

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](http://www.psicociencias.com)

14 de junio de 2017

A meme featuring Woody and Buzz Lightyear from the movie Toy Story. Woody is on the left, looking slightly annoyed or skeptical. Buzz is on the right, wearing his green and purple space suit, with his right arm raised and hand open as if explaining something. The background is a simple indoor setting with a door and a window.

**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



**DROGUERIA  
UTENSILIOS  
DOMESTICOS**

**TORNILLERIA  
HERRAMIENTAS  
CERRAJERIA**

**FERRERIA  
BAFOLS  
S.A**

**TRONIC**







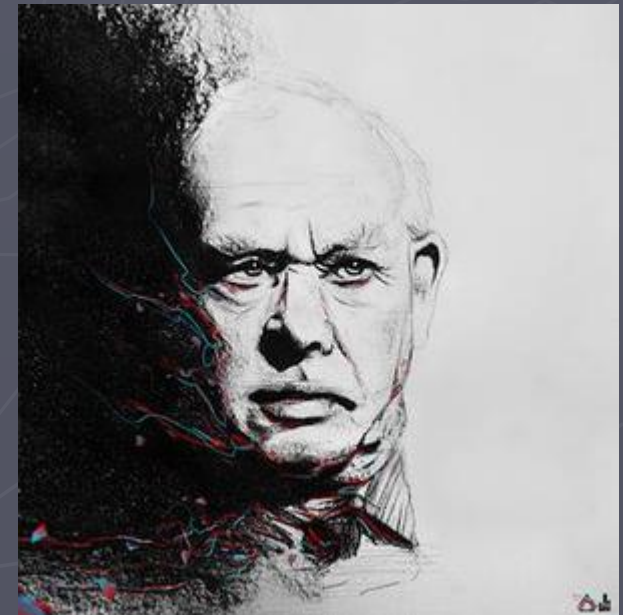
# La herramienta perfecta

- ▶ 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

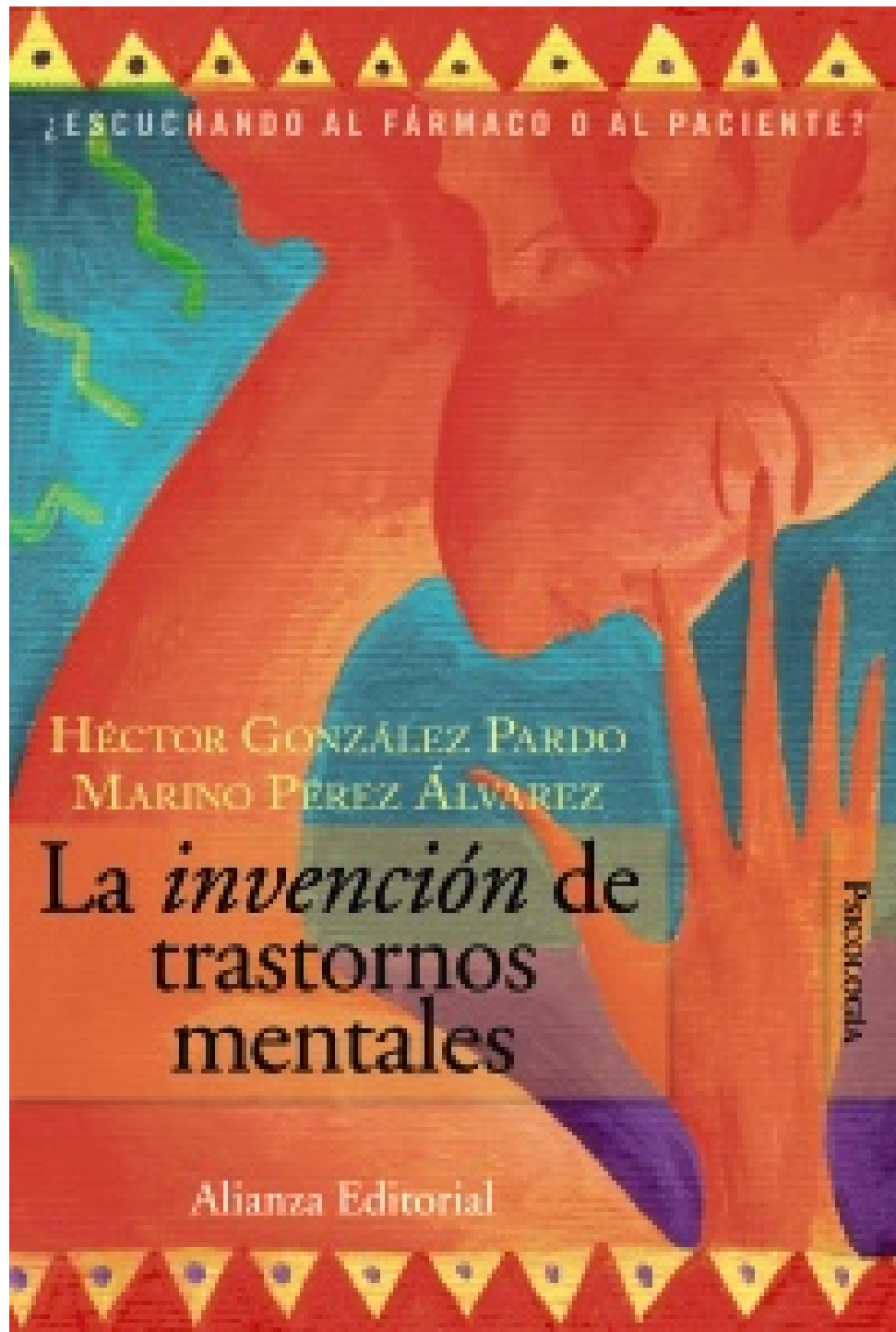
# Relaciones terapéuticas basadas en la evidencia: hallazgos

