



Sociedad Española de  
Medicina Psicosomática  
y Psicoterapia

# Psicoterapia Breve Enfocada en el Conflicto (PBEC) Un modelo para el S. XXI



**INTERPSIQUIS 2023**

XXIV CONGRESO VIRTUAL INTERNACIONAL  
DE PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL

José Luis Marín  
Mayo 2023

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

Puedes encontrar la presentación completa en:  
www.psicociencias.com ➡ publicaciones ➡ noticias



Nosotros ▾

Formación ▾

IDAE-EMDR ▾

Asistencia e Investigación ▾

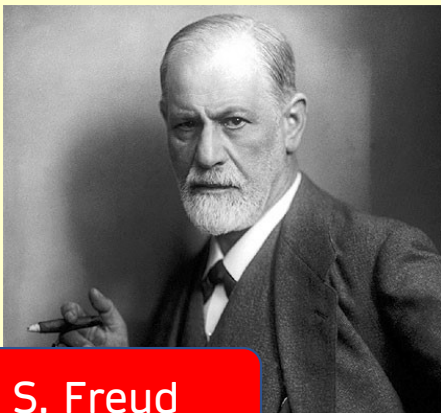
Publicaciones ▾

Aula Virtual  ▾

## NOTICIAS

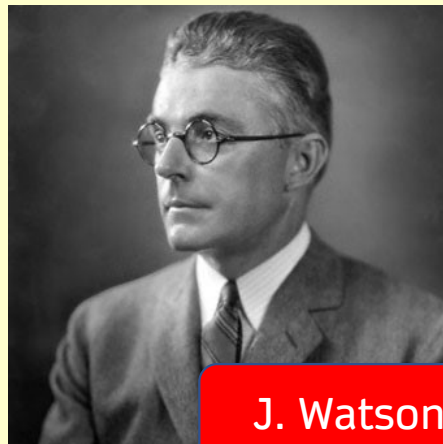
¿QUIERES ESTAR AL DÍA DE TODAS NUESTRAS NOVEDADES? ¡SÍGUENOS!

# Las tribulaciones de un joven psiquiatra

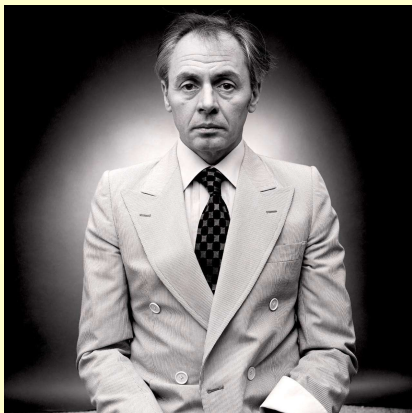


S. Freud

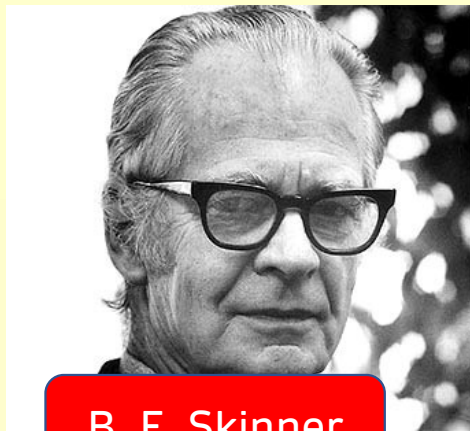
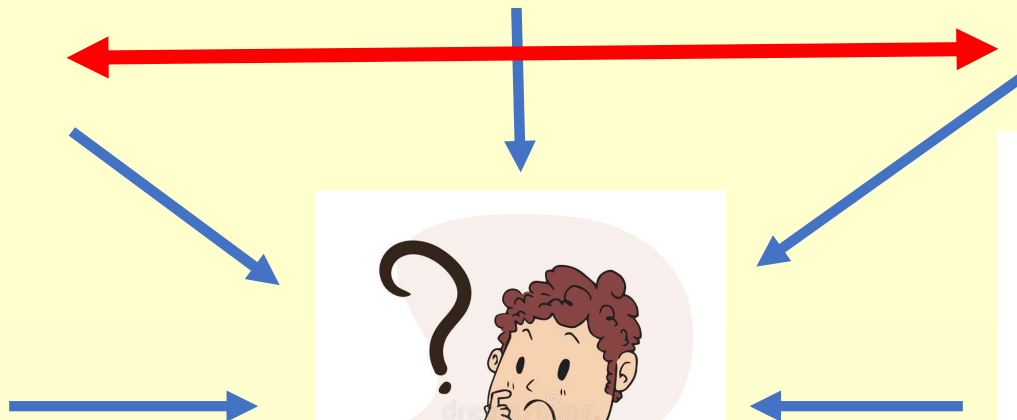
Big Pharma



