PSICOLOGÍA CLÍNICA II

SESIÓN 11
Áreas emergentes para la práctica
Prevención Salud
Cambios en la sociedad: El papel de la tecnología
Telemedicina y telesalud
La Internet
Resumen y conclusiones

ÁREAS EMERGENTES PARA LA PRÁCTICA
PREVENCIÓN

Un papel mucho más reciente para los psicólogos clínicos (y los psicólogos en el campo relacionado con la psicología comunitaria) se encuentra en la prevención de la psicopatología y en la promoción de la salud mental y física. La noción de la prevención de la psicopatología y la promoción de la salud mental eran conceptos remotos hace 100 años, pues se desconocía la etiología de la mayor parte de las formas de trastorno mental. Sin embargo, conforme se han identificado las fuentes de riesgo de varios tipos de psicopatología, y en algunos casos las causas de ciertos trastornos, se han desarrollado programas de prevención para reducir esos riesgos y reducir el inicio o progresión de algunas formas de psicopatología.

Aunque los avances en el tratamiento de los trastornos mentales han provenido del trabajo de muchas disciplinas diferentes, los psicólogos han desempeñado un papel de liderazgo en la prevención de la psicopatología y en la promoción de la salud mental, así como en el desarrollo y evaluación de intervenciones para reducir el inicio de trastornos psicológicos. Por ejemplo, hay una nueva y prometedora evidencia de que las intervenciones que incluyen componentes múltiples dirigidos a los niños, familias y su ambiente social pueden ayudar a reducir la conducta agresiva y violenta asociada con el trastorno de conducta en la niñez tardía y la adolescencia. Una intervención ejemplar, el programa FAST Track, empieza con la identificación de los niños en riesgo de agresión y trastorno de conducta de acuerdo con las características

identificadas antes de que los niños ingresen a la escuela (por ejemplo, Conduct Problems Prevention Research Group, 1999a, 1999b).

Luego se entregan servicios para cambiar la conducta de los niños en alto riesgo, mejorar las habilidades de los padres para manejar la conducta negativista y agresiva de esos niños, construir intervenciones estructuradas en la escuela y cambiar las comunidades con el fin de reducir el riesgo de conducta violenta y agresiva.

También existe cierta evidencia inicial de que las intervenciones con niños en riesgo de depresión pueden reducir su desarrollo de síntomas depresivos y del trastorno depresivo. En una aproximación, se identifica primero a los niños en riesgo de depresión de acuerdo a la evidencia de que están experimentando altos niveles de síntomas depresivos o un estilo cognitivo pesimista o desesperanzado (Gillham, Reivich, Jaycox y Seligman, 1995; Jaycox, Reivich, Gillham y Seligman, 1994; Seligman, 1995). Después se ofrece a los niños en alto riesgo la oportunidad de participar en un programa para aprender formas de pensamiento más optimistas y habilidades para manejar las fuentes de estrés en sus vidas que pueden contribuir a los sentimientos de desesperanza y depresión.

Uno de los retos de los psicólogos clínicos en el futuro es la integración de los programas de prevención a la corriente principal del cuidado de la salud mental. La prevención no supone el tratamiento de un individuo (o individuos) con un problema identificado o diagnosticado. Por consiguiente, no pueden aplicarse los métodos usados para tratar los problemas psicológicos. Además, ha sido difícil (o imposible) que los psicólogos sean pagados por entregar servicios preventivos porque las compañías de seguros y otros organismos encargados del pago como tercera parte han mostrado poca disposición a reembolsar a los psicólogos a menos que se haya hecho un diagnóstico de un trastorno psicológico.

El papel creciente de la administración de la atención en el cuidado de la salud mental puede ofrecer una oportunidad interesante para que los psicólogos clínicos participen en la prevención en el futuro. Las compañías de administración de la atención se dedican a proporcionar atención a la salud de grandes cantidades de personas al menor costo posible. Puede argumentarse que la prevención ofrece un método

excelente para contener los costos previniendo los problemas antes de que ocurran o al menos antes de que se agraven.

Un camino importante para desarrollar y poner en práctica programas de prevención dentro de las organizaciones de administración de la atención implica la identificación de niños en riesgo de psicopatología porque uno o ambos padres sufren psicopatología. La investigación ha demostrado de manera clara que los hijos de padres con esquizofrenia, depresión, alcoholismo y otras formas de psicopatología muestran un riesgo considerablemente mayor de sufrir psicopatología (por ejemplo, Gotlib y Goodman, 1999; Morey, 1999; Watt, Anthony, Wynne y Rolf, 1984).

