

Openclass

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



Sociedad Española de  
Medicina Psicosomática  
y Psicoterapia

José Luis Marín  
24 de enero de 2024  
[www.psicociencias.com](http://www.psicociencias.com)

Puedes encontrar la presentación completa en  
[www.psicociencias.com](http://www.psicociencias.com)



Nosotros ▾ Formación ▾ IDAE-EMDR ▾ Asistencia e Investigación ▾ **Publicaciones** ▾ Aula Virtual  ▾

## NOTICIAS

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

# Mi primer caso: algunas demandas

- “Me encuentro mal, cansado, irritable, sin ganas...”
- “Tengo mucha ansiedad...”
- “Estoy aquí porque mi mujer me ha insistido; si no vengo, se divorcia”
- “A mí no me pasa nada, son cosas de mi madre que dice que no como”
- “Llevo varios años con psicólogos, pero no dan con lo mío”
- “Quiero hacer psicoterapia, quiero cambiar”



# Mis respuestas

- (Procurando disimular mi ansiedad) “Claro que sí, vamos a hacer psicoterapia”
- Pero, psicoterapia... ¿de qué?
- Y, ¿por dónde empiezo?
- El motivo de consulta nunca es el problema.
- ¡Cuidado con el DSM!!!: no es un tratado de psicopatología.



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**

# El síntoma y el conflicto

Algunos tratamientos actuales: grandes ventiladores para disipar el humo



# ¿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

# ¿Por qué no cambia nuestro paciente?

- No puede
- No quiere hacerlo
- No sabe qué cambiar
- No sabe cómo hacerlo
- Todo junto
- Nota: beneficio primario y secundario
- En resumen: tiene miedo

# La psicoterapia es eficaz, pero...

Alberto Gimeno (2021)

- 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 un ¡35%!
- 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”.

# Palancas movilizadoras

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

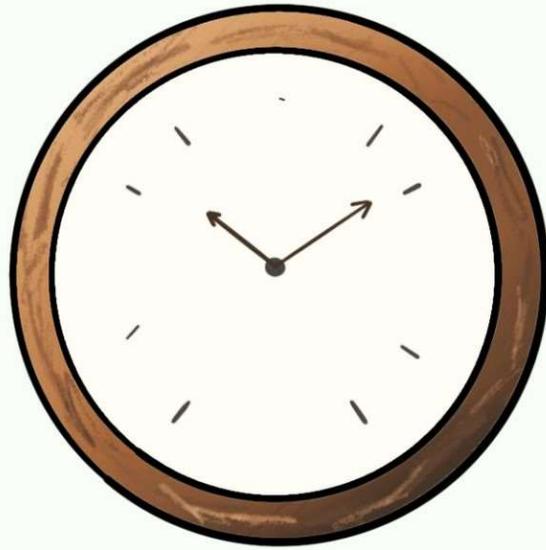


- La contención.
- La integración.
- La alianza terapéutica:
  - ✓ relación de confianza mutua
  - ✓ acuerdo en las metas
  - ✓ acuerdo en las tareas
- **Focalizar**: los conflictos básicos

# Ventajas de la focalización

- La psicoterapia, por repetición, activa “genes apagados” y esa activación se transmite a otra generación: epigenética
- Como tocar el violín o montar en bici: no basta con leer cómo se hace.
- Centrarse en la tarea





