



UNA MIRADA AL FUTURO

**1ER CONGRESO MUNDIAL EN
PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA**



**Sociedad Española de
Medicina Psicosomática
y Psicoterapia**

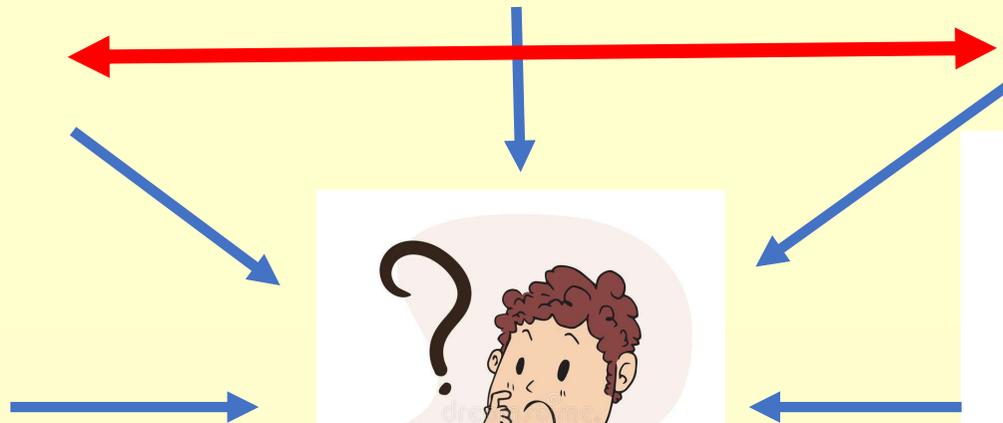
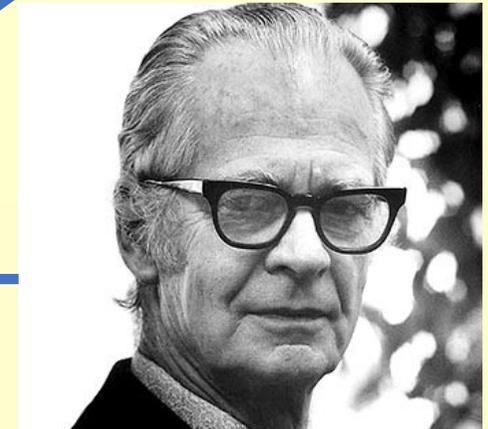
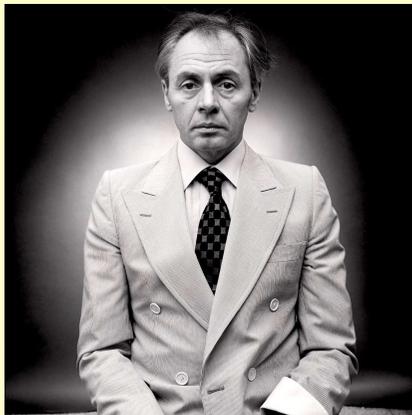
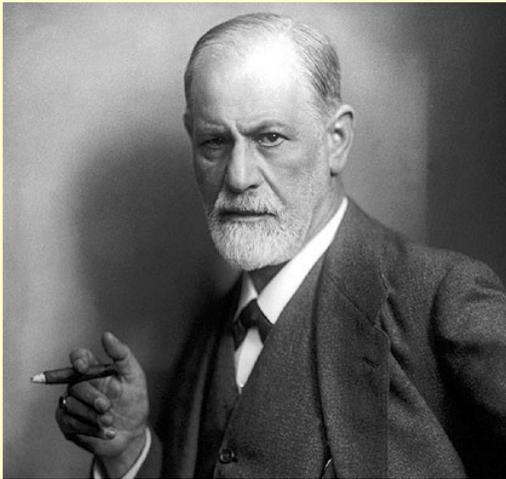
Psicoterapia Breve

Un modelo para el S. XXI

José Luis Marín
Mayo 2023

www.psicociencias.com

Las tribulaciones de un joven psiquiatra



La psicoterapia como elección

- Para intentar satisfacer las necesidades de gran cantidad de pacientes.
- Para intentar satisfacer las mías.
- Un modelo eficaz y eficiente, interesado en el paciente (más allá del diagnóstico), en su historia y en su entorno.
- Psicoterapia de inspiración psicoanalítica “curiosa”, capaz de integrar los aportes teórico-técnicos de otros enfoques.



