

La Junta informa...

Notícia d'abast internacional...

Ja tenim nova representant a l'exterior!

Efectivament, us hem d'explicar que ja tenim nova representant internacional. Serà l'Eva Valcárcel. L'Eva és una sòcia activa i força implicada en la nostra societat que, des del juny, s'encarrega entre d'altres tasques, de coordinar l'infoSCRITC. Segur que intentarà deixar el llistó tan alt com ho va fer el nostre estimat Miquel Àngel Fullana.



L'Eva Valcárcel Muntané pren el relleu a en Miquel Àngel Fullana >>

Intervencions Clínicas Centradas en Regulació Emocional

Èxit rotund del curs sobre regulació emocional que va deixar petita la Sala Mezanina

Després de comptar amb la seva presència durant la XXX Jornada de l'SCRITC, el passat 27 de gener vam iniciar la formació continuada amb la Dra. Azucena García Palacios. En aquesta ocasió, l'objectiu era que aprofundís en les estratègies d'intervenció clínicas de Regulació Emocional. Des de l'inici, el curs va superar totes les expectatives i en pocs dies no quedaven places disponibles. Tot i que la formació es va realitzar en una sala amb gran capacitat, diverses persones es van quedar a la llista d'espera i no van poder assistir-hi.

La docent va abordar, des d'un punt de vista molt aplicat, diferents estratègies específiques



així com programes d'intervenció centrats en Regulació Emocional. Exemples d'aquests serien el Protocol Unificat per als Trastorns Emocionals, la Teràpia Dialèctica Comportamental o les Intervencions basades en Mindfulness, entre d'altres. La formació va deixar molt satisfets als participants i amb més ganes de saber més sobre aquestes tècniques. Serà un plaer comptar de nou amb ella en properes ocasions.



Algunes instantànies del curs >>

Supervisions en grup

Les supervisions continuen

Recordeu que les supervisions en grup, per tal que us pugueu acreditar com a terapeutes TCC, segueixen en marxa. La propera supervisió es durà a terme el 10 de febrer a càrrec de la Dra. Nadine Riesco. Poseu-vos en contacte amb l'SCRITC si hi voleu participar; a la web hi trobareu tota la informació: www.scritc.cat

Formació en TCC

Preparats, llestos...

Els cursos de formació en TCC que organitza la societat són a punt de començar. Estem ultimant els darrers detalls per tal que estigui tot enllestit i a punt, i ja en podeu consultar algunes de les característiques a la nostra web: www.scritc.cat. Feu-hi un cop d'ull!

SCRITC. Formació continuada

Cursos, congressos i tallers

La Jornada de Teràpia del Comportament i Medicina Conductual en la Pràctica Clínica arribarà enguany a la XXXI edició

El 17 de Març de 2016 tindrem la tradicional Jornada de Teràpia del Comportament i Medicina conductual en la pràctica clínica; com ja sabeu, coordinada per l'E. Álvarez i en Josep M^a Farré.



Farré i Álvarez organitzen la Jornada >>

Interferències Parentals com a Forma de Maltractament Infantil

Comencem el 2016 amb nou curs de Formació Continuada. El proper divendres 29 de gener la Dra. Mila Arch Marín impartirà el curs "Les interferències parentals com a forma de maltractament infantil". Les inscripcions romandran obertes fins el 22 de gener.



Al web de la SCRITC podeu consultar el programa i formalitzar la vostra inscripció. Esperem que sigui les vostre interès. Us hi esperem!

Les trobades internacionals de 2016

Al Juny tindrà lloc el 8è Congrés Mundial de Teràpies cognitives i comportamentals, a Melbourne, Austràlia. El 46è Congrés de l'EABCT serà a Estocolm, Suècia, a finals d'Agost.



