

Sociedad Española de
Medicina Psicosomática
y Psicoterapia

La psicoterapia en la enfermedad corporal: el modelo de Psicoterapia Breve Integrada

FAPyMPE

Federación de Asociaciones de
Psicólogos y Médicos
Psicoterapeutas de España

José L. Marín

www.psicociencias.com

25 de octubre de 2019



¿QUÉ TE HAN DICHO?

QUE ES DE LOS NERVIOS

¿LO VES?

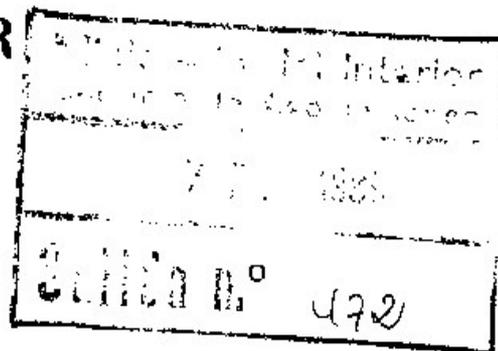
Forges ©
COPYRIGHT FORGES.

Cumplimos 41 años...



PA/jc

MINISTERIO DEL INTERIOR DIRECCION GENERAL DE POLITICA INTERIOR



Con esta fecha se ha dictado por este Ministerio la siguiente resolución:

Vista la solicitud formulada por la entidad denominada "SOCIEDAD ES
PAÑOLA DE MEDICINA PSICOSOMATICA Y PSICOLOGIA MEDICA"
de MADRID para que sea inscrita en los correspondientes
Registros Públicos.

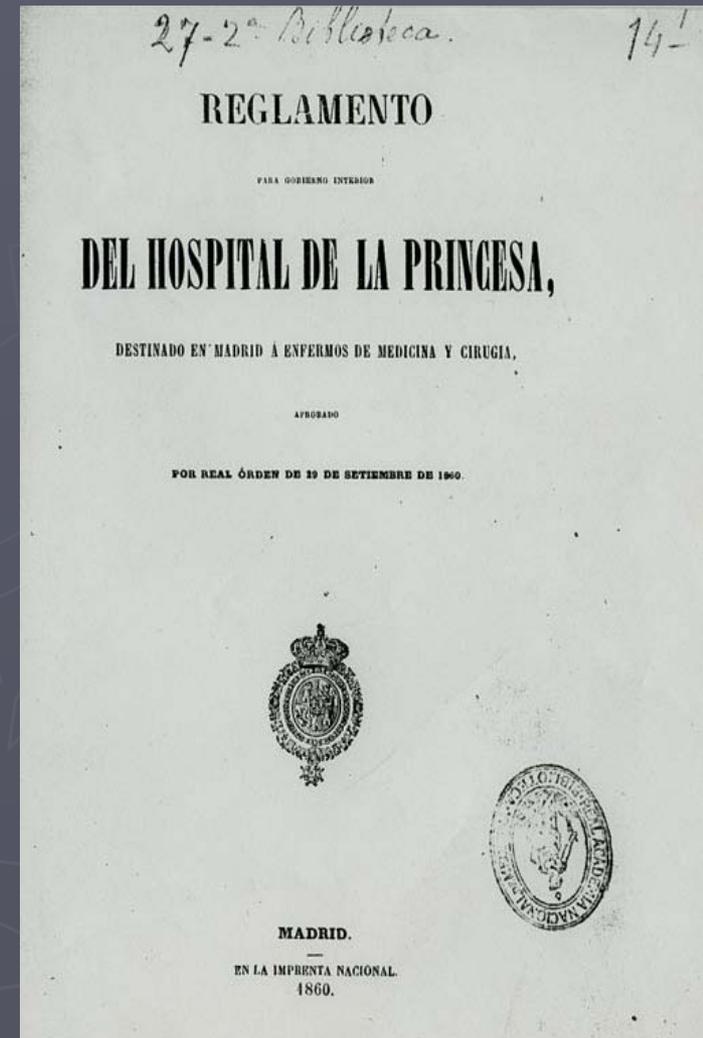
Gran Hospital de la Beneficencia del Estado (en 1955)



Hoy, Hospital de La Princesa



María Isabel y Francisca de Asís (la chata). Hija de Isabel II



Hospital de la Princesa (Pº de Areneros) 1857





Hospital de la Princesa

Hoy, glorieta de San Bernardo

"La enfermedad física no sólo afecta a los órganos que funcionan de modo incorrecto sino, también, al comportamiento de las personas que lo padecen.... Este comportamiento influye en el desarrollo de la enfermedad y en la calidad de vida de las personas afectadas".

