

TRASTORNO	TRATAMIENTO
Trastorno de pánico, con y sin agorafobia	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Terapia cognitivo conductual</li> <li>✓ Exposición en vivo</li> </ul>
Fobia social	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Terapia cognitivo conductual</li> <li>✓ Desensibilización sistemática</li> </ul>
Fobias específicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exposición en vivo</li> </ul>
Fobia a la sangre	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tensión aplicada</li> </ul>
Trastorno de ansiedad generalizada	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Terapia cognitivo conductual</li> </ul>
Trastorno de estrés postraumático	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Terapia cognitivo conductual</li> <li>✓ Exposición en vivo</li> </ul>
Trastorno obsesivo compulsivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exposición con prevención de respuesta</li> <li>✓ Terapia cognitivo conductual</li> </ul>

TRASTORNO	TRATAMIENTO
Depresión mayor	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Terapia cognitivo conductual</li> <li>✓ Terapia dinámica breve</li> <li>✓ Terapia interpersonal</li> </ul>
Trastorno bipolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Terapia cognitivo conductual</li> </ul>
Depresión en ancianos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Terapia cognitivo conductual</li> <li>✓ Terapia interpersonal</li> </ul>

TRASTORNO	TRATAMIENTO
Problemas de pareja	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Terapia cognitivo conductual</li> </ul>
Disfunción eréctil	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Terapia cognitivo conductual</li> <li>✓ Desensibilización sistemática</li> </ul>
Vaginismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Terapia de Master y Jonson</li> </ul>
Bajo deseo sexual femenino	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Terapia combinada de Hulbert y de Zimmer</li> </ul>
Parafilias y abuso sexual	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Terapia cognitivo conductual</li> </ul>

### FUENTES DONDE ES ROGIDA LA INFORMACIÓN

Sociedad Española de psicología clínica y de la saLud.

Sociedad Española para el avance de la psicología clínica y de la salud.

Labrador, F.J., Echeburúa, E. y Becoña, E. (2000). Guía para la elección de tratamientos psicológicos efectivos: hacia una nueva psicología clínica. Madrid. Dykinson.

Froján, M.X. y Santacreu, J. (1999). ¿Qué es un tratamiento psicológico?. Madrid. Biblioteca Nueva.

Sevilla, J. y Pastor, J. (1991). ¿Podría ayudarme un psicólogo?. Valencia. Centro de Investigación y Terapia de Conducta.

Nathan, P. E. ; Gorman, J.M. y Salkind, N.J. (2002) Tratamiento de trastornos mentales. Una guía de tratamientos que funcionan. Madrid: Alianza Ensayo.

TRASTORNO	TRATAMIENTO
Dolor de cabeza	✓ Terapia cognitivo conductual
Dolor de espalda	✓ Terapia cognitivo conductual
Dolor crónico	✓ Terapia cognitivo conductual
Síndrome de Raynaud	✓ Biofeedback de temperatura
Síndrome del intestino irritable	✓ Terapia cognitivo conductual
Trastorno dismórfico corporal	✓ Terapia cognitivo conductual

TRASTORNO	TRATAMIENTO
Anorexia	✓ Terapia cognitivo conductual
Bulimia	✓ Terapia cognitivo conductual ✓ Terapia interpersonal
Sobreingesta compulsiva	✓ Terapia cognitivo conductual ✓ Terapia interpersonal
Obesidad	✓ Terapia cognitivo conductual

TRASTORNO	TRATAMIENTO
Esquizofrenia	✓ Terapia familiar conductual ✓ Terapia familiar sistémica
Demencia	✓ Terapia conductual ambiental ✓ Orientación hacia la realidad
Trastornos de personalidad evitativa	✓ Exposición
Trastornos de personalidad límite	✓ Terapia conductual dialéctica
Trastornos del sueño	✓ Terapia cognitivo conductual
Hábitos no deseados (tic, onicofagia, tricotilomanía, bruxismo)	✓ Inversión de hábito

### FUENTES DONDE ES ROGIDA LA INFORMACIÓN

Sociedad Española de psicología clínica y de la saLud.

Sociedad Española para el avance de la psicología clínica y de la salud.

