Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Grado en Psicología

Trabajo Fin de Grado

Curso 2024-2025

Convocatoria Junio

Número admitido a trámite por la OIR (UMH): 241023040556;
TFG.GPS.JML.MCC.241023

Modalidad: Propuesta de programa de prevención

Título: Rebrotar: Programa de prevención secundaria de trastornos psicológicos en personas con enfermedad celíaca.

Autora: María Climent Campos

Tutor: Javier Manchón López

Elche a 2 de junio de 2025

ÍNDICE

RESUMEN 4
INTRODUCCIÓN 5
DETECCIÓN DE NECESIDADES 8
Objetivo general 11
Objetivos específicos 11
MÉTODO 12
Participantes 12
Variables e instrumentos 12
PROCEDIMIENTO 14
CONTENIDO DEL PROGRAMA 16
SESIONES 16
SESIÓN 1: "Comer sin miedo: Superando la ansiedad social con celiaquía" 16
SESIÓN 2: "Viviendo con celiaquía: Aprender a gestionar mis emociones" 18
SESIÓN 3: "Ser yo con celiaquía: Aceptarme sin condiciones" 20
SESIÓN 4: "Mi imagen, mi bienestar: Construyendo una autoestima positiva" 21
SESIÓN 5: "Cuando la celiaquía frustra: Aprender a manejarlo" 22
Sesión 6: "Ser un buen amigo: Apoyando a personas con celiaquía" 24
SESIÓN 7: "Celiaquía en casa: Cómo brindar apoyo desde el entorno cercano" 25
SESIÓN 8: Reflexión y Evaluación Final 27
DISCUSIÓN 28
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 33
ANEXOS 36
Anexo 1: Código de Investigación Responsable 36
Anexo 2: Preguntas para la entrevista a personas con celiaquía para la detección de necesidades 37
Anexo 3: Respuestas detección de necesidades 38
Anexo 4: Escala breve de Fobia Social 53
Anexo 5: Cuestionario de Habilidades de Regulación Emocional 54
Anexo 6: Cuestionario sobre Forma Corporal 55
Anexo 7: Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE) 56
Anexo 8: Escala de Tolerancia a la Frustración (ETAF) 57
Anexo 9: Cuestionario Duke-UNC-11 58
Anexo 10: Diapositivas sesión 1 59
Anexo 11: Tarjetas de situaciones sociales 63

Anexo 12: Diapositivas sesión 2 65
Anexo 13: Situaciones de la sesión 2 68
Anexo 14: Diapositivas sesión 3 69
Anexo 15: Imágenes sesión 3 72
Anexo 16: Casos prácticos sesión 3 73
Anexo 17: Diapositivas sesión 4 75
Anexo 18: Diapositivas sesión 5 78
Anexo 19: Pensamientos sesión 5 81
Anexo 20: Diapositivas sesión 6 82
Anexo 21: Situaciones sesión 6 85
Anexo 22: Situaciones de role-playing para la sesión 6 86
Anexo 23: Diapositivas sesión 7 88
Anexo 24: Situaciones sesión 7 91
Anexo 25: Cronograma de las sesiones 92
Anexo 26: Encuesta de satisfacción 93

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

RESUMEN

Las personas jóvenes adultas con celiaquía pueden experimentar consecuencias psicológicas asociadas a las restricciones alimentarias y a la vivencia social de la enfermedad. El objetivo de este trabajo es diseñar un programa de prevención secundaria para mejorar su bienestar emocional. Para ello, se llevó a cabo una revisión bibliográfica sobre la celiaquía y su impacto emocional, así como una detección de necesidades mediante entrevistas a 7 personas diagnosticadas de celiaquía. De esta detección se identificaron seis variables clave a trabajar: ansiedad social, regulación emocional, autoestima, imagen corporal, tolerancia a la frustración y apoyo social percibido. A partir de estas, se diseñó un programa psicoeducativo consta de 7 sesiones, con contenidos adaptados a personas celíacas entre 18 y 30 años. Incluye dinámicas participativas, herramientas cognitivo-conductuales y una sesión dirigida a familiares, con el fin de fortalecer la red de apoyo. Las sesiones promueven la reflexión, la expresión emocional y el desarrollo de estrategias de afrontamiento. El programa será evaluado mediante un diseño pre y post intervención. Esta propuesta busca prevenir posibles dificultades psicológicas asociadas a la celiaquía, ofreciendo recursos para afrontar mejor sus retos cotidianos.

Palabras clave: celiaquía, prevención secundaria, autoestima, ansiedad social, jóvenes adultos.

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

INTRODUCCIÓN

La enfermedad celíaca es una enfermedad multiorgánica autoinmune crónica que afecta al intestino delgado de niños y adultos genéticamente predispuestos. Esta es precipitada por la ingesta de alimentos que contienen gluten (World Gastroenterology Organisation, 2016) como serían el trigo, el centeno, la cebada y la avena. Existen tres enfermedades distintas afectadas por el gluten, con reacciones diversas al mismo, de mayor o menor intensidad en las que se debe llevar a cabo una dieta sin gluten pero en este programa nos centraremos en la enfermedad celíaca.

La enfermedad celíaca es afectada por la ingesta de alimentos que contienen gluten, así como aquellos que han sufrido contaminación cruzada por parte de estos, afectando a nivel gastrointestinal a las personas celíacas. Según la FACE (2021), la contaminación cruzada puede darse tanto al utilizar los mismos accesorios en la cocina como por los cubiertos de madera, las freidoras en las que anteriormente se hayan frito alimentos con gluten, los pequeños electrodomésticos como la freidora de aire o la tostadora o las tablas de cortar alimentos como el pan u otros alimentos.

Por otro lado, se encuentra la alergia al trigo, la cual es una reacción inmunológica adversa, mediada por inmunoglobulina E (IgE) y no IgE, a diferentes proteínas del trigo. Las reacciones mediadas por IgE son inmediatas, se caracterizan por la presencia de anticuerpos IgE específicos del trigo y pueden ser potencialmente mortales. Las reacciones no mediadas por IgE se caracterizan por una infiltración crónica de eosinófilos y linfocitos en el tracto gastrointestinal. Las respuestas mediadas por IgE al trigo pueden estar relacionadas con su ingesta (Cianferoni, 2016). Pero a lo largo de los años, al descartarse la enfermedad celíaca o la alergia al trigo, aunque se observaban síntomas característicos de dichas enfermedades, se categorizó la sensibilidad al gluten. En ella, los síntomas tanto gastrointestinales como no gastrointestinales se resolvían exclusivamente con una dieta sin gluten (World Gastroenterology Organisation, 2016).

Las enfermedades asociadas a la enfermedad celíaca pueden variar en prevalencia y características, siendo algunas de las más comunes la dermatitis herpetiforme, la intolerancia a la lactosa, la intolerancia hereditaria a la fructosa, la diabetes mellitus tipo 1, la enfermedad hepática y los trastornos tiroideos. Con menor frecuencia, también se han relacionado con la celiaquía enfermedades como la artritis reumatoide o el lupus eritematoso sistémico, entre otras (FACE, 2018). Asimismo, en personas con síndrome

de Down, la prevalencia de enfermedad celíaca se sitúa en torno al 2%, aunque en algunos casos puede alcanzar entre el 6% y el 7% (FACE, 2018). A pesar de estas diferencias, una de las principales similitudes entre todas estas patologías asociadas es la necesidad de seguir una dieta sin gluten, tanto para prevenir la aparición de síntomas como para evitar consecuencias intestinales más graves.

La enfermedad celíaca tiene una prevalencia global estimada del 1%, lo que equivale a aproximadamente 78 millones de personas en todo el mundo. No obstante, según un estudio de la Organización Mundial de Gastroenterología (2016), esta cifra puede variar entre países. En el caso de Europa, la prevalencia se mantiene en torno al mismo porcentaje que la media mundial. Por esto, se ve necesario realizar un programa que abarque no solo la adaptación nutricional a una vida sin gluten, sino que también englobe los diferentes problemas psicológicos asociados que conlleva dicha adaptación, siendo ejemplos de ello problemas en la calidad de vida, incomodidad a la hora de solicitar dietas especiales y problemas directamente asociados a poder desenvolverse de forma segura en el ámbito social, mientras se está saliendo con alguien o no se tiene una pareja que los apoye (Lee et al., 2021).

Con respecto a la enfermedad celíaca, se encuentra un protocolo clínico realizado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, se creó para que tanto médicos de atención primaria como de especializada pudieran detectar precozmente esta enfermedad, pero también relacionado con el tratamiento, el seguimiento, la refractariedad y la malignidad (Polanco et al., 2018). Por otro lado, se encuentran dos programas realizados en la Universidad de Canadá, uno de autorregulación (SR) y otro de autorregulación más autocompasión (SR + SC), en el que los resultados se concluyen que el de SR + SC mejora tanto la calidad de las personas que llevan a cabo una dieta sin gluten como los niveles de ansiedad y depresión en gran parte de los miembros del grupo (Dowd et al., 2022). Aunque denotan que habrá que explorar más en profundidad estos datos en una mayor muestra (Dowd et al., 2022).

El objetivo de este trabajo es el diseño de un programa de prevención secundaria de trastornos psicológicos en personas con enfermedad celíaca, orientado a facilitar su adaptación a una vida sin gluten desde una perspectiva psicológica y social. Para la elaboración de dicho programa, se llevó a cabo previamente una detección de necesidades que permitió identificar las principales dificultades y demandas del colectivo celíaco, sirviendo como base para la propuesta de intervención que se presenta a continuación.

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

DETECCIÓN DE NECESIDADES

Tras el previo consentimiento de la Oficina de Investigación Responsable (con código 241023040556 y referencia TFG.GPS.JML.MCC.241023, Anexo 1), se llevó a cabo una detección de necesidades para identificar y comprender diversas necesidades y desafíos que enfrentan las personas diagnosticadas con celiaquía (Anexo 2). Para ello, se realizó una entrevista ad-hoc a un total de 7 personas diagnosticadas de enfermedad celíaca de la provincia de Alicante.

Existe una baja cantidad de protocolos para la detección de necesidades, ya sean realizados en español o adaptados de otros idiomas, por lo que se decidió realizar una entrevista ad hoc con 9 preguntas abiertas. En estas preguntas se diferencian cuestiones acerca de aspectos emocionales, psicológicos y sociales, con el fin de recoger la información necesaria para realizar el programa con las variables pertinentes. Las preguntas realizadas serían:

- *"¿Cuándo recibiste el diagnóstico?"*
- *"Cuando te comunicaron el diagnóstico, ¿Qué información recibiste para poder adaptar tu vida? ¿Qué información te habría gustado recibir?"*
- *"¿Cómo te sentiste al recibir un diagnóstico de celiaquía?"*
- *"¿Cómo fue el apoyo que recibiste de tus familiares y amigos después de recibir el diagnóstico?"*
- *"¿Cómo ha afectado tu diagnóstico a tu vida cotidiana?"*
- *"Y a la hora de interaccionar con otras personas ¿cómo ha afectado?"*
- *"¿Qué problemas has encontrado a nivel psicológico después de que te diagnosticaran? ¿Cómo los afrontas?"*
- *"¿Cómo has afrontado cuando tienes que comer o cenar fuera de casa y no tienen opciones sin gluten o no pueden garantizarte la contaminación cruzada?"*
- *"¿Cómo te hacen sentir las dificultades que enfrentas a la hora de poder acceder a alimentos sin gluten para tu dieta?"*

La información recabada a partir de las entrevistas pone de manifiesto que el impacto psicológico de vivir con una enfermedad celíaca es notablemente considerable. Las personas diagnosticadas refieren experimentar no solo los efectos físicos de la enfermedad como la distensión abdominal y problemas gastrointestinales, sino también ansiedad social, aislamiento y estrés relacionados con la dieta sin gluten.

Además, sus testimonios muestran que comer fuera de casa, asistir a eventos sociales o simplemente interactuar con amigos y familiares se convierten en retos desafiantes. Muchos afectados indican que sienten culpa por no poder consumir ciertos alimentos en reuniones sociales o limitados a la hora de encontrar restaurantes adaptados para la dieta sin gluten, lo que puede conllevar a reducir o eliminar estas interacciones por completo. Una persona refiere respondiendo a la pregunta 8: “Intento comer fuera de casa teniendo eso en cuenta antes que nada, con la gente que voy a comer y buscando un sitio dónde pueda comer o llamando para reservar o buscando en internet la carta o información sobre el sitio tenga claro que puedo comer ahí.”

Además, los problemas relacionados con la autoimagen son comunes, ya que la pérdida de peso abrupta o la hinchazón abdominal provocada por la malabsorción de nutrientes son síntomas frecuentes de la enfermedad celíaca. Como señaló uno de los entrevistados: “Pasé de estar muy hinchado a verme muy delgado, lo que me afectó profundamente a nivel mental”. Estas cuestiones, junto con la frustración que genera la falta de opciones alimentarias accesibles o la posibilidad de contaminación cruzada en productos aparentemente seguros, añaden un nivel significativo de problemas emocionales como la vergüenza o la ansiedad en el día a día de quienes viven con esta enfermedad.

En este contexto, se considera esencial el desarrollo de un programa de intervención centrado en el bienestar psicológico, emocional y social de las personas con enfermedad celíaca, ya que estos aspectos suelen estar desatendidos frente al foco habitual en la nutrición. A partir de las entrevistas realizadas, se evidenció la necesidad de un enfoque que, si bien reconoce la importancia del abordaje nutricional, priorice el acompañamiento psicológico como eje principal de la intervención. Este programa se fundamenta, por tanto, en un enfoque multidimensional, pero con especial atención a las dimensiones emocionales y sociales que más afectan a los pacientes en su adaptación diaria.

Este tipo de programa podría incluir estrategias para mejorar la autorregulación emocional, fomentar la autoaceptación y reducir la ansiedad social, elementos recogidos esenciales de las entrevistas realizadas para mejorar la calidad de vida de las personas diagnosticadas con enfermedad celíaca o personas que ya conviven con ella.

Cabe destacar que el programa se ha centrado en un rango de edad específico, comprendido entre los 18 y los 30 años, al tratarse del perfil de las personas entrevistadas durante la fase de detección de necesidades. Por tanto, las demandas identificadas y la propuesta de intervención que se presenta a continuación están dirigidas principalmente a personas jóvenes adultas con enfermedad celíaca.

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

DISEÑO DEL PROGRAMA

Este programa pretende prevenir la aparición de problemas psicológicos en personas diagnosticadas de celiaquía entre los últimos meses hasta máximo 2 años para así prevenirlos.

Se llevará a cabo en aulas de la Universidad Miguel Hernández de Elche y se utilizarán actividades y técnicas que impliquen la participación de las personas, de modo que sea un programa dinámico para los asistentes.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Prevenir el desarrollo de problemas psicológicos en personas diagnosticadas de celiaquía

Objetivos específicos

- Reducir los niveles de ansiedad social
- Potenciar las estrategias de regulación emocional
- Mejorar la autoimagen corporal de los participantes
- Mejorar la autoestima positiva de los participantes
- Mejorar la tolerancia a la frustración
- Fortalecer la red de apoyo social de los participantes

Biblioteca UNIVERSITAS Miguel Hernández

MÉTODO

Participantes

Los participantes serán adultos de entre 18 a 30 años diagnosticados de celiaquía en los últimos meses y hasta un máximo de dos años desde el diagnóstico, con el fin de intervenir de forma preventiva. Como criterio de exclusión, no podrán participar aquellas personas que presenten actualmente un diagnóstico clínico de ansiedad, en cuyo caso se derivará a los servicios psicológicos pertinentes. Además, participarán también de forma voluntaria sus familiares y amigos. Las sesiones se llevarán a cabo en aulas de la Universidad Miguel Hernández de Elche.

Variables e instrumentos

Las variables se han seleccionado a partir de la información disponible en la literatura científica y la detección de necesidades realizadas. En este sentido, dichas variables serian: la ansiedad social, la regulación emocional, la autoestima, la imagen corporal, la tolerancia a la frustración y la red de apoyo social. Antes de iniciar el programa, se llevó a cabo una sesión de evaluación con el objetivo de establecer una línea base en estas variables.

Los instrumentos que serán utilizados para evaluar las diferentes variables mencionadas en una evaluación pre y post serán:

- Ansiedad social: se medirá a través de la Escala Breve de Fobia Social (BSPS; Davidson et al., 1991), en su versión española (Bobes et al., 1999). Está compuesto por 18 ítems que se agrupan en tres subescalas: miedo, evitación y síntomas fisiológicos. Se utiliza una escala tipo Likert con 5 alternativas de respuestas que oscilan entre 0 (nada o nunca) y 4 (Extremo o siempre). La consistencia interna es de α ,78. (Anexo 4)
- Regulación emocional: se medirá a través del Cuestionario de Habilidades de Regulación Emocional (ERSQ; Berking et al., 2008), en su versión española (Orozco-Vargas et al., 2021). Está compuesto por 27 reactivos, divido en nueve factores denominados Consciencia Emocional, Sensación, Claridad, Conocimiento, Aceptación, Tolerancia, Disposición a confrontar, Auto-Ayuda y Modificación. Se utiliza una Escala Tipo Likert con 5 alternativas de respuesta

que oscilan entre 0 (no del todo) y 4 (casi siempre). La consistencia interna de la escala es de α= ,96. (Anexo 5)

- Imagen corporal: se medirá a través del *Body Shape Questionnaire* (BSQ; Cooper et al., 1987), en su versión española (Raich et al., 1996). Está compuesto por 34 ítems, dividido en cuatro factores denominados Insatisfacción corporal, Miedo a engordar, Sentimientos de baja autoestima a causa de la apariencia y Deseo de perder peso. Se utiliza una escala tipo Likert con 6 alternativas de respuesta que oscilan entre 1 (Nunca) y 6 (Siempre). La consistencia interna oscila en un α entre ,95 y ,97. (Anexo 6)
- Autoestima: se medirá a través de la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE; Rosenberg, 1965) en su versión española (Atienza et al., 2000). Está compuesto por 10 ítems con un único factor que sería la autoestima global subyacente. Se utiliza una escala tipo Likert con 4 alternativas de respuesta que oscilan entre 1 (Muy en desacuerdo) y 4 (Muy de acuerdo). La consistencia interna es buena con un α de ,86. (Anexo 7)
- Tolerancia a la frustración: se medirá a través de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETAF; Hidalgo et al., 2011). Está compuesto por 28 ítems, divididos en cuatro dimensiones o ámbitos de la vida del individuo que serían personal, social, laboral y familiar. Se utiliza una escala tipo Likert con 3 alternativas de respuesta que oscilan entre 1 (Nunca) y 3 (Siempre). La consistencia interna es adecuada con un α de ,70. (Anexo 8)
- Apoyo social: se medirá a través del cuestionario de Apoyo Social Funcional Duke-UNK-11 (Broadhead et al., 1988) en su versión española (De la Revilla et al. 1991). Está compuesto por 11 ítems, divididos en 2 factores que son el apoyo confidencial y el apoyo afectivo. Se utiliza una escala tipo Likert con 5 alternativas de respuesta que oscilan entre 1 (Mucho menos de lo que deseo) y 5 (Tanto como deseo). La consistencia interna de la escala es de α= ,90, el de la subescala de apoyo confidencial es de α = ,88 y el del apoyo afectivo es de α= ,79. (Anexo 9)

PROCEDIMIENTO

El programa consta de un total de siete sesiones. Por un lado, las sesiones uno hasta la cinco se dedicará a trabajar con los participantes mientras que las sesiones seis y siete se destinarán para trabajar con las familias, personas convivientes y amigos.

