

Sociedad Española de
Medicina Psicosomática
y Psicoterapia



universidad
SANJORGE



El proceso de convertirse en psicoterapeuta

Claves de un itinerario formativo

José Luis Marín

www.psicociencias.com

14 de junio de 2017



**A veces quiero ser
psicoterapeuta**

**pero luego veo lo complicados que son
los humanos y se me pasa**

Imagen creada en [GeneradorMemes.com](https://www.generadormemes.com)

Los Programas de Formación en Psicología

- ▶ Las necesidades del Ministerio...
- ▶ Las necesidades de los profesionales...
- ▶ La historia de un desencuentro histórico.
- ▶ La búsqueda de... ¿qué?
- ▶ 42 años escuchando peticiones.



No, gracias!

Estamos muy ocupados

Convertirse en psicoterapeuta

- ▶ La psicoterapia no cura (¿libros de autoayuda?): curan los psicoterapeutas.
- ▶ Instrumental quirúrgico y cirujanos.
- ▶ Las técnicas... secundarias, las herramientas del artesano.
- ▶ Incluir al psicoterapeuta en la relación y en el proceso.
- ▶ Los fracasos terapéuticos: fracasos en la relación.

Las habilidades del psicoterapeuta

- ▶ Definir el papel profesional: aprender a “sentirse” psicoterapeuta
- ▶ Saber “ver” al paciente: el valor de la psicopatología
- ▶ Entender la visión sistémica: no hay terapia individual
- ▶ Reconocer los conflictos básicos: no hay psicoterapia del diagnóstico

- ▶ Reconocer la influencia del “apego” en el desarrollo de la salud-enfermedad. El concepto de “Trauma relacional temprano”.
- ▶ Reconocer el trauma complejo: ver la línea de vida. Nuevo paradigma en SM.
- ▶ Manejar las claves de una vinculación terapéutica: la psicoterapia como intento de reparación del “apego”.

- ▶ Distribuir equitativamente las ansiedades: lo tuyo, lo suyo y lo mío.
- ▶ "*Primum non nocere*", reconocer los efectos secundarios.
- ▶ No psiquiatrizar.
- ▶ Hacer el duelo por la pérdida de la omnipotencia ("*furor curandi*").

- ▶ Encontrar las respuestas a:
 - ¿Qué?
 - ¿Por qué?
 - ¿Para qué?
 - ¿Por qué ahora?
- ▶ Estudiar... sin parar. Sistemas de Acreditación Continuada.
- ▶ En resumen, ofrecer un modelo coherente e integrador para trabajar en la clínica (E.C.R.O.)
- ▶ Y bueno, ya que estamos... manejar herramientas

Herramientas para psicoterapia



TRONIC

DROGUERIA
UTENSILIOS
DOMESTICOS

TORNILLERIA
HERRAMIENTAS
CERRAJERIA

FERRERIA
BAFOLS
S.A





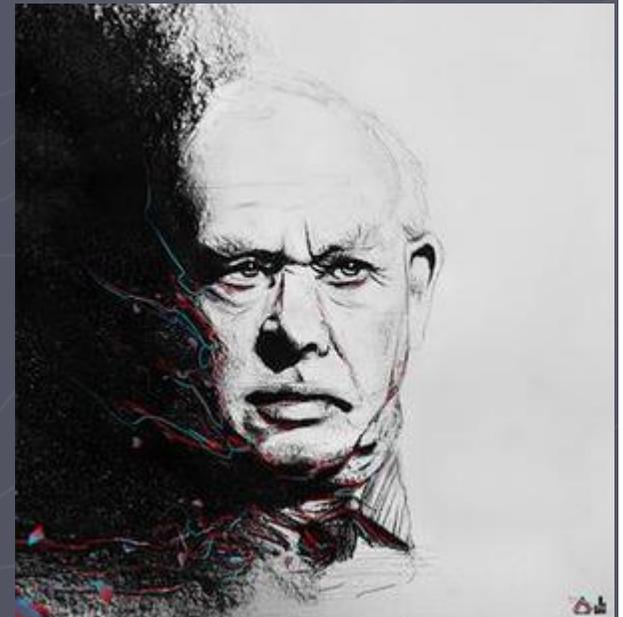
La herramienta perfecta

- ▶ La investigación demuestra que la herramienta más eficaz (y eficiente) en psicoterapia es el terapeuta, la “alianza de trabajo”.
- ▶ Además, la integración de recursos terapéuticos se ha demostrado más útil que el uso de dichos recursos por separado.

