

ESTUDIO DE LA APA

(ASOCIACIÓN DE PSIQUIATRÍA AMERICANA)

LOS RESULTADOS DE LA PSICOTERAPIA

La investigación de los resultados de la psicoterapia demuestra los siguientes hechos (Lambert 1986, 1992; Luborksky ,1975):

- 1º) La psicoterapia es más efectiva y rápida que los cambios naturales de los pacientes sin tratamiento.
- 2º) La psicoterapia es mas efectiva que los pacientes en situación de placebo.
- 3º) La psicoterapia suele mantener sus resultados a largo plazo en una mayoría de trastornos.
- 4º) No es posible determinar la superioridad de un enfoque terapéutico respecto a los demás en términos generales.

Existen unos factores que contribuyen a los resultados de la psicoterapia; por porcentajes de mayor a menor son:

- Un 40% depende de variables propias del paciente y su contexto vital (personalidad, apoyo social, etc.).
- Un 30% a factores comunes a todas las psicoterapias (p. ej., empatía, apoyo y confrontación de emociones);
- Un 15% al efecto placebo (expectativas del paciente sobre el saber que se le va a ayudar)
- Un 15% a técnicas específicas de cada terapia.

Recientemente, la División de Psicología Clínica de la APA (Asociación de Psiquiatría Americana) organizó un grupo de trabajo para evaluar la eficacia de terapias específicas en el tratamiento de problemas concretos (Chambless y col. 1996, 1998).

(Nota: Para considerar que un método ha recibido apoyo empírico, tiene que haber sido probado repetidas veces frente a un tratamiento placebo u otros tratamientos y su eficacia ha tenido que ser demostrada por al menos dos investigadores diferentes).

La conclusión principal fue que para muchos problemas y para la mayoría de los trastornos emocionales, las terapias cognitivas y conductuales son el método a elegir. Estas terapias son especialmente eficaces en los siguientes problemas:

- Depresión
- Trastornos de ansiedad
- Ira y violencia compulsiva
- Problemas de salud
- Trastornos del sueño
- Problemas de conducta en la infancia y adolescencia

DEPRESIÓN:

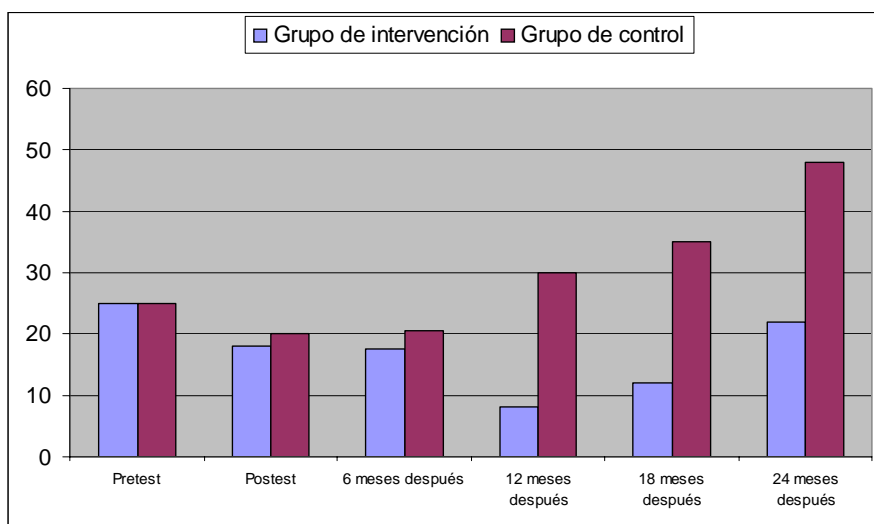
Es más efectiva que los medicamentos antidepresivos por sí solos y las personas que reciben terapia cognitiva tienen menor probabilidad de recaída cuando finaliza el tratamiento que aquellos que sólo tomaron medicación.

La terapia cognitiva reduce el riesgo de caer en la depresión. En un programa de intervención dirigido a niños con riesgo de depresión, se les dividió en dos grupos:

- Al primer grupo se le enseñaron técnicas cognitivas para afrontar sus creencias pesimistas y generar formas positivas para enfrentarlas.
- El segundo grupo fue el grupo de control que no siguió el entrenamiento.

Como se puede apreciar en el gráfico, los niños del grupo de intervención tenían puntuaciones más bajas en depresión que los del grupo de control en todas las sesiones de seguimiento posteriores, incluso dos años después (Gillham y col., 1995).

Porcentaje de riesgo de depresión de moderado a alto



TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

Las técnicas de exposición son más efectivas que cualquier otro método para tratar el estrés postraumático y la agorafobia. La desensibilización sistemática es suficiente para el tratamiento de fobias específicas y la terapia cognitivo-conductual es por lo general más eficaz en el tratamiento de los trastornos de angustia, ansiedad generalizada y obsesivo-compulsivo que la sola medicación.

IRA Y VIOLENCIA IMPULSIVA:

La terapia cognitiva tiene éxito en la reducción de la ira crónica, los malos tratos y la hostilidad.

PROBLEMAS DE SALUD:

Las terapias cognitivas y conductuales tienen mucho éxito ayudando a las personas a tratar con el dolor, el síndrome de fatiga crónica, los dolores de cabeza y el síndrome de colon irritable. También el dejar de fumar o superar otras adicciones, trastornos de la conducta alimentaria y a controlar otros problemas de salud.

TRASTORNOS DEL SUEÑO:

La terapia cognitivo-conductual es tan efectiva como la medicación en el tratamiento a corto plazo del insomnio, el trastorno del ritmo circadiano, malos hábitos y otros problemas del sueño y es más efectiva a largo plazo porque la medicación normalmente empeora los trastornos del sueño.

PROBLEMAS DE CONDUCTA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA:

La terapia conductual es la más efectiva para el tratamiento de problemas de conducta que van desde mojar la cama hasta la rebeldía más desafiante, incluso para problemas de origen biológico, como el autismo (Green, 1996).



Estos hallazgos del grupo de trabajo de la APA tienen sus limitaciones. Las terapias cognitivo-conductuales están diseñadas para problemas específicos e identificables como los anteriores, pero a veces las personas buscan terapia por razones indefinidas. Por ejemplo, puede que quieran hacer introspección sobre sus sentimientos y sus vidas, encontrar consuelo o reflexionar sobre temas morales.

En concreto, los factores que contribuyen al éxito de una terapia son:

1. Cualidades del cliente (ej.: motivación para cambiar)
2. Cualidades del terapeuta (ej.: calidez, empatía)
3. Método eficaz para un problema dado

1 + 2 + 3 → Resultado positivo
