

# Guía para la elección de tratamientos psicológicos efectivos.

## Hacia una nueva Psicología Clínica.

**Francisco J. Labrador, Enrique Echeburúa y Elisardo Becoña.**

Edita: Dykinson-Psicología. Madrid. 2000. 336 págs.



**E**n 1952, Hans Eysenck señaló la falta de evidencia respecto a la eficacia de la psicoterapia. Tras la revisar la evidencia existente, encontró que la proporción de mejorías era aproximadamente igual a la que se producía sin tratamiento, y concluía que era prematuro formular directrices para la formación de terapias si no estaba bien establecida la utilidad de la psicoterapia.

En los años siguientes, gran cantidad de investigadores (Luborsky, Shapiro, Lambert, etc.) trataron de responder a la crítica de Eysenck mostrando que las personas que reciben psicoterapia (genéricamente hablando) mejoran más que aquellos que no reciben tratamiento. Pero había un problema. Replicaciones y ajustes metodológicos posteriores fueron demostrando lo que el sentido común y la práctica clínica han sugerido siempre: teorías y técnicas tan dispares no pueden conducir a los mismos resultados. Hay terapias que son efectivas y terapias que no son efectivas. Este es el tema central de este libro.

Ha pasado casi medio siglo desde la crítica de Eysenck, pero la situación no ha cambiado sustancialmente respecto a la creencia, todavía bastante extendida, de que “todo vale” y que todas las psicoterapias son similares en eficacia y utilidad clínica. Lo que sí ha cambiado radicalmente es la disponibilidad de tratamientos y modelos específicos para diversos trastornos. Han corrido ríos de tinta y, tras décadas de investigación, disponemos de tratamientos efectivos para una gran variedad de condiciones clínicas: Esto es lo que muestra la evidencia, entendiendo *evidencia* en un sentido probabilístico. Como diría Stephen Jay Gould: «*En ciencia, la palabra “hecho” sólo puede significar: Confirmado hasta el punto de que sería perverso no dar un asentimiento provisional*».

Actualmente, el psicólogo clínico utiliza un amplio rango de técnicas y programas de tratamiento aplicados a diversos problemas. Si bien el tratamiento farmacológico ha demostrado su utilidad en algunos casos, y a pesar de las presiones de la farmaindustria y los relativos avances de la psiquiatría biológica, el tratamiento psicológico ha demostrado que es tan eficaz o más que el fármaco en la mayoría de problemas, constituyéndose en muchos casos en el tratamiento de elección. Sin embargo, la eficacia de los distintos enfoques psicológicos en el tratamiento de problemas específicos es muy diferente, y salvo en la mayoría de tratamientos cognitivo-conductuales, algunos tipos de terapia interpersonal y ciertas terapias breves, todavía está por demostrar.

Esto es lo que la División 12 (Psicología Clínica) de la American Psychological Association (APA) indica en sucesivos informes oficiales de 1993, 1996 y 1998.

Los autores de este libro abordan el tema de la eficacia de las psicoterapias de modo directo, claro y sin las cautelas y ambigüedades propias de los políticos, aunando el rigor argumental y documental con la reflexión sincera e incluso con una fina ironía (y no tan fina, a veces).

El libro consta de 8 capítulos. El primero trata de cuestiones introductorias sobre la importancia de evaluar la eficacia de las psicoterapias y las razones éticas, económicas y epistemológicas para optar por los tratamientos más efectivos. Se describe brevemente el primer informe de la APA.

El segundo capítulo examina críticamente el tema de la convergencia, integración, eclecticismo y factores comunes en psicoterapia, revisando algunos modelos como la terapia multimodal de Lazarus, el integracionismo de Goldfried y el modelo transteórico de Prockaska y DiClemente, señalando sus puntos fuertes y limitaciones. Los autores se plantean si tiene sentido o utilidad la integración de enfoques y si tal convergencia va a suponer una mayor eficacia en el tratamiento de los problemas psicológicos. A la vista de la cantidad de modelos sobre procesos de cambio, la diversidad de criterios y de factores “comunes”, los autores se preguntan: «¿No sería más adecuado buscar los factores dispares que los comunes?».

