



Artículo

Investigación en Psicoterapias Humanistas: Estudios, Resultados y Perspectivas Actuales

Victoria Fernández-Puig 

Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna – FPCEE. Universitat Ramon Llull. Barcelona, España

INFORMACIÓN

Recibido: Mayo 26, 2024
Aceptado: Julio 31, 2024

Palabras clave:

Investigación en psicoterapia
Psicoterapia humanista
Psicoterapia humanista-experiencial
Redes de investigación en
psicoterapia
Transdiagnóstico

Keywords:

Psychotherapy research
Humanistic psychotherapy
Humanistic-experiential
psychotherapy
Psychotherapy research network
Transdiagnostic

RESUMEN

En este artículo se expone una visión sintética y resumida de la investigación en las Psicoterapias Humanistas (PH), también llamadas Psicoterapias Humanistas Experienciales (PHE). En un primer apartado, se presentan diferentes tipos de estudios junto a algunos de sus resultados, mostrando cómo éstos dan apoyo empírico y avalan la consideración de las PH como tratamientos útiles y efectivos. El segundo apartado está destinado a presentar dos perspectivas complementarias: la investigación transdiagnóstica y la investigación en red sobre la práctica

Research in Humanistic Psychotherapies: Studies, Results and Current Perspectives

ABSTRACT

This article presents a synthetic and summarized view of the research in Humanistic Psychotherapies (PH), also called Experiential Humanistic Psychotherapies (PHE). In the first section, different types of studies are presented along with some of their results, showing how they provide empirical support to the consideration of HPs as useful and effective treatments. The second section presents two complementary perspectives: transdiagnostic research and network research on the practice of psychotherapy, including studies carried out within the humanistic model.

Junto con los modelos psicodinámicos; cognitivo-conductuales y sistémicos, el modelo humanista es una de las cuatro orientaciones psicoterapéuticas principales. Desde sus inicios, los principios de las psicoterapias humanistas (PH), también denominadas Psicoterapias Humanistas Experienciales (PHE), son fundamentalmente a) Una concepción del ser humano como ser social, consciente, libre, responsable y creador de significado, cuya experiencia subjetiva es un aspecto esencial de su humanidad y que no puede ser reducido a una categoría de diagnóstico. b) Importancia central de la relación terapéutica empática y de aceptación, que proporciona una experiencia interpersonal nueva y emocionalmente validadora. c) Énfasis en la promoción de experiencias subjetivas de la persona durante la terapia, en la que el o la terapeuta ofrece respuestas y/o propuestas que estimulan una experiencia emocional profunda y dirige la atención hacia esta experiencia en el aquí y ahora, de forma holística y sin juicio, para facilitar que aumente la conciencia de la persona sobre sí misma. c) Énfasis en la existencia de una tendencia hacia la autoregulación, entendiendo la psicoterapia como un proceso de acompañamiento hacia su desarrollo óptimo, dentro del contexto de una relación terapéutica de apoyo (Angus et al., 2015; Levitt et al., 2005).

En la actualidad, se han consolidado las principales escuelas de PH: Psicoterapia Centrada en la Persona, Análisis Transaccional, Psicoterapia Gestalt, Focusing, entre las principales y, a su vez, han surgido nuevas propuestas psicoterapéuticas entre las que destacan la Psicoterapia Relacional Integrativa, de Erskine, la Psicoterapia Enfocada en la Emoción (*Emotion-Focused Therapy, EFT*), de Greenberg, Rice y Elliott, y la Psicoterapia Humanista Integradora, de Rosal y Gimeno-Bayon. También incorporan principios y técnicas humanistas la psicoterapia de Esquemas de Young, Klosko y Weishaar, y la Psicoterapia Sensoriomotriz de Ogden y Fischer. Así mismo, la Terapia de la Aceptación y el Compromiso, de Hayes, perteneciente a la 3ª generación del modelo Cognitivo-Conductual, presenta grandes coincidencias tanto en sus principios como en sus intervenciones con las del enfoque humanista (Ayala y Rodríguez-Naranjo, 2020; Längle y Kriz, 2012; Saburedo, 2019).

En un primer apartado se presentan estudios sobre las PH que ilustran diversos tipos de investigación y se exponen parte de sus resultados, No se trata de una revisión sistemática, sino más bien, de una exposición divulgativa sobre la investigación realizada. En un segundo apartado, se presentan dos perspectivas complementarias; la investigación transdiagnóstica y la investigación en red sobre la práctica de la psicoterapia y su interés para la investigación en PH.

Estudios y Resultados

La investigación fue considerada por los fundadores de las Psicoterapias Humanistas (PH) como una parte integral de su compromiso con el desarrollo del modelo. Destacan la teoría de las condiciones facilitadoras de Rogers; las teorías de la presencia terapéutica de Bugental y May, y las teorías del compromiso interpersonal de Friedman y Yalom (Angus et al., 2015). Además de los estudios sobre eficacia, eficiencia y efectividad, que aportan evidencia empírica para apoyar su efectividad, las PH han promovido el desarrollo de estudios cualitativos, sobre factores comunes, de proceso y estudios de caso (Angus et al., 2015; Cain et al., 2016; Cooper y Joseph, 2016; Levitt et al., 2005; Mullings, 2017).

Estudios Sobre Eficacia, Eficiencia y Efectividad

Este tipo de estudios se basa fundamentalmente en Ensayos Clínicos pre-post con grupos Aleatorizados, (ECA), los cuales permiten establecer relaciones causales lineales entre la aplicación del tratamiento y sus efectos. Los estudios sobre la eficacia se realizan en contextos controlados donde los participantes son personas seleccionadas por presentar un trastorno determinado, mientras que los estudios de eficiencia se realizan en el ámbito de la práctica clínica, por lo que sus participantes son usuarios de centros de salud mental y suelen presentar sintomatología diversa más que un trastorno específico. Por último, los estudios de efectividad se realizan en ámbito de la práctica clínica y tiene en cuenta la relación entre los recursos y los resultados obtenidos. A continuación, exponemos algunas de estas investigaciones y sus resultados.