En la última sesión, se les repartirá un cuestionario de satisfacción del programa para poder obtener un *feedback* de los participantes y realizar los cambios necesarios para implementaciones futuras (Anexo 26). Con el fin de comprobar los efectos del programa a largo plazo, se realizará un seguimiento a los 6 meses y al año tras la finalización del programa.

Cada sesión tendrá unos objetivos específicos a abordar y se compondrán de una parte teórica y de una parte práctica. En primer lugar, se pretende presentar de forma clara el concepto central que se abordará en cada sesión, proporcionando una base teórica accesible y comprensible. Posteriormente, se favorecerá la puesta en práctica de dicho contenido a través de diferentes dinámicas participativas, que permitirán a los y las participantes integrar lo aprendido y aplicarlo en situaciones cotidianas.

El programa emplea técnicas como la reestructuración cognitiva (Beck, 2011), la regulación emocional mediante respiración y relajación (Gross, 2015), el entrenamiento en asertividad (Ruiz, 2005) y dinámicas basadas en la autocompasión (Neff, 2003). Estas estrategias, ampliamente respaldadas por la literatura, se integran en varias sesiones para facilitar su aprendizaje y aplicación en situaciones reales, con el fin de mejorar el afrontamiento emocional y social en personas con celiaquía.

La duración de las sesiones será entre 55 y 60 minutos cada una. Las sesiones dedicadas a padres y amigos se harán con el fin de formarles y darles herramientas para poder ayudar o gestionar situaciones desafiantes.

Tabla 1

Sesiones del programa psicoeducativo para personas diagnosticadas de celiaquía

Sesión	Título de la sesión
1	Comer sin miedo: Superando la ansiedad social con celiaquía
2	Viviendo con celiaquía: Aprender a gestionar mis emociones
3	Ser yo con celiaquía: Aceptarme sin condiciones
4	Mi imagen, mi bienestar: Construyendo una autoestima positiva
5	Cuando la celiaquía frustra: Aprender a manejarlo
6	Ser un buen amigo: Apoyando a personas con celiaquía
7	Celiaquía en casa: Cómo brindar apoyo desde el entorno cercano

Nota. Esta tabla resume los títulos temáticos de cada sesión que componen el programa de intervención psicológica.

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

CONTENIDO DEL PROGRAMA

SESIONES

SESIÓN 1: "Comer sin miedo: Superando la ansiedad social con celiaquía"

(Anexo 10)

- **Duración**: 65 minutos
- **Objetivo:** Reducir los niveles de ansiedad social
- **Materiales:** Tarjetas con situaciones sociales, pizarra o papel grande, bolígrafos.

Desarrollo:

1.Rompehielos (10 minutos):

- Los participantes se emparejan y se cuentan una anécdota incómoda sobre comer en público con celiaquía (real o inventada). Cada pareja comparte su anécdota con el grupo, creando un ambiente de apertura y confianza.

2. Introducción: La celiaquía y la ansiedad social (10 min)

- Reflexión inicial: *¿Alguna vez has sentido incomodidad o ansiedad en eventos sociales por tu alimentación?*
- Explicación breve: ¿Qué es la ansiedad social? ¿Cómo puede afectar a personas con celiaquía en contextos como comidas con amigos, cenas familiares o eventos laborales?

3. Metáfora del "disfraz invisible" (15 minutos):

- Actividad: Se presenta la metáfora:
    - "A veces, al tener celiaquía, siento que llevo un 'disfraz invisible' que me hace sentir observado y juzgado por los demás cuando como"
- Cada participante identifica si le surgen pensamientos y en el caso de que si, qué emoción los acompaña.
- Se escriben algunas respuestas en la pizarra para analizarlas después.

4. Estrategias para reducir la ansiedad social (20 min)

- **Reestructuración cognitiva:** Desafiar pensamientos negativos con alternativas más realistas y funcionales**.**
- **Técnicas de afrontamiento:**
    - Preparación previa para situaciones sociales.
    - Respuestas asertivas ante comentarios incómodos.

    - Técnicas de relajación antes y durante un evento**.**

- **Role-playing:** Se simulan interacciones sociales difíciles y se practican respuestas seguras y asertivas**. (Anexo 11)**

5. Plan de acción y cierre (10 min)

- **Cada participante elige una estrategia para aplicar en su próxima situación social.**
- Reflexión final: *¿Qué me llevo de la sesión que me ayude a sentirme más seguro/a en ambientes sociales?*

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

SESIÓN 2: "Viviendo con celiaquía: Aprender a gestionar mis emociones"

(Anexo 12)

- **Duración:** 60 minutos
- **Objetivo:** Mejorar las estrategias de regulación emocional.
- **Materiales:** Papel y bolígrafos.

Desarrollo:

1. Introducción: Emociones y celiaquía (10 min)

- **Reflexión inicial:** *¿Cómo te hace sentir vivir con celiaquía en tu día a día?*
- **Explicación breve:** La celiaquía no solo afecta la alimentación, sino también nuestras emociones (frustración, ansiedad, enfado, tristeza, alivio al encontrar apoyo, etc.).

2. Metáfora de la olla a presión (15 min)

- **Actividad:** Se presentan situaciones comunes y los participantes identifican qué emociones les generan:
    - *Recibir comentarios como "qué pena que no puedas comer esto"*
    - *No encontrar opciones sin gluten en un evento*
    - *Sentir que los demás no comprenden la enfermedad*
    - *Tener miedo de la contaminación cruzada*
- Se explica que las emociones, como el vapor dentro de una olla a presión, se acumulan cuando no se gestionan adecuadamente. "Si no dejamos escapar el vapor, la olla puede explotar".

3. Estrategias de regulación emocional (20 min)

- **Técnicas clave:**
    - **Reestructuración cognitiva:** Transformar pensamientos negativos en más equilibrados.
    - **Técnicas de relajación:** Respiración diafragmática, mindfulness y anclajes emocionales.
    - **Expresión emocional saludable:** Comunicación asertiva y autocuidado.
    - **Gestión de la frustración:** Aprender a aceptar situaciones difíciles sin sentirse abrumado/a.
- **Ejercicio práctico:** Cada participante elige una situación difícil que haya vivido y aplica una estrategia de regulación emocional. (Anexo 13)

4. Plan de acción y cierre (10 min)

- **Reflexión final:** *¿Qué estrategia me ha resultado más útil? ¿Cómo la aplicaré en mi día a día?*
- Cada participante elige una acción concreta para mejorar su regulación emocional.

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

SESIÓN 3: "Ser yo con celiaquía: Aceptarme sin condiciones"

- **Duración:** 60 minutos
- **Objetivo:** Mejorar la autoimagen corporal de los participantes
- **Materiales:** Fotografías o dibujos de personas, papel y bolígrafos.

Desarrollo: (Anexo 14)

1. Introducción: ¿Qué significa aceptarnos? (10 min)

- **Reflexión inicial:** *Si tuvieras que describirte sin mencionar la celiaquía, ¿cómo lo harías?*
- **Explicación breve:** La celiaquía es parte de nuestra vida, pero no nos define. La autoaceptación implica reconocer quiénes somos con nuestras fortalezas y desafíos sin juicio.

2. Identificando barreras a la autoaceptación (15 min)

- **Actividad:** Se muestra imágenes de personas (sin especificar detalles) y pide al grupo que describa lo que creen sobre esas personas (por ejemplo, "Parece que esta persona es extrovertida, segura, etc."). (Anexo 15)

    1. Luego se revela que la persona tiene celiaquía y se invita a reflexionar sobre cómo el diagnóstico no define a una persona. (El objetivo es que los participantes comprendan que la celiaquía es solo una parte de su identidad.)

- **Discusión:** ¿Qué emociones surgen? ¿Qué impacto tienen en la autoestima y la confianza?

3. Estrategias para fortalecer la autoaceptación (20 min)

- **Ejercicios prácticos:**
    - **Cambio de perspectiva:** Convertir pensamientos negativos en afirmaciones más compasivas.
    - **Autocompasión:** Aprender a tratarnos con amabilidad en lugar de autocrítica.
    - **Reconocer fortalezas:** Cada participante identifica tres aspectos positivos de sí mismo más allá de la celiaquía**.**
- **Caso práctico:** Se presentan situaciones en las que puede ser difícil aceptarse y se exploran respuestas saludables. (Anexo 16)

4. Plan de acción y cierre (10 min)

- Cada participante formula una afirmación de autoaceptación que aplicará en su vida diaria.
- **Reflexión final:** *¿Qué pequeño cambio puedo hacer hoy para aceptarme más?*

SESIÓN 4: "Mi imagen, mi bienestar: Construyendo una autoestima positiva"

- **Duración:** 60 minutos
- **Objetivo:** Fomentar una autoestima positiva
- **Materiales:** Post-its, papel, bolígrafos.

Desarrollo: (Anexo 17)

1. Introducción: Autoestima e imagen corporal (10 min)

- **Reflexión inicial:** *¿Cómo te sientes con tu cuerpo desde que tienes celiaquía?*
- **Explicación breve:** La autoestima no solo depende de la apariencia, sino de cómo nos valoramos en todos los aspectos. La celiaquía puede traer cambios físicos (pérdida o aumento de peso, hinchazón, fatiga), pero nuestra identidad va más allá de ellos.

2. Dinámica de los post-it (20 minutos):

- Cada participante recibe un post-it para escribir algo positivo sobre un compañero, por ejemplo:
  - "Me gusta cómo te preocupas por llevar opciones sin gluten a las reuniones".
- Luego, los post-its se leen en voz alta, lo que refuerza el sentido de comunidad y apoyo.
- Este ejercicio ayuda a los participantes a enfocarse en sus cualidades positivas.

3. Construyendo una imagen corporal positiva (20 min)

- **Estrategias prácticas:**
  - **Fomentar la gratitud corporal:** Enfocarse en lo que nuestro cuerpo hace por nosotros en lugar de solo en su apariencia.
  - **Desafiar estándares irreales:** Reflexión sobre cómo la sociedad impone modelos poco inclusivos.
  - **Cuidado y respeto por el cuerpo:** Alimentación saludable sin culpa y autocuidado emocional.
  - **Reforzar cualidades internas:** Identificar aspectos de nuestra identidad que nos hacen sentir valiosos más allá de la imagen**.**
- **Ejercicio en grupo:** Escribir una carta de agradecimiento a nuestro cuerpo por todo lo que nos permite hacer.

4. Plan de acción y cierre (10 min)

- Cada participante elige una acción diaria para mejorar su autoestima**.**
- **Reflexión final:** *¿Qué cambiaría en mi diálogo interno para verme con más amor y respeto*

SESIÓN 5: "Cuando la celiaquía frustra: Aprender a manejarlo"

- **Duración:** 60 minutos
- **Objetivo:** Mejorar la tolerancia a la frustración
- **Materiales:** Papel, colores, bolígrafos.

Desarrollo: (Anexo 18)

1. Introducción: La frustración y la celiaquía (10 min)

- **Reflexión inicial:** *¿Qué situaciones relacionadas con la celiaquía te generan más frustración?*
- **Explicación breve:** La frustración surge cuando algo no sucede como esperamos. En la celiaquía, puede aparecer en situaciones como:
    - No encontrar opciones sin gluten en un evento.
    - Que las personas no entiendan la importancia de la dieta.
    - Sentir que siempre hay que estar explicando lo mismo.

2. Identificando pensamientos frustrantes (15 min)

- **Actividad:** Se presentan frases comunes como:
    - *"No es justo que tenga que preocuparme siempre por la comida"*
    - *"Otra vez tengo que explicar por qué no puedo comer esto"*
    - *"Me molesta que no me tengan en cuenta"* (Anexo 19)
- Los participantes dibujan su "río de la frustración", representando los obstáculos relacionados con la celiaquía, como la falta de opciones sin gluten o la incomprensión de los demás. Luego, identifican cómo pueden esquivar o modificar estos obstáculos, como educando a los demás o llevando su propia comida.

3. Estrategias para manejar la frustración (20 min)

- **Técnicas clave:**
    - **Reformulación cognitiva:** Transformar pensamientos negativos en alternativas más adaptativas.
    - **Gestión de expectativas:** Aprender a aceptar que no siempre se puede controlar todo.
    - **Autorregulación emocional:** Técnicas de respiración y relajación para calmarse en el momento.
    - **Asertividad:** Expresar necesidades sin agresividad ni resignación.
- **Ejercicio práctico:** Cada participante elige una situación frustrante reciente y aplica una estrategia de afrontamiento.

4. Plan de acción y cierre (10 min)

- **Reflexión final:** *¿Qué estrategia puedo empezar a aplicar en mi vida diaria?*
- Cada participante se compromete a probar una técnica la próxima vez que enfrente una situación frustrante.

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Sesión 6: "Ser un buen amigo: Apoyando a personas con celiaquía"

- **Duración:** 60 minutos
- **Objetivo:** Fortalecer la red de apoyo social
- **Materiales:** situaciones reales, bolígrafos (Anexo 20)

1. Introducción (10 min)

- Presentación del tema: ¿Qué es la celiaquía? Explicación breve sobre la enfermedad, sus consecuencias y la importancia de una alimentación sin gluten.
- Pregunta abierta: *¿Qué dificultades creéis que enfrenta una persona celíaca en su vida social?*
- Recoger respuestas y validar experiencias.

2. Dinámica de Empatía "Ponerse en su piel" (15 min)

- **Actividad:** Se reparte un listado de situaciones reales que puede vivir una persona celíaca en su entorno social. Ejemplo:
    - Ir a comer con amigos y no encontrar opciones sin gluten.
    - Que minimicen su problema diciendo "un poquito no pasa nada".
    - Comentarios sobre la comida como "qué pena que no puedas comer esto". (Anexo 21)
- **Reflexión en grupos:** ¿Cómo os sentiríais en su lugar? ¿Cómo reaccionaríais?
- Puesta en común/ debate.

3. Estrategias para apoyar mejor (20 min)

- **Explicación:** Buenas prácticas para ser un buen apoyo:
    - **Normalizar la situación** (evitar comentarios que puedan hacer sentir excluida a la persona celíaca).
    - **Prestar atención a su seguridad** (preguntar antes de elegir un sitio para comer, no compartir cubiertos o comida con gluten).
    - **Ser conscientes del impacto emocional** (validar sus sentimientos y evitar minimizar sus preocupaciones).
    - **Educarse sobre la celiaquía** (aprender sobre contaminación cruzada y opciones sin gluten).
- **Role-playing:** Se proponen situaciones reales y los participantes practican cómo reaccionar de manera adecuada. (Anexo 22)

4. Cierre y Reflexión Final (10 min)

- Pregunta de cierre: *¿Qué podéis hacer a partir de ahora para ser un mejor apoyo para vuestro amigo/a con celiaquía?*
- Se pide a cada participante que mencione una acción concreta que implementará.

SESIÓN 7: "Celiaquía en casa: Cómo brindar apoyo desde el entorno cercano"

- **Duración:** 60 minutos
- **Objetivo:** Fomentar la red de apoyo social
- **Materiales:** Casos ficticios relacionados con la celiaquía, papel y bolígrafos.

Desarrollo: (Anexo 23)

1. Introducción (10 min)

- **Breve explicación:** ¿Qué es la celiaquía? Síntomas, consecuencias y la importancia de evitar el gluten.
- **Pregunta abierta:** *¿Qué cambios ha supuesto la celiaquía en vuestra familia?*
- Recoger respuestas y validar experiencias.

2. Comprendiendo las dificultades (15 min)

- **Actividad:** Se presentan situaciones comunes (Anexo 24) que pueden generar tensión en casa:
    - Contaminación cruzada en la cocina.
    - Comentarios minimizadores como “un poquito no pasa nada”.
    - Falta de opciones sin gluten en reuniones familiares.
    - Impacto emocional (frustración, aislamiento, ansiedad).
- **Reflexión en grupos:** ¿Cómo cree cada miembro de la familia que esto afecta a la persona con celiaquía?

3. Estrategias para un mejor apoyo (25 min)

- **Claves para una convivencia segura y empática:**
    - **Cocina sin riesgos:** Uso de utensilios separados y medidas para evitar la contaminación cruzada.
    - **Acompañamiento en lo emocional:** Validar los sentimientos sin minimizar su experiencia.
    - **Planificación de reuniones familiares inclusivas:** Ofrecer opciones seguras sin que la persona celíaca se sienta diferente.
    - **Apoyo en la autonomía:** No sobreproteger, sino enseñar a gestionar la dieta de manera independiente.
- **Caso práctico:** En esta actividad, cada participante escribe una carta de compromiso dirigida a un miembro de su familia, en la que se comprometen a tomar una acción concreta para mejorar el apoyo que brindan a la persona con celiaquía. Ejemplos de acciones pueden ser:
    - "Me comprometo a aprender más sobre las necesidades dietéticas de mi hijo/a para poder prepararle comidas seguras".

- "Voy a comunicarme mejor con mi pareja sobre la importancia de evitar el gluten en casa".
  Las cartas se pueden compartir en parejas o pequeños grupos para fomentar la discusión y el intercambio de ideas.

4. Cierre y compromiso familiar (10 min)

- **Reflexión final:** *¿Qué podemos hacer como familia para mejorar nuestro apoyo?*
- Cada asistente menciona una acción concreta que implementará en casa.

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

SESIÓN 8: Reflexión y Evaluación Final

Duración: 85 minutos
Objetivo: Reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos durante el programa, identificar fortalezas personales, discutir áreas de mejora y evaluar la percepción del apoyo social recibido.

1. Introducción (10 minutos) (Anexo 25)

- **Bienvenida**: Agradecer a los participantes por su esfuerzo y participación durante el programa.
- **Objetivo de la sesión**: Explicar que hoy se centrará en hacer una reflexión sobre lo aprendido, cómo se sienten al respecto y qué cambios perciben.
- **Revisión breve**: Recordar los temas trabajados durante el programa (ansiedad social, autoimagen, autoestima, regulación emocional, etc.) y cómo se han abordado.

2. Actividad de reflexión grupal (20 minutos)

- **Dinámica de grupo**: "El espejo de la celiaquía"
    - Cada participante tiene una hoja y un bolígrafo.
    - Se les pide que dibujen un "espejo" en la hoja y escriban lo que sienten que han aprendido durante el programa.
    - Preguntas para reflexionar:
        - ¿Qué estrategias han aprendido para manejar la ansiedad social?
        - ¿Qué cambios has notado en tu percepción sobre ti mismo/a?
        - ¿Qué herramientas sientes que te han ayudado más a manejar las emociones difíciles?
        - ¿Cómo percibes el apoyo social que has recibido o que puedes obtener?
    - Los participantes comparten sus reflexiones con el grupo de manera voluntaria.

