

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

Tipos de intervenciones en psicoterapia en una muestra de psicólogos clínicos de Buenos Aires.

Lago, Denise.

Cita:

Lago, Denise (2023). *Tipos de intervenciones en psicoterapia en una muestra de psicólogos clínicos de Buenos Aires*. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/9>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/8d0>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

TIPOS DE INTERVENCIONES EN PSICOTERAPIA EN UNA MUESTRA DE PSICÓLOGOS CLÍNICOS DE BUENOS AIRES

Lago, Denise

Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

En relación a los psicoterapias y sus modelos, la investigación hacia la década del 60' se centraba sobre la eficacia de la psicoterapia, años después el mismo se centró sobre las intervenciones específicas y comunes en psicoterapia, iniciándose en la década de 1970 un volumen de trabajos sobre el tema. En ese momento, los psicoterapeutas comenzaron a cuestionar la eficacia de las terapias basadas en teorías específicas, como la psicoterapia psicoanalítica y la terapia conductual, e investigaron si las intervenciones comunes, como el apoyo emocional y la empatía, eran más importantes para el éxito terapéutico.

Palabras clave

Intervención - Clínica - Psicoterapias

ABSTRACT

TYPES OF INTERVENTIONS IN A SAMPLE OF CLINIC PSYCHOTHERAPIST IN BUENOS AIRES

In relation to psychotherapies and their models, research around the 1960s focused on the effectiveness of psychotherapy, years later it focused on specific and common interventions in psychotherapy, starting in the 1970s a volume of work on the subject. At that time, psychotherapists began to question the efficacy of therapies based on specific theories, such as psychoanalytic psychotherapy and behavioral therapy, and investigated whether common interventions, such as emotional support and empathy, were more important for therapeutic success.

Keywords

Intervention - Clinic - Psychotherapies

Presentación del tema

En relación a los psicoterapias y sus modelos, la investigación hacia la década del 60' se centraba sobre la eficacia de la psicoterapia, años después el mismo se centró sobre las intervenciones específicas y comunes en psicoterapia, iniciándose en la década de 1970 un volumen de trabajos sobre el tema. En ese momento, los psicoterapeutas comenzaron a cuestionar la eficacia de las terapias basadas en teorías específicas, como la psicoterapia psicoanalítica y la terapia conductual, e investigaron si las intervenciones comunes, como el *apoyo emocional* y *la empatía*, eran más importantes para el éxito terapéutico.

Un libro ya clásico de la literatura de las psicoterapias "Los be-

neficios de la Psicoterapia" Smith, M. L., Glass, G. V., & Miller (1980) analizó la efectividad de la psicoterapia a través de una revisión de 475 estudios publicados entre 1940 y 1970. El estudio encontró que la psicoterapia es efectiva en general más allá de su posible marco teórico, aunque cada uno de ellos podrá potenciar su éxito en algunas patologías específicas sobre otras. A su vez, halló que la *relación terapéutica* era el factor más importante en el éxito de la terapia, pacientes con una buena relación con su terapeuta pueden experimentar mejores resultados, siendo excelente predictor. Los autores detallan ciertos componentes centrales que atraviesan la relación terapéutica como la empatía, el respeto mutuo y la confianza por nombrar algunos. Otros factores que Smith, Glass y Miller consideran fundamentales para el éxito terapéutico son la alianza terapéutica, entendida como la colaboración y conexión entre terapeuta y paciente, y las expectativas del paciente.

Uno de los estudios más influyentes que aportan evidencia a esta perspectiva es el "Estudio de Colaboración de Psicoterapia" (Lambert & Bergin, 1994), además de presentar una sólida revisión sobre la efectividad de las psicoterapias sobre un amplio abanico de problemas recopilados en más de 6000 pacientes, los autores encontraron que la alianza terapéutica, entendida como la colaboración entre el paciente y el terapeuta en el proceso, la calidad de relación entre el paciente y el terapeuta, incluye aspectos como la confianza y compromiso con el tratamiento y la relación terapéutica son factores importantes para la eficacia en el proceso terapéutico, pudiendo potenciarlo a lo largo del proceso terapéutico. A su vez consideran importante que los terapeutas se adecúen a características personales e individuales, y así seleccionar el enfoque terapéutico más adecuado.

De acuerdo a estas perspectivas se incrementó la investigación en temas centrales como la empatía y la alianza terapéutica. En su artículo "The generalizability of working alliance", Bordin, E. S. (1979) explora sobre la conceptualización de la alianza terapéutica como un constructo multidimensional y componente genérico en todas las relaciones de ayuda, siendo un concepto fundamental en la terapia.

En lo que refiere al vínculo terapéutico definió tres componentes primordiales: la tarea, siendo un acuerdo entre el paciente y el terapeuta sobre el enfoque y los objetivos a los que apuntan. Como segundo componente define los objetivos, lo que el paciente espera lograr a lo largo del proceso terapéutico, para esto el terapeuta le brindará un plan para el logro de los mismos. Y

por último, el tercer componente es el vínculo emocional, relación personal entre el terapeuta y el paciente, caracterizada por la empatía, la comprensión y la confianza.

El autor considera la alianza terapéutica como un constructo dinámico, que puede ser influenciado por la personalidad de pacientes, como también por las habilidades del terapeuta, lo que deja en claro es que se caracteriza por ser un importante predictor del resultado del tratamiento. Del mismo modo, Horvath (2001) plantea que la alianza terapéutica es un factor esencial en el éxito de la psicoterapia y desarrolla una serie de instrumentos estandarizados para su medición. Caracteriza la misma como la relación entre terapeuta y pacientes en la que se destacan la colaboración y el compromiso mutuo. Hay ciertos factores que permiten que la misma mejore, como la empatía del terapeuta, la claridad en la comunicación. Este autor destaca la importancia de la medición de la misma permitiendo así evaluar su impacto, para esto realizó una herramienta que permitiría medir la calidad de la alianza terapéutica. La medición positiva de la misma implicaría un impacto positivo en el bienestar psicológico del paciente y del proceso terapéutico.

