

# Necesitamos un cambio en psicoterapia

---

José Luis Marín

Presidente del Foro Internacional para la Formación en Psicoterapia  
Presidente de Honor de la SEMPyP

# formacionpsicoterapia.com



[Inicio](#) [Formación](#) [Sobre Nosotros](#) [Recursos](#) [Preguntas Frecuentes](#) [Carrito](#)

[Noticias](#)

[Noticias](#)

[Newsletter](#)

[Libros Recomendados](#)

[Estudio](#)



# Los datos

---

- Las cifras, demoledoras
- Todos los diagnósticos de T. Mental, al alza
- Los tratamientos farmacológicos, no curan: cronificación y daño:
- La psicoterapia, estancada
- **Llevamos 40 años haciendo lo mismo** y mirando para otro lado: la disonancia cognitiva profesional.

# Después de 40 años...

JAMA Network™

 JAMA Psychiatry

Search All

Enter Search Term

June 4, 2025

## Anorexia Nervosa—Facts, Frustrations, and the Future

Andrea Phillipou, PhD<sup>1,2,3,4,5,6</sup>; Ulrike Schmidt, MD, PhD<sup>7,8</sup>; Erica Neill, PhD<sup>1,2</sup>; [et al](#)

[» Author Affiliations](#) | [Article Information](#)

*JAMA Psychiatry*. Published online June 4, 2025. doi:10.1001/jamapsychiatry.2025.0812

# El mundo “psi” y la autocomplacencia

- El manto de “científico” que cubre a las actividades del mundo “psi” actual **no se corresponde con los resultados clínicos ni con la satisfacción de los usuarios.**
- Parecemos hooligans de nosotros mismos.



# Otra realidad

La psicoterapia es un procedimiento eficaz en el abordaje de múltiples problemas, **pero...**

Alberto Gimeno Peón

## Mejorando los resultados en psicoterapia

Principios terapéuticos basados en la evidencia

Sesión	Puntaje
1	5.8
2	6.9
3	2.1
4	6.6
5	8

Primera (Fecha) 5.8 (2018-02-28) Última (Fecha) 28.9 (2018-02-28)

PSICOLOGÍA PIRÁMIDE

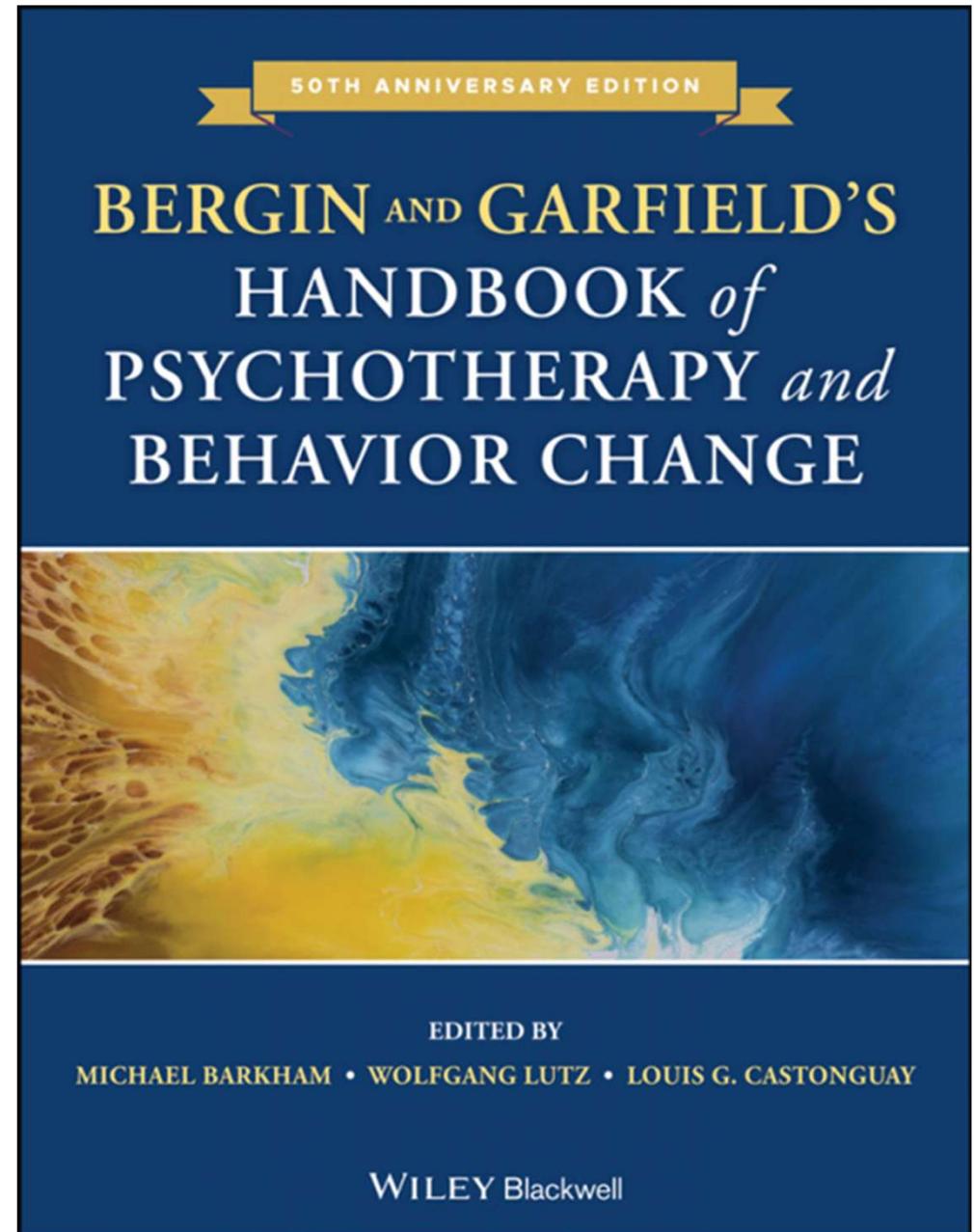
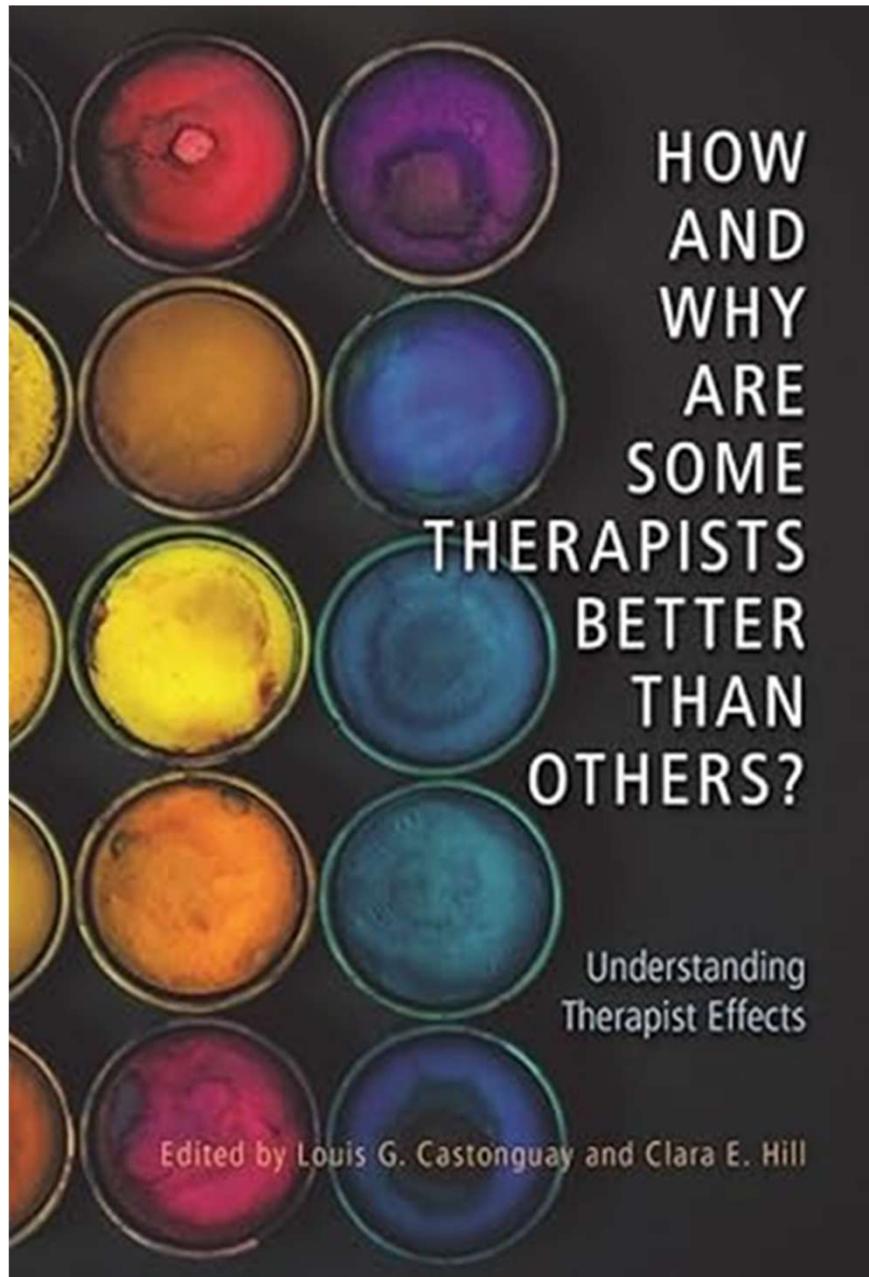
# Pero...

- En ensayos clínicos, usando tratamientos con apoyo empírico, hay **30-40% de personas que no mejoran.**
- El porcentaje de **abandonos prematuros** es de un 20% por término medio. Hasta un 45% en algunos encuadres.
- Hay **personas que empeoran** estando en terapia: 8-10%
- En atención rutinaria (práctica “real”) **solo mejora significativamente un ¡35%!**

- 
- Existen **diferencias muy grandes entre clínicos** (en términos de resultados):  
Supershrinks.
  - **Independientemente del enfoque** o modelo teórico del profesional.