- La investigación de Watson et al. (2003) es un ensayo clínicos pre-post con grupos aleatorizados, (ECA), en el que se compara la eficacia de la PET (*Processing Experiential Therapy*) en el tratamiento de la depresión con la CBT (*Cognitive-Behavioural Therapy*), terapia de eficacia comprobada. Los resultados indicaron que los dos tratamientos tienen el mismo nivel de eficacia, lo que avala la eficacia del PET, indicando también que los participantes en el PET obtuvieron mejores resultados en relación con los problemas interpersonales. siendo menos dominantes, menos controladores y más asertivos.
- Gibbard y Hanley (2008) realizaron una investigación en un centro de asesoramiento de atención primaria de Gran Bretaña donde sólo se ofrecía psicoterapia centrada en la persona y en el que participaron 1098 personas. Los resultados pre- post de la comparación entre los participantes del grupo de psicoterapia y los de la lista de espera mostraron una diferencia significativa y relevante entre las puntuaciones del CORE-OM al comienzo y al final de la terapia, mostrando una mejora promedio de un 44%, por lo que este estudio proporciona evidencia de la efectividad de la Terapia Centrada en la Persona en la práctica clínica en Atención Primaria.
- Elliott et al. (2013), realizaron un metaanálisis en el que se incluyeron datos de 62 estudios controlados, 31 de los cuales fueron ensayos clínicos aleatorizados (ECA). Los resultados indicaron un tamaño de efecto ponderado controlado de .76 (IC: .64 – .88), lo cual indica un efecto moderado-alto. Los clientes en PH mostraron avances notables en relación con los clientes que no recibían terapia. En este mismo metaanálisis, los resultados de ensayos clínicos realizados con personas afectadas de depresión indicaron que existía apoyo empírico para considerar las PH tratamiento eficaz y específico, es decir, superior a un placebo o tratamiento activo. Por ello, la Psicoterapia Enfocada en la Emoción (EFT) para la depresión moderada y la Psicoterapia Centrada en la Persona (PCP) para la depresión perinatal reúnen evidencias sólidas, y cumplen criterios como tratamientos basados en la evidencia (Elliott et al., 2013).
- En nuestro país, Lizeretti (2009) llevó a cabo un estudio sobre la eficacia de un tratamiento integrador humanista basado en el desarrollo de la Inteligencia Emocional (TIE). Los resultados del ensayo clínico aleatorizado, realizado

con 132 pacientes con trastorno de ansiedad, mostraron que el tratamiento grupal TIE fue más eficaz que el tratamiento cognitivo-conductual (TCC). En concreto, el tratamiento TIE mostró mejores resultados que el TCC en las medidas de ansiedad rasgo y somatización, personalidad dependiente, pasivo-agresiva y obsesiva, grado de satisfacción con la vida y alianza terapéutica (Lizeretti, 2009).

- Por último, Duffy et al. (2024), a partir de un metaanálisis de ECA de PHE para el tratamiento de la depresión, concluyen que los hallazgos respaldan los beneficios de las PHE en comparación con el tratamiento habitual y que éstos son equivalentes los de tratamientos ya validados, principalmente TCC, después del tratamiento. Sin embargo, estos efectos no fueron significativos a los 10 meses de seguimiento, salvo si se excluía un estudio en el que tanto el tratamiento activo como el de comparación eran PHE. Por ello, estos autores recomiendan la realización de un número mayor de estudios ECA, con muestras más grandes para poder disponer de un poder estadístico capaz de detectar mejor los efectos. También recomiendan incorporar ensayos dentro de la práctica clínica habitual.

Estudios Sobre Técnicas Concretas

Estos estudios tienen como objetivo estudiar la eficacia de una intervención concreta de las PH. Los más importantes son los que ha dirigido Greenberg sobre la intervención del diálogo entre dos sillas y del diálogo con la silla vacía, técnicas originales de la psicoterapia *Gestalt* incorporadas en la Terapia Enfocada en la Emoción (EFT) (Greenberg, 1983).

- Greenberg y Malcolm (2002) llevaron a cabo un ECA sobre la técnica de la resolución de asuntos inconclusos y los resultados mostraron que los pacientes que resolvieron sus asuntos pendientes con su pareja presentaban una mejoría en su sintomatología, con un tamaño de efecto de 0.77, lo que indica un efecto moderado-alto.
- Shahar et al. (2011), realizaron un ECA sobre la intervención del diálogo de dos sillas. En ella participaron personas que presentaban un nivel alto de autocrítica entendida como la tendencia a juzgarse y escrutarse con dureza y punitividad. Se encontraron efectos significativos para todas las variables dependientes: síntomas depresivos, síntomas de ansiedad, autocrítica, excepto para la escala de odio contra sí mismo. Los tamaños del efecto fueron de medianos a grande, y la mayoría de los clientes presentaron niveles bajos y no clínicos de sintomatología al final de la terapia y después de seis meses.

Estudios Sobre Procesos y Resultados

Estas investigaciones tienen como objetivo estudiar los procesos y cambios en la psicoterapia con el objetivo de analizar los factores que tienen mayor influencia. Entre todos los factores destacan: la alianza terapéutica, investigada tanto en las PH como en psicoterapias constructivistas y cognitivas (Botella y Corbella, 2011; Doran, 2016; Horvath et al., 2011); la empatía, mediante la Escala de Empatía del Terapeuta (TES) de Watson (Bohart et

al., 2011; Watson et al., 2013); la profundidad de la activación emocional expresada por el cliente (Carrer y Greenberg, 2010; Goldman et al., 2005); el procesamiento emocional (Watson et al., 2010), y momentos innovadores (Gonçalves et al., 2012). Por ello, este tipo de estudios han contribuido significativamente al desarrollo de la investigación del proceso de cambio como un enfoque distintivo de la investigación en psicoterapia en las últimas décadas (Angus et al., 2015).

Estudios Cualitativos

El análisis cualitativo permite a los investigadores explorar un fenómeno en profundidad, indagando de manera general y luego permitiendo que surjan patrones a partir de los datos. En estos estudios, los datos son textos o grabaciones y su análisis se realiza siguiendo procedimientos sistematizados como e.g., la *Grounded Theory* de Glaser y Strauss (1967). Este es el tipo de metodología más coherente con los principios y la forma de comprender la psicoterapia desde el modelo humanista puesto que permite explorar fenómenos complejos como la experiencia subjetiva de una persona (Watson y Rennie, 1994; Strauss y Corbin, 1990). De hecho, Rogers fue el primer psicoterapeuta que utilizó las grabaciones en video o audio de las sesiones con la intención de analizar las interacciones momento a momento. Como ejemplos de interés destacamos las siguientes:

- La metátesis de Timulak y Creaner (2010) sobre resultados de las terapias humanistas con datos de 108 clientes reveló varias categorías concordantes con los objetivos y la filosofía subyacente a las PH, entre ellas las siguientes: apreciar la vulnerabilidad; superar la evitación y ser auténticos con la vida; aumento de la autoconciencia; experiencia emocional más saludable; empoderamiento; aumento de la autocompasión, aceptación de uno mismo y capacidad de recuperación (Timulak & Creaner, 2010).
- Jersak et al. (2000, citado en Mullings, 2017) combinaron datos de cinco estudios, con un total de 136 participantes e identificaron como cambios importantes obtenidos por la terapia la adquisición de un mayor distanciamiento de los juicios de los demás, mayor capacidad para acercarse y disfrutar de los demás de una manera abierta, cariñosa y significativa, y más implicación para actuar en el mundo. Estos resultados concuerdan con los objetivos de las PH.
- El estudio de Modic y Žvelc (2015) examina la experiencia del cliente de la relación terapéutica, buscando la descripción de diferentes aspectos de la relación terapéutica en la Psicoterapia Integrativa de Erskine. El análisis de 16 entrevistas concluyó en un modelo emergente formado por dos supracategorías cada una con tres categorías interrelacionadas. La primera supracategoría contiene los aspectos de la contribución del terapeuta a la relación: sintonía, aceptación empática y encaje, y la segunda contiene los aspectos relacionados con la experiencia del cliente de la relación terapéutica, caracterizada por la conexión, la seguridad y una nueva experiencia relacional.
- Otros temas investigados son los eventos significativos en la sesión, (Timulak, 2003; Timulak y Lietaer, 2001) y aspectos facilitadores y obstaculizadores (Elliott, 1985; Rennie, 1992).