- Pero había que desarrollar un E.C.R.O., para hacer una teoría de la técnica.



- Psicoterapia Breve
 - Teoría de los sistemas
 - Teoría del apego
 - Neurobiología de la experiencia traumática.



La SEMPyP: el Acta Fundacional: 1978

- Facultad de Medicina. Universidad Complutense de Madrid



Unidad de Psicoterapia

Hospital de
La Princesa



Y... ¿qué es la psicoterapia?

- *“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*
- *“Una relación entre dos personas, con un propósito, en la que **una de ellas debería de saber lo que está pasando**” J. L. Marín*



¿Qué es la psicoterapia?

European Federation of Psychologists Associations, 2017



- La Psicoterapia es la aplicación informada e intencional de métodos clínicos y actitudes interpersonales, derivadas de principios psicológicos establecidos, con el propósito de ayudar a las personas a **cambiar sus conductas, cogniciones, emociones y/u otras características** personales en las direcciones que los participantes consideren pertinentes
- Ay, cambiar...



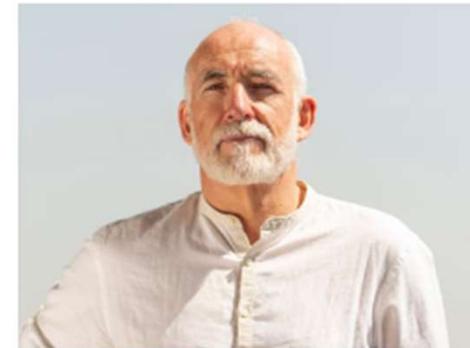
Se mueven los continentes...., ¿por qué no cambian las personas?

- *"El ser humano tiende a no cambiar"* Aristóteles
- *"Los hombres sólo aceptan el cambio resignados por la necesidad,y sólo ven la necesidad durante las crisis"*
Jean Monnet
- *"Crisis es una experiencia puntual que fuerza al individuo a reconsiderar, en un plazo breve de tiempo, el sentido de su vida"* Viktor Frankl



- Y, a pesar de la necesidad, ¿por qué no cambiamos?
- *“Más vale malo conocido que bueno por conocer”* Refrán castellano
- En resumen, la paradoja de la psicoterapia: *quiero cambiar... pero con condiciones*

EL PAÍS
EL PERIÓDICO GLOBAL



E Imanol Ibarondo, exfutbolista y ‘coach’: “Somos adictos al sufrimiento, preferimos sufrir que cambiar”

ANATXU ZABALBEASCOA

Mantener el medio interno

- Claude Bernard (1813-1878): “*La condición necesaria para una vida libre e independiente es la constancia del medio interno*”



El paciente y su circunstancia

“Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella no me salvo yo”

José Ortega y Gasset,



Postulado 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 hace más probable que tales neuronas se activen juntas al activarse algunas de ellas, probabilidad que crece cuanto más se repite esta activación conjunta.



El miedo al cambio

- El concepto de “beneficio” por la enfermedad.
- “*Dadme un **punto de apoyo** y moveré el mundo*” Arquímedes.
- El terapeuta es el **punto de apoyo (base segura)**: objetivos del paciente y del terapeuta, compatibles



An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is visible above the water surface, while the much larger, jagged base is submerged below. The sky is blue with some clouds, and the water is a deep blue.

Motivo de consulta

El problema:

- **Estoy triste**
- **Tengo miedo**
- **Estoy solo**
- **Estoy enfadado**
- **Nadie me quiere**
- **Nadie me entiende**
- **Me duele todo**

El conflicto

Palancas movilizadoras

- La base segura.
- La limitación temporal.
- La definición clara de los objetivos.
- La actividad, empática, del terapeuta.
- La planificación.



- La contención.
- La integración.
- La alianza terapéutica:
 - ✓ relación de confianza mutua
 - ✓ acuerdo en las metas
 - ✓ acuerdo en las tareas
- **Focalizar**: los conflictos básicos



La temporalidad: ¿por qué “Breve”?

