

Sociedad Española de  
Medicina Psicosomática  
y Psicoterapia



# Terapia de Resolución de Problemas en Medicina, 1

José Luis Marín

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

21 marzo 2019



**AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION**

Jose Luis Marin MD  
International Member #89034  
Expiration Date: 12/31/2013

*James H. Scully, Jr. MD* Medical Director & CEO

**MEMBER CARD**

---

**FAPyMPE**

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

[www.fapympe.com](http://www.fapympe.com)



AMERICAN  
PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION

# Psicoterapia (A.P.A., 2012)

- ▶ La aplicación informada y deliberada de métodos clínicos y posicionamientos interpersonales, derivados de principios psicológicos establecidos, con el propósito de ayudar a las personas a modificar sus conductas, cogniciones, emociones y/u otras características de personalidad en la línea que los participantes estimen conveniente.

# Las "familias"

- ▶ La APA hace referencia a la **psicoterapia** entendida globalmente, incluyendo cinco grandes categorías:
  - terapia cognitivo-conductual
  - terapia sistémica,
  - terapias humanistas,
  - psicoanálisis y terapias psicodinámicas,
  - terapia integrativa u holística

# Psicoterapia

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

**FAPyMPE**

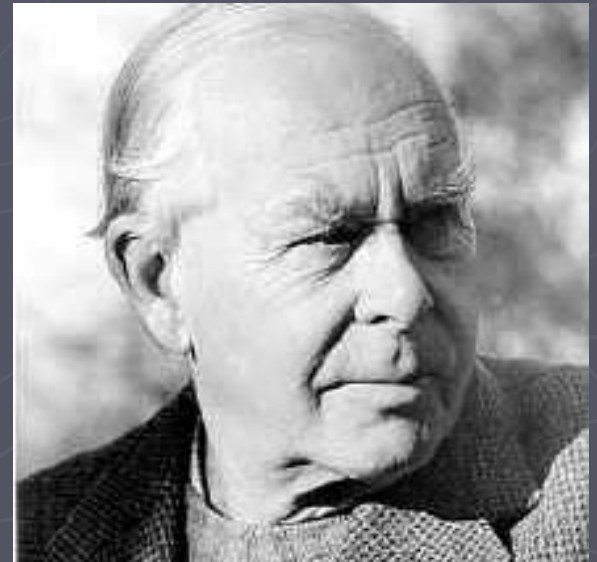
Federación de Asociaciones de  
**Psicólogos y Médicos**  
Psicoterapeutas de España

- ▶ 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



# Las tareas....

- ▶ *"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)

