

REVISIONES DE LIBROS

Isabel Caro (2007): *Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas*. Bilbao: Desclée de Brouwer. 446 p. ISBN 978-84-330-2122-9.

La reivindicación del término psicoterapia como un enfoque científicamente válido de acercarse al tratamiento de los trastornos mentales, es relativamente reciente y se debe, en gran parte, al moderno enfoque cognitivo de la psicología. Bajo el término *psicoterapias* se siguen incluyendo, a pesar de todo, modos de hacer y abordar los trastornos mentales que no merecen el calificativo de psicoterapéuticos, entre otras cosas porque no siguen reglas pautadas, no se interesan por examinar la validez y utilidad clínica de sus procedimientos, y no se sustentan en enfoques conceptuales sólidos, que puedan ser susceptibles de apoyo empírico adecuado, al menos en su mayor parte. Por estas y otras razones que no cabe mencionar aquí, son bienvenidos textos como el que se comenta ahora, ya que permiten encuadrar qué abordajes psicológicos pueden ser verdaderamente considerados psicoterapéuticos, cuál es su utilidad y alcance, y cuáles sus debilidades y limitaciones.

Los dos primeros capítulos sitúan al lector frente al modelo cognitivo (Capítulo 1) y el proceso terapéutico tal y como se concibe desde esta orientación (Capítulo 2). Cada uno de los seis capítulos restantes se dedica de manera más exhaustiva a las diversas aproximaciones u orientaciones concretas que se enmarcan en el denominado modelo cognitivo de la psicoterapia: terapia racional-emotiva de A. Ellis (Capítulo 3), terapia cognitiva de A.T. Beck (Capítulo 4), el modelo de solución de problemas de A. Nezu (Capítulo 5), la terapia lingüística de evaluación propuesta por la propia autora del manual, I. Caro (Capítulo 5), la terapia de valoración cognitiva de R. Wessler (Capítulo 7) y la terapia centrada en esquemas de J. Young (Capítulo 8). Cada uno de estos capítulos sigue un esquema similar: descripción de los principales conceptos del modelo teórico propuesto, características del modelo de tratamiento y su finalidad, fases del tratamiento y técnicas de intervención más rele-

vantes. Una vez expuesto el modelo en cuestión, se incluye un apartado de ejercicios prácticos que sirven a modo de repaso y ejemplificación de lo tratado, y un cuestionario de auto-evaluación con 20 preguntas tipo test. Por último, el manual presenta dos casos clínicos resueltos, un diccionario de términos, un índice temático y la solución a los cuestionarios de auto-evaluación.

En el primer capítulo, que sirve de marco para el resto del manual, «Introducción al modelo cognitivo en psicoterapia», Caro define en qué consiste la terapia cognitiva y repasa sus orígenes y evolución hasta la actualidad, centrándose en sus orígenes (los modelos de A.T. Beck y de A. Ellis), y en sus tres influencias principales primigenias: las provenientes de los enfoques fenomenológico, estructural y de la psicología profunda, y el de la psicología cognitiva. Los primeros modelos cognitivos surgen desde el psicoanálisis y la terapia de conducta, criticándolos e intentando mejorarlos, y son fruto del espíritu cognitivo de la época, aunque no asumen demasiados elementos de la psicología cognitiva. Caro propone dividir el paradigma cognitivo en tres enfoques: (1) modelos de reestructuración cognitiva, desarrollados por teóricos con entrenamiento psicodinámico, y cuyo objetivo principal es corregir el procesamiento distorsionado de la información, creencias y supuestos desadaptativos (p. ej. Ellis y Beck); (2) modelos cognitivo-comportamentales, desarrolladas por teóricos con entrenamiento conductual y que se caracterizan por enseñar habilidades cognitivas específicas (p. ej., Nezu) y (3) modelos construccionistas/constructivistas que constituyen más un contexto filosófico que una técnica (p. ej., Guidano, Mahoney). A continuación desarrolla la evolución socio-cultural de los modelos cognitivos siguiendo el guión de tres momentos principales: el inicio de la terapia cognitiva (mediados de la década de los 50 y hasta el inicio de los 80 del pasado siglo), el establecimiento y consolidación del modelo cognitivo (década de los 80) y una última fase que llega hasta la actualidad, y que describe como «un

mundo cognitivo feliz». Para finalizar con el capítulo, y de forma breve, Caro expone algunos aspectos sobre la eficacia de la terapia cognitiva, siendo los modelos de reestructuración cognitiva y los cognitivo-comportamentales, y en especial, el modelo de A.T. Beck, los que más trabajos sobre eficacia han aportado. Por último, comenta algunas de las ventajas de las terapias cognitivas, pero también de sus imitaciones.

