

LA PSICOTERAPIA DE APOYO: CONCEPTUALIZACION, TECNICAS Y APLICACIONES

Julio Grimaldo Pérez

La psicoterapia de apoyo es una técnica que utiliza una serie de recursos destinados a restituir o reforzar las defensas del yo, en pacientes cuyo marco de referencia perceptivo se encuentra mal integrado, enseñándole a enfrentar con éxito sus problemas emocionales.

El objetivo básico del apoyo es que el paciente retorne a un nivel de equilibrio emocional, a través de la reducción de los síntomas que generan ansiedad.

Las técnicas son amplias y variadas, entre las más importantes tenemos: La liberación de los sentimientos; el reforzamiento del principio de la realidad; alentar el sentimiento de esperanza real; estimular la socialización; dar seguridad y esperanza; enseñarle a razonar; reorganización perceptiva; interpretación; sugestión; la persuasión y el consejo.

La terapia de apoyo está indicada para cualquier tipo de enfermedad en la que el paciente muestre estados de ansiedad intensos.

The psychotherapy of support is a technique using a series of resources whose main objective is to restore or to strengthen the ego in patients whose reference frame perceptivo is found bad integrated, teaching him to face deals successfully his emotional problems.

The basic support objective is that the patient returns to an emotional equilibrium level through the decrease of symptoms that generate anxiety.

There are several techniques, among the most important are : the liberation of feeling. The reinforcement of the reality principle. To encourage the feeling of real hope. To stimulate sociabilization. To give security and hope. To teach them reasoning. Perceptive reorganization. Interpretation. Suggestion. Persuasion and Advice. This support therapy is recommended for any type of sickness in which the patient shows signs of intense anxiety.

INTRODUCCION



La psicoterapia de apoyo constituye uno de los métodos de mayor uso de la Psicoterapia en general. No hay hospital, clínica o consultorios donde no se escuche a psiquiatras, psicólogos y estudiantes hablar de la psicoterapia de apoyo como medio terapéutico. Sin embargo, en la mayor parte de casos de los que aplican

esta terapia, no tienen una idea correcta de cómo funciona ni cuáles son las técnicas que pueden ser útiles para determinados casos, se aplica sin una sistematización, a su manera, restando eficacia a este método que ha demostrado su utilidad a través del tiempo. Una justificación a ésta situación, podría atribuirse a las escasas investigaciones que se realizan acerca de la terapia de apoyo, y a la mínima bibliografía que se ocupa del tema.

¿Qué es y en qué consiste la psicoterapia de apoyo? ¿Cuáles son sus objetivos y qué técnicas son las más efectivas en el tratamiento de personas con problemas de ansiedad? Estas y otras interrogantes son presentadas en este trabajo; haciéndose una relación de las principales técnicas que usan los psicoterapeutas, así como, los criterios para evaluar la efectividad de la psicoterapia de apoyo.

ASPECTOS GENERALES

Definición de psicoterapia de apoyo

La psicoterapia de apoyo es una técnica que utiliza una serie de recursos destinados a restituir o reforzar las defensas del yo, en pacientes cuyo marco de referencia perceptivo se encuentra mal integrado, enseñándoles a enfrentar con éxito sus problemas emocionales.

La finalidad de esta acción es restaurar la homeostasis psicológica, el equilibrio que permita reducir o eliminar los síntomas que le generan ansiedad a través de mecanismos reforzantes.

Según Pancheri (1982), la técnica de la psicoterapia se basa en tres objetivos:

1. Reducir la ansiedad y la agresividad.
2. Aumento de la capacidad de análisis de sus relaciones interpersonales.
3. Aumento de la capacidad de introspección.

Para este autor, una sencilla actitud tranquilizadora y aceptación, es la regla fundamental para alcanzar el primer objetivo; luego se parte de explicaciones e interpretaciones simples pasando a análisis más complejos. La tarea del terapeuta será catalizar la toma de conciencia del paciente frente a su propio comportamiento.