▶ *"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".*

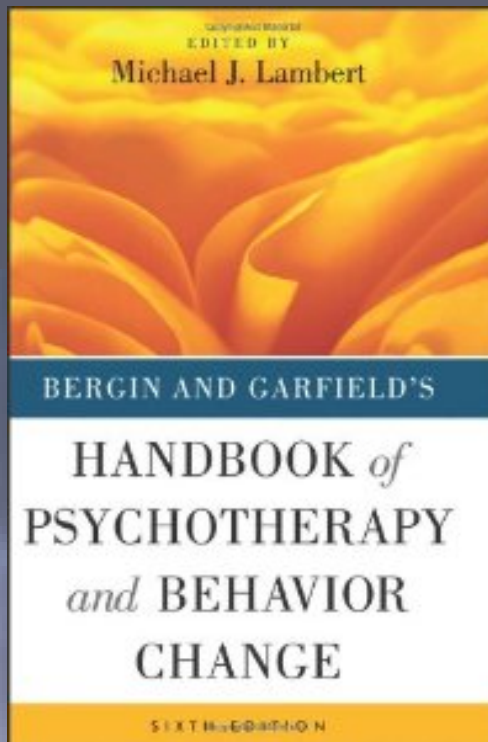
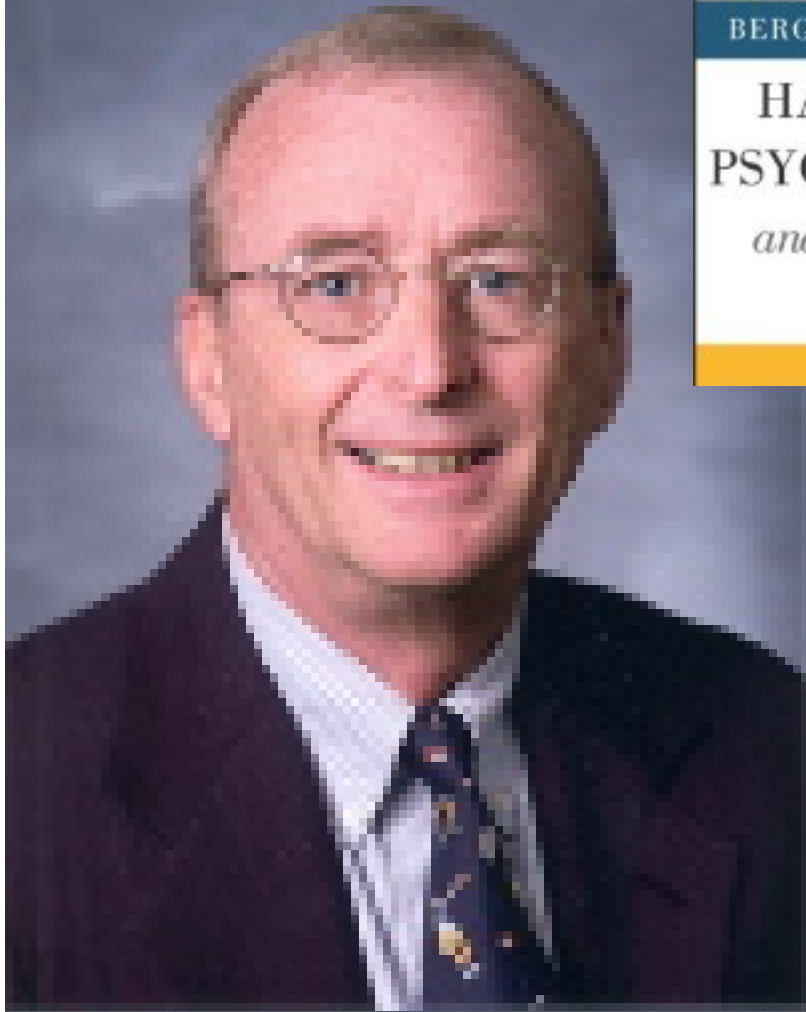
Sol Garfield



# 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.



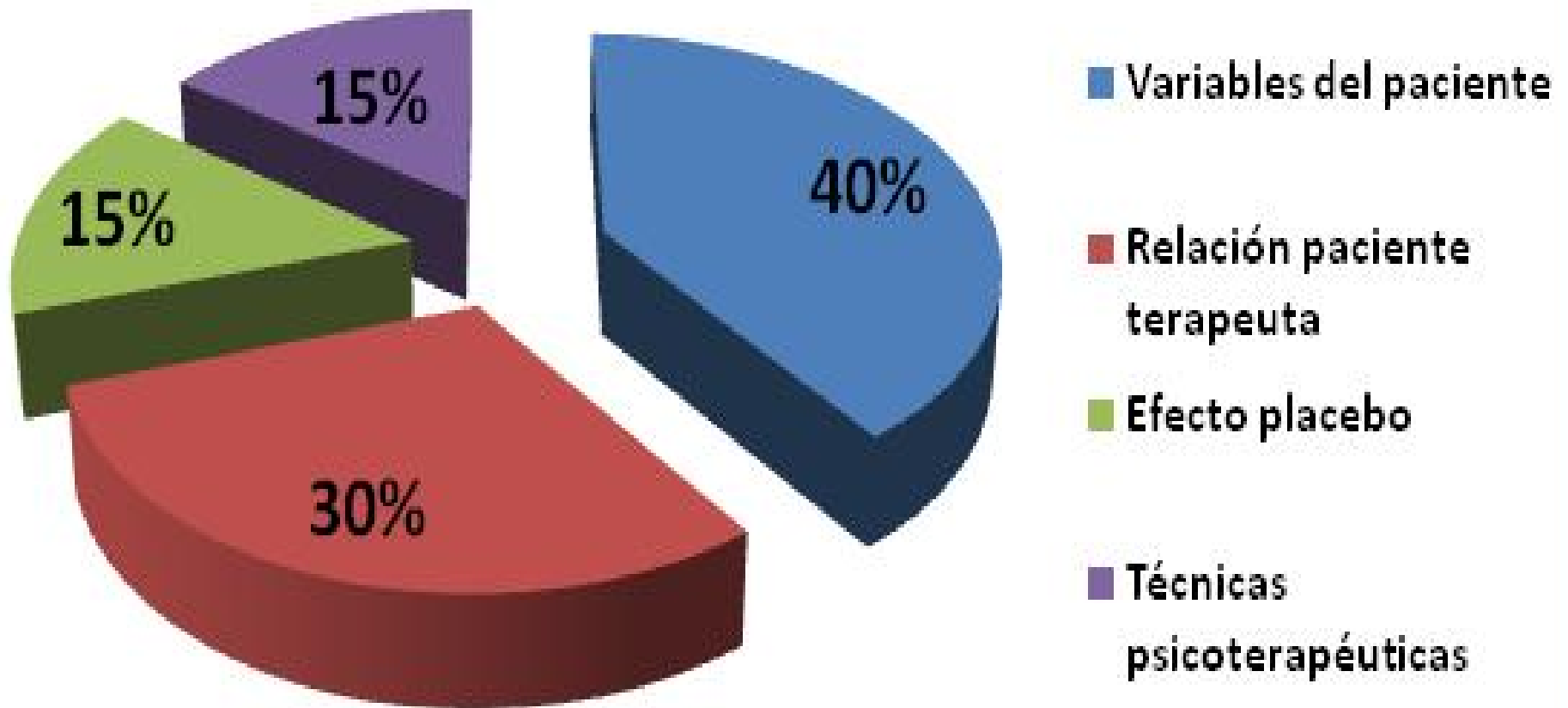
- ▶ Independientemente del tipo de terapia, la mayoría de los pacientes que muestran mejorías iniciales tienden a mantenerlas.
- ▶ 40% mejorías atribuibles a “factores extraterapéuticos”: características personales y del medio (acontecimientos vitales, apoyo social, etc.).

