Protocolo Unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales

Manual del terapeuta

Segunda edición revisada y actualizada

David H. Barlow
Todd J. Farchione
Shannon Sauer-Zavala
Heather Murray Latin
Kristen K. Ellard
Jacqueline R. Bullis
Kate H. Bentley
Hannah T. Boettcher
Clair Cassiello-Robbins

Alianza editorial

Protocolo Unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales

Manual del terapeuta

David H. Barlow, Todd J. Farchione,
Shannon Sauer-Zavala, Heather Murray Latin,
Kristen K. Ellard, Jacqueline R. Bullis,
Kate H. Bentley, Hannah T. Boettcher
y Clair Cassiello-Robbins

Protocolo Unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales

Manual del terapeuta

Segunda edición revisada y actualizada

Traducción de Jorge J. Osma López
y Elena Crespo Delgado

Alianza Editorial

Título original: *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Therapist Guide* (2.ª ed.)

Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders (Therapist Guide) ha sido publicada originalmente en inglés en 2018. Esta traducción se publica por acuerdo con Oxford University Press. Alianza Editorial es la única responsable de la traducción de la obra original y Oxford University Press no será responsable de ningún error, omisión, imprecisión o ambigüedad en dicha traducción ni de cualquier problema derivado de la confianza depositada en Alianza Editorial.

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Edición electrónica, 2019
www.alianzaeditorial.es

© Oxford University Press, 2018
© de la traducción: Jorge J. Osma López y Elena Crespo Delgado, 2019
© Alianza Editorial, S. A. Madrid, 2019
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
ISBN: 978-84-9181-480-1
Edición en versión digital 2019

Índice

Sobre el proyecto *Treatments That Work®* 11

Referencias 15

Acceso *online* a las fichas y registros de este manual 16

Agradecimientos 17

PARTE I

ANTECEDENTES PARA LOS TERAPEUTAS

1. Introducción al Protocolo Unificado (PU) 21
   1. Introducción 21
   2. Ventajas del enfoque unificado, transdiagnóstico 23
   3. Eficacia del Protocolo Unificado 23
   4. Propósito del Manual del terapeuta 24

2. Principios básicos que subyacen al tratamiento y esbozo de las técnicas de tratamiento 27
   1. Principios básicos que subyacen a las técnicas de tratamiento 27
   2. Descripción de los módulos de tratamiento 30
   3. Esbozo de las técnicas del tratamiento 36

3. Información adicional para el terapeuta 39
   1. Evaluación y monitorización 39

2. Medicación 40
3. ¿Quién se puede beneficiar del programa del PU? 41
4. ¿Y si otros problemas emocionales están presentes? 42
5. ¿Quién debe administrar este programa? 42
6. Beneficios de utilizar el Manual del paciente 43

4. Visión general del formato y procedimiento a seguir en el tratamiento 47
1. Estructura de las sesiones 47
2. El papel del terapeuta 47
3. Las tareas para casa y las prácticas fuera de sesión 48
4. Revisión de las tareas para casa 49
5. Compromiso del paciente 49
6. Manejar la ambivalencia y la resistencia del paciente 49
7. Lecturas adicionales para aumentar la motivación 50

Parte II
APLICACIÓN DEL TRATAMIENTO

5. Evaluación funcional e introducción al tratamiento (Sesión 1) 53
1. Revisión del motivo de consulta del paciente 54
2. Presentar los fundamentos del tratamiento durante la evaluación funcional 54
3. La importancia de los factores culturales 59
4. Mirando hacia delante: evaluación emocional continua y conceptualización transdiagnóstica del caso 60
5. Resolución de problemas: preguntas para realizar la evaluación funcional 60
6. Introducir el programa al paciente 60

6. Estableciendo objetivos y manteniendo la motivación (Módulo 1) 67
1. Motivación y compromiso 68
2. Clarificar los problemas más importantes y establecer los objetivos de tratamiento 68
3. Incrementar la motivación – Registro de balance decisional 70
4. Tareas para casa 72
5. Casos prácticos 72
6. Resolución de problemas 73

