



Asociación de Psicología de Puerto Rico

PO Box 363435 San Juan, Puerto Rico 00936-3435

Tel. 787.751.7100 Fax 787.758.6467

www.asppr.net E-mail: info@asppr.net

Revista Puertorriqueña de Psicología
Volumen 21, 2010

Percepción de eficacia de la psicoterapia en Argentina¹

Horacio Daniel García²
Marina Beatriz Fantin
Universidad Nacional de San Luis

Resumen

Esta investigación, inscripta en un proyecto de mayor alcance, intenta aportar información acerca del estado actual de la psicoterapia en Argentina. El estudio fue realizado a mediados del 2005 en base a una encuesta diseñada *ad-hoc* para evaluar la percepción de las personas acerca de los psicólogos y la psicoterapia. La misma consta de 14 items y fue administrada a 184 personas de distintas provincias del país. Los resultados sugieren que las personas valoran positivamente las intervenciones psicoterapéuticas, señalando que éstas mantienen un alto grado de efectividad. Más del 40% de los/as encuestados/as ha recurrido a un/a psicólogo/a y señalan una amplia conformidad con la ayuda recibida aun en los casos en los que la consulta no fue motivada por padecer un trastorno. La duración de la mayoría de los tratamientos varía de uno a seis meses. Así mismo se encontró que las mujeres tienden a buscar en mayor medida contención emocional, en tanto que los hombres están más preocupados por encontrar personas que sean efectivas a nivel profesional.

Palabras claves: *psicólogos, psicoterapia, valoración*

Abstract

This research is part of a mayor project that attempts to obtain data about the actual situation of psychotherapy in Argentina. The survey was administered in June of 2005 and designed at an *ad-hoc* level to

¹ *Nota:* Este artículo fue sometido a evaluación en marzo de 2009 y aceptado para publicación en enero de 2010.

² Toda comunicación sobre este trabajo debe hacerse al primer autor a hdgarcia@unsl.edu.ar.

PERCEPCIÓN DE EFICACIA EN PSICOTERAPIA

evaluate the perception of common people about psychologists and psychotherapy. The questionnaire contains 14 items and was administered to 184 people from different cities of our country. Results suggest that, in general, people evaluate psychotherapeutic interventions in a positive way. Over 40% of the surveyed received psychotherapy and showed high conformity with the help received, even in cases in which the request was not motivated by a disorder. Most of the treatments lasted between one to six months. Finally, it was found that women tend to search for emotional support and men are more concerned in finding psychologists that are effective at a professional level.

Keywords: *psychologists, psychotherapy, assessment*

Para Lister-Ford (2007) la actualidad se presenta como un momento fuertemente excitante para la psicoterapia, destacando que este campo se encuentra en pleno desarrollo y expansión desde mediados del siglo pasado, y que desde entonces se han manifestado un conjunto importante de ideas florecientes. Asimismo, se ha señalado que la psicoterapia está viviendo un periodo de crisis. Existe evidencia sobre un cuestionamiento a su núcleo teórico y práctico por parte de los/as psicólogos/as, que obedece al menos a un doble interés: la genuina preocupación de superación y, por otro lado, demostrar el grado de efectividad de la práctica psicológica (García, 2005). En este sentido, en investigaciones realizadas con diversas orientaciones sobre la temática, queda un poco más clara la opinión que tienen los psicólogos acerca de su propia práctica que la evaluación que realizan los pacientes y las personas de su entorno inmediato.

Actualmente existe en Argentina una demanda creciente de psicólogos por parte de la población. Estudios epidemiológicos en salud mental revelan cifras similares a otros países (algo más del 20 % de población con síntomas), sin embargo, la proporción de psicólogos en nuestro país respecto a la población es mucho mayor comparada con la de otros países, y lo es aún más en las grandes ciudades (Alonso & Nicenboim, 1997). En Latinoamérica, la psicología ha tenido un desarrollo acentuado desde mediados del siglo pasado, aunque siempre con características muy particulares en relación al extenso territorio geográfico que imprime identidades socioeconómicas y culturales particulares. Del mismo modo, desde México hasta Argentina puede seña-

larse una gran variedad de matices psicológicos que tipifican a los habitantes de esta región (Montero, 1993). Sena Ferreira y Pizão Yoshida (2004) señalan que los países latinoamericanos constituyen un conjunto heterogéneo tanto en los aspectos socioculturales como en aquellos referidos a la producción científica en psicología. Desde nuestra particular mirada, la sociedad argentina presenta como característica el disponer de un alto grado de circulación de información psicológica. Existen publicaciones de divulgación de carácter gráfico y televisivo en donde se tienen en cuenta la perspectiva psicológica en relación a diversos temas; además, la opinión de personalidades reconocidas suele dar cuenta de su reconocimiento y afinidad acerca de la psicoterapia.

