

Avances en Psicoterapia Cognitiva en España *Introducción al monográfico*

Aportaciones al II Congreso Nacional de Psicoterapias Cognitivas

Jesús GARCIA MARTÍNEZ
Francisco Javier CANO GARCÍA
Universidad de Sevilla

Este volumen recoge las principales aportaciones presentadas en el II Congreso Nacional de Psicoterapias Cognitivas, celebrado en Sevilla los días 16, 17 y 18 de marzo de 2007. Esta serie de congresos es organizada regularmente por la Asociación Española de Psicoterapias Cognitivas (ASEPCO) y suele contar con la co-organización de departamentos universitarios ligados a cada una de las sedes de realización. Los coordinadores de este volumen (García Martínez y Cano) somos profesores del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de la Universidad de Sevilla y el primer firmante es, a su vez, miembro de la Junta Directiva de ASEPCO.

La asociación se constituyó como tal en octubre de 1992 y se adhirió a la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapia en 1995. Agrupa tanto a investigadores como a profesionales del campo de la psicoterapia que tienen una orientación cognitiva y, dentro de ésta, cobija una gran variedad de orientaciones, ya que entre sus miembros se encuentran personas que trabajan con modelos de terapia cognitiva típica, terapia cognitivo-conductual, terapia de constructos personales, terapias lingüísticas, terapias narrativas y terapias post-racionalistas y de tipo evolutivo. La idea que inspiró su formación era disponer de un foro que permitiera, por un lado, proporcionar una formación especializada en terapias cognitivas a profesionales de la psicoterapia y, por otro, investigar y fomentar el desarrollo de las terapias de esta orientación en nuestro país.

La base fundacional de ASEPCO fue casi exclusivamente catalana, aunque en la actualidad hay un total de 150 socios repartidos entre Andalucía, Baleares, Canarias, Cataluña, Extremadura, Madrid, Murcia y País Valenciano. La vida organizativa de la asociación se ha ido haciendo cada vez más rica y compleja y el número de actividades formativas se ha incrementado fuertemente durante los casi dieciséis años de existencia la asociación.

No obstante, no fue hasta 2005 cuando nos decidimos a realizar el I Congreso Nacional de Psicoterapias Cognitivas, que se celebró en dependencias de la UNED en Madrid entre los días 25 y 27 de noviembre.

A partir de dicho congreso entendimos que era necesario celebrarlos con regularidad, por un lado, para potenciar y divulgar de modo frecuente la investigación y la práctica profesional que se realizaba en el campo de las terapias cognitivas y, por otro, para potenciar los encuentros entre los miembros de ASEPCO y otros profesionales e investigadores que trabajan en las mismas líneas pero que no están -todavía- encuadrados en la asociación. Dado que el primer congreso se había realizado en Madrid, se pensó que el lugar ideal para realizar el segundo era Sevilla, ciudad en la que se contaba con una pequeña pero potente base humana y se disponía del apoyo del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de la Universidad de Sevilla. El tercer congreso tendrá lugar en Palma de Mallorca los días 6, 7 y 8 de noviembre de 2008: desde aquí les animamos a participar en él.

Volviendo al II Congreso Nacional de Psicoterapias Cognitivas, el comité organizador decidió orientarlo hacia dos grandes temáticas: a) el estudio del estado actual de las psicoterapias cognitivas en España, haciendo énfasis en el tipo de terapias que se estaban aplicando y en la clase de investigación que se hacía al respecto; y b) profundizar en el tipo de campos de aplicación actuales de las terapias cognitivas, fomentando así la vertiente de relevancia social de las mismas. Participaron 153 personas que presentaron un total de 9 talleres, 18 comunicaciones, 5 pósters, 2 simposios y 7 conferencias plenarios.

Si se ha de resumir el espíritu general del congreso, creemos que es necesario apuntar tres líneas que, por otra parte, son las que en la actualidad perfilan la coyuntura de la investigación y la aplicación de las terapias cognitivas en el ámbito internacional.