La ciutat vella d'Estocolm >>



Melbourne des del riu >>

info *scritc*

Butlletí Informatiu de la Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament

84

gener 2016

sumari



La formació és un sòlid pilar de l'SCRITC. Imatge del darrer curs de Formació Continuada

Editorial

La junta informa:

- Notícia d'abast internacional...
- Intervencions Clínicas Centradas en Regulació Emocional
- Supervisions en grup
- Cursos de formació en TCC

Formació continuada:

- La Jornada de Teràpia del Comportament i Medicina Conductual en la Pràctica Clínica arribarà enguany a la XXXI edició
- Interferències Parentals com a Forma de Maltractament Infantil
- Les trobades internacionals de 2016

Evidència científica de la TCC:

- Teràpia Cognitivo-conductual a Distància per als Síntomes Obsessius-compulsius: Una Metanàlisi

Qui és qui?:

- M^a Helena Feliu

Editorial

Primer de tot, us volem desitjar un molt bon 2016 i, com cada any, cal fer revisió d'aquells objectius que ens havíem plantejat pel 2015. Ha estat un any de canvis dins de la nostra societat però això no ens ha restat energies per treballar cap a les fites que ens havíem plantejat, així com assumir-ne de noves.

En primer lloc, estem molt contents de poder-vos comunicar que la formació de Terapeutes Cognitius Conductuals ja és un fet. Després de molts anys de preparació i estudi de la seva viabilitat, pensem que hem aconseguit fer una proposta competitiva dins d'un mercat molt dur, però sense restar importància a la qualitat i al rigor que ens demana la nostra societat i l'EABCT. Som molt conscients que aquest projecte no hagués estat possible sense l'ajut de molts dels nostres socis que han accedit a col·laborar per tal que el nivell dels nostres terapeutes sigui immillorable i és per aquest motiu que volem agrair-los la feina feta i la que, alguns d'ells, continuaran fent.

Pel que fa a les principals activitats científiques de l'SCRITC, ja tenim les dates que us fem arribar per tal que les pugueu incorporar a la vostra agenda. Les primeres dates assenyalades són les del Workshop i de la Jornada, que es tornaran a celebrar al Centre de Cultura Contemporània de Barcelona, els dies 12 i 13 de maig.

En canvi, canviem d'ubicació per la Trobada d'Estiu, que es durà a terme a la Sala Marull de l'Hospital del Mar, el dia 9 de juny. Cal dir que és un canvi important, doncs sorgeix de la col·laboració amb la Societat Catalana Balear de Psicologia, el CORE de Salut Mental i el Màster Universitari de Psicologia General Sanitària de la Universitat Autònoma de Barcelona. Així, la Trobada d'Estiu creix i passarà a formar part del primer Congrés de Psicologia Sanitària i de Salut Mental i estarà dirigida a la presentació de casos clínics per part de psicòlegs novells. Pensem que és una molt bona oportunitat per a donar-nos a conèixer i contribuir al desenvolupament professional de les noves generacions. Esperem que encoratgeu a tots els vostres estudiants de postgrau i als residents a participar d'aquest esdeveniment, sobretot per que hi

scritc

Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament

Edita: Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament (SCRITC). Apartat de correus núm. 11, 08193 Bellaterra (Barcelona)
Tel. 618 62 23 23. E-mail: info@scritc.cat
InfoSCRITC (Ed. impr.): ISSN 2385-734X
InfoSCRITC (Internet): ISSN 2385-7331
Dipòsit Legal: B11765-2015

haurà un premi amb dotació econòmica per al millor cas presentat i seleccionat per votació popular.

Hem volgut deixar el més important pel final, doncs és el que més il·lusió ens fa poder compartir amb vosaltres. Des de la Junta, hem decidit presentar una candidatura per a que Barcelona sigui la seu de l'Annual Meeting de la EABCT del 2021. Sabem que queden molts anys per endavant, però tota la documentació ha d'estar enllestida i presentada al llarg del 2016 i de ben segur que ens caldrà molta feina per a poder presentar una proposta guanyadora. Per aquest motiu, ens hem posat en contacte amb el Barcelona Convention Bureau, que ja ens ha garantit la col·laboració en els aspectes tècnics i turístics, i també tenim a la nostra nova representant internacional, l'Eva Valcárcel, preparada per a defensar-la amb "ungles i dents" a la propera reunió de l'EABCT.

