
El Estado de la Ciencia de la Psicoterapia en Puerto Rico

José Pons Madera, Ph.D.

Ponce Health Sciences University

Resumen

Palabras claves:

psicoterapia, factores curativos, revisión sistémica, Cochrane, cultura.

Este trabajo revisa el artículo de Bernal y colaboradoras que tiene como objetivo determinar científicamente el estado de la psicoterapia en Puerto Rico (PR). Para lograr su objetivo, Bernal y colaboradoras evalúan la eficacia de las intervenciones psicológicas reportadas en la literatura y que se utilizan en el contexto cultural de PR para tratar diversas condiciones psicológicas y biopsicosociales. La evaluación sobre el artículo de Bernal y colaboradoras que aquí se reporta comienza con una mirada panorámica de las variables psicoterapéuticas que se estudiaron empíricamente durante el siglo veinte. Se arguye que esas investigaciones contribuyeron al desarrollo del fundamento científico del campo de la psicoterapia. A su vez, se establece que estas investigaciones fueron prototipo para las Intervenciones Empíricamente Validadas y para la elaboración de los criterios para las Prácticas Basadas en Evidencia. Se establece además que el énfasis de los estudios contemporáneos sobre la psicoterapia va dirigido a la evaluación de la eficacia de las intervenciones. El análisis que aquí se reporta examina los métodos que utilizaron Bernal y colaboradoras para determinar la eficacia de las técnicas de psicoterapia en uso en PR. El principal es el método de Revisión Sistemática Cochrane (Higgins & Green, 2011) utilizado para evaluar artículos cuantitativos. Para evaluar los estudios de casos Bernal y colaboradoras utilizaron los lineamientos del “Task Force on Empirically Supported Treatments Draft”. Se concluye que el artículo revisado aporta a la psicología puertorriqueña al documentar científicamente los niveles de eficacia de los modelos y técnicas psicoterapéuticas que se utilizan.

Abstract

This is a reflection on the article “The state of the science of psychotherapy in Puerto Rico: A cup half empty or half filled?” I point out that this article is based on the discourse of Evidence Based Therapies (EBT). I contextualize its

Keywords:

Psychotherapy, curative factors, systematic review, Cochrane, culture.

analysis, conclusions and suggestions within the scope of its discourse. I summarize several of the criticisms that have been made of EBT's within our discipline. I particularly question the rhetoric that accompanies the use of clinical trials, point out its limitations, hegemonic pretensions and applicability to psychotherapeutic practice. As an alternative approach for evaluating the effectiveness of psychotherapy, I suggest that psychotherapist and client be thought of as co-researchers and co-evaluators and propose a methodological pluralism as a research stance that promotes the use of multiple methodological options to evaluate and generate evidence that emerges from the contexts in which therapy is practiced in Puerto Rico.

El artículo de Bernal y colaboradoras ilustra la utilización del método científico para evaluar la eficacia de las intervenciones psicológicas que se utilizan en el contexto cultural de PR para atender necesidades apremiantes de salud tales como; depresión, diabetes, problemas de agresión en adolescentes, ansiedad y trastorno de estrés post traumático, entre otros. Esta encomiable obra eleva la ciencia y la profesión psicológica puertorriqueña al hacer constar que muchas de las intervenciones psicoterapéuticas que utilizamos en PR alcanzan diversos criterios científicos de eficacia, al aplicarse a miembros de nuestra sociedad. El artículo prueba que nuestro quehacer científico respecto a la psicoterapia, progresa según las exigencias de los tiempos y de las ciencias clínicas.

Durante el pasado siglo el campo de la psicoterapia alcanzó altos niveles de desarrollo. Gran parte del esfuerzo investigativo del Siglo XX que permitió dicho desarrollo se centró en las variables asociadas al terapeuta, al paciente/cliente y al proceso. Se evaluaron las destrezas del terapeuta que aparentaban ser necesarias para lograr las metas terapéuticas, que incluye, entre otras, la empatía, la capacidad para escuchar y entender al cliente y

el manejo de la relación terapéutica, (Orlinski & Ronnestad, 2000; Rogers & Dymond, 1954; Bodin, 1948; Parloff, Waskow, Wolfe, (1978). A la vez, se estudiaron las variables del cliente/paciente y de la intervención que facilitaban la mejoría, especialmente la relación y transferencia (Rogers, Gendlin, Kiesler, Truax, 1967; Horvath & Luborsky, 1993). Estos estudios pioneros intentaron entender los factores específicos y no específicos que mediaban el éxito terapéutico (Chatoor & Krupnick, 2001; Rogers, 1957, Bodin, 1974). Los factores no específicos se refieren a dimensiones que son compartidas por la mayoría de las psicoterapias entre las que Chatoor y Krupnick, (2001) incluyen la “alianza terapéutica, la competencia del terapeuta y la adherencia a los protocolos del tratamiento”. Los factores específicos se refiere a las técnicas específicas y a las intervenciones inherentes a los modelos particulares de psicoterapia (Sparks, Duncan & Miller, 2008; Chatoor & Krupnick, 2001).

