

RECENSIONES DE LIBROS / BOOK REVIEWS

Simons, G. y Hofmann, S. G. (2013). *CBT for anxiety disorders: A practitioner book*. Chichester (UK): Wiley-Blackwell. 258 + x pp.

Se trata de un libro editado por Gregoris Simos y Stefan G. Hofmann, en el que colaboran 16 autores más desde distintas universidades norteamericanas, canadienses y europeas. Gregorio Simos es Profesor Ayudante de Psicopatología del Desarrollo en la Universidad de Macedonia (Grecia). Ha llevado a cabo o colaborado en algunos cargos relacionados con la terapia cognitivo-conductual (TCC), como ser cofundador y presidente de la Greek Association for Cognitive and Behavioral Psychotherapies, o editor del manual *CBT: A guide for the practicing clinician* (Volumen I, 2002 y Volumen II, 2009).

Stefan G. Hofmann es Catedrático en Psicología de la Universidad de Boston y Director del Laboratorio de Investigación en Psicoterapia y Emoción (Psychotherapy and Emotion Research Laboratory). Es director de la revista *Cognitive Therapy and Research*, y director adjunto del *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Es autor de más de 200 artículos de investigación y capítulos de libros, 9 libros (incluido su conocido libro *An introduction to modern CBT*, 2011). Es presidente de la Association for Behavioral and Cognitive Therapies, de Estados Unidos.

Actualmente suele asumirse que la TCC es muy eficaz para el tratamiento de los trastornos de ansiedad, resultando superior a cualquier otra aproximación terapéutica, sea esta de tipo psicológico o farmacológico. Tal es así, que en los últimos años hemos visto desfilar un sinnúmero de programas de tratamiento manualizados referidos específicamente a todos y cada uno de los diferentes tipos de trastornos de ansiedad, incluidos, especialmente, el trastorno de pánico, las fobias, y el trastorno de ansiedad generalizada. Cabría preguntarse, por tanto, por las razones que han llevado a escribir un nuevo libro sobre la TCC aplicada a los trastornos de ansiedad. Los autores lo justifican en la introducción del libro indicando que en los últimos años se

han producido importantes mejoras y desarrollos basados en la evidencia en este campo, por lo que merecía la pena reunirlos e integrarlos en un manual que proporcionase una actualización sobre el estado de la cuestión en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. En realidad a los autores no les falta razón, pues es bien conocido que no pocos trastornos de ansiedad (por ejemplo, la agorafobia) tienden a cronificarse y pueden hacerse resistentes al tratamiento basado en la TCC convencional.

Los trastornos que son abordados específicamente en el libro incluyen el trastorno de pánico y la agorafobia (Capítulo 1; M.C. Craske y G. Simos), los trastornos del espectro obsesivo-compulsivo (Capítulo 2; D.A. Clark y G. Simos), el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) (Capítulo 3; M. Robichaud), el trastorno de ansiedad social (Capítulo 4; S.G. Hofmann, J. Bullis y C. Gutner), las fobias específicas (Capítulo 5; L.G. Öst y L. Reuterskiöld), la ansiedad hacia la salud (Capítulo 6; M.A. Tibodeau, G.J.G. Asmundson y S. Taylor), el trastorno de estrés postraumático y el trastorno de estrés agudo (Capítulo 7; A. Ehlers). Los dos últimos capítulos son dedicados a aspectos genéricos, como los factores culturales relacionados con la TCC de los trastornos de ansiedad (Capítulo 8; D.E. Hinton y M. La Roche).

Puede apreciarse que el libro asume como trastornos de ansiedad tres tipos de trastornos que el DSM-5 ha clasificado fuera de este grupo, i.e., el trastorno obsesivo-compulsivo, el trastorno de estrés postraumático/agudo, y la ansiedad hacia la salud. Parece aceptarse de forma bastante general que los dos primeros tipos de trastornos no se consideran actualmente como trastornos de ansiedad propiamente dichos. En lo que concierne a la ansiedad hacia la salud, parece claro que sí se trata de un trastorno de ansiedad, y de hecho así es reconocido en el DSM-5 (aunque por razones estratégicas haya sido incluido en el grupo de los trastornos asociados a síntomas somáticos).

