

RECENSIÓN DE LIBROS

Título: **MANUAL DE TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUALES**

Autores: Marta Isabel Díaz, M. Ángeles Ruiz y Arabella Villalobos

Editorial: Bilbao: Desclée de Brouwer (2017)

Este manual nos brinda un panorama actualizado sobre las herramientas y estrategias, en base a las evidencias, que se aplican contextualmente en Terapia Cognitivo Conductual, y que permita brindar un tratamiento eficaz a los pacientes, por ello tres personajes con gran experiencia, como Marta Isabel Díaz, M. Ángeles Ruiz y Arabella Villalobos, trabajan en conjunto para ofrecer una guía integradora a psicólogos, psiquiatras y profesionales del área de la salud en general.

El título del libro es: Manual de técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales, como su propio nombre lo indica, nos brindará una guía completa de la historia, conceptos y casos prácticos de la terapia, así como de las técnicas que se consideran más eficaces dentro de este modelo terapéutico. Este manual está clasificado en doce capítulos.

El capítulo 1 denominado “Historia de la Terapia Cognitivo Conductual”: este primer apartado permite conocer las bases históricas de la terapia, desde su paso por la reflexología y el condicionamiento clásico hasta el condicionamiento operante, posteriormente cómo evolucionó desde la primera generación y su paso por los continentes, hasta la tercera generación (De mayor predominio en la actualidad).

En el capítulo 2 se encuentra “El proceso de Terapia de Conducta”: donde exponen la evaluación conductual. Este apartado se enfoca en trabajar aspectos teóricos y prácticos en la evaluación integral del caso clínico, enfatizándose el análisis funcional, herramienta fundamental para el diseño del tratamiento. También nos guía sobre el proceso, fiabilidad, validez y casuística de la evaluación conductual.

Para el tercer capítulo, se describen de manera detallada las “Técnicas operantes”: reflejan tanto aspectos teóricos como prácticos, entre ellos se puede observar las técnicas para el incremento y mantenimiento de conductas (reforzamiento positivo y negativo), técnicas para la adquisición de nuevas conductas (moldeamiento, encadenamiento e instigación) y técnicas para la reducción o eliminación de conductas (reforzamiento diferencial de otras conductas, extinción y castigo). También permite conocer programas para la intervención en la población en general con resultados positivos. Lo relevante son los ejemplos prácticos que reflejan una guía de procedimientos de los profesionales de la salud mental.

En cuanto al capítulo 4, se encuentran las “Terapia y técnicas de exposición”: este tópico pretende dotar de estrategias en cuanto a la intervención de exposición (en vivo, simbólica y en grupo), además, explican claramente el procedimiento que se emplea en la aplicación de las técnicas, asimismo, brindan casuística en diversos trastornos, que ayudará al lector en su camino por empaparse más de conocimientos clínicos. Estas técnicas de exposición, ahora con más amplitud en sus aplicaciones, son efectivas para fobias.

En el 5to capítulo mencionan a la “La desensibilización sistemática y técnicas de relajación” donde podemos observar que la desensibilización sistemática está basada en el condicionamiento clásico; presentan los pasos a seguir (Elección de respuesta incompatible con la ansiedad, elaboración de una jerarquía de ansiedad y valoración de la capacidad imaginativa). En cuanto a la técnica de relajación, refieren los dos tipos que son la progresiva que trabaja a nivel muscular y la autógena que interviene a nivel de pensamiento, así mismo nos muestra a la respiración como técnica que consta de varios tipos, como se es su proceso de entrenamiento y cuáles son sus mecanismos. Esta explicación ayuda al lector tener un fundamento claro acerca del porqué, fundamento y beneficio del uso de una estrategia de tal manera que el paciente encuentre un sentido claro al trabajo a realizarse.

El capítulo sexto, se titula “ técnicas de modelado y entrenamiento en habilidades sociales”: desde el punto de las técnicas de modelado se explican las funciones, los factores que influyen, las fases, los tipos de esta técnica empleadas en la intervención con los pacientes. En cuanto al entrenamiento de habilidades sociales se observan aspectos teóricos, los diversos tipos, el proceso de la intervención y las modalidades de aplicación de esta segunda técnica. El aporte de estas estrategias será de gran utilidad clínica en temas de ansiedad social, problemas de control de ira e inclusive terapia de pareja.