O.M.S., 1993

Somatización

- ▶ Lipowsky, 1986: *“tendencia a experimentar y comunicar el malestar psicológico e interpersonal en forma de malestar somático médicamente inexplicable para los que busca ayuda médica”*

La somatización puede ser

- ▶ Un mecanismo de defensa: desplazamiento, disociación...
- ▶ Una forma de comunicar: *"un idioma de malestar en el que los pacientes con problemas emocionales articulan ese malestar, principalmente, a través de síntomas corporales"* (Wayne Katon).

William Osler

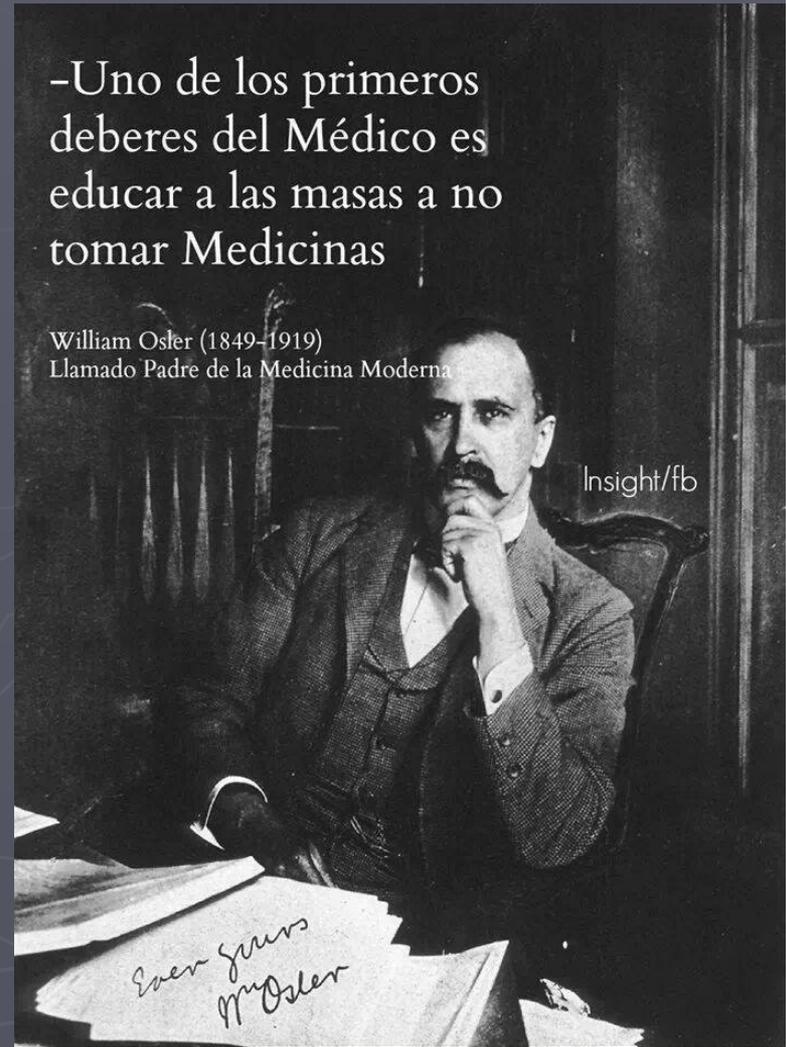
(Canadá, 1849-Inglaterra, 1919)

“Es más importante saber que tipo de persona tiene una enfermedad que saber que tipo de enfermedad tiene una persona”

-Uno de los primeros deberes del Médico es educar a las masas a no tomar Medicinas

William Osler (1849-1919)
Llamado Padre de la Medicina Moderna

Insight/fb



Luis Cencillo

(Madrid, 1923–Madrid, 2008)

(comunicación personal):

"la medicina sólo puede ser psicosomática; cuando deja de serlo, se convierte en veterinaria".



La espiral psicósomática





Your body

is a

battleground

Objetivos de la asociación

- ▶ Incluir la evaluación y la intervención psicológica en el ámbito de la medicina.
- ▶ Incluir la perspectiva corporal en el ámbito de la psicología.
- ▶ Investigar sobre aplicaciones de la psicoterapia en las enfermedades corporales.
- ▶ Facilitar el acercamiento y la colaboración profesional, más allá de especialidades y escuelas.
- ▶ Primera integración.

