

PSICOLOGÍA PASO A PASO

ASPECTOS CLAVE DE LA PSICOTERAPIA ONLINE

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


Marta Rebull
@psicomartarebull





“En Psicoterapia, la relación es lo que cura”.

Irvin Yalom

ALIANZA TERAPÉUTICA

Factores que contribuyen al vínculo

- El acuerdo entre el terapeuta-paciente sobre los objetivos de la terapia.
- El consenso entre el terapeuta-paciente sobre las tareas específicas de la terapia.
- El vínculo terapeuta-paciente, es la base de apego para el desarrollo de la confianza y la capacidad del paciente para confiar y motivarse al cambio.



Bordin, 1979

ALIANZA TERAPÉUTICA

¿Cómo fomentar el vínculo?

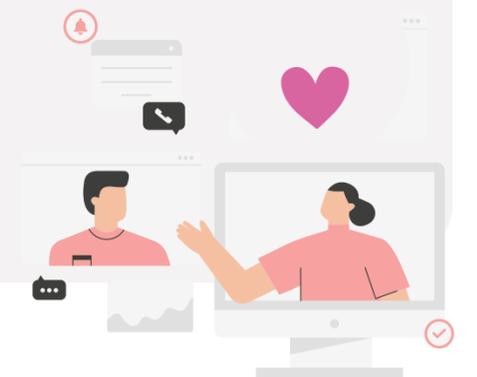
- Encuadre claro y coherente desde el inicio y respetarlo.
- Explicar y aclarar siempre que sea necesario.
- Intervenciones contenedoras y validadoras, sobre todo al inicio.
- Interés genuino y confianza recíproca.
- Actitud de curiosidad, no juicio, apertura y atención plena.
- Transmitir esperanza realista y voluntad de ayudar.
- Voluntad de ayudar al paciente sin que esto implique asumir toda la responsabilidad de cambio.
- Validar emociones. Subrayar el valor y significado de lo que piensa y siente el paciente.



ALIANZA TERAPÉUTICA

Estrategias para favorecer la relación terapéutica

- **Lograr que el paciente se sienta cómodo.** Ejemplos: elegir cómo quiere empezar; hablar también de las cosas que le gustan, no solo de los problemas; reconocer señales y ajustar nuestra intervención.
- **Evaluar nivel de introspección y motivación al cambio.** Conciencia problema.
- **Explorar el sufrimiento y mostrar compasión.** *¿Qué está sucediendo? ¿Cómo te sientes? No debe ser nada fácil, lo siento.*
- **Demostrar pericia clínica.** Dar perspectiva y humanidad compartida. Dar información sobre el problema. Explorar síntomas específicos. Resolver dudas.
- **Establecer liderazgo sano tomando el control de la interacción.** Capacidad para guiar y motivar al cambio al paciente.



ALIANZA TERAPÉUTICA

Estrategias para favorecer la relación terapéutica

MOSTRAR EMPATÍA Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

- Evitar frases vacías para aliviar nuestra propia incomodidad de no saber qué decir: “te entiendo” o “te comprendo”.
- El lenguaje emocional se demuestra más con gestos y con comunicación no verbal que con palabras. Es complicado fingirlo y se transmite mejor por hechos.

Joder; ostras; vaya, lo siento mucho; menuda faena; creo que yo no lo hubiera hecho mejor que tú.

Hacer preguntas sobre lo que nos está contando. *¿Y qué hiciste? ¿Qué paso después? Pedir aclaraciones, resumir y reflejar. Debió ser muy frustrante.*



ALIANZA TERAPÉUTICA

Estrategias para favorecer la relación terapéutica

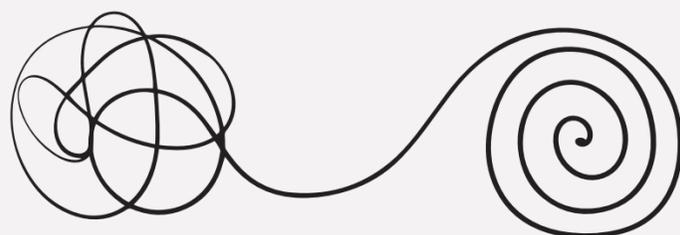
ADAPTAR LA RELACIÓN AL PACIENTE Y CONSENSUAR LOS OBJETIVOS

- Según la evidencia científica, es efectivo adaptar las sesiones a la persona.
- En la medida de lo posible y sin ignorar la eficacia de la psicoterapia, se trata de considerar las circunstancias particulares de cada caso y amoldarse a ellas.

*Basarse en lo que opina el paciente del proceso terapéutico y adaptarse si procede.
Hacer preguntas: ¿Cómo valoras la terapia? ¿Cómo crees que te podría ayudar?*

Esto que proponemos, ¿resuena contigo? ¿Estás de acuerdo? ¿Te apetece? ¿Crees que deberíamos hacer algo diferente?





“Toda buena terapia constituye un arte, no una técnica, y al lograr trasladarnos a un espacio de silencio y escuchar de verdad nuestra voz y la de los clientes, llega la sanación relacional.”.

Parnell, 2020

¡MUCHAS GRACIAS!

NOS VEMOS EN EL SIGUIENTE VÍDEO:

**PÍLDORA 9. AUTOCUIDADO
PSICOTERAPEUTA ONLINE**