

TERAPIA DE GRUPO

Por:

Ricardo Verdeguez, CRMII, CADCII, QMHAI

Jose Luis Garcia, BA, CRMII, QMHAI, CADCII, CGRM

Mario Cardenas, CRM, CGRM, CADCI.

La sesión de terapia de grupo

- ▶ La psicoterapia de grupo ayuda a la persona a conocerse a sí misma, y también a mejorar sus relaciones interpersonales. Puede centrarse en los problemas de la soledad, depresión y ansiedad. Nos ayuda a realizar cambios importantes para mejorar la calidad de la vida

Los que pueden beneficiarse

- ▶ **Tanto como la terapia individual, la terapia de grupo puede ayudar a la mayoría de las personas. Algunos ejemplos:**
- ▶ **Dificultades en las relaciones con otras personas**
- ▶ **El impacto de las enfermedades crónicas o de gravedad (adicciones)**
- ▶ **La depresión y la ansiedad**
- ▶ **Las pérdidas**
- ▶ **Los traumas**
- ▶ **Trastornos de la personalidad**



¿Cuál es la diferencia entre la psicoterapia de grupo y los grupos de apoyo?

- ▶ La psicoterapia de grupo se enfoca en las relaciones entre las personas. Guiada por una persona profesional, ayuda al participante a llevarse mejor con los demás. Provee también amparo respecto a los problemas y desafíos particulares de sus miembros. Son distintos los grupos de apoyo porque sólo los grupos de psicoterapia facilitan el cambio y crecimiento personal del participante. Los grupos de apoyo se limitan comúnmente al alivio de los síntomas.

Tipos de poblaciones tratadas con terapia de grupo

- ▶ **1. Trastorno por ansiedad**
- ▶ **2. Trastornos de la personalidad**
- ▶ **3. Esquizofrenia**
- ▶ **4. Alcohólicos, sujetos dependientes de sustancias psicoactivas**
- ▶ **5. Trastornos de la alimentación**
- ▶ **6. Enfermos por VIH y sus cuidadores**
- ▶ **7. Pacientes oncológicos y enfermos traumáticos**
- ▶ **8. Disfunciones sexuales**
- ▶ **9. Disforia de género**
- ▶ **10. Homosexuales**
- ▶ **11. Adultos con historia de incesto**
- ▶ **12. Víctimas de violación y mujeres maltratadas**
- ▶ **13. Niños víctimas de abusos sexuales**
- ▶ **14. Trastornos por estrés postraumáticos**
- ▶ **15. Niños**
- ▶ **16. Adolescentes**
- ▶ **17. Ancianos**

APRENDIZAJE DE PATRONES DE CONDUCTA CON LA TERAPIA DE GRUPO.

Presentación de la patología personal

Retroalimentación y autoobservación

Compartir reacciones

Examinar los resultados y compartir reacciones

Comprensión de la opinión de sí mismo

Desarrollo del sentido de la responsabilidad

Darse cuenta del poder de uno mismo para efectuar el cambio

El afecto se eleva y potencia el cambio

FACTORES TERAPEÚTICOS DE LA PSICOTERAPIA DE GRUPO

- ▶ **1. Aceptación:** sentimiento de ser aceptado por otros miembros del grupo; de tolerar las diferencias de opinión y con ausencia de censura.
- ▶ **2. Altruismo:** supone el hecho de que un miembro sirva de ayuda a otro anteponiendo la necesidad de otra persona y aprendiendo que es positivo entregarse a los demás.
- ▶ **3. Abreacción:** proceso en el cual la persona no solo recuerda sino que revive una experiencia dolorosa o conflicto, lo cual va acompañado de la respuesta emocional correspondiente.
- ▶ **4. Catarsis:** la expresión de ideas, pensamientos y material reprimido que se acompaña de una respuesta emocional que produce un estado de alivio en el paciente.

5. Cohesión: la sensación de que el grupo trabaja unido hacia un objetivo común: también se refiere a la sensación de “nosotros”. Es el factor más importante relacionado con los efectos terapéuticos positivos.

