

# UNA EXPERIENCIA DE FORMACIÓN EN PSICOTERAPIA DE GRUPO EN EL SERVICIO DE PSICOLOGÍA APLICADA DE LA UNED

## A TRAINING EXPERIENCE IN GROUP PSYCHOTHERAPY AT THE APPLIED PSYCHOLOGY SERVICE OF THE UNED

**Paloma Salamanca Iniesta**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2444-4653>

Terapeuta del Servicio de Psicología Aplicada de la UNED. UNED. España

**Clara Alonso Sánchez**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5300-0405>

Terapeuta del Servicio de Psicología Aplicada de la UNED. UNED. España

**Carlos Otero Ortega**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9630-9779>

Terapeuta del Servicio de Psicología Aplicada de la UNED. UNED. España

**M<sup>a</sup> del Rosario Málaga Castilla**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0622-2475>

Terapeuta del Servicio de Psicología Aplicada de la UNED. UNED. España

**Nazaret Sánchez Rivera**

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

Alumna en prácticas en el Servicio de Psicología Aplicada de la UNED. UNED. España

**Mónica Rodríguez-Zafra**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2609-0609>

Profesora Titular de la Facultad de Psicología. UNED. España

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Salamanca, P., Alonso Sánchez, C., Otero, C., Málaga Castilla, M. R., Sánchez Rivera, N. y Rodríguez-Zafra, M. (2022). Una experiencia de formación en psicoterapia de grupo en el Servicio de Psicología Aplicada de la UNED. *Revista de Psicoterapia*, 33(121), 173-185. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i121.1130>



## Resumen

*En este trabajo se describe una experiencia de formación en Psicoterapia de Grupo, impartida en el Servicio de Psicología Aplicada (SPA) de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Se ofrece este modelo con el objeto de que pueda ser útil como referencia de formación para otros grupos de formación y/o en otras modalidades y circunstancias económico/sociales. La formación comenzó en marzo de 2021 y fue completamente online dado que las restricciones de los aforos en la docencia, por las medidas sanitarias de aquel momento, dificultaban que fuese presencial. Además, uno de los objetivos más importantes fue poder tener la posibilidad de ofrecer apoyo psicoterapéutico grupal de forma inmediata con el objeto de atender a las necesidades de los usuarios y usuarias del SPA de la UNED, que se encontraban tanto en diferentes ciudades de España como en el extranjero. El trabajo realizado, tanto de formación como de terapia, pone claramente de manifiesto la eficacia del modelo formativo que se ha descrito en este trabajo, así como su capacidad para responder de forma prácticamente inmediata a una modalidad psicoterapéutica demandada, eficaz y necesaria.*

*Palabras clave: psicoterapia de grupo, formación, psicoterapia personal del terapeuta, formación y terapia de grupo online*

## Abstract

*This paper describes a training experience in Group Psychotherapy, taught at the Applied Psychology Service (SPA) of the National University of Distance Education (UNED). This model is offered in order that it can be useful as a training reference for other training groups and / or in other modalities and economic / social circumstances. The training began in March 2021 and was completely online given that the restrictions on teaching capacities, due to the health measures at that time, made it difficult for it to be in person. In addition, one of the most important objectives was to be able to offer group psychotherapeutic support immediately in order to meet the needs of the users of the UNED SPA, who were both in different cities of Spain and abroad. The work carried out, both in training and in therapy, clearly shows the effectiveness of the training model that has been described in this work, as well as its ability to respond practically immediately to a demanded, effective and necessary psychotherapeutic modality*

*Keywords: group psychotherapy, training, personal psychotherapy of the therapist, training and group therapy online*

En este trabajo se describe una experiencia de formación en Psicoterapia de Grupo, impartida en el Servicio de Psicología Aplicada (SPA) de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Se ofrece este modelo con el objeto de que pueda ser útil como referencia de formación para otros grupos de formación y/o en otras modalidades y circunstancias económico/sociales.

La formación comenzó en marzo de 2021 y fue completamente *online* dado que las restricciones de los aforos en la docencia, por las medidas sanitarias de aquel momento, dificultaban que fuese presencial. Además, uno de los objetivos más importantes fue poder tener la posibilidad de ofrecer apoyo psicoterapéutico grupal de forma inmediata con el objeto de atender a las necesidades de los usuarios y usuarias del SPA de la UNED, que se encontraban tanto en diferentes ciudades de España como en el extranjero. De este modo, todas las fases de la formación a los terapeutas del SPA y la terapia de grupo ofrecida a los usuarios y usuarias del SPA fueron *online*.