La primera es la que se relaciona con los distintos desarrollos teóricos dentro del mundo plural que son las terapias cognitivas, así como el análisis de los vínculos comunes entre los distintos modelos. Varios autores (Caro, 2007; Miró, en este volumen; Semerari, 2002a) han apuntado un modelo histórico de la evolución de las terapias cognitivas. Resumiendo, se podría decir que se han dado tres fases en dicha evolución. Habría una primera generación de terapias, ligada a los primeros trabajos sobre modificación cognitiva de la conducta, que intentaban reforzar determinados patrones conductuales y de pensamiento considerados más adaptativos, partiendo de un modelo asociativo y contingente, pero que entendía la cognición como una variable relevante de modulación del proceso de aprendizaje; una segunda generación está representada por los trabajos de la terapia cognitiva típica -en la línea de los modelos de A. T. Beck o A. Ellis-, y se centraba en el cambio de esquemas y creencias, adoptando un modelo explicativo ya puramente cognitivo; la tercera, volcada en aspectos metacognitivos, estaría representada con los estudios sobre atención plena y aceptación y compromiso. Junto a esta línea principal de evolución, ha convivido otra que se ha desarrollado a partir de una perspectiva relativista y de corte constructivista que arrancó de los trabajos de Kelly y Korzinsky y que, progresivamente, ha ido adoptando un perfil narrativo y evolutivo. Su foco de trabajo se centra fundamentalmente en el análisis del significado y trabajan con elementos tales como las historias de vida, los análisis textuales o discursivos y utilizan técnicas de carácter experiencial y relacional, acercándose así a algunas propuestas de tipo sistémico. Toda esta diversidad teórica está presente también en los trabajos sobre terapias cognitivas que se desarrollan en España.

La segunda línea de trabajo se relaciona con la investigación de la eficacia y el proceso terapéutico. Pretende buscar evidencias empíricas que avalen su uso y propone una necesaria manualización de las terapias. Es verdad que un importante número de trabajos en este campo se ha adherido a la filosofía de los tratamientos empíricamente validados, asumiendo así un modelo de comprobación objetiva de la eficacia basado en considerar el síndrome o trastorno como foco determinante de la intervención (APA, 1995; Chambless y Ollendick, 2001; Labrador, Echeburúa y Becoña, 2000). Pero, paralelamente, otro grupo de investigadores cognitivos empiezan a dar cada vez más importancia a la persona como componente básico del cambio, en la línea de los trabajos sobre relación terapéutica (Corbella y Botella, 2004), o da énfasis a los aspectos adaptativos e identitarios a la hora de entender tanto los procesos de personalidad que modulan la terapia, como los propios cambios terapéuticos (McAdams y Pals, 2006; Singer, 2005). Para este segundo grupo, centrado en el estudio del proceso terapéutico y las variables personales como foco de la terapia, las narrativas cobra cada vez más un papel destacado como foco de investigación e intervención (Angus y McLeod, 2004; Lieblich, McAdams y Josselson, 2004; Neimeyer y Raskin, 2000). No obstante, el grupo de terapeutas de orientación constructivista no es ajeno tampoco a la investigación sobre eficacia o a los intentos de manualización de las terapias, a pesar de su postura crítica al respecto (Feixas y Saúl, 2004; Metcalfe, Winter y Viney, 2007). Por último, un tercer grupo considera que el foco de la investigación terapéutica debe situarse en el estudio de los procesos metacognitivos (Semerari, 2002b, Segal, Williams y Teasdale, 2006).

La tercera línea de trabajo se vincula con los campos de aplicación de las terapias cognitivas. Los ámbitos concretos de actuación se han ido multiplicando y ya están lejos los tiempos en que eran sólo los trastornos afectivos el campo de intervención de las terapias cognitivas. Así la revisión de cualquier manual de terapias cognitivas deja claro que casi cualquier trastorno psicológico es potencialmente tratable con terapias de este corte (por ejemplo, Leahy, 2006). Pero además, las terapias cognitivas se han extendido al ámbito de la psicología de la salud (White, 2001, Winter, 2007), trastornos de personalidad (Beck, Freeman y Davis, 2000; Perris y McGorry, 2004), trastornos psicóticos (Morrison, 2005, Perris y McGorry, 2004), adicciones (Adelman, 2007; Beck, Wright, Newman y Liese, 2002), problemas de violencia (Horley y Jonhson, 2007; Keskinen, 2004), poblaciones ancianas (Laidlaw, Thompson y Dick-Siskin, 2003), personas con problemas de aprendizaje (Kroese, Dagnan y Loumidis, 2004), psicología forense (Horley, 2003), experiencias traumáticas (Follette y Ruzek, 2006; Sewell, 1987), etc. Este fenómeno de especialización se ha dado en todos los modelos de la terapia cognitiva, tanto en los constructivistas como en los basados en una tradición más experimentalista. Esto implica que las terapias cognitivas están llegando a un estado de madurez en el que se pretende acentuar la aplicabilidad social de estas terapias.