J. Watson



R. Laing



B. F. Skinner



# 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.
  - Enfocada en el conflicto





# 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*



# 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, 1883-1955

- Realmente, ¿hay terapia individual?



# 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.



# Cerebro y mente

- *“El cerebro produce la mente, pero la mente limita al cerebro, lo somete a normas”*
- J. A. Marina, 2022: El deseo interminable

## José Antonio Marina El deseo interminable

*Las claves  
emocionales  
de la historia*



# 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 underwater. 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**

# Los miedos

- Legitimar el miedo (y todas las emociones)
- Reforzar la decisión de hacer psicoterapia y redefinir el papel social de “paciente”
- Las decisiones y Ortega y Gasset
- Aprender a hacer duelos
- Por cierto, ¿sólo tienen miedo los pacientes?



# Vamos al cine

- Una metáfora para explorar los “miedos” (del paciente y del terapeuta) que suscita el proceso (“el camino de baldosas amarillas”)
- Victor Fleming, 1939



# Los 3 grandes temores

- El espantapájaros: dudar de su inteligencia o sus conocimientos
- El hombre de hojalata: tener corazón, o no, y cuánto
- El león cobarde: atreverse o tener miedo de actuar





# 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



# El síntoma y el conflicto

- Algunos tratamientos actuales: grandes ventiladores para disipar el humo.



# 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.

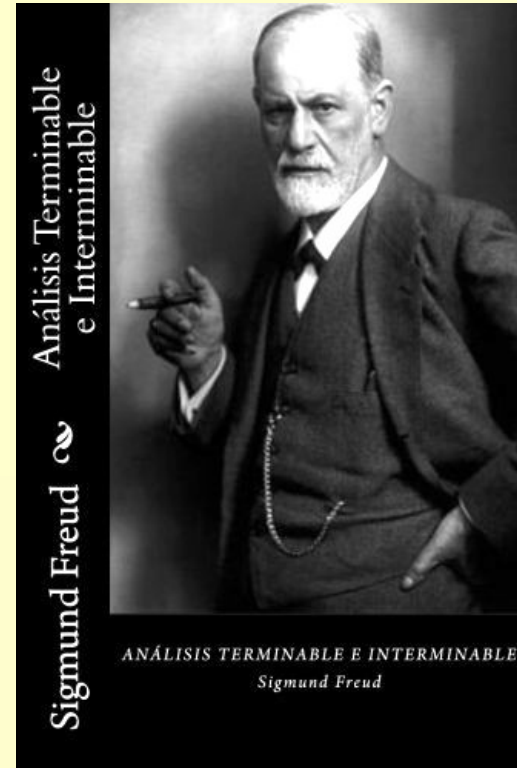




- Incluye el concepto de **integración de recursos** terapéuticos:
  - Intervenciones de arriba-abajo
  - Id. de abajo a arriba
- Mejora espectacularmente la eficiencia del proceso.
- Termina con el mito de la “profundidad”.