Estudios de Caso Único

McLeod (2013) diferencia entre cuatro géneros de investigaciones de estudios de caso en función de su objetivo: orientado a los resultados, a la construcción de teorías, pragmáticos y narrativos, siendo compatibles entre ellos, por lo que muchos estudios incorporan elementos de más de uno de ellos. Los estudios de caso son de gran interés dado que son una alternativa a los ECA para la acreditación de la eficacia de un tratamiento psicológico como tratamiento basado en la evidencia.

La investigación de estudios de caso orientada a resultados se centra en estudiar en qué medida la terapia ha sido efectiva en este caso y hasta qué punto se pueden atribuir a la terapia los cambios observados en el cliente. El Diseño Hermenéutico de Eficacia de Caso Único (HSCED), creado por Elliot (2002), es un método mixto en el que se combinan a) medidas cualitativas, las cuales permiten una descripción del caso, del proceso de psicoterapia y de resultados, y b) medidas cuantitativas, que proporcionan información para establecer análisis pre-post y comparaciones con otros casos. Todos estos datos, cualitativos y cuantitativos, se integran con el marco interpretativo-hermenéutico de HSCED. Esta sistematización posibilita estudios de metaanálisis de casos y, por lo tanto, aumentar la validez de sus resultados (Elliot, 2002). Ejemplos de estudios publicados siguiendo este diseño son los de Benelli et al. (2017), Gonzalez et al. (2018) y Carvalho et al. (2008).

La investigación de estudios de caso orientada a la construcción de teoría busca entender el proceso de terapia en términos teóricos y, así, probar y perfeccionar un modelo teórico existente. Destaca la propuesta de Stiles (2009) en la que un marco teórico preexistente se prueba y refina sistemáticamente analizando hasta qué punto las observaciones de nuevos casos pueden acomodarse en él.

Los estudios de casos pragmáticos tienen como objetivo principal generar una representación detallada de cómo se ha implementado un enfoque terapéutico con un cliente específico, poniendo el acento en la comprensión del proceso de terapia y en las estrategias e intervenciones que han contribuido al resultado. En esta línea se encuentra la propuesta metodológica de Fishman (2012).

Los estudios de caso experienciales o narrativos tienen como objetivo describir la historia del caso y el significado del encuentro terapéutico desde la perspectiva del cliente o del terapeuta. Destacan las propuestas y estudios de Etherington (2001, 2007).

Así pues, como conclusión de esta primera parte, podemos decir que los resultados de la investigación realizada dan apoyo empírico y avalan la consideración de las PH como tratamientos útiles y efectivos para los clientes (Angus et al., 2015, Mullings, 2017), todo y que es necesario promover más investigaciones, sobre todo en relación a estudios de eficacia. Por otro lado, sus estudios cualitativos han contribuido a la comprensión sobre las dinámicas de los procesos de cambios y sobre las experiencias más significativas en el proceso terapéutico.

Perspectivas de Investigación en las PH

En este apartado presentamos dos perspectivas o formas de abordar la investigación que se adaptan de forma idónea a las características de la investigación en las PH: la perspectiva transdiagnóstica y la perspectiva de investigación en red

sobre la práctica de la psicoterapia. Estas dos perspectivas se complementan y potencian mutuamente. Mientras que la perspectiva transdiagnóstica hace referencia a las características del marco teórico de la investigación, la investigación en red hace referencia a la forma de implementar el trabajo empírico de la misma. A continuación, vamos a presentarlas y a exponer estudios realizados dentro del modelo humanista.

Investigación Desde la Perspectiva Transdiagnóstica

La perspectiva transdiagnóstica, donde “transdiagnóstico” se refiere a “comunes a varios diagnósticos”, propone cambiar la óptica con la que se estudian los trastornos psicológicos: En lugar de fijarse en lo específico y diferencial de cada uno de ellos, se focaliza la atención en lo común y genérico que tienen entre sí los diferentes trastornos o grupos de trastornos (Clark y Taylor, 2009). Según McEvoy et al. (2009), los tratamientos transdiagnósticos son “aquellos que se aplican a los principios de tratamiento subyacentes en todos los trastornos mentales, sin adaptar el protocolo a diagnósticos específicos”. Así pues, la esencia de esta concepción consiste en abandonar los diagnósticos clínicos de índole categorial y poner el foco en los procesos que subyacen a los diferentes síntomas y entidades nosológicas (Mirapeix y Fernández-Álvarez, 2018).

Perspectiva Transdiagnóstica Desde el Modelo Cognitivo Conductual

El modelo cognitivo-conductual es el que ha generado la mayor parte de los estudios y tratamientos transdiagnósticos. Esta perspectiva abre la posibilidad de definir tratamientos cognitivo-conductuales para varios diagnósticos en lugar de tratamientos diseñados para un sólo trastorno específico. De esta forma se evita el alto costo de diseñar y dar a conocer un gran número de tratamientos. También permite adaptarse a los casos en los que se presentan varios diagnósticos (Clark y Taylor, 2009; McEvoy et al., 2009).

Según Clark y Taylor (2009), se pueden diferenciar dos enfoques principales: El enfoque teórico, más interesado en estudiar la identificación y evaluación de procesos psicológicos comunes a varios diagnósticos; y el enfoque pragmático, centrado en generar intervenciones y tratamientos psicológicos mediante técnicas avaladas empíricamente y fundamentadas de modo científico.

Enfoque Teórico

El enfoque teórico se centra en la identificación de a) mecanismos disfuncionales comunes a varios diagnósticos, b) procesos psicológicos de cambio y c) intervenciones facilitadoras de estos procesos compartidos por varios trastornos mentales (Egan et al., 2011).

Entre los mecanismos disfuncionales más reconocidos se encuentran: afectividad negativa o neuroticismo, incontrolabilidad percibida, perfeccionismo, evitación experiencial, reacciones negativas a la experiencia emocional, sesgos de atención, pensamiento repetitivo negativo, creencias metacognitivas inadaptadas, intolerancia a las emociones negativas, problemas

en la toma de decisiones y respuestas de afrontamiento desadaptativas, entre otras (Clark y Taylor, 2009; Egan et al., 2011; Goschke, 2014; McEvoy y Erceg-Hurn, 2016).

