

UNIVERSIDAD PARA LA COOPERACIÓN INTERNACIONAL (UCI)

FACULTAD EN CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA: MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLINICA GRUPAL



CURSO: FUNDAMENTOS DEL ANALISIS GRUPAL

PROFESORA: ANA PEÑARANDA GONZALEZ

*Material recopilado exclusivamente
con fines pedagógicos para el presente curso*

Terapia de Grupo

La terapia grupal centra sus factores curativos en la propia dinámica del grupo terapéutico, en donde se encuentran o crean todos los elementos necesarios para que cada sujeto que participe en dicha dinámica pueda pasar por un proceso de aprendizaje-reaprendizaje, que le permitirá ensayar nuevos patrones más ajustados de comportamiento.

No resulta casual el auge que a partir de la primera década del presente siglo comenzó a cobrar el empleo de los grupos, con finalidades terapéuticas y otros que si bien no tenían como objetivo principal el tratamiento de trastornos emocionales de sus participantes, si incluían el desarrollo de ciertas habilidades, ya sea para el trabajo en grupo, las relaciones interpersonales o la adquisición de determinados conocimientos o el análisis y solución de determinada problemática.

La terapia de grupo es un tipo de terapia en la que el psicoterapeuta dirige y se convierte en "facilitador" de un grupo pequeño de personas que se reúne para ayudarse individual y mutuamente.

La terapia de grupo ofrece un contexto en el que poder compartir los problemas y las preocupaciones de sus integrantes, les ayuda a comprender mejor la propia situación y a aprender junto con las demás personas.

La terapia de grupo ayuda a la persona a conocerse mejor a sí misma y 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.

En numerosos estudios científicos, se ha demostrado que la terapia de grupo es tan eficaz como la individual y, a veces, aun más.

¿Quién se puede beneficiar de la Terapia de Grupo?

Al igual que ocurre con la terapia individual, la terapia de grupo puede ayudar a la mayoría de las personas. Por ejemplo en situaciones de:

- Dificultades en las relaciones con otras personas
- Impacto de enfermedades crónicas o graves
- Situaciones de depresión o ansiedad
- Fallecimiento o abandono de un ser querido
- Afrontamiento de traumas
- Trastornos de la personalidad

¿Cómo es una sesión de Terapia de Grupo?

La sesión de terapia de grupo está basada en la colaboración entre los participantes, donde el terapeuta asume la responsabilidad clínica del grupo y sus miembros.

Una reunión típica, de 75 a 90 minutos, permite a los miembros expresar de la manera más libre y honesta posible sus problemas, sentimientos, ideas y reacciones. Esto favorece que los miembros del grupo se comprendan y se ayuden mutuamente. De este modo, no sólo aprenden de sí mismos y sus propios problemas, sino que actúan también como "ayudantes terapéuticos" de los demás.

Los tipos de grupos, sus objetivos, sus técnicas y sus indicaciones son muy variados: grupos de sensibilización (para trabajar con las emociones) grupos terapéuticos (para mejorar el manejo de situaciones), grupos de autoayuda (para enfrentarse a conductas adictivas: alcohol, tabaco, drogas...), etc.

La terapia de grupo es una de las técnicas más efectivas para tratar diversos padecimientos emocionales y psicológicos que aquejan a las personas. Ha probado su efectividad en situaciones extremas como la drogadicción y el

alcoholismo, pero también tiene aplicaciones muy útiles para las personas que quieren bajar de peso o llevar un estilo de vida más saludable.

Se trata de una estrategia psicoterapéutica que involucra a uno o más terapeutas trabajando con varias personas al mismo tiempo. Normalmente dura entre 6 meses y un año. Pueden ser abiertas (que incorpora nuevos miembros) o cerrada (que sólo los miembros iniciales permanecen). Se reúnen en un espacio aislado, y se sientan en círculo para poderse ver unos a otros.

La forma en que se maneja cada grupo depende de los objetivos que tenga la terapia, ya sea que el terapeuta impulse un diálogo abierto, o ejercicios específicos con un fin determinado.

Ventajas de la psicoterapia de grupo

Comparada con la terapia individual, la terapia de grupo posee dos buenas ventajas: su disponibilidad al trabajar con un elevado número de pacientes, optimizando los recursos (tiempo, espacio, personal...), y su rentabilidad, el coste es mucho más asequible, sobre todo en estos momentos en los cuales muchos tratamientos son costeados por compañías de seguros sanitarios y mutualidades.

Permite a las personas recibir el apoyo de otros miembros. Al participar en el grupo se interactúa con otros en situaciones similares, lo cual podría hacerlos sentir menos solos, se reduce el aislamiento en el que viven muchas personas que acuden a terapia.