¿Qué es la psicoterapia?

- ▶ *“La psicoterapia supone estar en ese lugar donde el paciente puede pensar lo que se supone que no debe pensar y sentir lo que se supone que no debe sentir”*

J. Bowlby



- ▶ *"Psicoterapia es un proceso interpersonal **planificado** en el cual la persona menos trastornada, el terapeuta, intenta ayudar a la más trastornada, el paciente, a superar su problema".*

Sol Garfield

Otra definición, breve

- ▶ *"Una relación entre **dos personas**, con un propósito, en la que una de ellas **debería saber lo que está pasando**".*

J. L. Marín

La primera tarea del terapeuta ha de ser:

- ▶ *"...proveer al paciente de una base segura, desde la cual pueda explorar los múltiples aspectos desdichados y dolorosos de su vida, pasados y presentes, en muchos de los cuales encuentra difícil o quizás imposible pensar y reconsiderarlos sin un compañero confiable que le provea apoyo, aliento, simpatía y, en ocasiones, orientación"* (J. Bowlby, 1988)

Base segura en la relación

Parámetros:

- Coherencia
- Fiabilidad
- Responsividad
- Proximidad no posesiva
- Límites claros y firmes

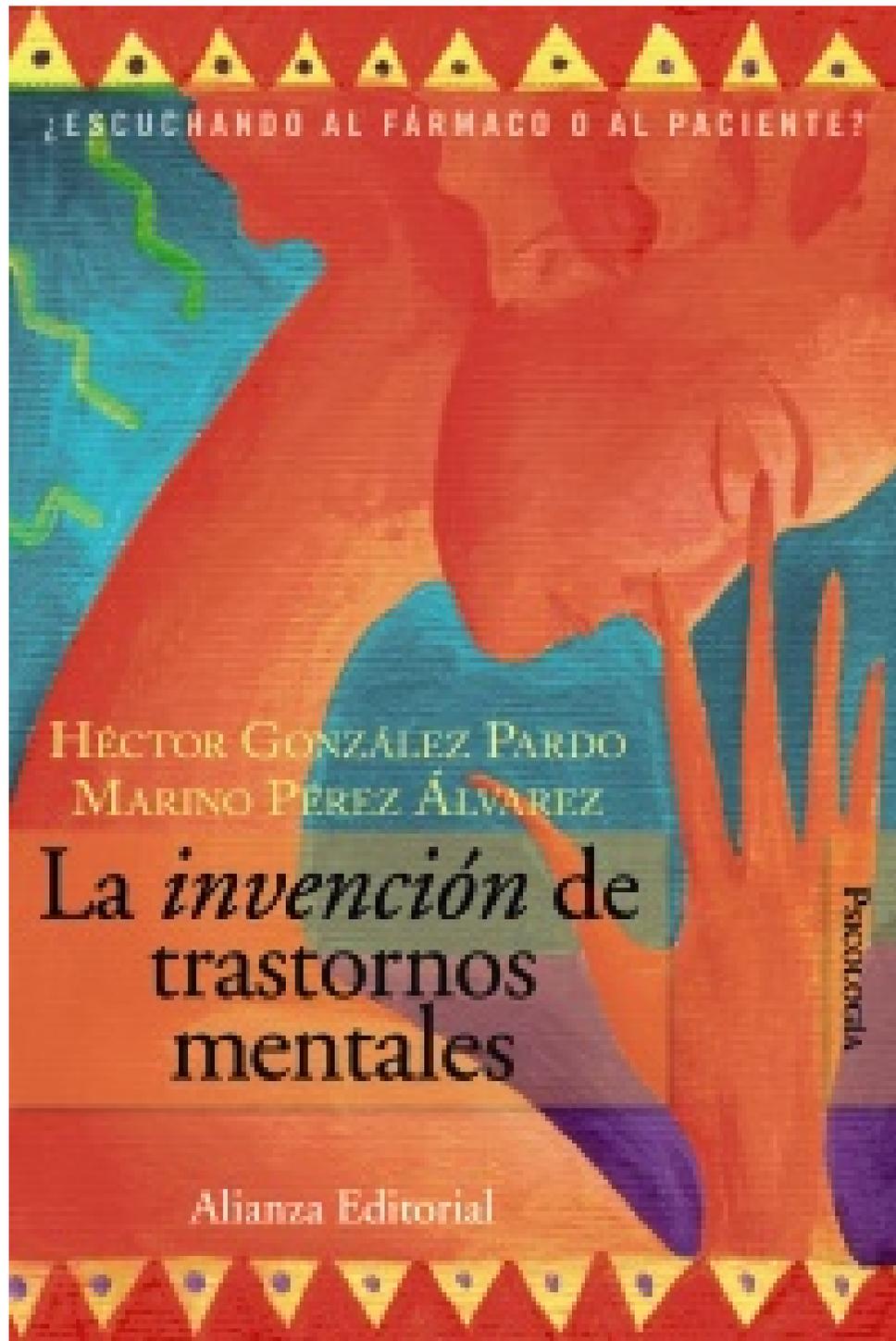
Relaciones terapéuticas basadas en la evidencia: hallazgos