- ▶ Son aquellos aspectos del paciente o circunstancias de su vida que ayudan en la recuperación, independientemente de su participación formal (o estructurada) en la terapia. Son los puntos fuertes del paciente y los elementos de apoyo en su entorno, hasta ocurrencias fortuitas. De hecho, son lo que el paciente aporta a la consulta.
- ▶ Incluye la persistencia, la confianza, una abuela cariñosa, participar en una comunidad religiosa o deportiva, el sentido de responsabilidad personal, un nuevo trabajo, suerte en la lotería, una crisis bien llevada...

- ▶ 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





# Clínica y Salud

<https://journals.copmadrid.org/clysa>



## Retorno Social de la Inversión (SROI) en Tratamientos Psicológicos Basados en la Evidencia

Antonio Aguilar-Agudo<sup>a, b</sup>, Javier Herruzo-Cabrera<sup>b</sup>, Juan J. Ochoa-Sepúlveda<sup>c</sup> y M. José Pino-Osuna<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Asociación Parkinson Córdoba, España; <sup>b</sup>Universidad de Córdoba, España; <sup>c</sup>Hospital Universitario "Reina Sofía", Córdoba, España



ISSN: 1136-524

Clínica y Salud  
Investigación Empírica en Psicología

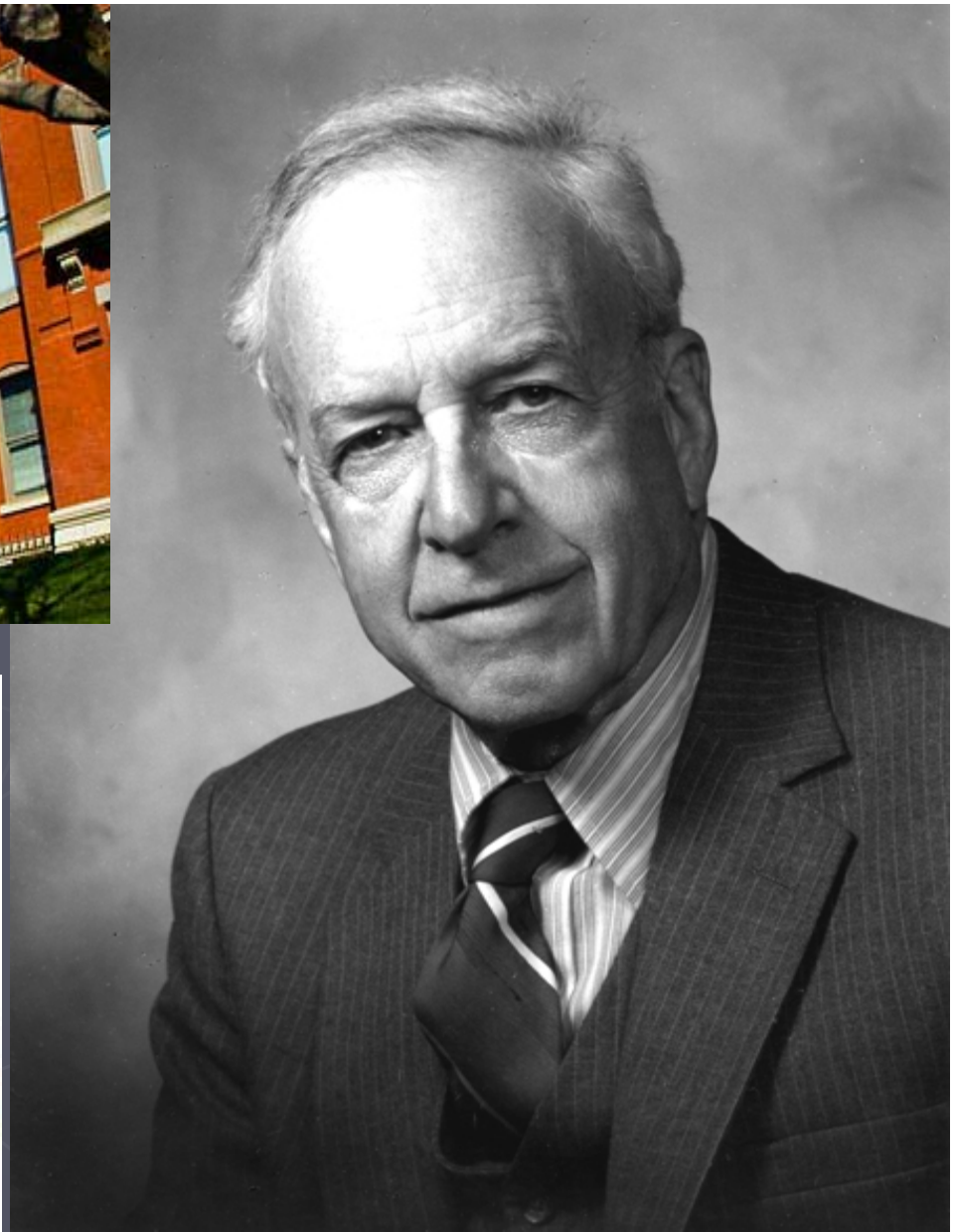
*Director/Editor*  
M<sup>o</sup> F. Rodríguez Muñoz  
*Directores Asociados/Associate Editors*  
M<sup>o</sup> Isabel Casado Morales  
M<sup>o</sup> María Freijó Pardo  
*Historia Generalista/Orill*  
M<sup>o</sup> Eugenia Olivas Campa  
Miguel Ángel Pérez Nieto  
*Vicario/Primo Editor*  
Pablo Salamanca Fernández  
Albert San Abad

Clinical and Health  
Journal of Empirical Research in Psychology



# Factores comunes de las psicoterapias. 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

- ▶ 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
- ▶ Acuerdo en las metas de la terapia
- ▶ Acuerdo en las tareas de la terapia
- ▶ En resumen, toda psicoterapia supone una **“experiencia emocional correctora”**

# Temporalidad de la psicoterapia

- ▶ El tiempo no dura ni más ni menos, pero si se puede aprovechar mejor o peor.
- ▶ Factores que tienden a su prolongación.
- ▶ Factores que tienden a su acortamiento.
- ▶ El estancamiento del cambio: Hanna Levenson