Actividades de la SEMPyP

- ▶ Docente, en convenio con Universidades y Colegios Profesionales
- ▶ Investigación en aplicaciones clínicas de la psicoterapia
- ▶ Asistencia, en Centro Clínico propio y asociados.
 - Ámbito privado, con Servicio de Psicoterapia Solidaria

www.psicociencias.com



NOSOTROS ▾ MÁSTER ▾ CURSOS DE EXPERTO FORMACIÓN CONTINUA NOTICIAS REVISTA DIGITAL AULA VIRTUAL

Más de 40 años formando profesionales en Psicoterapia

Máster en Psicoterapia Breve

Título propio de la Universidad San Jorge

¡Matrícula abierta!



Revista Digital

de Medicina Psicosomática y Psicoterapia

Secciones de la revista

[Carta del Director](#)

Presentación

Los títulos que dan forma a la Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia son textos especializados dirigidos a profesionales del ámbito de la psicología y la medicina, cuyo fin es aportar herramientas para el desarrollo de la



Centro Clínico

Más de 40 años dedicados a la intervención clínica en Psicoterapia Breve

Directores



Begoña Aznárez

Psicóloga. Psicoterapeuta por la EFPA (European Federation of Psychologists' Association). Clínica especialista EMDB. Presidente de la Asociación de



José Luis Marín

Médico, Psicoterapeuta. Presidente (desde su fundación) de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia. Miembro de la Fundación



Algunos convenios....





La investigación en la SEMPyP

- ▶ ¿Cuál es la historia de la enfermedad? (“cómo hemos llegado aquí”, “que significado tiene”)
- ▶ ¿Cuál es tu historia? (“que te ha pasado”)
 - Trauma relacional temprano
 - Teoría del apego

► ¿Qué es lo que cura en psicoterapia?:

- La relación de trabajo: alianza
- Factores comunes
- Técnicas concretas
- Tiempos
- Modelos integradores

¿CÓMO SE PUEDE NO SER INTEGRADOR HOY EN DÍA?

ESTADO ACTUAL Y CONTROVERSIAS DE LA INTEGRACIÓN EN PSICOTERAPIA

HOW CAN ONE NOT BE AN INTEGRATIONIST THESE DAYS? STATE OF THE ART AND CONTROVERSIES IN PSYCHOTHERAPY INTEGRATION

Luis Botella

Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i l'Esport (FPCEE) Blanquerna
Universitat Ramon Llull, España



REVISTA DE

PSICOTERAPIA

¿ES POSIBLE LA INTEGRACIÓN EN PSICOTERAPIA?

IS PSYCHOTHERAPY INTEGRATION POSSIBLE?

Isabel Caro Gabalda

Universidad de Valencia. Facultad de Psicología

REVISTA DE

PSICOTERAPIA

La integración

- ▶ La salud como integración “bio-psico-social”
- ▶ Pero....¿Y la enfermedad?
- ▶ Psicoterapia como intervención en fenómenos mentales (cerebrales) para mejorar las relaciones interpersonales (sociales).
- ▶ La integración de recursos terapéuticos es más eficaz (y más eficiente) que su uso por separado

La Psicoterapia Integrada

- ▶ Se caracteriza por la investigación y comparación de principios teóricos y mecanismos terapéuticos de los diferentes modelos, con objeto de descubrir sus coincidencias y complementariedades.
- ▶ No sólo teorías o técnicas, también ámbitos de intervención (bio-psico-social) y relación.
- ▶ De esta manera, asocia la práctica psicoterapéutica con la psicoeducación en los Estilos de Vida.
- ▶ Desarrolla un E.C.R.O (Esquema Conceptual Referencial Operativo) propio.
- ▶ Tendencia claramente mayoritaria en todo el mundo.

