

Proceso psicoterapéutico personal en el ejercicio profesional del psicólogo

Erika P. Garzón Gavilanes y Juan J. Vásquez Álvarez

Universidad Internacional SEK, Quito, Ecuador

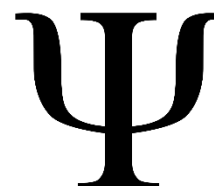
Programa: Desarrollo y Transformación Social

Línea: Ciencias Psicológicas

Fecha de defensa: martes 03 de septiembre de 2019

Director del proyecto: Erick Arguello, M.A., M.Ed., Psy.D., CMPC

Tutor Principal: Gabriela Pazmiño



PALABRAS CLAVE

Proceso psicoterapéutico;
impacto; eficacia; ejercicio
profesional

Resumen

Introducción: Se desconoce el impacto que tiene el proceso terapéutico en el ejercicio profesional del Psicólogo y si este sería necesario o no tanto en su formación como en el ejercicio profesional

Materiales y métodos: Este estudio corresponde a una Investigación macro que examinó varias temáticas del estado de la Psicoterapia y factores asociados. Se seleccionó una muestra de cuarenta y cinco psicólogos entre veinte y sesenta años de edad, el ochenta por ciento fueron de género femenino mientras que el veinte por ciento de género masculino. Se aplicó un diseño de investigación mixta que involucró la elaboración y aplicación de un cuestionario y entrevistas a profundidad

Resultados: El noventa y cinco por ciento de los psicólogos que han atravesado un proceso psicoterapéutico piensa que es beneficioso ya que les permite desarrollarse en el área personal, así como en el ejercicio profesional percibiéndose más efectivos.

Conclusión: Con estos resultados se busca contribuir con la formación y actualización del plan de estudios del Psicólogo clarificando así la importancia del proceso psicoterapéutico.

KEYWORDS

Psychotherapeutic process;
impact; effectiveness;
professional exercise

Abstract

Introduction: The impact that has the therapeutic process in the professional exercise of the psychologist is unknown and if this would be necessary or not in training as in further practice

Materials and methods: This study corresponds to a bigger research which examined various themes of the State of psychotherapy and associated factors. It was selected a sample of forty five psychologists between twenty and sixty years of age, eighty per cent were female gender while that twenty per cent of male gender. It was applied a mix investigation design involving the development and implementation of a questionnaire and in-depth interviews

Results: Ninety-five percent of psychologists who have gone through a psychotherapeutic process thought to be beneficial since it allows them to develop in personal areas, as well as in professional practice, perceiving themselves as more effective in their professional exercise.

Conclusion: These results seeks to contribute to the formation and updating of the curriculum of the psychologist thus clarifying the importance of the psychotherapeutic process.

Introducción

La idea de que un psicoterapeuta realice su propio proceso terapéutico sería beneficioso, inclusive hasta necesario, no es nueva, parte de los conceptos de Freud (1937) en su texto “Análisis Terminable e Interminable”. En este libro, Freud propone que el análisis del propio psicoanalista será aquella dimensión que le permita adquirir una formación ideal, y a partir de esta hipótesis, muchos investigadores de la psicología han llegado a cuestionar si el propio proceso del psicoterapeuta es necesario para la formación integral del psicólogo o es tan solo una práctica recomendable

La Asociación Británica de Consejería y Psicoterapia (BACP) y la Sociedad Británica Psicológica, proponen el número de cuarenta horas de psicoterapia personal como requerimiento indispensable para aquellos psicólogos que busquen ser acreditados y aptos para el ejercicio profesional (Murphy, 2005). Según ambas instituciones esto es importante por dos razones: por un lado, aducen que el proceso terapéutico de todo paciente involucra al ser del terapeuta y por lo tanto es necesario un cierto grado de conciencia para poder tener la capacidad de diferenciar lo personal y privado del lado del terapeuta en lo referente al espacio terapéutico que involucra al paciente; por el otro lado, la terapia personal puede ayudar a reducir los puntos ciegos que pudieran potencialmente llevar al terapeuta a una práctica

que no estuviera guiada por principios éticos. Debido a esta perspectiva, y de acuerdo con el estudio de Rey (2017) la psicoterapia personal del psicoterapeuta se debe considerar “como uno de los tres pilares elementales de la formación universitaria del psicólogo, siendo los otros dos la supervisión de casos y la formación teórica” (p.32). Esto, con el propósito de lograr una preparación integral y completa de los profesionales de la psicología ante el ejercicio y formación profesional.

