

Sociedad Española de
Medicina Psicosomática
y Psicoterapia



Las habilidades clínicas: el proceso de convertirse en psicoterapeuta

José Luis Marín

www.psicociencias.com

20 de noviembre de 2017

Psicoterapia

(F.A.P.Y M.P.E., 2011)

FAPyMPE

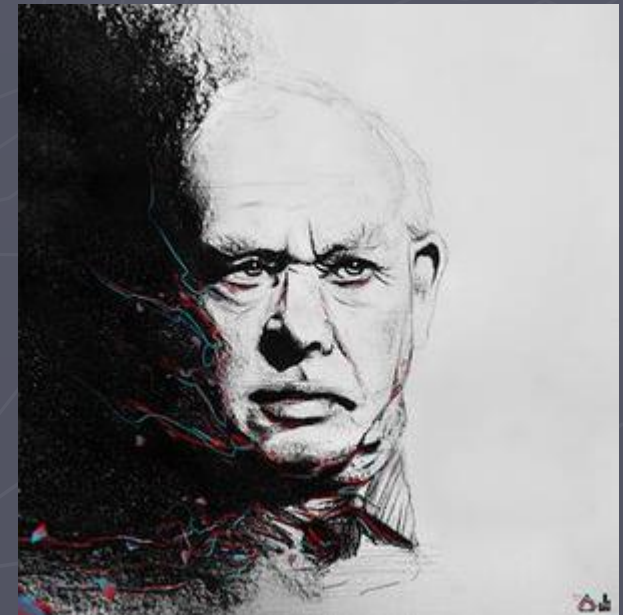
Federación de Asociaciones de
Psicólogos y Médicos
Psicoterapeutas de España

- Definimos la psicoterapia como la aplicación de un método psicológico para el tratamiento de los trastornos psicóticos, neuróticos y de la personalidad,
- incluyendo los problemas en el cuerpo, la conducta, la relación con los demás, la vida cotidiana o la adaptación al entorno de un individuo y la salud en general.
- Tiene el objetivo de suprimir o disminuir los síntomas, modificar rasgos de la personalidad o aumentar el conocimiento de sí mismo.

¿Qué es la psicoterapia?

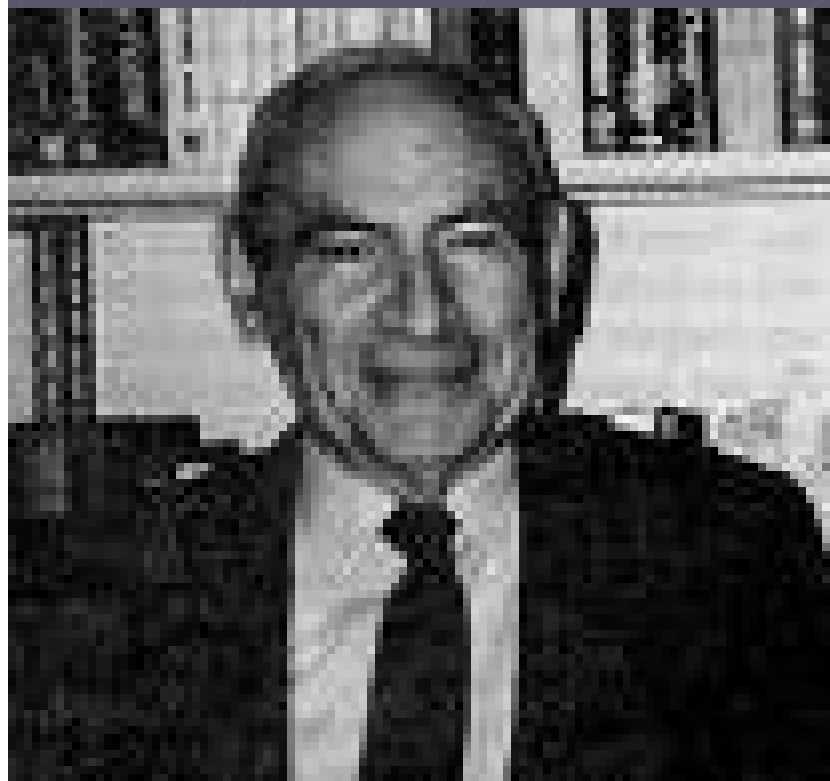
- ▶ *“La psicoterapia supone estar en ese lugar donde el paciente puede pensar lo que se supone que no debe pensar y sentir lo que se supone que no debe sentir”*

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



The Practice of Brief Psychotherapy

Second Edition

Sol L. 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 estructura de la magia

Richard Bandler y John Grinder

Primera publicación donde se da a conocer lo que más tarde sería llamado PNL. En este libro los autores presentan las reglas de la comunicación verbal, equivalentes a la gramática en lingüística o a las formulas en matemáticas. Ese conjunto de reglas es bautizado como "metamodelo", el cual es una síntesis de la observación y modelaje del trabajo de "genios terapéuticos", como Milton H. Erickson, Fritz Perls y Virginia Satir.



La Estructura de la Magia

PNL



Volumen II: CAMBIO Y CONGRUENCIA

RICHARD BANDLER
& JOHN GRINDER



EDITORIAL CUATRO VIENTOS

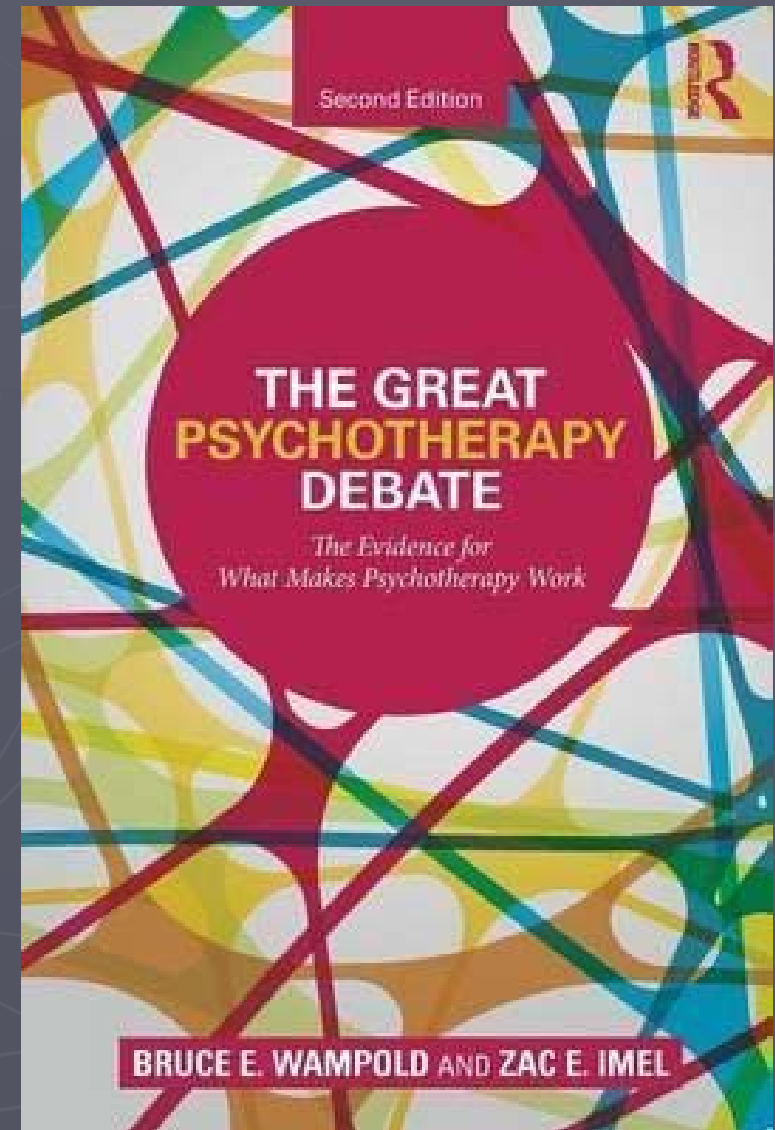
¿Es eficaz la psicoterapia?