La práctica de la psicoterapia

- ▶ Por multitud de razones, el cuerpo ha quedado excluido de la "cura verbal".
- ▶ Los modelos terapéuticos tradicionales se basan principalmente en la idea de que el cambio tiene lugar de manera "descendente" (*top-down*), en virtud de un proceso de expresión y formulación narrativa.
- ▶ A estas prácticas y técnicas cognitivas y dinámicas, ya útiles de por sí, proponemos añadir las intervenciones "ascendentes" (*bottom-up*) con objeto de tratar las sensaciones físicas reiteradas y espontáneas, las inhibiciones motrices y las intrusiones somatosensoriales características de las experiencias traumáticas no resueltas: Psicoterapia Breve Integrada

Integración vertical

De arriba a abajo

Neocortex

Corteza orbitofrontal

Cerebro
mamífero

Sistema límbico

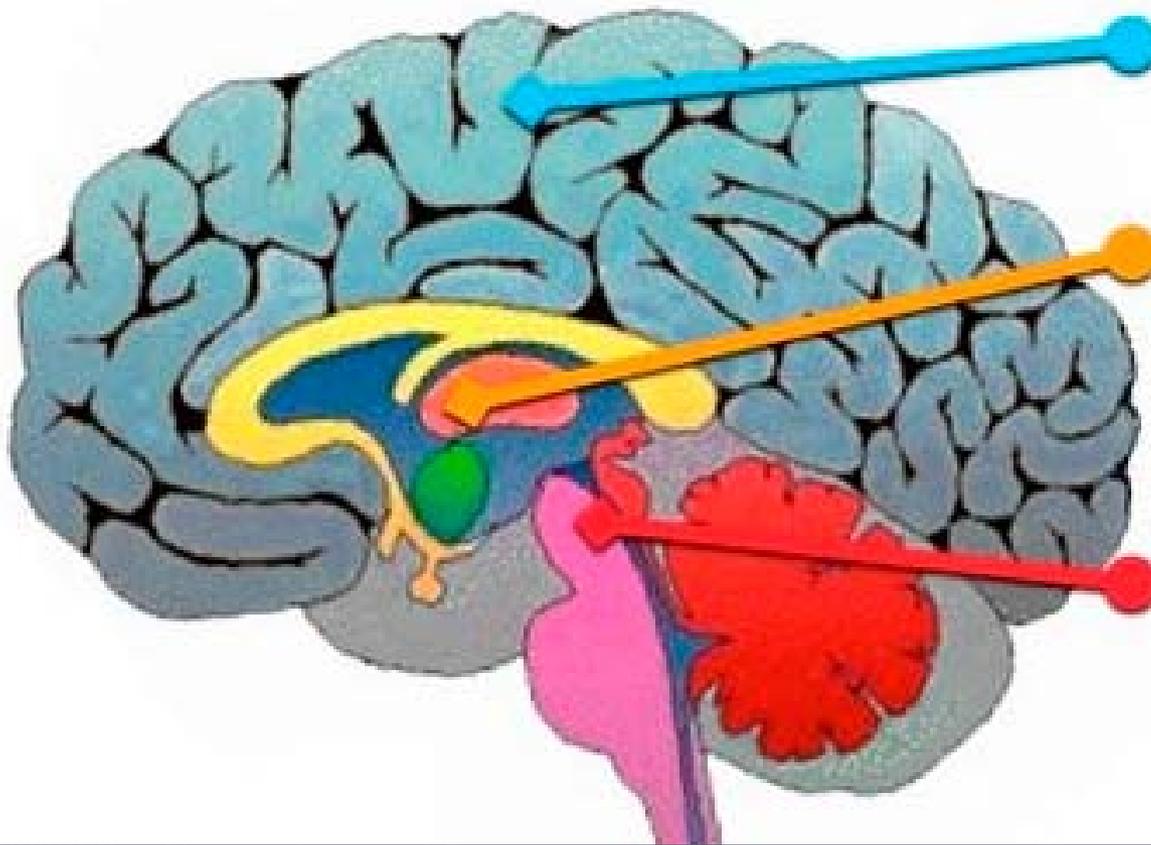
Cerebro
reptiliano

Tallo cerebral

De abajo a arriba



Cerebro "triuno" (McLean)



Neocortex:

Raciocinio. Reflexión.

Cerebro límbico:

Emociones.
Percepción no consciente.

Cerebro reptiliano:

Instinto. Supervivencia.