La psicoterapia de apoyo proporciona un período de aceptación y dependencia temporal para un paciente que necesita ayuda, para tratar con sentimientos de culpa, vergüenza y ansiedad; para enfrentarse con la frustración o las presiones externas, las mismas que han sido intensas o traumáticas no pudiendo ser controladas en forma efectiva.

Noyes y Kolb, (1975) consideran que el apoyo es una técnica terapéutica especialmente útil cuando hay que tomar medidas inmediatas para aliviar a un paciente de quien se sabe poco y que sufre de angustia incontrolable. Se trata de un importante procedimiento técnico para el manejo de las alteraciones agudas de la personalidad.

Perales, (1992) refiere que la psicoterapia de apoyo busca aliviar el yo de sus emociones psicotóxicas (culpa, miedo, cólera, etc.) a fin de ubicar al paciente en su equilibrio psicológico premórbido lo más cercano a él, a través de la reducción de los síntomas y de la guía adecuada en el manejo de los síntomas inmediatos.

Históricamente, el apoyo ha sido utilizado desde siglos atrás por el hombre en las más diversas y variadas circunstancias: El padre de familia, el profesor, el hechicero, el médico, el psicólogo etc., probablemente con éxito. Se aplicó sin la sistematización que emplean los terapeutas actuales pero su utilidad clínica no se discute.

En cualquier forma de intervención psicoterapéutica el sólo hecho de ofrecer ayuda a quien la necesita, significa apoyo emocional; en la que a través de una figura comprensiva que los escucha y lo acepta tal como es, sin críticas, y que también lo refuerce y lo ayude a clarificar las cosas hasta que esté es condiciones de enfrentarse al problema, es sin dudas, un elemento importante para la superación de las dificultades emocionales de una persona.

El establecimiento de una buena relación terapéutica constituye el aspecto más importante de todo proceso psicoterapéutico. En la terapia de apoyo es decisivo ya que lo primero que el paciente espera es que el terapeuta sea una persona que lo comprenda, que tenga la capacidad de empatía para enfrentar juntos los problemas que no puede resolver por sí solo. Por otra parte, el establecimiento de un clima emocional favorable propicia la comunicación y despeja las barreras invisibles de la resistencia.

Otro de los aspectos que deben tomarse en cuenta, es que esta terapia está orientada básicamente a tratar las dificultades actuales, evitando investigar el pasado del paciente o tratar de penetrar en el inconsciente del individuo.

INDICACIONES

La terapia de apoyo está indicada para cualquier tipo de enfermedad en la que el paciente muestre estados de ansiedad intensos, el fin es adaptar al paciente a su dolencia, especialmente en enfermedades crónicas y terminales; en la que el apoyo es muy importante y en el que se ayuda al paciente a aceptar y convivir razonablemente con su enfermedad de pronóstico malo. En otros casos, en las enfermedades terminales se ayuda la paciente a hacer frente a la muerte con tranquilidad y dignidad.

Los terapeutas que aplican esta técnica refieren que el grupo mayoritario de pacientes se encuentran en sujetos neuróticos, que necesitan reducir sus estados de ansiedad: entre los que se encuentran los comportamientos desviados, provocados o sostenidos por situaciones ambientales o acontecimientos actuales. Las neurosis de ansiedad sostenidas por problemas bien identificados de relación interpersonal, pueden modificarse favorablemente al cambiar las relaciones entre el individuo y su ambiente.

La psicoterapia de apoyo está indicada en el tratamiento de pacientes con un yo debilitado que puede conducir a un trastorno del pensamiento, si sus defensas finalmente son doblegadas.

Contraindicaciones para la terapia de apoyo se considera que no hay. Sólo tiene efectos negativos en el paciente cuando es falsa, cuando se pretende embaucar o se dan falsas esperanzas. Cómo un aspecto de peligro se puede considerar cuando se estimula la dependencia, el terapeuta debe acompañar al apoyo la promoción de la madurez de la personalidad.