**NO NECESITAS  
MÁS TIEMPO**

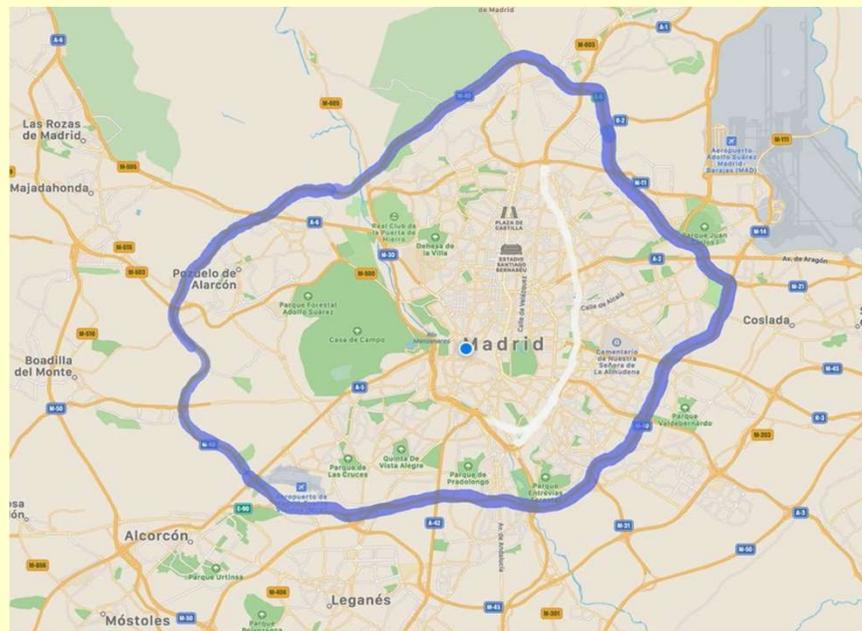
**NECESITAS MÁS  
CONCENTRACIÓN**

- Algunas psicoterapias pueden ser solamente ejercicios de pseudomentalización (“como si”), para reforzar el narcisismo del terapeuta y su modelo.
- Así, podemos cronificar el cuadro.
- Mirar y escuchar regula el cerebro (Bruce Perry).
- Cambiar narrativas asociadas a conflicto básico:
  - No soy culpable
  - Soy querible
  - ....



# Vamos a enfocarnos

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



# 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 a la salud es la capacidad para **regular satisfactoriamente los** 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

# 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)**

# La temporalidad: ¿por qué “Breve”?

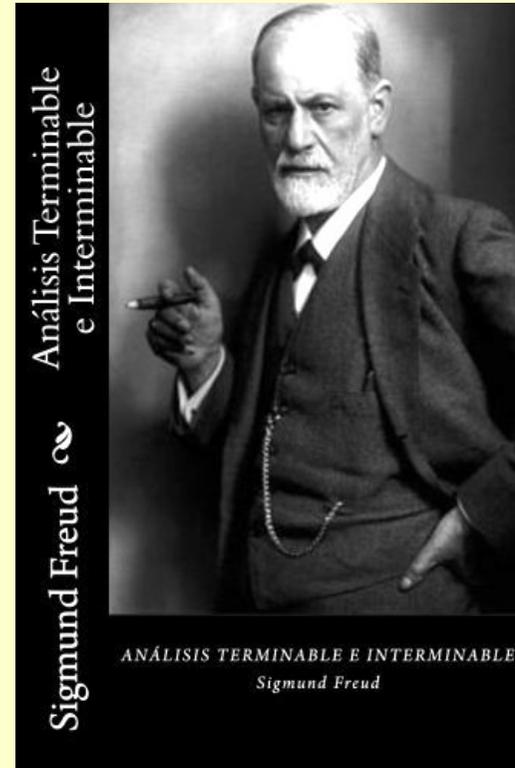
- 1978: Respuesta de un grupo de clínicos, de orientación dinámica, a la tensión demanda social-duración de la terapia. Adaptación.
- Supone una reconceptualización de la relación terapéutica, dando valor a la actividad del terapeuta, a la empatía y a la alianza terapéutica. “Lo que cura es el vínculo” (I. Yalom).



- 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”.
- Incrementa sensiblemente la adherencia.