Para ilustrar los procesos de cambio, podemos tomar como referencia la terapia de aceptación y el compromiso. En ella se identifican seis procesos vinculados al concepto de flexibilidad psicológica: 1) permanecer de manera consciente y flexible en el momento presente; 2) mantener una perspectiva equilibrada y amplia de modo que los pensamientos y sentimientos dolorosos o angustiantes no desencadenen automáticamente conductas de evitación desadaptativas; 3) aclarar esperanzas, valores y metas fundamentales, 4) cultivar el compromiso; 5) aceptar voluntariamente los sentimientos no deseados *versus* controlar o eliminar experiencias internas difíciles y 6) alejarse de los pensamientos que interfieren con las acciones valoradas *versus* considerarlos como verdades literales (Dindo et al., 2017).

Por último, en relación con las estrategias terapéuticas transdiagnósticas, las más establecidas son: autocontrol de pensamientos negativos, reestructuración cognitiva, exposición gradual, entrenamiento de relajación, aceptación de pensamientos y emociones negativas y activación conductual, entre otras (Clark y Taylor, 2009).

Enfoque Pragmático

El enfoque pragmático se centra en la elaboración de protocolos de tratamientos transdiagnósticos basados en la experiencia clínica y aplicables a una variedad de trastornos. En este enfoque destaca la importancia del Tratamiento Unificado para el Tratamiento Transdiagnóstico de los Trastornos Emocionales (Unified Protocol, UP) de Barlow (Barlow et al., 2017). Este protocolo consta de cinco módulos de tratamiento: (1) conciencia emocional, (2) flexibilidad cognitiva, (3) identificación y prevención de patrones de evitación de emociones, (4) aumento de la conciencia y de la tolerancia a las sensaciones físicas relacionadas con las emociones, y (5) exposiciones interoceptivas y situacionales centradas en las emociones. Consta también de dos módulos introductorios orientados a mejorar la motivación y a exponer la naturaleza adaptativa de las emociones.

En cuanto a la eficacia de este protocolo, los resultados del estudio de Wilamowska et al. (2010), han demostrado la eficacia del UP tanto al final del tratamiento como a los 6 meses de seguimiento. También, Osmá et al. (2022) han realizado un ensayo clínico aleatorizado multicéntrico, cuyos resultados muestran mayores mejorías en depresión, ansiedad y calidad de vida en la condición UP que en el grupo control, al final del tratamiento, y después de 6 y de 9 meses desde el inicio del tratamiento.

Investigación Transdiagnóstica en las PH

Podemos considerar que las psicoterapias humanistas, psicodinámicas y sistémicas han sido transdiagnósticas desde su origen, puesto que han partido de una concepción genérica de sus propuestas psicoterapéuticas (Timulak y Keogh, 2020). Sin embargo, para poder investigar desde la perspectiva transdiagnóstica, se requiere reformular su comprensión genérica e identificar y sistematizar los mecanismos, procesos de cambios e intervenciones correspondientes acorde a su modelo.

En esta línea, destaca la formulación de la Terapia Focalizada en la Emoción -Transdiagnóstica, (Emotion Focused Therapy-Transdiagnostic, EFT-T) realizada por Timulak y Keogh (2020). Estos autores han reconceptualizado y sistematizado los diversos protocolos y experiencias clínicas de EFT en un único enfoque transdiagnóstico y han preparado el protocolo para estudiar la eficacia de este modelo mediante ensayos clínicos aleatorizados (Timulak et al., 2020). En la conceptualización del modelo psicopatológico, se diferencia entre emociones secundarias desadaptativas, desarrolladas para protegerse del dolor nuclear, y emociones primarias desadaptativas, relacionadas con el dolor nuclear ocasionado por necesidades no satisfechas. Estas emociones primarias se agrupan en torno a tres necesidades no satisfechas: emociones relacionadas con la soledad/tristeza, e.g., “Me siento solo”, donde la necesidad no satisfecha es la de ser amado o sentirse vinculado; emociones relacionadas con la vergüenza, e.g., “No valgo nada, soy un fracaso”, en las que la necesidad no satisfecha es la de ser valorado o aceptado; y emociones relacionadas con el miedo, e.g., “Estoy aterrorizado, tengo miedo”, donde la necesidad no satisfecha suele ser la de estar protegido o sentirse seguro. Cuando un acontecimiento despierta estas emociones primarias, la persona pone en marcha procesos psicológicos orientados a aliviar o evitar ese dolor nuclear, generando, paradójicamente, su mantenimiento y produciendo una experiencia sintomática secundaria. El proceso de cambio incluye identificar los procesos secundarios y procesar los procesos primarios relacionados con el dolor nuclear. En concreto, el modelo de transformación propone centrarse en (1) una conceptualización del caso; (2) la provisión de una relación terapéutica compasiva y en sintonía emocional; (3) la superación de los síntomas mediante el aumento de los recursos internos de afrontamiento y mediante tareas experienciales que resaltan tanto la función como el costo de los procesos emocionales secundarios que provocan y mantienen los síntomas; y (4) la transformación de emociones primarias desadaptativas vinculadas al dolor nuclear a través de tareas experienciales que activan emociones desadaptativas (soledad/tristeza, vergüenza, miedo), traen a la conciencia las necesidades insatisfechas (de vinculación, validación y protección) incrustadas en esas emociones dolorosas, y facilitar la generación de respuestas emocionales adaptativas (por ejemplo, compasión) a aquellas necesidades insatisfechas (Timulak y Keogh, 2020).

La investigación desde la perspectiva transdiagnóstica es una opción interesante para fomentar la reformulación de los mecanismos, procesos de cambio y estrategias tal como son concebidas en las PH. Pueden ser conceptualizados desde esta perspectiva, la teoría de las necesidades no satisfechas de Erskine, la Teoría Fenomenológica de la Personalidad de Rogers sobre el desarrollo y formación del autoconcepto y el ciclo de satisfacción de necesidades de la *Gestalt* descrito por Perls, con la comprensión de la *gestalt* conclusa frente a la *gestalt* inconclusa, interrumpida por mecanismos de evitación.

Perspectiva Desde la Investigación en Redes de Investigación en Psicoterapia (PRN)

Las Redes de Investigación en Psicoterapia (*Psychotherapy Research Network, PRN*) son sistemas que permiten la colaboración entre profesionales académicos y psicoterapeutas y su principal objetivo es avanzar hacia una práctica bien

fundamentada y hacia una investigación de interés práctico, logrando reducir las barreras entre práctica e investigación (Castonguay et al., 2013; Tasca et al., 2014).