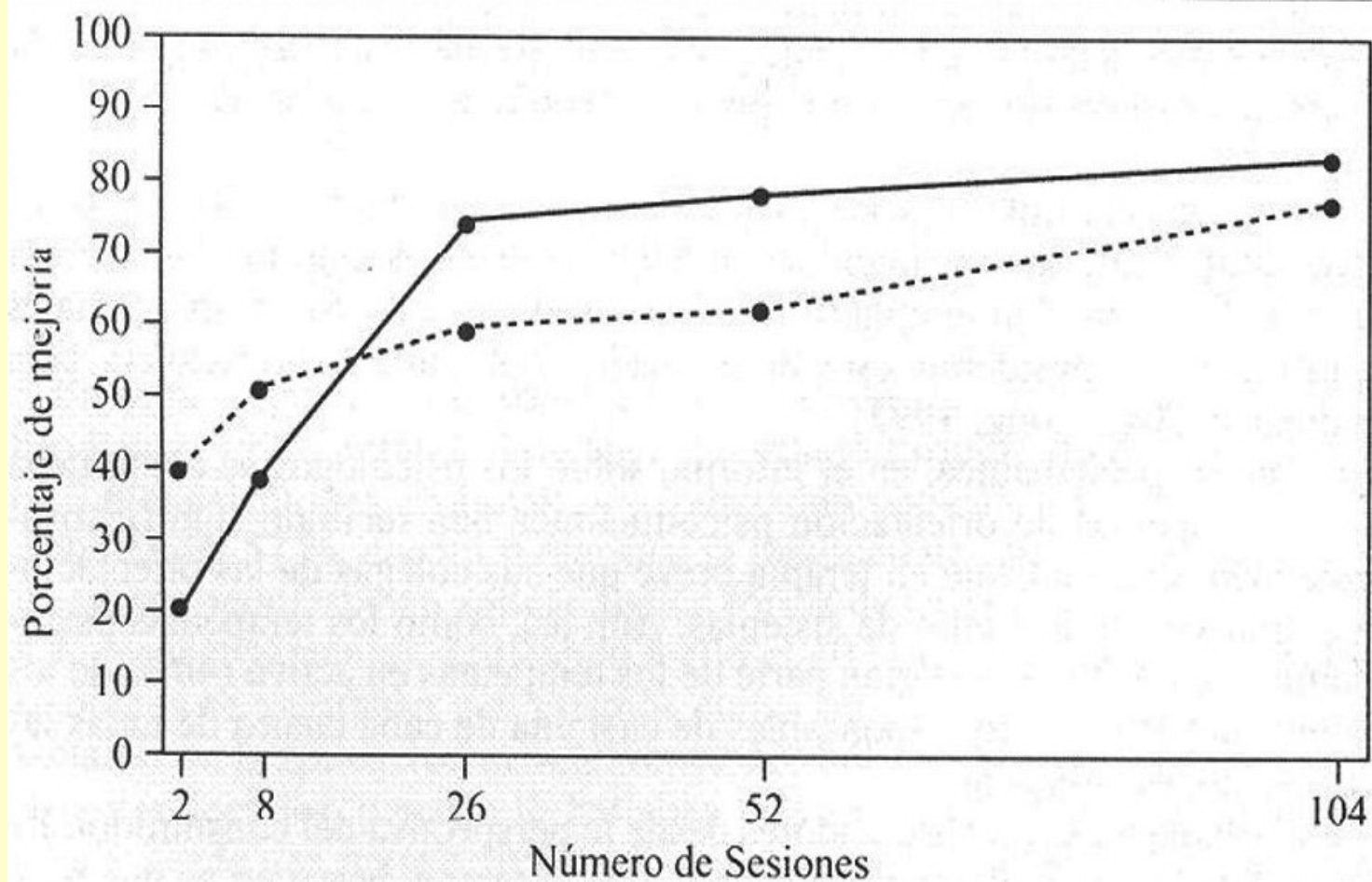
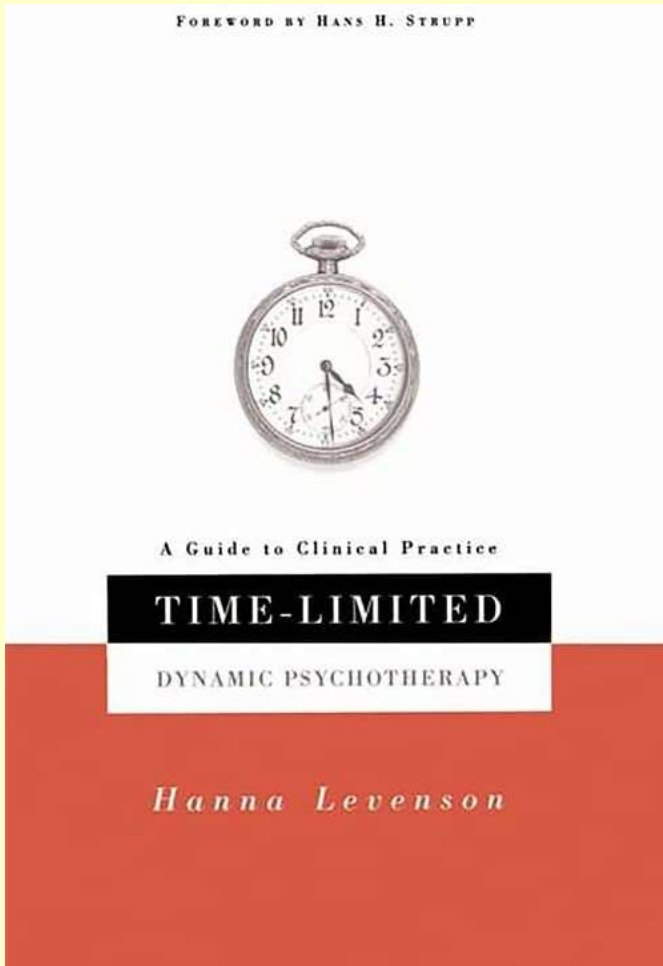