Sobre este monográfico

En este volumen se recogen las aportaciones más relevantes del II Congreso Nacional de Psicoterapias Cognitivas y las líneas en las que se incluyen son, precisamente, las mismas que han sido mencionadas en el apartado anterior.

Un primer conjunto de contribuciones está destinado a clarificar el estado actual de las psicoterapias cognitivas y las relaciones entre modelos o entre modelos y determinadas variables

psicológicas o técnicas de intervención. Abre el volumen un artículo de M^a Teresa Miró en el que se apuntan los retos a los que se enfrenta, desde los puntos de vista formativo y profesional, la psicoterapia cognitiva en España. En segundo lugar, Isabel Caro hace un repaso de las similitudes y diferencias conceptuales y técnicas entre tres modelos cognitivos, la terapia cognitiva típica, las orientaciones narrativas y las aportaciones derivadas de la semántica general. En tercer lugar, el profesor Guillem Feixas dedica su artículo a las vinculaciones entre las técnicas de hipnosis y las terapias cognitivas, marcando el énfasis en cómo la hipnosis moviliza los procesos automáticos de procesamiento. Cierra este primer apartado el artículo de Manel Villegas, en el que se describe cómo la psicoterapia tiene como meta profundizar en el desarrollo de la autonomía personal y, por tanto, está claramente relacionada con el desarrollo moral del cliente.

El segundo apartado se relaciona con estudios sobre eficacia y proceso terapéutico. Abre este apartado el trabajo de Lluís Botella, en el que presenta un estudio intensivo, realizado en el servicio terapéutico que coordina, de las relaciones entre alianza terapéutica y resultados de la intervención, así como la influencia de la ruptura de la alianza en el resultado final de la misma. Es un buen ejemplo de cómo los trabajos sobre proceso y eficacia de la terapia pueden coordinarse. A continuación, el artículo de Guillem Feixas, Luis Ángel Saúl, David Winter y Susan Watson se centra en el estudio de dilemas cognitivos. Se trata de un procedimiento que busca operativizar la terapia de constructos personales centrándose en las contradicciones internas de los clientes. Es un trabajo acerca de la eficacia terapéutica en el que se ponen en relación los cambios sintomáticos con la disminución de los dilemas. El tercer artículo de este bloque es el que presentan Ausiàs Cebolla y M^a Teresa Miró. Firman un trabajo centrado en los cambios cualitativos que la terapia de conciencia plena produce en clientes con trastornos depresivos. Utilizan la técnica de análisis de contenido como procedimiento para categorizar los cambios percibidos subjetivamente por los participantes en relación con su forma de pensar y la utilidad del tratamiento. El trabajo de Guerrero y García Martínez es un pequeño ensayo clínico, realizado con una muestra de siete mujeres, acerca de la eficacia de la terapia constructivista en casos de violencia de género. Comprueban tanto la reducción de sintomatología en la finalización del tratamiento como los cambios producidos en la definición y posición del yo utilizando la técnica de rejilla. Cierra esta sección el único artículo sobre proceso terapéutico centrado en la figura del terapeuta y no en la eficacia o proceso de la terapia en sí. Está firmado por Sergi Corbella, Hectór Fernández Álvarez, Luis Ángel Saúl, Fernando García y Lluís Botella, y presenta los resultados de un estudio multicéntrico acerca del estilo personal del terapeuta, en el que concluyen que el tipo de estilo del terapeuta, medido a través de un cuestionario, se asocia con el tipo de intervención terapéutica (volcada hacia la conducta o hacia la elaboración interna).