El Capítulo 2, «El proceso terapéutico en el modelo cognitivo», está dedicado a la estructuración de la terapia cognitiva. Tras establecer el carácter único y abierto del proceso terapéutico, incide sobre la importancia de manualizar los procedimientos clínicos y expone algunas de las características principales del modelo cognitivo señaladas por diferentes autores (p. ej., límite de tiempo, estructura, orientada hacia el problema, método científico). A continuación describe para qué tipo de pacientes está indicada la terapia cognitiva, para centrarse a continuación en el diseño o plan de tratamiento y el curso de la terapia cognitiva (estructura de las sesiones y tareas terapéuticas). La autora termina el capítulo con una revisión sobre la formación de los terapeutas y las habilidades deseables que deben tener/desarrollar los terapeutas, a lo que añade sus propias reflexiones.

A lo largo de los seis capítulos siguientes se presentan los modelos concretos en que se centra este libro, haciendo especial énfasis en que lo importante es cómo se conceptualizan los problemas (por ej., pensamiento irracional, esquema, solución de problemas) y no las técnicas concretas que se utilizan. Todos los capítulos siguen una estructura similar que facilita la comprensión y estudio de los modelos: se introducen y presentan los principales conceptos de cada uno de los modelos, se describe la estructura/formato de las sesiones de terapia, las técnicas principales que emplea cada modelo (su fundamento, finalidad principal y elementos destacados), y se termina con una pequeña conclusión. Además, se incluyen ejercicios prácticos y el cuestionario de auto-evaluación.

El Capítulo 3 («Terapia racional emotivo conductual de A. Ellis») está dedicado a la primera terapia cognitiva documentada, la de

Albert Ellis. Los conceptos centrales que se desarrollan sobre la terapia racional emotivo conductual son tres: las diferencias entre pensamiento racional e irracional y las consecuencias para la salud mental, el planteamiento A B C, y las bases de la irracionalidad humana. Asimismo, se describe el proceso de la terapia de Ellis (formato, tipo de terapeutas, secuencia de tratamiento) y las técnicas más relevantes que emplea (p. ej., los métodos cognitivos, experienciales, conductuales, la solución de problemas o el humor) que Caro divide en métodos para lograr el insight racional intelectual *versus* el insight racional emocional. El capítulo termina con una reflexión que, a modo de conclusión, describe este acercamiento psicoterapéutico como un modelo de reestructuración cognitiva.

El Capítulo 4, «La terapia cognitiva de A. Beck», describe el acercamiento psicoterapéutico de este autor, que es sin duda el más estudiado y validado, al menos hasta el momento. Los conceptos que se describen en este capítulo son los más centrales y básicos: pérdida, esfera personal, reglas, esquemas, modos, tríada cognitiva, pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas. Asimismo se describen la estructura y formato general de la terapia de A.T. Beck, y su aplicación específica para pacientes depresivos. A continuación se describe la finalidad y funcionamiento de las técnicas conductuales (p. ej., programación de actividades, tareas graduadas) y cognitivas (p. ej., psicoeducación, búsqueda respuestas alternativas) de este modelo. Finalmente se enfatiza la aplicabilidad, desarrollo y validación del modelo.

El Capítulo 5 presenta el «El modelo de solución de problemas de A. Nezu», que Caro sitúa dentro de los modelos cognitivo-comportamentales de terapia cognitiva. Tras comentar brevemente el surgimiento y aplicaciones del modelo, pasa a describir los conceptos más relevantes del mismo (las situaciones problemáticas (p. ej., adversas, conflictivas), las soluciones y la puesta en práctica de las mismas), así como las cuestiones clínicas del enfoque de solución de problemas (orientación hacia el problema, aplicación específica de un proceso de solución de problemas, procesos principales

de la solución de problemas). A continuación se describen detalladamente las cinco fases que forman el proceso racional de resolución de problemas, y por último se especifican características particulares de la aplicación del procedimiento de solución de problemas a tres situaciones concretas: el tratamiento del trastorno depresivo, el entrenamiento de terapeutas para resolver problemas y tomar decisiones clínicas, y el entrenamiento de cuidadores o familiares de enfermos.