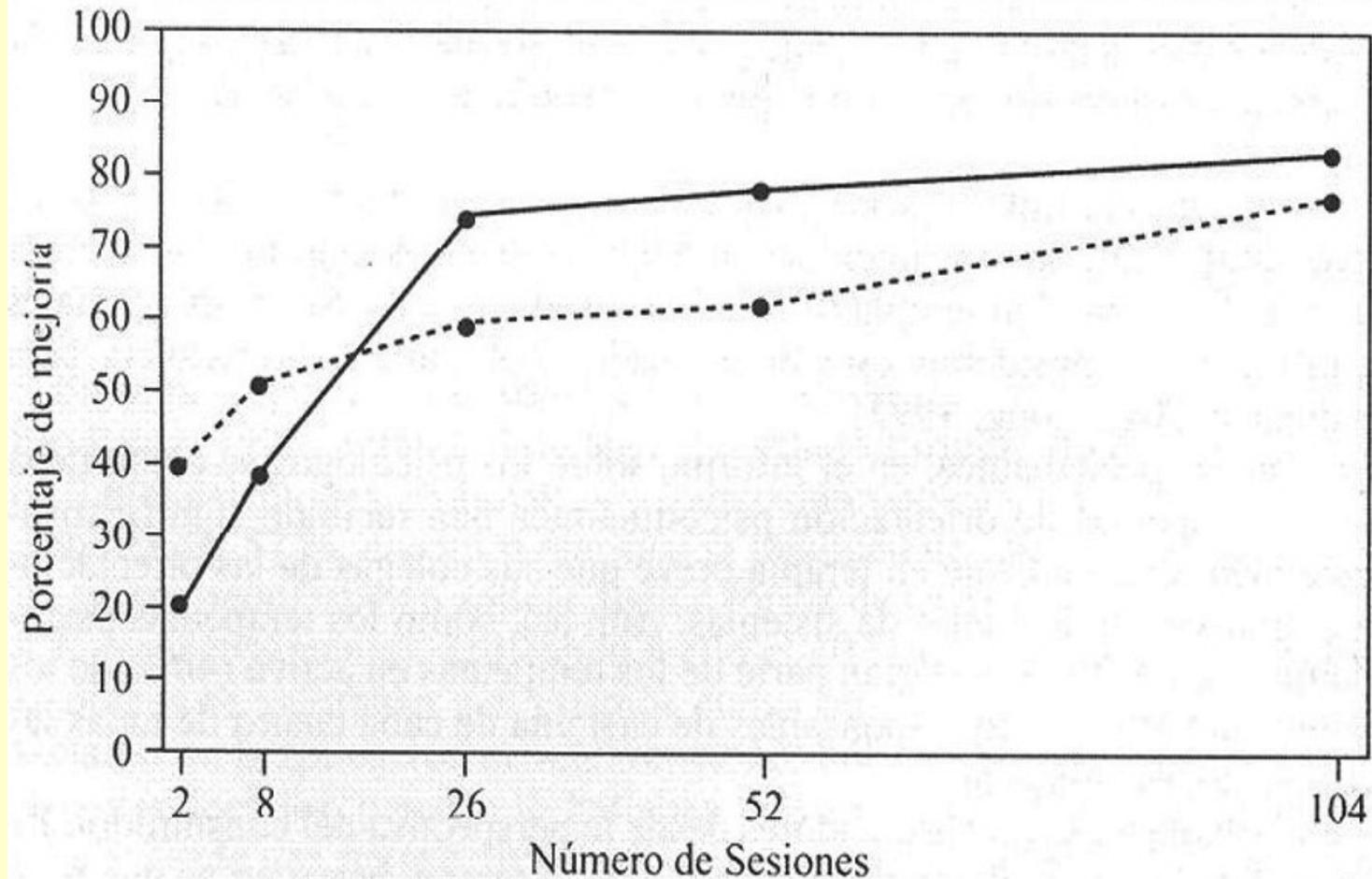
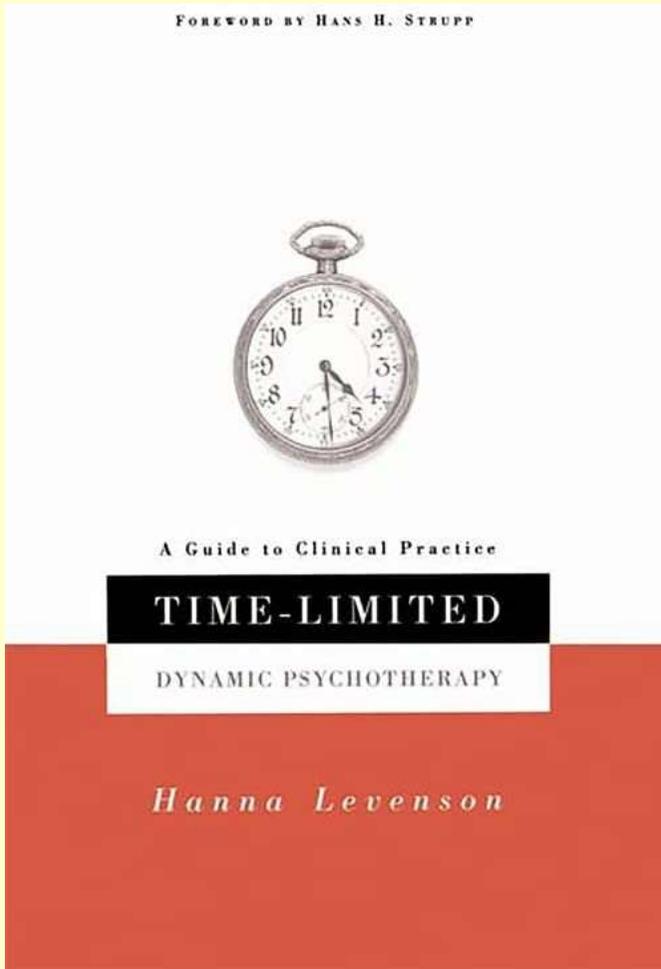