El tercer capítulo está dedicado a definir operativamente los conceptos de eficacia, efectividad, coste-efectividad, y eficiencia de los tratamientos psicológicos desde un punto de vista clínico, económico y asistencial. Se reflexiona también sobre las implicaciones actuales y futuras de la evaluación objetiva de las terapias psicológicas en el sistema nacional de salud.

## CRÍTICA DE LLIBRES

guía para la elección de tratamientos psicológicos efectivos. hacia una nueva psicología clínica.

FRANCISCO J. LABRADOR, ENRIQUE ECHEBURÚA Y ELISARDO BECOÑA

El cuarto capítulo, el más extenso, revisa con detalle la evolución y desarrollo de la investigación de la eficacia de la psicoterapia, desde las primeras revisiones hasta los actuales ensayos clínicos y meta-análisis. Se describe el proyecto del *Task Force on Promotion and Dissemination of Psychological Procedures* de la APA, junto con el debate que se ha generado en torno al mismo y las cuestiones políticas de fondo que los responsables del proyecto han tenido que encarar. Se presentan los listados oficiales de tratamientos con apoyo empírico de eficacia para diversos trastornos, junto con las fuentes de evidencia de eficacia y los criterios de decisión (consensuados con expertos de diversas orientaciones teóricas) que se utilizaron para elaborar estas guías clínicas.

El quinto capítulo, trata de las relaciones e interacciones entre los tratamientos farmacológicos y los tratamientos psicológicos. Se señalan las insuficiencias y limitaciones de los psicofármacos, las posibilidades de aplicación y las indicaciones clínicas de tratamientos combinados.

En el capítulo 6, los autores revisan los hallazgos empíricos de la eficacia del tratamiento en dos trastornos específicos: Pánico y depresión.

En el capítulo 7 se considera la visión del usuario de los tratamientos psicológicos, analizando la encuesta realizada por Martín Seligman en 1995, y también los trabajos realizados en España. A pesar de que las conclusiones generales son positivas, se

señala la necesidad de demostrar e informar a la sociedad de la eficacia, utilidad y relación coste-beneficio de los tratamientos psicológicos. Sólo así se facilitará la implantación de la profesión, y se aumentará la credibilidad científica del psicólogo clínico.

Finalmente, el último capítulo plantea una serie de retos y desarrollos futuros que se van a presentar al psicólogo clínica: problemas en la clasificación y sistematización de los trastornos, necesidad de precisión en la evaluación y brevedad de las intervenciones, necesidad de desarrollos teóricos y de acercamiento entre la investigación y la práctica clínica, y ante todo, la urgencia y necesidad de informar a estudiantes, clínicos, políticos, administradores, usuarios y pacientes de las posibilidades de actuación y resultados de la psicología clínica científica.

En suma, este es un libro importante que va ayudar en clarificar la confusión y desorientación tradicional en este campo acerca de lo que es útil y lo que no lo es. Por la solidez de la argumentación y la pertinencia del contenido, constituye una excelente fuente de información tanto para el estudiante de psicología clínica como para el profesional en activo.

Ante el amplio panorama de publicaciones nuevas, éste es el libro que muchos estábamos deseando leer desde hace tiempo.

Por: Joaquín Pastor Sirera.  
Sección de Terapia de Conducta.



# DISTEST

DISTRIBUCIÓN DE TESTS PSICOLÓGICOS Y MATERIAL PSICOTÉCNICO: TEA Y MEPSA

Calle Bélgica, 24, 1º, 2ª. • Teléfono y Fax 96 360 63 41 • 46021 VALENCIA

- MATERIAL PSICOTÉCNICO
- INFORMÁTICA Y AUDIOVISUALES
- Tests
- MATERIAL DIDÁCTICO
- Bibliografía
- CURSOS MONOGRÁFICOS
- APARATOS ENURESIS
- BIOFEEDBACK

HORARIO: Lunes a Viernes, de 9 a 14 y de 16 a 19 h.