En una PRN, hay una colaboración entre los psicoterapeutas que trabajan en el entorno clínico y comunitario y los investigadores. En concreto, los psicoterapeutas tienen una participación directa en la definición de las preguntas de investigación, la elección del diseño de investigación, también en la implementación de las intervenciones psicoterapéuticas, así como en la elaboración de informes y publicaciones de la investigación. En estos proyectos se promueve: a) una transferencia de conocimiento: bidireccional entre investigadores y psicoterapeutas, por la que adquieren habilidades y saber unos de otros, y b) una creación de conocimiento a través del proceso de interacción social que sucede con la colaboración. Esta creación aporta profundidad e innovación (Garland y Brookman-Fraze, 2015). Gracias a este enfoque, se consigue garantizar la aplicabilidad y utilidad de los hallazgos de la investigación en la práctica de los terapeutas, se fomenta la innovación en temas y diseños de investigación, y, sobre todo, implica la creación de relaciones de colaboración entre psicoterapeutas e investigadores.

Para la realización de estos proyectos es fundamental establecer una colaboración flexible entre clínicos e investigadores que resulte estimulante y nutritiva profesional e intelectualmente para ambos y que sea sostenible en relación con los esfuerzos y recursos necesarios. Así mismo, conviene que los participantes estén convencidos de que la investigación es relevante y significativa, y que, por ello, estén comprometidos, con curiosidad, entusiasmo y optimismo (Garland y Brookman-Fraze, 2015).

El primer estudio realizado en el contexto de una PRN es el estudio sobre momentos facilitadores y obstaculizadores en la psicoterapia de Castonguay et al. (2010b). Tanto el diseño como la implementación del estudio fueron el producto de una colaboración activa entre psicoterapeutas experimentados de diversas orientaciones teóricas e investigadores que se llevó a cabo durante un año. En el estudio se investigaron cerca de 1.500 eventos descritos por clientes y terapeutas como particularmente facilitadores u obstaculizadores en su psicoterapia. Con el objetivo de mejorar futuras investigaciones en PRN, Castonguay et al. (2010a), realizaron un segundo estudio sobre las experiencias de los psicoterapeutas que participaron en el anterior proyecto. Los psicoterapeutas expresaron que lo más interesante de su experiencia fue: diseñar el proceso, recoger los datos, trabajar en equipo, e integrar la investigación en la práctica, y lo más dificultoso fue la organización y el registro de datos, la tensión entre la atención al paciente y a la investigación y el incremento de trabajo que implica, entre otros.

Por último, una referencia importante desde esta perspectiva es la Fundación Aiglé, creada en Argentina el año 2000. Es una red de psicoterapeutas en la que participan psicoterapeutas pertenecientes a los diferentes enfoques: cognitivo-conductual, humanista, existencial, psicoanalítico, sistémico, integrativo u otros y que trabajan en práctica clínica privada y/o en el ámbito público. Desde el principio, los profesionales que se incorporan a esta red están comprometidos tanto con su práctica como con la participación en proyectos de investigación. Además, esta red

se complementa con diversas colaboraciones con universidades públicas y privadas, así como con clínicas públicas y privadas especializadas, p.e., en adicciones, trastornos graves del desarrollo y psicosis, así como cáncer y enfermedades cardiovasculares, entre otras (Fernández-Álvarez et al., 2015).

Es precisamente su potencial para dicha colaboración lo que ha llevado a muchos investigadores a ver las PRN como un camino prometedor para reducir la brecha entre ciencia y práctica (Castonguay et al., 2010a; Fernández-Álvarez et al., 2015). En el contexto actual, promover esta investigación en red requiere plantear preguntas que respondan a los intereses de los psicoterapeutas, generar protocolos compartidos adaptables a diferentes entornos, establecer sinergias entre escuelas, asociaciones, y equipos de investigación de universidades o instituciones y optimizar las oportunidades y recursos que ofrecen los institutos y escuelas en sus actividades de formación y de supervisión de los nuevos terapeutas (Elliott y Zucconi, 2006).

Conclusiones

Tal como se expone al inicio, el modelo humanista ha realizado una aportación relevante al desarrollo de las psicoterapias. De hecho, en la actualidad se está produciendo una convergencia entre los diferentes modelos, y esta convergencia se produce en torno a los principios del enfoque humanista. Así pues, es compartido por la mayoría de clínicos y psicoterapeutas el considerar: la importancia del vínculo psicoterapéutico y de las actitudes rogerianas de congruencia, aceptación incondicional y empatía; la importancia de la atención en el aquí y ahora a la experiencia vivida en la sesión de terapia con consciencia, sin juicio; y el interés de las propuestas experienciales por su capacidad de facilitar experiencias con profundidad emocional y facilitadoras del cambio (Ayala y Rodríguez-Naranjo, 2020; Fernández-Puig et al., 2022; Längle y Kriz, 2012; Saburedo, 2019; Shahr y Schiller, 2016; Wampold, 2012). Ejemplo paradigmático de esto es el trabajo con la silla vacía, originalmente propuesto por Perls, en su terapia *Gestalt* (Greenberg y Malcolm (2002), presente en una gran mayoría de psicoterapias. Por último, estos principios también vienen avalados por las aportaciones de las neurociencias, sobre todo, de las neurociencias afectivas, que permiten comprender cómo los procesos neuronales que se promueven mediante el vínculo terapéutico y/o propuestas experienciales suponen un funcionamiento óptimo del cerebro (Cozolino, 2006; Fernández-Puig et al., 2017, Grawe, 2007).

Esperamos haber contribuido a fomentar la investigación en las PH como un camino para garantizar su calidad, su desarrollo y su presencia en la formación y práctica de la psicoterapia, además de ser un incentivo para una mayor colaboración entre todos los profesionales implicados,

Financiación

El presente trabajo no recibió financiación específica de agencias del sector público, comercial o de organismos no gubernamentales.

Conflicto de Intereses

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses.