1. ¿Se consigue ayudar mediante la psicoterapia?
2. ¿Cómo se consigue?
3. ¿Cuál es el mejor indicador de que el proceso terapéutico está siendo eficaz?

¿Es eficaz la psicoterapia?



BRUCE E. WAMPOLD
Universidad de
Wisconsin - Madison



¿Es eficaz la psicoterapia?

1. ¿Se consigue ayudar mediante la psicoterapia?

- ✓ La terapia es eficaz en el sentido de que, en general, los pacientes tratados evolucionan mejor que los no tratados. Unos 50 meta-análisis desde 1980 indican un promedio de diferencia de un 80%
- ✓ La psicoterapia hace mejorar aspectos de la vida del paciente:
 - ✓ Cognitivo
 - ✓ Emocional
 - ✓ Relacional

¿Es eficaz la psicoterapia?

2. ¿Cómo se consigue?

Terapeuta → Fundamento psicológico → Acciones terapéuticas

- *"Las diferencias entre los tratamientos en términos de beneficios para los pacientes son pequeñas, si no insignificantes"* Bruce E. Wampold
- *"La eficacia de las diferentes aproximaciones terapéuticas tiene más relación con sus elementos comunes que con sus bases teóricas"* Saul Rozenzweig

¿Es eficaz la psicoterapia?

Los terapeutas más eficaces son los que:

- Conocen la investigación
- Tienen un rango dinámico de opciones terapéuticas
- Forman una fuerte alianza con una amplia gama de pacientes
- Habilidad para percibir, comprender y comunicar mensajes emocionales y sociales con sus pacientes
- Siguen de cerca la evolución del paciente
- Están dispuestos a abordar los problemas que impiden el progreso terapéutico, incluyendo la relación T-P

Cualidades del terapeuta, 1

- ▶ Competencias de inteligencia emocional
- ▶ Neutralidad
- ▶ Capacidad de escucha
- ▶ Seguridad (en sí mismo y en el cuerpo teórico-técnico)
- ▶ Respeto al paciente

Cualidades del terapeuta, 2

- ▶ Energía psíquica
- ▶ Entusiasmo
- ▶ Capacidad de empatía
- ▶ Satisfacción personal
- ▶ Flexibilidad
- ▶ Capacidad de autocrítica y aprendizaje.

¿Es eficaz la psicoterapia?

3. ¿Cuál es el mejor indicador de que el proceso terapéutico está siendo eficaz?

El aspecto crítico no es qué tratamiento reciba una persona, ni siquiera quién lo aplique, sino más bien que el paciente sienta que ese tratamiento en particular es eficaz y que trabaje en colaboración con el terapeuta

- ¿el terapeuta me entiende?
- ¿el plan de tratamiento tiene sentido para mí?
- ¿creo que el terapeuta me va a ayudar?
- ¿estoy mejorando?



(Una versión anterior de este artículo apareció en J. L. Martorell y J. L. Prieto: Fundamentos de Psicología, Madrid: Ed. Ramón Areces, 2002).

Los debates sobre la psicoterapia: cucos, dodós y otros pájaros

José Luis Martorell

Doctor en Psicología
Director del Servicio de Psicología Aplicada de la UNED
Profesor de la Sociedad Española de Medicina
Psicosomática y Psicoterapia

Desde los primeros casos que vio Freud en Viena hasta nuestros días ha pasado más de un siglo. En este tiempo la psicoterapia se ha convertido en una actividad profesional aceptada, regulada y demandada en nuestra sociedad.

Esto ha sucedido a pesar de la flagrante falta de unificación en las concepciones teóricas y en las propuestas prácticas a través de las que se ha desarrollado la psicoterapia. Se puede decir que la psicoterapia ha vivido en un conflicto permanente tanto entre escuelas como entre diferentes posiciones dentro de una escuela.

Como nuestro propio saber enseña (a los demás) los conflictos pueden ser aceptados como tales, negados o redefinidos, dando lugar, según la opción que se siga, a diferentes consecuencias (o síntomas).