(Anatomía de la Psicoterapia. M. Pérez Álvarez, 2013)

- ▶ La relación terapéutica contribuye consistente y sustancialmente al éxito del paciente en todo tipo de psicoterapias (psicodinámica, humanista, cognitivo-conductual, sistémica, integradora).
- ▶ La relación terapéutica da cuenta de por qué mejoran los pacientes (o no) tanto como el método de tratamiento particular.

- ▶ La guías de práctica y tratamiento deberían abordar la cualidades y conductas del terapeuta que promueven la relación de la terapia.
- ▶ Los clínicos deberían monitorizar rutinariamente las respuestas de los pacientes a la relación terapéutica y curso del tratamiento.

- ▶ Los esfuerzos por promover mejores prácticas **sin incluir la relación, son incompletas y potencialmente erróneas.**
- ▶ La relación actúa en concierto con los métodos de tratamiento, características del paciente y cualidades del clínico en determinar el resultado.
- ▶ La adaptación de la relación a las características del paciente incrementa la efectividad.



H. González y M. Pérez Álvarez

Universidad de Oviedo



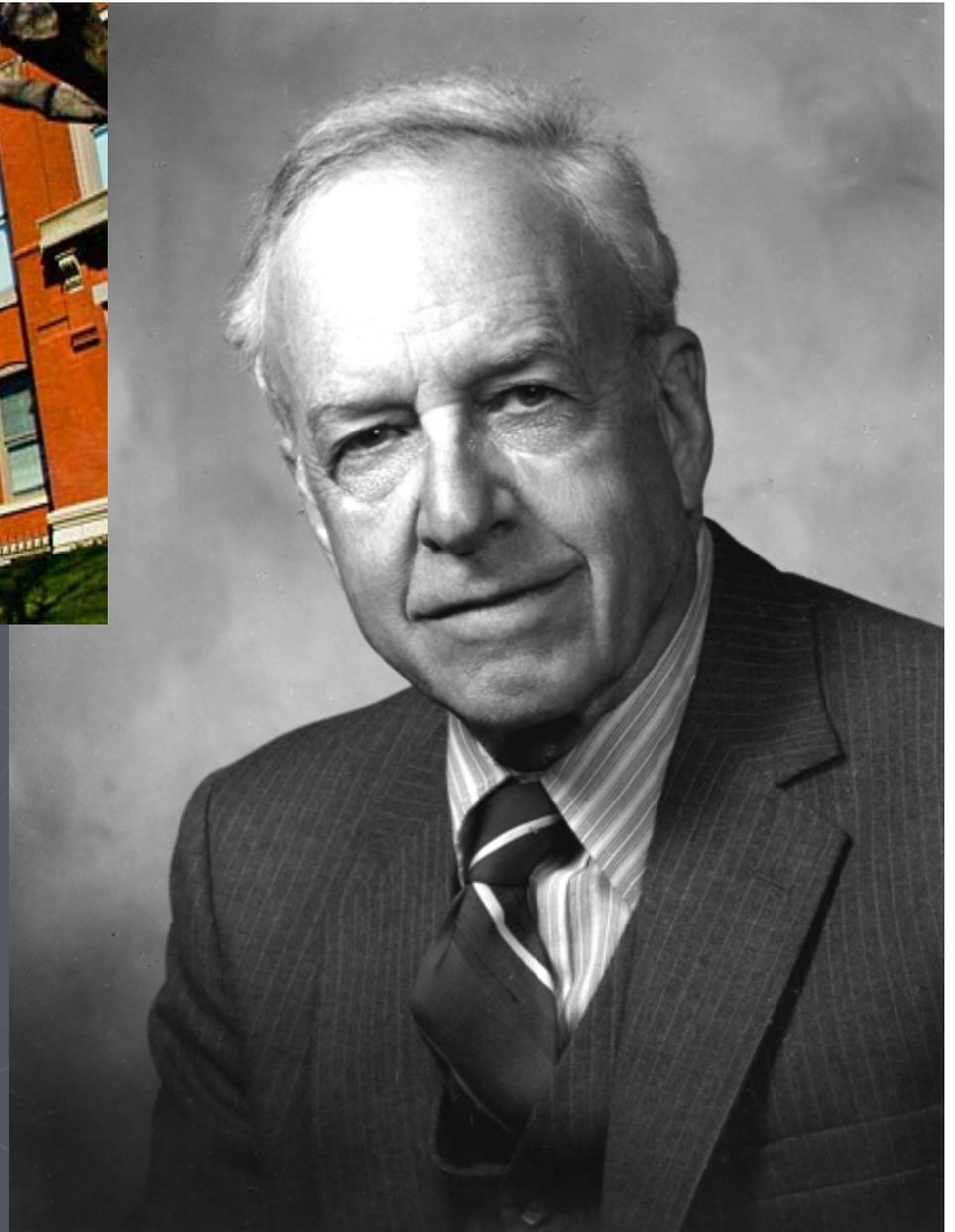
Begoña Aznárez

“Lo que cura es el vínculo”



Factores comunes de las psicoterapias (J. Frank, 1982)

- ▶ Experiencia motivacional y afectiva
- ▶ Señales de experticidad (título, lugar, encuadre, ritos)
- ▶ Fomento de la relación terapéutica
- ▶ Mantenimiento de la expectativa de ayuda
- ▶ Aumento de los sentimientos de dominio y autoconfianza
- ▶ Aprendizaje de nuevos modos de sentir, pensar y actuar
- ▶ Activación de emociones intensas
- ▶ Oportunidad de ensayo protegido