Las personas que formaron parte del proceso fueron 4 terapeutas, una alumna en prácticas y la formadora.

### **Iniciativa**

En febrero de 2021 se realizó, por parte de los terapeutas del SPA de la UNED, una propuesta para ofrecer Psicoterapia de Grupo a las usuarias y los usuarios del SPA de la UNED. La propuesta fue acogida con gran interés y se planteó llevarla a cabo comenzando por un plan de formación teórico/práctica con los y las terapeutas del SPA.

### **Proceso y Fases de la Formación**

La formación teórica consistió en 16 horas teórico-prácticas. La formación, encuadrada dentro del modelo Humanista, se basa en la comprensión de las fuerzas y fases grupales, la importancia de la cohesión grupal, los Factores Terapéuticos del Grupo propuestos por Yalom, el análisis y estudio de la Intervenciones Terapéuticas que favorecen los Factores terapéuticos referidos anteriormente y la explicitación de un determinado estilo y actitud del terapeuta (Yalom 1975, 1995; Yalom y Leszcz, 2005). Esta formación utiliza como metodología de aprendizaje la propia experiencia y el análisis del proceso.

Los temas tratados, entendiendo que son fundamentales para la comprensión de la dinámica grupal, fueron:

1. Concepto, historia y objetivos de la Psicoterapia de Grupo.
2. Fuerzas que se dan en el Grupo.
3. Concepto y relevancia de la Cohesión Grupal.
4. Fases grupales.
5. Grupos de apoyo/ grupos de terapia.
6. Factores terapéuticos del grupo.
7. Intervenciones terapéuticas que potencian los factores terapéuticos del

- grupo. Modelos y ejemplos de intervenciones.
8. Actitud del terapeuta.
  9. La finalización de la Terapia de Grupo.

### **Encuadre del Modelo de Formación**

Este plan de formación se completó con un trabajo grupal en el que los terapeutas continuaron su experiencia formativa siendo pacientes de esta modalidad psicoterapéutica durante 5 meses, de modo que la formación se complementó con la experiencia grupal que comprendía tanto la participación de los terapeutas como pacientes del grupo de terapia como las posteriores sesiones clínicas realizadas con ellos sobre sus propias sesiones.

En estas sesiones clínicas la terapeuta/formadora del grupo describía y explicaba el sentido terapéutico de cada una de sus intervenciones, de las razones que le habían llevado a realizarlas y de lo que había visto en cada uno de los miembros del grupo. Se completaba la explicación con la interpretación del momento grupal, de la contratransferencia de la formadora y del modo en el que la había manejado. Después daba la posibilidad de que le hiciesen todo tipo de preguntas sobre cualquier parte del proceso y, con el objeto de ayudar al grupo a reflexionar sobre su propio proceso, la formadora preguntaba por el feedback sobre alguna intervención suya que hubiese faltado versus sobrado.

Este momento de reflexión del grupo sobre el propio grupo posibilitó profundizar tanto en los procesos personales como en los grupales, ofreciendo a los terapeutas un nivel de meta-reflexión muy importante en su formación, ya que la formación teórica ofrecida inicialmente se complementó con las reflexiones y explicaciones en las sesiones clínicas que se tenían después de cada sesión de terapia. Este proceso de reflexión del grupo sobre sí mismo y su dinámica tiene su origen en las experiencias desarrolladas por el National Training Laboratory (NTL) durante los años 60 (Bradford et al., 1964).

De este modo, la parte experiencial, además de ofrecer el entrenamiento en los roles de psicoterapeutas y de observadores, también consistió en el entrenamiento en la capacidad de reflexión sobre lo que acontece en el grupo en cada una de las sesiones, es decir, en la reflexión del grupo sobre el propio grupo. Esto permitió a los terapeutas un aprendizaje directo sobre la reflexión de lo que acontece en los grupos de terapia, tanto como terapeutas de grupo, como observadores y como pacientes.

De forma simultánea a esta última fase de la formación se comenzó a trabajar en un Grupo de Terapia con las usuarias y usuarios del SPA. La posibilidad de participar en un grupo de terapia se ofreció a través de la web del SPA y a las usuarias y usuarios del SPA cuyos terapeutas consideraron que podían beneficiarse de esta modalidad terapéutica.