Com podeu veure, tindrem un 2016 molt intens i esperem poder compartir molt bones notícies amb vosaltres en les properes ocasions. Fins aleshores, us desitgem que tingueu un bon inici d'any.



Eva Baillès
Presidenta de l'SCRITC



Evidència científica de la TCC.

Teràpia Cognitivo-conductual a Distància per als Síntomes Obsessius-compulsius: Una Metanàlisi

La teràpia cognitiu-conductual és eficaç pel tractament del trastorn obsessiu-compulsiu (TOC) en adults, nens i adolescents, independentment de la gravetat inicial dels símptomes, el subtipus de TOC, el gènere o la presència de trastorns comòrbids. No obstant, aproximadament el 60% dels pacients no reben tractament o, si el reben, no és infreqüent que sigui inadequat tant pel tipus de intervenció (una sorprenentment elevada freqüència de tractaments descrits com cognitiu-conductuals consisteixen en un diàleg inespecífic sobre diverses qüestions de la infància) com per la dosi terapèutica administrada (sovint el número de sessions d'exposició amb prevenció de resposta és excessivament baix). A més de les causes relacionades amb el terapeuta, com el desconeixement o la manca de formació en la teràpia més adequada o que els terapeutes no es sentin segurs amb les reaccions emocionals dels pacients durant les sessions d'exposició, altres causes d'aquesta mancança de tractament inclouen el cost, la distància, la manca de professionals accessibles amb una formació adequada per tractar el TOC i l'estigma associat a patir un trastorn mental.

Per pal·liar aquestes dificultats s'han proposat els tractaments a distància, que inclouen tots

aquells en els que no cal que el terapeuta es trobi físicament en el mateix lloc que el pacient. Aquests tipus de tractaments es divideixen en els d'alta intensitat (els que utilitzen ajudes tecnològiques per administrar a distància el mateix contingut terapèutic amb una duració de les sessions similar al tractament en persona) o els de baixa intensitat (en els que el pacient rep mòduls d'informació per aprendre les mateixes habilitats que en el tractament en persona però, o bé no té contacte amb el terapeuta o el contacte amb el terapeuta no és en temps real).

Entre els tractaments a distància d'alta intensitat, que superen les barreres geogràfiques però no redueixen necessàriament el cost, destaquen l'administrat per videoconferència (dos assajos clínics mostren resultats eficaços en comparació amb la llista d'espera) o per telèfon (amb resultats similars a la TCC en persona). Els tractaments a distància de baixa intensitat més estudiats són: a) els administrats per un programa informàtic com el Behavior Therapy Steps (amb resultats prometedors en el TOC que, no obstant, milloren en els casos resistents si se li afegeixen consultes telefòniques programades amb un terapeuta); b) els accessibles per Internet (que generalment semblen més eficaços quan el pacient ha d'accedir amb una contrasenya i que pel TOC produeixen canvis clínics amplis i sostinguts en tres assajos clínics); i c) la biblioteràpia (que, en general, funciona millor si el pacient rep assistència clínica regular a distància i que en el TOC obté resultats contradictoris). Els tractaments a distància de baixa intensitat salven les barreres geogràfiques i redueixen el cost depenent del grau d'atenció clínica remota que ha de rebre el pacient.

Una recent metanàlisi sobre l'eficàcia del tractaments a distància dels símptomes obsessius (la inclusió d'estudis en els que el diagnòstic no es realitza mitjançant una entrevista

estructurada impedeix parlar amb seguretat del tractament del TOC) observa que tots els tractaments a distància produeixen un canvi clínic ampli excepte l'administrat per un programa informàtic, que produeix una milloria moderada al final del tractament, que empitjora durant el seguiment en l'únic estudi que l'avalua. Els tractaments de baixa intensitat produeixen efectes clínics més moderats si no van acompanyats del recolzament d'un professional i més amplis si compten amb la guia a distància d'un terapeuta. No obstant, fins i tot en aquests casos, el tractament administrat per un programa informàtic produeix efectes més moderats.