En general, la percepción y las atribuciones sociales respecto de la psicología se han ido modificando en los últimos años (Casas & Beltri, 1989). En este sentido Kohlbercher (1998) afirma que las exigencias económicas y sociales actuales, al requerir la activación máxima de las particularidades de cada ser humano, han colaborado en el aumento de la demanda de la profesión del psicólogo con la finalidad de contribuir al crecimiento humano mediante la atención integral del individuo.

Las expectativas de los pacientes y la efectividad de la psicoterapia

Se puede conceptualizar a la psicoterapia como un conjunto nutrido de intervenciones psicológicas que tienen por objetivo aliviar los problemas humanos y facilitar el funcionamiento de la persona en la sociedad (Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson & Loftus, 2003). Además, y concordando con Bernardi, Defey, Garbarino, Tutté y Villalba (2004), sostenemos que la relación psicoterapéutica es una relación particular de tipo profesional que descansa fundamentalmente sobre una relación interpersonal.

Hofman y Weinberger (2007) justifican que la psicoterapia debe ser conceptualizada como arte a la vez que ciencia. Ciencia en tanto que las técnicas implementadas deben estar empíricamente sostenidas en modelos en los que se pueda demostrar su efectividad, y arte porque estas técnicas deben ser aplicadas de manera creativa y flexible teniendo en cuenta las características de las dificultades que presenta nuestro paciente y su estructura de personalidad. Sabemos que la confianza que

tiene quien asiste a psicoterapia respecto al psicólogo y a las técnicas empleadas, se muestra como un factor trascendental en relación a los resultados esperados. Según los estudios metaanalíticos realizados por Lambert y Anderson (1996), se encuentra comprobado que las variables relacionadas con el cliente explican hasta un 40% de la mejoría experimentada en psicoterapia. La relación terapéutica y las variables contextuales explicarían otro 30% de la varianza de los resultados; en tanto que las expectativas que se generan en torno al tratamiento explicarían un 15% de la varianza, valor semejante al que se le atribuye a las técnicas utilizadas.

Anteriormente Rogers (1957) había anticipado que el éxito de la psicoterapia dependía de algunas condiciones que denominó necesarias y suficientes. Según este autor el aprecio positivo incondicional, la congruencia y la comprensión empática eran, independientemente de la orientación teórica del terapeuta, determinantes para el progreso terapéutico. Una postura similar se encuentra en Jerome Frank (1982) quien había anticipado que una relación de confianza y la fe en que el tratamiento sea beneficioso son aspectos importantes en la psicoterapia. Más precisamente Frank (1982) propuso seis factores inespecíficos que determinan la eficacia de toda psicoterapia:

1. La relación emocional de confianza significativa entre consultante y terapeuta.
2. Confianza y aceptación por parte del paciente de la racionalidad del tratamiento.
3. Entrega de nueva información por parte del psicoterapeuta, y por lo tanto, oferta de nuevas posibilidades de aprendizaje.
4. El refuerzo de las expectativas del paciente en relación a recibir ayuda.
5. Brindar experiencias exitosas con el propósito de que exista un aumento de las sensaciones de dominio y autoeficacia.
6. Facilitar la activación del mundo emocional del paciente.

De modo congruente a lo planteado, Corbella y Botella (2003) estiman que la psicoterapia resulta inconcebible sin el establecimiento de una óptima relación interpersonal entre cliente y terapeuta, y que la calidad emocional y relacional del vínculo entre ambos resulta un aspecto determinante de la eficacia de la terapia.

Luego de que Rogers (1951, 1957) enfatizara el papel de la alianza terapéutica en el proceso psicoterapéutico se realizaron estudios que exaltaron la importancia de la opinión de los pacientes respec-

to de las características del terapeuta. En este sentido LaCrosse (1980) encontró que variables de influencia social como la visión por parte del cliente de su terapeuta como experto, creíble y confiable, estarían relacionadas con la mejoría del paciente. Por lo expuesto, creemos que el presente estudio se justifica no sólo por indagar lo relacionado con la valoración de la opinión pública acerca del trabajo del psicoterapeuta, sino que su verdadera valía se encuentra en el reconocimiento de la importancia que tiene el nivel de expectativas respecto a la posibilidad de recibir ayuda por un profesional entrenado. Insistimos que tales expectativas pueden intervenir, a modo de un modelo de anticipación de la experiencia, y teñir en gran medida la percepción acerca de la eficacia de la terapia y de los resultados obtenidos.