- Coherente con los datos de la investigación.
- No necesita ser especialmente “corta”: tiene que ser de **“tiempo limitado”**.
- *“Experiencia emocional correctora”*
- **Psicoterapia Breve,**  
**con resultados a largo plazo**



# 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 ENCINAS<sup>1</sup> Y MANUEL BERDULLAS TEMES<sup>2</sup>

<sup>1</sup>UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID. <sup>2</sup>CONSEJO GENERAL DE LA PSICOLOGÍA

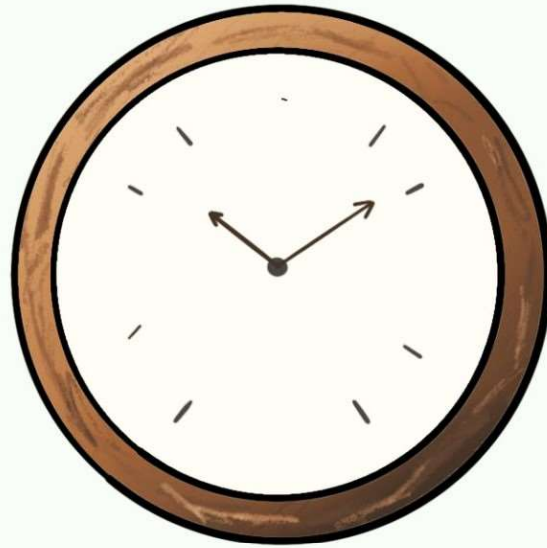


# 66 días para construir un hábito

- *“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







**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.





AMERICAN  
PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION



AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Home | APA Services Home | Help | Log In | Cart (0)

JOIN APA

SEARCH



Entire Site

MEMBERS

TOPICS

PUBLICATIONS & DATABASES

PSYCHOLOGY HELP CENTER

NEWS & EVENTS

SCIENCE

EDUCATION

CAREERS

ABOUT APA

Home // About APA // Council Policy Manual // Recognition of Psychotherapy...

## 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*

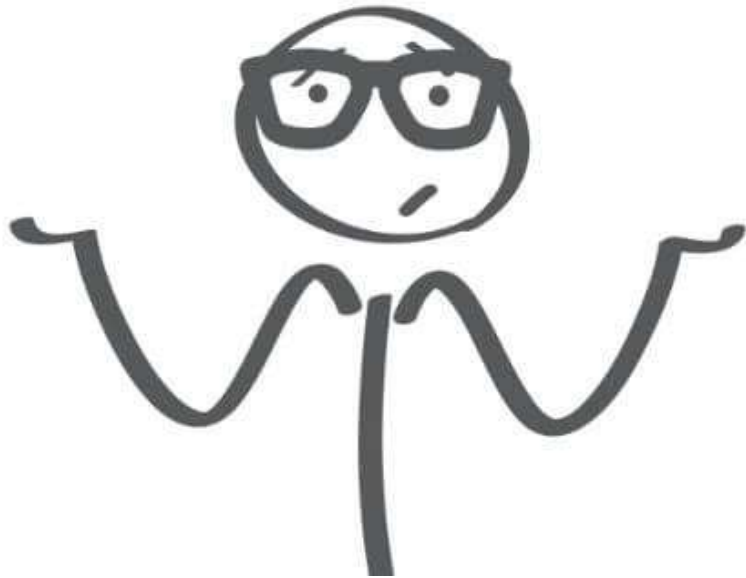


# The Secrets of Supershrinks: Pathways to Clinical Excellence

*Supershrinks*  
(superloqueros)