Donati y Watts (2000) encontraron varias discrepancias relacionadas al planteamiento si efectivamente la psicoterapia personal del psicólogo es beneficiosa o no, obteniendo como resultado que para futuras investigaciones existe la necesidad de recolectar más información referente a las experiencias de los psicólogos en cuanto a los beneficios o perjuicios que la terapia personal pudiera otorgar.

En un estudio desarrollado por Norcross (2005) menciona que, tanto la relación terapéutica que se pueda establecer con el consultante así como la construcción de la identidad o el “self” del psicoterapeuta tienen tanta influencia en el resultado final del proceso terapéutico como pudiera ser el método terapéutico seleccionado o la teoría aprendida. De acuerdo con otro estudio de Atkinson (2006) ha existido una creciente opinión entre los psicólogos que a pesar de tener diferentes enfoques, la psicoterapia del psicólogo es un

proceso clave en la formación del mismo por tres razones: el incremento de efectividad en el uso de habilidades terapéuticas, el desarrollo de la habilidad de vincularse auténticamente con el consultante y finalmente, vivenciar la experiencia de estar en el rol de consultante.

Continuando con aquellas investigaciones que sí hallaron como beneficioso el proceso psicoterapéutico del psicólogo, Macaskill y Macaskill (1992) reportan que de aquellos terapeutas que sí han seguido su propio proceso terapéutico, la mayoría reportaron percibir en sí mismos un crecimiento personal y una mayor capacidad en resolver sus propios problemas personales, por lo que concluyen este grupo de terapeutas que el propio proceso terapéutico sí es útil en su práctica profesional. Macran y Stiles (1999) realizaron entrevistas a profundidad con ocho psicoterapeutas, los cuales mencionaron doce categorías en las cuales coincidieron que pudieron percibir el impacto de su propio proceso terapéutico, las cuales son: primero, saber que se siente estar del lado del consultante; segundo, fue un espacio para cuidar de su persona; y tercero, que el terapeuta pueda ser también un consultante; cuarto, establecer un modelo de referencia; quinto, aprender a adentrarse en su verdadero yo; sexto, conocer los límites y limitaciones propias; séptimo, saber qué no hacer durante una sesión con un consultante; octavo, aprender que el consultante debe tener su espacio y su ritmo; noveno, aprender a ser menos directivo y esperar que el consultante use sus propios recursos; décimo, aprender a diferenciar cuales son los sentimientos el terapeuta y cuáles del consultante; décimo primero, trabajar en un nivel más profundo no tan superficial y finalmente, décimo segundo, controlar mejor el ritmo y tiempos de la consulta.

Similar a la última investigación expuesta, Macran y Shapiro (1998) son escépticos que una metodología cuantitativa pueda en realidad evaluar la efectividad de procesos terapéuticos en psicoterapeutas y no han provisto de un significado de lo que es la vivencia del proceso terapéutico en los psicoterapeutas. Es por este motivo, que este estudio se enfocó en realizar entrevistas a profundidad con diez psicoterapeutas recién graduados de distintas universidades de los Estados Unidos, con los que se llegó a coincidir en cuatro grandes categorías que luego se dividían en

subtemas, siendo estas las siguientes: primero, la reflexión que les permitió estar más consientes en la importancia que juega el rol del consultante; segundo, la experiencia significativa que les generó haber vivido su respectivo proceso; tercero, la importancia que juega en la formación integral del psicoterapeuta y finalmente, el crecimiento tanto a nivel personal como profesional.

Ahora bien, existen también aquellos estudios que mencionan que la psicoterapia personal no tiene influencia o si la tuviere, no ha demostrado ser positiva en cuanto a una influencia constructiva para la persona del psicólogo. Pope y Tabachnick (1994) encontraron que el 22% de los terapeutas que siguieron su propio proceso de terapia mencionaron que les resultó contraproducente, esto debido a que de ese 22% el 61% reportaron tener síntomas de depresión y 29% reportaron tener ideación suicida durante la realización del proceso y posterior al mismo. Macran y Shapiro (1998) al momento de recopilar estudios previos, exponen seis estudios realizados por Holt/Luborsky (1958), Katz (1958), Derner (1960), McNair (1964) y Strupp (1969) donde no encontraron efectos significativos ni positivos ni negativos. Adicionalmente, fortaleciendo aún más lo expuesto previamente, Grimmer y Tribe (2001) mencionan que antiguas investigaciones como la de Greenberg y Staller en 1981, Clark en 1986 o Macaskill en 1988 no han podido demostrar de manera confiable los beneficios que otras investigaciones han concluido sobre el impacto positivo en la salud mental del terapeuta o que la han conducido a mejores resultados con sus respectivos consultantes

Partiendo de los estudios previos realizados y mencionados y tomado en cuenta las inconsistencias en la literatura, se buscará en esta investigación analizar los criterios del psicólogo frente a su propio proceso de psicoterapia y si este fue beneficioso o no. Además si ha impacto de alguna manera en su profesión y ha percibido mayor efectividad en su ejercicio profesional que son aquellos criterios que no se han explorado antes, todo esto en miras de aportar a una mejor formación de todo aquel que quiera convertirse en psicólogo.