3. Aplicación de los cuestionarios (40-50 minutos)

4. Evaluación de la experiencia (15 minutos)

- **Encuesta de satisfacción** (Anexo 26)

5. Despedida (5 minutos)

- Agradecer la participación y recordarles que el apoyo no termina aquí. Pueden seguir en contacto con el grupo o con los profesionales si lo necesitan

DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo fue la creación de un programa de prevención de problemas psicológicos en personas diagnosticadas de celiaquía entre 18 a 30 años a través de 7 sesiones. Dos de las acciones del programa están dirigidas a los familiares, convivientes y amigos de las personas con enfermedad celíaca. Esto se debe a que se ha observado que los problemas asociados a esta condición no se limitan únicamente a la adaptación nutricional. También, influyen en la calidad de vida, generan incomodidad al solicitar dietas especiales y dificultan desenvolverse con seguridad en contextos sociales. Estas dificultades se acentúan especialmente cuando la persona no cuenta con una pareja que le brinde apoyo o se encuentra en una etapa de citas o búsqueda de relaciones (Lee et al., 2021). A pesar de la relevancia de estos aspectos, la literatura científica sobre intervenciones psicológicas específicas para personas con celiaquía es aún muy limitada y escasa. Por tanto, este trabajo se apoya en técnicas validadas dentro de la intervención psicológica grupal, lo que refuerza su utilidad como propuesta novedosa en un área poco explorada.

Por lo tanto, se incluyen las variables registradas en la detección de necesidades, las cuales serían la ansiedad social, la regulación emocional, la autoestima, la percepción de apoyo social y la tolerancia a la frustración proporcionando a los/las participantes herramientas para afrontar los desafíos relacionados con la celiaquía en su vida cotidiana. A través de actividades y dinámicas grupales e individuales, se busca aumentar su bienestar psicológico, facilitando su integración y aceptación tanto en su entorno social como familiar. Por otro lado, estudios previos respaldan la eficacia de intervenciones centradas en el desarrollo de habilidades emocionales. En esta línea, en la Universidad de Canadá se desarrollaron dos programas: uno basado en autorregulación (SR) y otro que combinaba autorregulación y autocompasión (SR + SC). Los resultados mostraron que el programa SR + SC produjo mejoras significativas en la calidad de vida de las personas que seguían una dieta sin gluten, así como reducciones en los niveles de ansiedad y depresión en la mayoría de los participantes (Dowd et al., 2022), lo que refuerza la pertinencia de intervenciones que aborden estas dimensiones.

Tras la implementación de este programa dirigido a personas con celiaquía, se espera una serie de mejoras psicológicas, relacionadas con las necesidades detectadas en la fase inicial del proyecto. En primer lugar, se prevé una disminución de la ansiedad social, al haberse trabajado aspectos como la exposición a situaciones sociales relacionadas con la alimentación y la validación y técnicas de afrontamiento como respuestas asertivas ante comentarios incómodos o técnicas de relajación para poder enfrentarse a dichas situaciones. Además, se prevé una mejora tanto en la autoestima y la autoimagen, con aspectos relacionados a la exploración de creencias personales y el refuerzo de habilidades individuales.

Por otro lado, se espera que el programa contribuya al fortalecimiento de la regulación emocional, facilitando una mayor comprensión y expresión saludable de emociones como el enfado, la tristeza o la frustración. Esto resulta especialmente importante en situaciones incómodas o socialmente desafiantes, donde las personas con celiaquía pueden sentirse excluidas, incomprendidas o poco bienvenidas. Desarrollar estas habilidades emocionales permite afrontar dichas experiencias de manera más adaptativa, reduciendo el malestar y favoreciendo el bienestar psicológico.

Asimismo, el programa busca fortalecer la capacidad de las personas participantes para afrontar de manera más adaptativa los desafíos cotidianos que implica la celiaquía, como acudir a lugares sin opciones adaptadas o enfrentar malestares gastrointestinales tras una exposición accidental al gluten. Se pretende reducir tanto las respuestas impulsivas como las conductas evitativas que pueden surgir en contextos sociales. En relación con la tolerancia a la frustración, se trabajará en el desarrollo de estrategias que les permitan gestionar de forma más eficaz situaciones difíciles o no deseadas, promoviendo una mayor flexibilidad emocional y resiliencia ante las limitaciones que impone la enfermedad.

Por último, se espera que haya mejoras con respecto a la percepción del apoyo social, especialmente los entornos sociales y familiares, y que aumente su autoconfianza, aumentar su conocimiento sobre la celiaquía y todo lo que conlleva, lo que les permitirá a los participantes sentirse más seguros y competentes al enfrentarse a situaciones diarias relacionadas con su salud en su entorno más cercano.

Además, el enfoque está dirigido a un grupo etario específico (jóvenes entre 18 y 30 años), lo que restringe su aplicabilidad a otros rangos de edad que también podrían beneficiarse de un enfoque psicoeducativo similar. Asimismo, al ser un diseño grupal, puede ocurrir que no pueda ajustarse a personas con una ansiedad ya elevada o con escasa disposición a compartir experiencias en grupo, lo que podría requerir adaptaciones individuales.

Este programa permite ampliar el conocimiento sobre la celiaquía más allá del tratamiento nutricional o de las suposiciones comunes en torno al gluten o la contaminación cruzada. Se ha observado que existe un componente fundamental que también influye en el bienestar de las personas que la padecen, la dimensión psicológica. Al centrarse en variables que, según la revisión realizada, en la literatura no se han encontrado aplicaciones prácticas ni programas específicos que aborden ampliamente (como la ansiedad social, la autoimagen o la tolerancia a la frustración).

El programa propone un enfoque más holístico que podría resultar útil para futuras intervenciones en contextos similares. Además, subraya la importancia de considerar los factores emocionales y sociales para lograr una mejor adhesión al tratamiento, una mayor calidad de vida y una integración más saludable de la enfermedad en la vida cotidiana. Este enfoque no solo beneficia al individuo que convive con la celiaquía, sino que también refuerza su entorno de apoyo, al incluir en el proceso a familiares, personas convivientes y amistades cercanas.

A pesar de la escasez de intervenciones específicas dirigidas a personas con celiaquía desde una perspectiva psicológica, algunos enfoques teóricos ampliamente utilizados en el ámbito de la salud pueden respaldar la elección de las variables trabajadas en este programa. Por un lado, la Teoría de la Acción Planeada (Ajzen, 1985) sostiene que la conducta humana está influida por la intención de actuar, la cual depende de la actitud hacia el comportamiento, la norma subjetiva y la percepción de control. Esto resulta especialmente relevante en el contexto de la celiaquía, donde la adhesión a la dieta sin gluten implica decisiones constantes en situaciones sociales, y donde la percepción de autoeficacia y apoyo del entorno puede marcar la diferencia entre mantener o abandonar el tratamiento.

Por otro lado, la Teoría de la Autoeficacia de Bandura (1987) subraya la importancia de que las personas se sientan capaces de afrontar situaciones difíciles, lo

cual se relaciona directamente con variables como la regulación emocional, la tolerancia a la frustración y la ansiedad social abordadas en este programa. Estudios en otros contextos de enfermedades crónicas han demostrado que intervenir en estas dimensiones psicológicas mejora no solo la calidad de vida, sino también la adhesión al tratamiento y la capacidad de afrontamiento general (Schwarzer & Luszczynska, 2008). Por tanto, aunque no existan aún suficientes intervenciones específicas para la celiaquía, el enfoque empleado encuentra respaldo en modelos consolidados de la psicología de la salud y en evidencias derivadas de otras condiciones crónicas.

La intervención propuesta es viable desde una perspectiva técnica y económica, ya que está diseñada para ser aplicada en entornos comunitarios (como asociaciones de personas con celiaquía o centros de salud), no requiere tecnología especializada y puede ser llevada a cabo por profesionales de la psicología con formación en intervención grupal. Además, el programa está estructurado en sesiones concretas que combinan una parte teórica y una práctica. Esto permite que los contenidos se comprendan de forma accesible y, a su vez, se apliquen en situaciones reales a través de dinámicas participativas. Gracias a esta organización, el programa puede adaptarse a diferentes perfiles de participantes y a necesidades específicas que puedan surgir durante su desarrollo.

Por otro lado, algunas de las limitaciones que pueden encontrarse están relacionadas con la adhesión de los participantes, ya que no todas las personas con celiaquía presentan o reconocen dificultades psicológicas desde el inicio, lo que puede dificultar su implicación en el programa. Además, aunque este programa se ha fundamentado en una detección de necesidades específica, las variables seleccionadas responden a las problemáticas identificadas en ese grupo concreto. No se ha profundizado en la posible influencia de otros factores contextuales, como el nivel educativo, los recursos económicos o el acceso a productos sin gluten, que también podrían condicionar el impacto de la intervención. Por último, al no haberse implementado aún el programa ni haber realizado una evaluación de su eficacia, no es posible afirmar con certeza su efectividad real ni su viabilidad en distintos contextos o poblaciones, sin una validación empírica previa.

En conclusión, para futuros estudios se podrían realizar estudios piloto o ensayos controlados que permitan medir su eficacia. Además, sería importante explorar tanto adaptaciones individuales como otros rangos de edad, así como incluir otros factores contextuales como el entorno, o el acceso económico. En la práctica profesional, este programa puede servir como base para intervenciones personalizadas desde centros educativos, asociaciones de pacientes o consultas de psicología clínica.

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ayensa, J. I. B., Grima, F. G. y Landívar, E. G. (2002). Insatisfacción corporal en adolescentes medida con el Body Shape Questionnaire (BSQ): efecto del anonimato, el sexo y la edad. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *2*(3), 439-450.

Ajzen, I. (1985), From intentions to actions: A theory of planned behavior. En J. Khul y J. Beckmann (Eds.), *Action control from cognition to behavior* (pp. 11–39). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-69746-3_2

Bai, J. C., Vázquez, H. O. R. A. C. I. O., Smecuol, E., Bonorino Udaondo, C. y Planzer, M. (2012). Enfermedad celíaca. Guías mundiales de la organización mundial de gastroenterología.

Bandura, A. (1987). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.

Beck, J. S. (2011). *Terapia cognitiva: fundamentos y más allá* (2.ª ed.). Paidós.

Cianferoni, A. (2016). Wheat allergy: diagnosis and management. *Journal of Asthma and Allergy*, *9*, 13–25. https://doi.org/10.2147/JAA.S81550

Cuéllar-Flores, I. y Dresch, V. (2012). Validación del cuestionario de Apoyo Social Funcional Duke-UNK-11 en personas cuidadoras. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, *2*(34), 89-101.

Dowd, A. J., Tang, K. T., Chen, M. Y., Jung, M. E., Mosewich, A., Welstead, L. y Culos Reed, S. N. (2023). Improvements in self-compassion after an online program for adults with celiac disease: Findings from the POWER-C study. *Self and Identity, 22(2),* 197 226. https://doi.org/10.1080/15298868.2022.2074091

Federación de Asociaciones de Celíacos España. (2021, 4 noviembre). *¿Cuándo se produce contacto cruzado?* https://celiacos.org/cuando-se-produce-contaminacion-cruzada/

Federación de Asociaciones de Celíacos España. (2018). *Enfermedades asociadas.* https://celiacos.org/enfermedad-celiaca/enfermedades-asociadas/

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Hidalgo, N. y Soclle, F. (2011). *Escala de Tolerancia a la frustración* (ETAF). Recuperado de: https://kupdf. com/embed/manual-etaf-escala-de-tolerancia-a-lafrustracioacuten_58adda976454a70b04b1e922. html.

Lee, A. R., Lebwohl, B., Lebovits, J., Wolf, R. L., Ciaccio, E. J. y Green, P. H. (2021). Factors associated with maladaptive eating behaviors, social anxiety, and quality of life in adults with celiac disease. Nutrients, 13(12), 4494. https://doi.org/10.3390/nu13124494

Morejón, A. J. V., García-Bóveda, R. J. y Jiménez, R. V. M. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de psicología*, *22*(2), 247-255.

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223–250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Orozco-Vargas, A. E., García-López, G. I., Aguilera-Reyes, U. y Venebra-Muñoz, A. (2021). Versión en Español del Emotion Regulation Skills Questionnaire: Análisis de su fiabilidad y validez. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, *4*(61), 189-203.

Osório, F. D. L., Crippa, J. A. D. S. y Loureiro, S. R. (2006). Cross-cultural validation of the Brief Social Phobia Scale for use in Portuguese and the development of a structured interview guide. *Brazilian Journal of Psychiatry*, *28*, 212-217.

Polanco, I., Montoro, M., Fernández, F. y Arranz, E. (2018). Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celiaca. Gobierno de Canaria, España: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud (SESCS).

Ruiz, M. A. (2005). *Entrenamiento en habilidades sociales: aplicaciones clínicas*. Pirámide.

Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2008). How to overcome health-compromising behaviors: The health action process approach. *European Psychologist, 13*(2), 141–151. https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.2.141

Spanish | World Gastroenterology Organisation. (2016). World Gastroenterology Organisation (WGO). https://www.worldgastroenterology.org/guidelines/celiac-disease/celiac-disease-spanish

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

ANEXOS

Anexo 1: Código de Investigación Responsable

INFORME DE EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE DE 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)

Elche, a 16/12/2024

Nombre del tutor/a	Javier Manchón López
Nombre del alumno/a	María Climent Campos
Tipo de actividad	3. Implicaciones ético-legales en humanos
Título del 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)	Propuesta de programa de intervención secundaria de problemas psicológicos tras la detección de una enfermedad celíaca en adultos
Código/s GIS estancias	
Evaluación de riesgos laborales	No procede
Evaluación ética humanos	Favorable Encuestas anónimas
Código provisional	241023040556
Código de autorización COIR	**TFG.GPS.JML.MCC.241023**
Caducidad	2 años

Una vez atendidas las observaciones/condiciones mencionadas en el informe adjunto del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, en caso de que las hubiera, se considera que el presente TFG/TFM carece de riesgos laborales significativos para las personas que participan en el mismo, ya sean de la UMH o de otras organizaciones y, por tanto, es conforme. No obstante, es responsabilidad del tutor/a informar y/o formar al estudiante de los posibles riesgos laborales de la presente actividad.

La necesidad de evaluación ética del trabajo titulado: **Propuesta de programa de intervención secundaria de problemas psicológicos tras la detección de una enfermedad celíaca en adultos** ha sido realizada en base a la información aportada en el formulario online: "TFG/TFM: Solicitud Código de Investigación Responsable (COIR)" y, si procede, en el formulario online: "Condiciones de prevención de riesgos laborales" o en cualquier otra documentación adicional solicitada por la OIR. Es importante destacar que si la información aportada no es correcta este informe no tiene validez.

Por todo lo anterior, **se autoriza** la realización de la presente actividad.

Atentamente,

Alberto Pastor Campos
Secretario CEII
Jefe de la Oficina de Investigación Responsable
Vicerrectorado de Investigación y Transferencia

Página **1** de **2**

COMITÉ DE ÉTICA E INTEGRIDAD EN LA INVESTIGACIÓN
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y TRANSFERENCIA
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE

Anexo 2: Preguntas para la entrevista a personas con celiaquía para la detección de necesidades

ENTREVISTA A PERSONAS CON CELIAQUÍA

"Solicito su participación en el proyecto de investigación titulado Programa de prevención secundaria de problemas psicológicos tras la detección de una enfermedad celíaca en adultos, cuyo responsable (tutor/a) es Javier Manchón López Consiste en responder a las preguntas de la entrevista. Se podrá cumplimentar desde 15 de diciembre hasta 15 de febrero. La participación es totalmente voluntaria (si no desea participar o si se retira anticipadamente no habrá ninguna consecuencia) y anónima (no se dispondrá de ningún dato que de manera individual le identifique). En caso de que, el cruce de datos no identificativos permitieran identificarle (ejemplo: ¿qué edad tienes? e indica tu género) el investigador/a se compromete a agregar los datos de manera que esta posibilidad desaparezca. En cualquier caso, los resultados del estudio siempre se presentarán convenientemente tratados para respetar su anonimato. Si tiene alguna pregunta puede consultar en este correo: maría.climent06@goumh.umh.es . Si usted responde se entiende de forma tácita que ha comprendido en que consiste este estudio, que ha podido preguntar y aclarar las dudas que se le hubieran planteado y que acepta participar. El equipo investigador le agradece su valioso tiempo."

1. ¿Cuándo recibiste el diagnóstico?
2. Cuando te comunicaron el diagnóstico, ¿Qué información recibiste para poder adaptar tu vida? ¿Qué información te habría gustado recibir?
3. ¿Cómo te sentiste al recibir un diagnóstico de celiaquía?
4. ¿Cómo fue el apoyo que recibiste de tus familiares y amigos después de recibir el diagnóstico?
5. ¿Cómo ha afectado tu diagnóstico a tu vida cotidiana?
6. Y a la hora de interaccionar con otras personas ¿cómo ha afectado?
7. ¿Qué problemas has encontrado a nivel psicológico después de que te diagnosticaran? ¿Cómo los afrontas?
8. ¿Cómo has afrontado cuando tienes que comer o cenar fuera de casa y no tienen opciones sin gluten o no pueden garantizarte la contaminación cruzada?
9. ¿Cómo te hacen sentir las dificultades que enfrentas a la hora de poder acceder a alimentos sin gluten para tu dieta?

Anexo 3: Respuestas detección de necesidades

ENTREVISTA A PERSONAS CON CELIAQUÍA

"Solicito su participación en el proyecto de investigación titulado Programa de prevención secundaria de problemas psicológicos tras la detección de una enfermedad celíaca en adultos, cuyo responsable (tutor/a) es Javier Manchón López Consiste en responder a las preguntas de la entrevista. Se podrá cumplimentar desde 15 de diciembre hasta 15 de febrero. La participación es totalmente voluntaria (si no desea participar o si se retira anticipadamente no habrá ninguna consecuencia) y anónima (no se dispondrá de ningún dato que de manera individual le identifique). En caso de que, el cruce de datos no identificativos permitieran identificarle (ejemplo: ¿qué edad tienes? e indica tu género) el investigador/a se compromete a agregar los datos de manera que esta posibilidad desaparezca. En cualquier caso, los resultados del estudio siempre se presentarán convenientemente tratados para respetar su anonimato. Si tiene alguna pregunta puede consultar en este correo: maría.climent06@goumh.umh.es . Si usted responde se entiende de forma tácita que ha comprendido en que consiste este estudio, que ha podido preguntar y aclarar las dudas que se le hubieran planteado y que acepta participar. El equipo investigador le agradece su valioso tiempo."

1. ¿Cuándo recibiste el diagnóstico?