Método

Diseño de investigación

Se propuso realizar un estudio descriptivo a nivel exploratorio con la finalidad de recabar información acerca de la opinión de las personas en relación con la efectividad de la psicoterapia.

Muestra

Fueron encuestadas ciento ochenta y cuatro personas (N=184) de las provincias de Mendoza, San Luis, Córdoba y Santa Fe (102 mujeres y 82 varones), con edades comprendidas entre los 18 y 85 años. La media de la muestra fue de 37.86 años con una desviación estándar de 13.76. En el muestreo se intentó mantener una proporción equivalente de personas con distinto nivel socio-cultural: un 25.5% terminó el ciclo básico, el 34.8% logró finalizar el secundario, un 13% obtuvo un título terciario y un 26.6% finalizó su educación universitaria. Participaron en la muestra sujetos seleccionados al azar, aunque la elección de los mismos no se rigió por métodos estadísticos que aseguraran su representatividad respecto de la población.

Instrumento

La encuesta fue aplicada durante los meses de agosto de 2004 a junio de 2005. Diseñada con 14 items, su finalidad fue explorar la opinión de los participantes respecto a la efectividad de la psicoterapia. Se

PERCEPCIÓN DE EFICACIA EN PSICOTERAPIA

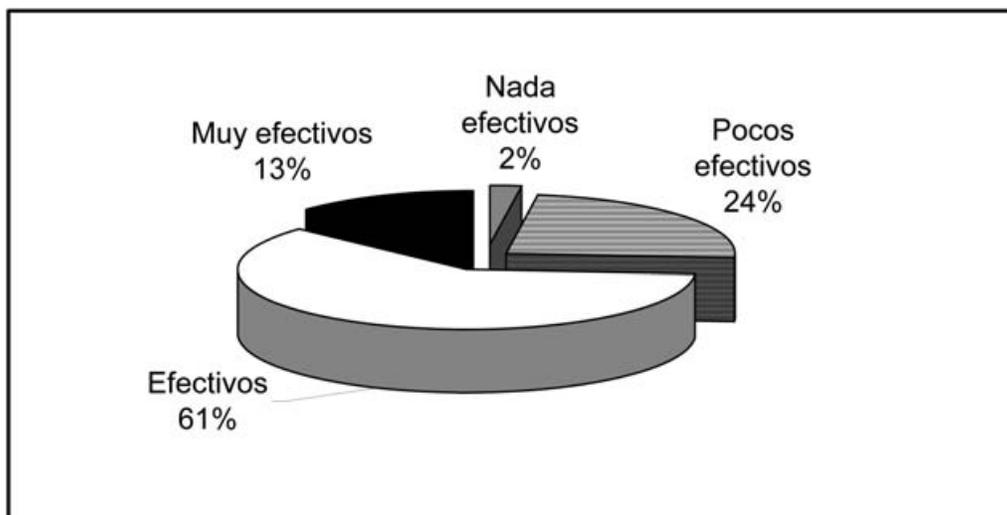
administró de manera personalizada para minimizar posibles distorsiones en la interpretación de cada uno de los ítems.

Respecto a la confiabilidad del instrumento, se obtuvo un alfa de 0.74 con el método de Cronbach (inter-ítems).