Materiales y métodos

Diseño de Investigación

Se utilizó el Diseño de Investigación Multimétodo secuencial confirmatorio que se caracteriza por recabar y analizar primero los datos cuantitativos recolectados, seguida de otra etapa donde se recogen y evalúan datos cualitativos. En la primera fase de este estudio se aplicó un diseño de investigación cuantitativa no experimental, temporalidad transversal y alcance descriptivo; eso quiere decir que se observó el fenómeno en su contexto natural sin modificar ninguna variable, en un tiempo único, indagando información como género, edad, profesión, años de experiencia, enfoque psicoterapéutico, si han recibido o no terapia y finalmente si consideran beneficioso el proceso psicoterapéutico en el ejercicio profesional, si ha impactado de alguna forma en su ejercicio profesional y si perciben que han sido más efectivos al momento de trabajar con consultantes. Esta recolección se la realizó por medio de la creación de preguntas en donde que generaron la elaboración y aplicación de un cuestionario que surge a partir de las preguntas de investigación, elaborado por un equipo de Psicólogos de la Maestría de la Universidad Internacional SEK, como parte del proyecto de titulación. En la última parte de la primera fase se realizó la tabulación de los resultados inherentes al estudio. En la segunda fase se empleó un diseño de investigación cualitativa, en donde la narrativa de algunos de los participantes en las entrevistas permitió ampliar el criterio personal de los psicólogos y no limitarse exclusivamente a lo numérico.

La propuesta de modalidad para esta investigación fue de campo, ya que los datos se recogieron directamente de la muestra seleccionada. Se escogió un Método de Investigación mixto ya que un estudio llevado a cabo por Macran y Shapiro (1998) mencionan que realizar investigaciones cuantitativas no sería muy fructífero, ya que las investigaciones de esta índole en esta temática en específico han generado mucho escepticismo y no han provisto de un significado de lo que es la vivencia del proceso terapéutico en los psicoterapeutas, por lo que se vuelve necesario ir hacia la percepción subjetiva de cada psicólogo para poder comprender con mayor profundidad el

impacto que la psicoterapia personal tendrá sobre el psicólogo.

Por este motivo, en la parte cuantitativa se realizó un cuestionario que permitió responder las preguntas, objetivos e hipótesis planteados que arrojó una recopilación de datos en porcentajes. En la parte cualitativa se utilizó una codificación abierta, lo que quiere decir que se recolectó información a través de los relatos de los participantes sin ninguna interferencia de los investigadores, realizando entrevistas a profundidad que permitieron determinar el impacto como la efectividad del proceso psicoterapéutico en el quehacer de psicólogo a través de la exploración de los criterios personales de cada psicólogo y su percepción frente a si la psicoterapia personal es beneficiosa o no, ha impactado en su ejercicio profesional de alguna forma y si considera sí le ha ayudado a ser más efectivo o no al momento de trabajar en el espacio terapéutico

Participantes

Participaron cuarenta y cinco psicólogos con título de tercer nivel seleccionados por conveniencia con un diseño no probabilístico, lo que quiere decir que la muestra seleccionada está relacionada con las características de la investigación.

Se obtuvo un consentimiento informado por cada participante en el cual se les explicó lo siguiente: primero, el propósito y objetivo del estudio; segundo, la posibilidad de que este estudio alcance a publicarse; tercero, su derecho a participar hasta donde lo deseen voluntariamente y tomar la decisión de abandonarlo en cualquier momento y finalmente, cuarto, se mantendrá la privacidad y confidencialidad de la información proporcionada

El 58% de la población son psicólogos entre 22 a 30 años, el 31% entre 31 y 40 años, el 7% entre 41 y 50 años y el 4% entre 51 a 60 años. En cuanto al género, el 80% son del género femenino y el 20% son del género masculino. En la variable profesión los porcentajes fueron el 56% son psicólogos clínicos, el 18% psicólogos generales, el 11% psicólogos infantiles, el 9% psicólogos educativos y el 7% psicólogos industriales. Adicionalmente, es importante mencionar que el

60% tienen entre 1 hasta 5 años de experiencia ejerciendo profesionalmente como psicólogos, de 6 a 10 años de experiencia el 29% y más de 11 años de experiencia fueron el 10%. Los enfoques con los cuales trabajan fueron el 50% de la muestra respondió que el enfoque cognitivo conductual, el 20% psicoanálisis, el 9% integrativo, el 7% terapia familiar sistémica, el 4% enfoque humanista y el 2% constructivismo, este mismo porcentaje no contesta a la pregunta.