OBJETIVOS DE LA TERAPIA DE APOYO

La psicoterapia de apoyo tiene como objetivo básico que el paciente retorne a su nivel de equilibrio emocional, a través de la reducción de los síntomas que generan ansiedad y que perturban al yo mal estructurado.

La psicoterapia de apoyo permite restaurar las

defensas del paciente a través de los elementos cognitivos, ayudando a que el paciente alcance un nivel satisfactorio de funcionamiento personal, social y laboral.

TECNICAS

Las técnicas son los procedimientos que se emplean y su utilización está condicionado a una serie de factores: los rasgos de personalidad, la edad, educación, cultura, nivel de inteligencia, naturaleza del problema, etc.

En psicoterapia de apoyo las técnicas son amplias y muy variadas, se han recopilado algunas de las más utilizadas por terapeutas. A continuación presentamos las más importantes:

1. La Liberación de los sentimientos.

Los terapeutas de orientación dinámica insisten en hacer de la función catártica un factor terapéutico, por considerar que la descarga emocional a través de las verbalizaciones alivian el yo del paciente. El terapeuta utiliza esta oportunidad para reforzarle la sensación de ser comprendido, mejorando la relación terapéutica.

2. Reforzamiento del principio de la realidad

Cuando la crisis emocional es intensa el paciente pierde el control de la realidad refugiándose en el mundo de la fantasía. La actividad terapéutica debe orientarse a centrarlo, ayudarlo a poner los pies sobre la tierra. El terapeuta de ser objetivo en sus apreciaciones y críticas para que el paciente adopte una actitud más realista y menos emocional.

3 Alentar el sentimiento de esperanza real

El terapeuta debe tener confianza en sí mismo, dar seguridad e identificarse con las técnicas que utiliza, pues a través de ellas proyectará esa confianza en el paciente. Esta imagen de confianza y seguridad hace que el paciente se muestre tranquilo y confiado de que un hombre de ciencia le ayuda a resolver sus dificultades. Por otra parte, el terapeuta deberá alentar sólo

aquellos sentimientos que son factibles de ser realidad, de lo contrario, el paciente se sentirá frustrado cuando se intensifiquen los síntomas de ansiedad.

4. Estimular la socialización

Se trata de promover las condiciones sociales que favorezcan las relaciones interpersonales y grupales a fin de que el paciente realice una serie de actividades placenteras, sociales y recreativas tales como: asistir a reuniones sociales inicialmente con sus familiares para después ampliarlos a amistades e instituciones; así como también actividades recreativas: paseos al campo, a la playa, etc. Se trata de ampliar las actividades sociales placenteras a fin de que se sienta bien con la gente.

5. Dar seguridad y confianza

Dar seguridad al paciente es uno de los métodos de apoyo más importantes que utiliza la psicoterapia de apoyo, reforzándose cualquier actividad positiva que realice el paciente sea ésta social, laboral, académica o de cualquier índole. Este infundir confianza en la capacidad es un expediente temporal para mantener al paciente en la relación positiva. Esta conexión reduce muy pronto la ansiedad y la inseguridad. Así mismo, estas formas de alentar produce un efecto de refuerzo para el paciente disminuyendo su ansiedad.

Otra forma de dar confianza al paciente es señalar que su caso no es el único, que su problema es conocido, que sus síntomas pueden molestar pero que no son peligrosos, y que tampoco se van a volver locos. Por supuesto que esto es coherente cuando se dice la verdad.

6. Enseñarle a razonar

Uno de los grandes problemas que tienen las personas con dificultades emocionales es la deficiente y a veces nula capacidad de razonar; pacientes con un buen potencial de inteligencia no utilizan estos recursos o no saben como emplearlo, de manera que el terapeuta debe poner todo su empeño en enseñarle a

utilizar sus potenciales cognitivos, reforzándole continuamente cualquier actividad por pequeña que sea, a fin de darle confianza en su capacidad de resolver sus dificultades. La idea fundamental es que el paciente piense correctamente eliminando sus pensamientos ilógicos que son la base de la conducta desadaptada.