En un primer momento el grupo de terapia con las pacientes del SPA (ocho mujeres de diferentes edades) fue dirigido en la modalidad de co-terapia por la profesora formadora en Psicoterapia de Grupo y por una de las terapeutas del SPA.

Los demás terapeutas y una alumna de prácticas formaron parte del equipo terapéutico como observadores y participantes de las sesiones clínicas. Estas sesiones tuvieron la función de servir de modelaje para los terapeutas observadores, que pronto asumieron el rol de terapeutas, supervisados por la profesora/formadora, que asumió el rol de observadora en los grupos de terapia.

Tras las sesiones de terapia todo el equipo de terapeutas participaba en la sesión clínica. Así, todo el equipo terapéutico se entrenó en los roles de terapeuta y de observador, aprendiendo los límites y las posibilidades de los encuadres de cada uno de estos roles.

Tras la sesión de terapia con las usuarias y usuarios del SPA, tenía lugar una sesión clínica, realizada con los terapeutas y la alumna en prácticas. Esta sesión se centraba en el análisis y reflexión sobre cada una de las intervenciones realizadas, el propósito de las mismas y el efecto que habían tenido en el grupo, así como en la lectura del momento grupal que daba significado y profundidad a las intervenciones terapéuticas y a sus efectos sobre el grupo.

Estas diferentes fases hicieron posible el entrenamiento de los terapeutas en diferentes niveles tanto desde el punto de vista teórico como experiencial.

Como ejemplificación de lo que este modelo supuso para los terapeutas participantes y la alumna en prácticas, se transcribe a continuación su experiencia, quedando agrupada en cuatro apartados.

## **La Experiencia de los Terapeutas**

### ***El Sentido de la Formación en Psicoterapia de Grupos en la Universidad***

Los terapeutas refieren que en su experiencia formativa, tanto durante el grado universitario como en diferentes postgrados, la terapia de grupo ha sido una modalidad terapéutica bastante ignorada y que cuando se ha trabajado en el currículo ha sido de forma teórica y superficial sin considerar la parte humana y emocional que sucede dentro del sistema grupal, como sistema en continuo movimiento. Así, lo grupal aparece únicamente como una forma de ahorrar recursos, ofreciendo un programa a varias personas a la vez, pero eliminando por completo el componente interpersonal.

Después de la experiencia, es unánime la idea de que este tipo de formación no se ofrece en el Grado de Psicología, ni siquiera en la oferta de asignaturas optativas. Esto es especialmente significativo, dado que al buscar otras vías de capacitación como terapeutas de grupo, se han encontrado con formaciones muy largas y algo complejas de entender en su estructura y contenido, por lo que no se adecuaban a sus necesidades.

Después de esta experiencia formativa en el SPA, experiencial y de intervención, señalan que no se ha sabido encontrar aún una forma adecuada de presentar la Terapia de Grupo en la universidad, que haga justicia a su potencial transformador. Es por ello que consideran, como terapeutas, que es necesario que se les dé

acceso a este tipo de experiencias que plantean el espacio de aprendizaje como un espacio seguro, como ensayo de la realidad en el que experimentar la relación con uno mismo y con los demás. Este tipo de experiencias pueden ser en determinadas ocasiones más completas y enriquecedoras que el proceso terapéutico individualizado, debido a que el terapeuta puede percibir a su paciente en un contexto diferente que enriquece su comprensión del mismo. También los pacientes pueden ver su experiencia enriquecida, dado que la experiencia grupal permite y facilita el modelado y la imitación del comportamiento de otros, las experiencias correctivas y la creación o mejora de una red de apoyo entre los miembros, entre otros factores.

Los participantes en la formación señalan que la principal ventaja en el programa aplicado en el SPA es su acercamiento no solo sustentado en lo teórico, sino en el contacto con la praxis desde 3 visiones:

- Como paciente inmerso en el proceso terapéutico (en lo experiencial)
- Como terapeuta reflexivo sobre el proceso terapéutico grupal propio (en lo analítico)
- Como terapeuta observador y reflexivo del proceso terapéutico de las usuarias de la terapia de grupo del SPA.

