

**PSICOLOGÍA PASO A PASO**

# **ASPECTOS CLAVE DE LA PSICOTERAPIA ONLINE**

---

**PÍLDORA 7. EL VÍNCULO TERAPÉUTICO EN  
LA PSICOTERAPIA ONLINE. PARTE 1**

  
Marta Rebull  
@psicomartarebull





**“Cualquier persona tiene una tendencia inherente que le conduce hacia el crecimiento, la autoactualización y la autodirección, que se produce cuando los individuos tienen acceso a las condiciones (fuera y dentro de la terapia) que nutren ese crecimiento”.**

Rogers, Gendlin, Kiesler y Truax, 1967

# HABILIDADES TERAPÉUTICAS

## Condiciones vinculares para el crecimiento

**EMPATÍA.** Capacidad de comprender a las personas desde su propio marco de referencia. Pensar «con» en vez de «sobre» o «para» el paciente.

### • Objetivos:

- Conseguir un buen *rappport* o sintonía.
- Obtener información.
- Facilitar la autoexploración del paciente.

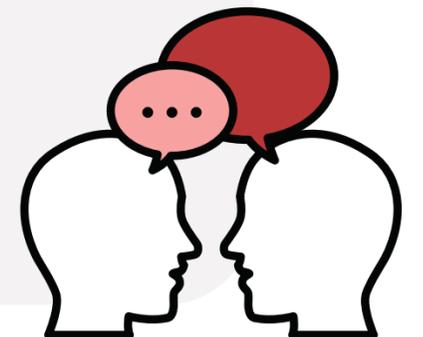
### • Expresión a través de la comunicación:

- \* Verbal: mostrar deseos de comprender (afirmaciones y clarificaciones), tratar lo importante para el paciente y referirse a sus sentimientos (reflejo).
- No verbal: coordinación y *mirroring*.

# HABILIDADES TERAPÉUTICAS

## Respuestas de escucha activa

- **PARÁFRASIS.** Repetir afirmando el contenido o parte cognitiva del mensaje del paciente. Transmite comprensión y anima a profundizar. *Entonces pensaste que ya era suficiente y te marchaste.*
- **REFLEJO.** Repetir la parte afectiva del mensaje del paciente. Ayuda al paciente a reconocer, poner nombre y expresar sentimientos. *Parece que estás bastante enfadada porque no te ha llamado.*
- **CLARIFICACIÓN.** Preguntar trss de un mensaje ambiguo del paciente. Aclarar y/o comprobar que hemos entendido lo que nos dice. *¿Podrías aclararme exactamente qué efectos tiene la ansiedad en tu cuerpo?*
- **SÍNTESIS.** Conjunto de dos o más paráfrasis o reflejos empáticos.



# HABILIDADES TERAPÉUTICAS

## Condiciones vinculares para el crecimiento

**AUTENTICIDAD. Capacidad de ser uno/a mismo/o.**

### • Expresión:

- Apertura y autorrevelación ajustadas.
- Rol de conducta adecuado.
- Espontaneidad.
- Congruencia.

### • Objetivos:

- Reducir la distancia emocional.
- Favorecer la identificación mutua y el rapport.

# HABILIDADES TERAPÉUTICAS

## Condiciones vinculares para el crecimiento

**ACEPTACIÓN INCONDICIONAL.** Respetar y aceptar la individualidad del paciente como ser humano distinto con derecho a pensamientos y sentimientos propios.

### • Expresión:

- Compromiso hacia el paciente.
- Esfuerzo por entender.
- Actitud no valorativa.
- Protección y cercanía.

### • Objetivos:

- Transmitir el deseo de trabajar juntos.
- Mostrar interés y aceptación por el paciente como persona.

# ALIANZA TERAPÉUTICA

## Funciones de la alianza terapéutica

- Conseguir la implicación del paciente.
- Llevar al paciente a un estado de autorreflexión y deseo de cambio.
- Facilitar el cambio a través de la relación terapéutica.
- Facilitar el manejo de las dificultades que puedan surgir en la relación.



(Gunderson, 2002)

## Características del terapeuta que favorecen la alianza

Seguridad en sí mismo/a, interés, atención, cercanía, calidez y mentalidad abierta.

# HABILIDADES TERAPÉUTICAS

## Estrategias que fomentan el vínculo online

- **ACOMPASAR.** Ajustarse al ritmo del paciente y preguntar si es apropiado.
- **COMUNICACIÓN NO VERBAL.** Enfatizarla sin que resulte exagerada.
- **OFRECER OTRAS VÍAS DE COMUNICACIÓN.** Acordar especificaciones contacto.
- **CLARIFICAR EL MENSAJE CON REGULARIDAD.** *“No sé si me he explicado bien”, “¿se ha entendido?”, “¿hay algo de lo que estamos hablando que te afecta?”.*
- **AYUDARSE DE RECURSOS VISUALES Y TEXTUALES.** Compartir imágenes o realizar dibujos. Mandar material complementario (guías, libros, vídeo o audio).
- **PREGUNTAR MÁS PARA ACLARAR CONTENIDOS O EXPLORAR EMOCIONES.**
- ✳ **HABILIDADES BÁSICAS DE ESCUCHA ACTIVA.** Emplear con mayor frecuencia.
- **DESCRIBIR LO QUE NO PUEDAN VER.**



**¡MUCHAS GRACIAS!**

**NOS VEMOS EN EL SIGUIENTE VÍDEO:**

**PÍLDORA 8. EL VÍNCULO TERAPÉUTICO EN  
LA PSICOTERAPIA ONLINE. PARTE 2**