Cuando tenía 13 años, después de un año de síntomas

2. Cuando te comunicaron el diagnóstico, ¿Qué información recibiste para poder adaptar tu vida? ¿Qué información te habría gustado recibir?

Información me dieron poca, más bien una consulta a parte para que me informasen de todo. Me informaron bastante bien de todo en ese momento, incluso tema de alcohol, otra cosa de la que yo no tenía ni idea. Algún que otra sorpresa como medicamentos que contenían gluten. Con la información que recibí fui bien porque también me dijeron que en mi caso de los síntomas que tuve era porque yo no absorbía nutrientes llegando a tener problemas de anemia que fue mejorando conforme fui llevando una vida sin gluten (…)

3. ¿Cómo te sentiste al recibir un diagnóstico de celiaquía?

Siendo una persona que le gusta comer y que come mucho, me dio pena porque tenía que dejar de comer cosas que me gustaban bastante, pero luego vi que por opciones había muchas y no estaba nada mal

4. ¿Cómo fue el apoyo que recibiste de tus familiares y amigos después de recibir el diagnóstico?

Por parte de familiares bien, todo el mundo muy preocupado. Mi madre empezó a comprar todo sin gluten, todo lo posible. Por parte de mis amigos fue "bullying", todo de broma pero muchas preguntas porque era algo extraño ya que soy el único de mi grupo que tiene alguna intolerancia.

5. ¿Cómo ha afectado tu diagnóstico a tu vida cotidiana?

A nivel personal ha afectado a la hora de salir a comer más en concreto. Ahora menos que antes porque todo el tema hamburguesas, pizzas, algún alimento con alguna base de pan

o de bollo, antes era imposible. Me costaba un montón porque al vivir en un pueblo era todo más complicado. Solo salía a tomar café, pero cuando llegué a Elche había más opciones al igual que conforme pasa el tiempo la gente se va concienciando más (…)

6. Y a la hora de interaccionar con otras personas ¿cómo ha afectado?

Hombre creo que se complica en las quedadas, pero en lo demás es fácil de solventar. Hay que avisar de que me pongo malo y nada.

7. ¿Qué problemas has encontrado a nivel psicológico después de que te diagnosticaran? ¿Cómo los afrontas?

Yo echaba de menos muchas cosas y sí que es verdad que había algún que otro producto sin gluten de antes que estaba muy duro que eso molestaba. Es lo que te digo echar de menos lo que comía antes.

8. ¿Cómo has afrontado cuando tienes que comer o cenar fuera de casa y no tienen opciones sin gluten o no pueden garantizarte la contaminación cruzada?

Yo como no soy tan sensible en lo referente a contaminación cruzada, no me importa. Antes cuando me decían que no tenían opciones me frustraba, ahora me da igual ya que asumo que en la mayoría de los sitios no tienen y me ahorro el preguntar.

9. ¿Cómo te hacen sentir las dificultades que enfrentas a la hora de poder acceder a alimentos sin gluten para tu dieta?

Molesta un poco, pero yo como me he acostumbrado a que de normal no suele haber no me llevo un chasco. Eso fue más al principio, de que ¿a lo mejor no habrá sin gluten? Una cosa que se me antoja son unos tipos de cereales y no hay, digo pues nada a cogerme otra cosa pero frustra (…)

ENTREVISTA A PERSONAS CON CELIAQUÍA

"Solicito su participación en el proyecto de investigación titulado Programa de prevención secundaria de problemas psicológicos tras la detección de una enfermedad celíaca en adultos, cuyo responsable (tutor/a) es Javier Manchón López Consiste en responder a las preguntas de la entrevista. Se podrá cumplimentar desde 15 de diciembre hasta 15 de febrero. La participación es totalmente voluntaria (si no desea participar o si se retira anticipadamente no habrá ninguna consecuencia) y anónima (no se dispondrá de ningún dato que de manera individual le identifique). En caso de que, el cruce de datos no identificativos permitieran identificarle (ejemplo: ¿qué edad tienes? e indica tu género) el investigador/a se compromete a agregar los datos de manera que esta posibilidad desaparezca. En cualquier caso, los resultados del estudio siempre se presentarán convenientemente tratados para respetar su anonimato. Si tiene alguna pregunta puede consultar en este correo: maría.climent06@goumh.umh.es . Si usted responde se entiende de forma tácita que ha comprendido en que consiste este estudio, que ha podido preguntar y aclarar las dudas que se le hubieran planteado y que acepta participar. El equipo investigador le agradece su valioso tiempo."

1. ¿Cuándo recibiste el diagnóstico?

Era muy pequeña, no me acuerdo muy bien pero sería antes de la comunión por recuerdos que tengo. Más o menos 7-8 años.

2. Cuando te comunicaron el diagnóstico, ¿Qué información recibiste para poder adaptar tu vida? ¿Qué información te habría gustado recibir?

Me dieron varios libros explicando para niños qué era la celiaquía, qué era el gluten, etc. Y la diete que tenía que seguir. A día de hoy, con la información que había nos informaron bastante bien, porque ha cambiado mucho. No sé tampoco que me hubiese venido bien de información porque era muy pequeña, aunque mi familia y yo nos sentimos muy bien informados (…)

3. ¿Cómo te sentiste al recibir un diagnóstico de celiaquía?

De tan pequeña, creo que no era tan consciente porque creo que tuve suerte porque si me lo detectaran ahora con mi edad me parecería mucho más duro porque ya he probado un montón de comidas. Siendo tan pequeña por esa parte no era tan dura. Creo que la parte más dura es según vas creciendo, ves que los demás pueden comer de todo y tú no ya que no se tienen que preocupar de la contaminación cruzada ni de llevar algún alimento en el bolso por si no hay opciones, etc.

4. ¿Cómo fue el apoyo que recibiste de tus familiares y amigos después de recibir el diagnóstico?

Bien, desde el primer momento mis padres, mi abuela. Compraron una tostadora solo para sin gluten, mi madre me acuerdo de que como aún no vendían pan sin gluten en los supermercados, compró una panificadora para hacerlo ella. En general, me sentí bastante apoyada y comprendida. Con mis amigos también bien, aunque en la adolescencia sí que había comentarios de "hay que bueno que está esto, que lástima que no lo puedas comer" sé que la gente no lo hace a malas pero molesta porque simplemente podrías limitarte a decir "qué bueno está" (…).

5. ¿Cómo ha afectado tu diagnóstico a tu vida cotidiana?

Es un cambio drástico, de poder comer de todo a de repente limitarte mucho, en ese momento era muy desconocido porque en los supermercados no había de nada sin gluten solo unas galletas de Hello Kitty que eran sin gluten y sin lactosa que sabía a alpiste.

6. Y a la hora de interaccionar con otras personas ¿cómo ha afectado?

Entonces creo que lo más duro es a nivel social, porque no es tu culpa pero yo me siento mal cuando quedo con mis amigos porque ya los limito a ir a tres sitios contados que sean sin gluten y sin contaminación cruzada. O ir a casa de alguien y que no contamine tu comida o que ya tengan que comprar todo sin gluten.

7. ¿Qué problemas has encontrado a nivel psicológico después de que te diagnosticaran? ¿Cómo los afrontas?

Yo creo que en su día fue como me veía yo a nivel físico me afectó a nivel mental, porque yo pasé de estar super hinchada a de repente empezar a comer sin gluten y verme muy delgada. Esto me pasó factura, porque tuve muchos cambios en 5 meses de estar muy hinchada, a muy delgada y cuando aprendimos a cocinar alimentos sin gluten empezar a coger peso.

8. ¿Cómo has afrontado cuando tienes que comer o cenar fuera de casa y no tienen opciones sin gluten o no pueden garantizarte la contaminación cruzada?

Generalmente soy yo la que busca las opciones y las comento. Es verdad que mis amigos son los de siempre y ya saben lo que hay y son conscientes de donde podemos ir a cuáles no. Generalmente, no suelen decir el ir a cierto sitio si saben que yo no puedo ir. Aunque suelo ser yo la que los busca porque es por mi salud.

9. ¿Cómo te hacen sentir las dificultades que enfrentas a la hora de poder acceder a alimentos sin gluten para tu dieta?

De más pequeña era que apenas había productos sin gluten, todo lo que yo comía sin gluten eran hechos por mi madre porque en el mercado a penas había en el mercado. Según vas creciendo se ha investigado más porque hay más gente diagnosticada o más bien que se lo detectan. Se ha avanzado mucho, hay muchos productos, el mayor hándicap es que son el doble de caros que los productos de una persona que puede comer cualquier cosa y al final no es algo que se elija sino que es una condición que tenemos (…)

ENTREVISTA A PERSONAS CON CELIAQUÍA

“Solicito su participación en el proyecto de investigación titulado Programa de prevención secundaria de problemas psicológicos tras la detección de una enfermedad celíaca en adultos, cuyo responsable (tutor/a) es Javier Manchón López Consiste en responder a las preguntas de la entrevista. Se podrá cumplimentar desde 15 de diciembre hasta 15 de febrero. La participación es totalmente voluntaria (si no desea participar o si se retira anticipadamente no habrá ninguna consecuencia) y anónima (no se dispondrá de ningún dato que de manera individual le identifique). En caso de que, el cruce de datos no identificativos permitieran identificarle (ejemplo: ¿qué edad tienes? e indica tu género) el investigador/a se compromete a agregar los datos de manera que esta posibilidad desaparezca. En cualquier caso, los resultados del estudio siempre se presentarán convenientemente tratados para respetar su anonimato. Si tiene alguna pregunta puede consultar en este correo: maría.climent06@goumh.umh.es . Si usted responde se entiende de forma tácita que ha comprendido en que consiste este estudio, que ha podido preguntar y aclarar las dudas que se le hubieran planteado y que acepta participar. El equipo investigador le agradece su valioso tiempo.”

1. ¿Cuándo recibiste el diagnóstico?

Fue a los dos años, bastante jovencito.

2. Cuando te comunicaron el diagnóstico, ¿Qué información recibiste para poder adaptar tu vida? ¿Qué información te habría gustado recibir?

Primero no sabían qué me pasaba, estaba fatal como estaba muy flaco, cada vez que comía me sentaba todo mal y claro estaba muy preocupado porque no sabía que me pasaba. Entonces, sé que no recibieron mucha información hasta que no fueron al hospital de Valencia, donde ya les dijeron “a tu hijo le pasa esto”. Me hubiera gustado que le dieran más información a mi familia porque iban bastante perdidos (…)

3. ¿Cómo te sentiste al recibir un diagnóstico de celiaquía?

Sé que ahora hay muchas opciones para salir y te adaptan los platos según donde vayas a comer. Es cierto que muchos sitios te adaptan los platos, aunque hay veces que es un poco frustrante. Aunque también hay veces que te puedes sentir un poco mal porque cuando vas con un grupo grande y todos quieren ir a un sitio a comer, pero tú no puedes en ese sitio, es complicado porque tengo que mover a todo el grupo a otro sitio en el que yo pueda comer. A veces siento que es un poco egoísta, realmente no tendría que ser así.

4. ¿Cómo fue el apoyo que recibiste de tus familiares y amigos después de recibir el diagnóstico?

No hubo ningún problema por parte de mi familia, siempre adaptaban o intentaban hacer cosas sin gluten en loso cumpleaños o en eventos familiares. Siempre había opciones o buscaban sitios que pudiese ir a comer.

Con amigos, en el tema cumpleaños, pues sí que era bastante complicado sobre todo de pequeño, porque claro muchas familias no saben lo que es la celiaquía y si no se lo explicas no van a adaptar ese cumpleaños a ti. Por suerte en muchos cumpleaños intentaban tener algo para mí, aunque no fuera mucha cosa. Ahora, la verdad que no tengo

ningún problema, todos mis amigos cada vez que decimos de quedar, ellos intentan buscar opciones sin gluten sin yo decírselo (…)

5. ¿Cómo ha afectado tu diagnóstico a tu vida cotidiana?

Diría que en el tema hacer la compra es más enrevesado porque los precios están bastante altos y eso no es muy viable. Al final renta hacerlo tú en tu casa. Luego respecto al salir a comer, diría que ya no tengo tanto problema, pero si me haces esta pregunta hace 5 años te diría que apenas hay sitios o si hay un sitio, es una opción que sería pechuga a la plancha (…)

6. Y a la hora de interaccionar con otras personas ¿cómo ha afectado?

Me ha pasado poco, pero las veces que me ha pasado lo he intentado explicar muy por encima para que se entienda y ya dicen vale pues vamos a otro sitio o vamos a ver si en el menú al que vamos hay alguna opción. Sí que son abiertos a cambiar el plan o ver otras opciones. De momento, no me he encontrado a nadie que diga como yo quiero comer aquí te aguantas.

7. ¿Qué problemas has encontrado a nivel psicológico después de que te diagnosticaran? ¿Cómo los afrontas?

Diría que sobre todo de pequeño, a la hora de salir cuando quieren ir a comer en algún lado y el decir me voy a casa porque no quiero cambiar el plan que ya tenían desde un primer momento. Te sientes mal contigo mismo por intentar que el grupo se adapte a ti.

8. ¿Cómo has afrontado cuando tienes que comer o cenar fuera de casa y no tienen opciones sin gluten o no pueden garantizarte la contaminación cruzada?

Hay veces que es que ya estoy en el sitio y me dicen no te podemos garantizar contaminación cruzada pero como tengo tanta hambre me la juego porque hay veces que he comido que me han dicho que tienen contaminación cruzada y por suerte no me ha llegado a sentar nada mal y en otros me arriesgo y me sienta todo fatal. Es complicado porque encima has llamado previamente para preguntar si tienen sin gluten y te dicen que sí y cuando llegas ves que no porque hay riesgo de contaminación cruzada (…)

9. ¿Cómo te hacen sentir las dificultades que enfrentas a la hora de poder acceder a alimentos sin gluten para tu dieta?

Es cierto que cuando pasas por una panadería y ves todas las cosas que tienen buena pinta es complicado porque me gustaría poder comérmelo a gusto sin ningún problema. Aunque no echo de menos alimentos porque llevo toda la vida siendo celíaco.

ENTREVISTA A PERSONAS CON CELIAQUÍA

"Solicito su participación en el proyecto de investigación titulado Programa de prevención secundaria de problemas psicológicos tras la detección de una enfermedad celíaca en adultos, cuyo responsable (tutor/a) es Javier Manchón López Consiste en responder a las preguntas de la entrevista. Se podrá cumplimentar desde 15 de diciembre hasta 15 de febrero. La participación es totalmente voluntaria (si no desea participar o si se retira anticipadamente no habrá ninguna consecuencia) y anónima (no se dispondrá de ningún dato que de manera individual le identifique). En caso de que, el cruce de datos no identificativos permitieran identificarle (ejemplo: ¿qué edad tienes? e indica tu género) el investigador/a se compromete a agregar los datos de manera que esta posibilidad desaparezca. En cualquier caso, los resultados del estudio siempre se presentarán convenientemente tratados para respetar su anonimato. Si tiene alguna pregunta puede consultar en este correo: maría.climent06@goumh.umh.es . Si usted responde se entiende de forma tácita que ha comprendido en que consiste este estudio, que ha podido preguntar y aclarar las dudas que se le hubieran planteado y que acepta participar. El equipo investigador le agradece su valioso tiempo."

1. ¿Cuándo recibiste el diagnóstico?

A los 6-7 años, en segundo de primaria.

2. Cuando te comunicaron el diagnóstico, ¿Qué información recibiste para poder adaptar tu vida? ¿Qué información te habría gustado recibir?

Me dieron como un libro donde daban toda la información de celíacos como alimentos que puedo comer o no, todo explicado con dibujos para niños, bastante bien organizado. Para el momento en el que estábamos y la idea que teníamos, como mi madre investigó mucho, recibí toda la información que necesitaba (…)

3. ¿Cómo te sentiste al recibir un diagnóstico de celiaquía?

Pues confuso, porque como no sabía lo que era. Hasta que no fui consciente de ello.

4. ¿Cómo fue el apoyo que recibiste de tus familiares y amigos después de recibir el diagnóstico?

El apoyo fue absoluto, hasta me llamaron de clase cuando me diagnosticaron. Tanto por parte de familia como por parte de amigos muy bien.

5. ¿Cómo ha afectado tu diagnóstico a tu vida cotidiana?

Cuando estoy haciendo vida normal ni me acuerdo, porque como en casa tengo todo sin gluten, pero a la hora de hacer salidas te acuerdas más porque tienes que ir con cuidado, preguntar, etc.

6. Y a la hora de interaccionar con otras personas ¿cómo ha afectado?

Pues para gente que lo sabía, no hay ningún problema porque ya hay gente que es celíaco o que conoce a alguien que es celíaco, pero a la gente que no es bastante pesado porque tienes que explicarle uno por uno lo que significa, lo que puedes hacer y lo que no.

7. ¿Qué problemas has encontrado a nivel psicológico después de que te diagnosticaran? ¿Cómo los afrontas?

Sobre todo de pequeño la impotencia de no poder comer lo mismo que mis compañeros, tanto en los cumpleaños como en las quedadas. Lo afrontaba diciendo es lo que te toca, asumir que si comes eso te vas a poner muy malo y te dolerá mucho la barriga.

8. ¿Cómo has afrontado cuando tienes que comer o cenar fuera de casa y no tienen opciones sin gluten o no pueden garantizarte la contaminación cruzada?

Pues, poco a poco te acostumbras a que es una posibilidad. En el hipotético caso que sean buenos los del local te dejan traerte comida de fuera o algo de eso y así se arregla.

9. ¿Cómo te hacen sentir las dificultades que enfrentas a la hora de poder acceder a alimentos sin gluten para tu dieta?

Al principio era mucho más difícil pero ahora ya casi no hay ningún problema en acceder a alimentos. A lo mejor, algunos específicos que recuerdo de pequeño que te duele no tenerlos pero te acostumbras y ya te es más indiferente.

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

ENTREVISTA A PERSONAS CON CELIAQUÍA

"Solicito su participación en el proyecto de investigación titulado Programa de prevención secundaria de problemas psicológicos tras la detección de una enfermedad celíaca en adultos, cuyo responsable (tutor/a) es Javier Manchón López Consiste en responder a las preguntas de la entrevista. Se podrá cumplimentar desde 15 de diciembre hasta 15 de febrero. La participación es totalmente voluntaria (si no desea participar o si se retira anticipadamente no habrá ninguna consecuencia) y anónima (no se dispondrá de ningún dato que de manera individual le identifique). En caso de que, el cruce de datos no identificativos permitieran identificarle (ejemplo: ¿qué edad tienes? e indica tu género) el investigador/a se compromete a agregar los datos de manera que esta posibilidad desaparezca. En cualquier caso, los resultados del estudio siempre se presentarán convenientemente tratados para respetar su anonimato. Si tiene alguna pregunta puede consultar en este correo: maría.climent06@goumh.umh.es . Si usted responde se entiende de forma tácita que ha comprendido en que consiste este estudio, que ha podido preguntar y aclarar las dudas que se le hubieran planteado y que acepta participar. El equipo investigador le agradece su valioso tiempo."