Psychotherapy  
NETWORKER





# Los *supershrinks*: cómo son

- 1. Habilidad para establecer una sólida alianza terapéutica.
- 2. Habilidades interpersonales facilitadoras del cambio (FIS, *facilitative interpersonal skills*):  
capacidad para centrarse (focalizar)
- 3. Dudas sobre el nivel de desempeño.
- 4. Practica deliberada.





Mirar



Escuchar

La conducta no verbal  
y la importancia de la neurociencia

Doctor,  
¿me está escuchando?



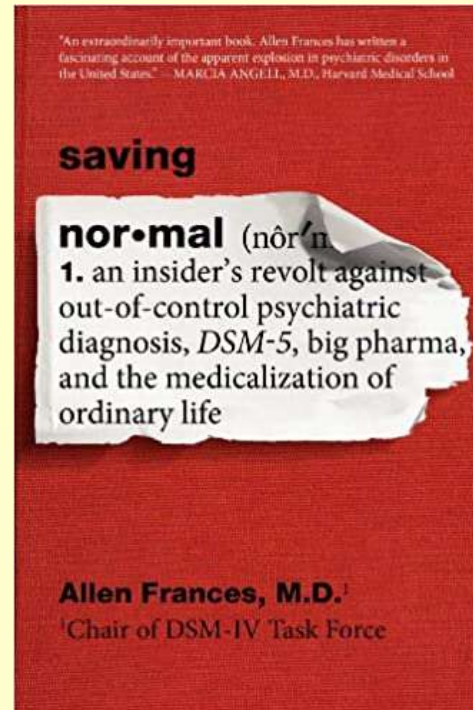


- 5. El Estilo personal del terapeuta (EPT) y su estilo de apego.
- 6. Capacidad para monitorizar resultados.
- 7. Estar presente y relajado en la sesión.
- 8. El uso del humor.
- 9. El manejo de la contratransferencia.
- 10. Autocuidado.



# ¿Qué estamos haciendo?

- ¿Hay psicoterapia del diagnóstico... o hacemos psicoterapia del conflicto?
- La APA, los DSM y la psiquiatrización de la vida.



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



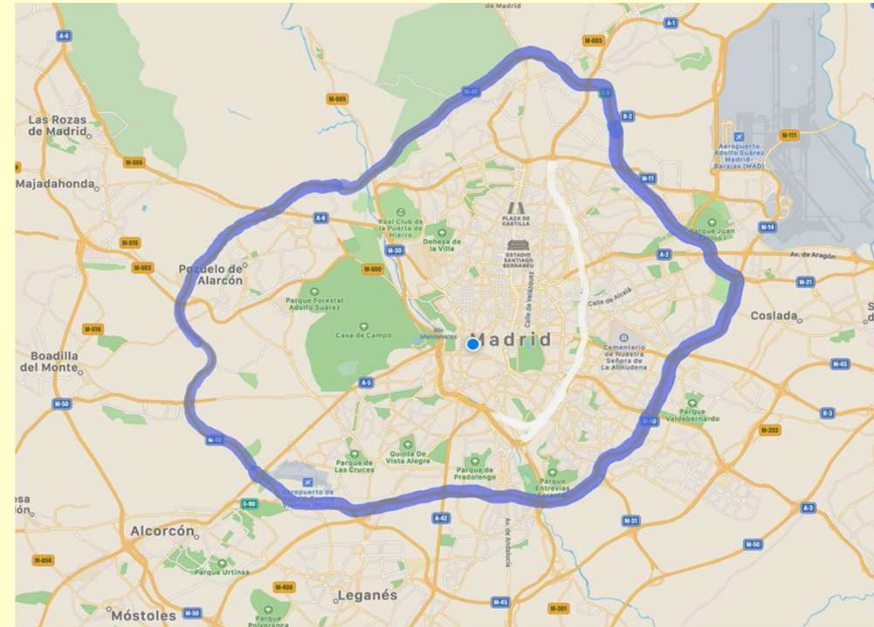
**ALLEN FRANCES**  
**¿Somos todos enfermos mentales?**