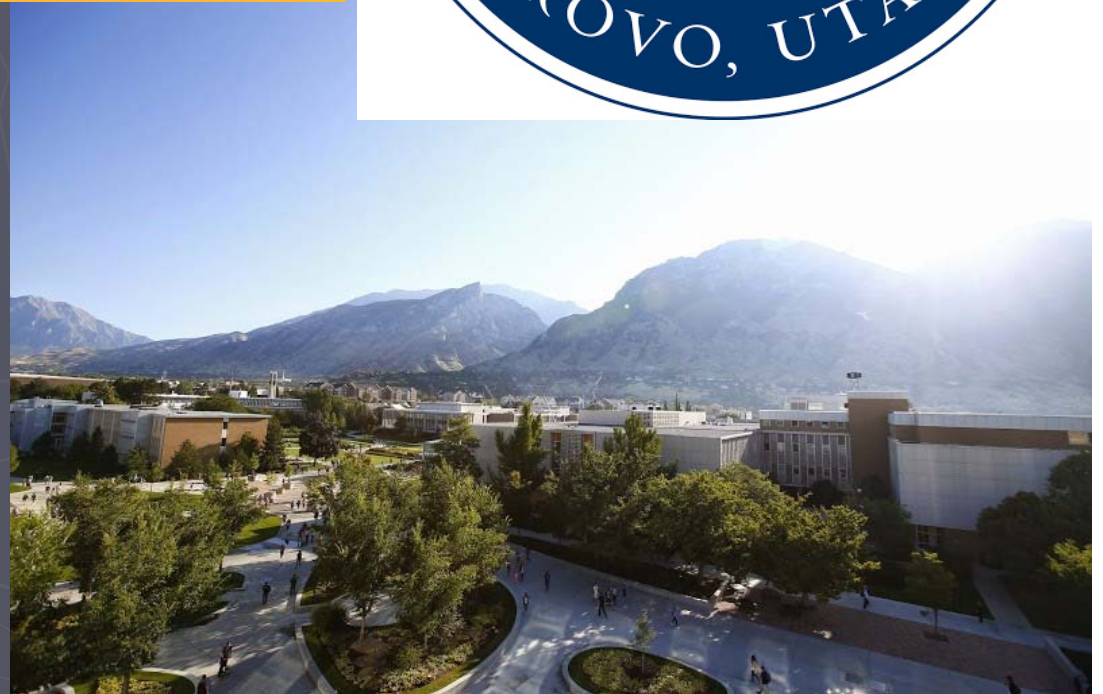
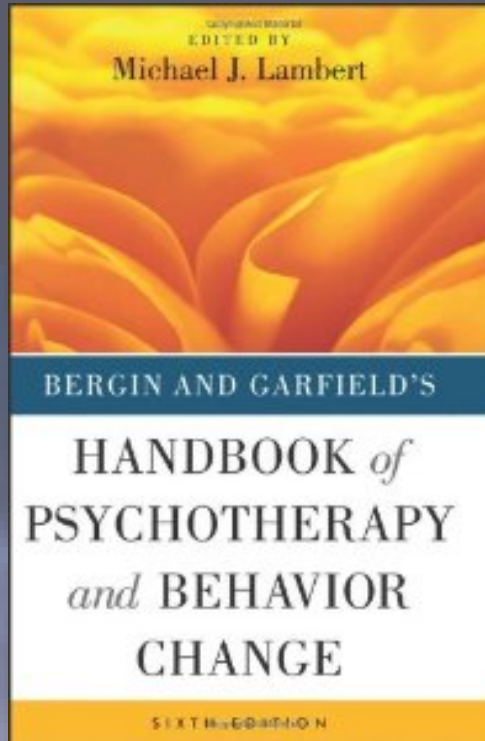
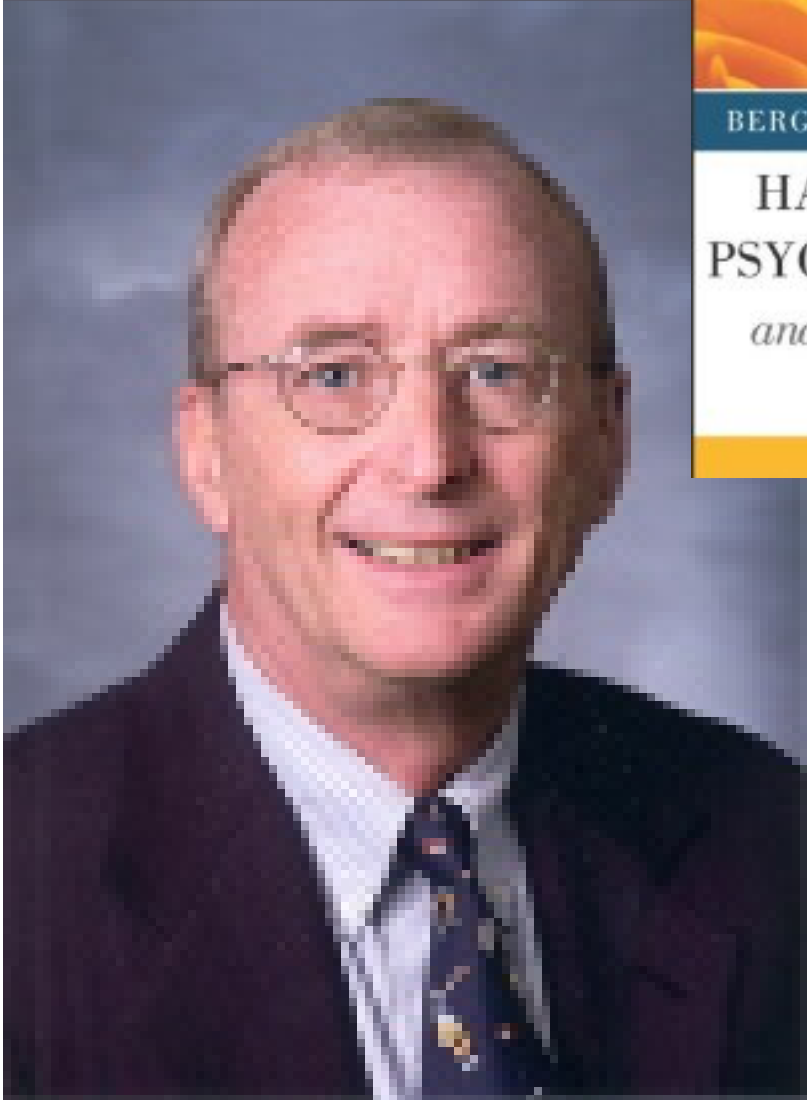
Estos conflictos han dado lugar a debates y polémicas que han girado fundamentalmente en torno a dos cuestiones: la naturaleza del ser humano y de su sufrimiento, y la cuestión de la eficacia de los tratamientos.

Estas dos cuestiones no son independientes, evidentemente, puesto

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.

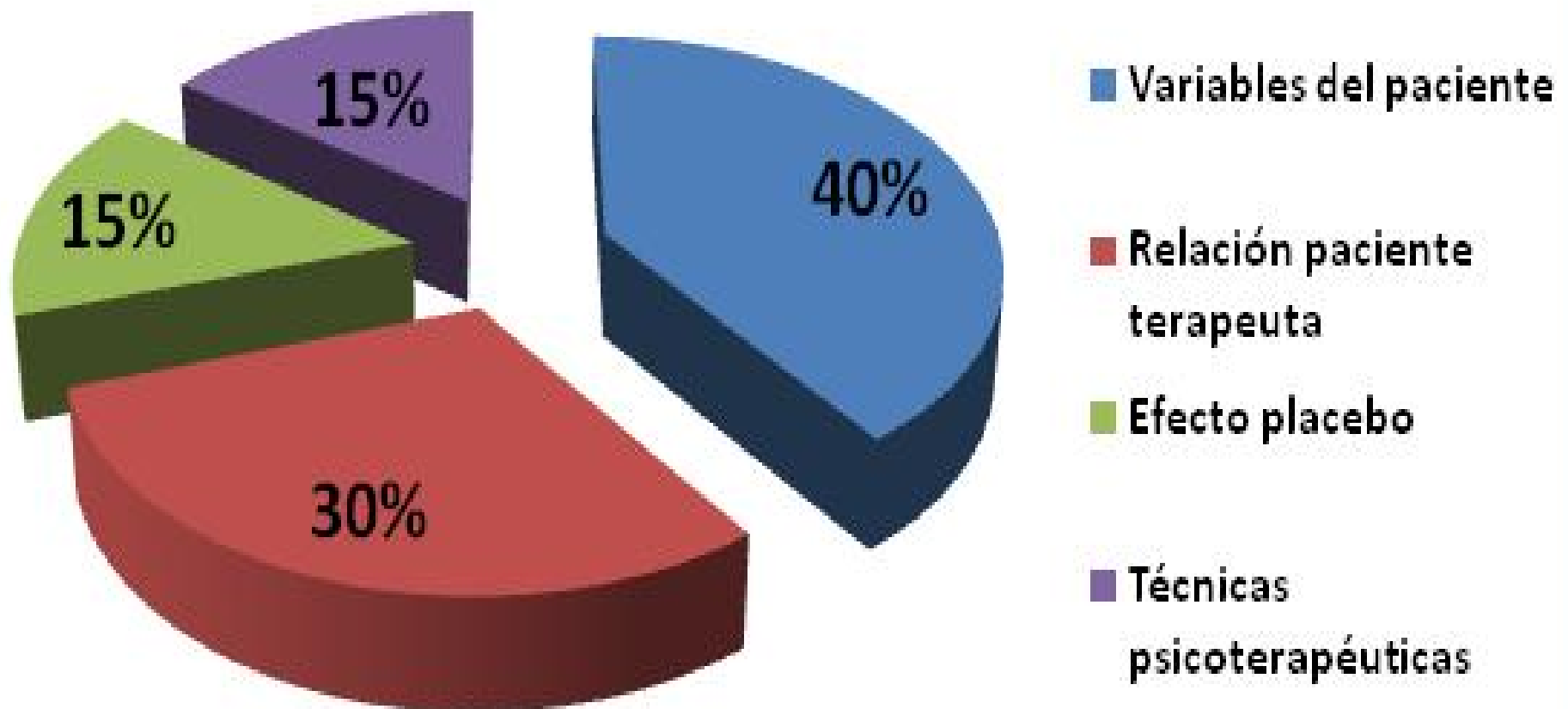
Mumford 1999



▶ 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



¿Qué hacemos en psicoterapia?

- ▶ En una relación de “base segura” (M Ainsworth), limitar la hiperactivación del eje HHA → Cortisol → Alteraciones funcionales (y morfológicas) de todo el organismo. El terapeuta como “oxitocina”.
- ▶ No importa el modelo, la técnica... todos pueden ser válidos, como demuestra la experiencia. “*La psicoterapia como experiencia emocional correctora*” (F. Alexander).
- ▶ En resumen, terapia del trauma de apego.