Resultados

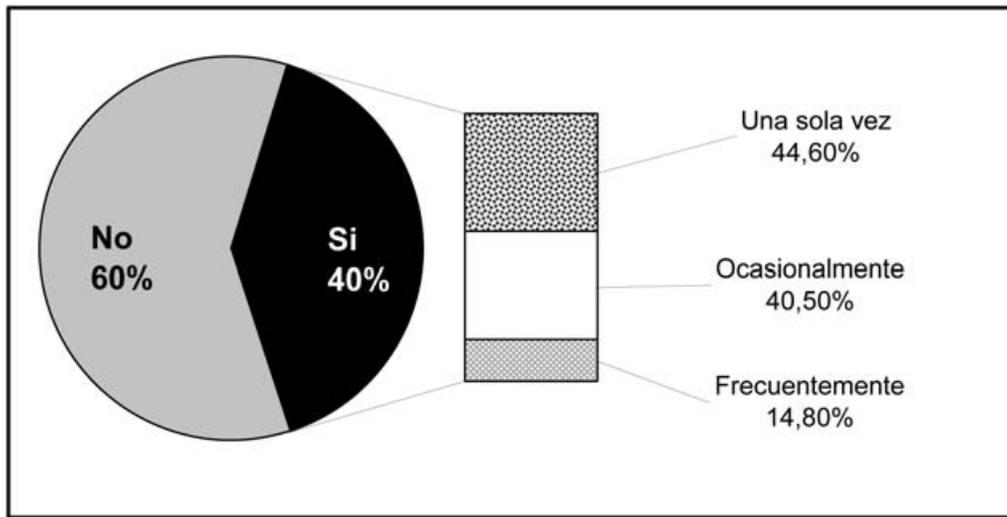
En relación a la opinión que mantienen los encuestados acerca de la psicoterapia (Gráfico 1) se encontró que, de la totalidad, un 26% considera que los tratamientos psicológicos no son efectivos o con resultados pocos alentadores, lo que implica que el 74% estima que la psicoterapia resulta efectiva o muy efectiva en términos de ayuda para la superación de trastornos o dificultades personales.

GRÁFICO 1. *Porcentajes para la variable Opinión acerca de los Tratamientos Psicológicos.*



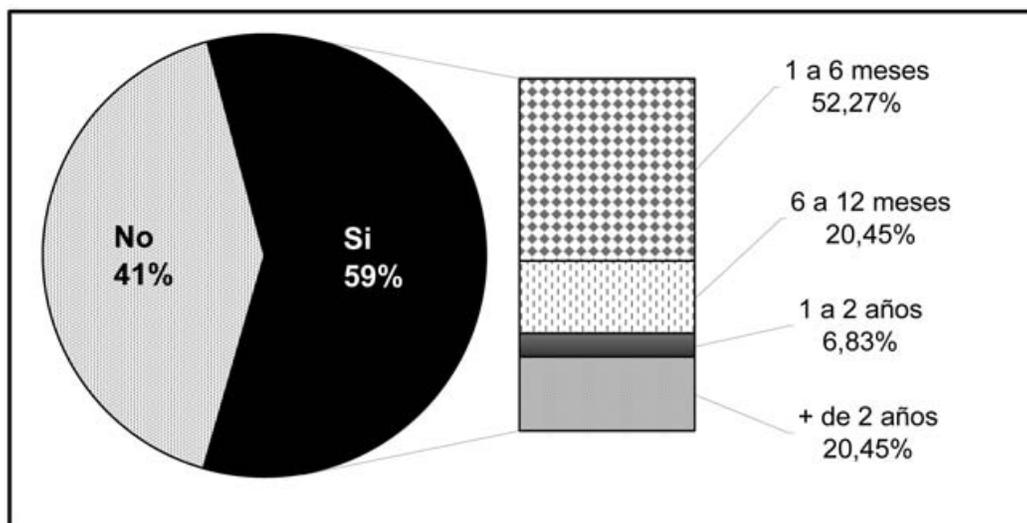
A los encuestados se les preguntó acerca de la posibilidad de haber consultado en alguna oportunidad a un/a psicólogo/a. En este sentido, según lo muestra el Gráfico 2, se observa que el 60% respondió que nunca ha realizado una consulta psicológica. Si tomamos solamente el grupo de personas que han asistido a consulta psicológica, 44.60% de ellos manifestó que lo había hecho en una sola oportunidad, 40.50% expresó asistir ocasionalmente, en tanto que 14.80% asiste de manera frecuente.

GRÁFICO 2. *Porcentajes para la variable ¿Usted ha consultado en alguna oportunidad a un psicólogo?*



Asimismo, a quienes consultaron a algún psicólogo se les preguntó si habían recibido tratamiento y en tal caso durante cuánto tiempo. En el Gráfico 3 se puede observar que, de la totalidad de sujetos que habían asistido a consulta psicológica, un 59% expresó haber realizado un tratamiento, siendo más frecuente que la extensión del mismo estuviera comprendida entre uno a seis meses (52.27%); un

GRÁFICO 3. *Porcentajes para las variables ¿Recibió algún tratamiento? y ¿Durante cuánto tiempo?*