Otro grupo de variables que también recibió mucha atención durante gran parte del pasado siglo es el de factores curativos. Son estos los que se activan mediante las intervenciones psicoterapéuticas entre los que se identifica la auto evaluación, la experiencia emocional correctiva con el/la terapeuta, la universalidad de los síntomas y la adquisición por parte del paciente de algún marco de referencia para explicar sus dificultades y para lograr derivar algún sentido positivo de la vida. (Sparks, Duncan & Miller, 2008; Rogers, et al, 1967; Luborsky, Barber, Beutler, 1993). Estas diversas líneas de investigación nos permitieron entender lo que es la psicoterapia, cómo funciona, para quiénes es recomendable y qué acciones se deben tomar para obtener éxito.

Partiendo de esas investigaciones pioneras en el campo de psicoterapia se generó un movimiento para identificar las Intervenciones Empíricamente Validadas (EVP por sus siglas en inglés) en particular, y subsiguientemente, las Prácticas Basadas en la Evidencia (PBE) a un nivel más general. Estos movimientos generaron cambios en los criterios a utilizarse para determinar la adecuación y la validez de las intervenciones. Desde estos

acercamientos, se ha estudiado la eficacia de las intervenciones para ciertas condiciones específicas que son aplicadas por profesionales en circunstancias particulares, a personas con ciertos tipos de condiciones. Por lo tanto, el énfasis de las investigaciones del campo de la psicoterapia cambia durante las pasadas décadas hacia el estudio de variables asociadas a los resultados de las intervenciones más que hacia el estudio de variables de insumo o de proceso. Este cambio paradigmático ocurre décadas después de que se efectuaran los estudios de las variables responsables del cambio en las personas que reciben psicoterapia. Incluso, ocurre varias décadas después que se populariza la sistematización (y hasta, la manualización) de los modelos que aparentaban ser efectivos y no dañinos a consumidores.

Esta progresión dentro de nuestra profesión era y ha sido indispensable para validar la psicoterapia, la que sin dudas es una de las más importantes actividades profesionales de nuestra disciplina. La verificación de cuán seguros, eficientes, efectivos y valiosos son nuestros modelos psicoterapéuticos y de la aplicación de estos a diversas culturas, ha servido de apoyo al prestigio logrado por nuestra disciplina. Las PBE permiten a los/las profesionales de la Psicología ofrecer intervenciones fundamentadas en la verificación científica aplicadas bajo criterios específicos de calidad y excelencia.

Las profesiones de mayor prestigio e impacto en las sociedades contemporáneas utilizan marcos teóricos con validación empírica y ejecutan sus funciones a base de la verificación continua de la efectividad de sus intervenciones; ejemplo, medicina alopática y osteopática, ingeniería, odontología, aeronáutica, entre otras. La psicología ha logrado un prestigio amplio en las sociedades industrializadas y esto también se debe en gran medida a lo logrado con el apoyo del método científico. Por esto, el trabajo de Bernal y colegas constituye un importante adelanto para nuestra profesión en PR.

El trabajo de Bernal y colegas también pone de manifiesto la falta de estudios adicionales sobre el impacto a largo plazo de las intervenciones psicoterapéuticas en PR. La literatura norte

americana y europea documenta múltiples estudios donde se examina a corto, intermedio y largo plazo diversas variables de funcionamiento y/o de personalidad en personas evaluadas antes de iniciar un proceso psicoterapéutico específico y posterior a la intervención. Este tipo de estudio longitudinal se presta también para comparar los resultados de más de un tipo de intervención. Un ejemplo de esto lo obtenemos del trabajo realizado por Lindfors, Knekt, Virtala, Laaksonen, (2012) con el estudio de psicoterapia de Helsinki. Mediante el estudio Helsinki se evaluó la efectividad de la Terapia focalizada en la solución (Solution-focused therapy) para producir cambios en auto concepto a largo plazo (tres años) en comparación con las terapia psicodinámicas a corto y largo plazo. Los resultados permiten apreciar el impacto positivo del nuevo modelo en comparación con el modelo psicodinámico.