Si los padres están recibiendo tratamiento para un problema de salud mental por medio de una organización de administración de la atención, la compañía también es responsable de la cobertura de salud para los niños de la familia. Desde el aspecto financiero, es conveniente para la compañía prevenir problemas psicológicos en los niños de tales familias antes de que necesiten proporcionar cobertura por un tratamiento mucho más costoso por trastornos psicológicos.

Además del incentivo económico para que las compañías de administración de la atención inviertan en la prevención, también es congruente con los principios básicos adoptados por las organizaciones de mantenimiento de la salud. Es decir, muchas compañías de administración de la atención tienen el compromiso de ofrecer servicios integrales dirigidos a construir y mantener la salud, y no sólo a tratar las enfermedades y trastornos una vez que se desarrollan.

Un ejemplo de intervenciones preventivas para los hijos de padres con psicopatología involucra el desarrollo de intervenciones para hijos de padres deprimidos. Hay múltiples mecanismos por medio de los cuales la depresión de los padres afecta a los niños, incluyendo procesos biológicos e interpersonales. Se han desarrollado programas para abordar los procesos interpersonales dentro de las familias que colocan a los niños en riesgo. El psiquiatra William Beardslee (1998) ha creado un programa para familias con un padre deprimido que ayuda a esas familias a entender mejor la naturaleza de la depresión y que desarrolla formas de proteger a los niños de

esas familias de algunas de las interacciones familiares que pueden contribuir a los problemas emocionales y conductuales de los niños.

Se han presentado aquí sólo unos pocos ejemplos de los pasos que se han dado en la identificación de factores que colocan a los individuos en riesgo de psicopatología y en la traducción de esos riesgos en programas para prevenir el inicio del trastorno. Gran parte del trabajo importante en la prevención ha caído fuera del marco tradicional de la psicología clínica y ha sido realizado por psicólogos identificados como psicólogos comunitarios. Sin embargo, los psicólogos clínicos tienen un claro e importante papel que desempeñar en la prevención de la psicopatología.

SALUD

Un desarrollo hasta cierto punto reciente en el campo ha sido el mayor papel de los psicólogos clínicos en la prevención y tratamiento de enfermedades y dolencias físicas y, de manera concomitante, en la promoción de la salud. Los avances interesantes implican investigación con una fuerte relación entre las experiencias estresantes y la salud.

Tanto la ocurrencia de acontecimientos vitales estresantes como las condiciones estresantes crónicas se relacionan con tasas más altas de enfermedad. Esta investigación ha abierto el camino para un estudio posterior sobre formas más y menos adaptativas que la gente puede utilizar para manejar el estrés y, por último, de intervenciones que mejoren el afrontamiento y las respuestas al estrés para reducir el riesgo de enfermedad. La investigación pormenorizada ha demostrado que los síntomas y trastornos emocionales se relacionan con la salud y la enfermedad.

La función de las emociones negativas en la recuperación de los pacientes de enfermedades y lesiones ha identificado oportunidades para intervenciones psicológicas capaces de disminuir la morbilidad y la mortalidad entre los pacientes que se recuperan de enfermedades y de los efectos colaterales de los tratamientos. Algunas de las mejores investigaciones en la psicología clínica de la salud se encuentran en estudios de intervenciones para mejorar la salud de los pacientes y su habilidad para afrontar y prevenir la enfermedad.

Las intervenciones psicológicas pueden promover una mejor respuesta emocional a la enfermedad grave y facilitar también mejores resultados físicos. Las intervenciones preventivas han demostrado ser prometedoras en la reducción de la incidencia de una serie de enfermedades cambiando las conductas relacionadas con un mayor riesgo.

De manera análoga al estado del conocimiento relativo a la prevención de los trastornos mentales, el reconocimiento y conocimiento del papel de los factores conductuales en la salud y la enfermedad física eran limitados o inexistentes hace un siglo. Desde entonces, la conducta ha llegado a reconocerse como una fuente importante de riesgo para una amplia gama de enfermedades y dolencias físicas, como las dos causas más importantes de muerte en Estados Unidos: las enfermedades cardiacas y el cáncer.

Además, la conducta juega un papel importante en el riesgo de contraer VIH, SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual. El tema importante es identificar las contribuciones únicas que pueden hacer los psicólogos clínicos con respecto a la salud y la enfermedad.

