

“Cuando me uní a terapia de grupo, yo sufría de mucha depresión. A través de la experiencia de terapia de grupo, recuerdo nuevamente la sensación de alegría.”

Sobre Psicoterapia de Grupo

La psicoterapia de grupo es una forma especial de terapia en la cual un número pequeño de personas se reúnen bajo la dirección de un terapeuta profesional entrenado para ayudarse a sí mismo y al otro. La terapia se ha utilizado extensamente y ha sido una opción estándar de tratamiento por más de 50 años.

Si usted para y piensa en esto por un momento, cada uno de nosotros hemos sido criados en ambientes de grupo, ya sea a través de nuestras familias, escuelas, actividades organizadas o trabajo. Estos son los ambientes en los cuales crecemos y nos desarrollamos como seres humanos. La psicoterapia de grupo no es diferente. Proporciona un ambiente donde usted comparte junto con otros problemas o preocupaciones para entender y aprender mejor su propia situación y la de los otros.

La terapia de grupo ayuda a que las personas aprendan sobre sí mismas y mejoren sus relaciones interpersonales. Trata sentimientos de soledad, depresión o ansiedad y ayuda a la gente a realizar cambios significativos para que se sientan mejor con respecto a la calidad de sus vidas. Además, los terapeutas de grupo pueden aplicar los principios del grupo a otros ambientes y situaciones tales como negocios, escuelas y organizaciones de la comunidad.

¡La terapia de grupo funciona! En estudios comparativos entre la psicoterapia de grupo y la terapia individual, se ha comprobado que la terapia de grupo es tan eficaz y a veces aún más efectiva. En los casos de enfermedad médica, hay evidencia substancial de que esta forma de terapia ayuda a las personas a enfrentar mejor su enfermedad, realza la calidad de sus vidas y, en algunos casos, tales como cáncer del seno, incluso se ha demostrado que ha ayudado a que la gente viva más largo.



“Mi trabajo me incientivó a entrar a terapia de grupo. Repentinamente, como encargado, estaba relacionándome con más personas y necesitaba mejorar mis habilidades interpersonales de comunicación.”

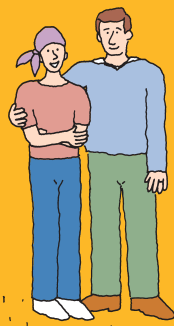
Si está considerando terapia, usted junto con su terapeuta pueden explorar la naturaleza de su problema. Usted trabajará para desarrollar una mejor comprensión del problema y para discutir qué cambios pueden hacer para mejorar la situación. Además de la terapia de grupo, hay otras opciones disponibles, incluyendo:

- El hablar con un terapeuta individual
- El participar en terapia como pareja o familia
- Recibir medicación
- Una combinación de los tratamientos indicados arriba

Su terapeuta puede ayudarle a entender los beneficios de cada una de estas opciones de tratamiento y a determinar cuál es la correcta para usted.

El Psicoterapeuta de Grupo

Los psicoterapeutas de grupo son profesionales de salud mental entrenados en una de varias áreas: psiquiatría, psicología, trabajo social, enfermería psiquiátrica, terapia de matrimonio y de familia, consejería pastoral, terapia de artes creativas o asesoramiento del abuso de sustancias. Al seleccionar a un terapeuta para el grupo, asegure de que él o ella también estén calificados para dirigir psicoterapia de grupo. El Registro Nacional de los Psicoterapeutas Certificados de Grupo certifica a los terapeutas de grupo por la designación “CGP,” que significa que el terapeuta ha recibido el entrenamiento especializado en terapia de grupo. Los Miembros de la Asociación Clínica Americana de la Psicoterapia de Grupo (AGPA) también han recibido el entrenamiento especializado.



“A través del grupo, identifiqué en lo que necesitaba trabajar como individuo y aprendí a cómo llevarme mejor con otras personas.”

¿Quién Se Puede Beneficiar?

Al igual que la terapia individual, la terapia de grupo puede beneficiar a casi cualquier persona. Algunos de los problemas tratados típicamente incluyen:

- Dificultades con relaciones interpersonales
- Problemas que afectan a niños y adolescentes (tales como el impacto de un divorcio, problemas de pareja, problemas con sus amigos, de aprendizaje o comportamiento)
- Envejecimiento
- Enfermedad médica
- Depresión y ansiedad
- Pérdida
- Trauma
- Problemas de la forma de vida dentro de una cultura tradicional
- Desórdenes de la personalidad
- Desórdenes por adicción

La Sesión de Terapia de Grupo

La sesión de terapia de grupo es un esfuerzo de colaboración en el que el terapeuta asume la responsabilidad clínica del grupo y de sus miembros. En una sesión típica, que dura entre 75 a 90 minutos. Los miembros trabajan para expresar sus propios problemas, sentimientos, ideas y reacciones tan libre y honestamente como sea posible. Tal exploración da al grupo la información importante que se necesita para entender y ayudarse el uno al otro. Los miembros aprenden no solamente a entenderse a sí mismos y sus propios problemas pero también vienen a ser “terapeutas ayudantes” para otros miembros.