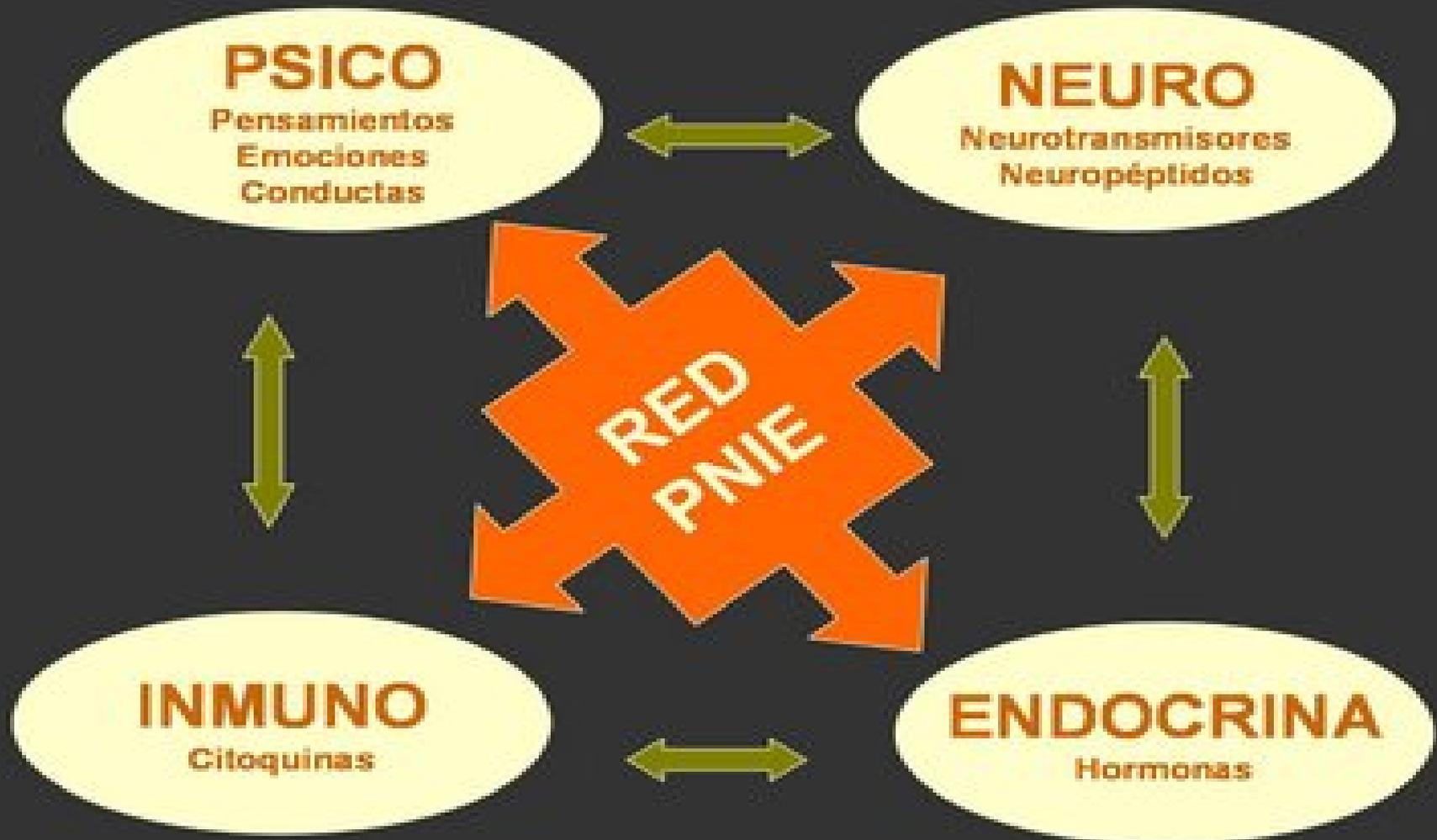
El secuestro
emocional

When you flip your lid
your frontal cortex
is disengaged from
your amygdala

Relación cerebro-mente-cuerpo

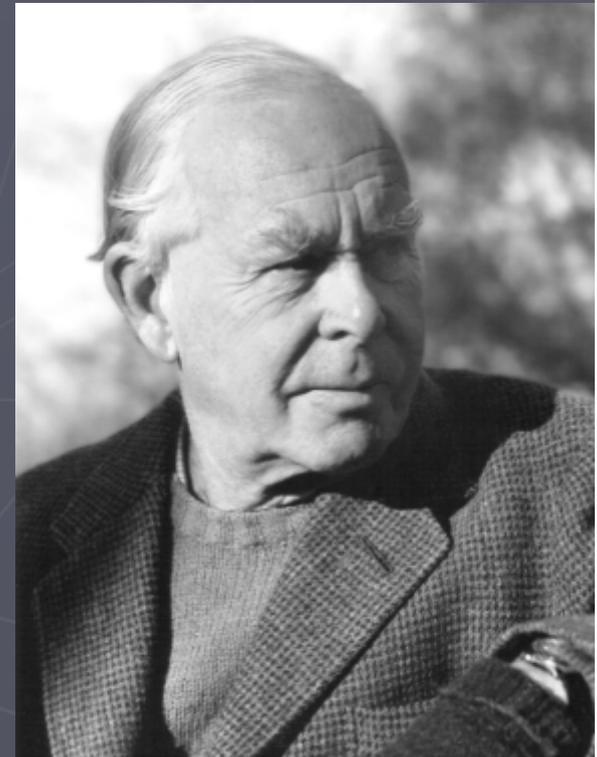
- ▶ Red psico-neuro-inmuno-endocrinología.
- ▶ Las reacciones de estrés como mediadoras.
- ▶ Las experiencias traumáticas son estresantes.
- ▶ La retraumatización como elemento desencadenante.

Psico-neuro-inmuno-endocrinología



Apego y psicoterapia

- ▶ *“Todos los T. mentales muestran alteración de la capacidad de vinculación afectiva, que con frecuencia es tan grave como persistente”*
- ▶ John Bowlby (Londres, 26/2/1907,
- Isla de Skye, 2/9 1990)





134

UNA BASE SEGURA

APLICACIONES CLÍNICAS DE
UNA TEORÍA DEL APEGO

J.B.

JOHN BOWLBY

PAIDÓS PSICOLOGÍA PROFUNDA

Donald W. Winnicott

1896-1971

- ▶ *“Los niños no recuerdan haber recibido un sostén adecuado: lo que recuerdan es la experiencia traumática de no haberlo recibido”*
- ▶ **Psiquiatría Relacional**



Daniel Siegel U.C.L.A.



Pocket Guide to INTERPERSONAL NEUROBIOLOGY

Daniel J. Siegel

An Integrative
Handbook of
the Mind

Apego, cortisol y estrés

E. Reguera, Rev. AEN, 2014

- ▶ Marcada conexión entre la disregulación del eje HHA y situaciones de negligencia, abuso, maltrato o abandono por parte de las figuras de apego.
- ▶ Hiporreactividad: fallas en el cuidado, incapacidad para responder adecuadamente a las necesidades del niño.
- ▶ Hiperreactividad (sensibilización del eje HHA) en maltrato y otras situaciones traumáticas.

Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq., 2014; 34 (124), 753-772. doi: 10.4321/S0211-57352014000400008

Apego, cortisol y estrés, en infantes. Una revisión narrativa.

Attachment, cortisol and stress in infants. A narrative review.

Eduardo Agustín Reguera Nieto ^a.

^aMédico Adjunto de Psiquiatría. Hospital Universitario La Paz. Madrid, España.



Teoría inflamatoria



La psicoterapia en la enfermedad corporal

Dos focos primarios:

1. Foco en la contención: proceso por el cual percibimos la ansiedad, propia y ajena, sin pasar inmediatamente a la acción. Psicoterapia de la relación.

- ▶ Contención de la duda y del temor a lo desconocido.
- ▶ “Conecta y redirige” (D. Siegel)

- ▶ Crear una alianza terapéutica empática: *nuestros pacientes están enfermos.*
- ▶ Técnicas específicas de apoyo:
 - Explorar el significado personal y el papel de la enfermedad
 - Aliento y reforzamiento
 - Reconocer sufrimiento y nombrar temores
 - Esclarecimiento (reestructuración): ofrecer alternativas y otras perspectivas

► En ambos polos de la relación:

- Contención de los problemas mientras se solucionan o de los problemas sin solución.
- Contener la frustración y la impotencia.
- Contener la culpa y la depresión.
- Contener la ira y la agresividad.
- Observación de las ansiedades relacionales: desarrollar la capacidad de observar y de observarnos observando

2. Foco en el conflicto:

- ▶ Traducción narrativa del síntoma: el viaje somatopsíquico (el retorno próximo).
- ▶ Lectura relacional del síntoma: el viaje somatopsíquicofamiliar (el retorno lejano).