7. Comprendiendo las emociones (Módulo 2) 75
1. Revisión de las tareas para casa 76
2. Psicoeducación. La naturaleza de las emociones 77
3. Comprendiendo las emociones y las conductas: las respuestas aprendidas 83
4. Tareas para casa 85
5. Casos prácticos 86
6. Resolución de problemas 88

8. Conciencia emocional plena (Módulo 3) 91
1. Revisión de las tareas para casa 92

2. Introducción a la conciencia emocional plena 93
3. Practicando la conciencia emocional plena 96
4. Tareas para casa 101
5. Casos prácticos 102
6. Resolución de problemas 104

9. Flexibilidad cognitiva (Módulo 4) 107
1. Revisión de las tareas para casa 108
2. Introducción a la flexibilidad cognitiva 109
3. La importancia de los pensamientos 109
4. Los patrones de pensamientos automáticos 111
5. Los errores de pensamiento 112
6. Practicar la flexibilidad cognitiva 114
7. Tareas para casa 116
8. Casos prácticos 117
9. Resolución de problemas 119

10. Oponiéndose a las conductas emocionales (Módulo 5) 121
1. Revisión de las tareas para casa 122
2. Discusión sobre las conductas emocionales 122
3. Comprender el rol de las conductas en el mantenimiento de los trastornos emocionales 126
4. Demostración de la evitación emocional 127
5. Romper el círculo vicioso de las conductas emocionales disfuncionales 128
6. Tareas para casa 130
7. Casos prácticos 131
8. Resolución de problemas 133

11. Comprender y afrontar las sensaciones físicas (Módulo 6) 137
1. Revisión de las tareas para casa 138
2. Sensaciones físicas y la respuesta emocional 138
3. La evitación de las sensaciones físicas 140
4. Ejercicios de inducción de síntomas 141
5. Exposiciones repetidas 143
6. Tareas para casa 143
7. Casos prácticos 144
8. Resolución de problemas 145

12. Exposiciones emocionales (Módulo 7) 149
1. Revisión de las tareas para casa 150
2. Exposiciones emocionales 150
3. Introducción a las exposiciones emocionales en sesión 152
4. Llevar a cabo exposiciones emocionales en consulta 154
5. Llevar las exposiciones emocionales a la vida real 155
6. Tareas para casa 155
7. Casos prácticos 156
8. Resolución de problemas 158

13. La medicación para la ansiedad, la depresión y otros trastornos emocionales 161
1. Discusión de aspectos relacionados con la medicación 162
2. Cómo afecta la medicación en el tratamiento del PU 162
3. Casos prácticos 163
4. Resolución de problemas 165

14. Reconocer tus logros y mirar hacia el futuro (Módulo 8) 167
1. Materiales necesarios 168
2. Revisar las habilidades del tratamiento 168
3. Evaluar el progreso 168
4. Anticipar las dificultades 169
5. Continuar practicando 170
6. Establecer objetivos a largo plazo 170
7. Finalizar el tratamiento 170
8. Casos prácticos 171
9. Resolución de problemas 172

15. Aplicar el Protocolo Unificado en formato grupal 175
1. Introducción 175
2. Beneficios del formato grupal 176
3. Recomendaciones para el uso del PU en formato grupal 176

Definiciones de términos clave 181

Bibliografía 185

Sobre los autores 191

Sobre los traductores 193

Sobre el proyecto *Treatments That Work*® *(Tratamientos Que Funcionan)*

Durante los últimos años han tenido lugar grandes progresos en el cuidado de la salud, pero muchas de las intervenciones y estrategias ya generalmente aceptadas en materia de salud mental y medicina conductual han sido cuestionadas por la evidencia científica, no solo por no aportar beneficios sino, incluso, por quizá producir perjuicios (Barlow, 2010). Existen otras estrategias que se han mostrado eficaces utilizando estándares de evidencia, convirtiéndose en recomendaciones generales con el objeto de que sean más accesibles para la población (McHugh y Barlow, 2010). Son varios los acontecimientos recientes que están detrás de esta revolución. En primer lugar, hemos alcanzado una mayor comprensión de la patología, física y psicológica, que nos ha llevado al desarrollo de nuevas intervenciones más precisas. En segundo lugar, ha mejorado sustancialmente la metodología en la investigación, por lo que se han reducido las amenazas existentes a la validez interna y externa, facilitando de este modo la aplicabilidad de los resultados a contextos clínicos. En tercer lugar, las diferentes administraciones gubernamentales alrededor del mundo, los sistemas de salud y los responsables políticos han convenido en que la calidad de los cuidados en materia de salud ha de mejorar, han de estar basados en la evidencia y que es en interés general de la población que esto sea así (Barlow, 2004; Institute of Medicine, 2001, 2015; McHugh y Barlow, 2010).