JOHNS HOPKINS

M E D I C I N E

SCHOOL OF MEDICINE

Datos de la investigación

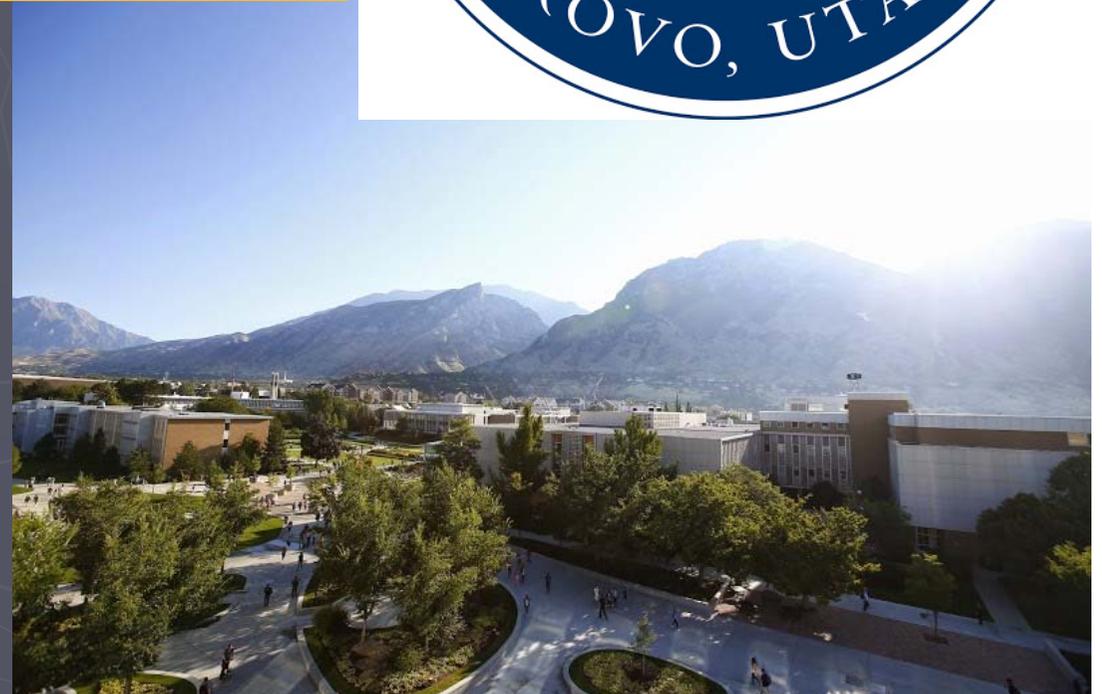
