

# CUADERNOS

## Mente & Cerebro

# Psicoterapias

Evolución y avances  
de los tratamientos  
para la mente



### Risoterapia

El poder  
sanador de la risa

### Psiconálisis

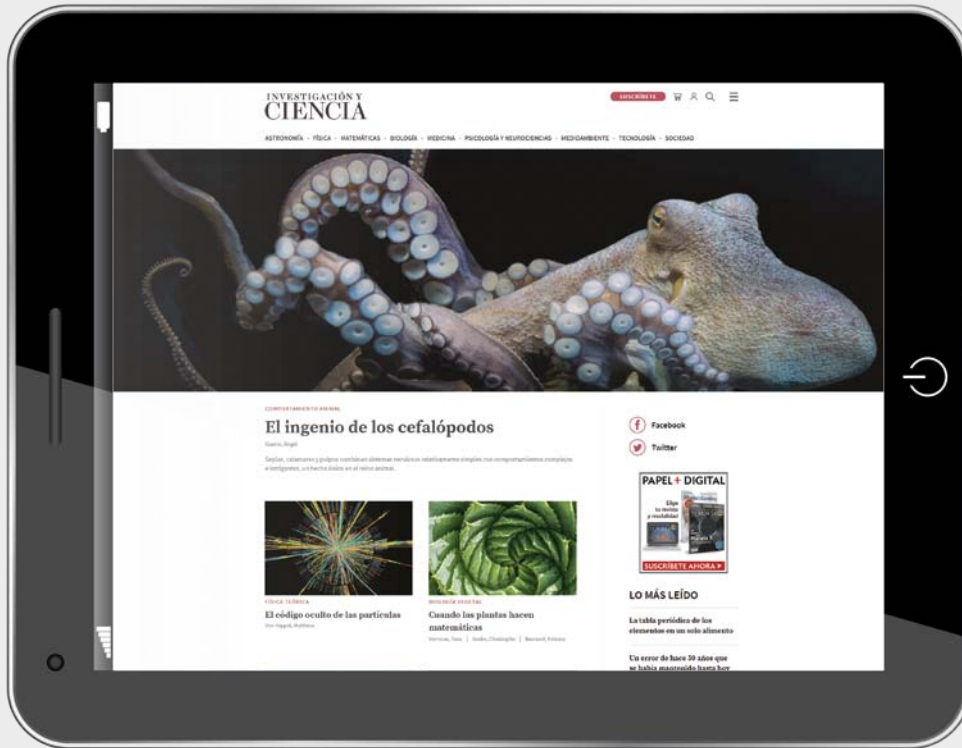
Los efectos  
en el cerebro

### Realidad virtual

Exposición en 3D  
y consultas en línea



# ¡NUEVA PÁGINA WEB!



Más contenidos de **acceso abierto**

Presentación más **atractiva**

Web **optimizada** para todos los dispositivos



Nuestra audiencia digital no deja de crecer, respaldada por más de **425.000** seguidores en Twitter, **140.000** en Facebook y más de **75.000** suscriptores de nuestros boletines temáticos.



## ¡SÍGUENOS!

# INVESTIGACIÓN Y CIENCIA.ES



# Entre el diván y la pantalla

**T**erapia cognitivo-conductual, risoterapia, terapia de aceptación y compromiso, terapia de esquemas, psicoanálisis, hipnosis... No son una ni dos las psicoterapias que se emplean hoy en día para aliviar los trastornos psicológicos de los pacientes que acuden a las consultas del psicólogo o psicoterapeuta en busca de ayuda. Algunos llegan hasta allí porque los fármacos no logran terminar con su malestar, otros toman la psicoterapia como primera opción para tratar su inestabilidad psíquica, y unos más combinan medicamentos y psicoterapia con el fin de recuperar un estado mental normal. En la actualidad, incluso puede optarse por seguir un tratamiento psicoterapéutico a través de aplicaciones para el teléfono móvil, el correo electrónico o los chats. Según explica el psicólogo Robert Epstein, de la Universidad Harvard, en su artículo «La psicoterapia a distancia, más consolidada» (pág. 26), el número de recursos electrónicos destinados a la atención de la salud mental crece con rapidez. Un fenómeno que puede resultar provechoso, sobre todo, para los países o las poblaciones en las que el acceso a la sanidad mental resulta más complicada o apenas existe.

