INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA, NUEVA REVISIÓN DE LA SOCIEDAD AUSTRALIANA DE PSICOLOGÍA

Susana Villamarín y Aída de Vicente

La Sociedad Australiana de Psicología (APS-*Australian Psychological Society*) ha publicado recientemente una nueva revisión de las diferentes intervenciones psicológicas existentes para el tratamiento de los trastornos mentales basadas en la evidencia.

Esta revisión sistemática actualiza el documento que se elaboró en 2010 bajo el marco de la implementación, dentro de los servicios de Atención Primaria de Salud, de las iniciativas *Acceso a los servicios psicológicos aliados* (ATAPS-*Access to Allied Psychological Services*) y *Mejores resultados en la atención de la salud mental* (*Better Outcomes to Mental Health Care*).

La nueva actualización se ha realizado teniendo en cuenta los cambios llevados a cabo por el gobierno australiano en 2016, en relación con la prestación de servicios de Atención Primaria en Salud Mental, cuyo objetivo es hacer que estos servicios sean más accesibles y estén dirigidos a los grupos de la comunidad que más lo necesitan.

Tal y como señala la APS, los profesionales de la salud tienen la obligación de proporcionar servicios que tengan una base de evidencia y, de acuerdo con la investigación, las intervenciones psicológicas son eficaces y rentables en el tratamiento de los trastornos mentales. Estas intervenciones, manifiesta *"contribuyen más ampliamente a la comunidad y a la economía, a través de una reducción en la necesidad de acceso a servicios de salud en general y un mayor funcionamiento y empleabilidad*".

Bajo esta premisa, la Sociedad Australiana de Psicología presenta su nueva revisión, cuyo objetivo es el de ofrecer la evidencia más reciente sobre una amplia variedad de intervenciones psicológicas dirigidas al tratamiento de los trastornos mentales, con el fin de ayudar en la toma de decisiones sobre el tratamiento óptimo para la salud mental.

El documento incorpora dos intervenciones no revisadas en anteriores ediciones: la desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR- (*Eye Movement Desensibilization and Reprocessing*) y la terapia de juego. Asimismo, en línea con las reformas en salud mental emprendidas por el Gobierno australiano, se han contemplado intervenciones que utilizan enfoques digitales.

De este modo, la revisión actual incluye las siguientes intervenciones psicológicas:

- ✔ Terapia de aceptación y compromiso (ACT)
- ✔ Terapia cognitivo conductual (TCC)
- ✔ Terapia conductual dialéctica (DBT)
- ✔ Terapia centrada en la emoción (EFT)
- ✔ Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR)
- ✔ Terapia familiar e intervenciones familiares
- ✔ Hipnoterapia
- ✔ Psicoterapia interpersonal (TPI)
- ✔ Terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) y reducción de estrés basada en mindfulness (MBSR)
- ✔ Terapia narrativa
- ✔ Terapia de juegos (niños)
- ✔ Psicoterapia psicodinámica
- ✔ Psicoeducación
- ✔ Terapia centrada en esquemas
- ✔ Autoayuda
- ✔ Terapia breve centrada en la solución (SFBT)

El documento completo se encuentra disponible (en inglés) en:
www.infocoponline.es/pdf/Evidence-based-psych-interventions.pdf