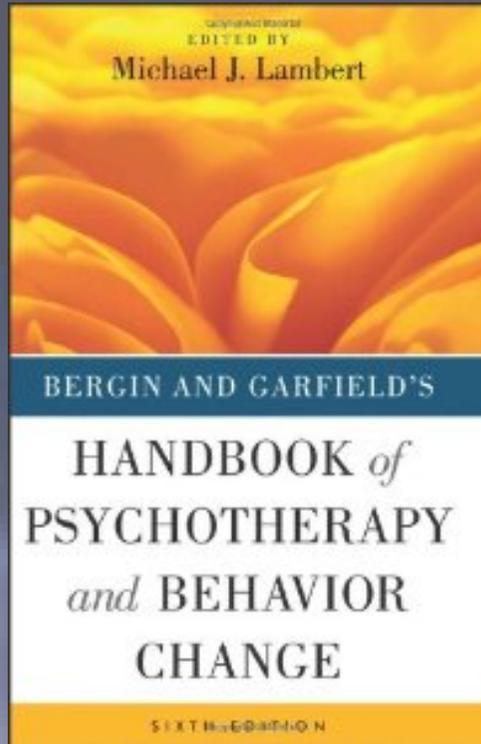
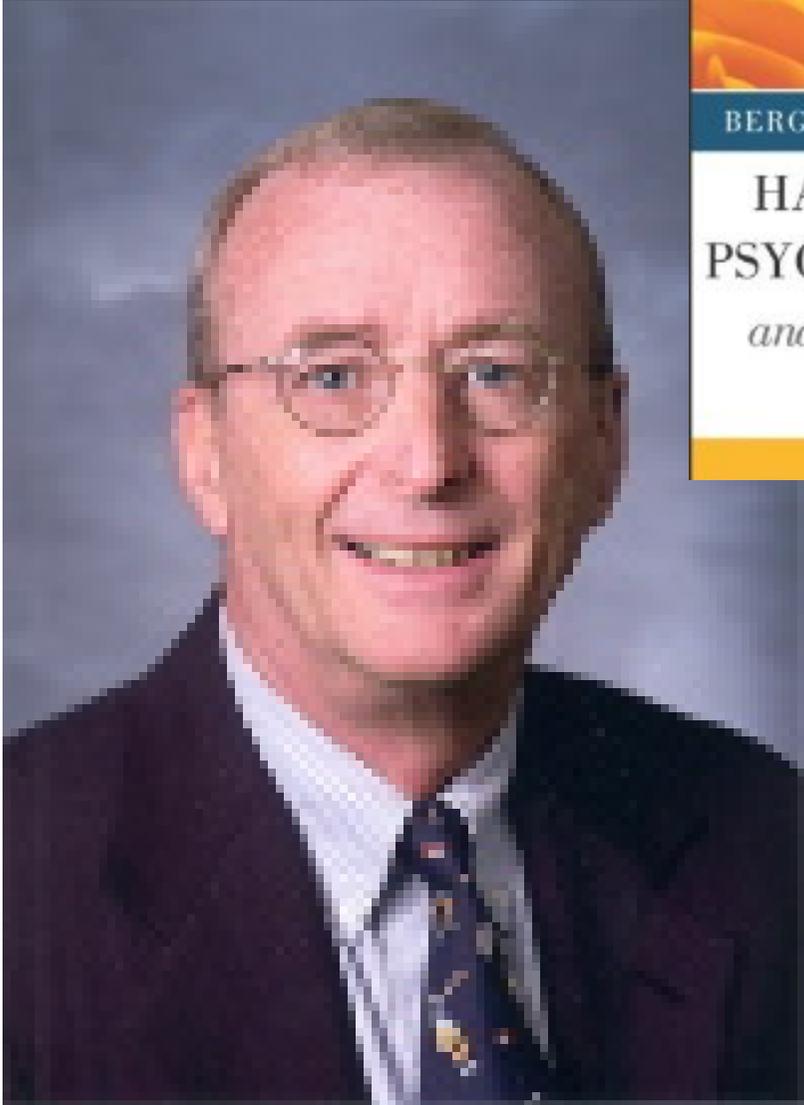
(José L. Martorell, UNED)

