

LA EFICACIA DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL A LO LARGO DE 40 AÑOS

Aída de Vicente y Cristina Castilla

La eficacia de la terapia cognitivo-conductual ha ido disminuyendo a lo largo de 40 años. Esta es una de las conclusiones de un meta-análisis publicado en la revista *Psychological Bulletin*.

Los autores realizaron una revisión sistemática de la literatura científica, clasificando 70 ensayos aleatorizados controlados publicados entre 1977 y 2014, que comprendían una muestra de 2.426 personas diagnosticadas con depresión a las que se había aplicado la terapia cognitivo-conductual.

El análisis de resultados reveló un tamaño del efecto medio de la terapia cognitivo-conductual elevado, con valores de g de Hedge=1,58 para el Inventario de Depresión de Beck (BDI) y de 1,69 para la Escala de Hamilton para la Depresión (HRSD). No obstante, se observó un efecto decreciente en el tamaño del efecto de la terapia cognitivo-conductual a lo largo del tiempo que revela, según los autores, que “los ensayos clínicos de tratamiento contemporáneos parecen ser menos eficaces que los tratamientos realizados hace dos décadas”.

Los autores del estudio apuntan como una posible explicación de estos resultados la posibilidad de que la aparente simplicidad de la terapia cognitivo-conductual, basada en cambiar las cogniciones desadaptativas para aliviar el malestar emocional, puede haber extendido la idea errónea de que es una terapia fácil de aprender para

un terapeuta novel. Sin embargo, la adecuada formación, práctica y supervisión son esenciales para aplicar la terapia cognitivo-conductual de una manera eficaz.

A este respecto, los autores mencionan los hallazgos de otras investigaciones que muestran que los terapeutas que frecuentemente se desvían de las recomendaciones de los manuales de tratamiento reportan peores resultados tras la intervención que los terapeutas que muestran más fidelidad a los mismos, así como el debate existente sobre la preocupación acerca de la desviación de los clínicos de las intervenciones basadas en la evidencia.

Otra posible explicación de los resultados del trabajo, según los autores, se refiere a que el grado de competencia o de experiencia clínica pueda estar influyendo en los resultados de la eficacia

del tratamiento. No obstante, en la medida en que no todos los estudios recogen esta información ni se describen en detalle los contenidos de los programas de tratamiento, no es posible establecer una razón inequívoca acerca de la disminución de la eficacia observada.

Por todo ello, los autores invitan a la comunidad científica a realizar estudios sobre la eficacia de la terapia cognitivo-conductual que incorporen medidas como la alianza terapéutica o la competencia clínica, así como una adecuada descripción del contenido de las sesiones de tratamiento, la forma de aplicación y el tiempo empleado.

Fuente:

Johnsen, T.J., y Oddgeir F. (2016). “The Effects of Cognitive Behavioral Therapy as an Anti-Depressive Treatment Is Falling: A Meta-Analysis.” *Psychological Bulletin*. doi:10.1037/bul0000015.

PAPELES DEL PSICÓLOGO
REVISTA DE PSICOLOGÍA ONLINE

TODOS los contenidos publicados On line

MILES DE ARTÍCULOS DE PSICOLOGÍA
A tu alcance

<http://www.papelesdelpsicologo.es>

Envío de manuscritos a Papeles del Psicólogo

Nota para los autores
A partir de ahora, los autores que envíen manuscritos a Papeles del Psicólogo para su publicación tienen que hacerlo electrónicamente a través de nuestra página web:
www.papelesdelpsicologo.es

Esperamos que la nueva informatización de nuestra revista facilite el envío de originales y permita una mayor eficiencia en la gestión de los manuscritos, acortando el tiempo transcurrido entre el envío del trabajo y su publicación, y facilitando la comunicación entre los autores y los editores.