Referencias

- Angus, L., Watson, J. C., Elliott, R., Schneider, K. y Timulak, L. (2015). Humanistic psychotherapy research 1990-2015: From methodological innovation to evidence-supported treatment outcomes and beyond [Investigación en psicoterapia humanista 1990-2015: de la innovación metodológica a los resultados de tratamiento respaldados por evidencia y más allá]. *Psychotherapy Research*, 25(3), 330-347. <https://doi.org/10.1080/10503307.2014.989290>
- Ayala, R. y Rodríguez-Naranjo, M. C. (2020). Terapia de aceptación y compromiso y terapia *gestalt*: factores de convergencia. *Revista de Psicoterapia*, 31(116), 263-278. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i116.368>
- Barlow, D. H., Farchione, T. J., Bullis, J. R., Gallagher, M. W., Murray-Latin, H., Sauer-Zavala, S., Bentley, K. H., Thompson-Hollands, J., Conklin, L. R., Boswell, J. F., Ametaj, A., Carl, J., Boettcher, H., T y Cassiello-Robbins, C. (2017). The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders compared with diagnostic specific protocols for anxiety disorders: a randomized clinical trial [Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales comparado con protocolos diagnósticos específicos para los trastornos de ansiedad: un ensayo clínico aleatorizado]. *JAMA Psychiatry*, 74(9), 875-884. <https://doi.org/10.1002/wps.20748>
- Benelli, E., Filanti, S., Musso, R., Calvo, V., Mannarini, S., Palmieri, A. y Widdowson, M. (2017) Treatment of depression: a hermeneutic single-case efficacy design study - 'Caterina' [Tratamiento de la depresión: un estudio de eficacia de diseño de caso único hermenéutico - 'Caterina']. *International Journal of Transaccional Analysis Research* 8(1), 21-38. <https://doi.org/10.29044/v8i1p21>
- Bohart, A. C., Watson, J. C. y Greenberg, L. S. (2011). Empathy [Empatía]. En J. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work* (2ª ed., pp. 132-152). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199737208.003.0006>
- Botella, L. y Corbella, S. (2011). Alianza terapéutica evaluada por el paciente y mejora sintomática a lo largo del proceso terapéutico. *Boletín de Psicología*, 101, 21-33. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N101.htm>
- Cain, D. J., Keenan, K. y Rubin S. (2016). *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice [Psicoterapias humanísticas: Manual de investigación y práctica]*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14775-002>
- Carryer, J. y Greenberg, L. (2010). Optimal levels of emotional arousal in experiential therapy of depression [Niveles óptimos de excitación emocional en la terapia experiencial de la depresión]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 190-199. <https://doi.org/10.1037/a0018401>
- Carvalho, M. J., Faustino, I., Nascimento, A. y Dias, C. (2008). Understanding Pamina's recovery: An application of the hermeneutic single-case efficacy design [Entendiendo la recuperación de Pamina: Una aplicación del diseño hermenéutico de eficacia de caso único]. *Counselling and Psychotherapy Research*, 8(3), 166-173. <https://doi.org/10.1080/14733140802211002>
- Castonguay, L.G., Barkham, M., Lutz, W. y McAleavy, A. (2013). Practice oriented research: Approaches and applications [Investigación orientada a la práctica: enfoques y aplicaciones]. En M. J. Lambert (Ed.), *Bergin & Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (6ª ed., pp. 85-133). Wiley.
- Castonguay, L. G., Nelson, D. L., Boutselis, M. A., Chiswick, N. R., Damer, D. D., Hemmelstein, N. A., Jackson, J. S., Morford, M., Ragusea, S. A., Poper, J. G. Spayd, C. Weisz, T. y Borkovec, T. D. (2010a). Psychotherapists, researchers, or both? A qualitative analysis of psychotherapists' experiences in a practice research network [¿Psicoterapeutas, investigadores o ambos? Un análisis cualitativo de las experiencias de los psicoterapeutas en una red de investigación práctica]. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 47(3), 345-354. <https://doi.org/10.1037/a0021165>
- Castonguay, L. G., Boswell, J. F., Zack, S. E., Baker, S., Boutselis, M. A., Chiswick, N. R., Hemmelstein, N. A., Jackson, J. S., Morford, M., Ragusea, S. A., Poper, J. G. y Weisz, T. (2010b). Helpful and hindering events in psychotherapy: A practice research network study [Eventos beneficiosos y perjudiciales en psicoterapia: un estudio de investigación en red]. *Psychotherapy*, 47, 327-344. <https://doi.org/10.1037/a0021164>
- Clark, D. y Taylor, S. (2009). The transdiagnostic perspective on cognitive-behavioral therapy for anxiety and depression: New wine for old wineskins? [La perspectiva transdiagnóstica de la terapia cognitivo-conductual para la ansiedad y la depresión: ¿Vino nuevo en odres viejos?]. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23(1), 40-67. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.1.60>
- Cooper, M. y Joseph, S. (2016). Psychological foundations for humanistic psychotherapeutic practice [Fundamentos psicológicos para la práctica psicoterapéutica humanista]. En D. J. Cain, K. Keenan y S. Rubin (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (2ª ed., pp. 11-46). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14775-002>
- Cozolino, L. (2006). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain [La neurociencia de las relaciones humanas: el apego y el desarrollo del cerebro social]*. Norton & Co
- Dindo, L Van Liew, J (2017). Acceptance and commitment therapy: a transdiagnostic behavioral intervention for mental health and medical conditions [Terapia de aceptación y compromiso: una intervención conductual transdiagnóstica para la salud mental y las condiciones médicas]. *Neurotherapeutics* 14, 546-553. <https://doi.org/10.1007/s13311-017-0521-3>
- Doran, J. M. (2016). The working alliance: Where have we been, where are we going? [La alianza de trabajo: ¿Dónde hemos estado y hacia dónde vamos?]. *Psychotherapy Research*, 26(2), 146-163. <https://doi.org/10.1080/10503307.2014.954153>
- Duffy, KEM., Simmonds-Buckley, M., Haake, R., Delgadillo, J. y Barkham, M. (2024). The efficacy of individual humanistic-experiential therapies for the treatment of depression: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials [La eficacia de las terapias humanístico-experienciales individuales para el tratamiento de la depresión: una revisión sistemática y un metaanálisis de ensayos controlados aleatorios]. *Psychother Res.*, 34(3), 323-338. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2227757>
- Egan, S. J., Wade, T. D. y Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review [El perfeccionismo como proceso transdiagnóstico: una revisión clínica]. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203-212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Elliott, R. (1985). Helpful and non-helpful events in brief counseling interviews: An empirical taxonomy [Eventos útiles y no útiles en entrevistas breves de asesoramiento: una taxonomía empírica]. *Journal of Counseling Psychology*, 32, 307-322. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.32.3.307>