1. ¿Cuándo recibiste el diagnóstico?

En 2004, con 8 años.

2. Cuando te comunicaron el diagnóstico, ¿Qué información recibiste para poder adaptar tu vida? ¿Qué información te habría gustado recibir?

En cuanto a la enfermedad muy poca información, todo muy a grandes rasgos de lo que podía y no podía comer y lo que supondría a la larga si no cuidaba la dieta sin gluten. En ese entonces no se hablaba de intolerancia al gluten no celíaca ni de alergia al gluten solo de enfermedad celíaca, quiero decir, que incluso para los médicos era una enfermedad que estaba empezando a ser más relevante.

Nos recomendaron inscribirnos a FACE para recibir el listado de productos sin gluten.

En mi caso por ejemplo yo no era una niña que manifestara muchos síntomas por lo que me hubiera gustado que me informaran si esto con el tiempo iba a cambiar y me dieran ejemplos de cómo me podría llegar a sentir para relacionar algún malestar con la enfermedad. En este sentido por ejemplo hasta que no fui a mi primera consulta con el digestivo a los 18 años no me dijeron nada. Hasta entonces todo eran análisis y revisiones periódicas para comprobar que todo iba bien (…)

3. ¿Cómo te sentiste al recibir un diagnóstico de celiaquía?

Al principio recuerdo que no me lo tomé tan en serio, parecía un juego del que no tenía conciencia real de que no iba a tener final y ya a medida que iba sumando experiencias dónde me gustaba compartir comida con mis amigos y tenía que decir que no ya se sentía frustrante. Era un sentimiento de soledad y de resignación porque las personas no solían empatizar al principio.

4. ¿Cómo fue el apoyo que recibiste de tus familiares y amigos después de recibir el diagnóstico?

En ese sentido no he estado sola, mi diagnóstico se dio a raíz del de mi prima hermana entonces a la hora de cuidar la dieta en reuniones familiares siempre se nos ha tenido en cuenta y todos se han involucrado como buenamente han podido. Con amigos fue un cambio que se dio más poco a poco, ahora considero que si en la familia hubiera sido yo sola la celíaca pues habría ido igual de lento.

Al final es un cambio grande con algo que haces todos los días y que no cualquiera está dispuesto a cambiar y tener en cuenta siempre por una persona y por algo que se da lugar de forma puntual en sus vidas (…)

5. ¿Cómo ha afectado tu diagnóstico a tu vida cotidiana?

Económicamente lo que más desde el principio y a día de hoy sigue siendo así. A la hora de comer fuera de casa sí que es cierto que cada vez mi lista de sitios dónde puedo comer se ha ampliado bastante, así que ya no resulta tan repetitivo.

Por otro lado, si me voy a otra ciudad o de viaje tengo que prepararme con antelación y guardar algunos sitios para no perder tiempo en el momento de ir a comer. Al final improvisar en este sentido suele salir mal, por lo que una de las paradas obligatorias antes de hacer la primera comida es buscar un supermercado o panadería sin gluten y comprar pan para los días que esté allí (…)

6. Y a la hora de interaccionar con otras personas ¿cómo ha afectado?

En restaurantes me ha pasado de todo, camareros y cocineros que te dicen que sí que saben lo que es ser celíaco y luego no tienen ni idea, camareros que han visto un problema al tener que comunicarlo en cocina y eso que te hace sentir una carga porque siento que se percibe como un antojo o un capricho por parte mía y no como una necesidad.

A nivel más social por lo general, sigue siendo un poco de todo, cada vez es más común que la gente sepa de lo que hablo porque ya tienen a alguien en su círculo más cercano o algún conocido con celiaquía. Supongo que algo relevante es el hecho de que siempre será un tema de conversación y como todo pues haya días que no te apetece estar hablando de ello pero otras veces hasta viene bien para romper el hielo con personas que no conoces tanto. También es muy común que siempre te den a ti la responsabilidad de decidir el sitio dónde cenar porque la gente no quiere involucrarse, es como que el problema es tuyo, yo no te lo voy a solucionar y eso sí que me hace sentir muchas veces culpable de obligar a gente a comer en sitios donde no les apetece (…)

7. ¿Qué problemas has encontrado a nivel psicológico después de que te diagnosticaran? ¿Cómo los afrontas?

Teniendo en cuenta que siempre he tenido buena relación con la comida, no le hacía ascos a nada y disfrutaba cualquier plato por lo que para mí fue muy duro tener que dejar de lado sobre todos los dulces, es por eso por lo que tenía un comportamiento muy compulsivo a la hora de consumirlos, ya fueran sin gluten o con gluten porque desde mi diagnóstico hasta la adolescencia los comía a escondidas y sin pensar en las

consecuencias. Conforme fui creciendo aprendí a controlar el impulso y también encuentro relación con el hecho de que había más variedad sin gluten a mi alcance.

Cuando era más pequeña era siempre los mismos dulces y siempre los comía a rachas de comer mucho o no comer nada por estar aburrida de ellos. Salir de esa mala relación con la comida me costó pero al final me acabó interesando la cocina y llevar una buena dieta y a día de hoy no tengo ese problema (…)

8. ¿Cómo has afrontado cuando tienes que comer o cenar fuera de casa y no tienen opciones sin gluten o no pueden garantizarte la contaminación cruzada?

Intento comer fuera de casa teniendo eso en cuenta antes que nada, con la gente que voy a comer y buscando un sitio dónde o llamando para reservar o buscando en internet la carta o información sobre el sitio tenga claro que puedo comer ahí.

Las veces que se ha presentado una situación así me voy a un restaurante de comida rápida dónde me hagan una hamburguesa sin gluten si es una noche por ejemplo que no tengo pensado volver pronto a casa o si es comida prefiero seguir buscando algún sitio dónde pueda. En algún viaje sí que me ha tocado rendirme y comer lo que sea de la carta que menos procesos de elaboración lleven para que pueda estar contaminada (…)

9. ¿Cómo te hacen sentir las dificultades que enfrentas a la hora de poder acceder a alimentos sin gluten para tu dieta?

Cansada, especialmente cuando como fuera de casa, también en el hecho de tener que ir siempre a supermercados más grandes si quiero encontrarme con más variedad de productos o bueno muchas veces si tengo que comprar cualquier cosa de urgencia es que hay sitios donde no hay nada o siempre improvisas con lo mismo que es la pasta y el pan.

ENTREVISTA A PERSONAS CON CELIAQUÍA

“Solicito su participación en el proyecto de investigación titulado Programa de prevención secundaria de problemas psicológicos tras la detección de una enfermedad celíaca en adultos, cuyo responsable (tutor/a) es Javier Manchón López Consiste en responder a las preguntas de la entrevista. Se podrá cumplimentar desde 15 de diciembre hasta 15 de febrero. La participación es totalmente voluntaria (si no desea participar o si se retira anticipadamente no habrá ninguna consecuencia) y anónima (no se dispondrá de ningún dato que de manera individual le identifique). En caso de que, el cruce de datos no identificativos permitieran identificarle (ejemplo: ¿qué edad tienes? e indica tu género) el investigador/a se compromete a agregar los datos de manera que esta posibilidad desaparezca. En cualquier caso, los resultados del estudio siempre se presentarán convenientemente tratados para respetar su anonimato. Si tiene alguna pregunta puede consultar en este correo: maría.climent06@goumh.umh.es . Si usted responde se entiende de forma tácita que ha comprendido en que consiste este estudio, que ha podido preguntar y aclarar las dudas que se le hubieran planteado y que acepta participar. El equipo investigador le agradece su valioso tiempo.”

1. ¿Cuándo recibiste el diagnóstico

Hace 4 años, 3-4 años más o menos.

2. Cuando te comunicaron el diagnóstico, ¿Qué información recibiste para poder adaptar tu vida? ¿Qué información te habría gustado recibir?

Ninguna, me dijeron que hablara con la asociación de celíacos de la Comunidad Valenciana, el médico no me dio ninguna información.

Sobretodo que significa celiaquía y qué medidas tomar, porque no se me informó de nada.

3. ¿Cómo te sentiste al recibir un diagnóstico de celiaquía?

Pues bueno, llorando, lloré mucho, lo pasé bastante mal, pero bueno.

4. ¿Cómo fue el apoyo que recibiste de tus familiares y amigos después de recibir el diagnóstico?

Pues dejaron toda mi familia el gluten en mi casa, como estaba muy ml yo pues dijeron que lo dejábamos todos y así te apoyamos y ayudamos en casa y luego con los amigos, siempre que salimos a algún restaurante o lo que sea se pide todo sin gluten, lo entienden perfectamente.

5. ¿Cómo ha afectado tu diagnóstico a tu vida cotidiana?

A mí me gusta mucho salir a comer y cenar y todo y es muy complicado salir, hoy en día es muy complicado porque no todo el mundo te puede garantizar las trazas.

6. Y a la hora de interaccionar con otras personas ¿cómo ha afectado?

Bueno, mucho mucho la gente que no conozco la gente no me ha afectado porque interaccionar con ellos la verdad porque si n conocen tampoco hago mucho caso a los comentarios que hacen, muchas veces dicen “por un poco de gluten no pasa nada” y

bueno, digo “pues nada hijo, no entiendes nada” y con la gente que conozco bastante bien, todo igual

7. ¿Qué problemas has encontrado a nivel psicológico después de que te diagnosticaran? ¿Cómo los afrontas?

Sobretodo problemas de autoestima, porque siempre que salgo a comer o cenar tengo que pensar en que me voy a poner de vestimenta, porque tengo que pensar algo que me esconda la barriga ya que ningún restaurante, por mucho que digan que controlan las trazas siempre está alguien que, aunque te hayan puesto la sal donde hayan metido la mano, yo ya tengo la barriga como embarazada de 5 meses entonces siempre tengo que pensar que ponerme, no puedo ponerme ropa muy ajustada porque se me nota siempre la barriga y el cuerpo en si está inflamado y muchos granos, tengo muchos granos desde que me diagnosticaron.

8. ¿Cómo has afrontado cuando tienes que comer o cenar fuera de casa y no tienen opciones sin gluten o no pueden garantizarte la contaminación cruzada?

Contestada anteriormente.

9. ¿Cómo te hacen sentir las dificultades que enfrentas a la hora de poder acceder a alimentos sin gluten para tu dieta?

Bueno es que mi sueldo es un sueldo normal, no puedo permitirme muchos caprichos sin gluten, no puedo ir a comprarme galletas sin gluten, bizcochos sin gluten, depende que tipos de pan sin gluten porque no me lo permito, el costo es muy elevado, la vida ha incrementado mucho a la hora de la economía.

ENTREVISTA A PERSONAS CON CELIAQUÍA

"Solicito su participación en el proyecto de investigación titulado Programa de prevención secundaria de problemas psicológicos tras la detección de una enfermedad celíaca en adultos, cuyo responsable (tutor/a) es Javier Manchón López Consiste en responder a las preguntas de la entrevista. Se podrá cumplimentar desde 15 de diciembre hasta 15 de febrero. La participación es totalmente voluntaria (si no desea participar o si se retira anticipadamente no habrá ninguna consecuencia) y anónima (no se dispondrá de ningún dato que de manera individual le identifique). En caso de que, el cruce de datos no identificativos permitieran identificarle (ejemplo: ¿qué edad tienes? e indica tu género) el investigador/a se compromete a agregar los datos de manera que esta posibilidad desaparezca. En cualquier caso, los resultados del estudio siempre se presentarán convenientemente tratados para respetar su anonimato. Si tiene alguna pregunta puede consultar en este correo: maría.climent06@goumh.umh.es . Si usted responde se entiende de forma tácita que ha comprendido en que consiste este estudio, que ha podido preguntar y aclarar las dudas que se le hubieran planteado y que acepta participar. El equipo investigador le agradece su valioso tiempo."

1. ¿Cuándo recibiste el diagnóstico?

Recibí el diagnóstico cuando iba al colegio. Tenía 12 años.

2. Cuando te comunicaron el diagnóstico, ¿Qué información recibiste para poder adaptar tu vida? ¿Qué información te habría gustado recibir?

En el hospital me explicaron en qué consistía esta enfermedad y lo he iba a suponer para el resto de mi vida, pues no existe ningún tipo de cura. Además al tratarse de una alergia, se me avisó de los peligros de la contaminación cruzada y de cómo tenía que evitarla tanto en casa como cuando salía a comer fuera. Aun así, creo que la información se ciñe mucho al tema médico pero nada al tema psicológico. Es decir, cuando recibes este tipo de noticias pienso que es algo difícil para un niño de 12 años e incluso para los padres por lo que creo que es conveniente que se facilite más ayuda en terapias para evitar problemas relacionados con la salud mental (…)

3. ¿Cómo te sentiste al recibir un diagnóstico de celiaquía?

Al principio pasé por un estado de negación, pues era algo que no me esperaba, no tenía familia cercana con la celiaquía. Después, estuve teniendo periodos de ansiedad especialmente cuando iba a comer fuera de casa, en comidas familiares, viajes, restaurantes y especialmente en los cumpleaños de mis amigos del colegio.

4. ¿Cómo fue el apoyo que recibiste de tus familiares y amigos después de recibir el diagnóstico?

El apoyo de mi familia fue una suerte, pues mis dos abuelas, a pesar de su avanzada edad, estuvieron documentándose y trataron siempre de prepararme lo mismo que hacían para el resto, pero sin gluten. En cuanto a mis amigos, pues al fin y al cabo tenía 12 años, por lo que aunque lo supieran, a veces se les olvidaba o no eran conscientes de mis problemas de ansiedad. A día de hoy, claramente es diferente, siempre me tienen en cuenta, y además no soy la única celiaca en el grupo (…)

5. ¿Cómo ha afectado tu diagnóstico a tu vida cotidiana?

Cuando estoy en casa no tengo ningún problema, todos están muy concienciados, de hecho, mi madre muchas veces cocina para todos sin gluten. Cuando salgo a comer fuera, siempre llamo o me informo de si ese sitio puede hacerme adaptaciones sin gluten en el menú. También, cuando hago viajes, especialmente en el extranjero, me llevo en la maleta, pan o galletas para prevenir situaciones de no encontrar nada y quedarme sin comer.

6. Y a la hora de interaccionar con otras personas ¿cómo ha afectado?

Pues es algo que trato de ocultar inconscientemente, no me gusta que me pregunten o que me miren raro, entonces cuando voy a un restaurante y tengo que pedir algo, trato de hacerlo lo más cerca del camarero posible para que no lo escuche el resto de la mesa, si son desconocidos. Si son conocidos, pues ese "problema" o esa situación es diferente, pues directamente ya lo saben e incluso son ellos los que avisan por mi o preguntan.

7. ¿Qué problemas has encontrado a nivel psicológico después de que te diagnosticaran? ¿Cómo los afrontas?

Pues como ya he dicho, la ayuda psicológica es inexistente, por lo que al principio pasé por ese estado de negación del que hablaba. Luego se convirtió en ansiedad de ver cosas que antes podía comer y ahora no, Además también me sentía mal por el gran esfuerzo económico que ha conllevado para mi familia, pues es una comida muy cara y tampoco se recibe ningún tipo de ayuda monetaria. Todo eso, me llevó a que a veces, me diera atracones de comida o incluso, todo lo contrario, no comiera nada, o para evitar gastos o por vergüenza. Como ya he dicho, esto lo hacía en silencio, y sin ayuda de nadie pues no quería preocupar a nadie y claro, sin terapia. A día de hoy, ya ha cambiado, pues no solo lo he normalizado más, sino que ha sido una de las cosas que he tratado en terapia (…)

8. ¿Cómo has afrontado cuando tienes que comer o cenar fuera de casa y no tienen opciones sin gluten o no pueden garantizarte la contaminación cruzada?

Cuando me lo diagnosticaron, me ponía nerviosa por si no podía comer de nada e incluso me iba al baño a llorar. E incluso dejé de salir a cumpleaños o a cenas con amigos, ya que no es plato de buen gusto que todo el mundo coma y tú mires sin poder probar nada. Actualmente no suele pasar porque siempre suele haber algo preparado o hay alternativas.

9. ¿Cómo te hacen sentir las dificultades que enfrentas a la hora de poder acceder a alimentos sin gluten para tu dieta?

Pues realmente pienso que es un poco una desgracia, pero con el tiempo he aprendido que no es lo peor que hay y que tengo que vivir con ello. A veces de mejor manera y otras veces de peor.

Anexo 4: Escala breve de Fobia Social

7.10. Escala Breve de Fobia Social (Brief Social Phobia Scale, BSPS)

Instrucciones

PARTE I (miedo/evitación)

¿Cuánto temor experimenta y cuánto evita las siguientes situaciones? (el clínico puntuará por separado el temor y la evitación poniendo en cada cuadro la puntuación que corresponda según las puntuaciones del cuadro adjunto).

	Miedo	Evitación
1. Hablar en público o delante de otros	☐	☐
2. Hablar con gente con autoridad	☐	☐
3. Hablar con extraños	☐	☐
4. Estar en una situación embarazosa o humillante	☐	☐
5. Ser criticado	☐	☐
6. Reuniones sociales	☐	☐
7. Hacer algo mientras es observado (esto no incluye hablar)	☐	☐

Puntuaciones

Miedo:
0. Nada
1. Leve (infrecuente y/o no estresante)
2. Moderado (frecuente y/o algún malestar)
3. Grave (constante, domina la vida de la persona y/o claramente estresante)
4. Extremo (incapacitante y/o extremadamente estresante)

Evitación:
0. Nunca (0 %)
1. Rara vez (1-33 %)
2. A veces (34-66 %)
3. Frecuentemente (67-99 %)
4. Siempre (100 %)

PARTE II (fisiología)

Cuando se encuentra en una situación que implica estar en contacto con otras personas, o cuando está pensando en dicha situación ¿experimenta los siguientes síntomas? (ponga en cada casilla la puntuación que corresponda del cuadro adjunto)

	Fisiológica
1. Enrojecimiento	☐
2. Palpitaciones	☐
3. Temblores o sacudidas	☐
4. Sudoración	☐

Puntuaciones

Fisiológica
0. Nada
1. Leve (infrecuente y/o no estresante)
2. Moderado (frecuente y/o algún malestar)
3. Grave (constante, dominando la vida de la persona y/o claramente estresante)
4. Extremo (incapacitante y/o dolorosamente estresante)

Puntuaciones totales

Parte I	Miedo (ítems 1-7)	Total _____ (M)
	Evitación (ítems 1-7)	Total _____ (E)
Parte II	Fisiológica (ítems 1-4)	Total _____ (F)

(M + E + F) **TOTAL** _____

Anexo 5: Cuestionario de Habilidades de Regulación Emocional

Cuestionario de Habilidades de Regulación Emocional
(Emotion-Regulation Skills Questionnaire)

Instrucciones: A continuación se presenta una lista con enunciados que describen la manera en que las personas regulan sus emociones. Indique por favor con una X el grado de acuerdo con cada una de ellas utilizando la siguiente escala del 0 al 4.