Psicoterapia y Neurociencias

“La actividad mental puede hacer que se activen en el cerebro unas pautas determinadas, que incluso puede cambiar la estructura cerebral”

Norman Doidge, 2007

NORMAN DOIDGE

El cerebro se cambia a sí mismo



«Un esperanzador y extraordinario retrato de la incalculable permeabilidad del cerebro humano», Oliver Sacks.

AGUILAR

Neurobiología de la psicoterapia

PSYCHIATRY,
PSYCHOANALYSIS,
and the
NEW BIOLOGY of MIND



ERIC R. KANDEL

ERIC R. KANDEL

PSIQUIATRÍA,
PSICOANÁLISIS,
Y LA NUEVA
BIOLOGÍA
DE LA MENTE



Springer

Erik Kandel
Viena, 1929



El "arte del diálogo" en psicoterapia

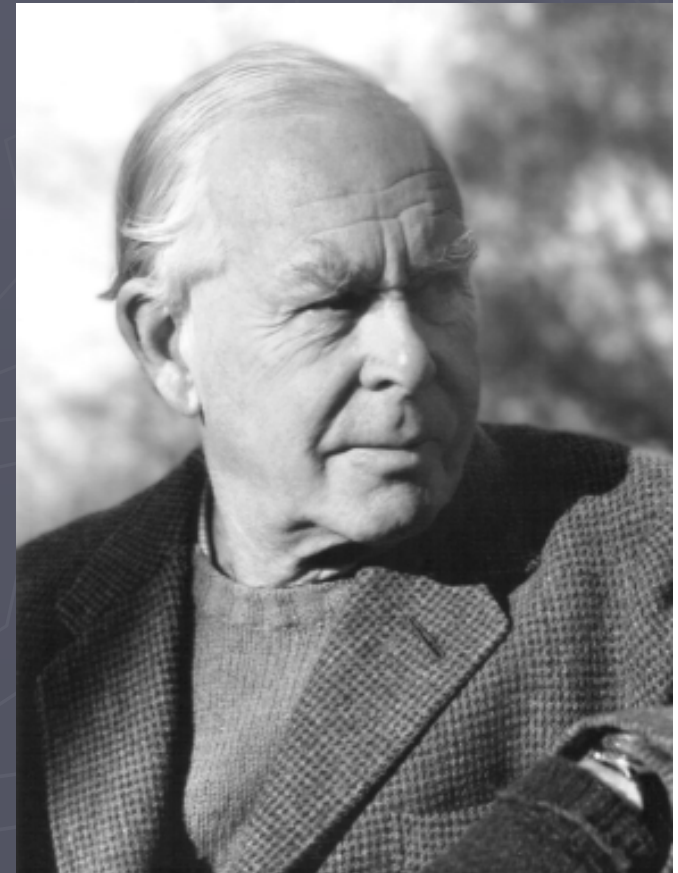
- ▶ *"Y entonces ¿aquí solo vamos a hablar? Y eso ¿de que me va a servir? Hablo con otras personas todo el día..."*
- ▶ *"Si, usted conversa todos los días, pero **no como vamos a hacerlo aquí**"*
- ▶ Necesidad de focalizar y "psicologizar el discurso"
- ▶ La "mirada" del terapeuta.

Trauma, apego y psicoterapia

- ▶ *“Todos los T. psiquiátricos muestran alteración de la capacidad de vinculación afectiva, que con frecuencia es tan grave como persistente”*

“El papel del terapeuta es análogo al de una madre que ofrece a su hijo una base segura desde la que podrá explorar el mundo

- ▶ **John Bowlby** (Londres, 26/2/1907,
- Isla de Skye, 2/9 1990)



Begoña Aznárez (SEMPyP)

"Lo que cura es el vínculo"

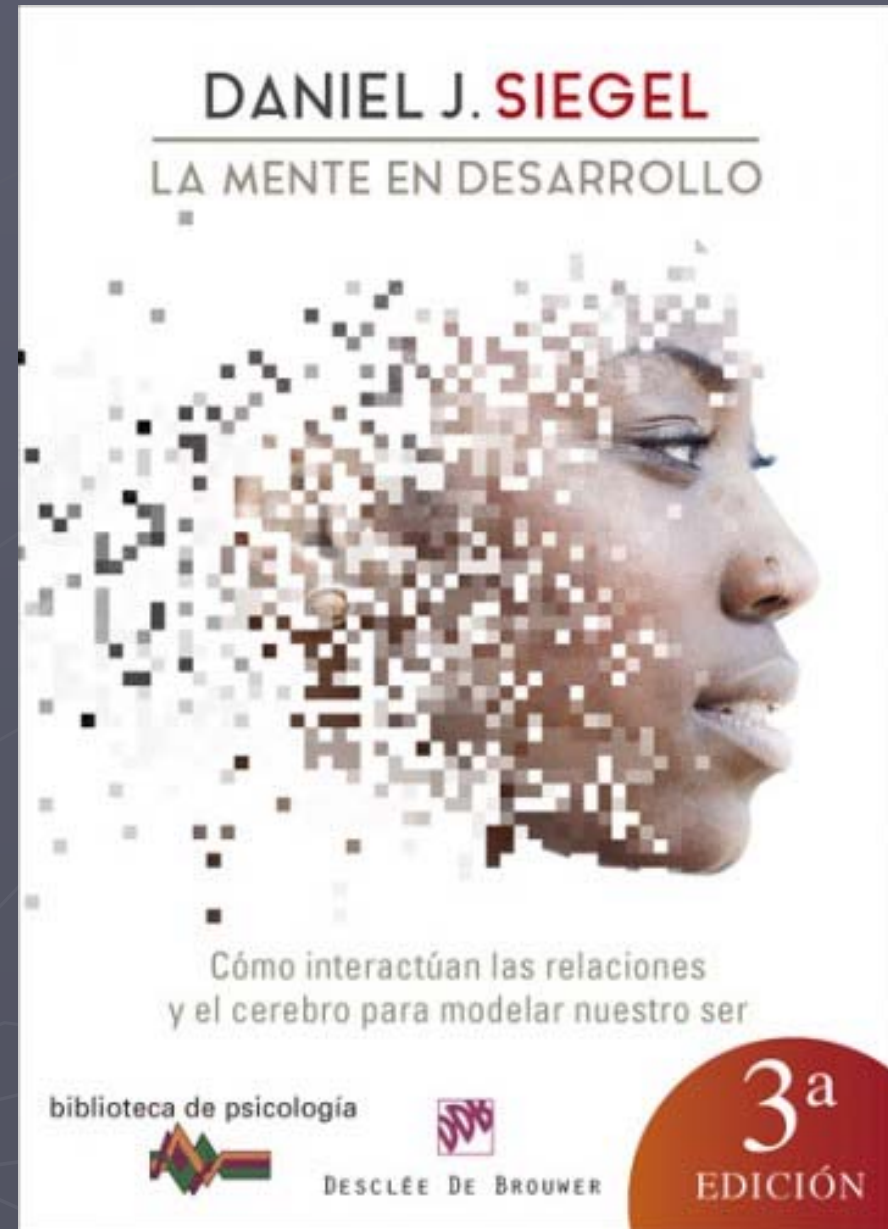


Teoría del apego: un constructo imprescindible en psicoterapia



Apego y desarrollo

Daniel Siegel (UCLA)