- Elliott, R. (2002). Hermeneutic single-case efficacy design [Diseño hermenéutico de eficacia de caso único]. *Psychotherapy Research*, 12, 1-21. <https://doi.org/10.1080/713869614>
- Elliott, R., Greenberg, L., Watson, J., Timulak, L. y Freire, E. (2013). Research on humanistic-experiential psychotherapies [Investigación sobre psicoterapias humanístico-experienciales]. En M. J. Lambert (Eds.), *Bergin y Garfield's Handbook of psychotherapy and behavior change*. (pp. 495-538). Wiley
- Elliott, R. y Zucconi, A. (2006). Doing research on the effectiveness of psychotherapy and psychotherapy training: a person-centered/experiential perspective [Investigación sobre la eficacia de la psicoterapia y la formación en psicoterapia: una perspectiva centrada en la persona/experiencial]. *Person Centered y Experiential Psychotherapies*, 5(2), 81-100. <https://doi.org/10.1080/14779757.2006.9688398>
- Etherington, K. (2001). Writing qualitative research—A gathering of selves [Cómo escribir una investigación cualitativa: una reunión de personas]. *Counselling and Psychotherapy Research*, 1(2), 119-125. <https://doi.org/10.1080/14733140112331385158>
- Etherington, K. (2007). Ethical research in reflexive relationships [Investigación ética en relaciones reflexivas]. *Qualitative Inquiry*, 13(5), 599-616. <https://doi.org/10.1177/1077800407301175>
- Fernández-Álvarez, H., Gómez, B. y García, F. (2015). Bridging the gap between research and practice in a clinical and training network: Aigle's Program [Red de formación y clínica que cierra la brecha entre la investigación y la práctica: el programa de Aigle]. *Psychotherapy Research*, 25(1), 84-94. <https://doi.org/10.1080/10503307.2013.856047>
- Fernández-Puig, V., Fariols, N. y Segura, J. (2017). Aportaciones de las neurociencias a la comprensión de la experiencia psicoterapéutica humanista. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 127-141. <https://doi.org/10.33898/rdp.v28i107.172>
- Fernández-Puig, V., Fariols, N. y Segura, J.A. (2022). Investigación en psicoterapias humanistas. En J. Segura Bernal, J. y V. Fernández-Puig (Eds.). *Psicoterapias humanistas: una mirada actual*. *Psicoterapias humanistas* (pp. nd.). Editorial UOC.
- Fishman, D. B. (2012). The pragmatic case study method for creating rigorous and systematic, practitioner-friendly research [El método de estudio de caso pragmático para crear investigaciones rigurosas, sistemáticas y amigables para los profesionales]. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 9(4), 403-425. <https://doi.org/10.14713/pcsp.v9i4.1833>
- Garland, A. y Brookman-Frazee, L. (2015). Therapists and researchers: Advancing collaboration [Terapeutas e investigadores: impulsando la colaboración]. *Psychotherapy Research*, 25(1), 95-107. <https://doi.org/10.1080/10503307.2013.838655>
- Gibbard, I. y Hanley, T. (2008). A five-year evaluation of the effectiveness of person-centred counselling in routine clinical practice in primary care [Una evaluación de cinco años de la efectividad del asesoramiento centrado en la persona en la práctica clínica habitual en atención primaria]. *Counselling and Psychotherapy Research*, 8, 215-222. <https://doi.org/10.1080/14733140802305440>
- Glaser, B. G. y Strauss, A. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research* [El descubrimiento de la teoría fundamentada: estrategias para la investigación cualitativa]. Aldine.
- Goldman, R. N., Greenberg, L. S. y Pos, A. E. (2005). Depth of emotional experience and outcome [Profundidad de la experiencia emocional y sus resultados]. *Psychotherapy Research*, 15, 248-260. <https://doi.org/10.1080/10503300512331385188>
- Gonçalves, M., Mendes, I., Cruz, C., Ribeiro, A., Sousa, I., Angus, L. y Greenberg, L. (2012). Innovative moments and change in Client-centered psychotherapy [Momentos innovadores y de cambio en la psicoterapia centrada en el cliente]. *Psychotherapy Research*, 22, 389-401. <https://doi.org/10.1080/10503307.2012.662605>
- Gonzalez, A. J., Martins, P. y de Lima, M. P. (2018). Studying the efficacy of psychodrama with the hermeneutic single case efficacy design: results from a longitudinal study [Estudio de la eficacia del psicodrama con el diseño hermenéutico de eficacia de caso único: resultados de un estudio longitudinal]. *Frontiers in Psychology*, 9, 1662. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01662>
- Goschke, T. (2014). Dysfunctions of decision-making and cognitive control as transdiagnostic mechanisms of mental disorders: Advances, gaps, and needs in current research [Disfunciones de la toma de decisiones y del control cognitivo como mecanismos transdiagnósticos de los trastornos mentales: avances, lagunas y necesidades en la investigación actual]. *International journal of methods in psychiatric research*, 23(1), 41-57. <https://doi.org/10.1002/mpr.1410>
- Grawe, K. (2007). *Neuropsychotherapy: How the neurosciences inform effective psychotherapy* [Neuropsicoterapia: cómo las neurociencias aportan información para una psicoterapia eficaz]. Routledge
- Greenberg, L. (1983). Toward a task analysis of conflict resolution in Gestalt Therapy [Hacia un análisis de tareas de resolución de conflictos en Terapia Gestalt]. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 20, 190-201. <https://doi.org/10.1037/h0088490>
- Greenberg, L. S. y Malcolm, W. (2002). Resolving unfinished business: Relating process to outcome [Resolver asuntos pendientes: relacionar el proceso con el resultado]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 406-416. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.2.406>
- Horvath, A. O., Del Re, A. C., Flückiger, C. y Symonds, D. (2011). Alliance in individual psychotherapy [Alianza en psicoterapia individual]. *Psychotherapy*, 48(1), 9. <https://doi.org/10.1037/a0022186>
- Längle, A. A. y Kriz, J. (2012). The renewal of humanism in European psychotherapy: Developments and applications [La renovación del humanismo en la psicoterapia europea: desarrollos y aplicaciones]. *Psychotherapy*, 49(4), 430-436. <https://doi.org/10.1037/a0027397>
- Levitt, H. M., Stanley, C. M., Frankel, Z. y Raina, K. (2005). An evaluation of outcome measures used in humanistic psychotherapy research: Using thermometers to weigh oranges [Una evaluación de las medidas de resultados utilizadas en la investigación de la psicoterapia humanista: uso de termómetros para pesar naranjas]. *The Humanistic Psychologist*, 33(2), 113-130. https://doi.org/10.1207/s15473333thp3302_3
- Lizeretti, N. (2009). *Diseño y evaluación de una intervención grupal basada en la Inteligencia Emocional* [Tesis doctoral no publicada. Universitat Ramon Llull]. <http://hdl.handle.net/10803/9269>
- McEvoy, P. M. y Erceg-Hurn, D. M. (2016). The search for universal transdiagnostic and trans-therapy change processes: Evidence for intolerance of uncertainty [La búsqueda de procesos de cambio transdiagnóstico y transterapéutico universales: evidencia de la intolerancia a la incertidumbre]. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 96-107. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.002>
- McEvoy, P. M., Nathan, P. y Norton, P. J. (2009). Efficacy of transdiagnostic treatments: A review of published outcome studies and future research directions [Eficacia de los tratamientos transdiagnósticos: una revisión de los estudios de resultados publicados y futuras direcciones de investigación]. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(1), 20-33. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.1.20>