En el capítulo 7 encontramos, “ Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)”: este tópico refleja desde los aspectos teóricos y filosóficos y el proceso que aplica esta terapia. En cuanto al primer punto, nos detallan el ABC (aspecto medular de la TREC), los mecanismos, las tendencias, emociones adaptativas y desadaptativas; también exponen la parte filosófica como un aspecto importante de la terapia. En relación al proceso de la terapia, es interesante observar sus fases, la estructura, el estilo terapéutico, sobre todo las principales técnicas que se aplican en las sesiones, en casa, y también, es importante porque detalla que técnicas no se trabajan en la TREC y las cuales la hacen diferentes a otras terapias.

El capítulo 8 se titula, “Terapia cognitiva”, aquí se pueden encontrar los fundamentos teóricos, desde la organización cognitiva (esquemas, procesos y productos cognitivos) y los modelos cognitivos de diversos trastornos, como la depresión, ansiedad y de personalidad. También exponen el proceso en sí de intervención para esta terapia, consideran como uno de los puntos importantes a las características del terapeuta y su relación con el paciente, la estructura del proceso, y las principales técnicas (conductuales, emotivas cognitivas, entre otras.). Además, brindan evidencias sobre casuística y resultados de estudios realizados. Así, estas estrategias se irán complementando al trabajo conductual propiamente dicho.

En el capítulo noveno contamos con las “Técnicas de habilidades de afrontamiento y solución de problemas”: Este tópico hace referencia como primer punto al entrenamiento de autoinstrucciones, donde se observan los fundamentos teóricos, los tipos,

función, el procedimiento que se emplea y los estudios realizados con esta técnica. También exponen el entrenamiento en inoculación del estrés, que permite conocer más a fondo los fundamentos teóricos, las fases (conceptualización, adquisición y habilidades sociales) y los estudios realizados para dicha técnica. Como último punto presentan la Terapia de solución de problemas, donde el fin es incrementar la capacidad del paciente en afrontar experiencias estresantes y trabajar su competencia cognitiva y conductual en esos eventos.

Para el capítulo 10, se expone el “Mindfulness”, como una técnica de meditación que se encuentra en la tercera generación de TCC, entre sus componentes figuran la autorregulación de la atención y orientación a la experiencia, las técnicas se emplean en programas de reducción del estrés y la terapia cognitiva para prevenir recaídas en pacientes depresivos. Su actual uso se ha expandido a otros temas clínicos e inclusive prevención.

En cuanto al capítulo 11, se encuentran “ Terapias de tercera generación”: empezando por la terapia de aceptación y compromiso, la cual considera en desarrollar un estilo de vida basado en valores personales, donde encontramos la explicación de los aspectos teóricos, su estructura y procedimiento, recursos clínicos y evidencia empírica); también la terapia dialéctica conductual se emplea en casos de trastorno límite de la personalidad por la dificultad que presentan estos pacientes en regular sus emociones, está centrada en la teoría biopsicosocial, con una estructura de técnicas cognitivos conductuales y mindfulness, además nos muestra el procedimiento, que trabaja de manera individual y grupal, con las conductas desadaptativas .

Finalmente, en el doceavo capítulo, se tienen a “ Otras técnicas de intervención en Terapia Cognitivo Conductual”: tener en cuenta que la TCC integra técnicas de otras orientaciones, una de las intervenciones que se emplea en gran medida es el entrenamiento en reversión de hábitos; también se encuentran las técnicas de condicionamiento encubierto son un modelo que emplean procedimientos utilizando la imaginación; el condicionamiento por el método de alarma que se emplea en casos de enuresis infantil; además muestran

que la detención de pensamiento es una técnica donde se trabajan pensamientos disfuncionales no recomendado para problemas obsesivos; también que las técnicas de intención paradójica provocan cambios en las reacciones de pacientes cuando se encuentra estresados; en cuanto a las técnicas de biofeedback consideran que es una de las técnicas más trabajadas y eficaces de la TCC; las técnicas de sugestión e hipnosis eficaz siempre y cuando se emplee como técnica adjunta para controlar los síntomas.

Entonces, en base a lo expuesto, es importante tener en cuenta que las diversas terapias y técnicas

en psicoterapia cognitivo conductual ayudan al paciente a mejorar porque es el principal objetivo del psicoterapeuta.

Finalmente, es un material bibliográfico que no sólo hace una revisión teórica del Modelo, sino de cada una de las estrategias que describe, tanto de sus fundamentos como de los procedimientos y eficacia a partir de las investigaciones en los últimos años.

Dr. Edgar Rodríguez V.
erodriguez_vilchez@hotmail.com