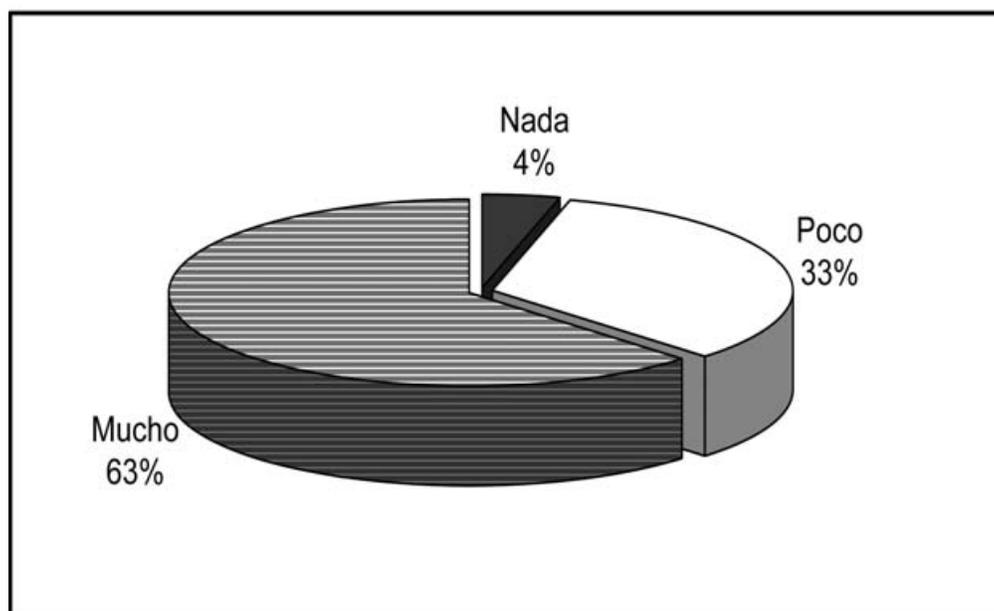


PERCEPCIÓN DE EFICACIA EN PSICOTERAPIA

20.45% respondió que la duración de su tratamiento fue entre seis y 12 meses, el 6.83% señaló que fue entre uno y dos años y finalmente el 20.45% había realizado terapia psicológica más de dos años.

Al ser consultados acerca del grado de satisfacción respecto de la atención recibida, un 63% expresó que le había sido de mucha ayuda, un 33% manifestó que lo fue en menor medida y un 4% declaró estar totalmente inconforme (ver Gráfico 4).

GRÁFICO 4. *Porcentajes para la variable Considera que le fue de ayuda recibir tratamiento psicológico.*



De igual modo se les preguntó acerca de la posibilidad de conocer alguna persona cercana (grupo familiar o amigos íntimos) que hubiese recibido asistencia psicológica. En este sentido se encontró que un 67% respondió afirmativamente (ver Gráfico 5). De ellos un 50.80% opina que se benefició mucho con la ayuda recibida, un 39.68% opina que sólo ve algunas mejorías y por último un 9.52% expresa que no ve cambios que puedan ser atribuidos a la terapia.

Con la intención de indagar las preferencias al momento de escoger un psicólogo, se encontró que un 38% no hacía distinción al momento de optar entre un psicólogo hombre o mujer, un 35% prefería ser atendido por un varón en tanto que un 27% por una mujer (ver Gráfico 6).

GRÁFICO 5. *Porcentajes para las variables ¿Conoce a alguna persona cercana a usted que haya recibido tratamiento psicológico? y ¿A su criterio le ayudó?*