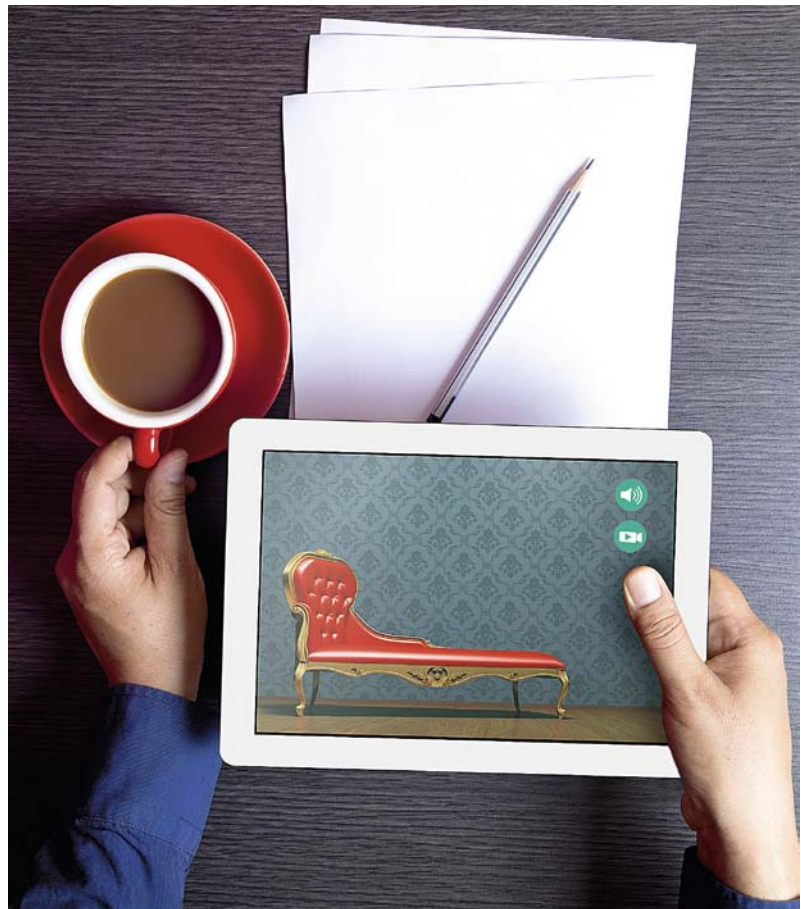
Pero si bien la psicoterapia avanza de manera continua, todavía hoy dos grandes escuelas, el psicoanálisis y el conductismo, caracterizan el tratamiento de las personas con trastornos mentales. Aunque este tipo de terapia también se halla sometida a las modas y las expectativas. En la actualidad, muchos terapeutas utilizan elementos de diferentes métodos de atención y aceptación, como es la meditación de consciencia plena, sin olvidarse del destacado papel de las emociones y las experiencias.

Este nuevo número de *Cuadernos de Mente y Cerebro* reúne los artículos más relevantes publicados en *Mente y Cerebro* sobre los métodos psicoterapéuticos que han demostrado un buen resultado en el tratamiento de la depresión, los trastornos de ansiedad o de la conducta alimentaria, adicciones, fobias, entre otros, así como estrategias terapéuticas que se encuentran en pleno auge y se estiman prometedoras. Es el caso de la realidad virtual. Una de las ventajas que ofrece esta técnica es que permite un mayor control de los parámetros de la exposición, estrategia en la que se coloca al paciente a situaciones que le provocan miedo o ansiedad, como pueden ser los lugares de

gran altura. Además, la exposición virtual resulta más económica que la presencial. Por otra parte, permite que el afectado practique los ejercicios del tratamiento en casa, como señala José Gutiérrez Maldonado, psicólogo de la Universidad de Barcelona, en la entrevista «La realidad virtual en psicoterapia» (pág. 32).

Con todo, el psicoterapeuta siempre es necesario, tanto para supervisar la evolución del paciente como para determinar la terapia requerida. De hecho, uno de los cimientos de la psicoterapia es la colaboración estrecha entre psicoterapeuta y paciente. Sin una alianza terapéutica, todas estas técnicas resultan ineficaces.

