

COMENTARIO LIBRO

COMMENTED BOOK

TÉCNICAS DE TERAPIA COGNITIVA

Mark Asó

Psicòlogo. CR (colaborador)

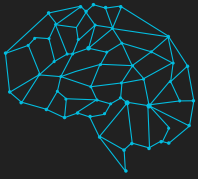
LEER



ISSN 2565-0564

Psicosom. psiquiatr. 2019;10:85-86.

85



La ciencia psicológica se caracteriza y, a su vez, se nutre de diversas corrientes de pensamiento que ponen el foco en uno u otro aspecto de la psique humana. Sin embargo, una de esas corrientes siempre ha permanecido en la vanguardia de todos los avances que se han producido en la psicología contemporánea a lo largo de los años. Se trata del paradigma cognitivo.

Desde su nacimiento, en la mal llamada revolución cognitiva iniciada a mediados del siglo XX, paralela al nacimiento del ordenador y la teoría computacional, se ha ido evidenciando que la grandeza de este paradigma no está en la sustitución o superación de otros paradigmas, sino en su plasticidad, en el hecho de que puede combinarse perfectamente con otros modelos, principalmente con el conductual, arrojando luz a esa caja negra de estímulos y respuestas que nos proporcionaba el conductismo.

En este sentido, el manual que nos propone el Dr. Robert Leahy⁽¹⁾, se conceptualiza en dos vertientes. Por un lado, parte de un punto de vista ecléctico a partir del cual convergen técnicas propias de otros enfoques de contrastada fundamentación científica, como las terapias Metacognitivas, Mindfulness, de Aceptación y Compromiso, Dialéctico-Conductuales, de Activación Conductual, la terapia focalizada en la Compasión y, por supuesto, el propio Conductismo. Por otro lado, nos ofrece una progresión, desde las técnicas más tradicionales y difundidas entre los profesionales hasta las

más novedosas y desconocidas. Esto permite su aplicación a una gran variedad de intervenciones tales como depresión, ansiedad, problemas de ira, de relación y otras psicopatologías de diversa índole y gravedad, pudiendo llegar a hablar de un enfoque transdiagnóstico.

Este libro no supone solamente un compendio de técnicas a modo descriptivo, sino que todas y cada una de ellas se hallan excepcionalmente estructuradas y se acompañan de ejemplificaciones clínicas, cuestionarios de evaluación y recomendaciones, así como de fichas de trabajo, plantillas y formularios que dotan al profesional de herramientas sumamente útiles para trabajar con los pacientes. Todo esto responde claramente a la intencionalidad de este volumen: su aplicación en la práctica clínica.

A agradecer la revisión y supervisión para lengua castellana de los expertos de la Universidad de Buenos Aires, Javier Mandil, Cristian J. Garay y Guido P. Korman en el que destacan, entre otros méritos, el pragmatismo y una sensibilidad clínica notables que conforman un material de lectura imprescindible.

BIBLIOGRAFÍA

1. Robert Leahy (2018) Técnicas de Terapia Cognitiva. Una Guía para profesionales. (Segunda Edición). Akadia Ed. Buenos Aires.

LA RECOMENDACIÓN

La guía que todos los profesionales interesados teníamos como pensamiento de deseo y nunca habíamos perdido la esperanza de que se escribiera. Ahí está, de la mano del Director del Instituto Americano de Terapia Cognitiva de NYork y Profesor de Psicología Clínica del Well Cornell Medical College. Es uno de los libros más prodigiosamente escritos en el ámbito, a veces demasiado alambicado, de la Terapia Cognitiva. Leahy nos lleva de su mano experta, por un recorrido apasionante (y apasionado) tan revelador para el novel como actualizador para el experto. Rezuma pedagogía y utilidad por todos lados. No lo soltaran si lo adquieren.