Estos hallazgos permitieron que se lleve a cabo un cambio en la forma en la que se pensaba la psicoterapia y una mayor atención en la formación de los terapeutas para desarrollar habilidades interpersonales y de relación terapéutica, en lugar de centrarse exclusivamente en las teorías específicas de tratamiento.

Por otro lado, Etchevers y col (2015) reconocen la significatividad de la alianza terapéutica y profundizan sobre factores que obstaculizan el desarrollo de la terapia como las actitudes negativas del paciente hacia la terapia, la falta de habilidades de comunicación del terapeuta por mencionar algunas. A su vez proponen factores que la que lo propician, como la empatía, la comprensión por parte del terapeuta, definición de objetivos claros, la creación de un ambiente seguro hallando de esta manera que las características del terapeuta influyen en todo el proceso terapéutico.

En otro orden, pero continuando con la elaboración de este concepto central Putrino, N., Casari, L., Mesurado, B., & Etchevers, M. (2020) estudiaron sobre los posibles efectos de la psicoterapia en el trastorno depresivo mayor (TDM) y el trastorno límite de la personalidad (TLP), centrándose en las reacciones de los psicoterapeutas informando una mayor dificultad en el establecimiento de alianza terapéutica con pacientes con trastorno límite de la personalidad y que la misma puede deberse a que los terapeutas podrían experimentar una mayor carga emocional y fisiológica durante las sesiones, por esta razón consideran de suma importancia que terapeutas puedan reconocer y gestionar sus emociones durante las sesiones con dichos pacientes, para así beneficiar el tratamiento.

En contraposición a esta perspectiva, aunque de manera complementaria, surgieron otros estudios que pusieron en cuestión la universalización del llamado "Veredicto del pájaro Dodó" Ro-

senzweig, S. (1936) que planteaba que al comparar diferentes terapias los resultados se asemejan, siendo igual de efectivas, indicando que no habría una terapia superior a otra y que diferentes tipos de terapias pueden ser igualmente efectivas. Esto puede deberse a que cada una comparte ciertos elementos como el establecimiento de una relación positiva y frente a ciertos aspectos específicos como la relación terapéutica positiva, la creación de un ambiente seguro.

Entre estos estudios se encuentra el realizado por Lambert, M.J. (1992), quien hace hincapié en que gran parte de la eficacia del proceso terapéutico se debe a ciertos aspectos específicos en la relación terapéutica como la alianza terapéutica y la empatía del terapeuta, la cual podría describirse como la capacidad de comprender y responder a sentimientos o perspectiva del paciente. Para este autor, estos aspectos se caracterizan por ser grandes predictores del resultado. A su vez, agrega otros componentes como las técnicas utilizadas por el terapeuta.

Una crítica común es que los resultados del veredicto antes citado pueden ser demasiado generales y no tener en cuenta las diferencias individuales entre los pacientes y los terapeutas. Algunos autores han argumentado que ciertos enfoques terapéuticos pueden ser más efectivos para ciertos pacientes o para ciertos tipos de trastornos psicológicos, y que estos factores individuales no se tuvieron en cuenta lo suficiente en el estudio, sin ir más lejos como el estudio antes mencionado realizado por terapeutas argentinos en el año 2020.

BIBLIOGRAFÍA

- Barber, J. P. (2003). The Multitheoretical List of Therapeutic Interventions. En *Handbook of psychotherapy and behavior change* (5ta ed., pp. 169-210). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16(3), 252-260
- Etchevers, M., Giusti, S.D., Helmich, N., Putrino, N.I. y Garay, C.J. (2015). Alianza terapéutica y características del terapeuta: orígenes y controversias actuales. VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXII Jornadas de Investigación XI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Etchevers, M., Simkin, H. A., González, M. M., & Muzzio, G. (2012). Relación y alianza terapéutica: revisión y actualización de estudios empíricos desde diferentes perspectivas teóricas. *Anuario de Investigaciones*, 24(1), 181-188.
- Greenson, R. L. (1965). The technique and practice of psychoanalysis. *International Journal of Psychoanalysis*, 46, 153-161.
- Horvath, A. O. (2001). The alliance. *Psychotherapy: Theory / Research / Practice / Training*, 38(4), 365-372.
- Lambert, M. J., & Bergin, A. E. (1994). The effectiveness of psychotherapy. En A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 94-129, 143-189). John Wiley & Sons.



- Luborsky, L. (1976). Helping alliances in psychotherapy. En J. L. Cleg-horn (Ed.), *Successful psychotherapy* (pp. 92-116). New York, NY: Brunne/Mazel.
- Norcross, J. C., & Greenberg, R. P. (2019). The Therapeutic Relationship. In Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (Eds.), *Psychotherapy Relationships that Work: Volume 1: Evidence-based therapist contributions* (pp. 3-21). Oxford University Press.
- Norcross, J. C., Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1995). Psychotherapeutic Change: An Alternative Approach to Measuring Progress. *Journal of Clinical Psychology*, 51(4), 447-455.
- Orlinsky, D., & Ronnestad, M. J. (2000). How psychotherapists develop: A study of therapeutic work and professional growth. *American Psychologist*, 55(10), 124-133.
- Orlinsky, D. E., Ronnestad, M. H., & Willutzki, U. (1986). Fifty years of psychotherapy process-outcome research: Continuity and change. In L. E. Beutler & M. Crago (Eds.), *Psychotherapy research: An international review of programmatic studies* (pp. 67-109). American Psychological Association.