

Conocimientos de terapia narrativa de profesionales en psicología



Jonathan Jirón Jiménez

Universidad Internacional SEK, Quito, Ecuador

Programa: Desarrollo y Transformación Social

Línea: Ciencias Psicológicas

Fecha de defensa: 2 de septiembre del 2019

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

Tutor Principal: Dorys Ortiz

PALABRAS CLAVE

Terapia narrativa

Multimétodo

Intervención psicoterapéutica

Resumen

La presente investigación tuvo como finalidad indagar los conocimientos sobre terapia narrativa de profesionales en psicología, además se busca conocer también dónde obtuvieron dichos conocimientos y de tenerlos, saber si los utiliza en psicoterapia. Para ello se contó con la participación de 45 profesionales, el estudio se lo realizó con un modelo de investigación con multimétodo, basado en dos fases: la primera se enmarca en un estudio de tipo cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo, para el cual se elaboró y aplicó un cuestionario, para posteriormente tabular los resultados obtenidos y la segunda fase es de tipo cualitativo, ya que se realizó entrevistas a profundidad para corroborar los datos obtenidos en la fase cuantitativa y obtener más información que enriquezca y de un aporte extra a la investigación. Esto con la finalidad de generar conocimiento sobre la importancia de manejar este tipo de temáticas por parte de los profesionales en psicología y que futuras generaciones que se están preparando en este modelo de intervención psicoterapéutica profundicen sus saberes y que la calidad de trabajo que oferten vaya en crecimiento.

KEYWORDS

Narrative therapy

Multimethod

Psychotherapeutic
intervention

Abstract

The purpose of this research was to investigate the knowledge about narrative therapy of professionals in psychology, also seeks to know where they obtained such knowledge and to have them, to know if they use them in psychotherapy. For this, 45 professionals participated, the study was carried out with a multi-method research model, based on two phases: the first is framed in a quantitative, non-experimental, cross-sectional and descriptive study, for which A questionnaire was prepared and applied, to subsequently tabulate the results obtained and the second phase is of a qualitative type, since in-depth interviews were conducted to corroborate the data obtained in the quantitative phase and obtain more information that enriches and of an extra contribution to the investigation. This with the purpose of generating knowledge about the importance of handling this type of topics by professionals in psychology and that future generations that are preparing in this model of psychotherapeutic intervention deepen their knowledge and that the quality of work they offer goes in increase.

Introducción

Esta investigación tuvo como finalidad indagar los conocimientos sobre terapia narrativa de profesionales en psicología, dónde obtuvieron dichos conocimientos y de tenerlos, saber si los utiliza en psicoterapia. Antes que nada es preciso hacer énfasis en aspectos fundamentales que engloban a la terapia narrativa.

Esta corriente psicoterapéutica nace de la mano de la terapia familiar sistémica, misma que tiene su origen en los años 50 en Estados Unidos, donde un grupo de investigadores comenzaron a interesarse en el trabajo con familias, éstos investigadores tenían su formación psicoanalítica, y es ahí, en estos conceptos, donde se buscó tratar y explicar los desórdenes mentales de pacientes (Villarreal-Zegarra y Paz-Jesus, 2015).

En los años 50, la corriente predominante era el psicoanálisis, pero muchos psiquiatras no obtenían buenos resultados con técnicas vinculadas a este marco conceptual y comenzaron a plantearse nuevas técnicas, lo que sirvió para que comience a desarrollarse la Terapia Familiar Sistémica, pues se empezó a plantear dentro del psicoanálisis, no sólo los aspectos intrapsíquicos, sino también los aspectos interaccionales de la relación materno filial, pasando de la díada madre-hijo a la tríada

padre-madre-hijo, y por último a toda la familia (Pereira, 1994).

La terapia familiar sistémica ha probado la eficacia de sus resultados ante la comunidad científica, en estos momentos en que se hace demanda de las terapias basadas en evidencia. Centra su trabajo en una visión más amplia y de intervención casi inmediata (Feixas, Muñoz, Compañía, y Montesano, 2012).

Es por ello que la terapia familiar sistémica posee como finalidad que las personas por medio de un acompañamiento, encuentren alternativas que las lleven a superar percances o problemas por los que estén pasando, esto lo lograría adoptando una nueva manera de ver el mundo, pero ésta vez integrando el enfoque sistémico (Ortiz, 2008).

Ahora bien, lo que interesa determinar es el grado de conocimiento acerca de terapia narrativa, que poseen los psicólogos que trabajan con terapia familiar sistémica, es por ello que se considera necesario aclarar conceptos claves sobre este tipo de terapia, para una mejor comprensión de la misma.

Relatar historias es, tal vez, una de las prácticas más antiguas del pensamiento humano. Cuando la persona llega a terapia, tiene una historia que contar, en donde él o ella es el personaje principal. En el espacio terapéutico, para aproximarnos a

imaginar lo que la persona hace, es necesario ir más allá de lo que dice, que hace, el escenario donde el hecho ocurre, quiénes son las personas que están o deberían estar presentes en el episodio que nos está relatando, y cómo piensa él o ella que lo significan (Zlachevsky, 2003).

La terapia narrativa dio sus primeros pasos de la mano de Michael White y David Epston, en los años 80, este modelo entiende la terapia como un proceso conversacional en el que los clientes y los terapeutas co-construyen nuevos significados, historias alternativas, posibilidades y soluciones. La terapia narrativa ha desarrollado un estilo de trabajo claro que consta de diferentes prácticas o tipos de conversaciones entre clientes y terapeutas. Estas incluyen las conversaciones externalizantes, la identificación de acontecimientos excepcionales, el uso de preguntas del panorama de la acción y el panorama de la identidad, el trabajo con equipos de testigos externos y el uso de documentos terapéuticos (López De Martín, 2011).

De acuerdo a Zlachevsky (2003) en un esfuerzo por dar sentido a sus vidas, las personas tienen la necesidad de enfrentarse con la tarea de organizar su experiencia de los acontecimientos en secuencias temporales, esto con la finalidad de obtener un relato coherente de sí mismas y del mundo que las rodea. Las experiencias específicas de sucesos del pasado y del presente, y aquellas que prevé ocurrirán en el futuro, deben estar conectadas entre sí en una secuencia lineal, para que la narración pueda desarrollarse. El relato de cada persona es único, y los significados que le atribuye a los acontecimientos van a depender de la forma particular en que cada persona signifique los acontecimientos que está relatando. Esta forma particular de significar los acontecimientos depende, en gran medida, del sistema u organización de significados que fue adquiriendo a lo largo de la vida.

Para White y Epston (1993), las personas regularmente tienden a enfrentar dificultades cuando se ven obligadas a vivir historias dominantes que por lo general están llenas de problemas. Esas historias son restrictivas, ya que no incluyen partes importantes de la experiencia de la persona y pueden llevarlas a conclusiones negativas acerca de su identidad.

En la terapia narrativa los clientes re-escriben sus historias vitales conforme transcurre el proceso terapéutico, generando una historia alternativa, que en un futuro se convertirá en su historia preferida, en donde el problema deja de tener importancia y su vida se reorienta. Para crear esta terapia, White tuvo tres grandes influencias, la primera fue la obra de Bateson de la que heredó su postura epistemológica, la segunda fue la obra de Michael Foucault que le sirvió para conceptualizar cómo los sistemas de conocimiento de la cultura occidental afectan al individuo, lo cosifican y subyugan sus potencialidades, y la tercera fueron las obras de Bruner y Vygotsky que le sirvieron de guía para crear mapas de cómo articular las conversaciones terapéuticas (Montesano, 2013).

Otro punto muy importante a tratar es el hecho de que el terapeuta debe poner especial atención al diálogo del paciente, es decir a la descripción del problema, las soluciones que ha intentado anteriormente y que sostienen el problema, en las excepciones, en el relato en sí, y en la posibilidad de deconstruir dicha narración, para integrar otros aspectos de la experiencia que hacen parte del cliente, tan genuinamente como los aspectos problemáticos. Esta estrategia no es sólo conversacional sino también hermenéutica, puesto que el terapeuta debe pesquisar aquellos elementos que componen la experiencia humana descrita por el cliente en su narración y proponer una nueva explicación y relato de la misma (Mardones y Albornoz, 2014).

La terapia narrativa posee algunas características tales como: las metas de la terapia son definidas por los clientes y el trabajo del terapeuta es acompañar y ayudar al cliente en el proceso de re-escribir su vida, de modo que la historia problema no continúe determinando su vida; no se realiza una evaluación del cliente en términos de un diagnóstico, sin embargo, hay una clara evaluación de los efectos de los problemas en la vida del cliente, y cómo éste influye en el problema. Una de las metas de la terapia narrativa es conectar la vida del cliente con la vida de los otros; los problemas no son comprendidos sólo como asuntos puramente individuales, sino que el terapeuta se interesa en examinar el rol que tienen la comunidad, la familia y la sociedad en la mantención o en la solución de un problema; el terapeuta busca desarrollar con el cliente una

alianza terapéutica sólida; los terapeutas no hablan de estrategias ni de intervenciones terapéuticas, sino de prácticas de exploración conjunta (Pacheco, 2011).

Además Pacheco (2011) también sostiene que la terapia narrativa se caracteriza por emplear cuatro tipos de preguntas terapéuticas: lineales, generalmente se utilizan para ayudar al terapeuta a orientarse respecto a los consultantes y su problema, y presupone que los fenómenos mentales son lineales; circulares, se basan en presupuestos circulares acerca de la naturaleza de los fenómenos mentales, el propósito de estas preguntas es predominantemente exploratorio; estratégicas; buscan influenciar al cliente o familia de una forma específica, y se basan en suposiciones lineales acerca de la naturaleza del proceso terapéutico; reflexivas, buscan influenciar al cliente o familia de una manera indirecta o general, y se basan en presupuestos circulares acerca del proceso que tiene lugar en el sistema terapéutico, el propósito de estas preguntas es predominantemente facilitador.

Las sesiones en terapia narrativa no tienen una duración determinada, es decir el tiempo de duración puede variar de un terapeuta a otro y el intervalo entre sesiones es también variable, puesto que no hay una norma que dicte que se debe llevar a cabo una sesión a la semana, ni nada por el estilo. Cabe recalcar que la narrativa no es una terapia breve, pero herramientas como los testimonios externos o los documentos terapéuticos pueden reducir eficazmente la duración de la terapia. Con frecuencia, unas pocas sesiones, muy distanciadas entre sí, son suficientemente efectivas, incluso ante problemas de larga duración. La terapia termina cuando la persona decide que su relato de sí misma es suficientemente rico para abarcar su futuro. La última sesión es una celebración. La persona puede invitar a familiares significativos para compartir su experiencia; la ocasión puede festejarse por medio de una ceremonia, como la entrega de un certificado terapéutico (Payne, 2002).

Una de las técnicas más utilizadas y con mayor relevancia dentro de esta terapia es la externalización, que busca separar el problema de la persona. Permite dar a los pacientes una visión no contaminada del problema, esto

automáticamente crea una visión de la persona como no determinada y capaz de realizar escogencias y decisiones en relación al problema. Las ideas de la terapia narrativa permiten el surgimiento de respeto y autoestima no solamente para el paciente sino también para el terapeuta. Esta técnica tiene dos ejes, por un lado es muy simple y por otro es compleja, es simple en el sentido de que representa una separación lingüística del problema de la identidad personal del paciente y compleja en la manera delicada como se logra. Es, a través del uso cuidadoso del lenguaje en la conversación terapéutica, que la curación de la persona se inicia y finalmente se logra. Lo nuevo del abordaje narrativo, es que provee una secuencia útil de preguntas que consistentemente producen un efecto liberador para las personas (Castillo, Ledo y del Pino, 2012).

Método

Población

Esta investigación contó con la participación de 45 profesionales de psicología, hombres y mujeres, que se desempeñan como psicoterapeutas. La muestra fue no probabilística y seleccionada por conveniencia. El 58% se sitúa en un rango de edad de entre 22 a 30 años, en su mayoría mujeres con un 80%, 55% son psicólogos clínicos, además el 56% tienen entre 1 a 5 años de experiencia profesional y el 46% trabaja bajo el enfoque cognitivo conductual.

Cabe recalcar que para afianzar ésta investigación se contó con la aprobación de cada uno de los profesionales en psicología por medio de un consentimiento informado, donde se les dio a conocer los lineamientos de la investigación y al cual todos estuvieron de acuerdo, firmaron el mismo y dieron su aprobación para llevar a cabo la recogida de información.

Diseño de la investigación

El presente trabajo de investigación estuvo enmarcado dentro del programa de investigación "Estudio del Estado de la Psicoterapia y Factores asociados en el Ecuador" de la Universidad Internacional SEK, se elaboró un instrumento de recogida de información sobre aspectos metodológicos inherentes a la práctica profesional

de psicólogos, para recoger información que ayude a determinar si los profesionales en psicología tienen conocimientos de terapia narrativa.

Se trató de un estudio con multimétodo, de dos fases: la primera se enmarca en un estudio de tipo cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo, para el cual se elaboró y aplicó un cuestionario, para posteriormente tabular los resultados obtenidos, la segunda fase es de tipo cualitativo, ya que se realizó entrevistas a profundidad para corroborar los datos obtenidos en la fase cuantitativa y obtener más información que enriquezca y de un aporte extra a la investigación.

Análisis de datos

En la fase cuantitativa se utilizó el programa SPSS 25, que proporcionó datos de tendencia central e inferencial para evaluar los resultados. En la fase cualitativa se tomó en cuenta la codificación abierta, es decir, se codificaron los datos obtenidos para tener una descripción más completa de éstos, se resumió la información y se le asignó etiquetas con el fin de proporcionar un escrito claro y conciso, fácil de comprender.

Resultados

Luego de analizados los datos obtenidos en la fase cuantitativa se pudo conocer que de los 45 profesionales en psicología, en su mayoría con un 71% no tienen conocimientos de terapia narrativa frente a un 29% que si los tiene.



Figura 1. ¿Tiene conocimientos de terapia narrativa?

Por otro lado al indagar si los profesionales en psicología han recibido formación en terapia narrativa se pudo conocer que un 80% de los evaluados no ha recibido ningún tipo de formación

en este tipo de terapia, frente a un 20% que si ha recibido en algún momento de su formación profesional enseñanzas en este tipo de intervención psicoterapéutica.



Figura 2. ¿Ha recibido formación en terapia narrativa?

En la interrogante si los profesionales en psicología utilizan o han utilizado en algún momento de su trabajo psicoterapéutico la terapia narrativa para el trabajo con sus consultantes, la mayoría de ellos aseguró no haberla utilizado antes ni ahora, lo que en porcentajes arrojó un 82%, mientras que un menor número de ellos si lo ha hecho en alguna ocasión con un 18%, lo que deja denotar que el los psicólogos utilizan muy poco este modelo de intervención para su trabajo o ejercicio profesional.



Figura 3. ¿Utiliza o ha utilizado terapia narrativa en psicoterapia?

Un aspecto importante a resaltar de este estudio, es el hecho que se indagó donde obtuvieron los conocimientos, los profesionales en psicología que aseguraron tener conocimientos de terapia narrativa y utilizarlos en psicoterapia, los obtuvieron, es decir, si estos fueron impartidos en pregrado, postgrado, seminarios, talleres u otros. Permitted conocer que en su mayoría los conocimientos fueron obtenidos en pregrado y en

seminarios, por debajo se sitúa postgrado y talleres, dejando en último a otros medios de adquisición, en este apartado cabe señalar que los psicólogos indicaron que los conocimientos fueron adquiridos por medios propios, como por ejemplo vía internet o revisión bibliográfica de libros.



Figura 4. ¿Dónde adquirió conocimientos de terapia narrativa?

En la interrogante si los profesionales en psicología tenían o no conocimientos de las técnicas que la terapia narrativa utiliza para el abordaje y trabajo psicoterapéutico se conoció que el 87% de los evaluados no conocía ninguna técnica que este modelo de intervención emplea, frente a un 13% que si conoce alguna de las técnicas. Cabe aclarar que los profesionales que contestaron afirmativamente en esta interrogante, dijeron conocer o recordar solamente una de las técnicas de terapia narrativa la cual fue la externalización.



Figura 5. ¿Conoce las técnicas de terapia narrativa?

Una vez finalizado el análisis de datos de la fase cuantitativa se procedió a analizar los datos obtenidos de la fase cualitativa. Aquí se buscó conocer de los profesionales en psicología que

indicaron tener conocimientos de terapia narrativa su nivel de conocimientos.

Para ello se realizó entrevistas a profundidad para posteriormente realizar categorías que engloben sus respuestas. De éstas se obtuvo tres categorías que se las describe a continuación.

Relatos de la persona

En esta categoría están enmarcados los profesionales que consideran que la terapia narrativa se fundamenta en los relatos o narraciones que la persona emite al terapeuta de su propia vida y que los direcciona a afrontar el problema por el que están pasando. A continuación se cita extractos de lo mencionado por los participantes:

“La terapia narrativa utiliza relatos que ayuda a la persona a afrontar el problema”

“La terapia narrativa se basa en narrar hechos de la vida del paciente y en ocasiones se necesita que los escriba”

“Se crea narraciones para que el paciente busque la manera de explicar los sucesos y darles un sentido”

“Son narraciones sobre la realidad de un cliente tratando de explicar su sentir”

El problema es un ente externo

En esta categoría están incluidos los profesionales que consideran que la terapia narrativa lleva a la persona generar un relato del problema con la finalidad de que éste tome distancia y lo considere posteriormente como un ente externo, y vea que él no es el problema y pueda liberar la carga que éste le está ocasionando, y una vez exteriorizado pueda generar las habilidades para superarlo. A continuación se cita extractos de lo mencionado por los participantes:

“En ésta terapia se asume que el problema es externo de la persona y las personas tenemos habilidades o recursos para disminuirlos”

“La terapia narrativa se enfoca en formar un relato sobre la historia del problema o síntoma, en la cual el paciente pueda tomar distancia de este problema dándole a este una identidad separada del

paciente. Esto permite librar al paciente de la carga ya que el paciente no es el problema, sino que el problema es algo que sucede pero no es determinante”

Trabajo con recursos

En esta categoría están implícitos los profesionales que consideran que la terapia narrativa se basa principalmente en trabajo con recursos como metáforas, anécdotas, cartas, invitaciones, relatos, el uso de la palabra verbal o escrita, que ayudan a la persona a reducir el impacto emocional y trabajar en resignificar el problema y llevarlo a su superación. A continuación se cita extractos de lo mencionado por los participantes:

“En terapia narrativa se trabaja en base a metáforas, anécdotas que recrean situaciones similares”

“Es una forma de terapia que se realiza mediante el uso de cartas, invitaciones y relatos personales escritos, tanto en lo relativo a la vida como en aquellas cosas que hacen referencia al transcurso de la terapia”

“Esta terapia consiste en ayudar al paciente mientras reconstruye el cuento a través de la palabra escrita o verbal para reducir impacto emocional o resignifica el cuento hacia una percepción más sana. Acompañarle a descubrir sus recursos internos”

