

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i11.006>

Eficacia de la Terapia Psicológica en el Tratamiento de Adicciones a Sustancias Psicoactivas: Una Revisión Narrativa.

Frank Alcívar Bravo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7688-7185>

Correo: falcivar9795@utm.edu.ec

Universidad Técnica de Manabí – UTM

Portoviejo, Ecuador

Recibido: 26/07/2024 – Revisado: 11/08/2024 - Publicado: 22/08/2024

Resumen

La adicción es un problema que impacta en todas las áreas de la vida a las personas que la padecen, provoca un deterioro significativo en la salud física y mental, además de un intenso nivel de dependencia y trastorno de abstinencia al no consumir la sustancia durante un tiempo determinado. Las intervenciones terapéuticas han evolucionado considerablemente desde los primeros enfoques basados principalmente en desintoxicación y abstinencia. En la actualidad, se emplean diversas modalidades terapéuticas que incluyen tratamientos basados en la conducta. Este trabajo es una revisión narrativa de la literatura que sintetiza y analiza críticamente las evidencias disponibles sobre la eficacia de la terapia psicológica en el tratamiento de adicciones a sustancias psicoactivas. El objetivo de este trabajo es determinar las corrientes psicológicas que actualmente son más utilizadas y tienen mayor eficacia en el tratamiento de la adicción a sustancias psicoactivas, la identificación de los mejores tratamientos psicoterapéuticos se logró mediante el análisis de diversas investigaciones realizadas en la actualidad. Estudios previos han mostrado que las terapias basadas en evidencia, como la terapia cognitivo-conductual, y las terapias de la corriente humanista son efectivas en muchos casos. Desde el abordaje de la corriente conductista y humanista se demostró mayor eficacia en el tratamiento de la adicción, y mayor adherencia en el tiempo, por lo que los pacientes tratados psicoterapéuticamente desde estos enfoques lograron recuperarse y reintegrarse en la sociedad de manera sostenida en el tiempo.

Palabras clave: Terapia en adicciones; corriente humanista; corrientes conductistas; psicoterapia; tratamiento;

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i11.006>

Efficacy of Psychological Therapy in the Treatment of Addictions to Psychoactive Substances: A Narrative Review.

Abstract

Addiction is a problem that impacts all areas of life for people who suffer from it, causing a significant deterioration in physical and mental health, as well as an intense level of dependence and withdrawal disorder when not consuming the substance for a period of time. certain time.

Therapeutic interventions have evolved considerably from early approaches based primarily on detoxification and withdrawal. Currently, various therapeutic modalities are used, including behavioral-based treatments. This work is a narrative review of the literature that synthesizes and critically analyzes the available evidence on the effectiveness of psychological therapy in the treatment of addictions to psychoactive substances. The objective of this work is to determine the psychological currents that are currently most used and most effective in the treatment of addiction to psychoactive substances. The identification of the best psychotherapeutic treatments was achieved through the analysis of various research carried out currently. Previous studies have shown that evidence-based therapies, such as cognitive-behavioral therapy, and humanistic therapies are effective in many cases. From the approach of the behavioral and humanistic current, greater effectiveness was demonstrated in the treatment of addiction, and greater adherence over time, so that patients treated psychotherapeutically from these approaches managed to recover and reintegrate into society in a sustained manner over time.

Keywords: Addiction therapy; humanistic current; behavioral currents; psychotherapy; treatment;

Introducción

La terapia psicológica es esencial en el tratamiento de adicciones, ya que ayuda al paciente a reconocer su adicción y a desarrollar hábitos necesarios para su recuperación. Además, proporciona herramientas para gestionar sus emociones y conducta, con el objetivo de evitar recaídas. Existen diversos enfoques psicológicos en el tratamiento de adicciones, por lo que es crucial identificar cuáles son los más utilizados y efectivos para lograr una recuperación exitosa.

Actualmente, muchas personas recaen en su adicción tras haberse “recuperado”. Esto suele ocurrir cuando no se aplica un tratamiento adecuado, impidiendo que la persona adquiera las herramientas necesarias para gestionar sus emociones y establecer una rutina que facilite su reintegración en la sociedad. Además, la psicoterapia a menudo no fomenta la capacidad de resiliencia en los pacientes, lo que frecuentemente lleva a nuevas recaídas.

Este trabajo es relevante debido a los numerosos estudios sobre la eficacia de distintos tratamientos para la recuperación de adicciones. Estas investigaciones permiten analizar sistemáticamente los factores que predisponen y perpetúan el abuso de sustancias, la intervención de cada enfoque en la recuperación a corto y mediano plazo.

El objetivo de este trabajo es identificar las corrientes psicológicas más prevalentes y efectivas en el tratamiento de adicciones a sustancias psicoactivas.

