

Tabla 1. Terapias psicológicas recomendadas por el *National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE)*

Terapia	¿En qué consiste?	La NICE lo recomienda para el tratamiento de:
Biblioterapia	Al igual que la terapia cognitivo-conductual, pero a través de un libro o manual para el paciente, en vez de sesiones cara a cara con el terapeuta.	Trastornos de ansiedad: ansiedad generalizada y trastorno de pánico.
Terapia analítico cognitiva	Pretende mejorar las estrategias de afrontamiento del paciente y hacer frente a los hábitos no saludables para que pueda resolver sus problemas más fácilmente.	Anorexia nerviosa
Terapia cognitivo conductual	Tiene por objetivo identificar las emociones negativas, las creencias y los pensamientos del paciente, para entender cómo éstos se relacionan con los síntomas de su enfermedad, así como desarrollar estrategias para corregirlos o aprender cómo manejarse con ellos.	Trastornos de ansiedad; depresión; depresión moderada y severa en niños y jóvenes; episodios depresivos crónicos en personas con trastorno bipolar; trastorno por estrés postraumático; trastorno obsesivo compulsivo; trastornos de la alimentación. Podría ser de utilidad para las personas con esquizofrenia. Existe una fuerte evidencia de que es eficaz para personas con condiciones crónicas de enfermedad.
Terapia cognitivo conductual computerizada	Igual que la terapia cognitivo conductual, pero a través de un soporte informático, en vez de sesiones cara a cara con un terapeuta.	Trastornos de ansiedad y depresión.
Counselling	Se considera la forma más básica de intervención psicológica. La persona habla sobre sus dificultades con un <i>counsellor</i> , que juega básicamente un papel de apoyo en su proceso de recuperación, aunque también puede, en determinados momentos, proporcionar consejos prácticos sobre solución de problemas.	Depresión leve en niños y jóvenes; también se recomienda cuando la terapia cognitivo conductual y la terapia familiar no están disponibles para personas con esquizofrenia.
Terapia conductual dialéctica	Una forma de terapia conductual diseñada para el tratamiento del trastorno de personalidad límite. Se anima al paciente a ajustar sus reacciones a los estímulos emocionales. Se proporciona en grupo o individualmente y tiene el objetivo específico de reducir las conductas autolesivas.	Trastorno de ingesta compulsiva crónico; trastorno de personalidad con conductas autolesivas.
Terapia familiar/ terapia de pareja	El terapeuta fomenta el diálogo entre los miembros de la familia o la pareja para resolver sus diferencias, y proporciona <i>counselling</i> para mejorar la comunicación entre los miembros. Permite entender las dificultades de cada persona dentro del contexto del grupo.	<i>Terapia familiar:</i> anorexia nerviosa, depresión crónica o moderada/severa en niños y jóvenes. También puede ser útil para familiares de personas con esquizofrenia. <i>Terapia de pareja:</i> depresión cuando la terapia individual fracasa.

Terapia	¿En qué consiste?	La NICE lo recomienda para el tratamiento de:
Terapia de grupo	Se invita a participar en un grupo a las personas que comparten una misma problemática. A través de la puesta en común de experiencias personales, los individuos del grupo aprenden a enfrentarse al problema.	Trastorno obsesivo-compulsivo; depresión leve en niños y jóvenes.
Psicoterapia interpersonal	Ayuda a las personas a entender la asociación entre sus emociones y sus relaciones personales, y a reconocer que las diferentes maneras que uno tiene de interactuar pueden mejorar sus relaciones y su estado de ánimo.	Trastornos de alimentación; depresión moderada o severa en niños y jóvenes; depresión en adultos cuando el individuo muestra preferencias por este tipo de terapia o el profesional piensa que puede ser beneficiosa. La psicoterapia individual infantil se recomienda para la depresión crónica en niños y jóvenes.
Counselling Motivacional/ Entrevista	Las sesiones se centran en tratar los objetivos y las aspiraciones vitales, y los posibles problemas que pueden suponer un obstáculo en alcanzar estas metas.	Trastorno de abuso de alcohol o abuso de sustancias en personas con trastorno mental.
Psicoanálisis	Se basa en los principios de Sigmund Freud y explica el malestar emocional en términos de la personalidad y el carácter del individuo.	
Terapia psicodinámica	Es similar al psicoanálisis, pero el debate se centra en la identificación de problemas.	Tratamiento de la depresión acompañada de otras condiciones médicas. La terapia psicodinámica focal es efectiva para el tratamiento de la anorexia nerviosa.