7. Reorganización perceptiva

Está determinada principalmente por el crecimiento cualitativo en el que las fuerzas organizadas conducidas por el yo, tenga una función de comprensión de todo lo que estaba desorganizado de su propia vida, el paciente percibe relaciones que antes no podía imaginar siquiera, ve las cosas de otra manera, las situaciones negativas del pasado ya no las interpreta en forma catastrófica, sinó como experiencias que no deben ocurrir, pero que cuando ocurren, sabe como enfrentarla en forma saludable.

8. La interpretación

Es una de las técnicas usadas por casi todos los modelos; uno de sus objetivos en la psicoterapia de apoyo es desarrollar el insight del paciente. Es el más específico y sencillo método capaz de transmitir el conocimiento del caso del terapeuta al paciente. Por medio de las interpretaciones se pretende que el paciente comprenda la causa y naturaleza de su desadaptación, así como, los medios del que dispone el terapeuta para ayudarlo a superar esta dificultad.

9. La sugestión

Juega un papel importante en toda psicoterapia. La sugestión es la inducción de ideas, sentimientos y acciones que ejerce el terapeuta sobre el paciente con la finalidad de lograr determinados objetivos; restar los efectos de la influencia negativa, reforzar las actitudes positivas, inducir al paciente a que realice acciones deseables, reforzando todas las conductas adaptativas. Es apoyo especialmente valioso en personas emocionalmente inmaduras, así como en personas que creen en la "mala suerte", "brujería" "daño" y cosas parecidas.

10. Persuasión y consejo

Persuadir es inducir al paciente con razones así como las utilización de todos los recursos cognitivos. El terapeuta enseña, educa y aconseja al paciente. El consejo consiste en ofrecer opiniones y recomendaciones.

Las técnicas de persuasión incluyen actividades tales como: analizar en forma realista la situación, explicar las causas, explicarle la necesidad de el cambio de actitudes o hábitos inadecuados. Advertirle las consecuencias de su futura conducta inadaptada, estimularlo a que se enfrente con la realidad, etc.

OTROS RECURSOS

Utilización del informe Psicológico

La psicoterapia de apoyo puede utilizar los recursos derivados de los exámenes auxiliares tales como: la historia clínica, el informe psicológico y otras pruebas. Entre los datos que pueden ser de gran utilidad clínica se encuentra el CI, las habilidades especiales que posee el paciente, así como, las motivaciones e intereses.

La utilidad inmediata del informe escrito se da especialmente en el rubro del nivel de inteligencia, reconocimiento de algunas aptitudes o el potencial de inteligencia que no ha sido utilizado por el bloqueo emocional. El terapeuta utilizará estos datos para reforzar sus objetivos terapéuticos con frases tales como: "Usted es un persona capaz"; "Usted es un persona que puede ser razonable"; "que puede sentirse mejor"; "Usted puede resolver este problema", etc., que son de gran utilidad porque infunden confianza en la capacidad del paciente, reduciendo la ansiedad; y porque el alentar produce nuevas formas de conducta que le van a dar seguridad.

También pueden utilizarse otros datos derivados de las pruebas psicológicas que servirían para reforzar algunos aspectos del yo que requieren ser potenciados, entre los que se pueden distinguir: los rasgos afectivos de la personalidad; las relaciones

interpersonales; la ausencia de rasgos patológicos, la capacidad creativa, la iniciativa personal, el trabajo organizado, etc.

La relajación

La relajación constituye una técnica física de gran utilidad como complemento de la psicoterapia de apoyo, ya que actúa eficazmente reduciendo la ansiedad. Al respecto, utilizamos la técnica de Jacobson, llamada Relajación Progresiva siendo utilizada para el tratamiento de la tensión muscular, la ansiedad, el insomnio, la depresión, el tartamudeo, espasmos musculares, la hipertensión, etc.