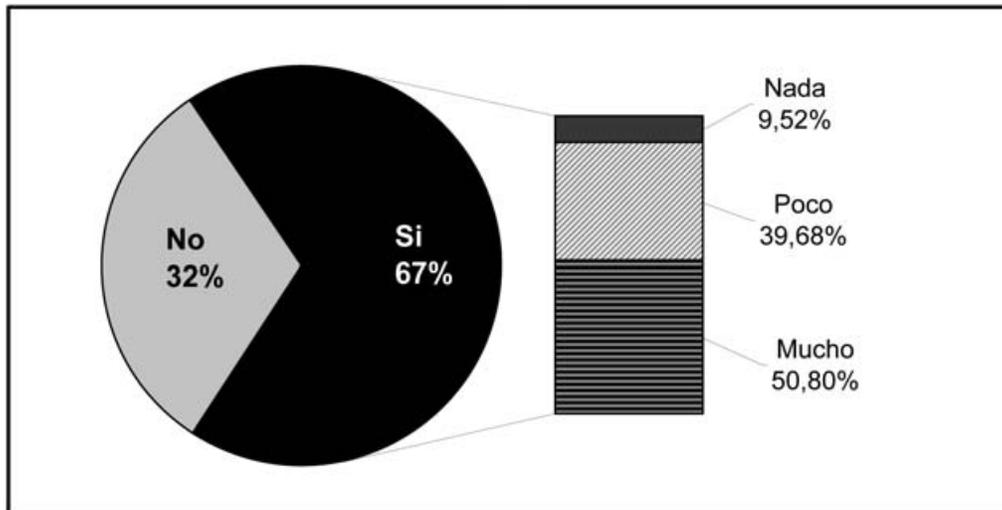
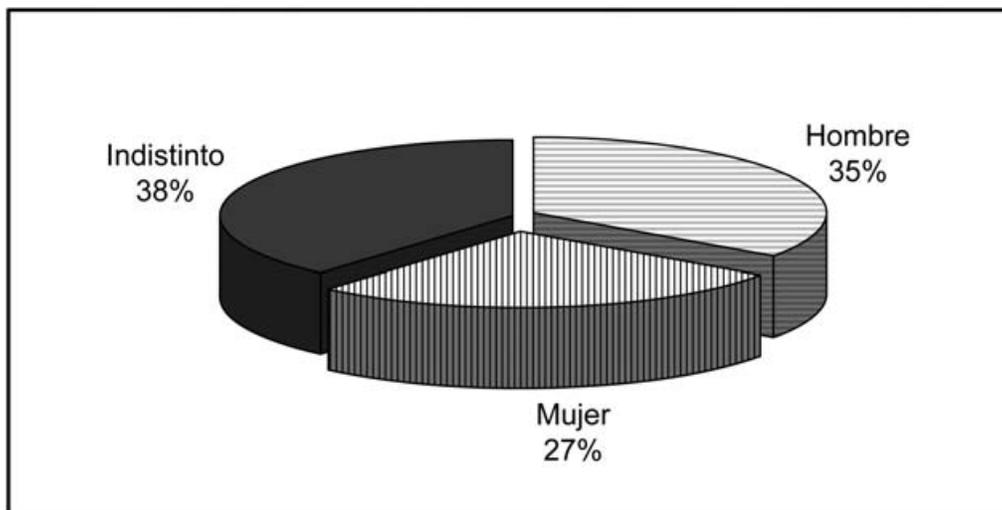


GRÁFICO 6. *Frecuencia y porcentajes para la variable Elección del psicólogo según sexo.*



En la Tabla 1 se intenta precisar los motivos de la elección de un terapeuta hombre o mujer teniendo en cuenta el sexo del consultado. Se encontró que las mujeres tienen preferencia de ser atendidas por psicólogas (39.15%) ya que un 62.50% estima que tienen mayor empatía y pueden comprender mejor los problemas. En este sentido existe coincidencia con las mujeres que prefieren que su psicólogo sea hombre (29.41%) ya que expresan que ellos también pueden transmi-

PERCEPCIÓN DE EFICACIA EN PSICOTERAPIA

TABLA 1

Porcentaje en las muestras de mujeres y varones para la variable Elección del psicólogo según sexo discriminando los motivos de elección

<i>Sujetos</i>	<i>Elección del psicólogo</i>		<i>Motivos de elección</i>	<i>Porcentaje</i>	
		<i>Porcentaje</i>			
Femenino (N=102)	Hombre	29.41	Más efectivo y mayor confianza en el tratamiento	23.33	
			Mayor entendimiento y empatía	50.00	
			Son más objetivos y más prácticos	6.67	
			No sabe o no contesta	20.00	
	Mujer	39.15	Más efectiva y mayor confianza en el tratamiento	25.00	
			Mayor entendimiento y empatía	62.50	
			Son más humanas	2.50	
			No sabe o no contesta	10.00	
			Indistinto	31.44	
Masculino (N=82)	Hombre	42.68	Más efectivo y mayor confianza en el tratamiento	57.14	
			Mayor entendimiento y empatía	42.86	
			Mujer	6.11	
	Mujer	6.11	Más efectivo y mayor confianza en el tratamiento	33.34	
			Mayor entendimiento y empatía	44.44	
			Por curiosidad	22.22	
Indistinto	51.21				

tirles mayor empatía y entendimiento (50.00%). Cuando se les preguntó a los hombres acerca de su elección, un 42.68% respondió que elegiría a otro hombre; de este grupo de personas un 57.14% justifican su opinión diciendo que estiman que ellos son más efectivos; por lo tanto poseen mayor confianza en el tratamiento. No obstante, es importante destacar que un 51.21% de los hombres responde que no tiene preferencias en relación al sexo de su terapeuta psicólogo/a.

