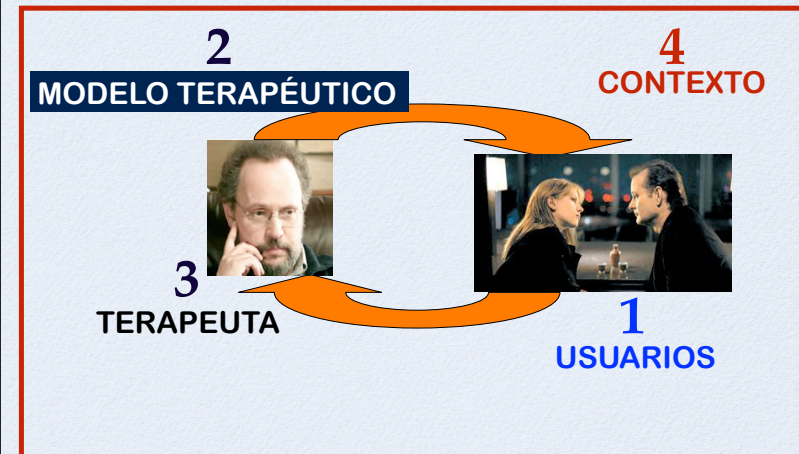


¿QUÉ SABÉIS SOBRE PSICOTERAPIA?

1

VARIABLES



2

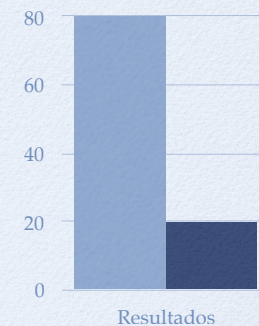
©Alberto Rodríguez Morejón.

¿FUNCIONA?

3

¿FUNCIONA LA PSICOTERAPIA?

- El cliente medio está mejor que el **80%** de los que no reciben.
- **Más eficaz que los tratamientos farmacológicos**, más barata y menos efectos secundarios.
- **Menos resistencia** que la farmacología a la hora de recaída.
- **En la mayoría de los trastornos psicológicos:** depresión, ansiedad, adicciones...
- Los cambios **se mantienen en el tiempo.**



4

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

¿POR QUÉ FUNCIONA?

5

INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA

¿POR QUÉ FUNCIONA LA PSICOTERAPIA?

- ~ **terapeuta entrenado**
- ~ una **buena evaluación**
- ~ que permita hacer un **buen diagnóstico**
- ~ para decidir un **tratamiento adecuado**
- ~ para el **problema concreto** de una persona.

6

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA

¿POR QUÉ FUNCIONA LA PSICOTERAPIA?

- ~ **terapeuta entrenado**
- ~ una **buena evaluación**
- ~ que permita hacer un **buen diagnóstico**
- ~ para decidir un **tratamiento adecuado**
- ~ para el **problema concreto** de una persona.

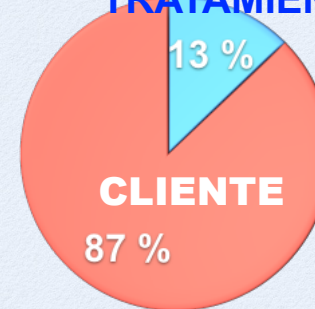


7

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA

RESULTADOS TRATAMIENTOS



Wampold, B. (2001). The great psychotherapy debate. Mahwah, NJ: LEA

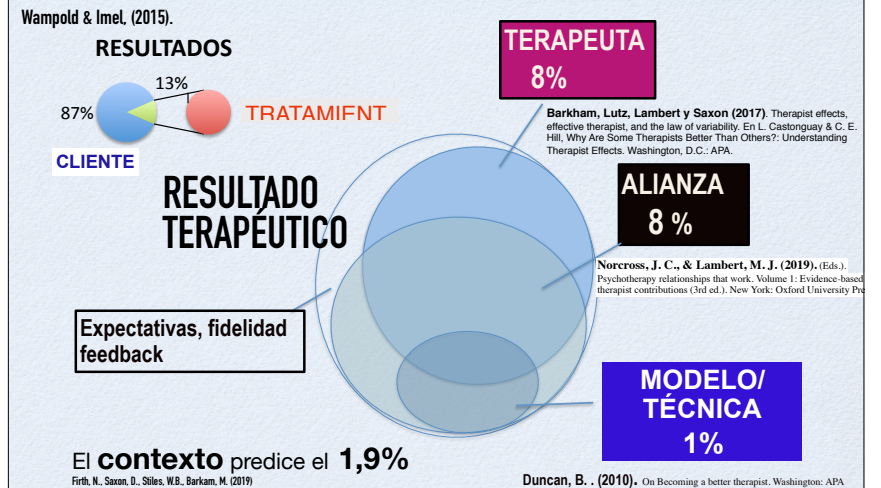
Wampold, B. E. y Imel, Z.E. (2015). *The great psychotherapy debate. The evidence for what makes psychotherapy work.* New York, NY: Routledge.