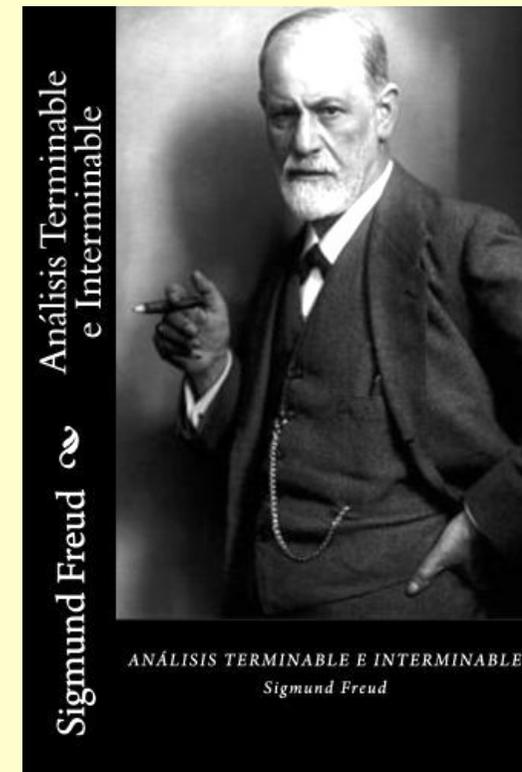
- 1978: Respuesta de un grupo de clínicos, de orientación dinámica, a la tensión demanda social-duración de la terapia. Adaptación.
- Supone una reconceptualización de la relación terapéutica, dando valor a la actividad del terapeuta y a la empatía.
- Incrementa sensiblemente la adherencia.



- Incluye el concepto de **integración de recursos** terapéuticos:
 - Intervenciones de arriba-abajo
 - Id. de abajo a arriba
- Mejora espectacularmente la eficiencia del proceso.
- Termina con el mito de la “profundidad”.