La Asociación Americana de Psicoterapia de Grupo
25 East 21st Street, 6th Floor
New York, New York 10010
212-477-2677 teléfono
212-979-6627 fax
www.agpa.org

Expresamos nuestra apreciación a la Fundación de Psicoterapia de Grupo-Mitchel Hochberg del Fondo Público de Educación Memorial por el apoyo a esta publicación.



Información sobre la Psicoterapia de Grupo
presentada por la
La Asociación Americana de Psicoterapia
de Grupo



Preguntas Frecuentes

1 ¿Cómo trabaja el grupo?

Un terapeuta de grupo selecciona apropiadamente a personas (generalmente 5 a 10) que serán ayudadas por la experiencia del grupo y que pueden ser compañeros de aprendizaje de uno a otro. En las reuniones, se incentiva a las personas para que hablen de una manera espontánea y honesta entre ellos. Un terapeuta profesional entrenado que realiza un examen productivo de los problemas que conciernen y afectan a los individuos y al grupo, dirige la discusión.

No todo grupo es parecido. Existen una variedad de estilos que son utilizados en cada grupo. Por ejemplo, algunos se enfocan más en el desarrollo interpersonal, donde la mayoría del aprendizaje viene realmente de la interacción entre los miembros. Otros tratan pensamientos y comportamientos donde el énfasis está en aprender a cómo controlar los pensamientos negativos, tratan fobias o alivian situaciones que inducen ansiedad.

2 ¿Si alguien está en un grupo, también necesita terapia individual?

Depende del individuo. A veces, la terapia de grupo se utiliza como el principal o único acercamiento al tratamiento. A veces se utiliza junto con la terapia individual. Con frecuencia la gente encuentra que trabajando simultáneamente en ambos grupos y la terapia individual estimula el crecimiento complementario y mutuo en ambos casos. Y los pacientes pueden ver dos terapeutas diferentes para terapia individual y de grupo. En tales casos, se considera importante que los dos terapeutas se comuniquen el uno al otro periódicamente para el beneficio del paciente. Pregúntele a su terapeuta acerca del tipo de terapia que satisfaga lo mejor posible sus necesidades.

3 ¿Qué tan diferente es la terapia de grupo a los grupos en donde usted se ayuda a sí mismo?

La terapia de grupo se enfoca las en relaciones interpersonales y ayuda a los individuos a aprender a comunicarse mejor con otras personas bajo la dirección de un profesional. La psicoterapia de grupo también proporciona una red de ayuda para los problemas o los desafíos específicos. El grupo de psicoterapia es diferente a los grupos de ayuda a sí mismo ya que ayuda a la gente a no solamente enfrentar sus problemas, pero también proporciona cambios y crecimiento. Los grupos de ayuda, conducidos generalmente por profesionales, ayudan a la gente a

enfrentar situaciones difíciles en diferentes periodos pero están usualmente dirigidos a aliviar síntomas. Los grupos en los que usted se ayuda a sí mismo generalmente se enfocan en un síntoma o una situación particular compartida y no son conducidos por un terapeuta entrenado.

4 ¿Porqué la psicoterapia de grupo es útil?

Cuando alguien está pensando en unirse a un grupo, es normal tener preguntas o preocupaciones. ¿Qué voy a sacar de esto? ¿Habrá tiempo suficiente para ocuparse de mis propios problemas en un ambiente de grupo? ¿Qué ocurriría si no me gustan los integrantes de mi grupo? Ser miembro de un grupo es útil porque le da a usted oportunidades de aprender con otras personas, entender sus propios patrones de pensamiento y de comportamiento y los de otros, y percibir cómo los miembros del grupo reaccionan el uno con el otro. Vivimos y nos relacionamos recíprocamente con las personas cada día y a menudo hay cosas que otras personas experimentan o luchan por resolver que puede beneficiar a otras personas si son compartidas con otros. En terapia de grupo, usted aprende que quizás usted no es tan diferente como piensa o que usted no está solo. Usted conocerá y se relacionará recíprocamente con las personas y el grupo entero aprende a trabajar en problemas compartidos — uno de los aspectos más beneficiosos. Cuanto más usted se involucre en el grupo, más obtendrá de él.