Material y Métodos

Para la realización de esta revisión narrativa, se adoptó un enfoque sistemático en la selección y localización de las fuentes. Los criterios aplicados fueron los siguientes:

Búsqueda Bibliográfica: Se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas y bibliotecas digitales utilizando términos clave como "terapia cognitivo-conductual", "terapia humanista", "tratamiento de adicciones", y "eficacia terapéutica". La búsqueda se realizó con filtros de fecha y tipo de documento para asegurar la relevancia y actualidad de los resultados.

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i11.006>

Análisis de Contenido: Se aplicó un análisis de contenido para categorizar y sintetizar la información obtenida. Los estudios fueron clasificados en función de las corrientes psicológicas evaluadas, los métodos utilizados, y los resultados obtenidos. Este análisis permitió identificar patrones y diferencias entre los enfoques terapéuticos.

Evaluación Crítica de la Evidencia: Se realizó una evaluación crítica de la calidad metodológica de los estudios incluidos. Se consideraron aspectos como el diseño del estudio, tamaño de la muestra, validez interna y externa, y aplicabilidad de los resultados. Este proceso ayudó a garantizar que las conclusiones se basaran en evidencia sólida y relevante.

Síntesis Narrativa: Los hallazgos se sintetizaron en una narrativa que aborda la eficacia de las diferentes terapias psicológicas en el tratamiento de adicciones. Se integraron las evidencias para proporcionar una visión comprensiva de las corrientes más efectivas, destacando tanto las fortalezas como las limitaciones de los enfoques revisados.

Resultados

La adicción es un problema global que afecta a las personas en múltiples niveles, incluyendo relaciones personales, salud física y mental, desempeño académico o laboral, y situación financiera, así como a las naciones en general. Según la OMS, la adicción se caracteriza por la búsqueda y consumo compulsivo de sustancias psicoactivas, y la dificultad para interrumpir o modificar el impulso de obtener la sustancia de forma voluntaria. Frecuentemente, la persona con adicción aumenta la cantidad de la sustancia o la frecuencia de su uso para obtener el mismo efecto deseado. Además, experimentará el síndrome de abstinencia cuando pase tiempo sin consumir la sustancia.

Para un tratamiento exitoso, es crucial conocer las causas y factores que llevan a una persona a consumir sustancias psicoactivas. Analizar estos datos es necesario para aplicar correctamente las técnicas destinadas a eliminar la adicción. El tratamiento adecuado depende de la situación específica del paciente, aunque en términos generales algunos enfoques resultan más efectivos que otros.

“Los factores predisponentes para las adicciones son la falta de comunicación y disfuncionalidad familiar, padres con problemas de adicción y problemas escolares, lo que

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i11.006>

cimiento el criterio de que las adicciones tienen origen multicausal y multifactorial.” (Rivadeneira et al., 2020, p. 28). Actualmente existe dos tendencias psicológicas que tienen resultados satisfactorios en el tratamiento de las adicciones, con las características de abordar estos ámbitos personales de manera oportuna, estas son el enfoque conductual y el enfoque humanista.

Corriente conductista.

El conductismo ha evolucionado constantemente, y la terapia cognitivo-conductual (TCC) es ampliamente utilizada con buenos resultados en el tratamiento de adicciones. “En lo que respecta a las intervenciones psicoterapéuticas, aquellas que se encuentran englobadas dentro de la terapia cognitivo conductual (TCC) son las que, al día de hoy, cuenta con mayor evidencia científica para el abordaje de los trastornos psicológicos.” (Barrios et al., 2021, p. 37).

Un estudio realizado en 2022 por la Universidad Nacional Autónoma de México evaluó la efectividad de un programa de intervención cognitivo-conductual en pacientes con drogodependencia en rehabilitación, enfocándose en el fortalecimiento del sentido y la satisfacción con la vida. Se seleccionaron once jóvenes con adicción de un centro de rehabilitación, utilizando cuestionarios sobre abuso de sustancias, satisfacción con la vida, y sentido de vida. Los datos comparados entre el pretratamiento y el postratamiento mostraron un aumento significativo en la satisfacción con la vida.

Las personas dependientes de sustancias, generalmente presentan un nivel bajo de satisfacción con la vida, lo que afecta significativamente en su sentido de la vida, esto resulta en la falta de elaboración de un proyecto de vida que pueda servir como motivación al individuo, por lo que el único sentido que encuentra este para satisfacerse es el abuso de sustancias psicoactivas. Por lo que es absolutamente necesario mejorar en las diferentes áreas de la vida para que el paciente desarrolle buenas conductas que estén acordes al nuevo estilo de vida que se desea lograr y además disponga de las herramientas necesarias para mantenerse fuera de consumo.