Discusión

Los hallazgos de esta investigación corroboran que actualmente la psicoterapia en Argentina disfruta de una gran aceptación en la opinión pública. Los datos señalan que aproximadamente tres de cuatro personas en la muestra confían en la efectividad de los tratamientos psicológicos.

Poco menos de la mitad de los encuestados ha asistido al menos a una consulta psicológica, de ellos, una gran proporción (44%) ha concurrido con distintos fines sin realizar tratamiento alguno: consultas puntuales, asesoramiento o evaluación para selección laboral. Esto último justifica en cierto modo la discrepancia entre el porcentaje hallado en esta investigación de personas que asisten a psicoterapia con los datos de estudios epidemiológicos en salud mental, que revelan que algo más del 20% de la población tiene síntomas (Alonso & Nicenboim, 1997). Además, estos resultados confirman la idea de que la psicoterapia no sólo brinda asistencia para aquellas personas que tienen un trastorno o manifiestan síntomas determinados, sino que muchos asisten buscando asesoramiento para problemas puntuales u otros motivos que requieren una orientación profesional. Este hecho, así como la intervención de psicólogos en áreas de carácter social, grupal, familiar probablemente justifique, aunque parcialmente, el grado de popularidad y aceptación del rol del/la psicólogo/a en la actualidad.

Aproximadamente seis de cada diez personas que asistieron a consulta psicológica han realizado tratamientos con una duración comprendida entre uno y seis meses, lo que revela la necesidad y preferencia por terapias de corta duración. Asimismo respecto al grado de conformidad por la ayuda recibida, se encontró que un gran porcentaje estaba totalmente satisfecho y sólo un muy bajo porcentaje (4%) se encontraba inconforme respecto a los resultados, en comparación con

las expectativas que habían motivado la consulta.

Creemos que los datos sugieren que el grado de aceptación de la psicoterapia está también relacionado con la opinión de los encuestados acerca de la valoración de los efectos observados en personas cercanas a ellos. En este sentido se encontró que la mitad estima que sus familiares o amigos íntimos han sido altamente beneficiados con la asistencia psicológica.

Las cifras del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2001) señalan que ocho de cada diez psicólogos en Argentina son mujeres, dato que resulta discordante con la demanda expresada por esta muestra, ya que una importante proporción de personas prefieren ser atendidos por psicólogos varones. No obstante debemos ser cautos en nuestras conclusiones ya que existe un grupo mayoritario que no tiene preferencias al respecto y otro que, en menor medida, prefiere exclusivamente mujeres. Al discriminar los motivos respecto de tal decisión encontramos que, en términos generales, las mujeres señalaron que la elección estaría principalmente fundamentada en la necesidad de ser entendidas, por lo tanto su búsqueda estaría orientada a personas con suficiente capacidad empática para comprender sus problemas; sin embargo los hombres parecen más interesados en encontrar evidencias de efectividad, por lo que tienden a preferir ser atendidos por psicólogos varones, quienes les brindan mayor confianza en el tratamiento.

Conclusiones

Existe acuerdo generalizado sobre la idea de que los resultados de la psicoterapia dependen en gran medida de la confianza que tiene quien asiste respecto al psicólogo/a y a las técnicas que éste emplea. Corbella y Botella (2003) enfatizaron que la psicoterapia depende del establecimiento de una relación interpersonal entre paciente y terapeuta, dependiendo del éxito terapéutico de la calidad emocional y relacional del vínculo entre ambos. Esta investigación permite inscribir la idea de que actualmente la psicoterapia en Argentina disfruta de una gran aprobación por parte de la sociedad; tal afirmación encuentra fundamento en la valoración positiva de personas que han experimentado personalmente beneficios, o de cambios significativos que pudiera haber observado en personas conocidas que han asistido a consulta psicológica. Además, existe evidencia sobre una demanda creciente de personas que consultan por asesoramiento sin padecer trastornos o síntomas graves, lo que lleva a un conocimiento más ajustado de la labor

del/la psicólogo/a, y que puede ser efecto de la información que se distribuye en algunos medios masivos de comunicación.