Antoni Talarn,
2013.
Universidad de
Barcelona

RELACIONES,
VIVENCIAS
Y PSICOPATOLOGÍA

LAS BASES RELACIONALES
DEL SUFRIMIENTO MENTAL EXCESIVO

ANTONI TALARN
FRANCESC SÁINZ
ANNA RIGAT



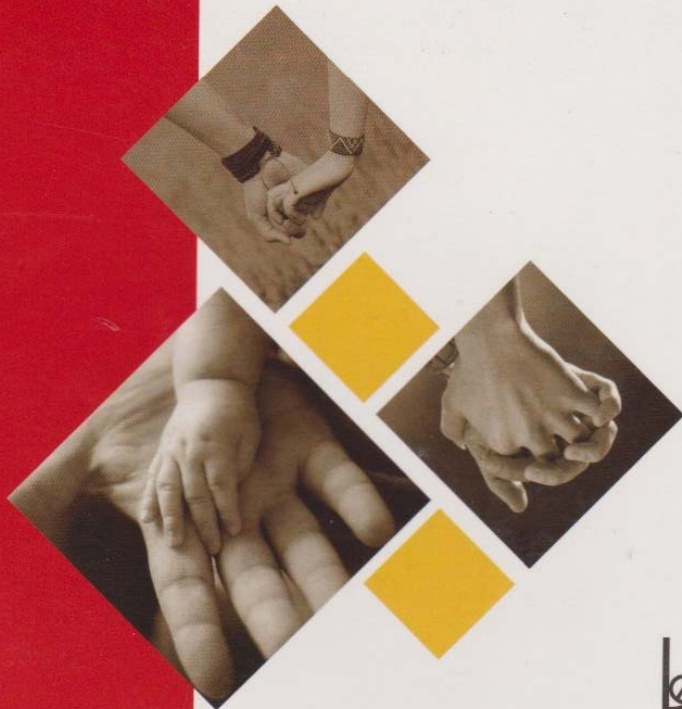
Herder

Inés Di Bártolo

El apego

*Cómo nuestros vínculos
nos hacen quienes somos*

Clínica, investigación y teoría



 Lugar
Editorial

Apego y vínculos

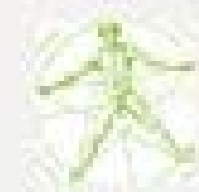
Inés di Bártolo



Jeremy Holmes,
2011.
Universidad de Exeter



Jeremy Holmes



TEORÍA *del* APEGO y PSICOTERAPIA

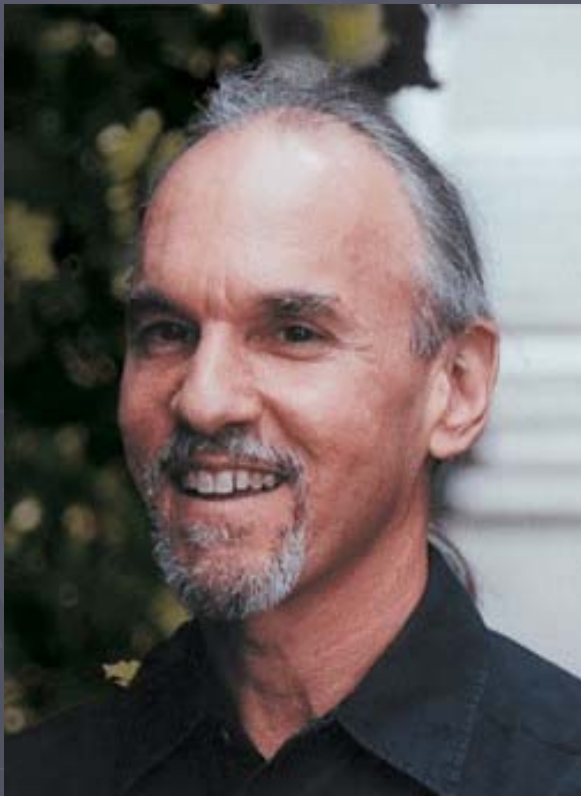
En busca de la base segura

biblioteca de psicología



DESCUBRE DE BROUWER

David Wallin,
2012.
Mill Valley,
California



David J. Wallin

EL APEGO en psicoterapia

biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

«No imagino a nadie mejor que Daniel J. Siegel para escribir un libro, dirigido a todos los públicos, sobre la relación entre el cerebro, la mente y las relaciones humanas. Un texto que puede cambiar la vida del lector»

Jon Kabat-Zinn
Ph.D., autor de *Mindfulness para la vida cotidiana*

Mindsight

LA NUEVA CIENCIA
DE LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL

PAIDÓS

DANIEL J. SIEGEL

Prólogo de DANIEL GOLEMAN, autor de *La inteligencia emocional*

El cerebro del niño

12 estrategias revolucionarias
para cultivar la mente en
desarrollo de tu hijo

Daniel J. Siegel
Tina Payne Bryson

Sobrevivir
al reto de ser
padres y ayudar
a la familia a
progresar

ALBA

EDITORIAL CCS

Félix Loizaga (coord.)

Evaluación del apego-attachment y los vínculos familiares

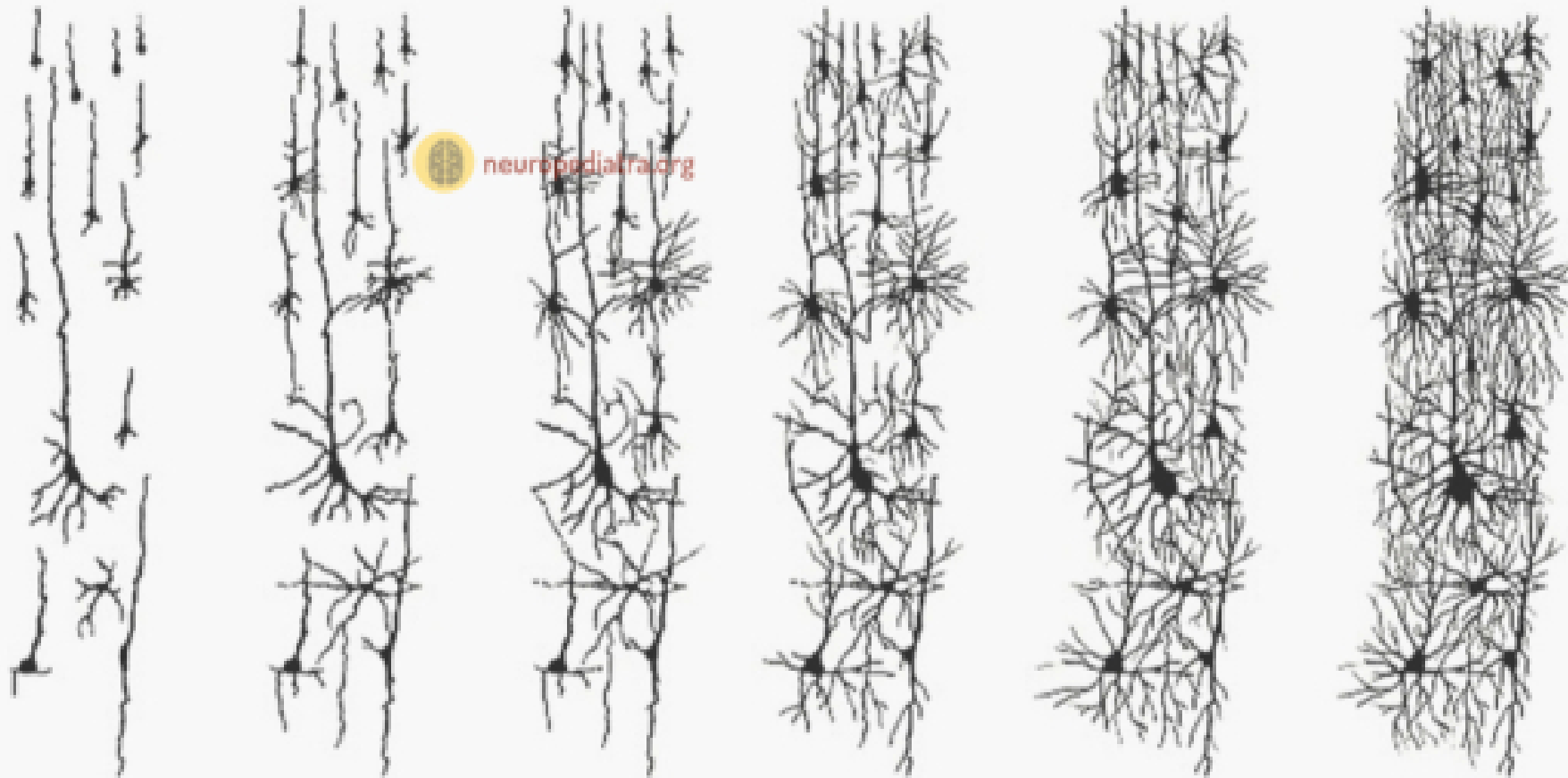
Instrumentos para el diagnóstico familiar
en la infancia y adolescencia