—La redacción



GETTY IMAGES / TRILOKS / ISTOCK; GETTY IMAGES / NURULANGA / ISTOCK (2/1/19)

# EN ESTE NÚMERO

**1 Presentación** Entre el diván y la pantalla  
*Por la redacción*

## Evolución de la psicoterapia

### Los orígenes

#### **4** El hipnotismo y los inicios de la psicoterapia en España

A finales del siglo XIX, la hipnosis se puso de moda en la sociedad y los círculos científicos. Este reconocimiento impulsó su uso como herramienta terapéutica. Nació la psicoterapia médica. *Por Ángel González de Pablo*

### Psicología clínica

#### **14** Del exorcismo a la psicoterapia

Los trastornos mentales han existido a lo largo de la historia de la humanidad. Diferentes corrientes psicológicas han contribuido a su tratamiento. *Por Sven Barnow, Annemarie Miano y Katrin Schulze*

### Nuevas tecnologías

#### **20** Psiquiatras de bolsillo

Cada vez son más numerosas las aplicaciones para teléfonos inteligentes destinadas a las personas con problemas de salud mental. *Por Emily Anthes*

### Terapia en línea

#### **26** La psicoterapia a distancia, más consolidada

El tratamiento a través de Internet muestra sus ventajas en el terreno de la salud mental. *Por Robert Epstein*

### Realidad virtual

#### **32** La realidad virtual en psicoterapia

El equipo de José Gutiérrez Maldonado investiga la aplicación de la realidad virtual para tratar los trastornos mentales. *Por Yvonne Buchholz*

### Neurociencia y psicoanálisis

#### **36** Efectos del psicoanálisis en el cerebro

Las técnicas de neuroimagen actuales confirman la eficacia de la terapia psicoanalítica. *Por Anna Buchheim, Manfred Cierpka, Horst Kächele y Gerhard Roth*

### Efectos secundarios

#### **40** La psicoterapia a examen

Cerca de uno de cada diez pacientes se siente peor tras la psicoterapia. Al parecer, también pueden producir efectos secundarios. *Por Carsten Spitzer, Rainer Richter, Bernd Löwe y Harald Freyberger*



## Métodos psicoterapéuticos

### Hipnosis

#### **46** El trance como tratamiento

Aún hoy, numerosas personas consideran la hipnosis como una suerte de magia mental o farsa. Sin embargo, esta técnica constituye una herramienta útil para la psicoterapia. Veamos, de primera mano, cómo funciona. *Por Melinda Baranyai*

### Terapia de esquemas

#### **52** Terapia de esquemas: la transformación interior

Un trastorno psíquico se acompaña a menudo de pensamientos, sentimientos y conductas arraigadas en experiencias de la primera infancia. Una intervención psicoterapéutica puede ayudar a transformar estos esquemas. *Por Eckhard Roediger*

### Terapia cognitivo-conductual

#### **58** Tras el éxito de la terapia cognitivo-conductual

En la actualidad, la psicoterapia mejor estudiada es la cognitivo-conductual. Mediante neuroimagen se averigua por qué ayuda a aliviar los trastornos depresivos en un gran número de pacientes. *Por Emily Anthes*

### Terapia asistida con animales

#### **64** Coterapeutas peludos

Los niños con problemas de apego e inseguridad ganan confianza con la asistencia terapéutica de un perro. *Por Kurt Kotrschal*



GETTY IMAGES / DRAGONIMAGES / ISTOCK

### Risoterapia

## 68 El poder curativo de la risa

Reírse no solo beneficia la salud física y psíquica; también contribuye a mejorar las relaciones sociales y de pareja. ¿Por qué motivo? *Por Nicolas Guéguen*

## Terapias combinadas

### Esquizofrenia

## 74 Psicoterapia para la esquizofrenia

Durante años se ha pensado que el tratamiento de los delirios y las alucinaciones era terreno exclusivo de los neurolépticos. Los estudios demuestran, sin embargo, que la terapia cognitivo-conductual contribuye a paliar los síntomas psicóticos.

