**Revisión y planificación de tareas**

Versión 1.0

Una de las características clave de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) consiste en llevar a cabo 'intervenciones entre sesiones', comúnmente conocidas como “tareas” o “deberes”. Una fase fundamental en la realización de cualquier tarea consiste en realizar una revisión de lo hecho entre semana y, en particular, revisar los intentos realizados, analizar las dificultades en la implementación del programa, reflexionar sobre lo sucedido, resumir los principales aprendizajes y, por tanto, planificar posibles cambios en el programa. Si bien no existe una base empírica amplia, la revisión de las tareas es una técnica ampliamente respaldada.

A continuación, pueden ver algunas referencias que respaldan el uso de “tareas” o “deberes” y, en particular, la fase de revisión de la misma. Existen muchas revisiones sobre la realización de tareas en el contexto de TCC, la mayoría de las cuales han llegado a conclusiones similares.

Es importante destacar el trabajo de Kazantzis y colaboradores (2016), que revisaron la evidencia empírica y concluyeron que tanto la cantidad como la calidad de las tareas producían tamaños de efecto similares en la relación entre la adherencia al tratamiento y el resultado: más tareas y una mejor calidad de las mismas condujeron a mejores resultados.

Asimismo, Cronin y colaboradores (2015) destacaron la importancia de la fase de revisión de tareas entre una sesión y otra, en referencia al contexto más amplio de la relación terapéutica y la formulación/conceptualización del caso en un artículo dirigido a clínicos. Además, ilustraron su argumento a través de ejemplos de casos clínicos.

Aunque actualmente no hay mucha evidencia específica sobre el hecho de que la fase de revisión con el terapeuta puede conducir a mejores resultados, algunos estudios han demostrado que una mejor revisión aumenta la adherencia al tratamiento (cumplimiento). Por lo general, este tipo de estudios son muy complejos de realizar, ya que involucran complejas concatenaciones de mediadores, son particularmente difíciles de realizar, rara vez reciben financiación, por lo que se realizan principalmente en forma observacional o como análisis secundarios de otros estudios. Teniendo en cuenta que estas investigaciones requieren muchos recursos y generalmente no están financiadas, generalmente tienen poco poder estadístico. Sin embargo, algunos de ellos se presentan a continuación:

Bryant y colaboradores (1999) mostraron que los pacientes que cumplieron mejor con las tareas o deberes tuvieron una mejor respuesta al tratamiento… asimismo, se comprobó que los pacientes realizaban más las tareas asignadas si los terapeutas revisaron las tareas asignadas previamente.

Weck y colaboradores (2013) mostraron que determinadas habilidades terapéuticas (por ejemplo, revisar de manera competente las tareas) estaban asociadas con que los pacientes realizaran las tareas.

Zelencich y colaboradores (2020) concluye que cuanta mayor competencia del terapeuta en la revision de las tareas, mayores eran los niveles de implicación de los pacientes en la realización de las tareas.

En resumen, hay evidencia sólida de que mayor implicación en la realización de las tareas llevan a un mejor resultado terapéutico. También hay motivos terapéuticos sólidos que apoyan la revisión de las tareas, y alguna evidencia que indica que, si el terapeuta revisa las tareas, los pacientes cumplirán mejor con las tareas asignadas (y eso llevará a mejores resultados terapéuticos. La siguiente hoja de trabajo es un ejemplo de cómo se puede realizar la revisión de tareas de manera interactiva, con terapeuta y paciente haciendo y contestando preguntas en escalada, llevando a una conclusión y un plan. Otro tipo de hojas de trabajo pudieran ser igualmente o más válidas.

Bryant, M. J., Simons, A. D., & Thase, M. E. (1999). Therapist skill and patient variables in homework compliance: Controlling an uncontrolled variable in cognitive therapy outcome research. *Cognitive Therapy and Research, 23(4)*, 381-399.

Cronin, T. J., Lawrence, K. A., Taylor, K., Norton, P. J., & Kazantzis, N. (2015). Integrating between-session interventions (homework) in therapy: The importance of the therapeutic relationship and cognitive case conceptualization. *Journal of Clinical Psychology, 71(5),* 439-450.

Kazantzis, N., Whittington, C., Zelencich, L., Kyrios, M., Norton, P. J., & Hofmann, S. G. (2016). Quantity and quality of homework compliance: a meta-analysis of relations with outcome in cognitive behavior therapy. *Behavior Therapy, 47(5)*, 755-772.

Weck, F., Richtberg, S., Esch, S., Höfling, V., & Stangier, U. (2013). The relationship between therapist competence and homework compliance in maintenance cognitive therapy for recurrent depression: Secondary analysis of a randomized trial. *Behavior Therapy, 44(1)*, 162-172.

Zelencich, L. M., Kazantzis, N., Wong, D., McKenzie, D. P., Downing, M., & Ponsford, J. L. (2020). Predictors of Homework Engagement in CBT Adapted for Traumatic Brain Injury: Pre/post-Injury and Therapy Process Factors. *Cognitive Therapy and Research, 44(1)*, 40-51.

**Revisión y planificación de tareas**

Versión 1.0

Una tarea importante es completar el siguiente ciclo: revisar lo que se intentó, si hubo dificultades para llevar a cabo el plan, reflexionar sobre lo sucedido, resumir cualquier aprendizaje clave y luego planificar cualquier cambio. Las cajas se expandirán conforme se vayan incluyendo más preguntas.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | **¿Cuál fue la tarea planeada?**Sea lo más específico posible: qué, cuánto, con qué frecuencia, etc. |
| 2. | **¿Qué intentaste?**Sea lo más específico posible: cuánto, con qué frecuencia, etc. |
| 3. | **¿Hubo alguna dificultad? ¿Qué se interpuso en el camino?**Si es así, ¿pudiste esquivarlo?  |
| 4. | **¿Qué completaste?**Sea lo más específico posible: ¿cuánto, con qué frecuencia, etc.? |
| 5.  | **¿Qué descubriste?**¿Era esto esperado? Si es así, ¿qué opinas de esto?¿Fue esto inesperado? Si es así, ¿qué opinas de esto? |
| 6. | **¿Cuál es la conclusión hasta la fecha?** |
|  | **¿Cuál es el siguiente paso?** ¿Debería hacerlo de otra manera? Si es así, ¿Cómo?¿Debería hacerlo de nuevo? Si es así, ¿Cuánto tiempo?¿Debería pasar al siguiente nivel? Si es así, ¿Por qué? ¿En qué? |