educación, orientación y terapia familiar

Neurobiología del apego

desarrollo de la corteza cerebral: formación de conexiones neuronales



recién nacido

1 mes

3 meses

6 meses

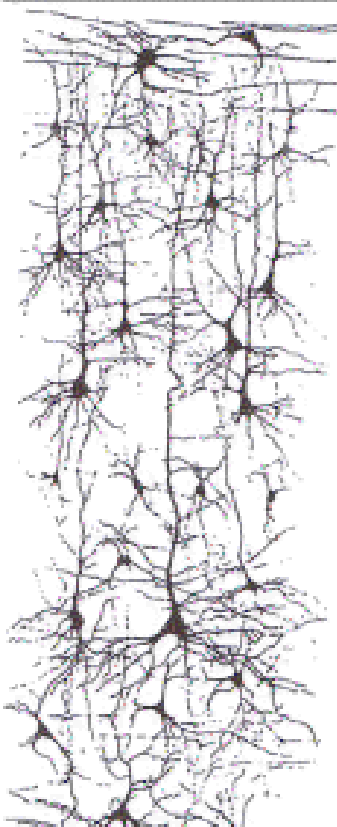
15 meses

24 meses

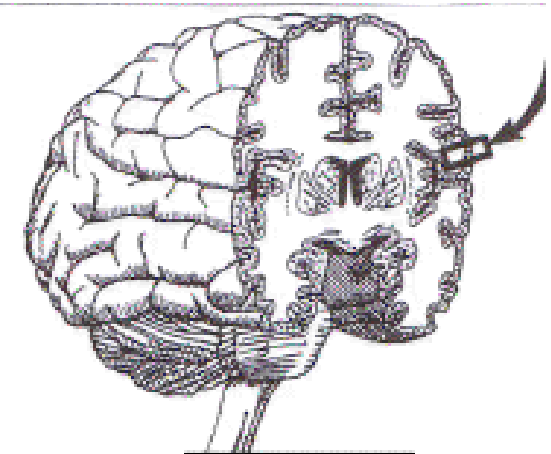
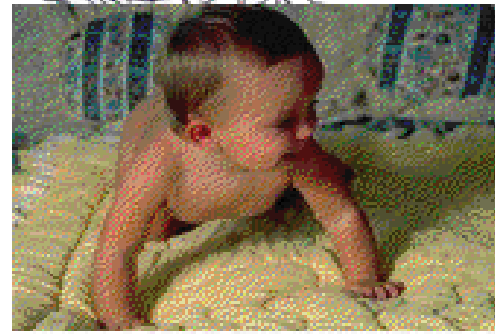
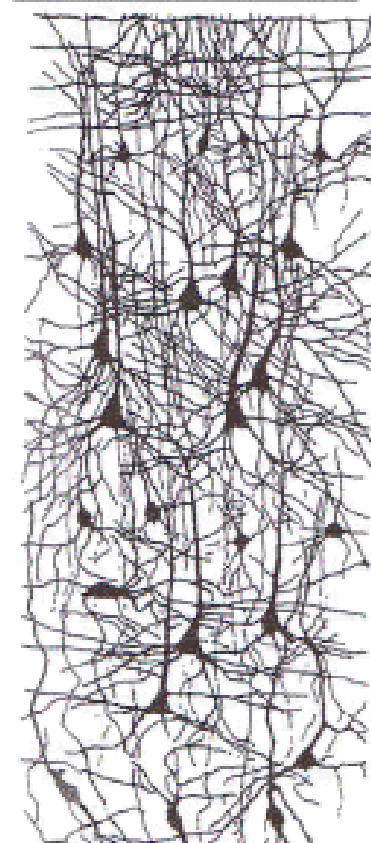
Recién nacido



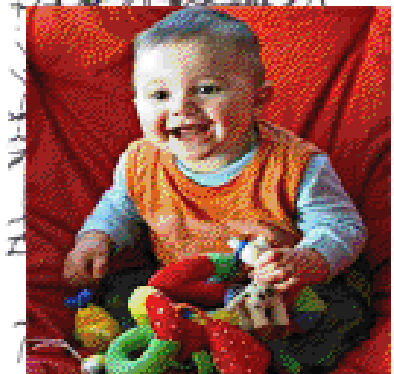
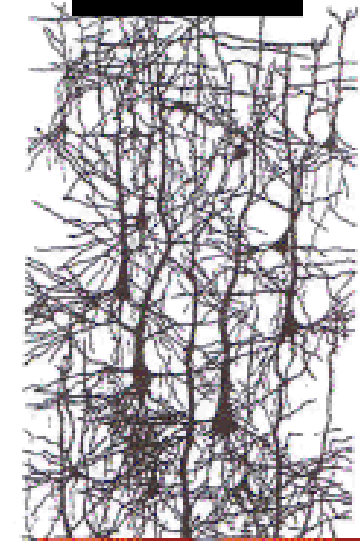
Tres meses



6 meses



2 años

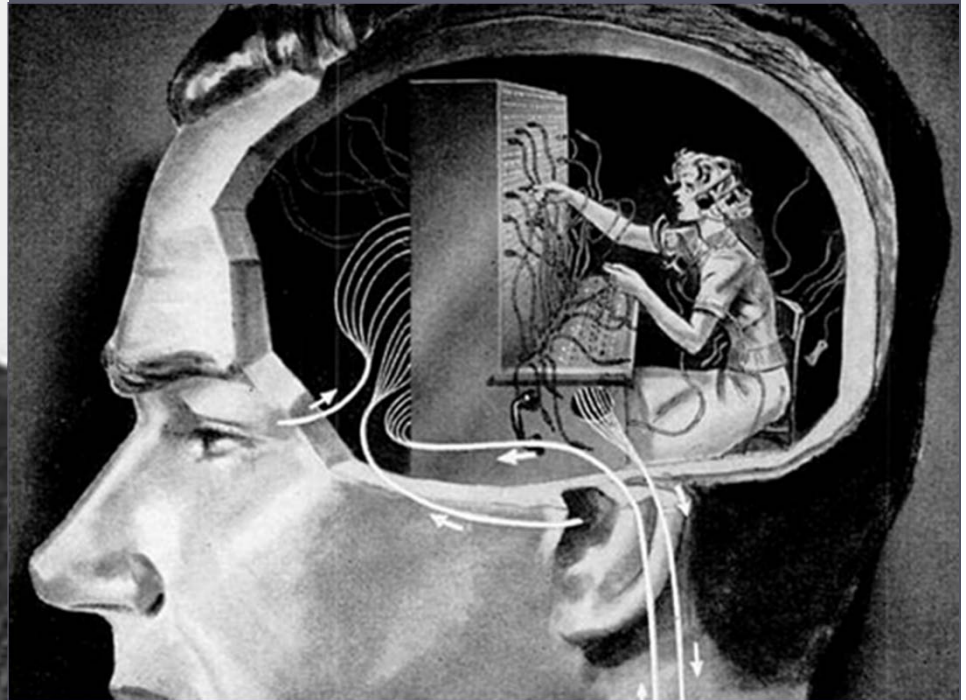


Axioma de Hebb

- ▶ *“Neurons that fire together, wire together”*
- ▶ En castellano se pierde el juego de palabras, pero vendría a decir que las neuronas que se disparan juntas, se conectan
- ▶ La activación en una situación determinada de un determinado conjunto de neuronas (y por consiguiente una determinada configuración del organismo en su conjunto) hace más probable que tales neuronas se activen juntas al activarse algunas de ellas, probabilidad que crece cuanto más se repite esta activación conjunta