0	1	2	3	4
No del todo	Pocas veces	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre

1	Fui capaz de poner atención de manera consciente a mis sentimientos.
2	Pude generar conscientemente sentimientos positivos.
3	Entendí mis reacciones emocionales.
4	Pude superar mis sentimientos negativos.
5	Fui capaz de aceptar mis sentimientos negativos
6	Pude darles un nombre a mis sentimientos.
7	Tuve una clara percepción de los efectos físicos que tienen mis sentimientos.
8	Hice lo que yo quería hacer incluso si tenía que enfrentar sentimientos negativos como consecuencia de ello.
9	Traté de tranquilizarme a mí mismo durante situaciones de angustia.
10	Fui capaz de influir en mis sentimientos negativos.
11	Supe lo que mis sentimientos significaban para mí.
12	Pude enfocarme en mis emociones negativas cuando era necesario.
13	Supe identificar las emociones que estaba sintiendo en ese momento.
14	Me di cuenta conscientemente cuando mi cuerpo reaccionó de una forma específica ante situaciones emocionales.
15	Traté de animarme durante situaciones de angustia emocional.
16	Hice lo que yo quería hacer a pesar de mis sentimientos negativos.
17	Estuve bien con mis sentimientos incluso cuando eran negativos.
18	Estaba seguro de que podría tolerar incluso sentimientos intensamente negativos.
19	Fui capaz de experimentar conscientemente mis sentimientos.
20	Fui consciente del por qué me sentía de la manera en que me sentía.
21	Supe que era capaz de influir en mis sentimientos.
22	Perseguí metas que eran importantes para mí, incluso al pensar que al hacerlo desencadenaría o intensificaría sentimientos negativos.
23	Fui capaz de experimentar mis sentimientos negativos sin tratar inmediatamente de luchar contra ellos.
24	Mis sensaciones físicas fueron un buen indicador de cómo me estaba sintiendo.
25	Tuve la suficiente claridad con respecto a las emociones que estaba experimentando.
26	Pude tolerar mis sentimientos negativos.
27	Me ayudé a mí mismo durante situaciones de angustia emocional.

Anexo 6: Cuestionario sobre Forma Corporal

ANEXO 1. *Body Shape Questionnaire (BSQ)* (Cuestionario sobre Forma Corporal) de Cooper *et al.* (1987) [adaptado a población española por Raich *et al.* (1996)].

1. Cuando te aburres ¿te preocupas por tu figura?
2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?
3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas, nalgas o cintura demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?
4. ¿Has tenido miedo a engordar?
5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea lo suficientemente firme?
6. ¿Sentirte lleno/a (después de una gran comida), ¿te ha hecho sentirte gordo/a?
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?
9. ¿Estar con chicos o chicas delgados/as, ¿te ha hecho fijar en tu figura?
10. ¿Te ha preocupado que tus muslos o cintura se ensanchen cuando te sientas?
11. ¿El hecho de comer poca comida, ¿te ha hecho sentir gorda o gordo?
12. Al fijarte en la figura de otras chicas o chicos, ¿la has comparado con la tuya desfavorablemente?
13. Pensar en tu figura, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la televisión, lees o mantienes una conversación)?
14. Estar desnuda/o (por ejemplo, cuando te duchas), ¿te ha hecho sentir gorda/o?
15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?
16. ¿Te has imaginado cortando partes gruesas de tu cuerpo?
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías, ¿te ha hecho sentir gorda/o?
18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?
19. ¿Te has sentido excesivamente gorda/o o redondeada/o?
20. ¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?
21. Preocuparte por tu figura, ¿te ha hecho poner a dieta?
22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana?)
23. ¿Has pensado que la figura que tienes es debida a tu falta de autocontrol?
24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura y estómago?
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas/os sean más delgadas/os que tú?
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada?
27. Cuando estás con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo sentándote en un sofá o en el autobús)?
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga aspecto de piel de naranja (celulitis)?
29. Verte reflejada/o en un espejo o en un escaparate, ¿te ha hecho sentirte mal por tu figura?
30. ¿Te has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuánta grasa tenías?
31. ¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?
32. ¿Has tomado laxantes (pastillas para evitar el estreñimiento) para sentirte más delgada/o?
33. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?
34. La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio físico?

Anexo 7: Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE)

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)

(Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer, & Moreno, 2000)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

Biblioteca UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexo 8: Escala de Tolerancia a la Frustración (ETAF)

ESCALA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (ETAF)

(Hidalgo y Socile)

Nombre:..... Sexo (F) (M) Edad:..... Fecha:.....

Religión:..... Ocupación:.....

A continuación se le presentan una lista de frases. Si una frase describe cómo reacciona Ud. marca con una X en los casilleros vacios, recuerda no hay repuestas correctas ni incorrectas.

		Siempre	A veces	Nunca
1.	Mantengo serenidad ante las dificultades			
2.	Cuando estoy en problemas confío en que lo resolveré			
3.	Cuando estoy ante un problema, normalmente analizo con tranquilidad la causa del problema.			
4.	Reconozco mis errores sin sentirme mal, y trato de solucionarlo			
5.	Cuando realizo una actividad sin lograr lo esperado, aun así siento la satisfacción de haberlo intentado			
6.	Me siento motivado a continuar con mis propósitos.			
7.	Cuando hay un problema, reacciono con calma sin enojarme			
8.	Cuando me enfrento a un problema, no me rindo fácilmente			
9.	Asumir varias actividades al mismo tiempo y no lograr terminarlo me genera mucha preocupación			
10.	Cuando no cumplo con mis compromisos me siento preocupada (o)			
11.	Generalmente cuando tengo varios trabajos en mi trabajo los culmino sin sentirme muy cansado			
12.	Cuando las personas me critican en mi trabajo, normalmente les refuto sin ofenderlos ni sentirme mal			
13.	Me doy cuenta fácilmente de lo que siento frente a situaciones de presión laboral y puedo manejarlo adecuadamente.			
14.	A pesar de tener resultados adversos en mis actividades de trabajo o estudio, siento satisfacción si he dado lo mejor de mi			
15.	Cuando no entiendo una tarea, me disgusto fácilmente			
16.	Normalmente me relaciono sin dificultades con personas desconocidas en reuniones sociales			
17.	Habitualmente manejo mis impulsos frente a problemas			
18.	Generalmente reacciono con tranquilidad ante las diferencias que tengo con mis amigos.			
19.	Generalmente disfruto la presencia de mis amigos.			
20.	Cuando existe un problema con alguien normalmente controlo mis impulsos.			
21.	Reacciono con peudencia en circunstancias difíciles frente a mis amigos.			
22.	Habitualmente respeto las normas que hay en casa			
23.	frente a dificultades y problemas que me desmotivaban, siempre recibí apoyo de mis padres y hermanos			
24.	Mis padres tienen un trato agradable con migo a pesar de mis defectos.			
25.	Generalmente comprendo a mis padres cuando están enfadados.			
26.	Cuando mis padres se molestan con migo, trato de controlar la situación.			
27.	Realizo las actividades de casa con responsabilidad y disfruto hacerlas.			
28.	No me dejo llevar por problemas familiares fácilmente.			

Biblioteca Universitas Miguel Hernández

Anexo 9: Cuestionario Duke-UNC-11

Nombre **Fecha**

Unidad/Centro **Nº Historia**

CUESTIONARIO DUKE-UNC -

Población diana: Población general. Se trata de un cuestionario **autoadministrado**

Instrucciones para el paciente: En la siguiente lista se muestran algunas cosas que otras personas hacen por nosotros o nos proporcionan. Elija para cada una la respuesta que mejor refleje su situación, según los siguientes criterios:	Mucho menos de lo que deseo	Menos de lo que deseo	Ni mucho ni poco	Casi como deseo	Tanto como deseo
	1	2	3	4	5
1.- Recibo visitas de mis amigos y familiares					
2.- Recibo ayuda en asuntos relacionados con mi casa					
3.- Recibo elogios y reconocimientos cuando hago bien mi trabajo					
4.- Cuento con personas que se preocupan de lo que me sucede					
5.- Recibo amor y afecto					
6.- Tengo la posibilidad de hablar con alguien de mis problemas en el trabajo o en la casa					
7.- Tengo la posibilidad de hablar con alguien de mis problemas personales y familiares					
8.- Tengo la posibilidad de hablar con alguien de mis problemas económicos					
9.- Recibo invitaciones para distraerme y salir con otras personas					
10.- Recibo consejos útiles cuando me ocurre algún acontecimiento importante en mi vida					
11.- Recibo ayuda cuando estoy enfermo en la cama					
PUNTUACIÓN TOTAL					

Biblioteca Miguel Hernández

Anexo 10: Diapositivas sesión 1

¿Ansiedad social?

- Miedo intenso a la evaluación negativa en situaciones sociales.
- Puede generar evitación, incomodidad y preocupación excesiva.

Situaciones

Situación 1: Cenas familiares con platos no aptos

Situación 2: Comer en restaurantes con amigos.

Situación 3: Eventos laborales con comida compartida

¿Qué van a pensar?

"DISFRAZ INVISIBLE"

"A veces, al tener celiaquía, siento que llevo un 'disfraz invisible' que me hace sentir observado y juzgado por los demás cuando como."

¿QUÉ PENSAMIENTOS OS SURGEN?

Pensamiento 1

"No quiero ser una carga, mejor no digo nada y como lo que pueda"

Pensamiento 2

"Seguro que pensarán que soy exagerado/a."

Pensamiento 3

"Otra vez tengo que explicar lo mismo, qué vergüenza."

¿Qué emociones os generan esos pensamientos?

Reestructuración cognitiva

- Se trata de identificar pensamientos negativos automáticos y cuestionarlos.
- Pensamiento negativo: "Siempre me siento una carga cuando tengo que explicar mi celiaquía."
- Reestructuración: "Explicar mi condición es necesario para mi bienestar, y muchas personas estarán dispuestas a entender."

Preparación previa

- Antes de un evento, es útil investigar si habrá opciones sin gluten.
  - Puedes contactar al restaurante o anfitrión para preguntar sobre la comida.
  - Llevar snacks seguros como respaldo te da tranquilidad.

Técnicas de relajación

- Respiraciones profundas antes y durante el evento para calmar la ansiedad.
- Mindfulness: centrarte en el momento y en la experiencia sin anticipar lo negativo.

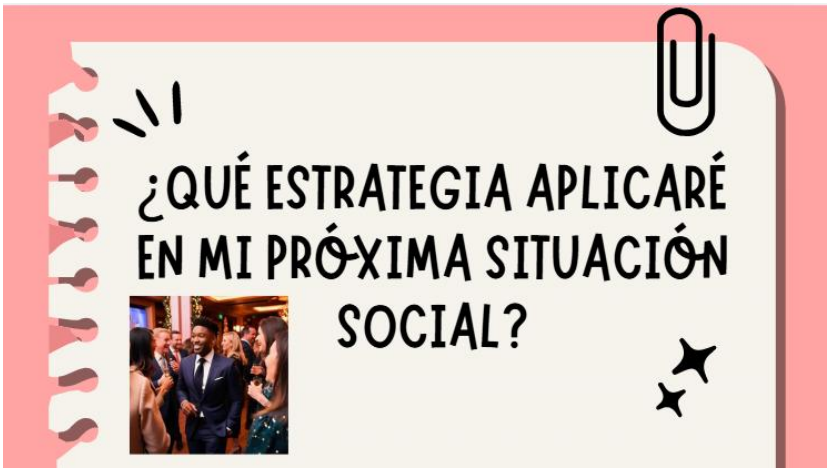
Respuestas asertivas

- Tener preparadas respuestas claras y seguras ante comentarios como:
  - "No es una moda, tengo una condición médica."
  - "Gracias por la preocupación, pero necesito cuidar mi salud."
- La clave es comunicar con confianza sin sentirse culpable.

ROLE-PLAYING

INSTRUCCIONES:

- Se simulan situaciones difíciles.
- Se practican respuestas seguras y asertivas.



Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexo 11: Tarjetas de situaciones sociales

🍽️ **CENA FAMILIAR 1**
Te invitan a una cena familiar y tu tía insiste en que pruebes su postre casero, asegurándote que “no tiene gluten”. No confías del todo.

🍽️ **CENA FAMILIAR 2**
Tu primo se burla en tono de broma de que “eres especial” por no poder comer como los demás. Todos ríen.

🍽️ **CENA FAMILIAR 3**
Hay comida sin gluten, pero se ha servido con los mismos utensilios que el resto. Dudando, decides no comer, y tu abuela te pregunta: “¿Otra vez estás con esas manías tuyas?”

👫 **RESTAURANTE 1**
Tus amigos eligen un restaurante sin consultarte y al llegar descubres que no garantizan comida sin contaminación cruzada. Todos ya han pedido.

👫 **RESTAURANTE 2**
Pides al camarero que confirme si un plato es apto para celíacos. Tus amigos hacen comentarios como: “Siempre tan complicado todo contigo”.

👫 **RESTAURANTE 3**
Estás en una cita y te sientes nervioso/a por explicar tu condición sin parecer exigente o “raro/a”.

👨‍💼 **EVENTO LABORAL 1**
En una comida de empresa, todo es tipo catering y no hay opciones etiquetadas sin gluten. No sabes qué comer.

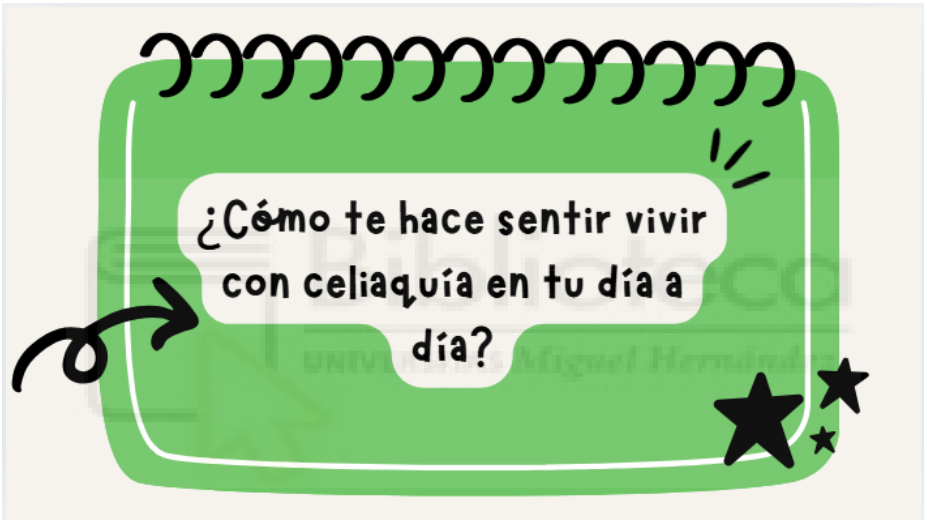
👨‍💼 **EVENTO LABORAL 2**
Tu jefe te ofrece una tarta por un cumpleaños en la oficina y tú rechazas educadamente. Él insiste varias veces.

👨‍💼 **EVENTO LABORAL 3**

Durante una reunión, alguien comenta que tener “tantas alergias ahora es moda” y se ríen, mientras tú decides si hablar o callar.

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexo 12: Diapositivas sesión 2



"OLLA A PRESIÓN"

"Las emociones pueden acumularse como el vapor en una olla a presión."

¿QUÉ EMOCIONES OS GENERA?

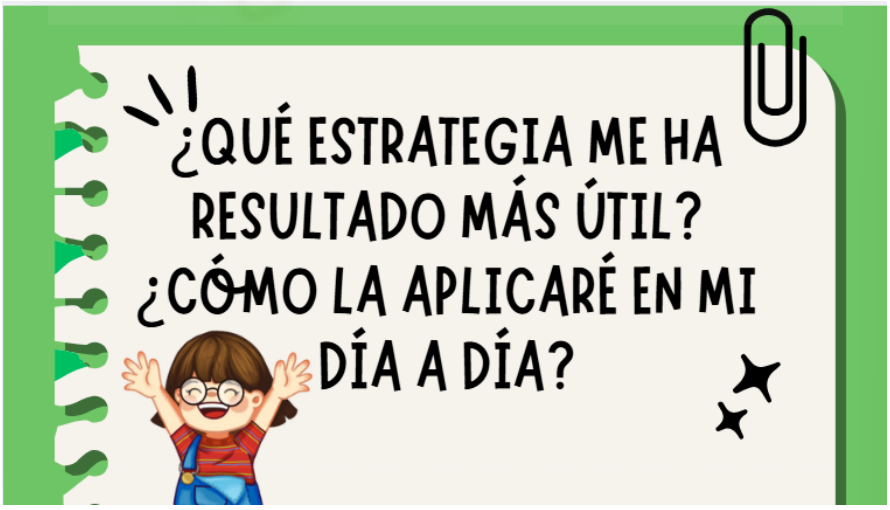
"OLLA A PRESIÓN"

Si no dejamos salir el "vapor" (emociones), la olla puede explotar.

IMPORTANTE : Liberar emociones

Reestructuración cognitiva
Se trata de identificar pensamientos negativos automáticos y cuestionarlos.
Pensamiento negativo: "Siempre me siento una carga cuando tengo que explicar mi celiaquía."
Reestructuración: "Explicar mi condición es necesario para mi bienestar, y muchas personas estarán dispuestas a entender."
Preparación previa y expresión emocional
Antes de un evento, es útil investigar si habrá opciones sin gluten.
Practicar la comunicación asertiva para expresar necesidades sin sentirse incómodo.
En lugar de decir "Perdón por molestar, pero ¿tienen opciones sin gluten?", se puede decir "Necesito opciones sin gluten, ¿podría indicarme cuáles son seguras para mí?"
Técnicas de relajación
Respiraciones profundas antes y durante el evento para calmar la ansiedad.
Mindfulness: centrarte en el momento y en la experiencia sin anticipar lo negativo.
Gestión frustración
Aceptar que algunas situaciones serán difíciles y buscar estrategias para afrontarlas sin angustia excesiva.
Ejemplo 1: Si en un restaurante no tienen opciones seguras, en vez de frustrarse y pasar un mal rato, se puede optar por comer antes o llevar un snack seguro.

EJERCICIO
INSTRUCCIONES:
Se escogen situaciones difíciles que hayan vivido.
Se practican respuestas seguras y asertivas.