# Hanna Levenson

Guía práctica  
para una nueva  
terapia de  
tiempo limitado

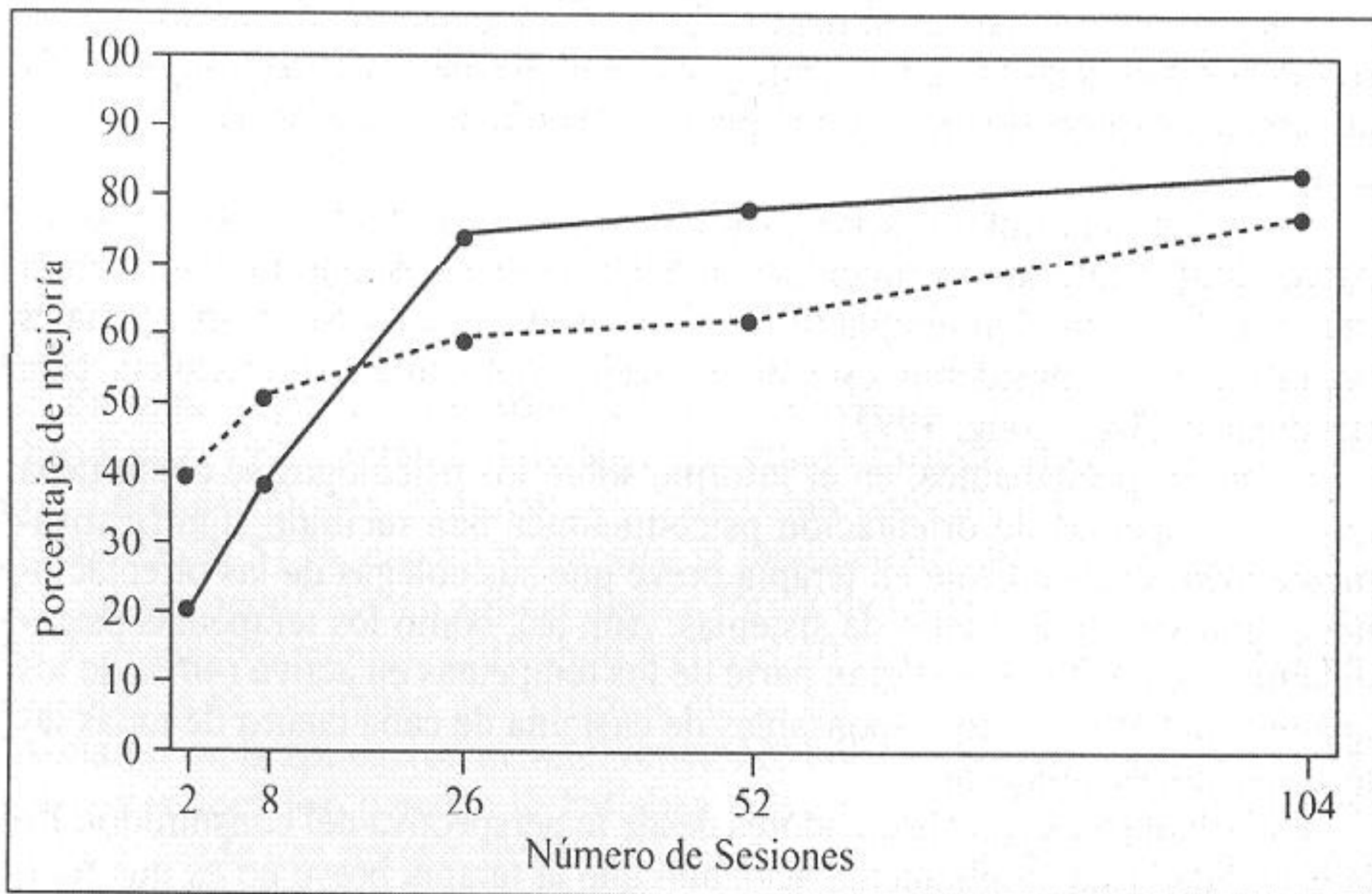
Hanna Levenson



Desclée De Brouwer  
Biblioteca de  agapea.com



## Relación de número de sesiones de psicoterapia y porcentaje de mejoría en pacientes





# 66 días para cambiar un hábito

- ▶ *“Para convertir un nuevo objetivo o actividad en algo automático, de forma que no sea necesaria la voluntad, necesitamos 66 días”*
- ▶ Jane Wardle. University College of London
- ▶ European Journal of Social Psychology, 2014

# La práctica clínica en tiempos difíciles...

La multiplicación innecesaria:

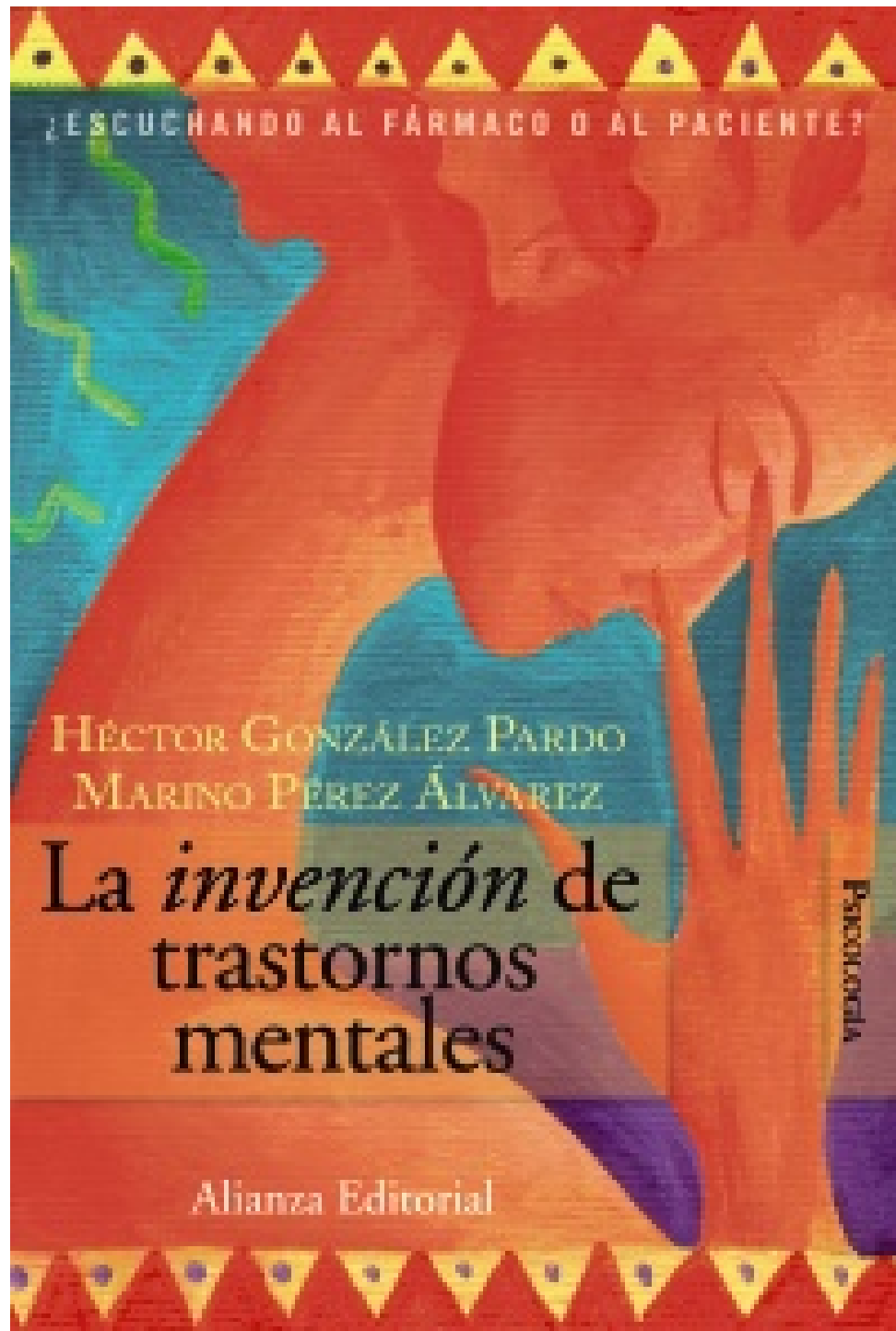
- ▶ Los trastornos mentales
- ▶ Las teorías explicativas
- ▶ Las técnicas de intervención

**Realmente, ¿son tan diferentes?**

# Pues resulta que no...

► La A.P.A., el DSM  
y el invento de la  
“comorbilidad”