► Incluir la somatización en los focos habituales de PB:

- Identificación
- Valoración
- Dependencia-autonomía
- Pasividad-actividad
- Duelo diferido (pérdidas sin duelo).

¿Qué incluimos en el modelo Psicoterapia Breve Integrada?

- ▶ El manejo terapéutico de la relación: la alianza
- ▶ La evaluación: no hay psicoterapia del diagnóstico; hacemos psicoterapia del conflicto
- ▶ La formulación transdiagnóstica
- ▶ Incluir al cuerpo en el discurso terapéutico

- ▶ La evidencia del valor de la biografía en las manifestaciones del sufrimiento humano:
 - La teoría del apego
 - El Marco P.A.S.
- ▶ La incidencia de las experiencias traumáticas en la psicopatología actual.
- ▶ El factor tiempo: la limitación temporal como herramienta de movilización
- ▶ Pensando en el "sistema": ¿hay terapia individual?

- ▶ El “Foco”
- ▶ Los factores socioculturales.
- ▶ El estilo de vida
- ▶ La planificación
- ▶ Las técnicas:
 - Escucha activa. M.A.R.
 - E.M.D.R.
 - Técnicas activas de psicodrama
 - Terapia sensorio-motriz, mindfulness

▶ Las técnicas (cont.):

■ Intervenciones corporales:

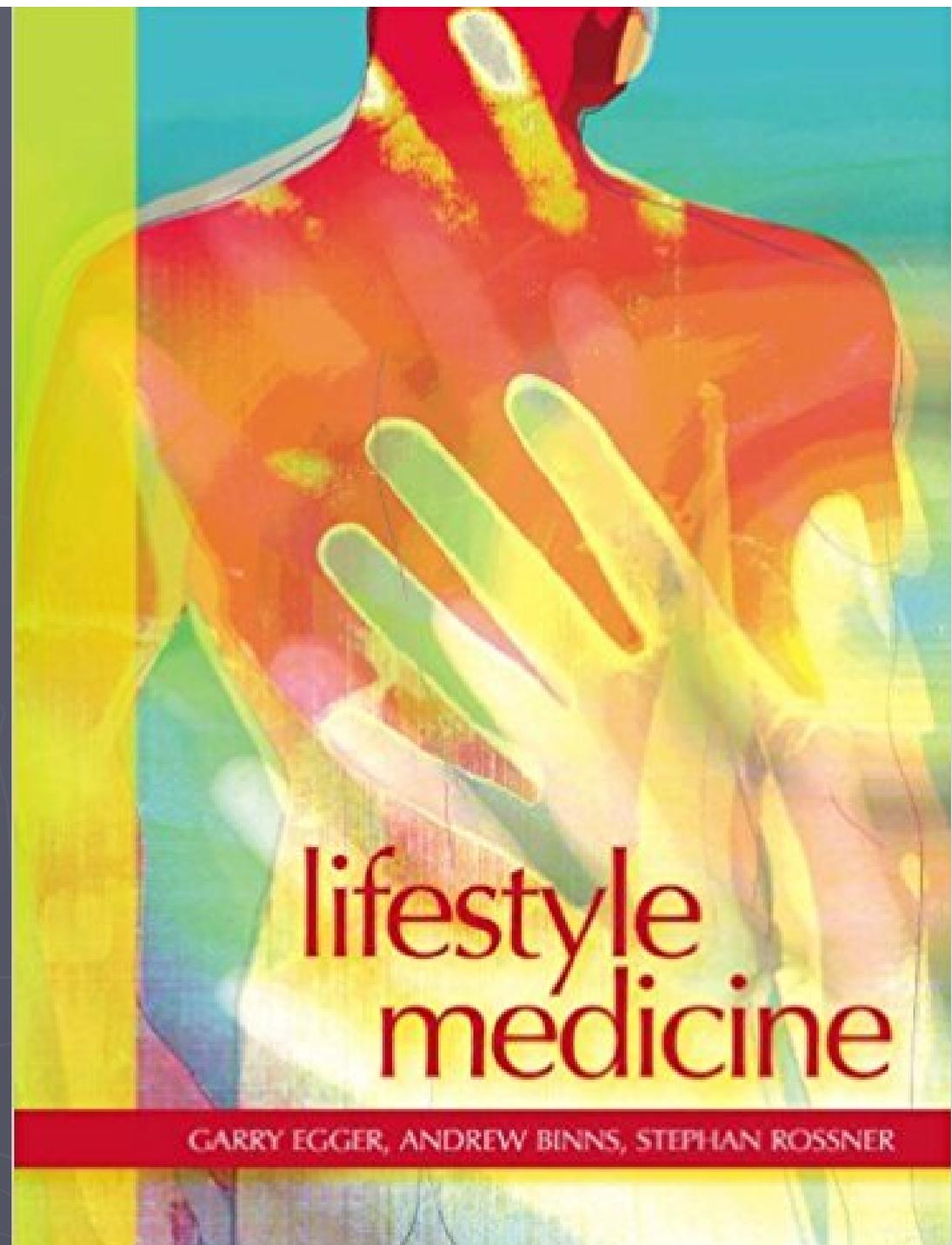
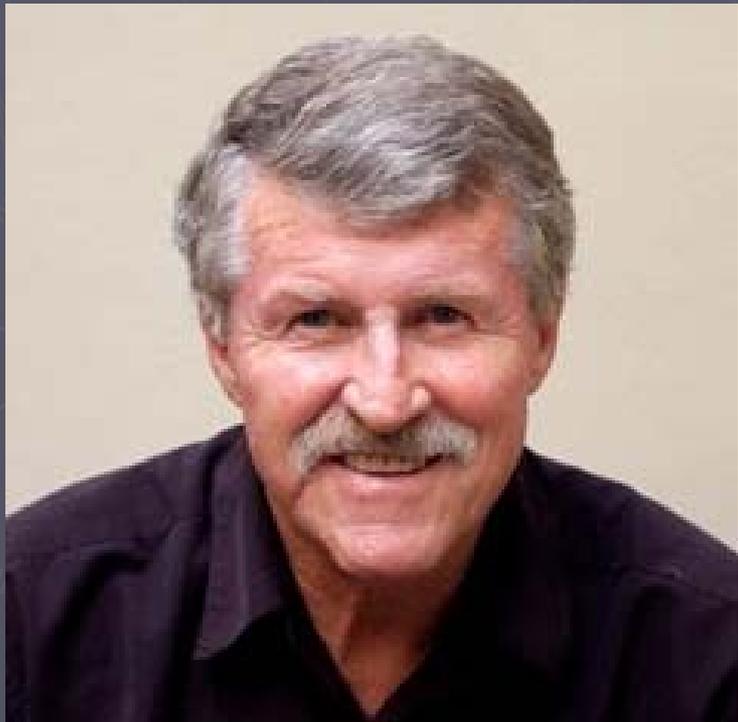
- Alimentación psico-saludable
- Actividad física
- Higiene del sueño