La dupla paciente-terapeuta reflexiva (experiencial-analítico) se incluye en diversos enfoques psicoterapéuticos como algo imprescindible; supone en este caso un despliegue mayor de destrezas que van más allá de las meras habilidades terapéuticas, no tanto como un entrenamiento, sino más vinculado a la capacitación de la persona que ejerce terapia.

Asimismo, señalan la importancia formativa de la propia experiencia vivencial en los diferentes roles y encuadres que se dan en terapia de grupo, dado que dota a los futuros terapeutas de mayores destrezas y competencias para el ejercicio de su profesión.

### ***Compaginando el Trabajo Personal y el Trabajo con las Usuaris del SPA, Transitando por Diferentes Roles y Encuadres***

Parece que uno de los aspectos más enriquecedores de esta experiencia ha sido la gestión interna de los diferentes roles: discente, paciente, terapeuta y coterapeuta y observador, cada uno de ellos con sus propias posibilidades y limitaciones.

A continuación, se transcriben literalmente las experiencias de los terapeutas del SPA, que dan cuenta de las implicaciones que ha tenido para cada uno de ellos este tránsito por diferentes roles.

Testimonio de los terapeutas:

*“La mayoría de las pacientes de la terapia grupal eran, en ese mismo momento, también pacientes mías a nivel individual. Por lo tanto, lo que allí sucedía para mí tenía una trascendencia especial, pudiendo enmarcar las intervenciones o los silencios de las participantes en un proceso más amplio, sin que eso se pudiera poner de manifiesto por mi parte. De la misma manera, en las sesiones individuales contábamos con más material para trabajar, lo cual produjo en un número signi-*

*ficativo de casos avances importantes en su proceso, especialmente en aquellos donde había “heridas” de tipo relacional (como en casi todos nosotros hay). Esta dinámica de ida y vuelta (de la grupal a la individual y viceversa) produjo dinámicas muy productivas en ambos encuadres, y para mí ha sido de especial interés como profesional observarlos y entenderlos.*

*Respecto al trabajo personal realizado en paralelo, me facilitaba contar con un encuadre propio como paciente. Así, contaba con información de primera mano sobre qué fuerzas se podían poner en juego ante determinadas situaciones, qué dinámicas podían esperarse, qué surgía en mí ante algunos temas o actitudes, cómo viví yo momentos parecidos... Con la dificultad de no contaminar ninguno de los dos encuadres, me permitió estar en contacto conmigo y mi experiencia a la vez que disponible para otros y la suya, un dentro-afuera constante que sin saber bien por qué fluía de manera armónica.*

*En definitiva, tengo que reconocer que tanto desde mi “yo paciente” como desde mi “yo terapeuta” he vivido este proceso de manera experiencial, en una forma muy personal e íntima, y que la he disfrutado profundamente”.*

Testimonio de los terapeutas:

*Además, señala otro terapeuta “el proceso experiencial y metarreflexivo en el propio proceso terapéutico, me ha permitido poder ser más consciente de los procesos, las resistencias o dificultades que se ponen en juego en el trabajo como terapeuta. Todas ellas derivadas del proceso propio proceso terapéutico: mi posición en el grupo, los aspectos que más me interpelan (ej: muerte), la forma de contacto o interacción en el grupo (ej: “sacar hierro al asunto”, el humor...).*

*Todo ello para poner un poco de luz en ese entramado relacional que se constituye en la alianza del proceso terapéutico; haciéndome, además de lo comentado en el párrafo anterior, más consciente también de la flexibilidad en la praxis al trabajar desde el momento experiencial. Es decir, trabajar más desde el aquí y ahora relacional, proporcionando entre otros aspectos experiencias correctivas. Pudiendo todo ello liberarme un poco más del encorsetado enfoque en el que me muevo y suponer un rico aporte en mi experiencia profesional y formativa.*

*Una cura de humildad y realidad, así como un acercamiento a otras posiciones aparentemente antagónicas, pero que mucho nos dicen e interpelan en nuestro trabajo como terapeuta y persona”.*

Testimonio de los terapeutas:

*“Para mí, el tránsito entre diferentes encuadres ha sido el punto clave de esta formación, lo que la ha diferenciado de cualquier otra que hubiera experimentado previamente.*

*Entre todos los tránsitos de encuadre, destacaría el que me ha parecido más difícil y a la vez más relevante: el de realizar una sesión clínica sobre nuestro propio proceso tras la sesión de terapia.*