6. Validación consensuada: confirmación de la realidad comparando las ideas propias con las de otros miembros del grupo y de este modo se corrigen las distorsiones interpersonales.

7. Contagio: el proceso por el que la expresión de la emoción de un miembro estimula la conciencia de una emoción similar en otro miembro.

8. Experiencia familiar correctiva: el grupo recrea la familia de origen para que alguno de los miembros puedan trabajar en los conflictos psicológicos originales a través de la interacción con el grupo.

9. Empatía: la capacidad de un miembro del grupo de ponerse en el marco de referencia psicológico de otro y comprender su pensamiento, sentimiento o conducta.

10. Identificación: mecanismo de defensa inconsciente en que la persona incorpora las características y cualidades de otra persona u objeto en su sistema del ego.

11. Imitación: la emulación consciente o modelado de la conducta de uno después de la de otro

12. Introspección: conocimiento consciente y comprensión de la propia psicodinámica y síntomas de conducta maladaptativa. Se distinguen dos tipos:

a) Introspección intelectual: conocimiento y conciencia sin ningún cambio en la conducta maladaptativa.

b) Introspección emocional: conciencia y comprensión que lleva a cambios positivos en al personalidad y conducta.

FACTORES TERAPEÚTICOS DE LA PSICOTERAPIA DE GRUPO

13. **Inspiración:** proceso de comunicar un sentimiento de optimismo a los miembros del grupo. La capacidad de reconocer que uno puede resolver problemas.
14. **Interpretación:** el proceso en que el líder del grupo formula el significado de la resistencia, las defensas y los símbolos del paciente. El resultado es que el paciente tiene un sistema de referencia cognoscitivo desde el que se entiende la conducta.
15. **Aprendizaje:** los pacientes adquieren conocimientos sobre nuevas áreas tales como las habilidades sociales y la conducta sexual, reciben consejo, obtienen asesoramiento e intentan influir y ser influidos por otros miembros del grupo.
16. **Verificación de la realidad:** capacidad de la persona para evaluar objetivamente el mundo fuera de sí mismo y abarca la capacidad de percibirse a uno mismo y a los miembros del grupo de manera precisa.

FACTORES TERAPEÚTICOS DE LA PSICOTERAPIA DE GRUPO

17. **Trasferencia:** proyección de sentimientos, pensamientos y deseos hacia el terapeuta, que viene a representar un objeto del pasado del paciente
18. **Universalización:** la conciencia del paciente de que no está solo cuando tiene problemas, otros comparten quejas similares o dificultades en aprender, el paciente no es único
19. **Ventilación:** la expresión de sentimientos reprimidos, ideas o sucesos a otros miembros del grupo; compartir secretos personales que alivian el sentimiento de pecado o culpa
20. **Interacción:** el intercambio libre y abierto de ideas y sentimientos entre los miembros del grupo. La interacción efectiva está cargada emocionalmente

TERAPIA GRUPAL CON ADOLESCENTES

- 1^a Asentamiento de confianza en el líder
- 2^a Temas relacionados con la dependencia
- 3^a Resolución de los temas centrales

Terapia combinada: individual

y grupal \Rightarrow trabajo intrapsíquico
e interpersonal

► Modelo más eficaz

Terapia familiar y terapia de grupo
mas individual

BIBLIOGRAFÍA

1. Bion WR: Experiencias en grupos. Paidós, Buenos Aires 1985
2. Grotjahn M: El arte y la técnica de la terapia grupal psicoanalítica. Paidós, Buenos Aires 1978
3. Kaplan H, Sadock B: Terapia de grupo. Médica Panamericana, Madrid, 1998
4. Kaplan H, Sadock B: Sinopsis de psiquiatría. 8ª Ed. Médica Panamericana, Madrid, 1999
5. Cruzado JA: Intervenciones conductuales en el dolor y la ansiedad asociados a tratamientos de quimioterapia y otros tratamientos médicos del cáncer. Jano 1990; 39:931-937

ENFOQUES ACTUALES DE TERAPIA GRUPAL EN ESQUIZOFRENIA

Preguntas.

Conclusiones.

Evaluaciones