En el Capítulo 6 («La terapia lingüística de evaluación de I. Caro») la autora aborda el modelo terapéutico que ella misma viene desarrollando desde mediados de la década de los 80. En primer lugar lo sitúa dentro del modelo semántico y revisa brevemente algunas áreas de aplicación. A continuación describe los principales conceptos de la terapia lingüística de evaluación, que divide en teóricos, referidos especialmente a la teoría semántica general, y clínicos. La estructura de la terapia lingüística se expone con una breve descripción de las seis primeras sesiones, y a continuación se abordan las principales técnicas (p. ej., debate semántico, órdenes de abstracción), que se describen con el apoyo de ejemplos y apéndices con tareas resueltas por pacientes. Caro finaliza describiendo su terapia como cercana a los presupuestos constructivistas y racionalistas.

El Capítulo 7 presenta «La terapia de valoración cognitiva de R. Wessler», que surge como un intento del autor por mejorar los modelos cognitivos clásicos y extenderlos a aquellos problemas que no mejoraban con los acercamientos habituales, como los trastornos de personalidad. Los conceptos principales que define son los de reglas personales de vida, afecto personotípico, punto fijo emocional, maniobras de búsqueda de seguridad y cogniciones justificadoras. A continuación incluye una descripción de las características generales del modelo, haciendo referencia a la carencia de estructuración y a la dificultad para articularlo en un manual; y se dedica un apartado a explicar el papel jugado por la vergüenza en la terapia de valoración cognitiva. Por último se comentan algunos aspectos del proceso terapéutico y técnicas de la terapia (p. ej., actuar como si, examen de las cogniciones justifica-

doras). En la conclusión final, Caro enfatiza el interés teórico del modelo de Wessler, a la vez que señala la ausencia de estudios publicados sobre su eficacia.

El último Capítulo presenta «La terapia centrada en esquemas de J. Young», desarrollada para el tratamiento de pacientes con trastornos de personalidad como una alternativa al modelo de A.T. Beck. Es un modelo ecléctico que incluye la exploración de los orígenes tempranos de los problemas de los clientes. Los conceptos básicos que se describen son los de esquemas disfuncionales tempranos y dimensiones de los esquemas, operaciones y modos. A continuación se expone el proceso terapéutico articulándolo en dos fases (de evaluación y educación y de cambio) y algunas de las técnicas más empleadas, que se dividen en cognitivas, experienciales, conductuales y de relación paciente-terapeuta. Caro finaliza comentando el carácter ecléctico de este modelo y el interés de los estudios de eficacia que se están llevando a cabo.

Finalizados estos 8 capítulos se incluye un importante e interesante material de apoyo. En primer lugar, se presentan dos casos clínicos que han sido tratados con terapia lingüística de evaluación. Se describe el proceso terapéutico seguido, los contenidos de cada una de las sesiones, y se recogen los registros emocionales y cognitivos de las pacientes. El objetivo es que con las guías que se ofrecen respecto al marco conceptual y teórico, técnicas empleadas, generación de hipótesis clínicas, comprensión del caso, desarrollo del plan de tratamiento, etc. el lector sea capaz de elaborar el diseño de tratamiento con los modelos expuestos en los capítulos 3-6. Finalmente, se incluye la bibliografía, plantillas de corrección de las tareas de auto-evaluación y un diccionario de términos.

Este manual está inicialmente pensado para estudiantes de últimos cursos de Psicología, pero también resulta especialmente recomendable para profesionales, en especial, para aquellos que se interesen por la Psicología Clínica en general, y las Psicoterapias en particular, pues como se ha dicho, encuadra el qué y el cómo de las psicoterapias científicamente aceptadas, y aborda desde una doble vertiente teórica y prác-

tica algunos de los principales modelos de psicoterapias cognitivas. No en vano, el manual *está* prologado por dos profesionales de reconocido prestigio en el ámbito de las Psicoterapias (Alberto Fernández Liria, y Beatriz Rodríguez Vega). En definitiva, la estructuración clara y la sencillez expositiva, facilitan la comprensión de los modelos cognitivos expuestos. Además, los

ejercicios y preguntas de auto-evaluación hacen de este manual un libro de referencia para un adecuado acercamiento teórico y práctico a las psicoterapias cognitivas.

GEMMA GARCÍA-SORIANO
Facultad de Psicología
Universidad de Valencia