Labrador, F.J., Echeburúa, E. y Becoña, E. (2000). Guía para la elección de tratamientos psicológicos efectivos: hacia una nueva psicología clínica. Madrid. Dykinson.

Froján, M.X. y Santacreu, J. (1999). ¿Qué es un tratamiento psicológico?. Madrid. Biblioteca Nueva.

Sevilla, J. y Pastor, J. (1991). ¿Podría ayudarme un psicólogo?. Valencia. Centro de Investigación y Terapia de Conducta.

Nathan, P. E. ; Gorman, J.M. y Salkind, N.J. (2002) Tratamiento de trastornos mentales. Una guía de tratamientos que funcionan. Madrid: Alianza Ensayo.

## **NO TODOS LOS TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS SON EFICACES**

Cuando uno toma un medicamento confía en que su eficacia haya sido sometida científicamente a prueba. Al igual que cualquier fármaco, un tratamiento psicológico debe pasar unas pruebas y controles científicos para saber si es eficaz de otros que no lo son.

**No deberíamos seguir un tratamiento psicológico que no se sabe si funciona, cuando existen tratamientos alternativos de eficacia demostrada.** Algunos profesionales se basan en su experiencia para afirmar que sus tratamientos funcionan "al igual que hacen los que imponen sus manos, leen las cartas del Tarot o ejecutan extraños rituales", pero la experiencia personal no sometida a prueba se ha mostrado engañosa en múltiples ocasiones y existen métodos experimentales fiables para saber si un tratamiento funciona o no.

La terapia más investigada y con más evidencias, hasta el momento, ha sido el cognitivo-conductual. **De este enfoque se han derivado tratamientos eficaces para una diversidad de problemas: trastornos de ansiedad, depresión mayor, disfunciones sexuales, problemas de pareja, trastornos de alimentación, drogodependencias, trastornos de conducta en la infancia, control de esfínteres y, en combinación con intervenciones médicas, esquizofrenia, dolor y trastorno de déficit de atención con hiperactividad.**

### **TRATAMIENTOS NO DEMOSTRADA SU EFICACIA.**

Las terapias psicoanalíticas, psicodinámicas, programación neurolingüística E.M.D.R, existenciales-humanistas y sintéticas, constelaciones familiares, no han sido investigadas suficientemente hasta el momento, por lo que no se puede afirmar si son eficaces o no. Conocer qué tratamientos psicológicos concretos son más efectivos para el problema que nos afecta es fundamental. De ello depende, en gran medida, el éxito de la intervención que se va a recibir.

En los últimos años se han llevado a cabo numerosas investigaciones dirigidas a evaluar la eficacia de cada tratamiento específico para los principales problemas psicopatológicos.

### **TRATAMIENTOS CONSIDERADOS EFICACES**

**En general, los tratamientos psicológicos más efectivos tienen objetivos claros, están centrados en la solución de problemas inmediatos, son más bien de corta duración (de 2 a 6 meses, aunque es mayor en problemas graves o cuando hay varios problemas) y producen una mejoría tras las 8-10 primeras sesiones. Si un tratamiento no tiene unos objetivos claros, se dilata en el tiempo y no se obtienen resultados apreciables (cuando menos parciales) en un período de tiempo razonable, se puede desconfiar de su eficacia. Para más información [siguiendo el enlace](#)**

## **FUENTES DONDE ES ROGIDA LA INFORMACIÓN**

Sociedad Española de psicología clínica y de la salud.

Sociedad Española para el avance de la psicología clínica y de la salud.

Labrador, F.J., Echeburúa, E. y Becoña, E. (2000). Guía para la elección de tratamientos psicológicos efectivos: hacia una nueva psicología clínica. Madrid. Dykinson.

Froján, M.X. y Santacreu, J. (1999). ¿Qué es un tratamiento psicológico?. Madrid. Biblioteca Nueva.

Sevilla, J. y Pastor, J. (1991). ¿Podría ayudarme un psicólogo?. Valencia. Centro de Investigación y Terapia de Conducta.

Nathan, P. E. ; Gorman, J.M. y Salkind, N.J. (2002) Tratamiento de trastornos mentales. Una guía de tratamientos que funcionan. Madrid: Alianza Ensayo.