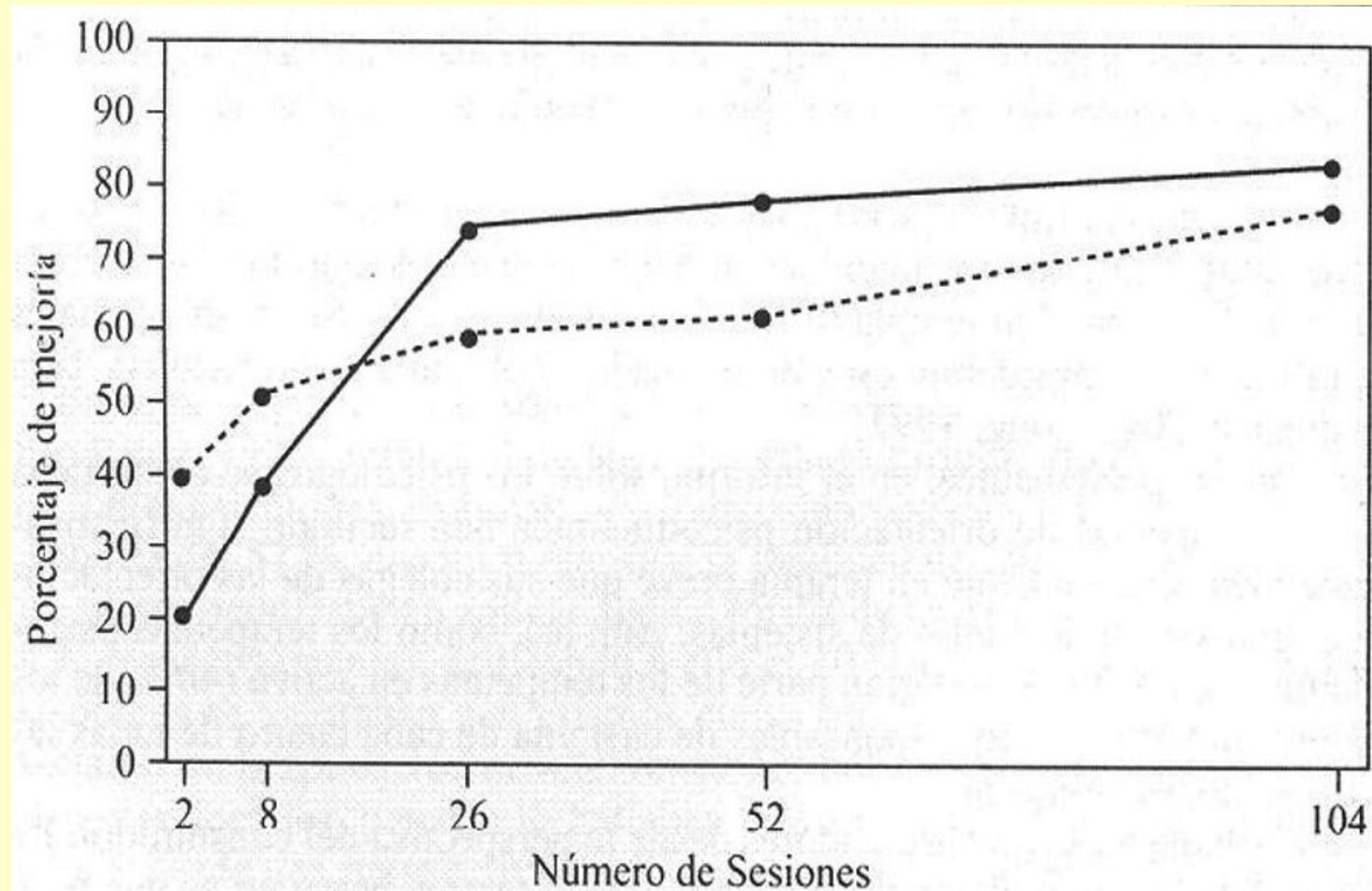
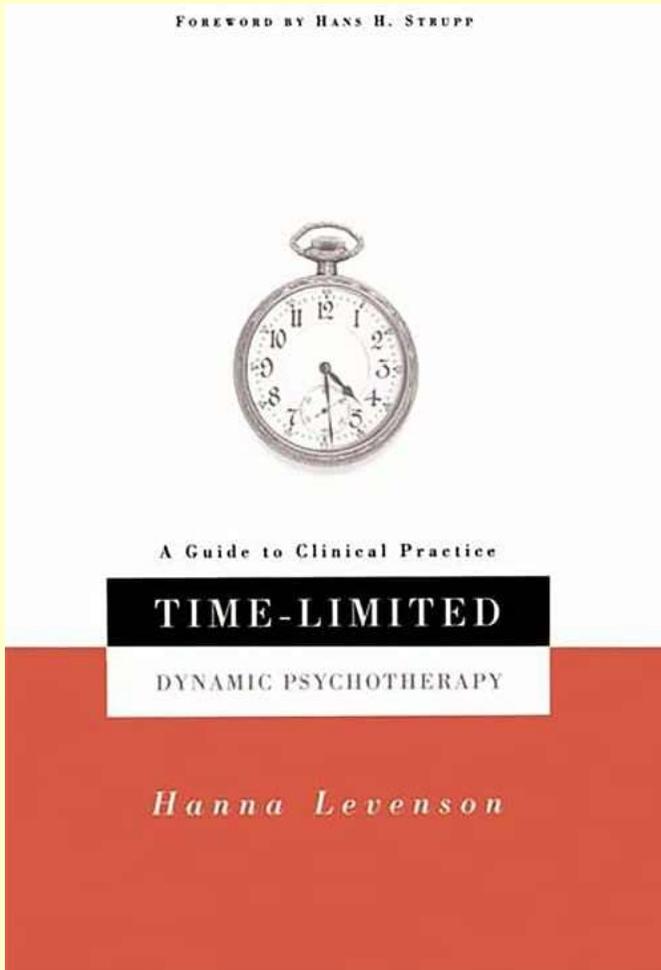


- Coherente con los datos de la investigación.
- No necesita ser especialmente “corta”: tiene que ser de “**tiempo limitado**”.
- *“Experiencia emocional correctora”*
- **Psicoterapia Breve,**
con resultados a largo plazo



Número de sesiones y porcentaje de mejoría

H. Levenson



Infocop

diciembre 2017

El número de sesiones de intervención hasta el alta terapéutica promedio es de 23 sesiones, utilizándose en el 70% de los casos 30 sesiones o menos.