En resum, els tractaments a distància són, en general, eficaços pels símptomes obsessius-compulsius, millors que no fer cap tractament i amb un efecte que sembla equivalent, malgrat inferior, al del tractament en persona, amb l'excepció del tractament administrat per un programa informàtic (que fou el mateix en tots els estudis avaluats). Els tractaments a distància funcionen millor si compten amb el recolzament d'un terapeuta, amb la tendència a millorar els resultats a mesura que augmenta el grau d'atenció terapèutica.

Així doncs, els símptomes obsessius-compulsius es poden tractar, si cal, a distància tant en adults com en nens o adolescents. Sembla, no obstant, aconsellable mantenir un abordatge progressiu que comenci per tractaments que requereixen una menor participació del terapeuta i tinguin en compte que cal incloure el recolzament clínic mitjançant tractaments d'alta intensitat (per videoconferència o telèfon) si els resultats no són prou satisfactoris.

Wootton, B. M. (2015). Remote Cognitive-Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive Symptoms: A Meta-Analysis. *Psychology Review*, DOI: 10.1016/j.cpr.2015.10.001.

Qui és qui?

M^a Helena Feliu

Quan i on vas néixer?

Vaig néixer el 21 de Novembre de 1934 a Lausanne, Suïssa, degut a circumstàncies que ara no fan al cas. Però al tres mesos vaig arribar a Barcelona, on he residit sempre més.

Càrrec i situació actual

La meva situació actual és la d'una persona gran que continua treballant. Això vol dir que vaig a la meva consulta (Gabinet Col·lectiu Galton), unes hores. Dues tardes, per ser més exacte i, de vegades, algun matí... segons la demanda.

On et vas formar professionalment?

Vaig tenir molta sort. Jo havia estudiat el que llavors es deia Filosofia i Lletres, Secció Filosofia. Sempre m'havia interessat la Psicologia però la meva formació en aquest sentit era la derivada de l'àmbit filosòfic, juntament amb algunes nocions de l'àmbit freudià. Vaig treballar en una escola on vaig conèixer el Dr. M. Siguan i on la directora em va entrenar en l'administració del Thermann-Merrill i vaig entrar en contacte també amb la Caracteriologia de La Senne. Com a Llicenciada vaig donar classes a l'Institut Balmes i al recent inaugurat "Costa i Llobera"

Em fascinaven els nens i els adolescents i intentava ajudar-los en les seves dificultats. Em faltaven eines i volia aprofundir més. Llavors va ser quan vaig poder contactar amb el Dr. Josep Toro i li vaig explicar el que cercava. En aquell moment acabava de posar-se en marxa l'Escola de Psicologia Clínica a redós de la Facultat de Medicina que ell i altres havien endegat. Em va proposar que em presentés a un petit examen per entrar-hi el curs proper. Jo ja m'havia casat i tenia tres criatures, però malgrat tots els inconvenients vaig trobar la manera de reintegrar-me a les aules i això em va canviar la vida.

Quins personatges o autors destacaries per la influència que han exercit en tu professionalment?

Evidentment, en Josep Toro, que és qui primer em va orientar i de qui he après tota la vida. També altres professors de l'Escola de P.C. com el Ramon Bayés, el Joan Massana, en J.M^a Farré...

En aquell moment en Toro, en Massana i en Bayés dirigien la col·lecció Conducta Humana a través de l'editorial Fontanella. Era tot novíssim. Ningú havia publicat ni parlat abans de tots aquells autors. Vaig descobrir un món i una ciència insospitats. Skinner, LLúria, Eysenck, Pavlov, Bandura... Més endavant, l'editorial Fontanella va fer fallida però la tasca va continuar amb la col·lecció

A través de la col·lecció 'Conducta Humana' d'en Toro, en Massana i en Bayés, la M^a Helena va descobrir 'un món i una ciència insospitats'

Biblioteca de Psicologia, Psiquiatria i Salut de l'Editorial Martínez Roca.