- ▶ La alianza es un elemento esencial del éxito en todas la terapias estudiadas
- ▶ Los terapeutas deberían ser entrenados en la monitorización de la alianza
- ▶ Las propuestas que no incluyan este factor son incompletas y equivocadas
- ▶ Alianza, método, características del paciente y del terapeuta confluyen en la efectividad

Eficacia de la psicoterapia

(M. J. Lambert, 1992)

- ▶ La psicoterapia es más eficaz que su ausencia o que las intervenciones informales.
- ▶ Ninguna forma de terapia se ha mostrado de forma significativa y consistente superior a las demás, particularmente a largo plazo.



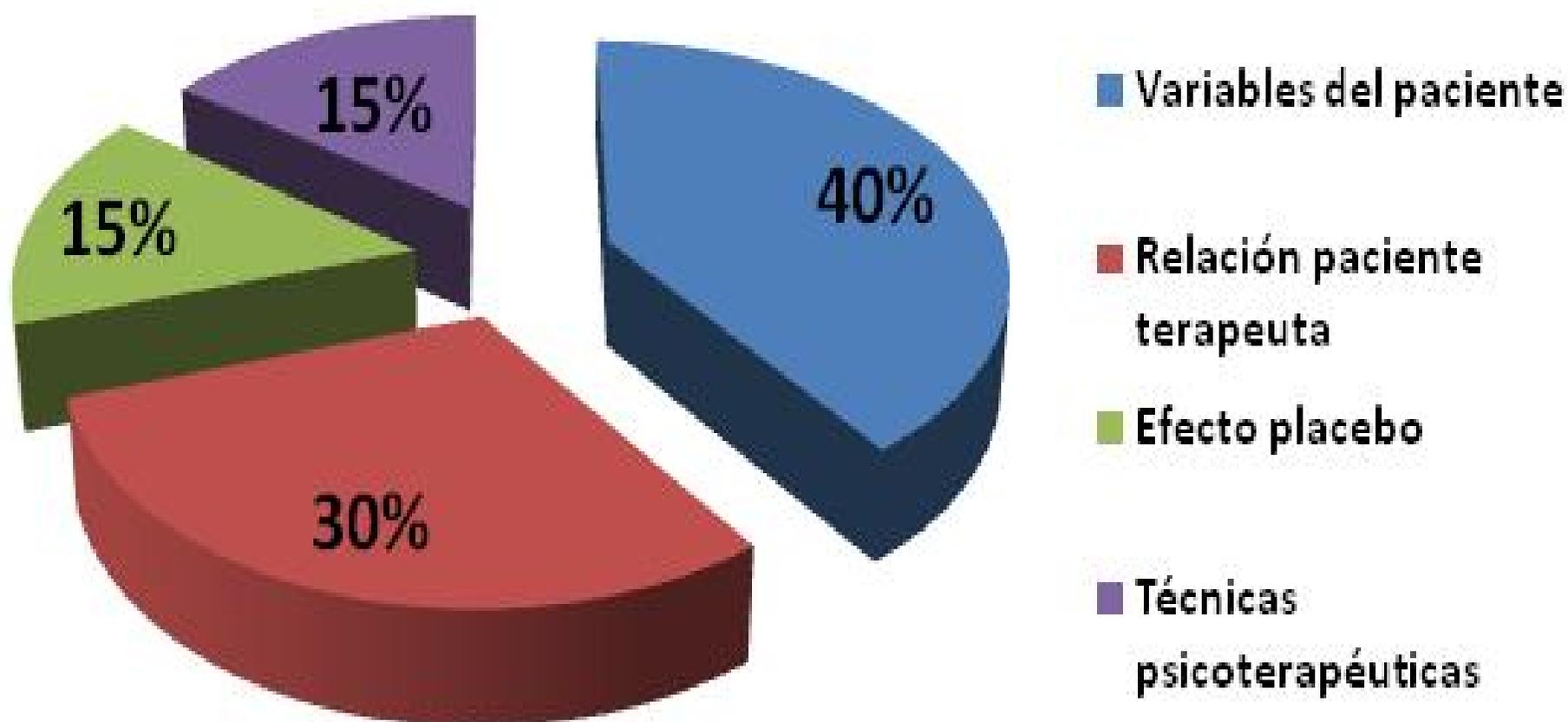
- ▶ Independientemente del tipo de terapia, la mayoría de los pacientes que muestran mejorías iniciales tienden a mantenerlas.
- ▶ 40% mejorías atribuibles a “factores extraterapéuticos”: características personales y del medio (acontecimientos vitales, apoyo social, etc.).