Resultados

El 87% de los participantes ha atravesado por un proceso psicoterapéutico propio ya sea en su formación o ya en pleno ejercicio de la profesión y de aquellos que sí han seguido un proceso terapéutico personal, un 85% lo ha realizado en más de una ocasión en diferentes corrientes terapéuticas, en donde el psicoanálisis y la terapia cognitiva conductual han sido los enfoques más escogidos por los psicólogos.

Analizando la información cualitativa emergieron nueve grandes categorías de las cuales, tres categorías corresponden a la primera pregunta planteada, tres categorías a la segunda pregunta planteada y finalmente tres categorías a la tercera pregunta planteada. En este apartado se busca describir cada categoría y los elementos que componen cada una de ellas, incluyendo extractos valiosos de lo mencionado por varios de los participantes. La Tabla 1 muestra las nueve categorías de una forma agrupada y compacta.

Tabla 1

Las 9 categorías encontradas según cada pregunta

Pregunta explorada con los participantes	Categorías que emergieron del análisis
¿Considera usted que su proceso psicoterapéutico fue beneficioso?	<ul style="list-style-type: none"> - Introspección y reconocimiento del ser del terapeuta - Comprensión y manejo de relaciones interpersonales - Preparación profesional, actualización y ética
¿El proceso psicológico que usted ha recibido ha impactado en su ejercicio profesional?	<ul style="list-style-type: none"> - Mejor comprensión del ejercicio profesional - Construcción y elaboración de la relación terapéutica

- Adquirir, comprender y ejecutar herramientas terapéuticas

¿Piensa usted que el proceso psicoterapéutico de un psicólogo podría hacerlo/a más efectivo/a en su ejercicio profesional?

- Salud Mental
- Mejor utilización de técnicas y recursos terapéuticos
- Autoconocimiento y autorreflexión

El primer tema clave consultado con los participantes que sí han seguido su propio proceso psicoterapéutico, fue explorar si el proceso que realizó fue beneficioso o no en cualquier aspecto de su vida, ya sea su faceta personal, laboral, familiar, social o espiritual. Ante este planteamiento, apenas el 5% de los participantes respondieron que no fue beneficioso por dos motivos puntuales: por un lado, acudir a terapia para resolver una fobia y no poder superarla en el proceso terapéutico, inclusive tener que lidiar hasta la fecha con aquel malestar y por otro lado, mencionar que existió un mal abordaje terapéutico y que no se desarrolló una buena relación terapéutica entre terapeuta y consultante.

De los de participantes que sí han recibido psicoterapia, el 95% consideran que sí fue beneficioso el haber hecho uno o más procesos de psicoterapia, lo cual permite poner en evidencia la amplia percepción de los psicólogos frente a la importancia del proceso psicoterapéutico en la formación, así como en el ejercicio profesional teniendo en cuenta la Figura 1 que responde el por qué es beneficioso a través categorías más amplias, donde se han agrupado el gran contenido expresado en la exploración de este estudio y el porcentaje de distribución de dichas categorías.

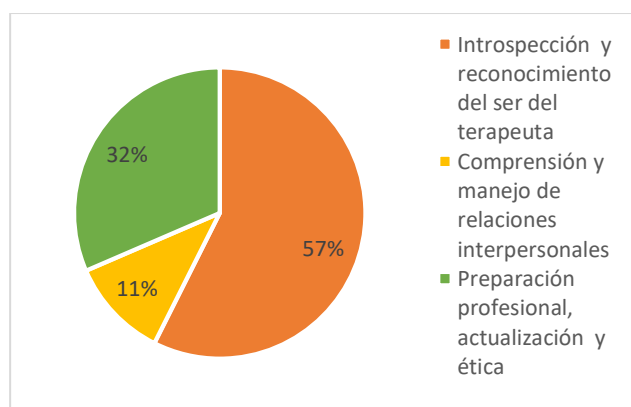


Figura 1. ¿Considera usted que su proceso psicoterapéutico fue beneficioso?

La categoría de “Introspección y reconocimiento del ser del terapeuta” hace referencia al reconocimiento del sí mismo, manejo de problemas emocionales, darse cuenta de probables debilidades o “puntos ciegos” como lo llamó una participante, y que todo esto, finalmente guíe a la persona a movilizarse hacia tomar decisiones más apropiadas que respondan al momento actual de la vida de la persona. Se cita a continuación un extracto de lo mencionado por uno de los participantes:

Los procesos terapéuticos que he realizado me han ayudado a conocerme más a fondo y cuestionar ciertas ideas y creencias que estaban muy arraigadas en mí, dando paso a una nueva construcción y comprensión de mí misma.