En general, los capítulos están bien escritos y responden a las expectativas que suscita una puesta al día sobre la TCC aplicada al campo

más demandado en la psicología clínica mundial, i.e., el campo de los trastornos de ansiedad. Un aspecto importante consiste en que la estructura de los capítulos no se limita a presentar de forma fragmentada cada posible aportación referida exclusivamente a la TCC, sino que integra aspectos teóricos y de evaluación/diagnóstico sobre el trastorno en su totalidad como fundamento de las mejoras obtenidas en el tratamiento. Por ejemplo, Craske (UCLA, USA) y Simos (Capítulo 1) abordan el trastorno de pánico y la agorafobia sobre la base de actualizaciones del modelo cognitivo-conductual del pánico, los componentes de la TCC aplicados a estos trastornos, y las innovaciones en la terapia de exposición.

En una línea similar, M. Robichaud (Universidad de Vancouver, Canadá; Capítulo 2), del grupo de M.J. Dugas, lleva a cabo una interesante puesta al día sobre el trastorno de ansiedad generalizada. La autora parte de un modelo cognitivo del TAG gravitando sobre el concepto de intolerancia a la incertidumbre. Además de la contribución directa de la intolerancia a la incertidumbre, la autora articula el modelo integrando tres variables que relaciona indirectamente con la preocupación-GAD: (1) las creencias positivas sobre la preocupación, (2) la orientación negativa hacia la solución de problemas, y (3) la evitación cognitiva. La autora proporciona evidencia reciente, una estructura teórica fundamentada y pautas de aplicación paso a paso para una intervención eficaz del TAG basándose en este modelo.

Hofmann, Bullis y Gutner (Universidad de Boston) presentan en el Capítulo 4 una actualización sobre el trastorno de ansiedad social. Estos autores basan su análisis en conceptos ya establecidos por Hofmann sobre el modelo psicopatológico del trastorno de ansiedad social; el actual modelo de TCC incluye la percepción de elevados estándares sociales, la aprehensión social, la elevada atención autofocalizada, la pobre definición de metas sociales, la autopercepción negativa, la sobreestimación del coste social, el bajo control percibido de las emociones, la baja percepción de habilidades sociales, y la evitación y conductas de seguridad.

El Capítulo 5, dedicado a las fobias específicas, constituye más una actualización global

que una propuesta de modelo depurado de última hora. De este modo, sus dos autores (Öst y Reuterskiöld, Universidad de Estocolmo) ofrecen una revisión actualizada sobre el diagnóstico de la fobia específica (según los nuevos criterios del DSM-5), la comorbilidad, la prevalencia, las edades de inicio, las diferencias de género, el curso natural del trastorno, y los métodos de tratamiento cognitivo-conductuales. Sobre estos últimos, los autores hacen un análisis equilibrado respecto al papel que pueden jugar los principales componentes, tales como la exposición, el modelado participante, las técnicas de atronamiento, la terapia cognitiva, y la desensibilización sistemática, efectuando análisis comparativos sobre la eficacia de la TCC aplicada a estos trastornos. Aunque, tratándose de Öst, no podía faltar cierto énfasis sobre los tratamientos basados en una sola sesión, resulta interesante y novedosa la presentación detallada de tratamiento de un caso con múltiples fobias específicas (fobia a los gatos, las serpientes, las ratas y los gusanos), proponiendo para ello un tratamiento intensivo y continuado basado en sesión única para cada una de las fobias (i.e., cuatro tratamientos consecutivos de una sesión, uno para cada animal y uno por semana).