H. González y  
M. Pérez,  
Universidad  
de Oviedo

«El psiquiatra más destacado del momento.» — DANIEL GOLEMAN



**ALLEN FRANCES**  
¿Somos  
todos  
enfermos  
mentales?

*Manifiesto contra los abusos de la Psiquiatría*

*Ariel*



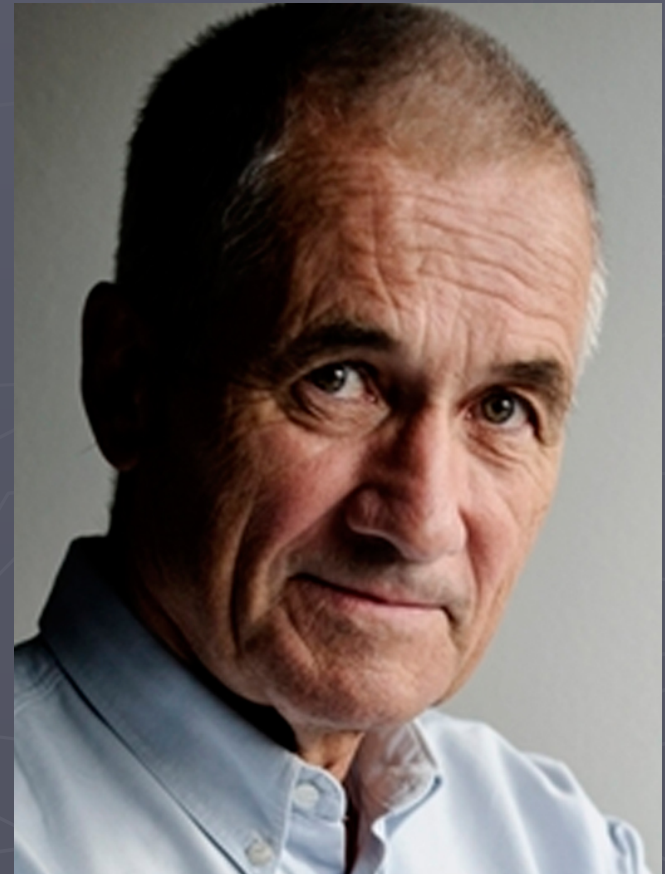
PETER C. GØTSZCHE



**PSICOFÁRMACOS  
QUE MATAN  
Y DENEGACIÓN  
ORGANIZADA**

«Recomiendo a todos los que practican seriamente la psiquiatría que lean este libro.» *Dr. Stuart Shipko*, psiquiatra ([www.madinamerica.com](http://www.madinamerica.com))

*Deadley  
Psychiatry and  
organised denial*



# *Is Psychiatry for sale?* (J. Moncrieff)



## HABLANDO CLARO

UNA INTRODUCCIÓN  
A LOS FÁRMACOS PSIQUIÁTRICOS

JOANNA MONCRIEFF

IP | COLECCIÓN DIRIGIDA POR JORGE TIZÓN



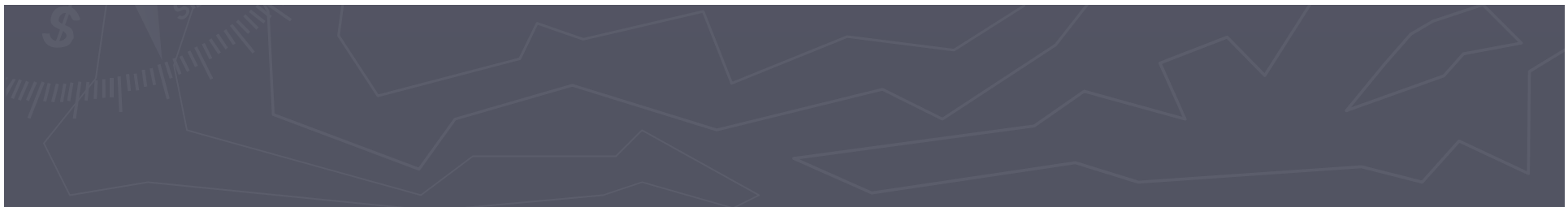


**Cochrane**  
**Library**

**Cochrane** Database of Systematic Reviews

## **Active placebos versus antidepressants for depression (Review)**

Moncrieff J, Wessely S, Hardy R





REV. ASOC. ESP. NEUROPSIQ. 2018; 38(133): 181-193

DOI: 10.4321/S0211-57352018000100010

# Un enfoque alternativo del tratamiento farmacológico en psiquiatría

An alternative approach to drug treatment in psychiatry

JOANNA MONCRIEFF

*Division of Psychiatry, University College London, Londres, Reino Unido.*

Joanna Moncrieff, **psiquiatra**

# «LA PSICOTERAPIA PUEDE SER MÁS ÚTIL QUE UN FÁRMACO»

La doctora Moncrieff alerta de la ineficacia y el riesgo de los psicofármacos.

La doctora Joanna Moncrieff es una psiquiatra controvertida, que hace unos años empezó a mover conciencias con su obra *The Myth of the Chemical Cure* («El mito de la cura química»). Desde entonces ha analizado los estudios realizados sobre los diferentes tipos de psicofármacos y ha puesto en marcha otros donde investiga cómo estos medicamentos afectan a quienes los consumen. Eso la ha llevado



sonas. Luego promoví algún estudio con el que empecé a emitir mis propias opiniones.

## UN ESTADO NUEVO QUE TAPA EL PROBLEMA

—¿Los psicofármacos no producen entonces los efectos que se les suelen atribuir?