Método de Evaluación

El método principal seleccionado por Bernal y colegas para identificar el “estado de la ciencia de la psicoterapia en PR” es el de Revisión Sistemática Cochrane (Higgins & Green, 2011). Se utiliza además la guía para evaluar estudios de casos que emana del borrador del documento que genera el “Task Force on Empirically Supported Treatments Draft, Procedures for Literature Search, Study Coding and Treatment Codification”. El método Cochrane sirve de base para el análisis de estudios de eficacia en las ciencias de la salud, especialmente en las ciencias biomédicas. La Psicología, disciplina que se integra al campo de la ciencia de la salud recientemente, puede beneficiarse ampliamente de esta metodología para el análisis sistemático de la efectividad de sus tratamientos. Sin embargo, la metodología de Cochrane no ha encontrado el espacio que amerita en las ciencias psicológicas en Puerto Rico (PR). Por esto, el artículo de Bernal y colegas se convierte en un modelo para las presentes y futuras generaciones de profesionales de la psicología puertorriqueña interesada en evaluar el estado de desarrollo de la profesión desde sus fundamentos científicos.

¿Por qué examinar los estudios que evalúan la eficacia de los tratamientos? El uso de la metodología científica para estudiar eficacia requiere de múltiples controles para evitar posibles errores o sesgos conceptuales, metodológicos o interpretativos. Por lo tanto,

para verificar la validez de uno o varios métodos de intervención es indispensable descartar los posibles errores o sesgos que pueden viciar o invalidar los resultados que se obtienen.

El método Cochrane permite determinar si un tratamiento es mejor que otro (s) para tratar una condición en particular, o si es potencialmente dañino para quienes se le aplica. Los métodos de revisión sistemática Cochrane se reconocen a nivel mundial como el más alto estándar para la evaluación de tratamientos que se ofrecen en el campo de servicios de salud basados en evidencia. Entre las revisiones sistemáticas más leídas a nivel internacional se encuentran; primero, el uso de vacunas para prevenir la influenza en adultos saludables; segundo, la acupuntura para los dolores de cabeza causados por tensión; en tercer lugar el uso del “St. John’s wort” para tratar la depresión; y en decimoquinto lugar se busca información sobre la efectividad del ejercicio para la depresión. Resulta interesante que la tercera y la decimoquinta revisiones sistemáticas más leídas se relacionen con condiciones relevantes a la psicología.

Como ya indicado, para establecer la calidad de un estudio de eficacia dentro del sistema Cochrane se evalúa la posibilidad de sesgo. Por lo tanto, una revisión tipo Cochrane es en sí un tipo de estudio científico que se ejecuta a tenor con métodos específicos de selección (mayormente pero no exclusivamente Estudios Controlados Aleatorios – ECA), que incluye rigurosa organización y análisis de datos (de los estudios que cualifican a base de criterios de inclusión), y una síntesis de los datos para determinar su nivel de efectividad (tratamiento bien establecido, probablemente eficaz, con evidencia limitada). Este proceso permite ver también cómo se aplica el tratamiento a las poblaciones tomando en cuenta criterios de equidad, cuán costo efectivo es y cuánto beneficia a la población.

El trabajo de Bernal y colegas logra también resaltar los tipos de intervenciones que al presente se utilizan e investigan en PR. Entre estos se destaca la Terapia Cognitiva-Conductual, la Terapia de Aceptación y Compromiso, las intervenciones que incluyen a padres de adolescentes deprimidos, terapia para personas con epilepsia psicógena, terapia para personas con trastornos obsesivos

compulsivos, entre muchas otras. Interesantemente, la técnica de atención plena (“mindfulness”) se encuentra representada dentro del repertorio de la psicoterapia contemporánea en PR, a pesar de ser una técnica relativamente reciente. A pesar de esto, otros tratamientos ampliamente utilizados en PR no lograron entrar en el estudio, aparentemente debido a que las publicaciones generadas de esos modelos no cumplen con los criterios de inclusión adoptados por Bernal y su grupo. Entre los no representados, pero que son modelos o técnicas importantes para la profesión en PR, se encuentra las terapias de familia, las terapias narrativas y posmodernas, y la terapia Dialéctica Conductual para lo cual existe en PR dos grupos de trabajo clínico e investigación; en la Universidad de Ciencias de la Salud de Ponce (anterior Escuela de Medicina de Ponce) y más recientemente, en la Universidad Carlos Albizu. Esto nos refleja la necesidad de afinar nuestros métodos de investigación y aumentar la publicación de los trabajos que se realizan con modelos, intervenciones y técnicas terapéuticas novedales o de reciente aplicación en PR.