■ Farmacología:

- Psicofármacos
- Fitoterapia

Garry Egger
1947

Southern Cross
University
Sydney



3.ª edición

MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud

GARRY EGGER
ANDREW BINNS

STEPHAN RÖSSNER
MICHAEL SAGNER



ELSEVIER



American College of
Lifestyle Medicine



LA MEDICINA DE ESTILO DE VIDA SE CENTRA EN 6 ÁREAS PARA MEJORAR LA SALUD



Mauro García-
Toro
U. Islas Baleares



libros
de
SÍNTESIS

Estilo de vida y depresión

Mauro García-Toro (coord.)



Psicología/
Educación

EDITORIAL
SÍNTESIS

Un estudio clínico en marcha



**D^a. CRISTINA AVENDAÑO SOLÁ, PRESIDENTA DEL COMITÉ ETICO DE
INVESTIGACIÓN CON MEDICAMENTOS DEL HOSPITAL
UNIVERSITARIO PUERTA DE HIERRO MAJADAHONDA DE MADRID**

C E R T I F I C A

Que dicho Comité ha evaluado el proyecto de investigación titulado:

**“IMPACTO DEL TRATAMIENTO CON EMDR SOBRE LOS SÍNTOMAS SOMÁTICOS
EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA Y TRASTORNO POR ESTRÉS
POSTRAUMÁTICO”.**

Begoña Aznárez y Juan Torres



22 sesiones

Sociedad Española de
Medicina Psicosomática
y Psicoterapia



IDAE 
INSTITUTO PARA EL DESARROLLO
Y LA APLICACIÓN DE E.M.D.R.

PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN GENERAL CON PSICOTERAPIA BREVE Y EMDR Por Begoña Aznárez

El diseño de la intervención se divide en **cuatro fases**.