El tercer bloque de trabajos está dedicado a estudios centrados en campos específicos de intervención. En él se pueden distinguir tres subgrupos de artículos. Por un lado, los centrados en trastornos psicológicos y de conducta, compuesto por los trabajos de Botella y Grañó, Baños *et al.* y Lora y Moreno. El primero de éstos detalla los resultados de un estudio sobre proceso y eficacia de la terapia constructivista integradora en clientes con distintos tipos de problemas alimentarios, comprobando los cambios que la terapia produce en la construcción del apego, la cohesión diádica y la comunicación familiar en personas con problemas alimentarios. El equipo encabezado por la Dra. Baños propone el uso de herramientas de realidad virtual como procedi-

miento de intervención en personas con trastornos adaptativos y lo ilustra mediante un estudio de caso que bosqueja un procedimiento de protocolización del tratamiento. Lora y Moreno, por su parte, analizan diversos perfiles sociales en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, encontrando que el autocontrol social constituye la principal variable implicada en la disminución de la sintomatología hiperactiva.

Dentro de este bloque de ámbitos específicos de aplicación, siguen tres trabajos relacionados con la psicología de la salud. Los dos primeros se centran en la problemática del dolor crónico. Merayo, Cano y Rodríguez presentan datos de un ensayo clínico aleatorizado y ciego en pacientes de fibromialgia sobre la relevancia de considerar la motivación para el cambio en relación con la adherencia terapéutica. Bakaikoa, Borrell, Fernandez-Puig y Semis presentan el programa de intervención psicológica a personas que siguen tratamiento para el dolor crónico en la Clínica del Dolor del Hospital “Germans Trias i Pujol” de Badalona. El último trabajo vinculado a temas de salud es el de Moreno, Antequera, Aires, Colado y Rubiales, quienes exploran las demandas de apoyo psicosocial en cuidadores de niños con enfermedades de baja prevalencia, las denominadas enfermedades raras, encontrando vínculos entre las alteraciones emocionales de los cuidadores y la necesidad de información sobre el manejo de la enfermedad.

Cierran este volumen dos trabajos relacionados con la psicología de la violencia. García Martínez presenta un marco de comprensión de los problemas de violencia basado en la lógica de las transiciones kellyanas, es decir, entender las emociones como evidencias del cambio en el sistema de construcción del significado. Dicha lógica se ejemplifica tanto en el caso de la violencia de género, como en el del acoso escolar. En el último artículo, Tovar y García Martínez presentan un caso de terapia constructivista –sistémica con un delincuente reincidente y detallan los cambios producidos por esta intervención, tanto en lo que se refiere a la sintomatología presentada, como a la vida relacional del sujeto y las variaciones en su construcción del yo.

Para finalizar, los coordinadores queremos agradecer públicamente y expresamente a todas las personas que conformaron el equipo de organización del congreso, sin el esfuerzo de las cuales hubiera sido imposible su realización y este volumen no hubiera visto la luz. Así que, por orden alfabético, agradecemos su trabajo a: María del Mar Aires González, Macarena Álvarez Vela, Elisabet Alcocer Gómez, José Manuel Domínguez Urquiza, Isabel León Serrano, Luis Antonio Merayo Alonso, Cecilia Marín Toledo, Ana María Núñez Remesal, María del Carmen Orellana Ramírez, Amanda Picó Jiménez, José Manuel Rodríguez González y Carmen Tovar Sánchez.

Queremos realizar un agradecimiento especial por las tareas de logística realizadas a Milagros Buero Gallego, que actuó como excelente relaciones públicas y que posibilitó el éxito social del Congreso. Y, sobre todo, es necesario reconocer el meritorio trabajo de Rafael Guerrero Gómez, secretario del congreso y eje central de la organización del mismo.

Referencias

Adelman, R. (2007). Methods of Reconstruction with Adolescent Substance Abusers: Combining REBT and Constructivism. En J. D. Raskin y S. K. Bridges (Eds.), *Studies in meaning 3: Constructivism psychotherapy in real world* (págs. 183-200). Nueva York: Pace University Press.