La categoría “Comprensión y manejo de relaciones interpersonales” abarca aquello que se relaciona con tener o desarrollar mayores capacidades y habilidades para lidiar con los vínculos con las personas importantes en la vida de cada participante, sean estos familiares, sociales o pareja. Se cita a continuación un extracto de lo mencionado por uno de los participantes:

Sí fue beneficioso pues me ayudo en todas las áreas de mi vida, en ese entonces como estudiante, en lo personal, familiar, relaciones interpersonales en general y lo más importante ayudo a sanar varios aspectos de mi relación conmigo misma.

La categoría “Preparación profesional, actualización y ética” hace referencia a la preparación y actualización constante que un psicólogo debe tener continua y permanentemente, que le permita tener una mejor comprensión de métodos, habilidades y técnicas terapéuticas y lo que precisamente permitiría el propio proceso de psicoterapia en el psicólogo será el correcto manejo de la transferencia y la contratransferencia que se pueda dar en un espacio terapéutico. Se cita a continuación un extracto de lo mencionado por uno de los participantes:

Porque pude resolver varios conflictos a nivel emocional que me permitieran traer una afectación a nivel personal importante y, a su vez, que los mismos no me perjudiquen a nivel de contratransferencia con mis pacientes. En el

proceso de uno, la teoría toma vida y te comprendes de mejor manera.

El segundo tema clave consultado con los participantes que sí han seguido su propio proceso psicoterapéutico, fue explorar si el proceso psicológico de alguna manera ha impactado positivamente o no en el ejercicio profesional como tal, en este caso centrándose exclusivamente en el apartado profesional del psicólogo en el vínculo con sus consultantes y el trabajo que de allí se deriva. Ante este planteamiento, solo el 5% de los participantes respondieron que no tuvo impacto y un 3% de los participantes menciona que tuvo un impacto negativo siendo un porcentaje menor. De los participantes que mencionan que no tuvo impacto en su ejercicio profesional comentan que la corriente seleccionada para realizar la terapia no fue la misma corriente con la que trabajan diariamente, por lo tanto, no tiene injerencia sobre sus quehaceres. De los participantes que comentan que más bien tuvo un impacto negativo, comparten que causó confusión y malestar su propio proceso terapéutico, debido a que condujo a mezclar aspectos personales como la religión del terapeuta con el trabajo psicológico, generando conflicto de intereses.

De los de participantes que sí han recibido psicoterapia, el 92% restante consideran que sí tuvo un impacto el haber hecho uno o más procesos de psicoterapia. La Figura 2 muestra las categorías más amplias que son: la mejor comprensión del ejercicio profesional, la construcción y elaboración de la relación terapéutica y el adquirir comprender y ejecutar herramientas terapéuticas.

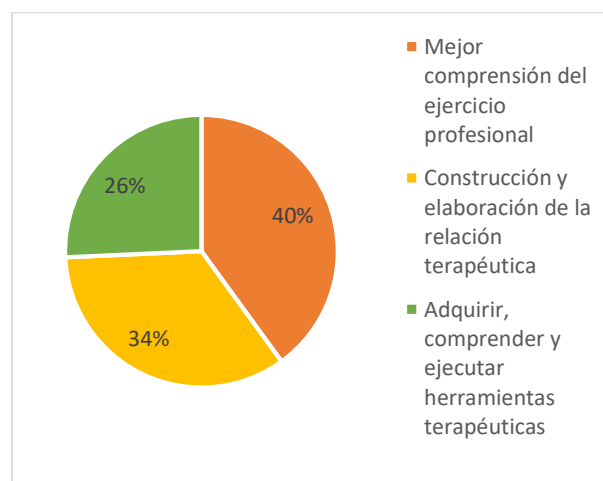


Figura 2. ¿El proceso psicológico que usted ha recibido ha impactado en su ejercicio profesional?

La categoría de “Mejor comprensión del ejercicio profesional” hace referencia al rol que el psicólogo debe tener, tener la capacidad para desarrollar una correcta proximidad con el consultante para “no perderse en el otro” para poder construir junto al consultante una mejor calidad de vida. Se cita a continuación un extracto de lo mencionado por uno de los participantes:

Pienso que nuestra profesión tiene características muy especiales, por un lado, implica un amplio conocimiento teórico, por otro lado, altas competencias relacionales. Superarnos en el conflicto, la crisis humana, el dolor, el sufrimiento, la pérdida, el trastorno. Además, alejados de la objetividad del modelo médico, usualmente estamos en lógicas difusas. Por lo tanto, si responsablemente no trabajamos en nosotros mismos ¿cómo afrontamos el reto de la escucha del otro?