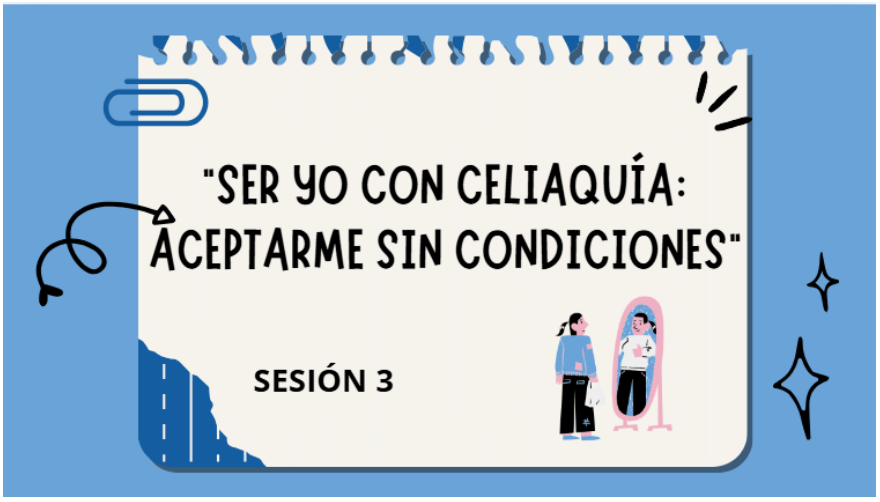

¿QUÉ ESTRATEGIA ME HA RESULTADO MÁS ÚTIL? ¿CÓMO LA APLICARÉ EN MI DÍA A DÍA?

Anexo 13: Situaciones de la sesión 2

1. Recibir comentarios como “qué pena que no puedas comer esto”
2. No encontrar opciones sin gluten en un evento
3. Sentir que los demás no comprenden la enfermedad
4. Tener miedo de la contaminación cruzada

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexo 14: Diapositivas sesión 3



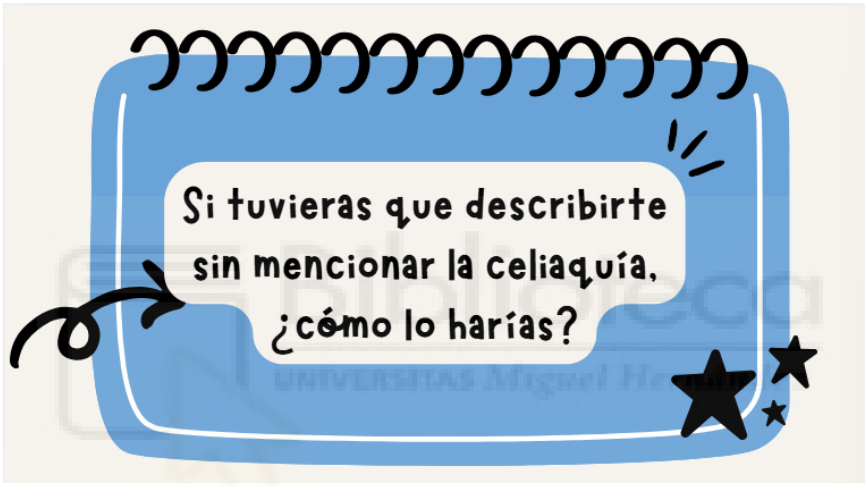
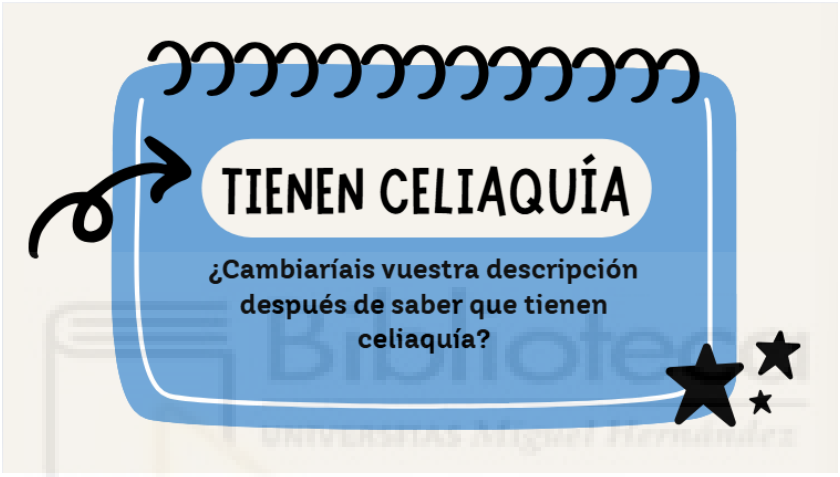
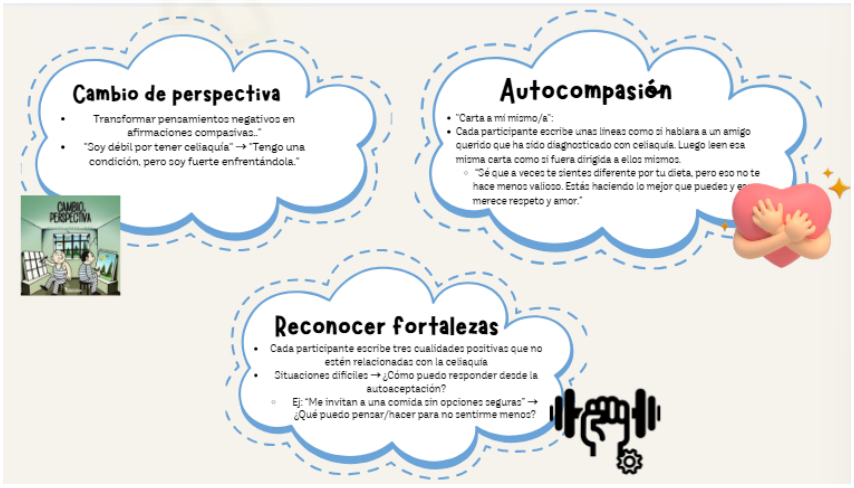


Imagen 1
Imagen 2
Imagen 3


TIENEN CELIAQUÍA
¿Cambiaríais vuestra descripción después de saber que tienen celiaquía?


Cambio de perspectiva
Transformar pensamientos negativos en afirmaciones compasivas.."
"Soy débil por tener celiaquía" → "Tengo una condición, pero soy fuerte enfrentándola."
CAMBIO PERSPECTIVA
Autocompasión
"Carta a mí mismo/a":
Cada participante escribe unas líneas como si hablara a un amigo querido que ha sido diagnosticado con celiaquía. Luego leen esa misma carta como si fuera dirigida a ellos mismos.
"Sé que a veces te sientes diferente por tu dieta, pero eso no te hace menos valioso. Estás haciendo lo mejor que puedes y
merece respeto y amor."
Reconocer fortalezas
Cada participante escribe tres cualidades positivas que no estén relacionadas con la celiaquía
Situaciones difíciles → ¿Cómo puedo responder desde la autoaceptación?
Ej: "Me invitan a una comida sin opciones seguras" → ¿Qué puedo pensar/hacer para no sentirme menos?

EJERCICIO

INSTRUCCIONES:

- Se simulan situaciones puede ser difícil aceptarse.
- Se practican respuestas seguras y asertivas.

Biblioteca UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexo 15: Imágenes sesión 3

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexo 16: Casos prácticos sesión 3

✅ **Caso práctico 1: En la cafetería con amigos**

Situación:

Clara va a una cafetería con su grupo de amigos. Todos piden una merienda que incluye bollería con gluten. Cuando le toca el turno a Clara, pide una bebida pero no puede comer nada del menú. Un amigo le dice: *"Qué rollo tener que comer distinto todo el rato"*.

Reflexión guiada:

- ¿Qué pensamientos podría tener Clara sobre sí misma en ese momento?
- ¿Cómo afectaría eso a su imagen personal o su seguridad social?
- ¿Qué respuesta más compasiva podría darse a sí misma?
- ¿Qué fortalezas demuestra al cuidarse y tomar decisiones por su salud?

✅ **Caso práctico 2: Probándose ropa en grupo**

Situación:

Marcos y sus compañeros van al centro comercial a probarse ropa para una fiesta. Marcos se siente hinchado por haber comido algo con posible contaminación cruzada y evita mirarse al espejo o participar en los comentarios.

Reflexión guiada:

- ¿Qué tipo de pensamientos pueden surgir en Marcos sobre su cuerpo?
- ¿Cómo puede influir la celiaquía en su autoimagen física?
- ¿Cómo puede cambiar esos pensamientos por otros más amables y realistas?
- ¿Qué cualidades personales no tienen nada que ver con su aspecto físico?

Biblioteca UNIVERSITAS Miguel Hernández

✅ Caso práctico 3: Comentarios en redes sociales

Situación:

A Laura le gusta subir recetas sin gluten a Instagram. Un seguidor comenta: *"¿De verdad tienes que vivir así? Qué exagerado todo lo del gluten"*. Laura se siente juzgada y empieza a dudar si debería seguir compartiendo contenido.

Reflexión guiada:

- ¿Qué impacto puede tener este comentario en la autoestima de Laura?
- ¿Qué mensaje interno puede reforzar para mantener su motivación?
- ¿Qué fortalezas muestra al visibilizar su realidad con autenticidad?
- ¿Cómo respondería desde la autocompasión?

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexo 17: Diapositivas sesión 4

ACTIVIDAD GRUPAL

- Escribe algo positivo sobre un compañero/a
  - "Me gusta como te preocupas por traer opciones sin gluten"
- Se comparten en voz alta
  - Reforzar el sentido de comunidad

Gratitud corporal

- Enfocarse en lo que nuestro cuerpo hace por nosotros en lugar de solo en su apariencia.
- Ejercicio: Hacer una lista de "acciones" que tu cuerpo te permite realizar y agradecer por ellas.

Desafiar estándares irreales

- Reflexión sobre cómo la sociedad impone modelos poco inclusivos
- "¿Qué ideas tengo sobre el cuerpo 'ideal'? ¿De dónde vienen? ¿Me hacen bien?"

Cuidado y respeto

- Comer sin culpa alimentos seguros y nutritivos.
- Dormir bien, respetar el cansancio.
- Evitar mensajes de autocastigo o exigencias estéticas.

EVITAR CAER EN EL TODO O NADA

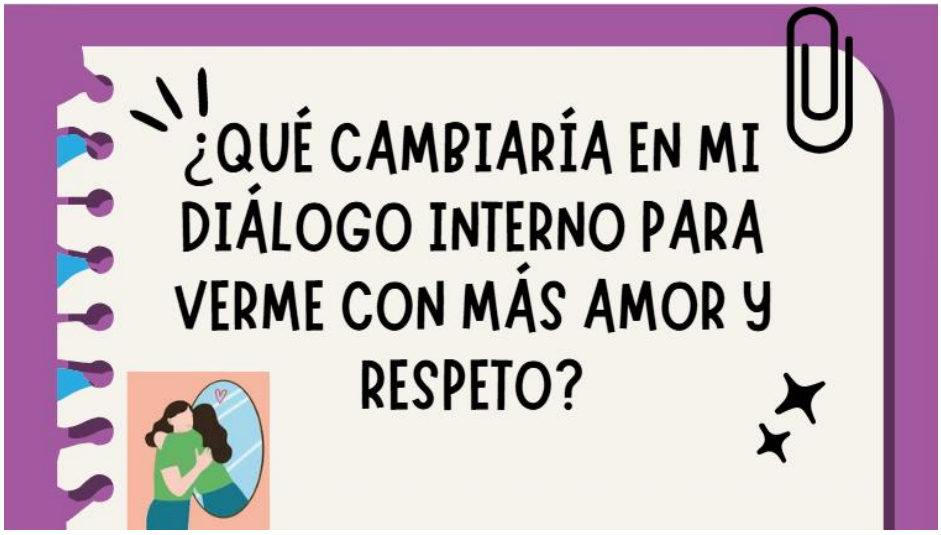
Reforzar cualidades internas

- La empatía, el humor, la creatividad, la fortaleza emocional, la inteligencia...
- Ninguna de esas se ve en el espejo, pero sí en cómo vivimos y nos relacionamos.
- Pedir a los participantes que escriban 3 cosas que valoran de sí mismos que no tengan que ver con su físico.

EJERCICIO GRUPO

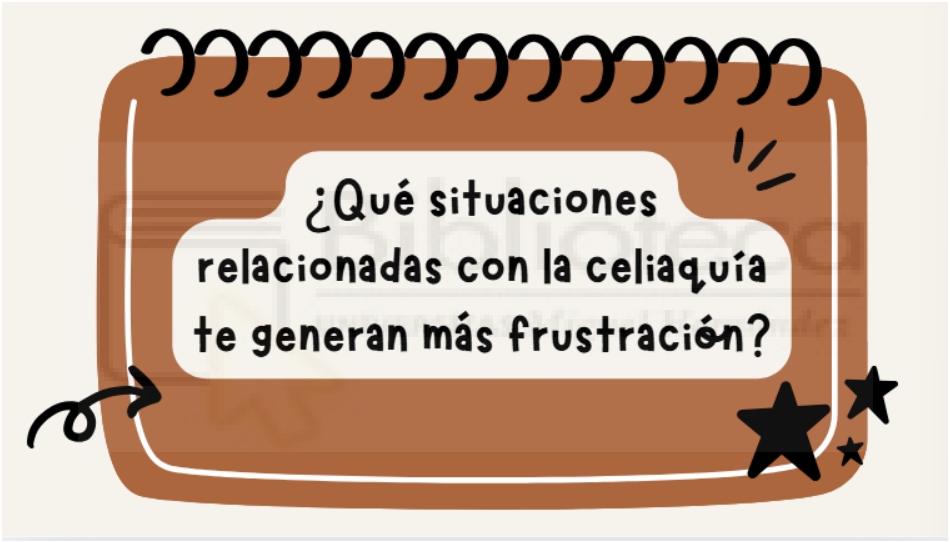
INSTRUCCIONES:

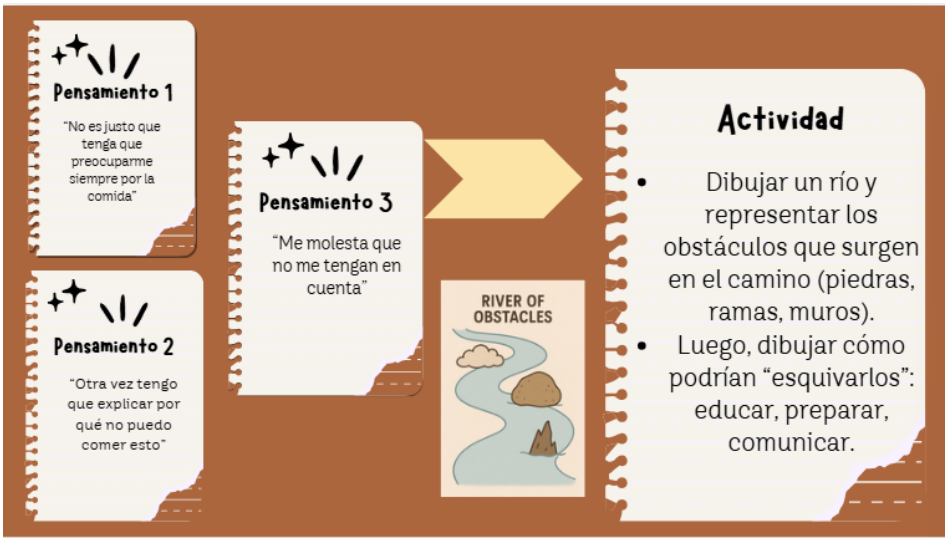
- Escribir una carta de agradecimiento a nuestro cuerpo



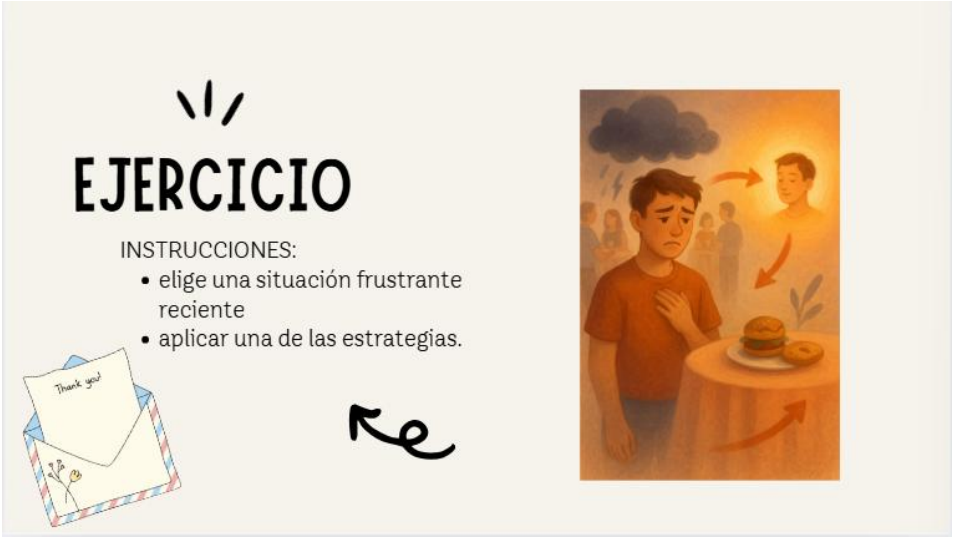
Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

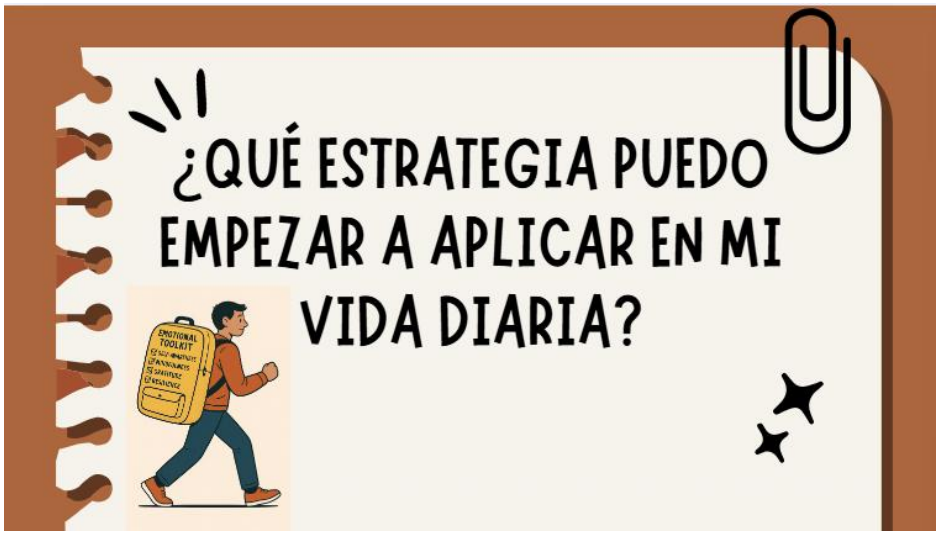
Anexo 18: Diapositivas sesión 5




Pensamiento 1
"No es justo que tenga que preocuparme siempre por la comida"
Pensamiento 2
"Otra vez tengo que explicar por qué no puedo comer esto"
Pensamiento 3
"Me molesta que no me tengan en cuenta"
RIVER OF OBSTACLES
Actividad
Dibujar un río y representar los obstáculos que surgen en el camino (piedras, ramas, muros).
Luego, dibujar cómo podrían "esquivarlos": educar, preparar, comunicar.

