

T ratamiento Psicológico de la depresión

Un manual de autoayuda paso a paso

Autores: Juan Sevilla y Carmen Pastor

El presente libro tiene las características, siendo un libro joven, de un clásico. Su lectura se hace obligada para los profesionales de la salud mental, que deseen estar actualizados en el tema de la depresión. Rigor científico, claridad de exposición, consecución de los objetivos que los autores se marcan, aportaciones en la adaptación de las técnicas y en el manejo de problemas que se plantean en su uso, son algunas de sus virtudes.

Los autores Sevilla y Pastor han condensado en su libro el tratamiento psicológico más eficaz para la depresión, recogiendo con rigor las técnicas que han demostrado tanto experimental como clínicamente sus efectos positivos. Esta exactitud científica se mantiene en todos los capítulos, en los cuales las opiniones y los modelos teóricos especulativos, que carecen de una eficacia probada, no tienen cabida. La influencia de Lewinshon, Bech, Ellis, Ferster, Nezu, se encuentra presente en el libro, así como de otros autores que han hecho aportaciones en el tratamiento de la depresión.

En el libro confluyen este rigor científico con una metodología y claridad expositiva que hace que el lector no profesional de la salud le sea fácil acceder a la comprensión del problema y el manejo de las técnicas que en el libro se describen. Poniendo de manifiesto dos de las características de los autores a saber: un conocimiento profundo y actualizado de las investigaciones y bibliografía sobre depresión; y sus capacidades para explicar a distintos niveles sus conocimientos, aptitud desarrollada en sus más de diez años de docencia de postgrado. Una tercera característica de Sevilla y Pastor sin la cual no sería comprensible un resultado tan brillante es una dilatada experiencia clínica.

El libro "Tratamiento psicológico de la depresión" un manual de autoayuda paso a paso tiene como objetivos "complementar la terapia dirigida por un psicólogo clínico" y "ayudar a prevenir la depresión en personas que cíclicamente la sufren o ayudar a superarla en casos muy ligeros. Para la consecución de estos objetivos los autores han empleado 10 capítulos.

El capítulo 1 va dirigido a dar a conocer que es la depresión, cuales son las causas por las que nos deprimimos y que variables predisponen o vulneran a la gente a la depresión. El siguiente capítulo completa la descripción y explicación sobre las características de la depresión, haciendo hincapié en la evolución de la depresión y el proceso de instalación y las razones por las que esta se mantiene. Desde una perspectiva cognitiva-conductual los autores dan una explicación comprensible, y amena de la naturaleza de la depresión.

Los autores han ideado una fórmula sencilla que permite al lector determinar en base a una evaluación previa y una matriz de toma de decisiones el plan de recuperación más eficaz para cada lector. Consiguiendo una

individualización en el tratamiento y una disminución en el coste personal del aprendizaje de las técnicas. Si bien el libro puede ser de gran utilidad a las personas cuya depresión es ligera o no tienen acceso a un psicólogo, Sevilla y Pastor no olvidan su objetivo prioritario que es el de servir de apoyo a la terapia dirigida por un psicólogo clínico, poniendo de manifiesto que en el caso de que la terapia sea dirigida por un psicólogo experto es responsabilidad de él, la toma de decisiones así como la elección de las técnicas y su orden de presentación.

El libro presenta un segundo bloque de capítulos eminentemente prácticos donde los autores describen de forma minuciosa las técnicas psicológicas que experimentalmente han demostrado su eficacia. El psicólogo clínico encontrará en estos capítulos un auténtico manual de técnicas adaptadas a la práctica clínica donde se detallan los pasos a seguir en cada uno de ellas, así como los problemas que surgen en la aplicación de cada una de las fases. De inestimable valor son las aportaciones que los autores hacen para la solución de esos problemas. Así por ejemplo en el capítulo la terapia cognitiva se dan estrategias para detectar y recordar los pensamientos automáticos, se dan ejemplos de los principales pensamientos negativos automáticos y de como debatirlos. También destaca en el capítulo de reinstalación de actividades los recursos clínicos para superar los problemas de no apetencia o baja motivación para realizar el programa de actividades, la disminución del nivel de satisfacción de actividades que antes de la depresión resultaban más agradables o algunos problemas prácticos como que las actividades a recuperar ya no existan, que los pensamientos negativos estén boicoteando las actividades... etc.

Las alteraciones en el patrón de sueño que puede sufrir la persona deprimida son tratados en el capítulo aparte conscientes los autores de la importancia de su normalización para eliminar una de las variables que pueden incidir en el mantenimiento de la depresión. En este capítulo se recogen la explicación de la naturaleza del insomnio como las técnicas conductuales que van a permitir superar este problema.

El capítulo 7 se dedica al entrenamiento en resolución de problemas. Como en el resto de capítulos no faltan ejemplos clarificadores y una descripción exhaustiva de la técnica.

Un enfoque que tenga en cuenta la complejidad del problema no podía omitir dos temas: El suicidio y la pareja o familia. En el capítulo del suicidio se indica la necesidad de la ayuda de un profesional en la medida que estos pensamientos puedan aparecer, en él se recogen las técnicas de control del suicidio de forma detallada.

Sevilla y Pastor no olvidan a las personas que conviven con un depresivo. El capítulo de consejos para la

pareja o familia, recoge las diferentes etapas por las que atraviesan las personas cercanas a un deprimido. Se enseña a la pareja/familia a comprender lo que sucede y porqué, y se le dan estrategias para manejar los posibles enfados por el comportamiento de la persona depresiva, así como pautas de actuación que facilitan el proceso de recuperación.

Por último conscientes de la importancia de mantener los logros conseguidos se presentan una serie de estrategias y recursos dirigidos a disminuir la vulnerabilidad psicológica. Esto va a permitir que se produzca la probabilidad de recaídas futuras.

El profesional de salud mental no le sorprenderá después de la lectura del libro que científicos del prestigio internacional como Dr. Paul M. Salkovskis (Investigador jefe en ciencias biomédicas de la Universidad de Oxford) y el Dr. Paul M.G. Emmelkamp (Catedrático de Psicoterapia, Universidad de Groninger, Holanda) hallan prologado los libros (Tratamiento psicológico del pánico-agorafobia y Tratamiento psicológico de la depresión) de Sevilla y Pastor.

El Dr. Paul M. G. Emmelkamp en el prólogo del libro concluye afirmando:

"Este libro es altamente recomendable, y merece no sólo un lugar en la biblioteca pública y en la de las personas propensas a la depresión, sino también en los estantes de la biblioteca de los médicos generales y de los profesionales de la salud mental que trabaja con ellos."

Afirmación que es compartida por el abajo firmante.

Salvador Penadés Juan
Psicólogo Clínico