Respecto a la duración de los tratamientos psicológicos se ha encontrado que la mayoría informa haber realizado tratamientos que no han superado los seis meses. Esto brinda indicios acerca de intentos de adecuación de la psicoterapia a los desafíos de los tiempos modernos, en donde el tiempo resulta un patrimonio prácticamente no negociable. Además se encontró que, en términos generales, quienes fueron asistidos están muy conformes con los resultados obtenidos y con la ayuda recibida. En este sentido, debemos señalar una limitación de esta investigación, ya que al no ser incluida como variable el marco teórico del psicoterapeuta, carecemos de información respecto al motivo por el cual los procesos psicoterapéuticos tienden a ser cada vez más breves.

Se encontraron diferencias respecto a los motivos por los cuales escoger a un/a psicólogo/a. Las mujeres tienden a buscar en mayor medida contención emocional, en tanto que los hombres están más preocupados por encontrar personas que sean efectivas a nivel profesional. Se puede señalar que la proporción entre psicólogos hombres y mujeres en nuestro país no es congruente con la demanda. Existe una gran aceptación del psicólogo varón, ya que las mujeres tienen la expectativa de que ellos pueden conectarse emocionalmente con sus dificultades y los hombres tienden a considerarlos más efectivos en el plano profesional.

Los resultados del presente trabajo deben ser tomados como indicadores a ser corroborados. Se sugiere para futuras investigaciones depurar el instrumento de evaluación y escoger una muestra que respete los procesos estadísticos con la finalidad de ser representativa de la población en estudio.

REFERENCIAS

- Alonso, M. & Nicenboim, E. (1997). La psicología en la República Argentina. Aspectos académicos y profesionales. *Papeles del Psicólogo*, 67, 71-77.
- Bernardi, R., Defey, D., Garbarino, A., Tutté, J. C., & Villalba, L. (2004). Guía clínica para la psicoterapia. *Revista de Psiquiatría de Uruguay*, 68, 2, 99-146.

PERCEPCIÓN DE EFICACIA EN PSICOTERAPIA

- Casas, F. & Beltri, F. (1989). Reflexiones sobre el psicólogo y los servicios sociales en Cataluña. *Papeles del Psicólogo*, 41/42, 60-64.
- Corbella, S. & Botella, L. (2003). La alianza terapéutica: historia, investigación y evaluación. *Anales de psicología*, 19, 2, 205-221.
- Frank, J. (1982). Therapeutic Components shared by all psychotherapies. En J. Harvey, M. Parks (Eds.), *Psychotherapy research and behavior change*. Washington, APA.
- García, H. (2005). Some variables associated with psychologists' appraisal of psychotherapy in Argentina. *The Spanish Journal of Psychology*, 8, 2, 221-228.
- Hofman, S. G. & Weinberger, J. (2007). *The art and science of psychotherapy*. Nueva York, New York: Taylor & Francis Group.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2001). *Población de 20 años y más que completó el nivel universitario por división político territorial según disciplina y área de estudio*. Recuperado el 12 de junio de 2004 en <http://www.indec.mecon.ar/>
- Kohlbercher, V. (1998). Casas inteligentes. *Revista New World*, 3, 31-35.
- LaCrosse, M. B. (1980). Perceived counselor social influence and counseling outcomes: Validity of the counselor Rating Form. *Journal of Counseling Psychology*, 27, 320-327.
- Lambert, M. J. & Anderson, E. M. (1996). Assesment for the time-limited psychoterapies. *Annual Review of Psychiatry*, 15, 23-47.
- Lister-Ford, C. (2007). *A short introduction to psychotherapy*. Londres, Sage Publications Ltd.
- Montero, M. (1993). Evolución y tendencias actuales de la psicología social en América Latina. *Papeles del Psicólogo*, 55, 62-67.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Cambridge. MA: Riverside Press.

- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology, 21*, 95-103.
- Sena Ferreira, N. & Pizão Yoshida, E. (2004). Producción científica sobre psicoterapias breves en Brasil y demás países latino-americanos (1990-2000). *Estudios de Psicología, 9*, 3, 523-531.
- Smith, E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., & Loftus, G. (2003). *Introducción a la psicología*. Madrid, España: Thomsom Editores.