*Las sesiones formativas iniciales nos habían proporcionado esquemas para procesar la información, para ponerle nombre a lo que ocurría a nivel grupal e*

*individual en cada momento y en cada sesión y poder analizarlo. El extremo opuesto para mí fueron las sesiones de terapia, en las que el proceso sucedía “de abajo hacia arriba”: colocando la atención en qué emociones y sensaciones corporales se iban suscitando en mí durante la sesión, centrada principalmente en la vivencia. Tras las sesiones de terapia, cambiar el foco de atención hacia el proceso grupal y su análisis me resultaba muy dificultoso. Y sin embargo, considero que este espacio meta-reflexivo ha sido el punto más fuerte de esta experiencia de aprendizaje, ya que ha supuesto la integración de los aprendizajes arriba-abajo de las sesiones formativas y de los aprendizajes abajo-arriba de las sesiones terapéuticas.*

*Poder identificar los distintos elementos que forman parte de la terapia de grupo, las fases o los factores terapéuticos inmediatamente después de haberlos experimentado no sólo ha contribuido a fijar el conocimiento, sino también a generar nuevas preguntas y, por tanto, nuevos aprendizajes”.*

### ***Este Modelo de Formación ¿Qué Ventajas ha Tenido? ¿Qué Dificultades?***

*Una de las terapeutas expone: “Desde su comienzo se pensó como un espacio en el que fuesen tenidas en cuenta todas las necesidades de los participantes. Desde el principio estaba enfocado a la intervención a corto plazo como terapeutas. La flexibilidad: El hecho de que después se constituyese como grupo terapéutico en sí, fue algo imprevisto y complementario, pero redondo como experiencia formativa y de vida”.*

Testimonio de los terapeutas:

Asimismo, citaron las siguientes las ventajas:

- *El componente experiencial ha estado presente incluso desde las sesiones formativas iniciales. La posibilidad de vivenciar genera curiosidad, y esto hace que el conocimiento nuevo esté desde un inicio contextualizado y sea un conocimiento buscado, no impuesto.*
- *El componente experiencial conlleva así mismo una mayor emocionalidad, lo que contribuye a fijar los conocimientos.*
- *La integración de procesos arriba-abajo y abajo-arriba que se produce en el espacio meta-reflexivo de la sesión clínica da lugar a un conocimiento encarnado. Facilita poder reconocer procesos grupales basándose no solamente en un análisis de la información, sino en las propias sensaciones corporales. Esto a su vez facilita la lectura de los procesos individuales y grupales de los pacientes.*
- *La explicación recibida durante las sesiones clínicas en relación a la lectura grupal y a las intervenciones y decisiones al respecto facilita la adquisición de competencias metodológicas. No sólo aprendemos qué hacer, sino cuándo, cómo y por qué.*
- *La aplicación del conocimiento ha sido inmediatamente posterior a su generación. Esto no solo contribuye a fijarlo, sino que lo enriquece con nuevas preguntas.*

- *Los diferentes encuadres generan retroalimentación entre sí. Por ejemplo, participar como observadora en el grupo de pacientes y efectuar el análisis de lo ocurrido en cada sesión terapéutica durante las sesiones clínicas es un facilitador de cara a poder reflexionar sobre los procesos en nuestro propio grupo.*

Asimismo, este espacio de formación en terapia de grupos teórico-práctica y de carácter vivencial, ha permitido que los terapeutas se aproximen al sufrimiento humano desde una perspectiva mucho más amplia y completa, nutriéndose de las experiencias y vivencias personales de los compañeros.

Por otro lado, las cuestiones planteadas por la terapeuta/formadora del grupo han favorecido reconocer la universalidad de las preocupaciones, miedos e inquietudes que acontecen de forma natural al ser humano. El que el grupo haya sido el sostén de todos, el lugar en el que había permiso y validación de todos los estados emocionales, ha permitido que éste sea un “lugar seguro” en el que poder expresar con libertad, honestidad y sinceridad, a la vez que todos aprendían el encuadre necesario para crear estos “lugares seguros” imprescindibles para que un grupo pueda ser terapéutico. La experiencia vivencial y el contacto con aquello que remueve y conmueve a todas las personas obviando el autoanálisis racionalizado como terapeuta, ha permitido llegar al fondo de aquello que nos interpela. Algo que permite no solo poder mejorar, sino conocer esas resistencias u obstáculos que muchas veces pueden estar incidiendo tanto en la vida personal del terapeuta como en la práctica terapéutica.