*Manifiesto contra los abusos de la Psiquiatría*

*Ariel*

# Vamos a enfocarnos

- ¿Avanzamos... o seguimos dando vueltas?
- La psicoterapia es un viaje
- Que, como todos, necesita un mapa



# Conflicto (RAE)

Del latín *conflictus*

- 1. m. Combate, lucha, pelea.
- 2. m. Enfrentamiento armado.
- 3. m. Apuro, situación desgraciada y de difícil salida.
- 4. m. Problema, cuestión, materia de discusión. Conflicto de competencia, de jurisdicción.
- 5. m. **Psicol. Coexistencia de tendencias contradictorias en el individuo, capaces de generar angustia y trastornos neuróticos.**



# El conflicto (Bowlby, 1956)

- “El **conflicto** es el estado normal de las cosas en todos nosotros. Cada día descubrimos que no podemos comer el pastel y seguir teniéndolo...”
- “El comportamiento es la resultante de un conflicto casi continuo entre **impulsos contradictorios**”
- “Lo que caracteriza al individuo sano es su capacidad para **regular satisfactoriamente** sus conflictos”



# Un proceso de evaluación específico para la psicoterapia

- OPD-2: *Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik*, Universidad de Heidelberg, 2006
- Diagnóstico Psicodinámico Operacionalizado (OPD-2): evaluación en 5 ejes
- Desarrollado en España por la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia





# OPD-2

## U. de Heidelberg



GRUPO DE TRABAJO OPD

# DIAGNÓSTICO PSICODINÁMICO OPERACIONALIZADO (OPD-2)

Manual para el diagnóstico, indicación  
y planificación de la psicoterapia



Herder

# OPD - 2

- EJE I: Vivencia de la enfermedad y requisitos para el tratamiento
- EJE II: Relación
- EJE III: Conflicto
- EJE IV: Estructura de la personalidad
- EJE V: Trastornos psíquicos y psicósomáticos



# Los conflictos básicos OPD-2: el foco

- Individuación vs. dependencia.
- Autosuficiencia vs. deseo de protección y cuidado.
- Control vs. sumisión.
- Conflicto de autovaloración.
- Conflicto de culpa (a sí mismo vs. a otro).
- Conflicto edípico.
- Conflicto de identidad.



# Focalizando en los conflictos



- Individuación forzada (aislamiento) frente a simbiosis
- La emoción dominante es la **angustia (el miedo)**



# 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.



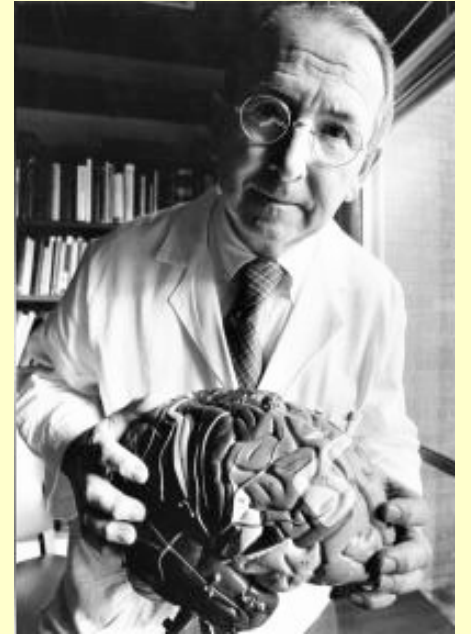


- Las técnicas:
  - Escucha activa. El valor de la mirada
  - E.M.D.R.
  - Técnicas activas de psicodrama
  - Terapia sensorio-motriz, mindfulness, yoga.
  - Intervenciones corporales (estilo de vida):
    - ✓ Alimentación psico-saludable
    - ✓ Actividad física
    - ✓ Higiene del sueño
  - ¿Farmacología?: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