Algunos miembros pueden servir de modelo a seguir. Al ver a alguien que ha logrado superar un problema, los otros miembros pueden sentirse esperanzados. Al ir progresando, ellos mismos se pueden convertir en modelo a seguir, lo cual aumenta la autoestima y les da un sentimiento de éxito. Brinda la oportunidad de observar las respuestas psicológicas, emocionales y conductuales y la interacción entre las personas del grupo.

Ofrece un refugio. El contexto permite a los participantes practicar y experimentar acciones y comportamientos en la seguridad del grupo, disipando ciertos temores que tiene en su vida cotidiana.

Recreación de la vida real. Al trabajar en grupo, el terapeuta puede ver de primera mano la interacción social de cada paciente, lo cual le permite darle mejor retroalimentación y estrategias de tratamiento.

Un grupo, un objetivo

Lo que define a un grupo, fundamentalmente, es su finalidad. Podemos concebir a un grupo "como un sistema constituido por sujetos interdependientes que interactúan de forma regular para realizar una misión definida explícita o implícitamente" (Tous, 1993).

El elemento común entre los miembros del grupo terapéutico es la necesidad de solventar un mismo problema, por ejemplo, la angustia. Todos los componentes oirán diferentes experiencias del mismo trastorno, cosa que les hará reflexionar y verse reflejados en el grupo.

En el grupo terapéutico son muy importantes las interrelaciones y los vínculos que se establecen entre los miembros del mismo. Hay que considerar al grupo, y no al individuo, como paciente. Por tanto, el grupo es una entidad funcional y no ontológica.

Terapia de grupo versus terapia individual

Aparte del aspecto puramente cuantitativo, en la terapia de grupo se presenta una dinámica específica que la diferencia de la interacción dual psicólogo-paciente. En el grupo se entretajan redes de competencia e influencia entre unos individuos y otros que contribuyen a estimular su implicación en el programa terapéutico y a vincularse emocionalmente los unos con los otros. Señalemos algunos aspectos diferenciales según Rosenbaum et al. (1993):

- a) Dado que el grupo se emplea como instrumento terapéutico, la influencia de sus miembros debe jugar un papel principal, a diferencia de la relación diádica de la terapia individual, en el proceso de cambio personal.
- b) Los sentimientos grupales se hallan inevitablemente comprometidos para bien o mal en el proceso terapéutico, mientras que en la terapia individual sólo intervienen los sentimientos transferenciales o contratransferenciales.
- c) Los estados de humor son contagiosos entre los miembros de un grupo, mientras que en la terapia individual el terapeuta puede no verse afectado por ellos.
- d) En la terapia grupal la realidad es co-construida por distintas perspectivas individuales, a diferencia de la terapia individual, donde el punto de vista del terapeuta adquiere un peso más específico.
- e) El secreto profesional protege las automanifestaciones en el ámbito de la terapia individual; la terapia grupal se desarrolla en un ámbito público que implica un mayor compromiso de solidaridad y protección mutua.
- f) Las fuerzas del grupo son intrínsecamente ciegas; pueden ser dirigidas por participantes que no tienen preparación profesional ni se hacen responsables de sus compañeros.

Los factores terapéuticos del grupo

Uno de los elementos que hay que destacar de este tratamiento es que el grupo es un agente de cambio terapéutico. En el grupo se da una situación en la que afloran sentimientos propios de un colectivo que no saldrían en una terapia individual como el altruismo, la solidaridad, el respeto, etc. Otro factor que también

se puede considerar como terapéutico es el hecho de que los pacientes sean coterapeutas: el papel de la retroalimentación.

El papel activo de los miembros del grupo como coterapeutas, no sólo consiste en escuchar y aceptar, sino también en interactuar y reaccionar, según la resonancia o disonancia de las manifestaciones personales y los acontecimientos grupales que provocan en ellos.

A esta intervención activa la llamamos retroalimentación, la cual no es sólo una reacción espontánea producida en el seno de un grupo de compañeros, sino que cumple una función terapéutica: la de manifestar a la persona destinataria de la misma la reacción interna que ha suscitado en los otros, para aumentar el autoconocimiento y para ser consciente de cómo son recibidos, intuitiva y afectivamente, determinados comportamientos dentro del grupo y también en la vida cotidiana.

En resumen, la psicoterapia grupal tiene unas características propias que la convierten, no en una psicoterapia de segunda categoría para los que no pueden pagarse una psicoterapia individual, sino en la posibilidad de obtener a través de ella experiencias que no pueden obtenerse con otras técnicas. La expresión franca de sentimientos y percepciones respecto a uno mismo, la interacción con los otros compañeros y el terapeuta, el apoyo mutuo y la retroalimentación que se puede recibir de los demás constituyen, de este modo, el núcleo de la psicoterapia grupal.