- ▶ 30 % mejoras atribuibles a “factores comunes”: Dar importancia, empatía, calor, aceptación, afirmación mutua, animar a tomar riesgos sólo son unos ejemplos.
- ▶ Destacamos las cualidades del terapeuta y su formación, encuadre físico...
- ▶ En resumen, la alianza terapéutica.

▶ 15 %, placebo: sugestión, expectativas, etc. . La “expectación” equivale a la condición “d” de Frank, que se refiere a que tanto paciente como terapeuta *deben creer en el poder restaurador de los procedimientos o rituales de la terapia (cualquiera que sea el modelo).*

▶ 15 %, técnicas específicas.

Factores que explican la mejoría experimentada con la psicoterapia



Convertirse en psicoterapeuta

- ▶ Titulación Universitaria (Psicología o Medicina). Condición necesaria... pero nunca suficiente.
- ▶ Formación de Postgrado. Debe incluir:
 - Una base teórico-técnica (E.C.R.O. coherente)
 - Un repertorio práctico
 - Supervisión clínica
 - Tutoría ("*Mentoring*")
 - Acreditación

El Programa de Formación SEMPYP 2017-18

- ▶ Máster en Psicoterapia Breve
- ▶ Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia
- ▶ Máster en Clínica e Intervención en Trauma con E.M.D.R.
- ▶ Todos desarrollados en Cursos de Experto independientes.
- ▶ En un modelo integrador y actualizado permanentemente.
- ▶ Dirigido, exclusivamente, a psicólogos y médicos.

El Programa de Formación SEMPyP 2017-18

- ▶ Talleres y Seminarios de práctica clínica.
- ▶ Practicum.
- ▶ Supervisión clínica, individual y grupal.
- ▶ Amplísima base documental.
- ▶ Programa Mentoring.
- ▶ Posibilidad de terapia personal.

El Programa de Formación SEMPyP 2017-18

- ▶ Programado para ofrecer al alumno todo lo necesario para convertirse en un profesional de éxito.
- ▶ Reconocido para la acreditación por la Federación de Asociaciones de Psicólogos y Médicos Psicoterapeutas de España (FAPYMPE)

FAPyMPE

Federación de Asociaciones de
Psicólogos y Médicos
Psicoterapeutas de **España**