Con respecto a las dificultades, algunos terapeutas han vivido con dificultad el que cada persona se haya implicado de modo diferente. El hecho de que cada persona viva esta experiencia de forma personal y diferente dependiendo de las circunstancias externas y de su historia previa, tiene como consecuencia el que no todos los miembros estén predispuestos a abrir lo más íntimo, lo más emocional de su historia. No obstante, y a pesar de estar en un grupo, es importante respetar los tiempos de cada miembro de forma individual, por lo que esta aparente dificultad también se convierte en una ventaja, ya que ocurre en la realidad terapéutica.

Una última dificultad a la que es necesario prestar especial atención es la facilidad de los terapeutas para intelectualizar/racionalizar sus propias vivencias, por lo que la persona formadora/terapeuta debe tener especial atención a estos procesos.

Con respecto al formato online, se han encontrado tanto ventajas como dificultades. Por un lado, el formato online de la terapia con las pacientes de la UNED ha permitido que pudieran conectarse desde diferentes ciudades e incluso países. Y que más de un observador pudiera estar presente en el proceso; situación probablemente inviable en el formato presencial.

Por otro lado, entre las dificultades de la no presencialidad, señalan que dificulta la conexión emocional de la presencia. Además de las dificultades técnicas inevitables que surgen prácticamente en todas las sesiones y la reducción de algunas posibilidades, tanto de observación como de interacción, derivadas de que fuera

una formación en formato online.

### ***¿Cómo ha Repercutido sobre los Pacientes tanto la Formación como la Experiencia Personal?***

Algunos de los terapeutas de grupo discentes en la formación de terapia de grupo trabajaban a nivel individual con las pacientes que conformaban el grupo terapéutico, de tal modo que estas pacientes participaban como pacientes de ambas modalidades terapéuticas.

Los terapeutas señalan que la experiencia vivida como paciente de un grupo ha estado siempre presente como terapeuta de grupo, detectando paralelismos entre los dos grupos, comparando situaciones y/o recordando experiencias similares. Señalan que esto les permitió ser más precisos en la percepción de lo que estaba ocurriendo, más intuitivos, captando lo sutil con mayor facilidad, a la vez que seguían pudiendo captar las diferencias. Una de las terapeutas resume: “*Creo que mi experiencia personal ha posibilitado que hiciera un trabajo de mayor calidad*”.

En alguno de los terapeutas la formación no ha estado tan presente en el momento del quehacer terapéutico de modo que la interconexión y mutuos enriquecimientos entre la teoría y la práctica no se han potenciado todo lo deseable. No obstante, también señalan que los diferentes elementos de esta formación facilitan en gran medida la lectura de los procesos individuales y grupales de los pacientes, y las explicaciones recibidas durante las sesiones clínicas que tienen lugar tras cada sesión de terapia redundan en intervenciones y decisiones más acertadas como terapeutas grupales.

### **Experiencia como Paciente**

Los terapeutas refieren que la experiencia como paciente les ha facilitado una mayor conexión intrapersonal, así como una mayor consciencia sobre sus heridas emocionales y sobre sus modos de vinculación. También les ha dado la oportunidad de poder hablar sobre temas, como la muerte, que en otros contextos están tabuizados.

Si bien todas estas experiencias han sido emocionalmente difíciles y han requerido de una enorme implicación personal, también han facilitado el crecimiento personal con el que todo terapeuta debe estar comprometido.

También ha facilitado comprender la intencionalidad práctica de ciertas intervenciones terapéuticas, aunque haya habido dificultades en el proceso de familiarización con ciertos conocimientos técnicos o conceptos teóricos nuevos.

### **Conclusiones**

Teniendo en cuenta que este proceso de aprendizaje experiencial comenzó dos meses antes del trabajo con el grupo de pacientes del SPA y que han transcurrido, en el momento de escribir estas páginas, siete meses desde el inicio del proceso de formación, es destacable la competencia que han desarrollado todos los terapeutas. Si bien todos ellos tienen un excelente currículum formativo, capacidades terapéuticas

reconocidas en sus respectivas formaciones y experiencia en terapia individual, es importante tener en cuenta que éste ha sido su primer encuentro con la terapia de grupo. Esto pone claramente de manifiesto la eficacia del modelo formativo que se ha descrito en este trabajo, así como su capacidad para responder de forma prácticamente inmediata a una modalidad psicoterapéutica demandada, eficaz y necesaria (Shay, 2021; Whittingham et al., 2021).