- McLeod, J. (2013). Increasing the rigor of case study evidence in therapy research [Aumentar el rigor de la evidencia de los estudios de casos en la investigación terapéutica]. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 9(4), 382-402. <https://doi.org/10.14713/pcsp.v9i4.1832>
- Mirapeix, C. y Fernández-Álvarez, J. (2018). Avances en psicoterapias transdiagnósticas [Editorial]. *Revista de Psicoterapia*, 29(110), 1-5 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7097474>
- Modic, K. U. y Žvelc, G. (2015). Helpful aspects of the therapeutic relationship in integrative psychotherapy [Aspectos útiles de la relación terapéutica en la psicoterapia integrativa]. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 6, 1-25. <https://www.integrative-journal.com/index.php/ijip/article/view/103>
- Mullings, B. (2017). *A literature review of the evidence for the effectiveness of experiential psychotherapies* [Una revisión de la literatura sobre la evidencia de la efectividad de las psicoterapias experienciales]. PACFA. <https://pacfa.org.au/article/71181.pdf>
- Osma, J., Peris-Baquero, O., Suso-Ribera, C., Farchione, T. J. y Barlow, D. H. (2022). Effectiveness of the Unified Protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders in group format in Spain: Results from a randomized controlled trial with 6-months follow-up [Efectividad del Protocolo Unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en formato grupal en España: Resultados de un ensayo controlado aleatorizado con 6 meses de seguimiento]. *Psychotherapy Research*, 32(3), 329-342. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1939190>
- Rennie, D. L. (1992). Qualitative analysis of the client's experience of psychotherapy: The unfolding of reflexivity [Análisis cualitativo de la experiencia de psicoterapia del cliente: el despliegue de la reflexividad]. En S. Toukmanian y D. Rennie (Eds.), *Psychotherapy process research: Paradigmatic and narrative approaches* (pp. 211-233). Sage
- Saburedo, P. (2019). Acceptance and commitment therapy (ACT) and humanistic psychotherapy: an integrative approximation [Terapia de aceptación y compromiso (ACT) y psicoterapia humanista: una aproximación integradora]. *British Journal of Guidance & Counselling*, 49(3), 1-15. <https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1597016>
- Stiles, W. B. (2009). Logical operations in theory-building case studies [Operaciones lógicas en estudios de casos de construcción de teorías]. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 5(3), 9-22. <https://doi.org/10.14713/pcsp.v5i3.973>
- Shahar, B., Carlin, E. R., Engle, D. E., Hegde, J., Szepeswol, O. y Arkowitz, H. (2011). A pilot investigation of emotion-focused two-chair dialogue intervention for self-criticism [Una investigación piloto de una intervención de diálogo de dos sillas centrada en las emociones para la autocrítica]. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(6), 496-507. <https://doi.org/10.1002/cpp.762>
- Shahar, G. y Schiller, M. (2016). A conqueror by stealth: Introduction to the special issue on humanism, existentialism, and psychotherapy integration [Un conquistador furtivo: Introducción al número especial sobre la integración entre humanismo, existencialismo y psicoterapia]. *Journal of Psychotherapy Integration*, 26(1), 1-4. <https://doi.org/10.1037/int0000024>
- Strauss, A. y Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research* [Fundamentos de la investigación cualitativa]. Sage publications
- Tasca, G. A., Grenon, R., Fortin-Langelier, B. y Chyurlia, L. (2014). Addressing challenges and barriers to translating psychotherapy research into clinical practice: The development of a psychotherapy practice research network in Canada [Abordar los desafíos y las barreras para trasladar la investigación en psicoterapia a la práctica clínica: el desarrollo de una red de investigación sobre la práctica de la psicoterapia en Canadá]. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 55(3), 197-203. <https://doi.org/10.1037/a0037277>
- Timulak, L. (2003). Empowerment events in process-experiential psychotherapy of depression: An exploratory qualitative analysis [Eventos de empoderamiento en la psicoterapia procesual-experiential de la depresión: un análisis cualitativo exploratorio]. *Psychotherapy Research*, 13, 443-460. <https://doi.org/10.1093/ptr/kpg043>
- Timulak, L. y Creaner, M. (2010). Qualitative meta-analysis of outcomes of person-centred/experiential therapies [Metaanálisis cualitativo de los resultados de las terapias centradas en la persona/experienciales]. En M. Cooper, J. C. Watson y D. Helledampf (Eds.), *Person-centered and experiential psychotherapies work* (pp. 65-90). Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Timulak, L. y Keogh, D. (2020). Emotion-focused therapy: A transdiagnostic formulation [Terapia centrada en las emociones: una formulación transdiagnóstica]. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50(1), 1-13. <https://doi.org/10.1007/s10879-019-09426-7>
- Timulak, L., Keogh, D., McElvaney, J., Schmitt, S., Hession, N., Timulakova, K., Jennings, C. y Ward, F. (2020). Emotion-focused therapy as a transdiagnostic treatment for depression, anxiety and related disorders: Protocol for an initial feasibility randomised control trial [Terapia centrada en las emociones como tratamiento transdiagnóstico para la depresión, la ansiedad y trastornos relacionados: Protocolo para un ensayo clínico aleatorizado de viabilidad inicial]. *HRB open research*, 3. <https://doi.org/10.12688/hrbopenres.12993.1>
- Timulak, L. y Lietaer, G. (2001). Moments of empowerment: A qualitative analysis of positively experienced episodes in brief person-centred counselling [Momentos de empoderamiento: Un análisis cualitativo de episodios vividos positivamente en el asesoramiento breve centrado en la persona]. *Counselling & Psychotherapy Research*, 1(1), 62-73. <https://doi.org/10.1080/14733140112331385268>
- Wampold, B. E. (2012). Humanism as a common factor in psychotherapy [El humanismo como factor común en la psicoterapia]. *Psychotherapy*, 49(4), 445-449. <https://doi.org/10.1037/a0027113>
- Watson, J. C., Gordon, L. B., Stermac, L., Kalogerakos, F. y Steckley, P. (2003). Comparing the effectiveness of process-experiential with cognitive-behavioral psychotherapy in the treatment of depression [Comparación de la eficacia de la psicoterapia procesual-experiential con la psicoterapia cognitivo-conductual en el tratamiento de la depresión]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 773-781. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.4.773>
- Watson, J. C. y Rennie, D. (1994). Qualitative analysis of clients subjective experience of significant moments during the exploration of problematic reactions [Análisis cualitativo de la experiencia subjetiva de los clientes de momentos significativos durante la exploración de reacciones problemáticas]. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 500-509. <https://doi.org/10.1037/00220167.41.4.500>
- Watson, J., McMullen, E., Prosser, M. y Bedard, D. (2010). An examination of the relationships among clients' affect regulation, in-session emotional processing, the working alliance, and outcome [Un examen de las relaciones entre la regulación del afecto de los clientes, el procesamiento emocional en la sesión, la alianza de trabajo y el resultado]. *Psychotherapy Research* 21(1), 86-96. <https://doi.org/10.1080/10503307.2010.518637>
- Watson, J. C., Steckley, P. L. y McMullen, E. J. (2013). The role of empathy in promoting change [El papel de la empatía en la promoción del cambio]. *Psychotherapy Research*, 24, 286-298. <https://doi.org/10.1080/10503307.2013.802823>

Wilamowska, Z. A., Thompson-Hollands, J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Farchione, T. J. y Barlow, D. H. (2010). Conceptual background, development, and preliminary data from the unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders [Antecedentes conceptuales, desarrollo y datos preliminares del protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales]. *Depression and anxiety*, 27(10), 882-890. <https://doi.org/10.1002/da.20735>