Por supuesto, el mayor obstáculo para los clínicos es poder acceder a las nuevas intervenciones basadas en la evidencia. Los talleres y manuales solo

alcanzan a informar a los profesionales de las últimas prácticas conductuales en el cuidado de salud y cómo aplicarlas a pacientes individuales. Esta colección, *Treatments That Work*®, tiene como objetivo difundir estas nuevas y prometedoras intervenciones entre los profesionales que están en primera línea de la práctica clínica.

Los manuales incluidos en esta colección describen paso a paso los procedimientos y técnicas de forma detallada sobre cómo evaluar e intervenir sobre determinados diagnósticos y problemas específicos. Pero esta colección va aún más allá que otros manuales, dado que ofrece material complementario que facilita el proceso de supervisión, ayudando a los profesionales en la implementación de estas técnicas en su práctica clínica.

En nuestro sistema de salud existe un creciente consenso en que los tratamientos basados en la evidencia constituyen la línea de acción más responsable para el profesional de la salud mental. Todos los clínicos desean ofrecer los mejores servicios a sus pacientes, y, con esta colección, nuestro objetivo es cubrir la falta de información y diseminación existente y hacerlo posible.

Uno de los mayores progresos referentes a programas de tratamiento basados en la evidencia, en la investigación más actualizada y en la evaluación clínica lo encontramos en los tratamientos unificados transdiagnósticos para aquellos trastornos que comparten características comunes y responden a los mismos procedimientos terapéuticos. Una comprensión en profundidad de la naturaleza de los trastornos psicológicos demuestra que las comunalidades en la etiología y estructuras latentes de muchas clases de trastornos superan las diferencias y, además, muchos trastornos de una misma clase son muy similares en términos de problemas conductuales y funcionamiento cerebral. De hecho, la mayoría de personas con un problema o trastorno suelen tener generalmente otro problema o trastorno comórbido y, muy a menudo, de la misma tipología. Considerar estos problemas o trastornos como «relacionados entre sí», o en el mismo «espectro», es la aproximación a la que se han sumado los más prestigiosos terapeutas del momento y los autores del DSM-5. Este volumen, *Protocolo Unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales,* es el primero de una nueva colección de libros publicados como una parte dentro de la serie *Treatments That Work:* Programas Transdiagnósticos, establecidos para reflejar y responder al creciente reconocimiento en nuestro campo de la importancia de la aproximación del *espectro* en los tratamientos dentro de la salud mental. Este libro está diseñado para abordar los trastornos emocionales, los cuales, generalmente, incluyen todos los relacionados con ansiedad y el estado de ánimo (depresión), como el trastorno de pánico, agorafobia, trastorno de ansiedad social, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de estrés postraumático, trastorno obsesivo-compulsivo y depresión. El programa también está diseñado para abordar «trastornos emocionales» estrechamente relacionados, como ansiedad por enfermedad, las experiencias disociativas (sensación de irrealidad) y abuso de

alcohol o de sustancias, todos ellos asociados con un importante afecto negativo, como ansiedad y depresión. Lo que todos estos trastornos tienen en común, en base a estudios recientes, es una respuesta emocional excesiva o inapropiada acompañada de la sensación de estar perdiendo el control sobre las propias emociones.

En esta segunda edición completamente actualizada y revisada del *Protocolo Unificado,* se han elucidado aún más las técnicas de tratamiento y se ofrece más ayuda a los profesionales para poder explicar los conceptos clave del tratamiento. Se han añadido nuevos capítulos en esta edición para introducir una evaluación funcional y describir cómo aplicar el Protocolo Unificado (PU) en formato grupal, mientras que el material de los pacientes ha sido revisado, simplificado y se ha hecho más intuitivo.