Fumar cigarrillos es una de las principales fuentes de morbilidad y mortalidad en Estados Unidos por medio de su contribución al cáncer de pulmón y a la enfermedad cardiaca. Sin embargo, ahora hay datos prometedores que sugieren que las intervenciones conductuales son capaces de reducir el inicio del tabaquismo en los jóvenes; asimismo se ha encontrado que algunas formas de terapia cognitivo-conductual son eficaces para dejar de fumar y prevenir la recaída (Compas, Haaga, Keefe, Leitenberg y Williams, 1998). Al prevenir el inicio del tabaquismo y al ayudar a los fumadores a dejar de fumar los psicólogos pueden desempeñar un papel importante en la reducción de esta enorme causa de cáncer y enfermedad cardiaca.

El SIDA, otra gran amenaza a la salud, es la consecuencia directa de la conducta por medio de la actividad sexual no protegida o del uso de agujas contaminadas. Se ha encontrado que las intervenciones psicológicas y conductuales son eficaces para incrementar la conducta sexual segura y, por ello, para reducir el riesgo de exposición al virus del SIDA. Las intervenciones para cambiar la actividad sexual sin protección representan una segunda área en la cual los psicólogos pueden ayudar a la gente a

modificar su conducta y, a través de los cambios conductuales, a reducir la mortalidad atribuible al SIDA.

Además de esas importantes contribuciones a la prevención de la enfermedad, también se han desarrollado intervenciones psicológicas para mejorar la calidad de vida de los pacientes con enfermedades agudas y crónicas y para ayudarlos a afrontar un síntoma importante de muchas enfermedades, el dolor crónico (por ejemplo, Gatchel y Turk, 1996, 1999; Keefe, Beaupre y Gil, 1996).
Los psicólogos clínicos trabajan en colaboración con médicos, enfermeras y otros profesionales del cuidado de la salud para ayudar a los pacientes y sus familias a afrontar la enfermedad, incrementar el seguimiento de tratamientos importantes y manejar los efectos emocionales de la enfermedad. Se ha demostrado que las intervenciones psicológicas son eficaces para reducir problemas como la ansiedad y la depresión que acompañan con frecuencia a la enfermedad grave (Compas *et al.,* 1998). También hay evidencia de que las intervenciones psicológicas son capaces de reducir el riesgo de recurrencia de la enfermedad y pueden prolongar la supervivencia (Spiegel *et al.,* 1989).

Con esos hallazgos importantes como base, los psicólogos clínicos tienen en el futuro enormes oportunidades de contribuir a la salud física y al bienestar emocional. Los psicólogos pueden trabajar como integrantes de equipos multidisciplinarios de personas encargadas del cuidado de la salud, ofreciendo experiencia específica en la conducta humana y en el cambio conductual (definida de manera amplia). Es algo irónico que mientras algunos psicólogos buscan privilegios de prescripción que duplicarían los de los médicos, otros psicólogos están creando un papel basado en las habilidades únicas de los psicólogos, esto es, el estudio científico de la conducta humana y la aplicación del conocimiento científico al cambio conductual. Será importante para los psicólogos clínicos identificar un papel y un nicho dentro del sistema de cuidado de la salud sustentado con base en los conocimientos y las habilidades únicas que los psicólogos clínicos pueden ofrecer.

CAMBIOS EN LA SOCIEDAD: EL PAPEL DE LA TECNOLOGÍA

Es importante reconocer la profunda influencia de la primera y segunda guerras mundiales en la evolución de la psicología clínica. Es deseable que el futuro no dé

cabida a acontecimientos catastróficos similares que influirán en el campo. Sin embargo, es posible anticipar que los cambios al exterior de la psicología seguirán moldeando la ciencia y la práctica de la psicología clínica, de manera más notoria los rápidos cambios que están ocurriendo en la tecnología en la vida diaria.

TELEMEDICINA Y TELESALUD

La tecnología ahora permite que los profesionales de la salud interactúen entre sí y con los pacientes de ubicaciones remotas a través de la televisión. Conocido como telemedicina y telesalud, este proceso ha permitido que las personas encargadas del cuidado de la salud compartan información entre sí y proporcionen consultas de casos sobre una base remota cuando los factores prácticos impiden el contacto cara a cara. La tecnología de las telecomunicaciones también puede utilizarse en la evaluación, diagnóstico e intervención de varios aspectos del cuidado de la salud, incluyendo los servicios de salud mental (Nickelson, 1998).

Esta tecnología está encontrando su camino en la psicología y puede cambiar la naturaleza de la práctica (Jerome y Zaylor, 2000). La consulta psicológica puede facilitarse por medio de interacciones televisadas en dos vías, particularmente para los psicólogos que ejercen la práctica en lugares rurales que, por lo general, se encuentran aislados del contacto con otros profesionales. En este momento, las conferencias y las interacciones terapeuta-cliente televisadas están en sus primeras etapas de desarrollo y tienen atención garantizada en la investigación futura.