La categoría de “Construcción y elaboración de la relación terapéutica” abarca todo lo concerniente a estilo y directividad que cada psicólogo va adoptando y perfeccionando a lo largo de su carrera, además del manejo de la relación terapéutica que se establezca entre psicólogo y consultante, así como también la vocación que desarrolle el psicólogo para su ejercicio profesional. Se cita a continuación un extracto de lo mencionado por uno de los participantes:

He aprendido procesos directivos menos explícitos o por lo menos he aprendido a aceptar mi propio estilo con nuevas formas de interacción psicólogo-cliente. También creo que ha dotado de más herramientas y en mi ejercicio es más sencillo no engancharse con el problema del cliente/paciente.

La categoría de “Adquirir, comprender y ejecutar herramientas terapéuticas” hace referencia a la visualización de aquellas técnicas o herramientas aprendidas de manera teórica pero que en el propio proceso terapéutico pueden vivenciarse de forma práctica, permitiendo así ponerse en el lugar del consultante para conocer qué es lo que se siente estar en esa posición. Se cita a continuación un extracto de lo mencionado por uno de los participantes:

Es importante conocer como es para los pacientes estar en ese lugar. Además el bagaje teórico se entiende más ya en la práctica clínica. En base al análisis personal de uno se puede comprender de mejor manera como está constituido el sujeto.

El tercer tema clave consultado con los participantes que sí han seguido su propio proceso psicoterapéutico, fue explorar si el o los procesos psicoterapéuticos que ha realizado, le han ayudado a percibir su desempeño profesional de manera más efectiva, entendiendo la efectividad como la capacidad de lograr el resultado deseado en el espacio terapéutico. Ante este planteamiento, solo el 3% de participantes, un porcentaje menor, consideran que no han percibido una mejora en la efectividad de su trabajo, mencionado que cada línea de trabajo es independiente del consultante y, por lo tanto, no necesariamente tienen relación el trabajo profesional con el propio proceso psicoterapéutico del psicólogo.

De los de participantes que sí han recibido psicoterapia, el 97% restante consideran que sí perciben que su propio proceso terapéutico les ha permitido ser más efectivos en el cumplimiento de los objetivos de su ejercicio profesional. La Figura 3 muestra las categorías más amplias donde se han agrupado el gran contenido expresado en la exploración de este estudio y el porcentaje de distribución de dichas categorías.

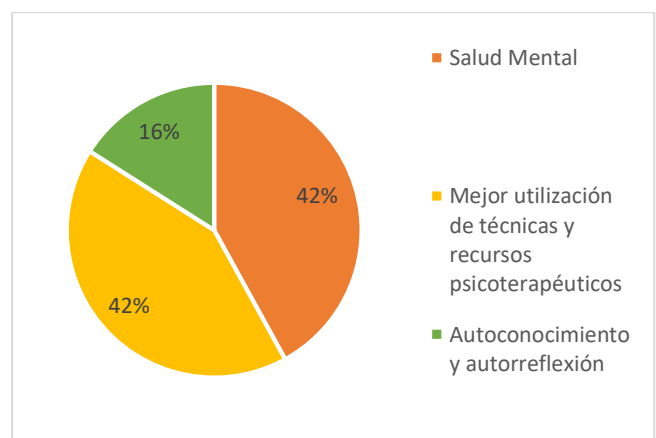


Figura 3. ¿Piensa usted que el proceso psicoterapéutico de un psicólogo podría hacerlo/a más efectivo/a en su ejercicio profesional?

La categoría de “Salud Mental” hace referencia a todo lo relacionado con la separación de lo que le pertenece al consultante y el psicólogo no se vea afectado o influido por aquello; en otras palabras,

que no exista resonancia o identificación en el psicólogo ante lo que el consultante expresa en el espacio terapéutico. Se cita a continuación un extracto de lo mencionado por uno de los participantes:

El proceso psicoterapéutico es necesario para todos los profesionales en psicología y precisamente realizar ese proceso es lo que le permite a un psicólogo poder trabajar con sus pacientes y avanzar, ya que uno como psicólogo solo puede llegar con sus pacientes hasta donde ha llegado consigo mismo.