El estudio de Bernal y colegas es perfectamente cónsono con el nuevo énfasis de la *American Psychological Association* de enmarcar la Psicología Profesional en el contexto de las Ciencias de la salud (APA, 2013). Por lo tanto, el artículo se convierte en un perfecto preámbulo para la introducción a la Psicología en PR del más alto nivel de rigurosidad científica para la evaluación de los modelos de tratamiento en uso. En este sentido el artículo adelanta significativamente las prácticas psicológicas de servicios de salud basados en evidencia, para el beneficio de la presente y futuras generaciones de psicólogos.

Los métodos de revisión sistemática se utilizan también para evaluar cuán válidas y precisas son las pruebas diagnósticas; desde pruebas hematológicas, de imágenes radiológicas, histológicas y clínicas. A su vez, el diagnóstico de condiciones de salud, salud mental y de trastornos neuropsicológicos utilizando diversos procedimientos y pruebas es una de las competencias medulares de las ciencias psicológicas. Sin embargo, no contamos en PR con una revisión sistemática de la validez y precisión de los instrumentos

de evaluación en uso. Quizás el Dr. Bernal y su equipo se motiven para hacer este tipo de revisión con los métodos diagnósticos de la profesión en PR y de esta manera hacer otra importante contribución a la psicología. El reto queda configurado para su consideración, junto con nuestra gratitud por la importante contribución a la psicoterapia puertorriqueña.

Referencias

- American Psychological Association. (2013b). *Guidelines for psychological practice in health care delivery systems*. Retrieved from <http://www.apa.org/practice/guidelines/deliverysystems.aspx>
- Bordin, E.S. (1948). Dimensions of the counseling process. *Journal of Clinical Psychology, 4*, 240-244.
- Bordin, E.S. (1974). *Research strategies in psychotherapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Chatoor, I., & Krupnick, J. (2001). The role of non-specific factors in treatment outcome of psychotherapy studies. *European Child & Adolescent Psychiatry, 10*, 119-125.
- Horvath, A. O, & Luborsky, L. (1993). The role of the therapeutic alliance in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*, 561-573.
- Higgins, J.P.T., Green, S. (Eds.). (2011). *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions Version 5.1.0* [updated March 2011]. Retrieved from www.cochrane-handbook.org.
- Lindfors, O., Knekt, P., Virtala, E., Laaksonen, M., & Helsinki Psychotherapy Study, Group (2012). The effectiveness of solution-focused therapy and short- and long-term psychodynamic psychotherapy on self-concept during a 3-year follow-up. *Journal of Nervous and Mental Disease, 200*(11), 946-953.

- Luborsky, L., Barber, J. P., & Beutler, L. (1993). Introduction to Special Section briefing on curative factors in dynamic psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(4), 539-54
- Orlinsky, D. E., & Rønnestad, M. H. (2000). Ironies in the history of psychotherapy research: Rogers, Bordin, and the shape of things that came. *Journal of Clinical Psychology, 56*(7), 841-851
- Parloff, M.B., Waskow, I.E., Wolfe, B.E. (1978). Research on therapist variables in relation to process and outcome. In S.L. Garfield & A.E. Bergin (Eds.) *Handbook of psychotherapy and behavior change* (2nd ed.). New York: Wiley.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology, 21*(2), 95-103
- Rogers, C.R., & Dymond, R.F. (1954). *Psychotherapy and personality change*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Rogers, C.R., Gendlin, E.T., Kiesler, D.J., & Truax, C.B. (1967). *The therapeutic relationship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Ryan, R., Hill, S., Pricor, M., & McKenzie, J. (2013). Cochrane Consumers and Communication Review Group. *Study Quality Guide*. Retrieved from <http://cccr.org/author-resources> (accessed DATE).
- Sparks, J. A., Duncan, B. L., & Miller, S. D. (2008). Common factors in psychotherapy. In J. L. Lebow, (Ed.), *Twenty-first century psychotherapies: Contemporary approaches to theory and practice* (pp. 453-497). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.