La eficacia de este tipo de formación también ha sido propuesta por otros autores, por ejemplo, cuando se ha trabajado activamente por el líder del grupo la cohesión grupal de los discentes (Bennett-Levy, 2019; Bennett-Levy y Finlay-Jones, 2018; Maaß et al., 2021). Asimismo, la participación en un grupo autorreflexivo se ha mostrado como una parte integral de la educación de los psicoterapeutas de grupo (Bennett-Levy y Finlay-Jones, 2018), y es recomendado por las asociaciones profesionales correspondientes, como la Asociación de Especialistas en Trabajo en Grupo (McCarthy et al., 2014; Zhu, 2018).

En general, las encuestas y las entrevistas realizadas a los pacientes de grupos han revelado que los participantes del grupo tienen expectativas positivas antes (Moller y Rance, 2013) y después de la experiencia grupal real. Por lo general, los discentes indican que haber pasado por una experiencia grupal real, tiene efectos positivos en su autoconciencia, su estilo de comunicación, su comportamiento interpersonal, su autoaceptación, la aceptación de los demás, su grado de empatía, su comprensión de la teoría de la mente, su sensibilidad personal, sus conocimientos sobre sus fortalezas y sus áreas de crecimiento y aprenden una conexión más profunda entre la teoría estudiada y la práctica de la Psicoterapia de grupo (Bennett-Levy, 2019; Chigwedere et al., 2021; Ieva et al., 2009; Kline et al., 1997; Schneider y Rees, 2012).

El hecho de que el grupo de terapeutas discentes en esta primera formación siguiese trabajando desde el rol de pacientes de grupo fue algo coyuntural. Sin embargo, dada la riqueza formativa de esta experiencia tanto a nivel personal como a nivel profesional, se propone que forme parte de la formación, tanto por la experiencia que se presenta en este trabajo como por los datos de otras investigaciones que avalan lo que se ha encontrado en esta experiencia.

Se proponen como mejoras en el proceso formativo de los terapeutas en esta modalidad terapéutica:

- Que los terapeutas se comprometan con su formación tanto intelectual como personalmente, reflejando este compromiso en su grado de participación en la formación.
- Que se realicen sesiones en las que se refresquen los contenidos teóricos inter-conectándolos con lo vivido en las sesiones de terapia.
- Que los terapeutas y profesores se comprometan con su trabajo personal como parte de su formación como terapeutas y profesores, por lo que se recomienda en futuras ediciones de esta formación que ésta se complemente con al menos un curso académico de trabajo grupal personal.

- Que se deriven al grupo de terapia a los pacientes con los que trabajen en terapia individual y que puedan beneficiarse de la combinación de las dos modalidades terapéuticas.
- Que los terapeutas asuman el compromiso de ser observadores y terapeutas de grupo en el SPA al menos durante un año académico, de modo que el grupo terapéutico de los pacientes del SPA siempre cuente con un equipo terapéutico formado al menos por dos co-terapeutas y dos observadores que asuman tras su año de observación el rol de terapeutas de grupo.

Con respecto a la implicación de la Universidad, en concreto del SPA, en la formación de sus terapeutas, se recomienda que la formación en psicoterapia de grupos forme parte de los compromisos formativos de la institución.