Reestructuración cognitiva
"Esto es injusto, siempre me toca a mí preocuparme por la comida."
Reformulación: "Esto es difícil, pero puedo buscar una solución práctica como llevar mi propia comida."
Gestión de expectativas
Piensa en una situación que te molestó recientemente y responde:
¿Qué esperabas que ocurriera?
¿Qué fue lo que realmente ocurrió?
¿Qué expectativa puedo ajustar para la próxima vez?
Regulación emocional
Piensa en una situación que te genera tensión.
Practica una técnica de respiración:
Inhala 4 segundos
Retén 4 segundos
Exhala 6 segundos
Describe cómo te sientes después:
Asertividad
"Necesito que tengas en cuenta mis necesidades alimentarias."
Transforma las siguientes frases pasivas o agresivas en mensajes asertivos:
"Siempre se olvidan de mí, no me invitan nunca a nada."
"Si no hay comida para mí, no voy y ya está."
"Estoy harta de explicar lo mismo todo el tiempo."


EJERCICIO
INSTRUCCIONES:
elige una situación frustrante reciente
aplicar una de las estrategias.
Thank you!



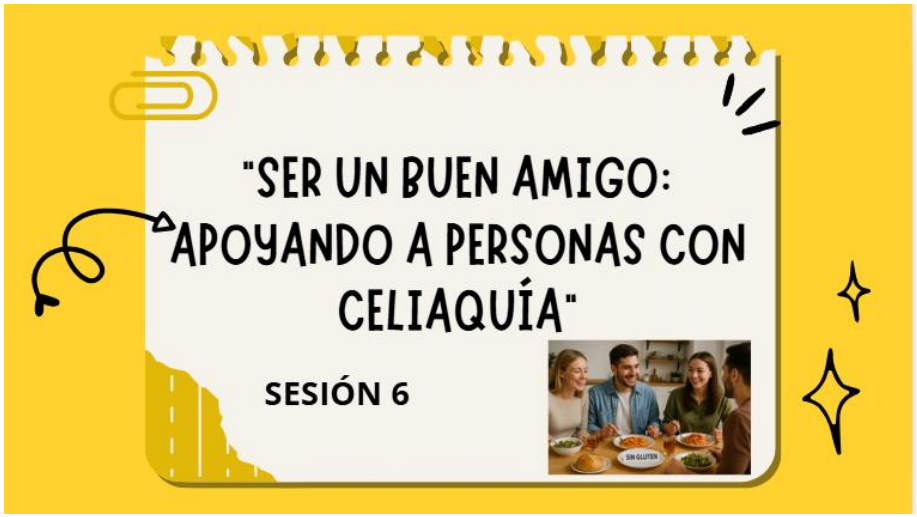
Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

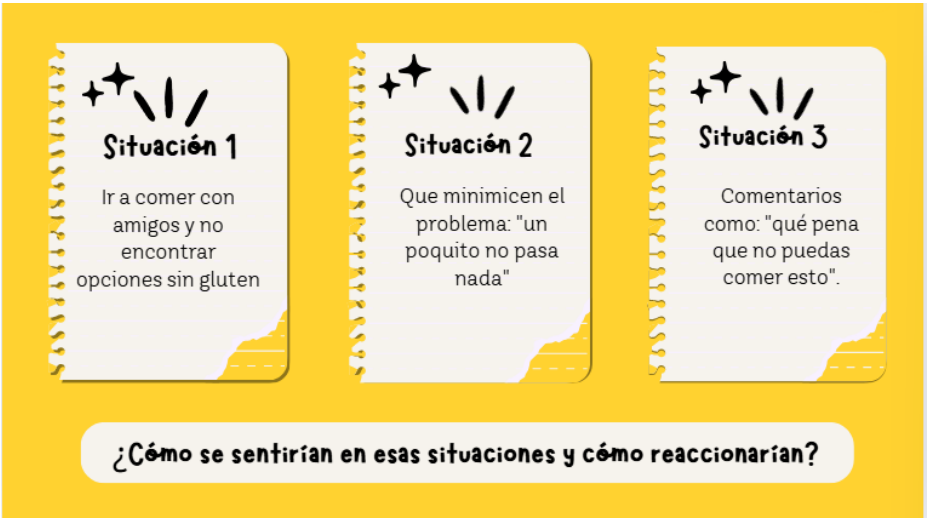
Anexo 19: Pensamientos sesión 5

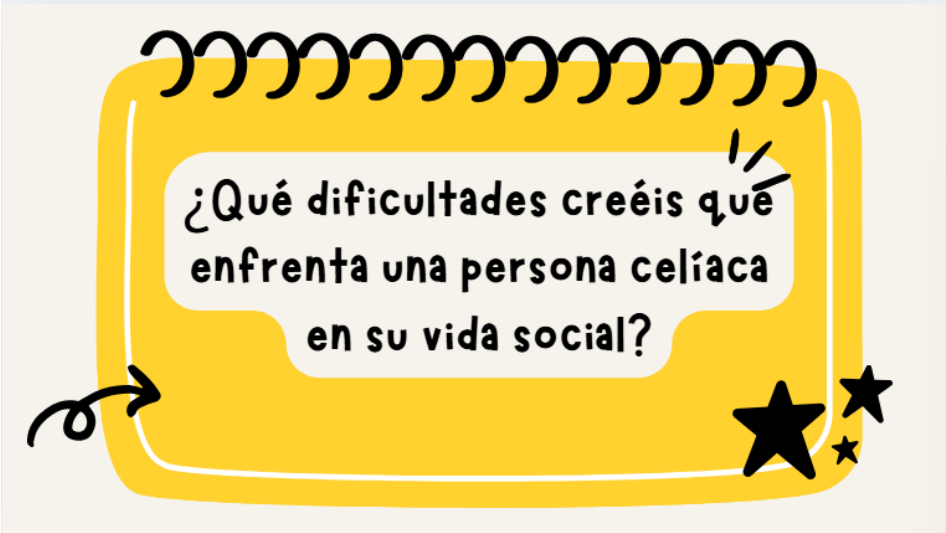
- “No es justo que tenga que preocuparme siempre por la comida”
- “Otra vez tengo que explicar por qué no puedo comer esto”
- “Me molesta que no me tengan en cuenta”

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexo 20: Diapositivas sesión 6






¿Qué dificultades creéis que enfrenta una persona celíaca en su vida social?

Normalizar la situación
Tratar con naturalidad las restricciones alimentarias para que la persona no se sienta diferente o excluida.
Evitar comentarios como "pobrecito/a" o "qué pena"
Prestar atención
Informarse previamente sobre opciones sin gluten al elegir un restaurante.
Evitar compartir platos o utensilios que puedan tener gluten para evitar la contaminación cruzada.
Ser conscientes
Escuchar con empatía, validar las emociones sin juzgar o minimizar.
Frases como "entiendo que puede ser difícil" son más útiles que "tampoco es para tanto"
Educarse sobre celiaquía
Conocer las implicaciones reales de la enfermedad y cómo ayudar en el día a día.
Informarse sobre qué alimentos son seguros y qué conductas pueden representar un riesgo para la persona celíaca.

ROLE-PLAYING
INSTRUCCIONES:
elige una situación de las preparadas
representa formas empáticas y apropiadas de actuar

¿QUÉ PUEDES HACER A PARTIR DE AHORA PARA SER UN MEJOR APOYO PARA TU AMIGO/A CON CELIAQUÍA?

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexo 21: Situaciones sesión 6

- Ir a comer con amigos y no encontrar opciones sin gluten
- Que minimicen el problema: “un poquito no pasa nada”
- Comentarios como: “qué pena que no puedas comer esto”

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexo 22: Situaciones de role-playing para la sesión 6

- **Situación 1: Cena improvisada en casa de un amigo**

Un grupo de amigos decide pedir pizza en casa de Alex. Una de las chicas del grupo es celíaca. Cuando llega el repartidor, no hay ninguna opción sin gluten.

Objetivo del role-playing:
Practicar cómo incluir a la persona celíaca en la decisión del pedido, mostrar preocupación genuina y buscar soluciones (por ejemplo, pedir comida de otro sitio o preparar algo seguro en casa).

- **Situación 2: Comentario incómodo durante una fiesta**

Durante una fiesta, alguien dice en tono de broma: *"Tú eres la del menú especial, ¿no? ¡Qué complicado debe ser salir contigo a comer!"*

Objetivo del role-playing:
Practicar cómo intervenir como amigo para defender sin ridiculizar al otro, y mostrar apoyo: poner límites a los comentarios despectivos, normalizar la situación, y validar los sentimientos de la persona celíaca.

- **Situación 3: Ruta por la montaña con comida compartida**

Un grupo de amigos organiza una excursión de senderismo por la montaña. Cada uno lleva algo para comer y compartir durante una parada. Uno de los chicos ofrece galletas con gluten a la amiga celíaca diciendo: *"¡Va, por una vez no pasa nada! Además, estamos en medio del campo, ¿qué te puede pasar aquí?"*

Objetivo del role-playing:
Practicar cómo intervenir ante la presión social, defender de forma empática a la persona celíaca, explicar la importancia de respetar su dieta sin banalizarla, y fomentar un ambiente de respeto y seguridad.

- **Situación 4: Cumpleaños en una hamburguesería**

Un grupo va a celebrar un cumpleaños en una hamburguesería donde no hay opciones sin gluten seguras. La persona celíaca se siente mal por no poder unirse al plan.

Objetivo del role-playing:
Explorar formas de ser inclusivo desde el principio: cómo proponer opciones alternativas, preguntar antes de decidir, y hacer sentir a todos parte del grupo.

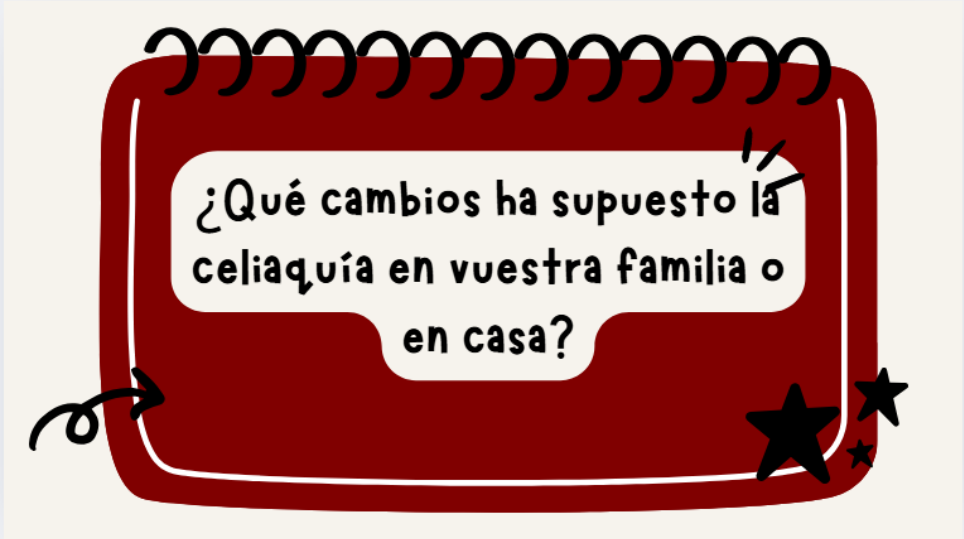
- **Situación 5: Preparando una comida en casa**

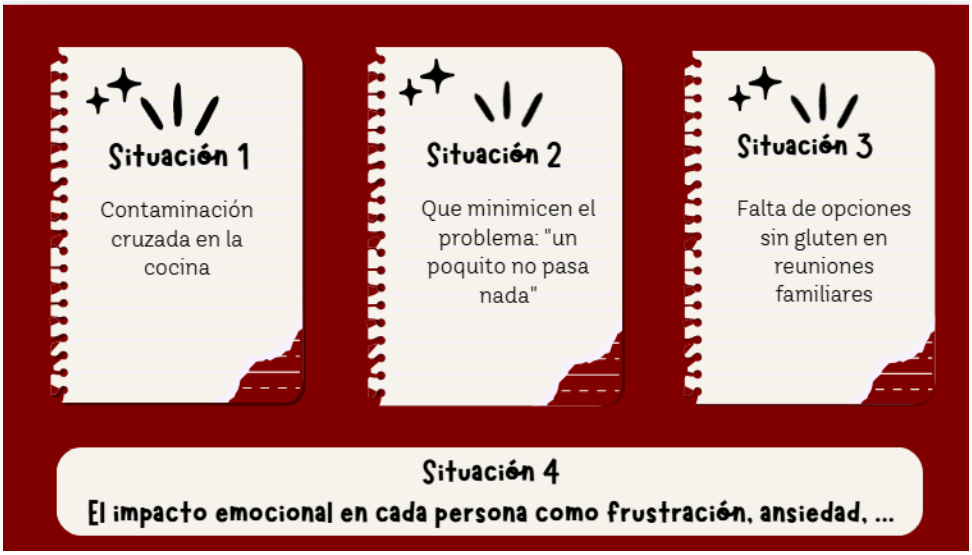
Estás organizando una comida en tu casa e invitas a una amiga que es celíaca. No sabes muy bien qué puede comer ni cómo evitar la contaminación cruzada.

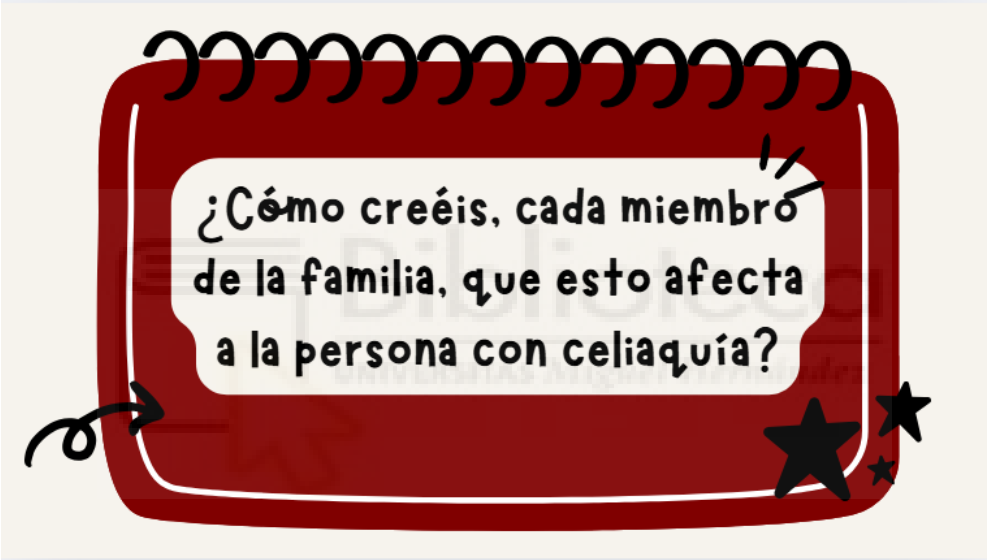
Objetivo del role-playing:
Practicar cómo preguntar con respeto y sin incomodar, ofrecer opciones seguras, y mostrar interés genuino en aprender.

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexo 23: Diapositivas sesión 7




Situación 1
Contaminación cruzada en la cocina
Situación 2
Que minimicen el problema: "un poquito no pasa nada"
Situación 3
Falta de opciones sin gluten en reuniones familiares
Situación 4
El impacto emocional en cada persona como frustración, ansiedad, ...


¿Cómo creéis, cada miembro de la familia, que esto afecta a la persona con celiaquía?

Cocina sin riesgos
Usar utensilios, tablas y tostadoras separados para alimentos con y sin gluten.
Limpiar bien superficies antes de cocinar.
Guardar los alimentos sin gluten en envases cerrados y en zonas alejadas del resto.
Apoyo emocional
Escuchar activamente lo que la persona siente
Validar sus emociones sin decir cosas como "no es para tanto" o "te estás preocupando demasiado".
Acompañarla en momentos difíciles, como en celebraciones donde no puede comer lo mismo que los demás.
Reuniones inclusivas
Ofrecer opciones seguras sin gluten para que la persona celíaca no tenga que llevar su propia comida o sentirse diferente.
No señalar ni destacar constantemente su dieta, para que no se sienta el centro de atención por algo negativo.
Involucrarla en la planificación de los menús.
Apoyo en la autonomía
Enseñar a la persona celíaca (especialmente si es menor) a leer etiquetas, elegir productos y preparar su comida.
Evitar la sobreprotección, que puede generar dependencia o inseguridad.
Reforzar su confianza en que puede cuidarse y tomar decisiones informadas sobre su alimentación.

EJERCICIO

INSTRUCCIONES:

- Escribir una carta de compromiso
- Expresar una acción concreta que se comprometan a realizar.
  - "Me comprometo a aprender más sobre las necesidades dietéticas de mi hijo/a..."

¿QUÉ PODEMOS HACER COMO FAMILIA O EN CASA PARA MEJORAR NUESTRO APOYO?

Anexo 24: Situaciones sesión 7

- Contaminación cruzada en la cocina
- Que minimicen el problema “por un poquito no pasa nada”
- Falta de opciones sin gluten en reuniones familiares
- El impacto emocional en cada persona como frustración, ansiedad

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexo 25: Cronograma de las sesiones

SEPTIEMBRE 2025				
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Sesión 0: evaluación inicial			**Sesión 1: "Comer sin miedo: Superando la ansiedad social con celiaquía"**	
Sesión 2: "Viviendo con celiaquía: Aprender a gestionar mis emociones"			**Sesión 3: "Ser yo con celiaquía: Aceptarme sin condiciones"**	
Sesión 4: "Mi imagen, mi bienestar: Construyendo una autoestima positiva"			**Sesión 5: "Cuando la celiaquía frustra: Aprender a manejarlo"**	
Sesión 6: "Ser un buen amigo: Apoyando a personas con celiaquía"			**Sesión 7: "Celiaquía en casa: Cómo brindar apoyo desde el entorno cercano"**	
Sesión 8: Reflexión y evaluación final				
FEBRERO 2026				
		Sesión 9: Seguimiento		
SEPTIEMBRE 2026				
		Sesión 10: Seguimiento		

Biblioteca UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexo 26: Encuesta de satisfacción

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA

1. Valoración general

Indica tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones (escala Likert: 1 = Totalmente en desacuerdo / 5 = Totalmente de acuerdo):

Afirmaciones	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
El contenido del programa me ha parecido claro y comprensible.					
La temática tratada me ha resultado interesante y relevante					
He aprendido aspectos nuevos o útiles a partir de este trabajo					
Me he sentido identificado/a o conectado/a con los ejemplos o casos presentados					
Considero que el programa tiene una posible utilidad práctica					
Estoy satisfecho/a con los contenidos abordados					
Estoy satisfechos/a con la duración del programa					
Mi grado de satisfacción general con el programa es alto					

2. Preguntas abiertas

- ¿Qué es lo que más te ha gustado del programa?

- ¿Qué aspectos crees que podrían mejorarse?

- ¿Has aprendido algo nuevo o que te haya hecho reflexionar? ¿Qué destacarías?

- ¿Hay algún comentario adicional que te gustaría compartir?

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández