèmic com hospitalari, que s'ha guanyat amb tots els anys d'investigació aplicada que duu a les esquenes. Tanmateix crec que és necessari continuar ampliant la mirada. Necessitem veure de quina manera podem fer que arribi la TCC a més gent, almenys com a tractament inicial per a alguns trastorns; per exemple, incrementant el número de psicòlegs clínics als centres d'atenció primària o amb l'ús d'app i noves tecnologies per casos on sigui difícil el desplaçament als centres. En segon lloc, crec que és important continuar estudiant quines característiques/variables dels pacients fan que uns responguin i d'altres no a la TCC, o en quin punt de la malaltia és millor un abordatge o un altre, i per això crec que es fa necessari fer seguiments a llarg termini però no únicament pre-post tractament sinó amb seguiments més acurats que puguin fer una fotografia precisa del dia a dia dels pacients. Es tractaria d'acumular *big data* rellevant dels nostres pacients per a després poder fer prediccions molt més robustes. Finalment, crec que és imprescindible anar un pas més enllà i buscar noves mirades, això no vol dir mai excloure el que sabem que funciona amb qui funciona, però necessitem continuar investigant i proposant nous elements terapèutics que permetin el canvi per aquells pacients que no acaben de respondre amb TCC. Què falta? No tinc una resposta clara a aquesta pregunta, però en el meu cas, intentar respondre-la passa per continuar fent-me preguntes derivades de l'escolta activa amb els pacients i de la meva pròpia experiència personal. No em tanco a cap opció terapèutica si li veig una raó de ser. De fet, vull acabar aquest apartat amb unes paraules del Maslow sobre la ciència. Per mi és una de les millors definicions i l'hauríem de tenir present per a continuar avançant en l'esdevenir de la TCC o de la psicologia clínica com a disciplina en general: "La ciència ha *d'acceptar l'obligació de reconèixer i descriure tota la realitat, tot el que existeix, tot el que ve al cas. Abans que cap altra cosa, la ciència ha de ser exhaustiva i globalitzadora. Ha d'acceptar en l'àmbit de la seva competència fins i tot allò que no pot entendre o explicar, pel què no hi ha teoria, allò que no pot ser mesurat, predit, controlat o classificat. Ha d'acceptar fins i tot les contradiccions, la falta de lògica i els misteris, en tot allò que és ambigu, arcaic, inconscient i tots els altres aspectes de l'existència que resultin difícils d'expressar. En el millor dels casos, ha d'estar completament oberta i no excloure res. No imposar "requisits d'admissió""*(Maslow, 1966).

Quines són les teves aficions? Què t'agrada fer quan no estàs treballant?

La veritat és que tracto de cuidar al màxim el meu espai personal per intentar no barrejar i no emportar-me feina a casa. Penso que és molt necessari per poder rendir bé tant amb els pacients com amb la recerca. És bàsic cuidar-se, mimar-se i mantenir diàriament un espai d'oci i/o social. Intento quedar durant la setmana amb amics i amigues per saber de les seves vides o simplement per prendre alguna cosa i desfogar-nos parlant. També tracto de fer ioga, que m'encanta, així com exercici cardiovascular, generalment alterno córrer, *spinning* o alguna classe dirigida. Els caps de setmana m'agrada molt sortir fora de Barcelona, a la muntanya o la platja i, si no és això, em busco alguna activitat o em quedo al sofà llegint, mirant alguna pel·lícula, cosa que també gaudeixo força. D'altra banda, m'agrada molt ballar, el teatre, el cinema, els espectacles, però hi vaig menys del que voldria... Finalment, i durant les vacances d'estiu, tracto de sortir a fer un viatge llarg a l'any. Aquí us deixo una foto de l'últim que vaig fer l'any passat a Xile, en concret la foto és del glaciar de San Rafael, una experiència realment única i molt però que molt recomanable!

La Clara al glaciar de Sant Rafael de Xile >>