La categoría de “Mejor utilización de técnicas y recursos psicoterapéuticos” abarca todo lo concerniente a emplear de manera más idónea para cada consultante en específico las técnicas y recursos disponibles, saber en qué momento es más adecuado utilizar algo y en qué momento no es conveniente. Permite comprender mejor la relación que se establece con cada persona de manera diferente, dejando de lado la rigidez de seguir el procedimiento al pie de la letra para poder desarrollar un entendimiento de cuando es pertinente ser más flexible y cuando conviene actuar con más firmeza. Se cita a continuación un extracto de lo mencionado por uno de los participantes:

Nuestra profesión no tendría sentido sin el concepto básico de esperanza, como aquello que nos mueve y nos da una dirección. Los procesos terapéuticos nos permiten experimentar de manera personal estas experiencias, con lo cual, te permite posicionarte de manera diferente frente a tus pacientes, permite romper el rol de experto y colocarte como alguien que acompaña en el proceso.

La categoría de “Autoconocimiento y Autorreflexión” hace referencia a la importancia que juega el ser del propio terapeuta, en donde la base del proceso terapéutico estará en la calidad y en la apropiada cercanía que se dé en el vínculo entre dos personas y no entre “experto” y “enfermo”. Por lo tanto, de acuerdo con el criterio de los participantes, el ser del terapeuta influye para bien o para mal en el establecimiento y desarrollo de los procesos terapéuticos con sus consultantes. Se cita a continuación un extracto de lo mencionado por uno de los participantes:

El rol del paciente nos permite mayor empatía, más experiencia para manejo de resistencias y esto nos hace más efectivos en nuestro rol como psicólogos. Conocer mis propias "oscuridades" para mirar con menos, o si se puede, sin ningún prejuicio del otro.

Discusión

Considerando las inconsistencias en la literatura, la presente investigación buscó plantear una mirada crítica al quehacer del psicólogo en el espacio terapéutico, incentivar al hallazgo de resultados y evidencias de la importancia del propio proceso psicoterapéutico en la persona del terapeuta para aportar a la comunidad psicológica. Por un lado, en conocer más la identidad del profesional, ya que mucho se ha invertido en el estudio del consultante y su problemática pero queda corto la exploración de la persona e identidad del psicólogo, y por el otro lado explorar como el propio proceso psicoterapéutico del psicólogo impacta en el espacio psicoterapéutico con sus consultantes. Lo anterior mencionado contribuirá con la formación y actualización del Psicólogo clarificando así la importancia del proceso psicoterapéutico en estos profesionales

Para desarrollar este estudio se utilizó un modelo mixto en donde, a través de un cuestionario y entrevistas a profundidad se recolectó información pertinente con la población a convenir seleccionada en donde los resultados más relevantes en relación con la parte cuantitativa fue que el mayor porcentaje de la muestra recibió psicoterapia durante su formación o ejercicio profesional determinado que sí fue beneficiosa. Para ahondar en esta temática se vinculó la parte cualitativa, en donde los hallazgos principales se evidenciaron en la categoría “Introspección y reconocimiento del ser del terapeuta” que hace referencia al reconocimiento de sí mismos, así como para el manejo de sus problemas emocionales, lo que le permite al ser del psicólogo tomar decisiones ante su propia vida. Esta categoría está relacionada al impacto que ha tenido el proceso psicoterapéutico en el ejercicio profesional obteniendo como resultado la categoría de “Mejor comprensión del ejercicio profesional” en la mayoría de los participantes y finalmente para cumplir con el objetivo del estudio se determinó si el proceso psicoterapéutico de un psicólogo podría hacerlo/a más efectivo/a en su

ejercicio profesional, a lo cual respondieron que el proceso terapéutico les permite separar sus vidas de la de los consultantes siendo esta parte de la categoría de “Salud Mental” por lo que les hace más efectivos en su labor y también les permite “Mejor utilización de técnicas y recursos psicoterapéuticos” siendo estas dos últimas las categorías que resaltan dentro del impacto que genera el proceso psicoterapéutico en el ejercicio profesional.

De las categorías exploradas con los psicólogos que más sobresalen, tanto la introspección y reconocimiento del ser del terapeuta como la mejor comprensión del ejercicio profesional, guardan mucha similitud con lo expuesto en el estudio realizado por Murphy (2005), quien menciona que el propio proceso de psicoterapia es necesario por dos razones, respectivamente: la primera, un mayor grado de autoconocimiento sería importante para poder separar temas personales de los relacionados con los temas tratados en terapia de los consultantes y, en segundo lugar, la terapia personal ayudará en la reducción de “puntos ciegos” del terapeuta que pudiera llevar a una práctica poco ética. Sería igualmente válido mencionar que en un estudio realizado por Macran y Stiles (1999) de corte cualitativo, determinaron conjuntamente con 12 psicoterapeutas, doce categorías distintas de la cuales se asemeja con el presente estudio en cuatro categorías: primero, saber estar en el rol del consultante; segundo, fue un espacio de desarrollo personal; tercero, establecer un modelo de referencia para abstraer pautas de su terapeuta; y finalmente, cuarto, aprender a diferenciar lo que le pertenece al terapeuta y que le pertenece al consultante. Esta intersección con el estudio anterior también tiene semejanza con otro estudio cualitativo de Macran y Shapiro (1998) en donde con 10 psicoterapeutas llegaron a coincidir en cuatro grandes categorías, constructos bastante similares a los explorados y hallados en la realización de esta investigación.

