



Investigación en Psicoterapias Humanistas: Retos y Propuestas

José Manuel Martínez Rodríguez¹  y Mar Gómez Masana² 

¹ IATPI, Valladolid, España

² ARETÉ psicología-psicoterapia, Barcelona, España

El presente número monográfico de la Revista de Psicoterapia sobre “Investigación en Psicoterapias Humanistas”, del que tengo el gusto y el honor de ser Coordinador junto a Mar Gómez Masana, pretende revisar los problemas que las Psicoterapias Humanistas han de afrontar en lo que se refiere a la investigación de proceso y resultados, así como resumir las alternativas para resolverlos que se han planteado en las dos últimas décadas. Las Psicoterapias Humanistas (Análisis Transaccional, Psicoterapia Integrativa, Centrada en la Persona, Gestalt, Experiencial por Procesos, Existenciales y no Directivas) necesitan demostrar su eficacia y efectividad, en un momento en el que los Gobiernos demandan datos sobre eficacia, eficiencia y efectividad para incorporar técnicas de Psicoterapia a la Cartera de Servicios de los Departamentos de Salud, y en el que los ciudadanos formulan demandas cada vez mejor informadas.

La metodología de la evaluación de las Psicoterapias es un tema sometido a debate, dado que evaluar las múltiples dimensiones que se ven afectadas y mejoradas por la Psicoterapia es complejo. Por poner algunos ejemplos, es difícil medir los cambios que se producen en el sistema de valores del individuo, en sus actitudes, en su autoestima, su capacidad para soportar la frustración, su aptitud para afrontar situaciones de incertidumbre o la mejora de su resiliencia. Estos son constructos que no tienen indicadores biológicos como el nivel de glucosa, de electrolitos, de enzimas hepáticas o de insulina, que son fácilmente observables en la evaluación de los efectos fisiológicos de los fármacos (Martínez y Pozueta, 2019).

La base de evidencias empíricas que validan la práctica de los enfoques terapéuticos Humanistas en el tratamiento de los Trastornos mentales comunes es en general menos extensa que para las Terapias cognitivo conductuales. Es muy difícil determinar la eficacia de las Psicoterapias Humanistas dada la dificultad esencial que tienen para adaptarse a los requisitos propios de métodos como los Ensayos Aleatorizados Controlados y estudios similares. Las

Psicoterapias Humanistas no se centran en un trastorno a aliviar, sino en la relación con un paciente individual, no utilizan protocolos de tratamiento predeterminados sino que se basan en principios de proceso terapéutico, y no buscan la uniformidad entre los terapeutas, sino la adherencia de cada terapeuta a una orientación teórica y a un conjunto de técnicas que sean compatibles con su presencia interpersonal y las necesidades del paciente.

En este número ofrecemos a las personas interesadas un conjunto de artículos que ponen de manifiesto los métodos de investigación deseables y posibles en el conjunto de las Terapias Humanistas. En el monográfico se ofrecen datos obtenidos mediante Revisiones sistemáticas, se revisan cuestiones nucleares que atañen a la investigación sobre eficacia y efectividad en Terapias Humanistas, se analiza en profundidad el papel de los estudios de caso en la evaluación, el reto de los ensayos controlados, así como el impacto de los factores socioeconómicos en los resultados de las Psicoterapias.

El artículo de Martínez y colaboradores presenta una revisión sistemática de la eficacia y efectividad del Análisis Transaccional para mejorar la autoestima, la resolución de problemas y las relaciones, en la que se analizan 67 estudios controlados publicados en distintos idiomas entre 1961 y 2023. Los resultados informan que el Análisis transaccional se ha mostrado eficaz y efectivo para mejorar la autoestima, el autoconcepto, las habilidades de comunicación, la asertividad, las habilidades de resolución de problemas, la capacidad de afrontamiento, el locus de control, el ajuste social y la intimidad.

En un segundo artículo el grupo de investigación de Martínez y colaboradores presenta una revisión sistemática de las investigaciones sobre eficacia y efectividad del Análisis Transaccional en el tratamiento de Trastornos mentales realizados desde 1961 hasta 2023, en la que se analizan 52 estudios controlados. Los resultados informan la eficacia y efectividad clínicas de la Psicoterapia con Análisis Transaccional en la mejora sintomática de diversos Trastornos mentales, entre ellos

los Trastornos por Estrés, los Trastornos psicofisiológicos, los Trastornos de la Personalidad, la Agresividad, los Trastornos por consumo de sustancias psicotropas, los Trastornos del humor, los Trastornos de ansiedad y los Trastornos esquizofrénicos.

En el artículo titulado “Evaluación de las Psicoterapias: Implicaciones desde el criterio del Paradigma de la Psicoterapia Basada en las Evidencias”, Martínez y colaboradores plantean como el modelo de la Psicoterapia Basada en las Evidencias, y el Gold Standard de los Ensayos Aleatorizados y Controlados aplicado en la evaluación de tratamientos médicos, parece seguir siendo el modelo dominante en la evaluación de Psicoterapias. Esto a pesar de que en las dos últimas décadas se han generado múltiples alternativas más cercanas a la evaluación del tratamiento para problemas emocionales. En su trabajo plantean como esto puede tener serias consecuencias a la hora de que los Gestores de los Servicios de Salud Mental en los diferentes países puedan tomar decisiones administrativas bien informadas.