Tradicionalmente el concepto psicológico de ansiedad hacia la salud ha correspondido casi bis a bis con el trastorno de hipocondría, clasificado este último en el grupo de los trastornos somatomorfos. El nuevo sistema de clasificación (DSM-5), no obstante, acaba de suprimir el trastorno hipocondríaco sustituyéndolo por el de ansiedad hacia la salud, reconociendo que, aunque incluido este en el grupo de síntomas somáticos, realmente consiste en un trastorno de ansiedad. Por ello, resulta muy acertada la decisión de incluir en el libro un capítulo dedicado a este trastorno de ansiedad hacia la salud. La autoría de este capítulo corresponde a dos grandes de la psicología clínica, Steven Tylor (Universidad British Columbia, Canadá) y Gordon Asmundson (Universidad de Regina, Canadá), y a un autor desconocido (Michel Thibodeau, Universidad de Regina). El capítulo, aparte de poner de relieve los aspectos conceptuales y genéricos de este nuevo trastorno (todo ello previo a la posterior definición que hará el

DSM-5), presenta un novedoso modelo teórico como marco psicopatológico necesario para la TCC del mismo. El modelo incluye e integra aspectos de tipo ambiental (p.ej., el aislamiento social), comportamental (p.ej., evitación del ejercicio físico), fisiológico (p.ej., sensaciones somáticas benignas), y cognitivo (p.ej., interpretación incorrecta de las sensaciones corporales como signos de una enfermedad). El modelo, por otra parte, constituye un importante avance con respecto a los ya antiguos modelos descritos por Salkovskis y Warwick, y sin duda será de gran utilidad para el tratamiento psicológico de este complicado problema psicológico.

Los Capítulos 2 y 7 abordan, respectivamente, los trastornos del espectro obsesivo-compulsivo y los trastornos asociados al trauma (trastorno de estrés postraumático y trastorno de estrés agudo). Aunque ambos capítulos analizan con dignidad estos problemas psicológicos, proporcionando datos recientes y pautas útiles y prácticas para llevar a cabo la TCC centrada específicamente en dichos trastornos, éstos no se entienden actualmente como trastornos de ansiedad propiamente dichos. El Capítulo 8 cierra en cierto modo la estructura fundamental del libro, al presentar un análisis interesante sobre la implicación de los factores culturales en relación con el desarrollo y manifestación de los trastornos de ansiedad. Los dos autores de este capítulo establecen un modelo cultural sobre la generación de los trastornos de ansiedad, con indicación explícita sobre su influencia en poblaciones especiales como las minorías étnicas y los refugiados, así como también con el establecimiento de pautas específicas para su abordaje desde la TCC.

El último capítulo del libro, más que servir de cierre a un conjunto integrado de capítulos sobre los avances en el tratamiento de los trastornos de ansiedad, constituye un apéndice inexplicable, cuyos autores, prácticamente desconocidos, tratan de «cuadrar el círculo», intentando mostrar que las mal denominadas terapias

de «nueva generación» (o de «tercera generación») constituyen una nueva generación de TCC. Los autores incluyen en este paquete la terapia metacognitiva, la terapia dialéctica conductual, la terapia de aceptación y compromiso, y la terapia de mindfulness. Que nosotros sepamos, ninguna de las dos primeras formas de terapia (terapia metacognitiva y terapia dialéctica) ha sido definida por sus autores como terapia de tercera generación, y únicamente constituyen aportaciones relevantes dentro de la propia TCC. Respecto a las dos últimas (terapia de aceptación y compromiso y terapia basada en mindfulness), el problema es que ni son terapias de tercera generación ni tampoco pueden ser consideradas propiamente como terapias cognitivo-conductuales, sino más bien como formas occidentalizadas de terapias y filosofías orientales milenarias, y cuya posible eficacia (que no dudamos puedan tenerla) está aún sin demostrar (para un análisis empírico sobre este problema, véase Öst, 2008).

Consideramos que, en general, el libro constituye una herramienta de gran utilidad para los psicólogos clínicos y para los interesados en el conocimiento y tratamiento de los trastornos de ansiedad. Dada la elevada prevalencia de estos trastornos (sin duda la más elevada entre todos los trastornos mentales), un manual como este, escrito por líderes internacionales en el campo y en el que se ponen de relieve algunos de los principales hallazgos y novedades recientes, constituye sin duda un instrumento de enorme valor teórico y práctico.

REFERENCIAS

- Öst, L.G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy* 46, 296-321.

PALOMA CHOROT
 Universidad Nacional de Educación
 a Distancia, Madrid