EN PORTADA

ACTUALIDAD DE LA PSICOTERAPIA EN ESPAÑA

FRANCISCO JAVIER LABRADOR ENCINAS¹ Y MANUEL BERDULLAS TEMES²

¹UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID. ²CONSEJO GENERAL DE LA PSICOLOGÍA





**NO NECESITAS
MÁS TIEMPO**



**NECESITAS MÁS
CONCENTRACIÓN**



¿Qué es lo que cura en psicoterapia?

M. J. Lambert, 1992; Fdez. Liria, 2019

- 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.



Recognition of Psychotherapy Effectiveness

Approved August 2012

This resolution reports on the general effectiveness of psychotherapy. In addition, APA is in the process of creating clinical treatment guidelines. These guidelines will help identify specific treatments which are most effective for particular problems or patients.

Clinical Treatment Guidelines

APA's progress in developing treatment guidelines is described in an ongoing series of articles in the *Monitor* and newsletters produced by various APA and APAPO offices.

[News about the treatment guidelines >](#)

- La APA, en su resolución sobre el reconocimiento de la efectividad de la psicoterapia, indica que los resultados del tratamiento se ven **más influenciados por ciertas características del paciente, así como por factores asociados al contexto y al profesional clínico**, que por el diagnóstico o por una marca específica de tratamiento.
- Asimismo, se señala que **no existen diferencias significativas entre distintos modelos de terapia.**



La psicoterapia es eficaz, pero...

- En ensayos clínicos, usando tratamientos con apoyo empírico, hay 30-40% de personas que no mejoran.
- El porcentaje de abandonos prematuros es de un 20% por término medio. Hasta un 65% en algunos encuadres.



- Hay personas que empeoran estando en terapia: 8-10%
- En atención rutinaria (práctica “real”) solo mejoran, de media, un ¡35%!
(A. Gimeno, 2021)



- Existen diferencias muy grandes entre clínicos (en términos de resultados): *Supershrinks*.
- Independientemente del enfoque o modelo teórico del profesional.
- Esta es la “nueva perspectiva” en psicoterapia: **el factor “T”**, que explica muchas de las supuestas resistencias.

- Por ejemplo, Lambert (2013) señala que una persona que sea atendida por el clínico más efectivo necesitará entre 6 y 7 sesiones para obtener un CCS; por el contrario, si tiene la mala fortuna (*sic*) de ser atendida por el profesional menos efectivo ¡necesitará 94 sesiones!
- El proyecto *Supershrinks*



The Secrets of Supershrinks: Pathways to Clinical Excellence

Supershrinks
(superloqueros)

Psychotherapy
NETWORKER



Psicoterapia Breve: un modelo para el S. XXI

- El manejo terapéutico de la relación: la alianza.
“Lo que cura es el vínculo”.
- Desarrollar el “factor T”
- La evaluación: no hay psicoterapia del diagnóstico; hacemos **psicoterapia del conflicto**
- La evidencia del valor de la biografía en las manifestaciones del sufrimiento humano:
 - ✓ La teoría del apego



- La incidencia de las experiencias traumáticas en la psicopatología actual. El trauma complejo.
- La formulación transdiagnóstica: más allá del DSM-5.
- El factor tiempo: la limitación temporal como herramienta de movilización.
- El “Foco”
- El concepto de sistema. Los factores socioculturales.
- La planificación.



- Las técnicas:
 - Escucha activa. El valor de la mirada
 - E.M.D.R.
 - Técnicas activas de psicodrama
 - Terapia sensorio-motriz, mindfulness, yoga.
 - Intervenciones corporales (estilo de vida):
 - ✓ Alimentación psico-saludable
 - ✓ Actividad física
 - ✓ Higiene del sueño
 - ¿Farmacología?:
 - ✓ Psicofármacos: como medio, nunca como fin.
 - ✓ Fitoterapia

Muchas gracias por
vuestra atención

www.psicociencias.com

@sempyp