—Al principio, al comparar los resultados con el efecto placebo, me sorprendí de que los resultados no fueran demasiado significativos. Los

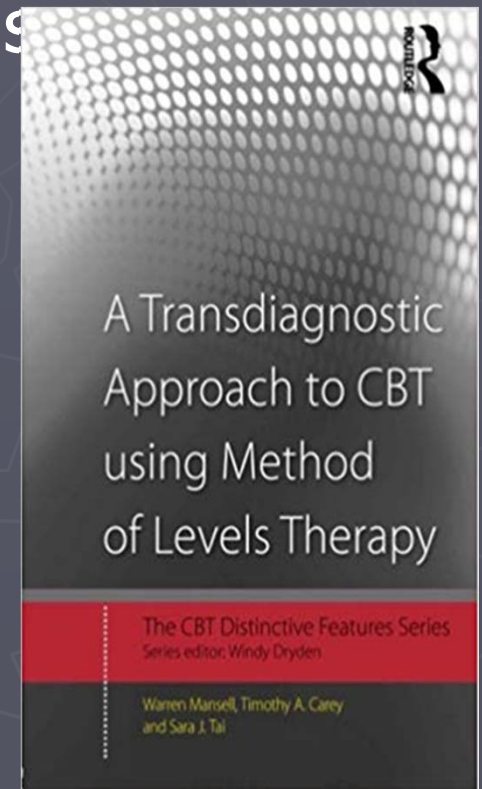
Los pacientes n

# Síntomas comunes en categorías diferentes

- ▶ Preocupación
- ▶ Dificultades en la relación
- ▶ Recuerdos intrusivos
- ▶ Búsqueda de seguridad
- ▶ Razonamiento sesgado
- ▶ Evitaciones
- ▶ Hiperactivación
- ▶ Sentimientos de incapacidad
- ▶ .....

# Procesos transdiagnósticos

- ▶ En los últimos 10 años ha crecido una perspectiva centrada en los aspectos comunes a los diferentes trastornos más que a sus diferencias
- ▶ Warren Mansell



# TRANSDIAGNOSTIC PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS WHY DO IT ANY OTHER WAY?

---

Dr Warren Mansell  
University of Manchester

Reader in Clinical Psychology  
CeNTrUM (Centre for New Treatments and Understanding in Mental Health)  
Division of Psychology and Mental Health  
School of Health Sciences  
Faculty of Biology Medicine and Health,  
University of Manchester,  
Manchester Academic Health Science Centre

# La demanda "psi" en Medicina

▶ ¿Explícita?

▶ Implícita:

- Somatizaciones
- No adherencia
- Conducta disruptiva con el profesional
- Mala evolución
- Hiperfrecuentación
- .....



# La demanda "psi" en Medicina

- ▶ Cuando hay sufrimiento "psi", el motivo de consulta no suele ser el problema.
- ▶ Siempre hay una crisis (un "problema")
- ▶ Respuestas:
  - Psicoterapia
  - Actitudes psicoterapéuticas:
    - ▶ Reconocer
    - ▶ Legitimar



# Dar nombre a las emociones

IRA	TRISTEZA	MIEDO	ALEGRÍA
Rabia	Autocompasión	Angustia	Gozo
Enojo	Soledad	Aprensión	Contento
Resentimiento	Desaliento	Fobia	Deleite
Furia	Melancolía	Temor	Diversión
Exasperación	Depresión	Pánico	Placer
Indignación	Aflicción	Preocupación	Gratificación
Animosidad	Pena	Desasosiego	Satisfacción
Irritabilidad	Desconsuelo	Incertidumbre	Euforia
Hostilidad	Pesimismo	Ansiedad	Éxtasis
Odio	Desesperación	Inquietud	Felicidad
Violencia		Terror	

# Crisis, ¿qué crisis?

- ▶ Crisis es una condición inestable que se presenta en el curso de un proceso y cuya forma de resolución condiciona y modula la continuación del mismo.
- ▶ Crisis como periodo transicional que representa tanto una oportunidad como un peligro (Fdez. Liria).
- ▶ Mutación importante en el desarrollo de diversos procesos (R.A.E.).

- ▶ Crisis como obstáculo que el sujeto encuentra en la consecución de metas importantes y que no puede ser superado mediante sus estrategias habituales de resolución de problemas (Caplan).
- ▶ Crisis es una experiencia puntual que fuerza al individuo a reconsiderar, en un plazo breve de tiempo, el sentido de su vida (Frankl).

- ▶ Crisis es un estado vital en el que el hombre se queda sin convicciones, porque ya no puede aceptar las actualmente vigentes, pero todavía no ha desarrollado otras nuevas (Ortega).
- ▶ Cada cambio vital implica una crisis.
- ▶ ¿Hay psicoterapia sin crisis?