Donald Hebb,
1949





Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Child Abuse & Neglect



Victimization and polyvictimization of Spanish children and youth: Results from a community sample[☆]



Noemí Pereda^{a,b,+}, Georgina Guilera^{a,b}, Judit Abad^a

^a Grup de Recerca en Victimització Infantil i Adolescent (GREVIA), Universitat de Barcelona, Spain

^b Institut de Recerca en Cerebell, Cognició i Conducta (IR3C), Universitat de Barcelona, Spain

- ▶ 1.107 adolescents (M: 14,5)
- ▶ 83 % reportan, al menos, un tipo de victimización en su vida
- ▶ 68,6 %, en el último año.

N. Pereda, 2014

La memoria traumática

Bessel Van der Kolk



EL CUERPO LLEVA LA CUENTA

Cerebro, mente y cuerpo
en la superación del trauma



Bessel van der Kolk, M.D.

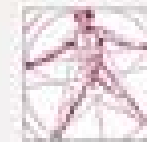


El trauma y el cuerpo

Pat Ogden (2009)



Pat Ogden · Kekuni Minton · Clare Pain



EL TRAUMA *y* EL CUERPO

Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia

biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

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.

La primera tarea del terapeuta

- ▶ *"...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

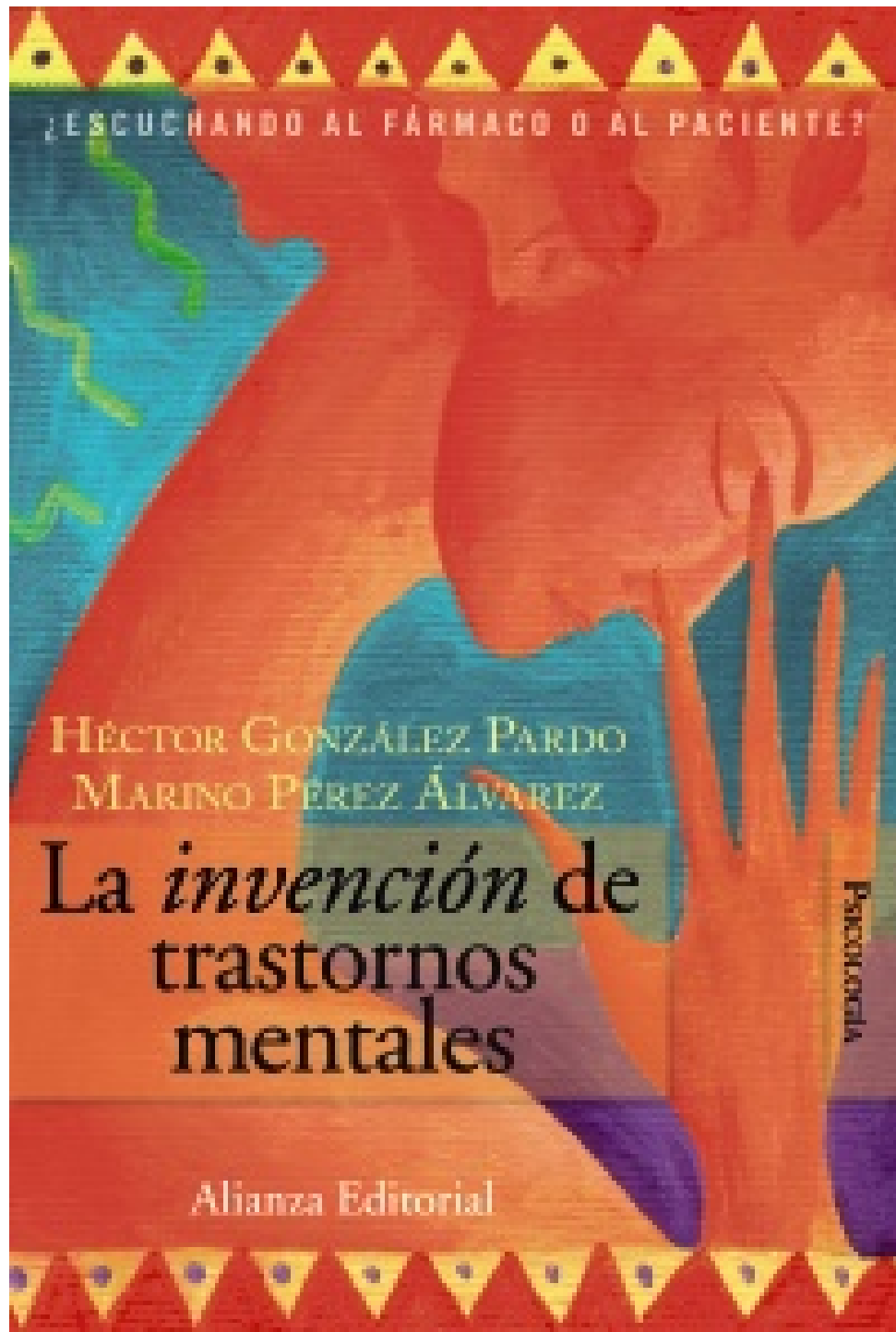
Relaciones terapéuticas basadas en la evidencia: hallazgos