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

¿ENTONCES VALE CUALQUIER COSA?

9

POR QUÉ FUNCIONA LA PSICOTERAPIA



10

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

¿Hay modelos mejores que otros?

11

factcheck

"TODOS HAN GANADO
TODOS DEBEN TENER



PREMISA BASE

DIFERENTES **MODELOS DE PSICOTERAPIA**
OBTIENEN **RESULTADOS SIMILARES**

- Wampold & Imel, (2015). The great psychotherapy debate.
- Wampold, et al. (2017). In pursuit of truth: A critical examination of meta-analyses of cognitive behavior therapy.
- Cuijpers, Reijnders y Huibers, (2019). The role of common factors in psychotherapy outcomes.

Siempre terapias bona fide

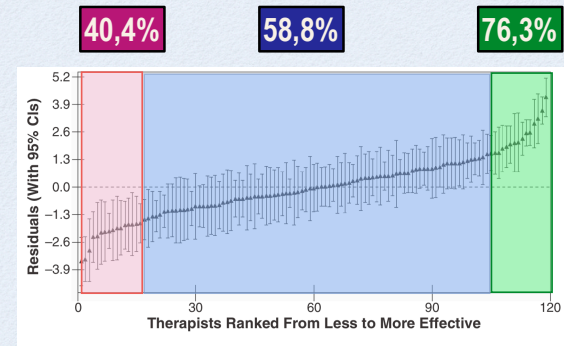
Hay algunos positivos



¿Hay terapeutas que son mejores que otros?

DIFERENCIAS ENTRE TERAPEUTAS

PORCENTAJE DE CLIENTES TRATADOS EXITOSAMENTE

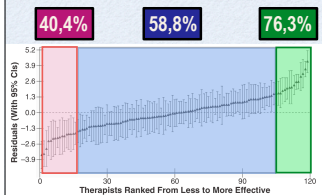


- 4 países
- 362 terapeutas
- 14.254 clientes
- 4 medidas éxito

Barkham, Lutz, Lambert y Saxon (2017). Therapist effects, effective therapist, and the law of variability. En L. Castonguay & C. E. Hill, *Why Are Some Therapists Better Than Others?: Understanding Therapist Effects*. Washington, D.C.: APA.

Brown, Lambert, Jones, and Minami (2005). Los terapeutas más eficaces tres veces más tasa de cambio.
Baldwin & Imel, (2013) terapeutas que son el doble de efectivos que otros

DIFERENCIAS ENTRE TERAPEUTAS



LOS MEJORES:

- ▶ Tienen el **doble de éxito** que los peores.
- ▶ Desempeño **constante en el tiempo**.
- ▶ Éxito **no depende de características de clientes**: sexo*, edad, etnia, diagnóstico*, gravedad*.



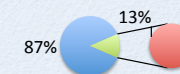
RESUMIENDO

- **Terapeuta** y su capacidad para crear **relación terapéutica** son variables determinantes del resultado.
- Hay terapeutas mejores que otros: hasta el **doble de éxito**.



SUPERTERAPEUTAS

RESULTADOS





¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENEN LOS TERAPEUTAS EXITOSOS?

CARACTERÍSTICAS SUPERTERAPEUTAS

CONFIRMADOS

- Alianza terapéutica r .28
- Empatía r .28
- Consenso en metas r .24
- Colaboración r .29
- Consideración positiva d .28
- Feedback d. 14

PROBABLES

- Congruencia r .23
- Expresión emocional r .40
- Expectativas positivas r .18
- Credibilidad del tratamiento r .12
- Reparar alianzas rotas r .30
- Auto-revelaciones

- Adaptación a:
- Cultura. d. 0.5
 - Religión. d. 0.43
 - Preferencias. d. 0.28

- Estilo afrontamiento d 0.23
- Nivel de reactividad d 0.78
- Estadio de cambio. d 0.41

RESULTADOS

Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2019) (Eds.). *Psychotherapy relationships that work. Volume 1: Evidence-based therapist contributions* (3rd ed.). New York: Oxford University Press.