“En terapia narrativa se trabaja en la resignificación de la historia en crear una nueva narración desde las fortalezas de la persona”

Conclusiones

Esta investigación permitió conocer que la mayoría de los profesionales en psicología no tienen conocimientos de terapia narrativa, además de no haber recibido en ningún momento de su formación profesional enseñanzas asociadas a este modelo terapéutico, esto nos deja entrever que éste modelo de intervención no es objeto de estudio por parte de los profesionales en formación y que son pocos los que poseen conocimientos al respecto.

Por otro lado se puede concluir que la mayoría de los evaluados no utilizan ni han utilizado terapia narrativa en algún momento en psicoterapia, así como también la mayor parte de los profesionales no tiene conocimientos acerca de la técnicas que este proceso terapéutico emplea en intervención, esto nos ayuda a determinar que los profesionales en psicología no tienen recursos asociados a éste tipo de terapia que les ayude a la hora de realizar intervención psicoterapéutica.

Así también se puede concluir que los profesionales que tienen conocimientos de terapia narrativa coinciden que este modelo de intervención se fundamenta en narraciones hechas por la persona sobre el problema, a través de recursos como metáforas, anécdotas, cartas, invitaciones, relatos, el uso de la palabra verbal o escrita, con la finalidad de que éste tome distancia y lo considere posteriormente como un ente externo, y vea que él no es el problema y pueda liberar la carga que éste le está ocasionando, y una vez exteriorizado pueda generar las habilidades para superarlo.

Con esto se busca generar conocimiento sobre la importancia de manejar este tipo de temáticas por parte de los profesionales en psicología, que las Universidades de Ecuador vean la importancia de incluir en su plan de estudios temas relacionadas con este importante modelo de intervención y con esto, dar pie a que futuras generaciones que se están preparando en esta rama psicoterapéutica, vean la importancia de profundizar sus saberes y que la calidad de trabajo que oferten vaya en crecimiento.

Referencias

- Castillo, I., Ledo, H., y del Pino, Y. (2012). Técnicas narrativas: un enfoque psicoterapéutico. *Norte de salud mental*, 10(42), 59-66.
- Feixas, G., Muñoz, D., Compañía, V., y Montesano A. (2012). *El Modelo Sistémico en la Intervención Familiar*. Barcelona, España: Universidad de Barcelona.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2003). *Metodología de la Investigación*. México DF, México: Editorial McGraw-Hill Interamericana.

- López De Martín, S. (2011). Terapias Breves: La Propuesta de Michael White y David Epston. *III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Mardones, R. y Albornoz, A. (2014). Una reflexión sobre la terapia narrativa en contexto de formación y aplicación. *Ajayu*, 12(1), 100-119.
- Montesano, A. (2013). La perspectiva narrativa en terapia familiar sistémica. *Revista de Psicoterapia*, 23(89), 5-50.
- Ortiz, D. (2008). *Terapia Familiar Sistémica*. Quito, Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana.
- Pacheco, M. (2011). *Terapia Narrativa*. Fundación La Frontera.
- Payne, M. (2002). *Terapia Narrativa. Una introducción para profesionales*. Barcelona, España: Editorial Paidós.
- Pereira, R. (2014). Revisión Histórica de la Terapia Familiar. *Revista Psicopatología*, 14(1), 5-17.
- Villarreal-Zegarra, D. y Paz-Jesus, A. (2015). Terapia familiar sistémica: Una aproximación a la teoría y la práctica clínica. *Interacciones*, 1(1), 45-55.
- White, M. y Epston, D. (1993). *Medios Narrativos para Fines Terapéuticos*. Barcelona, España: Editorial Paidós.
- Zlachevsky, A.M. (2003). Psicoterapia sistémica centrada en narrativas: una aproximación. *Revista Límite*, 10, 47-64.