

La importancia de la psicoterapia cognitivo-conductual en el tratamiento de los trastornos mentales

The importance of cognitive-behavioral psychotherapy in the treatment of mental disorders

Recibido: 5 de mayo de 2017 - Aceptado: 16 de junio de 2017 - Publicado: 19 de octubre de 2017

Forma de citar este artículo en APA:

Londoño Salazar, M. (2017). Reflexiones sobre la ética del psicólogo. *Poiésis*, (33), 139-145. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.2504>

Manuela Londoño Salazar*

Resumen

El tratamiento de los trastornos mentales se ha convertido en un eje principal en el campo de la salud mental, la psicología ha tenido una gran evolución en cuanto a sus tratamientos de intervención en las enfermedades mentales. El objetivo principal de este ensayo, fue dar a conocer el enfoque cognitivo-conductual, su eficacia e importancia en los tratamientos de las enfermedades mentales, exponiendo los diferentes conceptos, métodos y beneficios que posee esta escuela psicológica. Esto con el fin de incentivar a los profesionales de la salud mental, la importancia de la psicoterapia en las enfermedades mentales, para la obtención de pronósticos más saludables, adaptables y funcionales en los pacientes.

Palabras claves:

Cognitivo-Conductual; Enfermedad mental; Trastorno mental; Psicoterapia; Psicología; Tratamiento.

* Estudiante de Psicología de la Universidad Católica Luis Amigo. Correo electrónico: manuela.londonosa@amigo.edu.co

Abstract

The treatment of mental disorders has become a major axis in the field of mental health, psychology has had a great evolution in its intervention treatments in mental illness. The main objective in this essay was to present the cognitive-behavioral approach, its efficacy and importance in the treatment of mental illnesses, revealing different concepts, methods and benefits of this psychological school. In this order to encourage mental health professionals, the importance of psychotherapy in mental illness, to obtain healthier, adaptable and functional prognoses in patients.

Keywords:

Cognitive-Behavioral; Mental disorder; Mental illness; Psychotherapy; Psychology; Treatment.

Aunque la sociedad evoluciona y acepta nuevas culturas, nuevas modas y nuevas enfermedades, los trastornos mentales aún siguen siendo un tema indecoroso; muchas veces el hecho de asistir a una consulta psicológica resulta extraño para los demás, por lo cual la aceptación de una enfermedad mental para quien la padece, se vuelve mucho más compleja. Eso sin contar que el padecimiento produce un deterioro cognoscitivo reflejado en pensamientos distorsionados e ideas irracionales, que se vuelven el diario vivir de los pacientes, quitándoles la tranquilidad a ellos y a quien los rodea.

En este sentido, la gran mayoría de personas que son diagnosticadas con una enfermedad mental, su terapia inicia con toma de medicamentos farmacológico (psiquiatría), con el fin, de estabilizar la persona de su estado alterado de consciencia; sin embargo la terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser una herramienta indispensable para la obtención de pronósticos más eficaces en los tratamientos.

Por otra parte, el diagnóstico de un trastorno mental, abarca cambios significativos en la vida de quien lo padece y de los que están a su alrededor, las transformaciones pueden ir desde la conducta alimenticia, hasta crear un nuevo círculo social, obligando al paciente a modificar muchos ámbitos de su vida.

En este orden de ideas, se hace evidente que el impacto del diagnóstico de cualquier enfermedad tanto física como mental, genera en el paciente diversas preguntas, tales como: ¿de dónde viene la enfermedad?, ¿por qué da?, ¿tiene cura?, ¿Por qué a mí?, que en ocasiones suelen ser respondidas inadecuadamente o simplemente no se responden, lo cual ocasiona pacientes desertores de los tratamientos y recaídas constantes.

Entre los tratamientos disponibles para quienes padecen algún tipo de trastorno mental, se contempla los psicofármacos y la psicoterapia, los cuales han demostrado una eficacia similar si nos atenemos a la mera reducción de síntomas, no obstante, la psiquiatría en ocasiones se ha quedado corta como tratamiento único, lo cual ha impulsado la psicoterapia como complemento para la eficiencia de los procesos, .es así como “recientemente la revista World Psychiatry, una de las publicaciones psiquiátricas con más renombre a nivel internacional, ha puesto de manifiesto la efectividad de las intervenciones psicológicas en el tratamiento de los trastornos mentales graves, ante la falta de nuevos fármacos que actúen eficazmente” (Palomar, 2014), sin embargo, continua pareciendo una segunda opción.

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico (DSM) en sus diferentes versiones, conceptualiza al trastorno mental como “un síndrome o un patrón comportamental o psicológico de significación clínica, que aparece asociado a un malestar, a una discapacidad o a un riesgo significativamente aumentado de morir o de sufrir dolor, discapacidad o pérdida de la libertad.”