*Por Tanja Wiessmann y Andreas Bechdolf*

### Depresión

## 80 Tratamientos para la depresión

Aunque los fármacos llevan decenios aliviando a los pacientes depresivos, se están abriendo camino nuevas modalidades de psicoterapia. *Por Steven D. Hollon, Michael E. Thase y John C. Markowitz*

### Dolor crónico

## 88 Aprender a vivir con el dolor

Quando el dolor crónico se resiste al tratamiento farmacológico, queda otra salida: las psicoterapias enseñan al paciente a vivir activamente con él, en vez de sufrirlo de forma pasiva.

*Por Franck Henry y Chantal Wood*

### Colaboradores de este número

#### Asesoramiento y traducción:

Federico Fernández Gil: *Del exorcismo a la psicoterapia, Efectos del psicoanálisis en el cerebro, Terapia de esquemas: la transformación interior, Coterapeutas peludos*; Luis Bou: *Psiquiatras de bolsillo, La psicoterapia a distancia, más consolidada, Tratamientos para la depresión*; M. Luisa Vea Soriano: *La psicoterapia a examen*; Núria Comas: *El trance como tratamiento*; Noelia De la Torre: *Tras el éxito de la terapia cognitivo-conductual, Psicoterapia para la esquizofrenia*; Marián Beltrán: *El poder curativo de la risa*; Francesc Asensí: *Aprender a vivir con dolor*

Portada: Getty Images / Selimaksan / iStock

### Mente y Cerebro

**Directora editorial:** Laia Torres Casas

**Ediciones:** Yvonne Buchholz,

Anna Ferran Cabeza, Ernesto Lozano Tellechea

**Director de máquetin y ventas:** Antoni Jiménez Arnay

**Desarrollo digital:** Bruna Espar Gasset

**Producción:** M.ª Cruz Iglesias Capón, Albert Marín Garau

**Secretaria:** Eva Rodríguez Veiga

**Administración:** Victoria Andrés Laiglesia

**Suscripciones:** Concepción Orenes Delgado, Olga Blanco Romero

#### EDITA

Prensa Científica, S.A.

Muntaner, 339 pral. 1.ª

08021 Barcelona (España)

Teléfono 934 143 344

precisa@investigacionciencia.es

www.investigacionciencia.es

### Gehirn und Geist

**Chefredakteur:** Carsten Könneker (verantwortlich)

**Artdirector:** Karsten Kramarczik

**Redaktionsleitung:** Hartwig Hanser

**Redaktion:** Steve Ayan, Katja Gaschler, Anna von Hopffgarten,

Andreas Jahn, Liesa Klotzbücher, Daniela Zeibig

**Freie Mitarbeit:** Joachim Retzbach

**Schlussredaktion:** Christina Meyberg, Sigrid Spies,

Patrick Trappendreher; Katharina Werle

**Bildredaktion:** Alice Krüßmann, Anke Lingg, Gabriela Rabe

**Geschäftsleitung:** Markus Bossle, Thomas Bleck

#### DISTRIBUCIÓN

para España:

LOGISTA, S. A.

Pol. Ind. Polvoranca - Trigo, 39, edificio B

28914 Leganés (Madrid)

Teléfono 916 657 158

para los restantes países:

Prensa Científica, S. A.

Muntaner, 339 pral. 1.ª - 08021 Barcelona

#### PUBLICIDAD

Prensa Científica S. A.

Teléfono 934 143 344

publicidad@investigacionciencia.es

#### ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono 935 952 368

contacto@investigacionciencia.es

Copyright © 2019 Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH,

D-69126 Heidelberg

Copyright © 2019 Prensa Científica S.A.

Muntaner, 339 pral. 1.ª 08021 Barcelona (España)

Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción en todo o en parte por ningún medio mecánico, fotográfico o electrónico, así como cualquier clase de copia, reproducción, registro o transmisión para uso público o privado, sin la previa autorización escrita del editor de la revista.

ISSN edición impresa: 2253-959X ISSN edición digital: 2385-569X

Dep. legal: B. 3021 - 2012

Imprime Rotocobri

Ronda de Valdecarrizo, 13 - 28760 Tres Cantos

Printed in Spain - Impreso en España



# El hipnotismo y los inicios de la psicoterapia en España

ÁNGEL GONZÁLEZ DE PABLO



WIKIMEDIA COMMONS / DOMINIO PÚBLICO

**LOS ORÍGENES** A finales del siglo XIX, la hipnosis se puso de moda en la sociedad y los círculos científicos. Este reconocimiento social y académico impulsó su uso como herramienta terapéutica psíquica en la medicina europea y española. Nacía la psicoterapia médica



Las sesiones clínicas de Jean Martin Charcot en el hospital parisino de la Pitié-Salpêtrière, en donde reproducía los síntomas histéricos mediante hipnosis, reunían la flor y nata de la neurología y psiquiatría de la época.