- Coherente con los datos de la investigación.
- No necesita ser especialmente “corta”: tiene que ser de “**tiempo limitado**”.
- *“Experiencia emocional correctora”*
- **Psicoterapia Breve,**  
**con resultados a largo plazo**



# 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

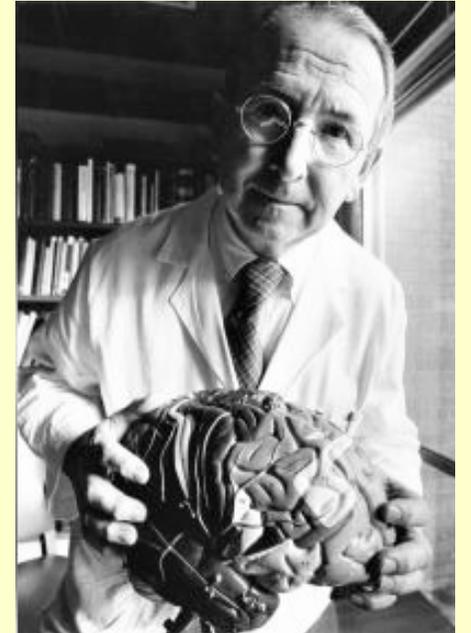
FRANCISCO JAVIER LABRADOR ENCINAS<sup>1</sup> Y MANUEL BERDULLAS TEMES<sup>2</sup>