5 ¿Qué clases de personas deben participar en terapia de grupo?

La terapia de grupo puede beneficiar a distintas personas hasta aquellas que tienen dificultades con relaciones interpersonales y se ocupan de problemas específicos tales como depresión, ansiedad, enfermedad médica seria, pérdida, desórdenes adictivos o problemas de comportamiento. Con los adolescentes, por ejemplo, la terapia de grupo enseña las habilidades de socialización que se necesitan para ayudarles a desenvolverse en ambientes fuera del hogar.

6 ¿Habrá personas con problemas similares en mi grupo?

El papel del terapeuta es el de evaluar los problemas de cada miembro antes de formar el grupo. Generalmente hay una mezcla de miembros que pueden aprender del uno al otro. Mientras que algunos miembros tendrán circunstancias similares, no es necesario que todos se ocupen exactamente del mismo problema. De hecho, las personas con diferentes aptitudes y dificultades están a menudo en mejor posición para ayudarse la una a la otra.

7 ¿Qué tipo de compromiso necesito hacer?

El compromiso de tiempo depende del tipo de grupo y de la naturaleza y grado de sus problemas. Los grupos a corto plazo dedicados a los problemas concretos pueden durar de 6 a 20 semanas como sea. Los grupos de terapia de ayuda (por ejemplo, esos que se ocupan de una enfermedad médica tal como el cáncer) pueden durar más. Hay también grupos más amplios en los cuales los miembros trabajan a su propio paso y se van cuando sus necesidades o metas se han cumplido. Es mejor hablar con su terapeuta para determinar el tiempo de duración correcto para usted.

8 ¿Qué pasa si estoy incómodo discutiendo mis problemas delante de otros?

No es raro sentirse inquieto o desconcertado cuando se une por primera vez a un grupo, pero rápidamente usted comienza a desarrollar sentimientos de interés y confianza. La mayoría de los pacientes encuentran que la terapia de grupo proporciona mucho alivio porque les permite la oportunidad de hablar con otros que están experimentando problemas similares — en un lugar privado, confidencial. Mucha gente que ha experimentado terapia de grupo cree que trabajar junto con otros es provechoso y se sienten mejor participando en esta forma de terapia.

9 ¿Cuánto cuesta el grupo?

El costo varía dependiendo del tipo de terapeuta y quizás también del área geográfica del país. Típicamente, la terapia de grupo es más o menos la mitad del precio de la terapia individual.

10 ¿Esta cubierta por el seguro?

La cobertura de seguro es similar para el grupo y terapia individual. Además, la mayoría de las compañías que manejan estos casos cubren por igual la terapia de grupo como la individual.

11 ¿Cómo puedo encontrar un buen terapeuta de grupo?

Es importante considerar las calificaciones de un terapeuta potencial. Un terapeuta profesional de grupo ha recibido el entrenamiento especial en terapia de grupo y cumple ciertos requisitos profesionales. Aquí es donde el AGPA puede ayudar. Sus Miembros Clínicos han recibido el entrenamiento especial en terapia de grupo. Además, el Registro Nacional de los Psicoterapeutas Certificados de Grupo certifica a profesionales que han cumplido el entrenamiento específico y los criterios educativos para la terapia de grupo así como requisitos en educación continua permanente.

12 ¿Qué le pregunto al terapeuta de grupo?

Al hablar con terapeutas, usted debería hacer éstas cuatro preguntas simples:

1. ¿Cuáles son sus antecedentes?
2. ¿Dada mi situación específica, cómo cree usted que me beneficiaría un grupo?
3. ¿Cuáles son sus credenciales como terapeuta de grupo?
4. ¿Tiene usted entrenamiento especial que se relacione con mi problema?

Sobre la Asociación Americana de Psicoterapia de Grupo

La Asociación Americana de Psicoterapia de Grupo es la más antigua y más grande dedicada al campo de la psicoterapia de grupo. La asociación tiene millares de miembros y mantiene los estándares profesionales más altos del campo. AGPA es una asociación multidisciplinaria, representando todas las disciplinas de la psicoterapia de grupo.

¡La terapia de grupo funciona! Para información sobre cómo encontrar a un psicoterapeuta de grupo, llame al 212-477-2677 o gratis al 1-877-668-agpa (2472) o visite nuestra página en el internet www.agpa.org