(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



FERNANDO GARCÍA DE VINUESA · HÉCTOR GONZÁLEZ PARDO
MARINO PÉREZ ÁLVAREZ

VOLVIENDO A LA NORMALIDAD

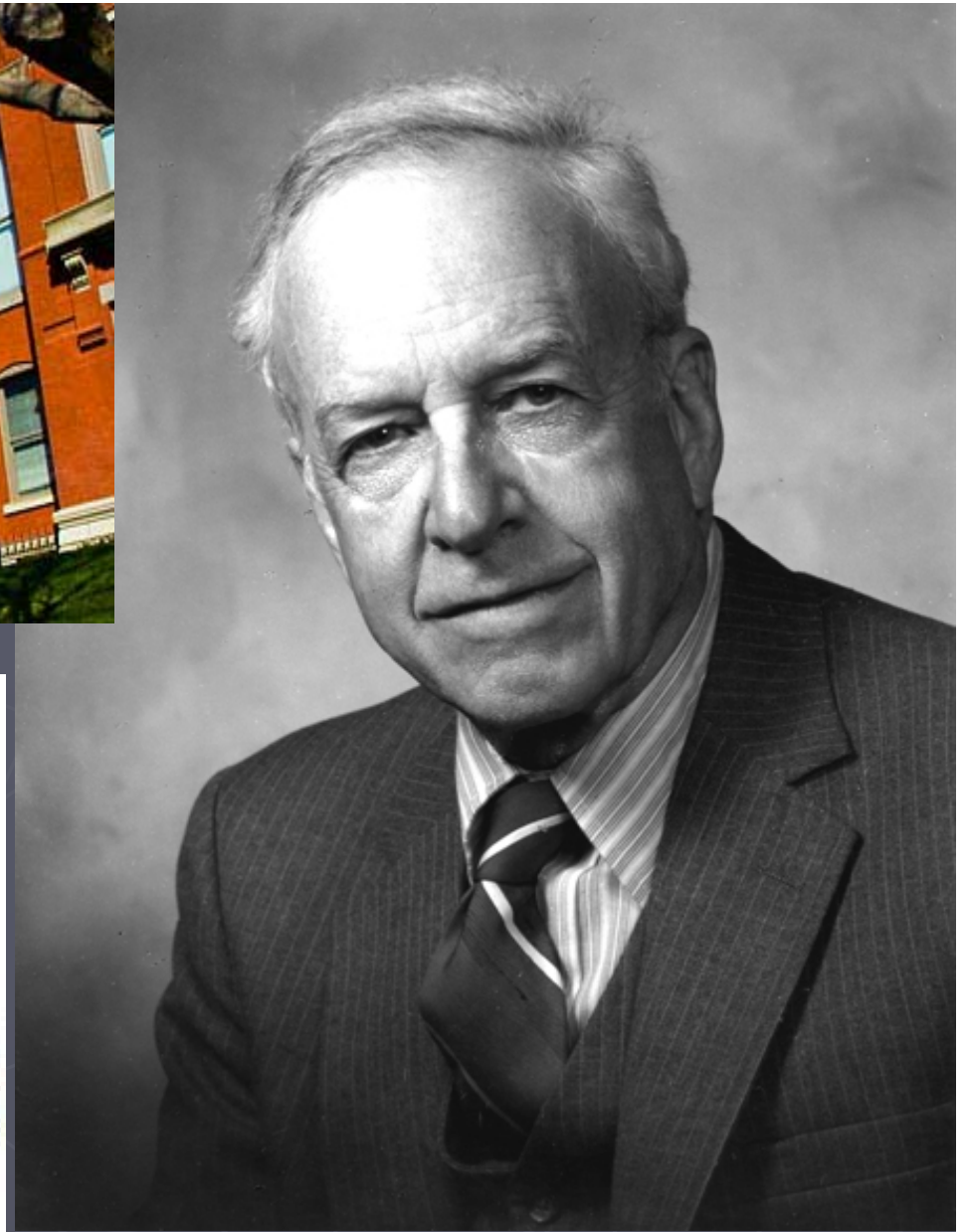
La invención del TDAH
y del trastorno bipolar infantil



F. García de
Vinuesa et al,
Universidad de Oviedo

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

Jerome Frank, 1986

Su conclusión fue que los aspectos compartidos por todas las terapias eficaces son cuatro:

- ▶ 1. Una relación de confianza y con contenido emocional con la persona que quiere ayudar
- ▶ 2. Un entorno "sanador"
- ▶ 3. Un esquema conceptual, razón o mito que ofrece una explicación plausible de los síntomas del paciente y prescribe un ritual o procedimiento para su solución
- ▶ 4. Un ritual o procedimiento que requiere la participación activa tanto del paciente como del terapeuta y que ambos consideran el medio para restaurar la salud.

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

Alianza terapéutica

- ▶ Calidad del vínculo paciente-terapeuta: alianza
- ▶ Utilizar el lenguaje (el mundo) del paciente
- ▶ Aceptación (no juicio)
- ▶ Mirada “incondicional”
- ▶ Validación de la experiencia del paciente
- ▶ Acuerdo en las metas de la terapia
- ▶ Acuerdo en las tareas de la terapia
- ▶ La evaluación del paciente predice mejor el resultado que la del terapeuta

Desafío terapéutico: integración

- ▶ Psicoterapia tradicional:
 - Cura por el diálogo ("*Talking cure*"): integración a través de la re-narración
 - Procesamiento de "arriba-abajo"
- ▶ EMDR, Terapia sensoriomotriz, Mindfulness:
 - Procesamiento de "abajo-arriba"
 - Integración por neuroplasticidad

▶ El estilo de vida:

- Evaluar situaciones "tóxicas", estresantes

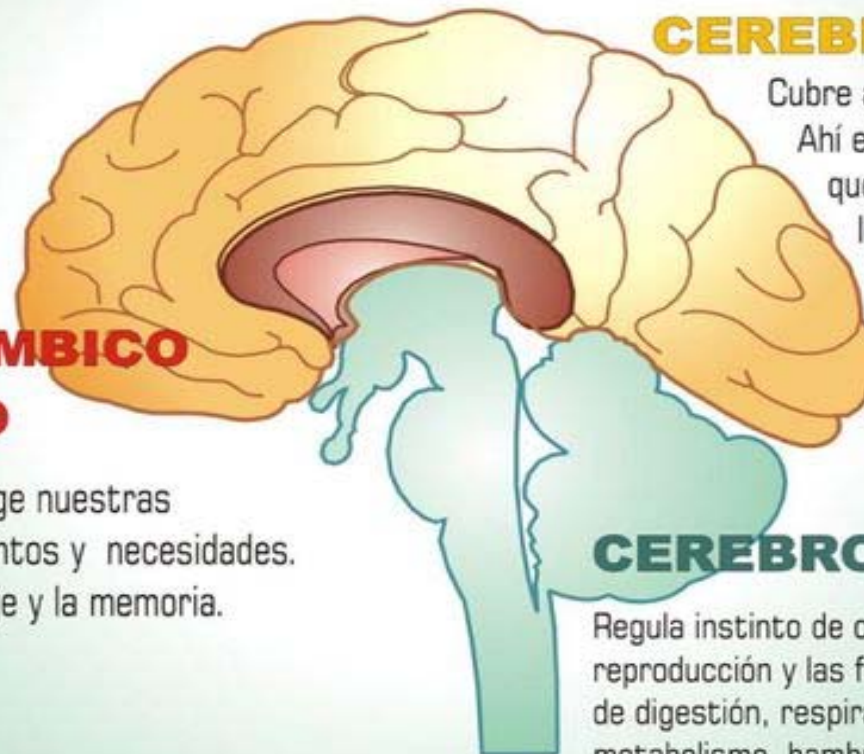
▶ Incluir al cuerpo en el discurso terapéutico:

- Alimentación
- Sueño-vigilia
- Ejercicio físico

▶ Asumir que no existe la terapia individual

Firmar la paz en el cerebro...

3 EN 1 CEREBRO TRIUNO



CEREBRO CORTICAL

Cubre al mamífero y al reptiliano.
Ahí están el 80% de las neuronas
que se encargan de procesar
los pensamientos.

CEREBRO LÍMBICO O MAMÍFERO

Cubre el reptiliano y rige nuestras
sensaciones, sentimientos y necesidades.
Vital para el aprendizaje y la memoria.

CEREBRO REPTILIANO

Regula instinto de conservación,
reproducción y las funciones
de digestión, respiración,
metabolismo, hambre, sueño, sed, etc.

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
 - Terapia personal
 - Tutoría ("*Mentoring*")
 - Acreditación

Acreditación en Psicoterapia

- ▶ FAPYMPE (Federación de Asociaciones de Psicólogos y Médicos Psicoterapeutas de España). www.fapympe.com



- ▶ EFPA (European Federation of Psychologist Association) COP



¿Psicólogos o tarotistas?

Alejandro Parra y Claudia Sciacca,
Univ. Abierta Interamericana, Argentina.

- ▶ Revista de Psicoterapia. Vol. 28, marzo 2017
- ▶ Evalúan el grado de empatía con el cliente y el pensamiento mágico.
- ▶ Se reconocen los cambios positivos en la intervención “tarotista”
- ▶ Los psicólogos no priorizaron la empatía con sus clientes.



**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)