De manera puntual la terapia cognitivo conductual ayuda a los pacientes a desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces permitiéndole anticipar posibles problemas asociados a las recaídas en el consumo de drogas. Además, las destrezas aprendidas persisten después de terminar el tratamiento. (Rentería et al., 2022, p. 582).

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i11.006>

En la intervención se debe trabajar en la modificación de las conductas adictivas, además se debe mejorar la motivación y compromiso del paciente para que se logre con éxito la recuperación. La terapia cognitivo conductual ha demostrado ser efectiva para abordar de forma éxito este tipo de funciones en los pacientes.

Corriente humanista.

Las estrategias humanistas son cada vez más utilizadas en el tratamiento de adicciones, ya que abordan la insatisfacción con la vida y la falta de reconocimiento de las capacidades y cualidades personales.

"Los programas de tratamiento de adicciones deben centrarse no solo en la abstinencia, sino también en las soluciones subjetivas que permiten al individuo encontrar un nuevo sentido en su vida" (Rojo & Mondada, 2018, p. 257). La terapia humanista busca un nivel más profundo en la psique del individuo, enfocándose en aumentar la autoconciencia y mostrar al paciente sus recursos para la recuperación.

Este enfoque complementa bien a otros abordajes psicoterapéuticos, como la terapia cognitivo-conductual, mejorando la autopercepción y la recuperación efectiva.

Desde este enfoque, la problemática de la adicción no concierne a los síntomas que se presentan, sino a la estructura existencial en que se apoyan dichos síntomas y que se construye en la relación de la persona con su mundo, con los otros y consigo misma. (Aguirre et al ., 2012 , p. 15).

En la actualidad existe bastante evidencia que respalda la efectividad del enfoque humanista en el tratamiento de las adicciones, uno de estos estudios publicados en la revista de divulgación científica de la Universidad de Xochicalco, se realizó en 3 grupos, cada grupo consistía en hombres y mujeres seleccionados de una institución de rehabilitación diferente y se les aplicó el mismo método terapéutico desde el enfoque humanista, al finalizar el tratamiento, se mostró una mejora en la capacidad de abstinencia y resiliencia en los pacientes, puesto que ya habían reconocido valor y habían desarrollado una forma distinta de percibirse a sí mismo y a su entorno.

En otro estudio se obtuvo que:

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i11.006>

El 53% de los pacientes iniciaba su primer tratamiento formal para la adicción; mientras que el 32% ya había tenido entre uno y dos ingresos previos al centro. Un preocupante 15% había tenido entre cuatro y más de seis tratamientos anteriores, evidenciando múltiples recaídas. Respecto a las causas de recaída, el 37% se atribuyó a desafíos familiares, el 21% a problemas emocionales y deseos de evasión, y el 11% a influencias de amistades negativas. (Tarazona et al., 2023, p. 125)

Es primordial trabajar a nivel familiar y emocional para que los pacientes recuperados no tengas recaídas, trabajar en estos factores mejora la resiliencia en las personas después del alta, lo que les permitirá construir una vida satisfactoria, esto demuestra que trabajar desde factores humanistas es esencia en la recuperación efectiva del paciente.

Consideraciones finales

La terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser una de las intervenciones más eficaces en el tratamiento de adicciones. Como destaca Barrios et al. (2021), la TCC está respaldada por una sólida base de evidencia científica que apoya su eficacia en el abordaje de trastornos psicológicos, incluyendo la adicción. Los estudios revisados, como el realizado por la Universidad Nacional Autónoma de México, evidencian que la TCC no solo mejora la satisfacción con la vida, sino que también proporciona a los pacientes estrategias de afrontamiento que persisten después del tratamiento (Rentería et al., 2022). Esto resalta la capacidad de la TCC para ayudar a los pacientes a desarrollar habilidades necesarias para mantener la abstinencia y manejar las recaídas de manera efectiva.

El enfoque humanista ha emergido como una corriente valiosa en el tratamiento de adicciones, complementando los enfoques conductistas. Rojo y Mondada (2018) subrayan que los programas de tratamiento deben ir más allá de la mera abstinencia para ayudar a los individuos a encontrar un nuevo sentido en sus vidas. Este enfoque se centra en aumentar la autoconciencia y ayudar a los pacientes a descubrir sus propios recursos para la recuperación, lo que puede mejorar significativamente la satisfacción con la vida y reducir el riesgo de recaídas. La evidencia actual respalda la efectividad del enfoque humanista al integrar estrategias que abordan tanto la dimensión emocional como la existencial de la adicción.

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i11.006>

Los hallazgos sugieren que la combinación de enfoques conductistas y humanistas puede ofrecer una solución más completa para el tratamiento de adicciones. La TCC proporciona herramientas prácticas y habilidades de afrontamiento, mientras que el enfoque humanista ofrece una comprensión más profunda de los factores subjetivos y emocionales que afectan la recuperación. La integración de ambos enfoques puede facilitar una recuperación más efectiva y duradera, abordando tanto los aspectos conductuales como los emocionales de la adicción.