Castonguay, L., & Hill, C.E. (2017). *Why Are Some Therapists Better Than Others?: Understanding Therapist Effects*. Washington, D.C.: APA.

Heinonen, E., & Nissen-Lie, H. A. (2020). The professional and personal characteristics of effective psychotherapists: A systematic review. *Psychotherapy Research*, 30(4), 417-432.

ERROR!

404

PAGE NOT FOUND

EL MEJOR TERAPEUTA



TERAPEUTA

- SOCIODEMOGRÁFICAS
- PERSONALIDAD
- EXPERIENCIA
- DESTREZA CON EL MODELO

▶ No depende de características personales:

- ~ Edad, sexo.
- ~ Personalidad*.

▶ No depende de características profesionales:


- ~ Formación previa.
- ~ Orientación teórica.
- ~ Experiencia*.



MODELO



TEORÍA

VISIÓN DEL SER HUMANO
 PROBLEMAS
 INTERVENCIÓN TERAPEUTA



HABILIDADES RELACIONALES

- ▶ **Empatía, autenticidad y consideración positiva.**
- ▶ **Metas consensuadas.**
- ▶ **Colaboración: Implica a los usuarios.**
- ▶ **Crea confianza en tratamiento.**
- ▶ **Genera expectativas de cambio.**
- ▶ **Pide feedback** (avances y relación terapéutica).
- ▶ **Repara relaciones rotas.**
- ▶ **Fluidez verbal y expresión emocional.**
- ▶ **Autorrevelaciones**


TERAPEUTA

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

MODELO



TEORÍA

VISIÓN DEL SER HUMANO
 PROBLEMAS
 INTERVENCIÓN TERAPEUTA



AJUSTE AL CLIENTE

- ▶ **Adaptar a cultura, religión.**
- ▶ **Adaptar a preferencias.**
- ▶ **A estilos de afrontamiento.**
- ▶ **A nivel de reactividad.**
- ▶ **A estadio de cambio.**

TERAPEUTA

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

RELACIÓN TERAPÉUTICA

TÉCNICAS ESPECÍFICAS


DIGITALES

- ▶ **Entender (cognitiva)**
 - Sí, sí, ya, ya.
 - Repetir algún trozo
 - Hacer resúmenes.
 - **Mimetizar lenguaje:** nivel, palabras.
 - **Anticiparse** (con mucho cuidado)
- ▶ **Sentir con (emocional)**
 - Reflejos.



ANALÓGICOS

- ▶ **Canal de comunicación abierto:**
 - Asentir,
 - Contacto visual.
 - Tono de voz.
 - Sonrisa.
 - Postura corporal
 - Orden en la conversación
 - Tempo
 - Sintonía emocional




23

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

RELACIÓN TERAPÉUTICA


EL LENGUAJE EN PSICOTERAPIA



EXPLORAR



APOYAR
HRRR



CAMBIAR
SIGNIFICADOS

HH RELACIONALES

ACTITUD	DIGITALES	ANALÓGICOS	TÉCNICAS
<ul style="list-style-type: none"> ■ Auténtico. ■ Empático. ■ Aceptación incondicional. ■ Antropólogo vs entomólogo ■ Promueve implicación 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Entender (cognitiva) <ul style="list-style-type: none"> ■ Sí, sí, ya, ya. ■ Repetir algún trozo ■ Hacer resúmenes: <small>acciones, cogniciones, emociones</small> ■ Mimetizar lenguaje: nivel, palabras. ▶ Sentir con <ul style="list-style-type: none"> ■ Reflejos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Canal abierto: <ul style="list-style-type: none"> ■ Asentir, ■ Contacto visual. ■ Tono de voz. ■ Sonrisa. ■ Postura corporal ■ Orden en conversación ■ Tempo ■ Sintonía emocional 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Define contexto ■ Fase social. ■ Objetivos.

24

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA