

RECENSIÓN | REVIEW

TERAPIA DE GRUPO: DISTINTOS FORMATOS PARA DISTINTOS CONTEXTOS

GROUP THERAPY: DIFFERENT FORMATS FOR DIFFERENT CONTEXTS

Nazaret Sánchez Rivera

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3443-9500>

Fisioterapeuta y Psicóloga. España

Reseña de:

- Gil-Escudero, G. y Rodríguez-Zafra, M. (2012). Cambio conceptual en los grupos de crecimiento personal. *Miscelánea Comillas*, 70(137), 397-442.
- Rodríguez-Zafra, M., Gil-Escudero, G., Cenicerós-Estévez, J. C. y Martín-Sánchez, A. (2019). Cambio conceptual en los grupos de crecimiento personal: Un estudio de caso. *Acción Psicológica*, 16(2), 73-90. <https://doi.org/10.5944/ap.16.2.25204>
- Rodríguez-Zafra, M., Martín-Sánchez, A. y Cenicerós-Estévez, J. C. (2021). El Conflicto entre la necesidad física y psíquica del contacto humano y el miedo a las personas. *Acción Psicológica*, 18(1), 69-82. <https://doi.org/10.5944/ap.18.1.28884>

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Sánchez Rivera, N. (2021). Terapia de grupo: Distintos formatos para distintos contextos [Revisión de artículos: Cambio conceptual en los grupos de crecimiento personal por G. Gil-Escudero y M. Rodríguez-Zafra; Cambio Conceptual en los Grupos de Crecimiento Personal: Un estudio de caso por M. Rodríguez-Zafra, G. Gil-Escudero, J. C. Cenicerós-Estévez y A. Martín-Sánchez; Conflicto entre la Necesidad física y psíquica del contacto humano y el miedo a las personas por M. Rodríguez-Zafra, A. Martín-Sánchez y J. C. Cenicerós-Estévez]. *Revista de Psicoterapia*, 33(121), 267-272. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i121.1131>

La terapia de grupo, gracias a su variedad de formatos, puede adaptarse a diferentes contextos, poblaciones y objetivos. Es por ello que su uso tiene relevancia no solo en el restablecimiento de la salud mental, sino también en la promoción y protección de la misma, así como en el ámbito del crecimiento personal.

Fecha de recepción: 17 de enero de 2022. Fecha de aceptación: 7 de febrero de 2022.

Correspondencia sobre este artículo:

E-mail: nazsanriv@gmail.com

© 2022 Revista de Psicoterapia



A continuación, se ofrece una reseña de tres artículos (siendo el segundo una ampliación del primero) que contienen dos ejemplos relevantes del uso de la terapia de grupo en diferentes contextos.

Cambio Conceptual en los Grupos de Crecimiento Personal. Por Guillermo Gil Escudero y Mónica Rodríguez Zafra.

En este artículo se examinan con un enfoque experimental los efectos de la participación en grupos de crecimiento personal (GCP) sobre el cambio de algunos conceptos psicológicos centrales de los participantes medidos mediante la técnica del diferencial semántico (DS).

Los autores describen los GCP como experiencias intensivas de grupo de varios días de duración, diseñadas con el objetivo de mejorar la relación de las personas consigo mismas y con los demás.

Según los autores, los GCP tienen su origen en diversos tipos de grupos y actividades de grupo que se iniciaron y desarrollaron durante las décadas de 1950 y 1960 bajo múltiples nombres, formas y orientaciones, destacando por su sincretismo e innovación los “grupos de encuentro abierto” organizados por William Schutz (1963, 1967, 1971, 1973, 1979, 1984, 1989, 1994).

Entre las características de los GCP actuales los autores destacan las siguientes:

- Consisten en un conjunto planificado de actividades en grupo dirigidas a proporcionar a los participantes conocimiento sobre sí mismos y su estilo de relación.
- Las actividades son de dos tipos: ejercicios estructurados de sensibilización y comunicación, con el grupo completo, y reuniones en grupos pequeños que combinan comunicación, experiencia emocional y reflexión.
- Tienen un carácter vivencial y se llevan a cabo en un entorno relajado, seguro, intensivo (con una duración media de 5 días) y aislado (en régimen de internado). Esto facilita tanto la toma de distancia como la concentración en el análisis y la reflexión. Además, constituyen una oportunidad para nuevas relaciones con personas no condicionadas por circunstancias previas.
- Aunque se fundamenten en principios teóricos derivados de diferentes orientaciones psicoterapéuticas, los GCP no son como tal una forma de psicoterapia. No están dirigidos al tratamiento de la enfermedad mental, sino fundamentalmente a dos colectivos: a personas interesadas en el crecimiento personal y en la mejora de sus relaciones personales y a profesionales que trabajan con grupos o en psicoterapia.

Diversas investigaciones en los años 70 concluyeron que los GCP influyen significativamente para el cambio positivo y que el mantenimiento a lo largo del tiempo es elevado (Gibb, 1970; Lieberman et al., 1973).

En el artículo comentado, los autores llevan a cabo un estudio de carácter experimental con medidas repetidas pre-post del significado en cinco conceptos

esenciales: Yo, Grupo, Madre, Padre y Vida, de manera que el cambio en estos conceptos se considera un indicador de cambio terapéutico. El significado de los conceptos se mide con una prueba de diferencial semántico (DS) construida ad hoc para este estudio.

Los datos analizados pertenecen a cinco GCP organizados por el Centro Abierto Tomillo (CAT) y por el Instituto de Interacción y Dinámica Personal (IIDP).

Los resultados de la investigación indican que tras la participación en los GCP se produce un cambio significativo en los conceptos Yo, Grupo y Vida, pero no en los conceptos Padre y Madre. Así, encontramos que:

- Se valora en mayor medida el Yo y se considera como más benigno, sereno, con mayor bienestar subjetivo, más fuerte y dinámico.
- Se percibe el Grupo como más positivo al considerarlo mejor y más valioso, más comunicativo y afectivo, más fuerte y dinámico, y más íntegro y auténtico.
- Se valora más positivamente la Vida percibiéndose como más buena y valiosa, más auténtica y con mayor bienestar.

Los autores concluyen, además, debido al aumento global de los promedios de respuesta al conjunto del DS, que tras la participación en los GCP se produce una mejoría general del estado de ánimo de los participantes.

Estos resultados corroboran los de investigaciones previas sobre la contribución de los GCP al cambio personal positivo (Gibb, 1970; Lieberman et al., 1973). Los autores, sin embargo, se hacen en este punto una pregunta importante: ¿Qué significa en cada caso personal un cambio positivo? Las personas que acuden a un GCP pueden partir de puntos psicológicos muy diferentes. Por ello, señalan los autores, tal vez sería pertinente, en aras de un mayor equilibrio entre los enfoques nomotético e ideográfico en la investigación, realizar subgrupos de análisis en función de los puntos psicológicos de partida. Esta metodología requeriría, no obstante, de un mayor tamaño muestral, que puede ser difícil de conseguir.

Por otro lado, los autores exponen que el enfoque experimental tiene una utilidad limitada en la investigación de los GCP, ya que habitualmente lo que se puede medir es poco y no siempre es lo más relevante. Ante esta limitación, los autores sugieren una mayor apertura hacia otros enfoques, como pueden ser los informes verbales o el análisis de casos individuales.

Cambio Conceptual en los Grupos de Crecimiento Personal: Un estudio de caso. Por Mónica Rodríguez Zafra, Guillermo Gil Escudero, Juan Carlos Ceniceros Estévez y Antonia Martín Sánchez.

Fruto de lo propuesto en la discusión del anterior artículo, los autores deciden aquí analizar individualmente los datos obtenidos de uno de los participantes del estudio.

Concretamente, deciden analizar los datos del participante en el que se observa un mayor cambio en los significados antes y después de la experiencia. Se trata de

una persona que centró su trabajo personal en el “grupo pequeño” a lo largo del GCP en el análisis de las relaciones con sus padres.

En este caso particular, se modificaron las valoraciones de:

- 1) el propio concepto del Yo, al percibirse como más valioso, bueno, fuerte y dinámico;
- 2) el concepto del Grupo, al valorarse como más comunicativo, afectivo, fuerte y dinámico;
- 3) la Madre, al valorarla como menos fuerte y dinámica y, sin embargo, como más valiosa y buena y más íntegra y auténtica;
- 4) el Padre, al valorarlo como más valioso, bueno, íntegro y auténtico, sereno y en situación de bienestar y mucho más fuerte y dinámico;
- 5) la Vida, al considerarla más valiosa, buena, fuerte y dinámica, serena y con bienestar.

De esto los autores derivan que las variaciones en los conceptos del Yo, el Grupo y la Vida parecen ser el resultado de una expansión positiva en la valoración de los rasgos del significado con una modificación menor de su estructura de significado, mientras que en los casos de los conceptos de Madre y Padre los resultados parecen indicar un grado mayor de modificación de la estructura de los significados de estos dos últimos conceptos.

Los autores señalan que el caso concreto elegido pone de manifiesto que en ocasiones se producen cambios individuales que difieren de los promedios grupales. Así mismo, tras una ausencia aparente de cambio en los resultados estadísticos, pueden existir cambios significativos reales, en direcciones diferentes, en distintos grupos de sujetos, que quedan anulados debido al cálculo de los promedios. Esta debilidad del enfoque nomotético entronca con el hecho de que no es fácil establecer qué cambio conceptual puede considerarse en cada caso como “positivo” si no se tiene en cuenta el punto de partida psicológico de cada participante. Por tanto, tras este análisis individual, se refuerzan las conclusiones y reflexiones derivadas del primer estudio.

El Conflicto entre la Necesidad Física y Psíquica del Contacto Humano y el Miedo a las Personas. Por Mónica Rodríguez Zafra, Antonia Martín Sánchez y Juan Carlos Ceniceros Estévez

En este artículo los autores exponen cómo las medidas de restricción del contacto empleadas para frenar la expansión del virus SARS-CoV-2 pueden derivar en miedo a las relaciones interpersonales, deteriorando la salud psicológica de las personas.

Para ilustrarlo, los autores exponen y comentan una serie de ejemplos de historias personales. Situaciones en las que el deseo de ayudar y el miedo a contagiarse devienen en conflicto de valores y vergüenza; situaciones en las que ante el estrés no se puede encontrar una fuente de seguridad y regulación en otras personas, porque esas personas son ahora fuente de amenaza; situaciones en las que el aislamiento va haciendo mella en los más vulnerables. En definitiva, situa-

ciones sostenidas, de amenaza psicológica y vital, incontrolables, impredecibles, sin posibilidad de ser elaboradas ni de crear ante ellas respuestas diferentes.

Es por ello que los autores sostienen que las medidas de restricción del contacto pueden derivar tanto en miedo a los demás como en miedo a uno/a mismo/a y facilitar la aparición de trauma complejo en las personas más vulnerables. Al insistirse en la importancia de mantener la distancia social sin proporcionar pautas para cuidar la conexión humana, al estrés derivado del contexto de incertidumbre, muerte y enfermedad propio de una pandemia se le suma el estrés generado por actuar contra nuestra propia naturaleza social y cooperadora y la anulación de nuestros mecanismos mamíferos de regulación. Así, resulta muy difícil para gran parte de la población salir de los estados fisiológicos de amenaza provocados por la pandemia. Esto puede llevar a muchas personas (sobre todo a las más vulnerables) a encontrarse permanentemente en un estado defensivo que conduzca finalmente al agotamiento y a la depresión. Además, este estado defensivo es un facilitador para los conflictos interpersonales.

Para paliar estos efectos, los autores proponen una serie de medidas concretas, tanto en el ámbito social como en el terapéutico.

Las propuestas en el ámbito social son las siguientes:

- Aprender a poner límites y comprensión al miedo que inunda la sociedad, entendiendo que todas las personas expresan necesidades legítimas y comprensibles.
- Aprender a expresar los propios miedos y necesidades, así como a escuchar los de los demás con calidez y comprensión, especialmente en los contextos de ayuda.
- Aprender a relacionarnos de forma segura sin dañar la conexión humana. Los autores proponen usar conscientemente la mirada, la modulación de la voz y los mensajes explícitos, así como usar nuestra creatividad para encontrar nuevas maneras de conectar.

Las medidas propuestas en el ámbito terapéutico son las siguientes:

- Ofrecer espacios de relación en los que sea posible elaborar todas estas situaciones, de manera que puedan convertirse en una fuente de aprendizaje y resiliencia. En este sentido los autores apuestan especialmente por el uso de la Psicoterapia de Grupo (en formato presencial o virtual), por su capacidad de facilitar el aprendizaje interpersonal, de promover experiencias emocionales correctivas, de infundir esperanza, de romper la sensación de aislamiento o de incrementar la autoestima de los participantes al hacer que se sientan útiles ayudando a los demás. Además, el grupo es un espacio idóneo para trabajar temas esenciales en este contexto de pandemia: la incertidumbre de la realidad, el miedo a la muerte, encontrar sentido a las experiencias vividas, vivir eligiendo cómo queremos hacerlo y ejercitarse en la comprensión y el apoyo, así como aprender a expresar y escuchar con empatía.

- Ofrecer suficientes terapias individuales para profesionales con estrés postraumático con tarifas accesibles, lo que requiere poner en marcha mecanismos de subvención de estas terapias.
- Iniciar diversas formaciones en materia psicosocial accesibles a la población. Su objetivo sería aportar herramientas y recursos para reforzar el aprendizaje de nuevos modos de cuidar la calidad de la conexión y la empatía en las relaciones humanas enseñando y entrenando fórmulas de comunicación compasiva, como podría ser la Comunicación No Violenta.

Referencias

- Gibb, J. R. (1970). The effects of human relations training [Los efectos del entrenamiento en relaciones humanas]. En Bergin, A. E. y Garfield, S. L. (eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behaviour Change* (pp. 839-862). New York.
- Lieberman, M. A., Yalom, I. y Miles, M. (1973). *Encounter groups: first facts* [Grupos de encuentro: primeros datos]. Basic Books.
- Schutz, W. C. (1963). *An approach to the development of human potential. Report of the Continuing Human Relations Laboratory* [Una aproximación al desarrollo del potencial humano. Informe del Laboratorio de Relaciones Humanas Continuas]. Bethel.
- Schutz, W. C. (1967). *Joy: Expanding human awareness* [Alegría: Expandiendo la conciencia humana]. Grove Press.
- Schutz, W. C. (1971). *Here comes everybody: Bodymind and encounter culture* [Aquí viene todo el mundo: Bodymind y cultura del encuentro]. Harper and Row.
- Schutz, W. C. (1973). *Elements of encounter: A guide to human awareness* [Elementos del encuentro: una guía para la conciencia humana]. Joy Press.
- Schutz, W. C. (1979). *Profound simplicity* [Profunda sencillez]. Bantam.
- Schutz, W. C. (1984). *The truth option* [La opción de la verdad]. Ten Speed Press.
- Schutz, W. C. (1989). *Joy: Twenty years later* [Alegría: Veinte años después]. Ten Speed Press.
- Schutz, W. C. (1994). *The human element: Productivity, self-esteem and the bottom-line* [El elemento humano: productividad, autoestima y el resultado final]. Jossey-Bass.