Un tema recurrente en la literatura revisada es la necesidad de adaptar el tratamiento a las características individuales de cada paciente. La eficacia de cualquier enfoque terapéutico depende en gran medida de cómo se ajuste a las necesidades específicas del individuo. Esto incluye considerar factores como el contexto familiar, la historia personal y los desafíos emocionales. Las investigaciones muestran que una aproximación personalizada y holística puede mejorar significativamente los resultados del tratamiento y reducir las tasas de recaída (Tarazona et al., 2023).

Los resultados de esta revisión tienen importantes implicaciones para la práctica clínica. Los profesionales de la salud mental deben considerar la combinación de la TCC y las estrategias humanistas para proporcionar un tratamiento más eficaz y completo. Además, es crucial seguir investigando y evaluando la efectividad de diferentes enfoques terapéuticos para refinar y mejorar los métodos de tratamiento de adicciones. La investigación continua también debe enfocarse en identificar las mejores prácticas para personalizar el tratamiento y mejorar la adherencia y la recuperación a largo plazo.

La terapia psicológica sigue siendo una herramienta esencial en el tratamiento de adicciones, y los enfoques basados en evidencia como la TCC y las terapias humanistas ofrecen soluciones prometedoras. La integración de estas corrientes, junto con un enfoque personalizado, puede potenciar significativamente los resultados terapéuticos y contribuir a una recuperación más sostenible y efectiva.

Referencias bibliográficas

Aguirre, M., Delgadillo, G., & Guzmán, G. (2012) Fenomenología de la adicción a partir de estrategias humanistas. *Revista de divulgación científica*, 3(7), 14-21.

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i11.006>

https://www.xochicalco.edu.mx/galeria/dc/revistas/Divulgacion_Cientifica_07.pdf#page=14

- Arias, C., & Romero, N. (2023). *Tratamientos de las adicciones a sustancias psicoactivas. Estudio descriptivo de los tratamientos psicológicos para drogodependencias utilizados más frecuentemente en Ecuador*. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de la PUCE.
<https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/40833>
- Barrios, V., Cesan, M., Cieplicki, N., & Rosales, M. G. (2021). Una revisión sobre la eficacia del tratamiento cognitivo conductual para el abordaje de la comorbilidad de dolor crónico y el consumo problemático de sustancias. *NeuroTarget*, 15(3), 36–44.
<https://doi.org/10.47924/neurotarget20217>
- García, A. (2022). El equilibrio emocional como proceso en la recuperación de los trastornos de personalidad y adicciones. *Quaderns de Psicologia*, 24(1), e1591-e1591.
<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1591>
- Jimenez, H. (2022) *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento asociadas a los estadios de cambio en adicción en un centro especializado de tratamiento en consumo de alcohol y otras drogas*. [Tesis de grado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio de la UPCH.
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11435/Satisfaccion_JimenezTaco_Hugo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rentería, R., Pérez, L., Lapuente, F., Fernández, A., & Carrillo, S. (2022). Programa de intervención cognitivo-conductual en jóvenes con problemas por abuso de drogas. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 25(2), 568-588. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=108096>
- Rivadeneira, Y., Cajas, T., Viejó, I., & Quinto, E. (2020) Adicciones a sustancias y comportamentales en la ciudad de Loja. *Revista psicología UNEMI*, 4 (006), 20-29.
<https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1068/1038>
- Rodríguez, D., & Vázquez, H. (2019). Intervención neuropsicológica y terapia cognitivo-conductual de tercera generación en salud mental: Third generation neuropsychological intervention and cognitive behavioral therapy on mental health. *REMUS - Revista Estudiantil De Medicina De La Universidad De Sonora*, (3), 55–56.
<https://doi.org/10.59420/remus.3.2020.62>
- Rojo, C., & Mondada, J. (2018). Programas de tratamientos a las adicciones y posibles soluciones subjetivas. *Anuario de investigaciones*, 25, 255-260.
<https://www.redalyc.org/journal/3691/369162253030/369162253030.pdf>
- Tarazona, K., Loor, L., Pedroso, T., & Palomeque, J. (2023). Resiliencia con enfoque humanista en pacientes con consumo problemático de sustancias. *Revista De Ciencias Sociales*, 29(8), 119-135. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9219697>

Responsabilidades éticas:

El autor declara que en esta investigación no se realizaron experimentos con seres humanos.

Financiación:

Esta investigación no contó con financiamiento de entidades públicas y/o privadas. Esta investigación se realizó de manera autofinanciada por el autor.

Conflictos de interés:

El autor declara no tener conflictos de interés respecto a esta investigación, puesto que este artículo forma parte de su proyecto aprobado para titulación de maestría.