El desarrollo del *Protocolo Unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales* comenzó con la identificación de los principios fundamentales de los tratamientos cognitivo-conductuales tradicionalmente avalados (TCC; p. ej., Barlow y Craske, 2006), integrados con los avances en investigación sobre regulación emocional y desregulación (p. ej., Fairholme, Boisseau, Ellard, Ehrenreich y Barlow, 2010). Es importante tener en cuenta que el PU continúa enfatizando los principios fundamentales de la TCC tradicional aplicados a los trastornos emocionales, como el de la extinción, la prevención de las estrategias de evitación, la exposición conductual, emocional e interoceptiva y la flexibilidad cognitiva.

Este programa generalmente no se recomienda para una fobia específica, si es el único problema y no va acompañado de algún otro trastorno emocional. Otros manuales de esta colección pueden tratar más eficazmente este problema (véase Craske, Antony y Barlow, 2006).

David H. Barlow, Editor
Treatments That Work®
Boston, MA

Referencias

Barlow, D. H. (2004). Psychological treatments, *American Psychologist, 59,* 869-878.

— (2010). Negative effects from psychological treatments: A perspective, *American Psychologist, 65* (2), 13-20.

Barlow, D. H., y Craske, M. G. (2006). *Mastery of your anxiety and panic (4th ed): Therapist guide*. Nueva York: Oxford University Press.

Craske, M. G., Antony, M. M., y Barlow, D. H. (2006). *Mastering your fears and phobias (2nd ed): Therapist guide.* Nueva York: Oxford University Press.

Fairholme, C. P., Boisseau, C. L., Ellard, K. K., Ehrenreich, J. T., y Barlow, D. H. (2010). Emotions, emotion regulation, and psychological treatment: A unified perspective, en A. M. Kring y D. M. Sloan (eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 283-309). Nueva York: Guilford Press.

Institute of Medicine (2001). *Crossing the quality chasm: A new health system for the 21st century.* Washington, DC: National Academy Press.

Institute of Medicine (IOM) (2015). *Psychosocial interventions for mental and substance use disorders: A framework for establishing evidence-based standards.* Washington, DC: National Academies Press.

McHugh, R. K., y Barlow, D. H. (2010). Dissemination and implementation of evidence-based psychological interventions: A review of current efforts, *American Psychologist, 65* (2), 73-84.

Acceso *online* a las fichas y registros del Protocolo Unificado (Manual del terapeuta y Manual del paciente)

Todas las fichas y registros necesarios para el control y seguimiento del Protocolo Unificado por parte del terapeuta y del paciente están accesibles en castellano y en formato digital. Pueden descargarse en la ficha del libro que encontrará en la web de Alianza Editorial (www.alianzaeditorial.es).

Agradecimientos

Los autores expresan su gratitud a las personas que han contribuido a desarrollar este programa de tratamiento. Primero, nos gustaría reconocer el trabajo de los autores de la primera edición de esta guía (Tina Boisseau, Chris Fairholme y Laura Payne). Sin su concienzuda contribución, esta edición no hubiera sido posible. Además, agradecemos a Amantia Ametaj, James Boswell, Laren Conklin, Matthew Gallagher y Cassidy Gutner, quienes nos han ofrecido sus valiosos comentarios sobre las necesarias actualizaciones incluidas en esta edición del Manual del terapeuta.

Seguidamente, nuestro aprecio a los antiguos y a los actuales miembros de nuestro grupo de investigación, quienes han ayudado a darle forma a nuestras ideas sobre el Protocolo Unificado: Jenna Carl, Johanna Thompson-Hollands, Julianne Wilner, Meghan Fortune, Katherine Kennedy, Ujunwa Anakwenze, Olenka Olesnycky, Gabriela Aisenberg y Gayle Tan. Finalmente, nos gustaría extender nuestra gratitud a los clínicos que utilizan el Protocolo Unificado, los cuales nos han aportado sus reflexiones acerca de nuestro tratamiento y sus sugerencias para revisar esta segunda edición, al igual que a nuestros pacientes; su disposición a compartir sus experiencias ha sido fundamental tanto para el desarrollo inicial como la posterior revisión de este programa de tratamiento.

Parte I

ANTECEDENTES PARA LOS TERAPEUTAS