Las limitaciones del estudio se evidencian en la muestra ya que no permite generalizar los resultados a otros países de Latinoamérica por lo que se sugiere para futuros estudios tomar este criterio en cuenta, además los enfoques terapéuticos que mostraron los participantes constituyeron una dificultad, ya que al momento de agrupar los criterios se tuvo que centrar en el

significado de los conceptos para construir las categorías, dándoles un sentido general que permita mayor comprensión de los resultados.

Este estudio contribuye al desarrollo y profesionalización del psicólogo, además de ser una herramienta que ayude a determinar la eficacia de su trabajo generando así pautas, que permitan que los profesionales puedan autoevaluarse y auto exigirse promoviendo un servicio de calidad a los consultantes.

Los resultados de este estudio sugieren que el proceso psicoterapéutico tiene un impacto en el ejercicio profesional del psicólogo siendo beneficioso tanto en su vida personal ya que les permite reconocerse a sí mismos, trabajar sobre sus problemas emocionales y tomar decisiones, así como también en el ejercicio profesional ya que comprenden de mejor manera la labor del psicoterapeuta e incluso mejoran la utilización de técnicas y recursos en terapia. Es por esto que la mayoría de los participantes han seguido un proceso terapéutico percibiéndolo como efectivo tanto en su formación como en el ejercicio de dicha profesión, con esto se busca contribuir con la actualización en la formación de los Psicólogos en virtud de los beneficios que les podría aportar el recibir psicoterapia.

Bibliografía

- Atkinson, P. (2006). *Personal Therapy in the training of therapists*. [Terapia Personal en el entrenamiento de terapeutas]. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, Núm. 8, Vol. 4, p. 407-410
- Donati, M., & Watts, M. (2000). *Personal Development in Counselling Psychology Training: The case for Further Research* [Desarrollo Personal en el Entrenamiento de Consejería Psicológica: El caso para Futuras Investigaciones]. *Counselling Psychology Review*, Núm. 15, Vol.1, p. 12-21.
- Freud, S. (1937). *Analysis Terminable and Interminable*. *International Journal of Psycho-Analysis*, Vol. 18: p. 375-403
- Grimmer, A. & Tribe, R. (2001). *Counselling psychologists' perceptions of the impact of*

mandatory personal therapy on professional development - An exploratory study. [Estudio exploratorio: Impacto en la percepción de terapia obligatorio en el desarrollo profesional] *Counselling Psychology Quarterly*, 14,4, 287-301

- Macaskill, N. & Macaskill, A. (1992). *Psychotherapists-in training evaluate their personal therapy: Results of a UK survey.* [Psicoterapeutas en formación evalúan su propia terapia personal: resultados de una encuesta en Reino Unido] *British Journal of Psychotherapy*, 9, 133-138
- Macran, S. & Shapiro, A. (1998) *The role of personal therapy for therapists: a review.* [El rol de la terapia personal para terapeutas: un resumen] *British Journal of Medical Psychology*, 71, 13-25
- Macran, S; Stiles, W. & Smith, J. (1999). *How Does Personal Therapy Affect Therapists' Practice?* [¿Cómo afecta la terapia personal del psicoterapeuta en su práctica terapéutica?] *Journal of Counseling Psychology*, Vol.46, No.4, 419-431
- Murphy, D. (2005). *A qualitative study into the experience of mandatory personal therapy during training.* [Estudio cualitativo de la experiencia de terapia obligatoria durante el entrenamiento] *Counselling and Psychotherapy Research*, Vol. 5 (1): p. 27-32
- Norcross, J. (2005). *The Psychotherapist's Own Psychotherapy: Educating and Developing Psychologists.* *American Psychologist* [La Psicoterapia personal del Psicoterapeuta: Educando y Desarrollando Psicólogos] 60 (8) p. 840-850
- Rey, M. (2017). *La psicoterapia personal del psicoterapeuta: un pilar de la identidad profesional.* *Audepp I*, número 3: 31-40
- Pope, K. & Tabachnick, B. (1994). *Therapists as Patients: A National Survey of Psychologists' Experiences, Problems, and Beliefs.* [Terapeutas como pacientes: Encuesta nacional de las experiencias, problemas y creencias de los psicólogos]