## Referencias

- Bennett-Levy, J. (2019). Why therapists should walk the talk: The theoretical and empirical case for personal practice in therapist training and professional development [Por qué los terapeutas deben predicar con el ejemplo: el caso teórico y empírico de la práctica personal en la formación y el desarrollo profesional del terapeuta]. *Journal of Behavioral and Experimental Psychiatry*, 62, 133 - 145. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.08.004>
- Bennett-Levy, J. y Finlay-Jones, A. (2018). The role of personal practice in therapist skill development: a model to guide therapists, educators, supervisors and researchers [El papel de la práctica personal en el desarrollo de habilidades del terapeuta: un modelo para guiar a los terapeutas, educadores, supervisores e investigadores]. *Behavioral and Cognitive Therapy*, 47(3), 185 - 205. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1434678>
- Bradford, L.P., Gibb, J.R. y Benne, K.D. (1964). *T-group theory and laboratory method [Teoría de grupos T y método de laboratorio]*. Wiley.
- Chigwedere, C., Bennett-Levy, J., Fitzmaurice, B. y Donohoe, G. (2021). Personal practice in counselling and CBT trainees: the self-perceived impact of personal therapy and self-practice/self-reflection on personal and professional development [Práctica personal en orientación y aprendices de TCC: el impacto autopercibido de la terapia personal y la autopráctica / autorreflexión en el desarrollo personal y profesional]. *Cognitive Behaviour Therapy*, 50(5), 422-433 <https://doi.org/10.1080/16506073.2020.1846608>
- Ieva, K. P., Ohrt, J. H., Swank, J. M. y Young, T. (2009). The impact of experiential groups on master students' counselor and personal development: A qualitative investigation [El impacto de los grupos experienciales en la orientación y el desarrollo personal de los estudiantes de maestría: una investigación cualitativa]. *The Journal for Specialists in Group Work*, 34(4), 351-368. <https://doi.org/10.1080/01933920903219078>
- Kline, W. B., Falbaum, D. F., Pope, V. T., Hargraves, G. A. y Hundley, S. F. (1997). The significance of the group experience for students in counselor education: A preliminary naturalistic inquiry [La importancia de la experiencia grupal para los estudiantes en la educación de consejeros: una investigación naturalista preliminar]. *Journal for Specialists in Group Work*, 22(3), 157-166. <https://doi.org/10.1080/01933929708414377>
- Maaß, U., Kühne, F., Hahn, D. y Weck, F. (2021). Group cohesion in group-based personal practice [Cohesión grupal en la práctica personal grupal]. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 50(1), 28-39. <https://doi.org/10.1017/S1352465821000369>
- McCarthy, C. J., Falco, L. D. y Villalba, J. (2014). Ethical and professional issues in experiential growth groups: Moving forward [Cuestiones éticas y profesionales en grupos de crecimiento experiencial: avanzando]. *The Journal for Specialists in Group Work*, 39(3), 186-193. <https://doi.org/10.1080/01933922.2014.924722>
- Moller, N. P. y Rance, N. (2013). The good, the bad and the uncertainty: Trainees' perceptions of the personal development group [Lo bueno, lo malo y la incertidumbre: las percepciones de los aprendices sobre el grupo de desarrollo personal]. *Counselling and Psychotherapy Research*, 13(4), 282-289. <https://doi.org/10.1080/14733145.2012.754482>

- Schneider, K. y Rees, C. (2012). Evaluation of a combined cognitive behavioural therapy and interpersonal process group in the psychotherapy training of clinical psychologists [Evaluación de un grupo combinado de terapia cognitivo-conductual y proceso interpersonal en la formación en psicoterapia de psicólogos clínicos: evaluación de la formación en psicoterapia]. *Australian Psychologist*, 47(3), 137-146. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9544.2012.00065.x>
- Shay, J. J. (2021). Terrified of group therapy: investigating obstacles to entering or leading groups [Aterrorizado por la terapia de grupo: investigando los obstáculos para ingresar o liderar grupos]. *The American Journal of Psychotherapy*, 74(2), 71-75. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20200033>
- Whittingham, M., Lefforge, N. L. y Marmarosh, Ch. (2021). Group psychotherapy as a specialty: an inconvenient truth [Psicoterapia de grupo como especialidad: una verdad incómoda]. *The American Journal of Psychotherapy*, 74(2), 60-66. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20200037>
- Yalom, I. D. (1975). *The theory and practice of group psychotherapy [La teoría y la práctica de la psicoterapia de grupo]*. Basic Books.
- Yalom, I. D. (1995). The theory and practice of group psychotherapy [La teoría y la práctica de la psicoterapia de grupo]. En G. M. Burlingame, K. R. MacKenzie y B. Strauss (Eds.), *Small group treatment: Evidence for effectiveness and mechanisms of change*. Wiley.
- Yalom, I. D. y Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Basic Books.
- Zhu, P. (2018). Experiential growth group in counselor education: A review of its pedagogy, research, and ethical dilemmas [Grupo de crecimiento experiencial en la educación de consejeros: una revisión de su pedagogía, investigación y dilemas éticos]. *The Journal for Specialists in Group Work*, 43(2), 144-165. <https://doi.org/10.1080/01933922.2018.1451581>