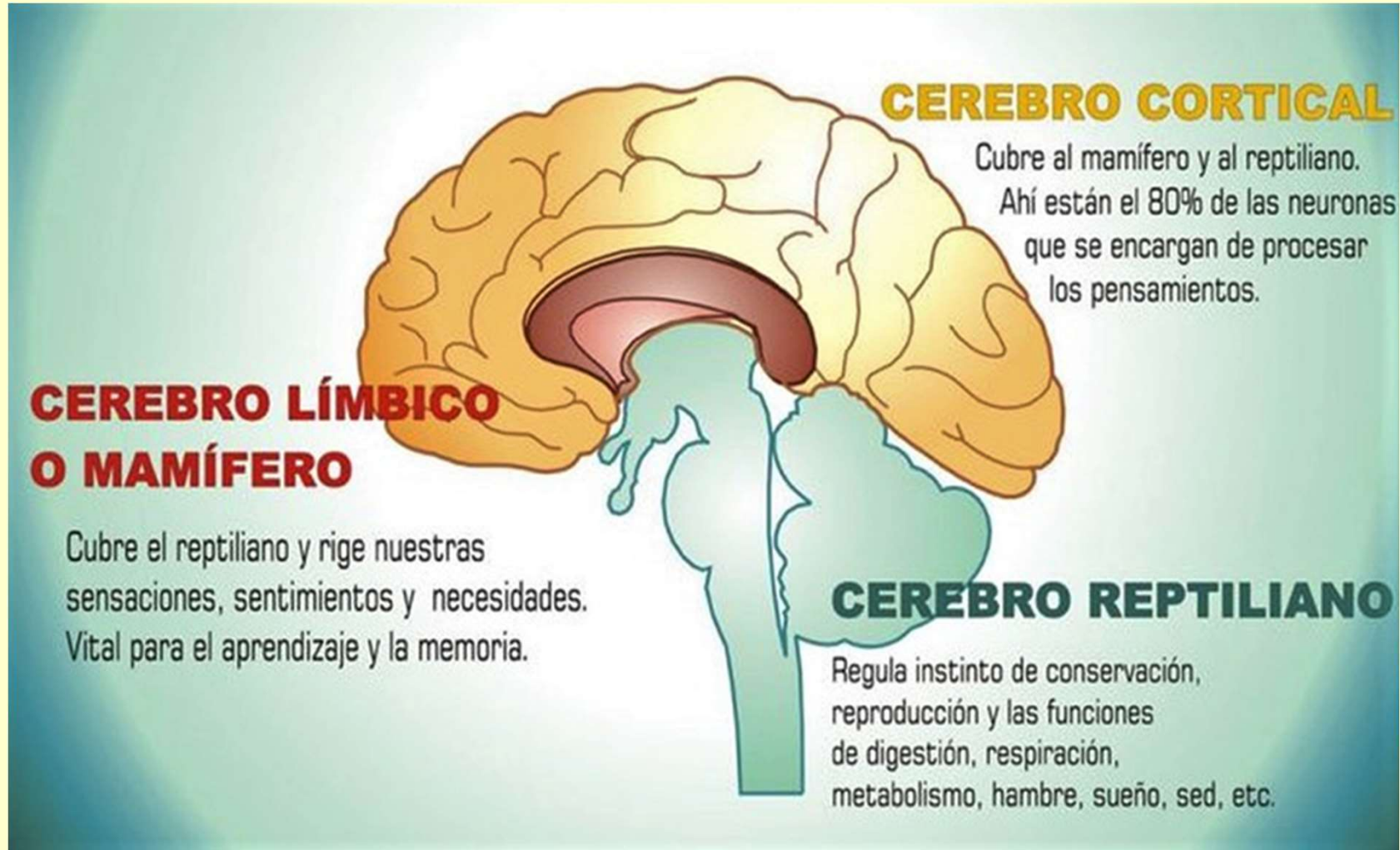
# La psicoterapia debe ser emocionante

- No somos seres racionales; somos seres emocionales que razonan
- *“Cuando un psicoanalista le dice al paciente que se tienda en el diván, un cocodrilo y un caballo se tumbarán al mismo tiempo que el paciente en su diván.”*

(Paul D. MacLean, 1913-2007)



# Firmar la paz en el cerebro...



Muchas gracias por  
vuestra atención

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

@sempyp  