(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

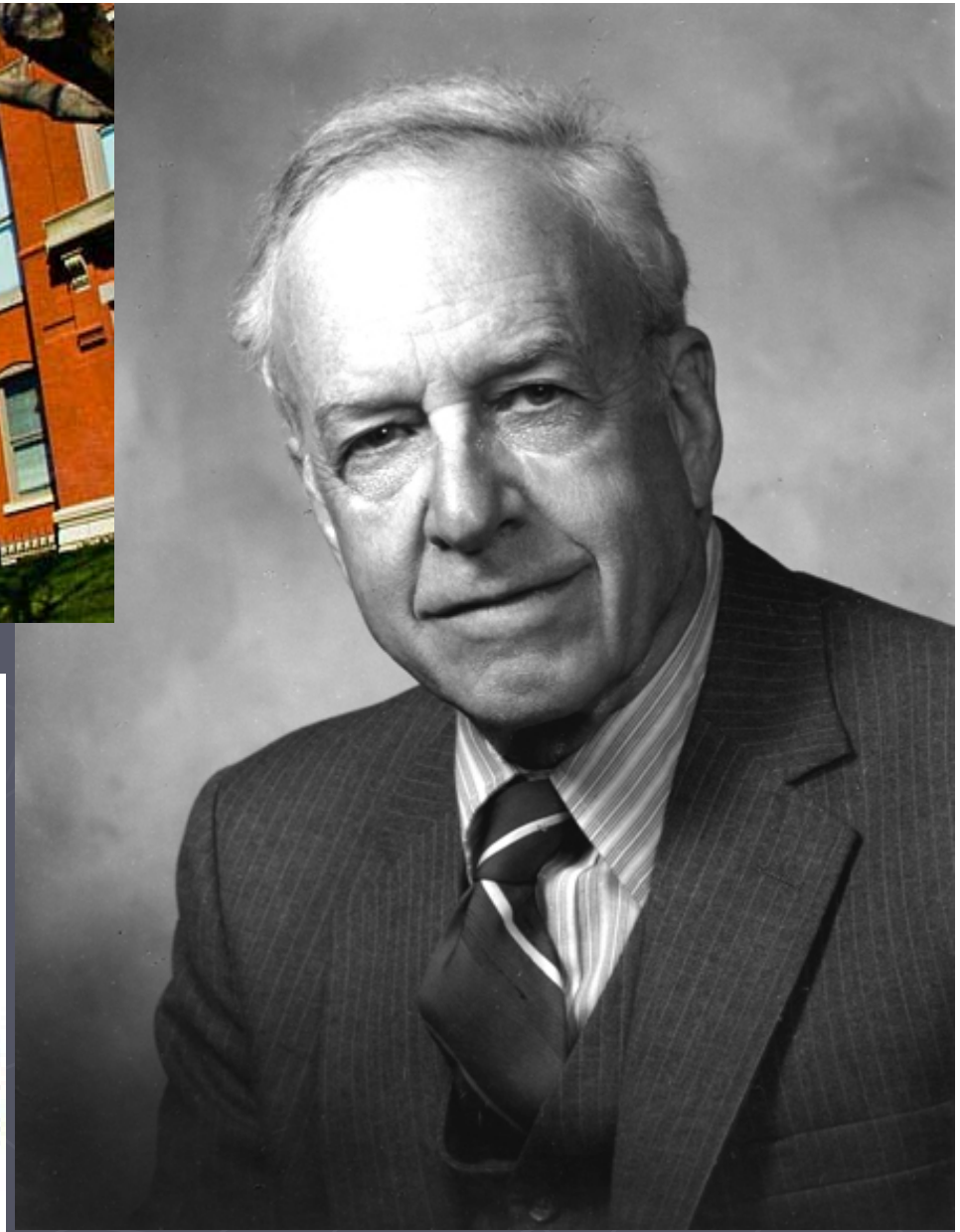
*"Lo que cura es el vínculo"*





# 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

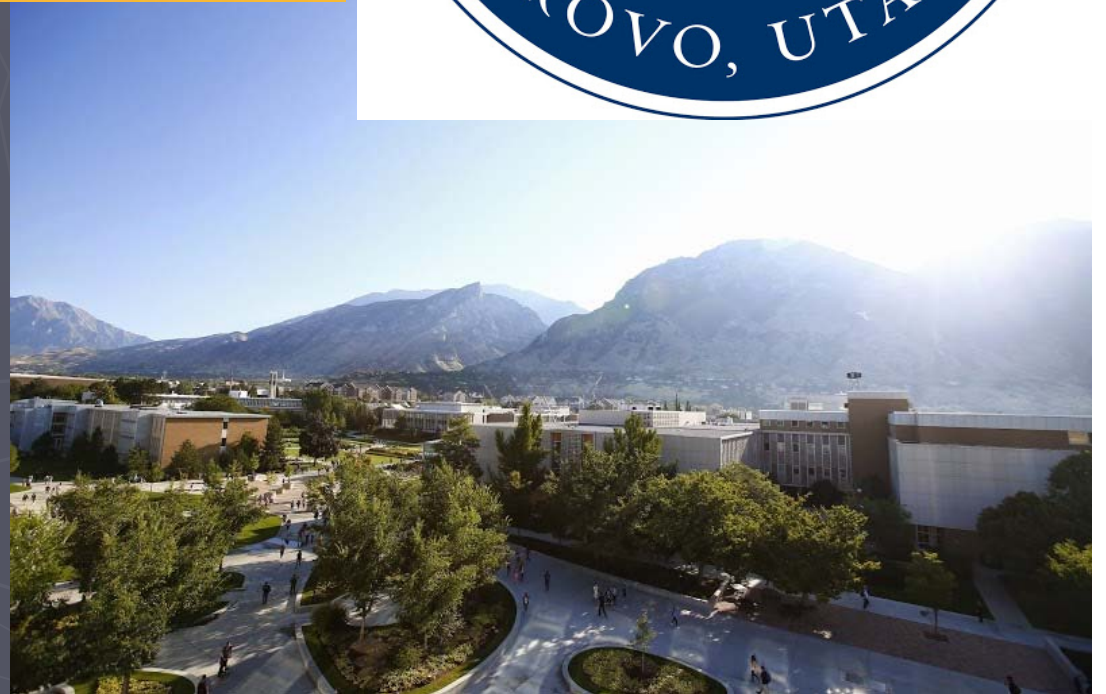
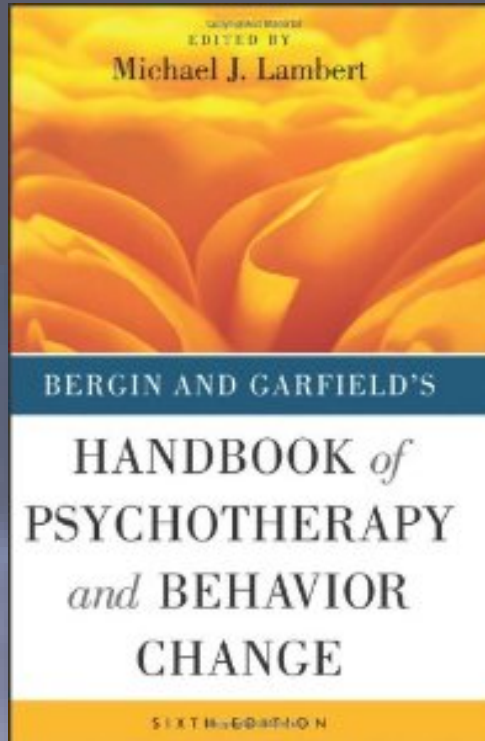
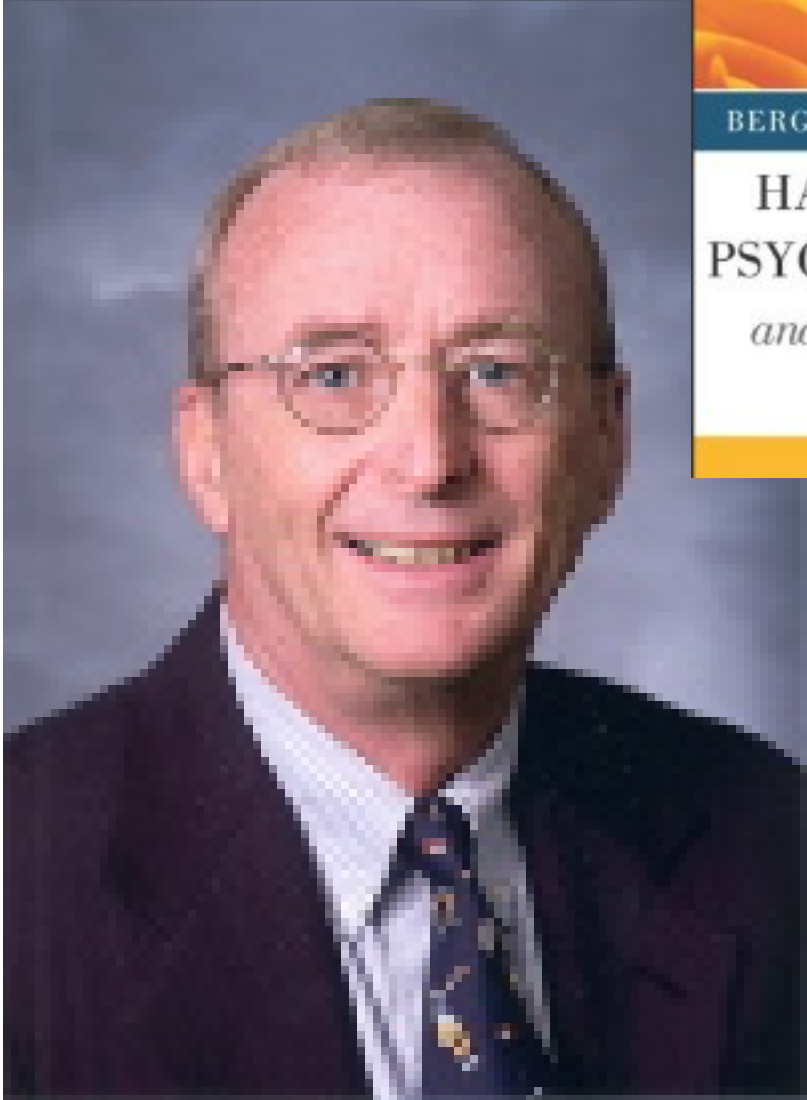
(José L. Martorell, UNED)

- ▶ 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.).

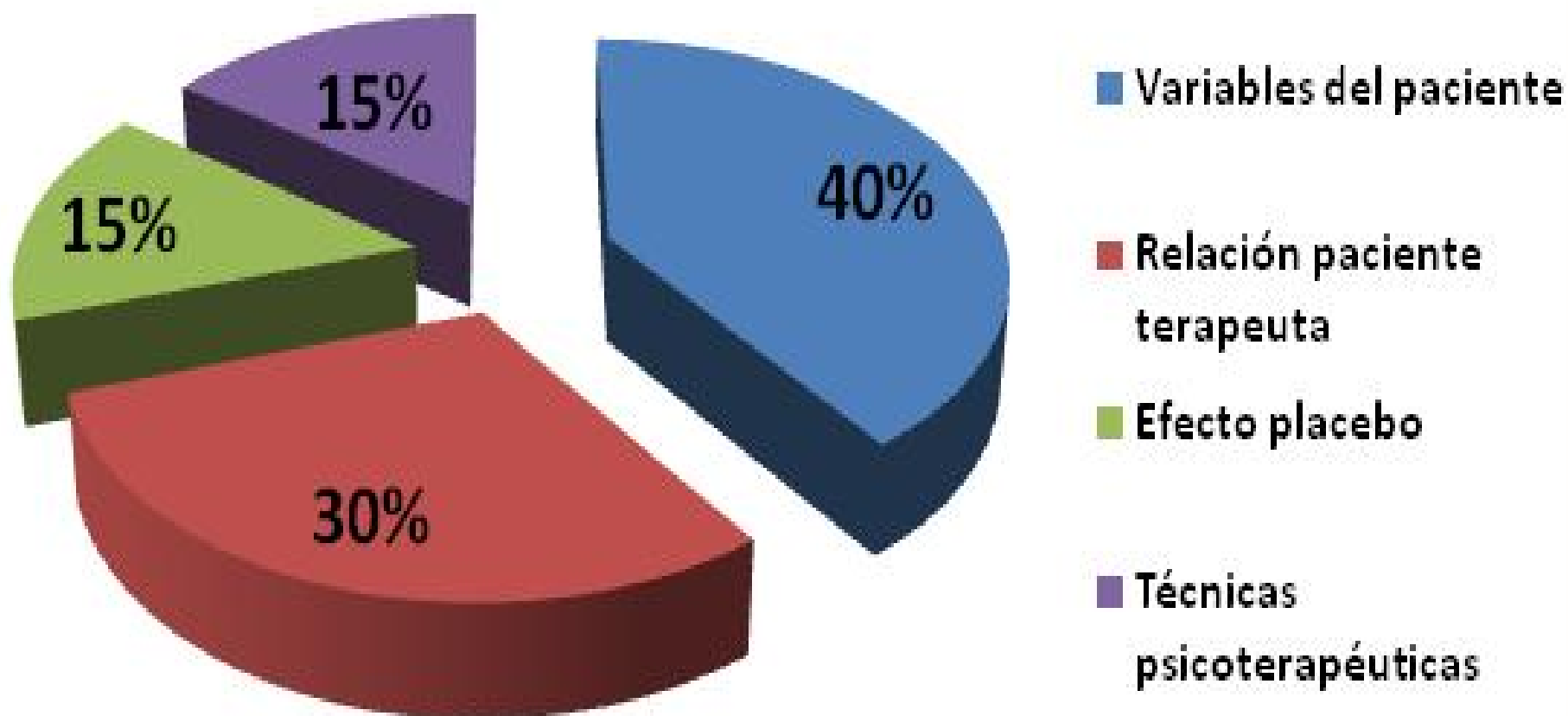
- ▶ 30 % mejorías atribuibles a “factores comunes”: Dar importancia, empatía, calor, aceptación, afirmación mutua, animar a tomar riesgos sólo son unos ejemplos.
- ▶ Destacamos las cualidades del terapeuta y su formación, encuadre físico...
- ▶ En resumen, la alianza terapéutica.

▶ 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**