**E**n las décadas finales del siglo XIX, la ciencia capituló finalmente ante el hipnotismo. Una figura crucial para el reconocimiento de la hipnosis como actividad científica fue Jean Martin Charcot (1825-1893), el padre de la neurología moderna y uno de los principales médicos de la segunda mitad del siglo XIX [véase «Jean Martin Charcot (1825-1893)», por J. M. López Piñero; MENTE Y CEREBRO n.º 6, 2004].

En el hospital parisino de la Pitié-Salpêtrière, Charcot descubrió numerosas enfermedades y síndromes neurológicos, como la esclerosis lateral amiotrófica —que diferenció de la atrofia muscular progresiva de Aran-Duchenne—, la neuropatía de Charcot-Marie-Tooth, la esclerosis múltiple y otras neuropatías. Entre los trastornos que estudió se encontraba también la histeria, una de las patologías a la sazón más desconcertantes. Charcot caracterizó su escurridiza sintomatología, estableció diversos cuadros clínicos (histeroepilepsia y gran ataque histérico) y, dada la imposibilidad de hallar lesiones anatómicas constatables, los explicó mediante la existencia de supuestas lesiones dinámicas de carácter fugaz que remedarían distintos síndromes neurológicos orgánicos.

Durante sus investigaciones sobre la histeria, este conocedor de la obra de James Braid y de los braidistas, y de médicos y neurólogos contemporáneos con una amplia experiencia en la hipnosis, como Charles Richet o Moritz Benedikt, sintió curiosidad por el hipnotismo como medio potencialmente aprovechable para el conocimiento de esta enfermedad. De hecho, consideraba la hipnosis como una histeria artificial o provocada. Su curiosidad se tradujo pronto en resultados: en 1878 publicó su primer libro sobre la hipnosis bajo el título de *Catalepsie et somnambulisme hystériques provoqués*.

A partir de ese año y hasta 1882, trabajó con intensidad en el terreno del hipnotismo. Buscó establecer cuadros típicos y regulares que pusieran orden en la multiplicidad de los fenómenos hipnóticos; distinguió así sus tres célebres estados, a saber, el cataléptico, el letárgico y el sonambúlico, en las formas más desarrolladas de hipnosis, lo que él denominaba *grand hypnotisme* («gran hipnotismo»).

Los trabajos de Charcot tuvieron enorme repercusión. Que un neurólogo de renombre mundial como él se dedicara al estudio de un fenómeno hasta entonces de



WIKIMEDIA COMMONS / DOMINIO PÚBLICO

**Jean Martin Charcot (1825-1893), fundador de la neurología moderna y conocido como el «Napoleón de las neurosis», fue la figura clave para el reconocimiento científico del hipnotismo.**

naturaleza tan sospechosa proporcionó al hipnotismo un rápido incremento de respetabilidad dentro de la profesión médica, que alcanzó un punto culminante el 23 de febrero de 1882, cuando leyó ante la Academia de Ciencias de París un informe en donde hacía sumario de sus descubrimientos sobre la histeria llevados a cabo mediante hipnosis.

El rotundo éxito de Charcot tuvo una importancia extraordinaria. Como afirmaría Pierre Janet (1859-1947) más tarde: «Se hubiera dicho que acababa de derribar una barrera que desde largo tiempo contenía un torrente dispuesto a lanzarse. De todos lados, la *hypnosis redivivus* [...] suscitó innumerables trabajos. Sería preciso citar el nombre de todos los neurólogos de esta época, en el extranjero

## En síntesis: Época de gloria

**1** A partir de la década de los ochenta del siglo XIX, un «ambiente psicoterápico» se extendió por toda Europa.

**2** Pocos médicos de finales de siglo no practicaron, al menos en alguna ocasión, el hipnotismo y sus derivaciones metapsíquicas.

**3** Tampoco las principales figuras médicas españolas, entre ellos Santiago Ramón y Cajal, quedaron al margen de esta tendencia.