



Editorial

El camino de la psicoterapia: ¿dónde estamos y hacia dónde vamos?

The Path of Psychotherapy: where are we, and where are we going?

Rosa Epifanía Tudurí García¹  

¹: Miembro del Comité Editorial de la Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana

Recibido: 10/02/2024

Aceptado: 21/02/2024



A finales del siglo XIX surge la primera escuela de psicoterapia. Se abre una nueva terapéutica para el abordaje de las enfermedades mentales, así como también una propuesta teórica sobre el origen y desarrollo de la subjetividad humana y otros fenómenos inherentes al hombre y la sociedad. Amén de las reticencias iniciales, el psicoanálisis impacta diferentes ramas del conocimiento, desde la filosofía, la medicina, la antropología, la sociología, la psicología hasta las artes visuales y la literatura. A partir de entonces mucho ha ocurrido en este campo. Nuevas escuelas surgieron, como contrapartida al psicoanálisis y proliferaron a partir de ellas, diversidad de modelos y posturas teóricas y técnicas.

Desde los inicios surgieron preguntas en relación al valor científico de esta técnica. En la segunda mitad del siglo XX, quedo demostrado a través de múltiples investigaciones, que la psicoterapia es una ciencia válida y que su aplicación es más efectiva, rápida y duradera en el tiempo, que los cambios naturales que se pueden producir en los individuos enfermos. Además, con una gran cantidad de trastornos y sujetos, ha mostrado mantener los resultados positivos alcanzados a un largo plazo y en comparaciones con listas de placebo, también se ha confirmado que la psicoterapia alcanza resultados positivos significativos para los sujetos tratados con este método.

En sus inicios, se pensaba que existían modelos y escuelas que obtenían mejores resultados que otras. Cada escuela defendía a ultranza su propia superioridad en relación a las otras. También las investigaciones realizadas revelaron, que no existe dicha superioridad, sino que el éxito del proceso psicoterapéutico, se debe, más que al tipo de técnica empleada, a la solidez y eficacia del vínculo terapéutico desarrollado en el proceso, el cual está determinado por las competencias, personalidad y habilidades del psicoterapeuta y la personalidad e interés del paciente en lograr cambios. La alianza terapéutica es el elemento central para alcanzar logros, independiente de la escuela a la que está adscrito el terapeuta.

Por otro lado, se señala que los cambios positivos alcanzados producto del empleo de la psicoterapia, están más relacionados con las características propias del sujeto tratado y las factoras comunes a todas las terapias, como son la empatía, la calidad del vínculo, el apoyo y seguridad, etc., más que las técnicas específicas aplicadas y el soporte teórico del modelo.

Otro fenómeno que ocurre en el pasado siglo, es el surgimiento y expansión de las terapias breves, la tendencia al surgimiento y desarrollo de modelo integradores o eclécticos, la inclusión de la psicoterapia en los servicios gratuitos de salud, así como, dada la diversificación de enfoques y modelos, la creación de códigos de ética, normas, regulaciones y reglamentos en cuanto a requerimientos de acreditación de los profesionales que practican psicoterapia.



Está demostrado que la psicoterapia es una técnica que puede beneficiar tanto a personas con enfermedades mentales, como somáticas. También resulta útil en toda la práctica médica, en cualquier problemática de la vida cotidiana y como una herramienta efectiva de crecimiento personal y grupal.

En la actualidad continúan desarrollándose, la tendencia hacia la integración técnica y teórica de nuevos modelos, las terapias cognitivo-conductuales de tercera y cuarta generación, como la terapia de aceptación y compromiso, la psicoterapia analítica funcional, la terapia didáctica de la conducta, los modelos de activación conductual, el mindfulness y la autocompasión, etc., así como se han perfilado cada vez más las terapias breves, la investigación, tanto cualitativa como cuantitativa de la efectividad y eficacia de este tratamiento y la demostración a través de técnicas de neuroimagen de los cambios que se producen en la conectividad cerebral a través de su aplicación.

En estos momentos y en el futuro próximo, la tendencia en psicoterapia se centra en el progreso de nuevos modelos dirigidos hacia la integración, además, ampliar y profundizar en la investigación científica, no solo con vistas a continuar validando la efectividad y eficacia de la misma, sino a relacionar dichos estudios con los nuevos avances de la neurociencia.