Este manual realiza una categorización de tipos de trastornos mentales, los cuales demandan diferentes métodos y cuidados del paciente, ya sea con tratamientos farmacológicos y/o psicológicos; este último, el modelo psicológico que más se adapta al DSM es el cognitivo (psicoterapia

cognitiva), el cual se apoya en los criterios diagnósticos de este manual y propone que “todas las perturbaciones mentales tienen en común una distorsión del pensamiento, que influye en el estado de ánimo y en la conducta de los pacientes” (Beck, 2000).

Así pues, uno de los tratamientos para los trastornos mentales es la psicoterapia, la cual se presenta como un procedimiento en donde un profesional en psicología emplea técnicas para ayudar a una persona a superar sus dificultades psicológicas, con el objetivo de lograr el bienestar psíquico y la adaptación del sujeto; en este existen varios enfoques y técnicas de intervención, que posibilitan al paciente la elección más acorde de su terapeuta.

En el caso del apoyo psicoterapéutico en el diagnóstico de una enfermedad mental, la terapia cognitivo-conductual, se presenta como uno de los tratamientos de primera elección, basado en los principios, mecanismos y procesos que rigen la conducta anormal proporcionada por otras disciplinas científicas de la psicología, tales como la psicopatología, la psicología del aprendizaje y la psicología cognitiva.

En relación con lo anterior, en el año de 1998 la Asociación Americana de Psicología, para evaluar la eficacia de los tratamientos psicológicos, estableció los siguientes criterios para la medición de la efectividad en la terapias, si: “ su eficacia venga avalada empíricamente por los resultados de al menos 2 estudios experimentales intergrupos o de 10 estudios experimentales de caso único, que demuestren que dicha terapia es superior a un tratamiento farmacológico, a un placebo psicológico o a otro tratamiento psicológico alternativo, o bien, que es equivalente a un tratamiento bien establecido.

Teniendo en cuenta estos criterios, el comité de la División 12 de la APA creó una lista de tratamientos psicológicos cuya eficacia estaba avalada empíricamente para ciertos trastornos específicos. Esta lista incluía 67 tratamientos para 33 trastornos distintos, y el 85% de dichos tratamientos pertenecían a la perspectiva cognitivo-conductual” (García, s.f, p. 4).

Es así, como este enfoque terapéutico, está centrado en problemas y dificultades del aquí y el ahora, es decir, trabaja directamente lo irracional y lo distorsionado en el padecimiento mental como factores mantenedores del mismo; para este el objetivo principal es la solución de problemas del paciente, mediante el cambio conductual, cognitivo y emocional. Una de las características clave, es que radica en las conexiones subjetivas y conductuales de las creencias, los sentimientos y las acciones del paciente, independientemente de que estas creencias estén basadas en la realidad.

Además, se trata de dos modelos con una amplia trayectoria investigativa: el cognitivo y el conductual; el primero se focaliza en la identificación de los esquemas y procesos mentales, con los que el paciente interpreta y da un significado acerca de sí mismo y del mundo; el segundo se fundamenta en la conducta externa, y en los procesos básicos del aprendizaje; la unión de estos dos enfoques, pretende modificar la forma en que piensan las personas, mediante estrategias investigadas anticipadamente con estudios de caso.

Algunas de las estrategias son: la desensibilización sistemática, la terapia racional emotiva conductual de Ellis, terapia cognitiva de Beck, entre otras, En palabras de Prada (2011), “los procedimientos mixtos, donde se trabaja en el aspecto cognitivo, afectivo y comportamental, son los mejores, pues abarcan toda la persona” (p. 247).

Así mismo, lo que busca la psicoterapia cognitivo-conductual en el tratamiento de los trastornos mentales, es que el paciente, evidencie sus propias interpretaciones acerca de su enfermedad, la entienda y sobre todo la acepte, ayudándolo a definir unos objetivos y enseñándole aplicar técnicas psicológicas que contribuyan a disminuir dicho malestar asociado al trastorno; es importante señalar, que en la mayoría de tratamientos médicos en enfermedades mentales, la farmacología tiene un papel fundamental para la estabilidad y el buen funcionamiento del sujeto, sin embargo, no todas las personas cuentan con la habilidad de transformar sus vidas y aceptar una enfermedad.

Pero entonces, ¿qué pasa si los medicamentos no aclaran los pensamientos, la manera de ver el mundo y las cuestiones que presentan los pacientes?, es allí donde el factor biológico deja de ser el principal, y se incluyen otros factores como socioculturales y psicológicos, en efecto la psicoterapia se carga de potencia y se vuelve necesaria en este proceso, para crear conciencia de la enfermedad, para una adhesión a la farmacología, el conocimiento de sus síntomas, la detección precoz de episodios, para ayudarle al paciente a distinguir y reconocer aquello que le afecta, fomentar la responsabilidad, el autocuidado, la capacidad de elegir y decidir, evaluando y asumiendo las consecuencias que esto implique.