En su artículo Martorell aborda un tema descuidado en el ámbito de la Psicoterapia que es la influencia de los presupuestos políticos no enunciados pero operantes en los contextos sociales. Señala el impacto de los factores sociales y económicos en el estado de salud mental de la población y la forma en las que las consecuencias emocionales de las carencias sociales pueden ser redefinidas como problemas psicopatológicos que realmente no responden a un tratamiento psicoterapéutico. También aborda el influjo de los procesos de mistificación que se dan en los contextos económicos, políticos, sociales y familiares que generan confusión en el sujeto receptor de los mensajes a la hora de analizar las relaciones de causa a efecto y que, por ello, mantienen confuso al sujeto. Analiza el papel que la conciencia de los determinantes socioeconómicos y políticos puede tener en la eficacia de una Psicoterapia.

El artículo de Fernández-Puig expone las características esenciales y definitorias de las Psicoterapias Humanistas Experienciales, sus modalidades clásicas y las nuevas propuestas. Aporta datos de eficacia, efectividad y eficiencia, de procesos y resultados y de técnicas concretas extraídos de algunos estudios evaluativos importantes realizados en este grupo de Psicoterapias. Muestra cómo los resultados obtenidos dan apoyo empírico y avalan la consideración de las Psicoterapias Humanistas como tratamientos útiles y efectivos. En una segunda parte presenta dos perspectivas complementarias: la investigación transdiagnóstica y la investigación en red sobre la práctica de la Psicoterapia, incluyendo estudios realizados dentro del modelo humanista.

Elena Stankovskaya en su artículo aporta datos extraídos de meta-análisis con Psicoterapias Humanistas de los que se concluye la equivalencia clínica entre Terapias Humanistas y no Humanistas. Describe como una amenaza, la infrarrepresentación de estos datos en la literatura psicológica, las guías clínicas y los manuales que se ofrecen a los profesionales. Describe los aprendizajes que se pueden extraer de las Psicoterapias Humanistas para aclarar las limitaciones del modelo médico y ofrecer nuevas direcciones tanto para la práctica como para investigar los procesos de cambio en Psicoterapia.

Biljana van Rijn en su artículo aborda la politización de la investigación de resultados de las Psicoterapias y como el enfoque

de las agencias oficiales, favoreciendo un modelo de metodología de investigación procedente del ámbito médico, ha aumentado la brecha entre la investigación y la práctica. Esto ha privado de derechos a muchas Terapias Humanistas practicadas ampliamente por profesionales en sectores independientes y sin ánimo de lucro. Subraya el interés de la investigación de estudios de caso como una metodología que se mantiene más cercana a la práctica clínica, al proceso y a los resultados en Psicoterapia. Describe las características de diversas modalidades de estudios de caso, tales como los estudios de caso de construcción de teorías, el diseño hermenéutico de eficacia de estudio de caso único, los estudios de caso consensuados, los modelos narrativos y las metodologías pragmáticas de estudio de casos. Hace también reflexiones sobre la importante de tener en cuenta los aspectos éticos en el diseño de la investigación.

El artículo de Iraurgi y colaboradores describe el proceso de desarrollo de un instrumento de medida para recoger y medir la expresión de las necesidades relacionales descritas por Richard Erskine (1996, 2012, 2023). Estas necesidades están implícitas en contextos de interacción significativa entre personas. Se describen las fases de desarrollo: Desarrollo de la base de ítems, pruebas de validez de contenido, pruebas de validez aparente, valoración experta, pruebas de bondad de medida y características psicométricas. Se informa de las evidencias de validez de contenido y aparente, así como de características psicométricas alentadoras pero que por el momento han de ser consideradas como preliminares.

Esperamos que las ideas expresadas en este Monográfico resulten de utilidad para las personas interesadas en una aplicación clínica bien informada de las Psicoterapias Humanistas, y que fomente la investigación de proceso y de resultados en este grupo de Psicoterapias.

Valladolid, a 8 de Septiembre de 2024.

Declaraciones Sobre Conflicto de Intereses

Los autores declaran que no existen conflictos potenciales de interés respecto a la investigación, la autoría y/o publicación de este artículo. No hay interés económico o beneficio de la aplicación directa de esta investigación.

Referencias

- Erskine, R. G., Moursund, J. P. y Trautman, R. L. (2012). *Más allá de la empatía. Una terapia de Contacto-en-la-Relación*. Desclée de Brouwer.
- Erskine, R. G. y Moursund, J. P. (2023). *Arte ciencia de la relación. La práctica de la psicoterapia integrativa*. Ediciones Mensajero.
- Erskine, R. G. y Trautmann, R. L. (1996). Methods of an Integrative Psychotherapy. *Transactional Analysis Journal*, 26(4), 316–328. <https://doi.org/10.1177/036215379602600410>
- Martínez, J. M. y Pozueta, C. (2019). Análisis transaccional y psicoterapia basada en la evidencia. *Revista de Análisis Transaccional. Órgano de Difusión de APPHAT*, 5, 11–35. <https://www.apphat.net/copia-de-el-analisis-transaccional-1>