Era tot molt engrescador. L'adquisició d'uns coneixements i la seva aplicació terapèutica. I veies uns resultats tremendament positius. En Josep Toro va organitzar a l'hospital el que esdevindria amb els anys el Servei de Psiquiatria i de Psicologia Infantil i Juvenil. Va caldre esperar molt per arribar-hi. En aquell moment, era com les catacumbes. Teníem els despatxos als soterranis del Clínic i allí treballàvem, amb moltes mancances però amb molta convicció i il·lusió. Sovint presentàvem els resultats obtinguts a les sessions clíniques, a congressos. Ens miraven amb suspicàcia, "aquests conductistes". Malgrat tot les dades mostraven que no anàvem errats.

Quins són els punts que més destacaries de la teva trajectòria professional?

He recorregut diverses etapes i n'estic contenta. Jo sempre m'he vist com un soldat d'infanteria, treballant a la trinxera i aplicant els resultats de les recerques, juntament amb d'altres companyes com l'Aurora Jorquera i la Montserrat Cervera. També he participat en recerca, a l'hospital i a Galton, on vaig començar a col·laborar molt aviat, però sobretot ha estat la pràctica clínica la que ha ocupat preferentment el meu temps. I també la docència.

Vam obrir molts camins. El treball en el camp dels Trastorns alimentaris ha estat molt gratificant. I l'aconsellament familiar que em permetia modificar comportaments sense treure el nen del seu entorn. Inicialment anàvem sovint a les cases a fer "observació in situ" per aconsellar segons el que havíem vist. També la feina amb altres patologies, com el TOC. Aquí he de remarcar la influència de l'Edna Foa. A vegades la presència al domicili també era necessària, per veure "el panorama", dissenyar l'estratègia i poder fer "prevenció de resposta".

Quan iniciem el contacte amb la teràpia cognitiva, destacaria la influència de l'Aaron Beck, del Meichbaum i de l'Ellis. Vaig poder assistir a workshops que van fer a Madrid, al Cinteco. Eren també els inicis però ben aviat vam adonar-nos que podíem afegir-ho i complementaven l'enfocament conductual.



Les aficions de la M^a Helena són moltes i variades. Fins i tot ha escrit i publicat una novel·la que porta per títol 'Pecat Original' >>

El meu treball amb nens i adolescents comportava treballar amb els pares. Sovint apareixien problemes personals i de parella i em demanaven ajuda. I volien que ho fes jo perquè ja em coneixien. Això em va conduir a iniciar-me en la Teràpia de Parella, encara que no vaig deixar del tot la meva feina amb joves i nens fins força més endavant. Pel que fa a la Teràpia de Parella, el primer que em va ajudar a introduir-m'hi va ser en Miguel Costa, que treballava a Madrid.

Explica en quins projectes professionals estàs embrancat actualment i quins tens en perspectiva

Estic escrivint un llibre sobre la parella a la vellesa. He entrat en contacte amb un grup de

'Cal seguir treballant perquè la TCC formi part de l'atenció primària en primera elecció, donat que ultra la seva eficàcia, és molt més econòmica'

gent de Mallorca que investiguen sobre l'envelliment i les noves expectatives en aquest àmbit i m'han demanat de formar-ne part. He acceptat. Veure'm on em porta.

Què n'opines sobre l'estat actual de la teràpia cognitivoconductual? Cap a on penses que s'hauria d'encaminar?

Malgrat el molt que hem avançat i el reconeixement que actualment ja té, em sembla que cal seguir treballant perquè la TCC formi part de l'atenció primària, en primera elecció, donat que ultra la seva eficàcia, és sense dubtes molt més econòmica.

Quines són les teves aficions? Què t'agrada fer quan no estàs treballant?

M'agraden moltes coses. Viatjar, llegir, escoltar música, anar al teatre i al cinema, trobar-me amb els amics, fer coses amb els meus fills i nets, alguna sortida, un petit viatge o simplement restar junts i conversar. També m'agrada escriure. Fa dos anys vaig publicar una novel·la "Pecat Original". Voldria ser capaç de fer-ne una altra.