- American Psychological Association Task Force on Psychological Intervention Guidelines (1995). *Template for developing guidelines: Interventions for mental disorders and psychological aspects of physical disorders*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Angus, L. E. y McLeod, J. (Eds.) (2004). *The handbook of narrative and psychotherapy: practice, theory, and research*. Thousand Oaks, Ca: Sage.
- Beck, A.T., Freeman, A. y Davis, D.D. (2000). *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*. Barcelona: Paidós.
- Beck, A.T., Wright, F.D., Newman, C.E. y Liese, B.S. (2000). *Terapia cognitiva de las drogodependencias*. Barcelona: Paidós.
- Caro, I. (2007). *Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Chambless, D.L. y Ollendick, T.H. (2001). Empirically supported psychological interventions: controversies and evidence. *Annual Review of Psychology* 52, 685-716.
- Corbella, S. y Botella, L. (2004). *Investigación en psicoterapia: proceso, resultado y factores comunes*. Madrid: Visión Net.
- Feixas, G. y Saúl, L. A. (2004). The Multi-Center Dilemma Project: An Investigation on the Role of Cognitive Conflicts in Health. *Spanish Journal of Psychology*, 7, 69-78.
- Follette, V.M. y Ruzek, J.I. (Eds.), (2006). *Cognitive-behavioral therapies for trauma*. Nueva York: Guilford Press.
- Horley, J. (Ed.) (2003). *Personal Construct Perspectives on Forensic Psychology*. Nueva York: Brunner-Routledge.
- Horley, J. y Johnson, A. (2007). Meaning and Change with Domestic Abusers. En J.D. Raskin y S.K. Bridges (Eds.), *Studies in meaning 3: Constructivism psychotherapy in real world* (págs. 127-144). Nueva York: Pace University Press.
- Keskinen, S. (2004). Between Abstract Individualism and Gendered Lives: Negotiating Abused Women's Agency and Identity in Therapy. En A. Lieblich, D.P. McAdams y R. Josselson (Eds.), *Healing Plots: The Narrative Basis of Psychotherapy* (págs. 67-87). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kroese, B.S.; Dagnan, D. y Loumidis, K. (Eds.) (2004). *Cognitive-behaviour therapy for people with learning disabilities*. Londres: Routledge.
- Labrador, F., Echeburúa, E. y Becoña, E. (2000). *Guía para la elección de tratamientos psicológicos eficaces. Hacia una nueva psicología clínica*. Madrid: Dykinson.
- Laidlaw, K., Thompson, L.W. y Dick-Siskin, L. (2003). *Cognitive behaviour therapy with older people*. Chichester: John Wiley.
- Leahy, R.L. (2006). *Contemporary cognitive therapy: theory, research, and practice*. Nueva York: Guilford Press.
- Lieblich, A., McAdams, D.P. y Josselson, R. (Eds.) (2004). *Healing plots: The narrative basis of psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- McAdams, D.P. y Pals, J.L. (2006). A new big five: Fundamental Principles for an Integrative Science of Personality. *American Psychologist*, 51, 204-217.
- Metcalfe, C., Winter, D. y Vienen, L. (2007). The effectiveness of personal construct psychotherapy in clinical practice: A systematic review and meta-analysis. *Psychotherapy Research*, 17, 431-442.

- Miró, M.T. (2008). La psicoterapia cognitiva en España: comentarios y reflexiones. *Apuntes de Psicología*, 26 (2), 163-173.
- Neimeyer, R.A. y Raskin, J.D. (Eds.) (2000). *Constructions of disorder: meaning-making frameworks for psychotherapy*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Perris, C. y McGorry, P. (Eds.). *Psicoterapia cognitiva de los trastornos psicóticos y de personalidad*. Bilbao: Desclée de Brouwer
- Segal, Z.V., Williams, H.M.G. y Teasdale, J. (2006). *Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Semerari, A. (2002a) *Historia, teoría y técnicas de la psicoterapia cognitiva*. Barcelona: Paidós.
- Semerari, A. (2002b). *Psicoterapia cognitiva del paciente grave: metacognición y relación terapéutica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Sewell, K.W. (1987). Posttraumatic Stress: Towards a Constructivist Model of Psychotherapy. En G.J. Neimeyer y R.A. Neimeyer (Eds.), *Advances in Personal Constructs Psychology*. Vol. 4 (págs. 207-235). Greenwich, Co: JAI Press.
- Singer, J. A. (2005). *Personality and psychotherapy: Treating the whole person*. Nueva York: Guilford Press.
- White, C. A. (2001). *Cognitive-behaviour therapy for chronic medical problems: A guide to assessment and treatment in practice*. Chichester, NJ: John Wiley
- Winter, D.A. (2007). Personal Construct Psychotherapy in a National Health Service Setting: Does Survival Mean Selling Out? En J. D. Raskin y S. K. Bridges (Eds.), *Studies in meaning 3: Constructivism psychotherapy in real world* (págs. 229-252). Nueva York: Pace University Press.