Adicionalmente, la psicoterapia cognitivo-conductual, ofrece psicoeducación para las familias o cuidadores del paciente, capacitándolos sobre el diagnóstico y proporcionándoles las herramientas para la comprensión y manejo de la persona que lo padece; además se les brinda una guía sobre qué factores pueden mejorar o empeorar el pronóstico, reduciendo la carga y estrés de la familia logrando una mayor estabilidad emocional. “Los programas psicoeducativos para familiares destinados al aumento de los conocimientos sobre la enfermedad mental y el cambio de actitudes, se ha mostrado útil dentro del ámbito de la intervención familiar, en la reducción del riesgo de recaídas de los enfermos (Lam, 1991; Goldstein, 1995; Lenn y Mueser, 1996) y reducción de la carga familiar (Smith and Birchwood, 1987; Cozolino et al. 1989; Abramowitz y Coursey, 1989).

Por otra parte, es importante para la eficacia del tratamiento, que entre terapeuta y el paciente, se logre un nivel de confianza (rapport) que les permita establecer una conversación transparente, en donde el paciente exprese libremente sus pensamientos, sin miedo a sentirse juzgado o rechazado; esta conexión posibilita que el terapeuta asuma un papel principal en la vida y recuperación de quien padece el diagnóstico, “sustentado, en la certeza de que él posee un conocimiento y una actitud para ponerlos en favor del bienestar de su paciente, y como consecuencia el paciente asume una posición sumisa y de espera frente a la cura” (Ospina, 2004, p. 119).

Por todo lo dicho, es importante analizar los beneficios que la psicoterapia puede tener en la vida de los pacientes, priorizándola como tratamiento integral de estos; sin embargo los diagnóstico de enfermedades mentales, se puede asemejar con un problema dental, debido a que este último se

puede padecer como un dolor de muela por caries, y esto ocasiona que la persona deba asistir a su odontólogo, el cual inmediatamente realiza una limpieza bucal, estabilizando el dolor, además le da una serie de recomendaciones, como cepillarse los dientes tres veces al día y para mayor cuidado y eficacia el uso de la seda dental. Muchos pacientes se quedan con la primera recomendación pues es la más usada y la seda dental pasa a un segundo plano.

De modo análogo, en el diagnóstico de los trastornos mentales, generalmente se hacen cuando el paciente entra en crisis, acude a un médico psiquiatra, el cual al igual que el odontólogo, intenta disminuir inmediatamente los síntomas con medicamentos, logrando una estabilidad psíquica. No obstante el psiquiatra realiza una serie de recomendaciones, entre esas se encuentra la asistencia a psicoterapia y grupos de apoyos, que le permitan educarse sobre la enfermedad; recomendación que se evade por el paciente, quienes en su mayoría, priorizan el uso solo de fármacos y omite la asistencia a psicoterapia, lo cual produce tratamientos menos eficaces.

Se hace necesario, aumentar la perspectiva eficaz frente a la psicoterapia, debido a que solo una pequeña proporción de los pacientes que padecen trastornos mentales reciben acompañamiento terapéutico, aun cuando ésta, se ha demostrado su validez y eficiencia, pudiendo ser empleada de forma mucho más generalizada (Crist-Cristoff, 1992; Russell, 1996; Blay, 2002; Layard, 2006 b; Cuijpers, 2007).

Así pues, es de gran importancia fomentar en el campo de la salud mental, entre profesionales médicos, psiquiatras y psicólogos, que desde su ejercicio, se complementen los tratamientos de trastornos, con la psicoterapia, como herramienta prioritaria en la educación, control y aceptación del paciente en su diagnóstico; en miras de que sean más exitosos los resultados y se puedan obtener beneficios sociales, personales, emocionales y físicos que le permitan tener una vida con mayor bienestar.

Conflicto de intereses:

La autora declara no tener conflictos de interés relacionados con este artículo.

Referencias

- Beck, J. (2004). *Terapia cognitiva*. New York, London: Gedisa.
- Feldman, R. (2005). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana (Sexta ed.)*. México: Mc Graw Hill.
- Fullana, A., Fernández de la Cruz, L. Bulbena, A., Toro, J. (2011, Abril). Eficacia de la terapia cognitivo-conductual para los trastornos mentales. *Elsevier*, (138), DOI:10.1016/j.medcli.2011.02.017
- Ospina, D. (2004). La relación terapeuta-paciente en el mundo contemporáneo. *Scielo*, 26(1), 116-122. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v26n1/v26n1a11.pdf>
- Prada, J. (2011). *Escuelas Psicológicas y Psicoterapéuticas*, Bogotá, Colombia: San Pablo.