Evaluación de los resultados

La psicoterapia de apoyo puede ser evaluada en función de tres criterios clínicamente válidos. En primer término, el criterio del terapeuta como profesional especializado, el mismo que procurará despojarse de juicios antojadizos para evaluar con objetividad. En segundo lugar el paciente, la persona interesada, y que justamente el cambio que ocurra será evaluando su propia conducta. El tercer criterio, será la actuación del paciente en la vida cotidiana; la forma como enfrenta la vida en sus diversas manifestaciones: ascenso social, un matrimonio feliz, un desempeño eficiente en la empresa, mejores relaciones sociales, etc. Esto nos dará una pauta de que la psicoterapia de apoyo ha sido efectiva.

CONCLUSIONES

1. La psicoterapia de apoyo es un técnica útil para un variado panorama de enfermedades y está destinada a restaurar la hemeostasis psicológica.
2. A través de la psicoterapia de apoyo se eliminan o reducen síntomas que generan ansiedad, tanto en enfermedades de naturaleza orgánica como transtornos emocionales.
3. La psicoterapia de apoyo proporciona un período de aceptación y dependencia temporal de un paciente que necesita ayuda.
4. En cualquier forma de intervención terapéutica, el sólo hecho de ofrecer ayuda a quien la necesita significa un apoyo emocional.

5. El establecimiento de una buena relación terapéutica constituye el aspecto más importante de toda psicoterapia de apoyo.
6. La psicoterapia de apoyo, está orientada básicamente a enfrentar dificultades actuales, evitando estudiar el pasado o penetrar en el inconsciente del individuo.
7. El objetivo básico de la psicoterapia de apoyo es hacer que el paciente retorne a un nivel de equilibrio emocional, reduciendo su ansiedad.
8. Las técnicas que se emplean en psicoterapia de apoyo son muy variadas y dependen de factores psicosociales del paciente: edad, grado de instrucción y cultura, nivel de inteligencia, rasgos de personalidad, tipo de problema, etc.
9. Algunas de las técnicas más utilizadas en terapia de apoyo son: liberación de los sentimientos; reforzamiento del principio de la realidad; alentar el sentimiento de esperanza real; estimular la socialización; dar seguridad y confianza; enseñarle a razonar; la reorganización perceptiva, la interpretación; la sugestión, la persuasión y el consejo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. BATTAGLIOTTO, M (1987) **Psicoterapia a mi manera**. Ed. Macchi, Buenos Aires.
2. BECK, Rusch Y SHAW, Emery (1983) **Terapia Cognitiva de la depresión**. Ed. Biblioteca de Psicología, Barcelona.
3. BOUCHARD, M.A (1987) **Principios y aplicaciones de la terapia de la conducta**. Ed. Debate, Madrid.
4. BRAMMER Y SHOSTROM(1970) **Psicología terapéutica**. Ed. Herrero Hnos., México
5. FLAHERTY - CANNON - DAVIS(1991) **Psiquiatría, diagnóstico y tratamiento**. Ed. Salvat. Mexico.
6. GRIMALDO, J. (1995) **Introducción a la Psicoterapia**. Ed. En Prensa, Lima
7. MUJICA, R.(1987)**Texto de psiquiatría**.Ed. Sesater, Lima.
8. PANCHERI, P. (1987) **Manual de psiquiatría Clínica**. Ed. Trillas, México.
9. PATTERSON, C. H. (1981) **Técnicas del counseling y Psicoterapia**. Ed. Desclee de Brower, Barcelona.
10. PERALES, A. (1992) **La psicoterapia de apoyo** Ed. UNMSM, Revista Diagnóstico. Vol. 4. N° 3 Lima.
11. ROGERS, C. (1972) **El proceso de convertirse en persona**. Ed. Paidos, Buenos Aires.
12. ROGERS, C. (1987) **Psicoterapia y Relaciones Humanas**. Ed. Alfaguara, Madrid.
13. WOLBERG, L. (1968) **Psicoterapia breve**. Ed. Gredos. Madrid.