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

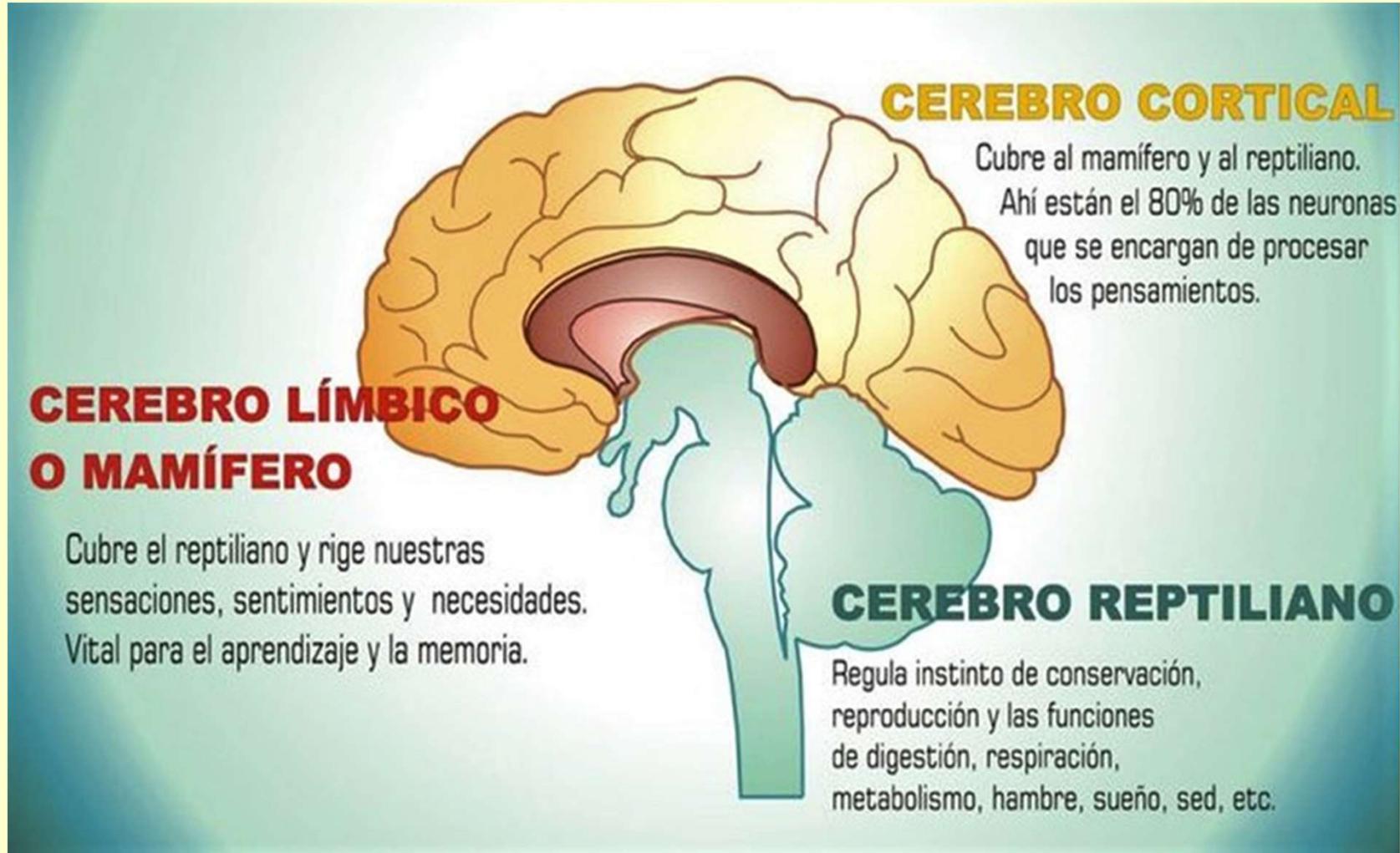
# La psicoterapia debe ser emocionante

- 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.”*

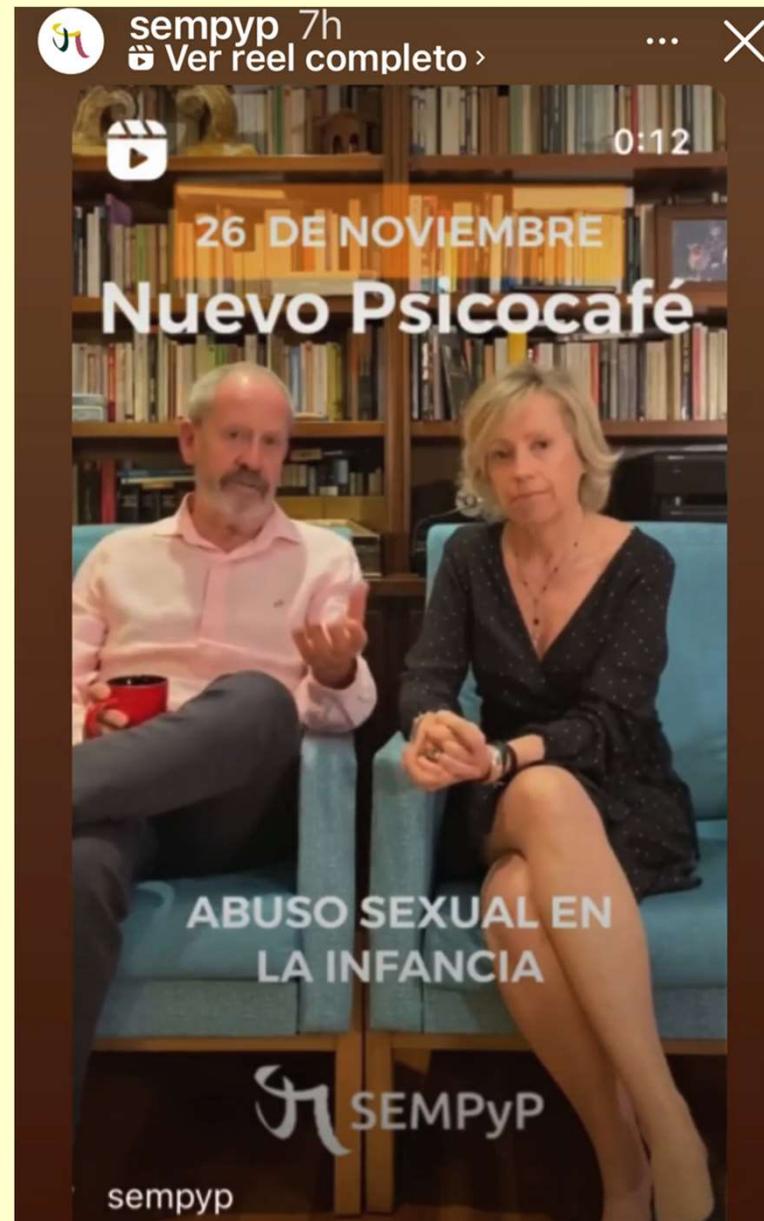
(Paul D. MacLean, 1913-2007)



# Firmar la paz en el cerebro...



Los Psicocafés  
de SEMPYP,  
en Instagram  
[@sempyp](https://www.instagram.com/sempyp)



Muchas gracias por  
vuestra atención  
[www.psicociencias.com](http://www.psicociencias.com)



@sempyp