LA INTERNET

La Internet representa uno de los más grandes desarrollos tecnológicos de los últimos 100 años. Se ha estimado que la Internet tendrá tanta o más influencia que el teléfono, y su efecto en el acceso a la información es inmensurable. Los psicólogos enfrentan dos preguntas con relación a la Internet: ¿Se relaciona el uso de la Internet con problemas psicológicos? y ¿Debería conducirse terapia en línea? La investigación que aborda la primera pregunta todavía se encuentra en sus primeras etapas; sin embargo, hay algunos estudios que sugieren que altos niveles del uso de la Internet se asocian con dificultades psicológicas e interpersonales (por ejemplo, Kraut *et al.,* 1998; Sanders, Field, Diego y Kaplan, 2000). Tanto Kraut *et al.,* como Sanders *et al.,* encontraron que el uso excesivo de la Internet se relaciona con un decremento en las

interacciones sociales con los otros, menor comunicación con los miembros de la familia y con disminuciones en el tamaño de la red social. Kraut *et al.,* pero no Sanders *et al.,* encontraron que el uso de la Internet se asocia con un incremento en los síntomas depresivos y la soledad. Es poco probable que existan asociaciones simples entre el uso de la Internet y los problemas psicológicos; sin embargo, los primeros estudios sugieren que puede haber costos sociales asociados con el involucramiento extremo en la red.

El papel de la Internet en la entrega de servicios psicológicos es menos claro. El uso del teléfono para orientar a personas en crisis y otros tipos de servicios de salud mental tiene una larga historia. Jerome y Zaylor (2000) observan que las nuevas tecnologías de comunicaciones ofrecen una promesa importante para proporcionar servicios psicológicos a individuos que se encuentran geográficamente aislados, que carecen de recursos personales y financieros, o que están confinados de una manera que impide el acceso a los servicios cara a cara.

Uno de los desafíos en la comprensión del lugar para las nuevas tecnologías de comunicación es el diferente nivel de información disponible en comparación con la comunicación cara a cara o incluso por teléfono (Maheu y Gordon, 2000). En particular, buena parte de las características de las emociones se transmiten a través de la expresión facial, los gestos y el tono de la voz. Esas fuentes de información emocional se pierden en la comunicación por Internet (Jerome y Zaylor). La promesa de la tecnología para el mejoramiento de los servicios de salud mental es grande, pero hasta cierto punto todavía no se toca ni se entiende bien. Como tal, representa una oportunidad interesante para el futuro de la psicología clínica.

RESUMEN Y CONCLUSIONES

Se ha completado esta introducción a la psicología clínica. En este capítulo se resumieron algunos de los muchos logros y avances alcanzados por los psicólogos clínicos desde la fundación del campo hace poco más de 100 años. En todas las áreas se advierte un progreso significativo, incluyendo la comprensión de la psicopatología, el desarrollo de herramientas confiables y válidas para la evaluación psicológica, y el desarrollo y puesta en práctica de intervenciones psicológicas

eficaces. A pesar de la tendencia a la autocrítica en la psicología clínica, el campo ha dado pasos enormes en su primer siglo.

Sin descuidar el progreso alcanzado, la psicología clínica se enfrenta con una serie de desafíos en la comprensión de la psicopatología, el desarrollo de métodos de evaluación y el tratamiento de los problemas psicológicos. Esos desafíos incluyen dedicar mayor atención a los factores sociales y culturales en la psicopatología, la evaluación y la intervención; extender el alcance de los métodos de evaluación, en especial en la medición de la inteligencia; e incrementar los vínculos entre la ciencia y la práctica de la psicoterapia. Destacan los temas implicados en la búsqueda de privilegios de prescripción para los psicólogos, un paso que podría cambiar el rostro de la disciplina más que cualquier otro desarrollo.

Para quienes contemplan realizar una carrera en la psicología clínica, el futuro está lleno de grandes posibilidades. Se han bosquejado aquí apenas unas pocas de esas posibilidades, incluyendo nuevas áreas de investigación psicológica sobre las emociones y en neurociencia; nuevas oportunidades para la práctica en la prevención y la salud, y las implicaciones de nuevas tecnologías para la práctica de la psicología clínica. Los autores esperan haber ofrecido una introducción al campo que haya capturado algunos de los desafíos, oportunidades y recompensas que pueden encontrarse en la investigación y la práctica de la psicología clínica.