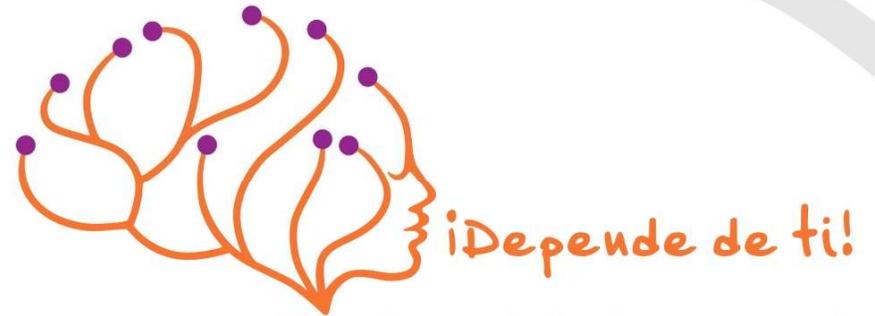
- 
- Por otra parte, Lambert (2013) señala que una persona que sea atendida por **el clínico más efectivo necesitará entre 6 y 7** sesiones para obtener un CCS; por el contrario, si tiene la mala fortuna (*sic*) de ser atendida por **el profesional menos efectivo ¡necesitará 94 sesiones!**
  - Esta es la “nueva perspectiva” en psicoterapia: el factor “T”.

# La información es abrumadora

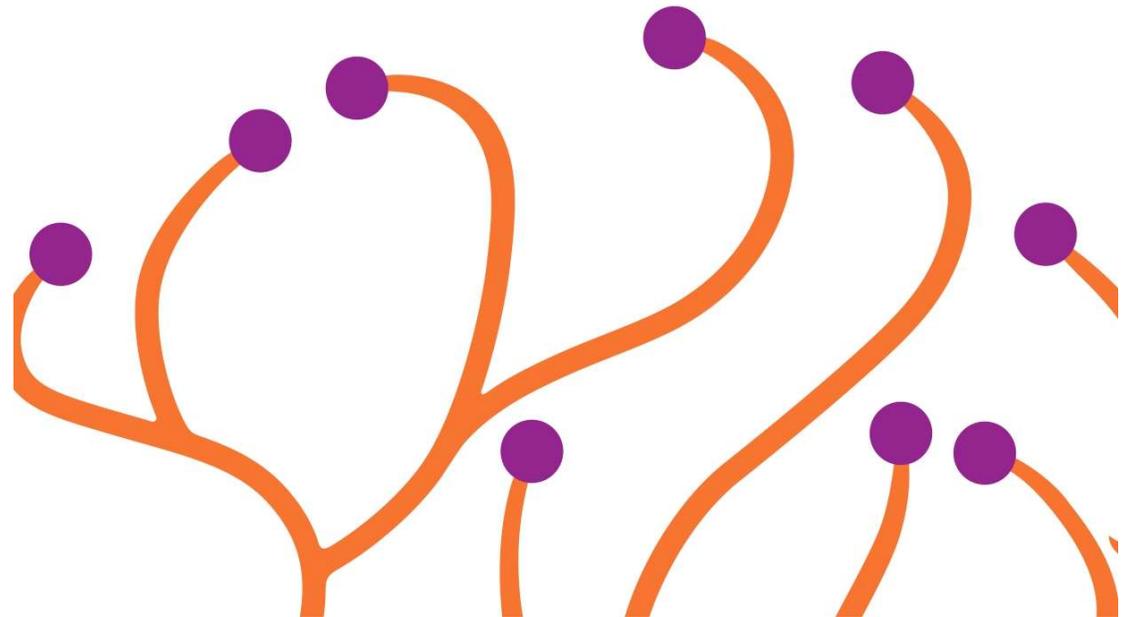


# ¿Qué necesitamos?

- ¿Más psicoterapeutas?
- ¿Otros psicoterapeutas?
- ¿Más psicoterapia?
- ¿Otra psicoterapia?
- **Más psicopatología:** ¿cómo hemos llegado hasta aquí?
- Perspectiva de género



# Guía Salud Mental con Perspectiva Género



# ¿Más psicoterapeutas?

¿Cómo elegimos a nuestros terapeutas?

*The New York Times*

Cómo identificar y lidiar con un mal terapeuta

¿Qué hacer si tu terapeuta es poco profesional, incompetente o incluso abusivo?

## Tecnología

TU TECNOLOGÍA · CIBERSEGURIDAD · PRIVACIDAD · INTELIGENCIA ARTIFICIAL · INTERNET · GRANDES TECNOLÓGICAS · ÚLTIMAS NOTICIAS

PSICOLOGÍA >

# **E** Mi 'psico' es un robot: la IA emerge como alternativa para problemas de salud mental

Cada vez más personas recurren a los llamados 'therapy bots', herramientas de IA con teórica utilidad psicoterapéutica. Algunos generan respuestas totalmente imprevisibles y simulan cualidades humanas como la empatía o la compasión



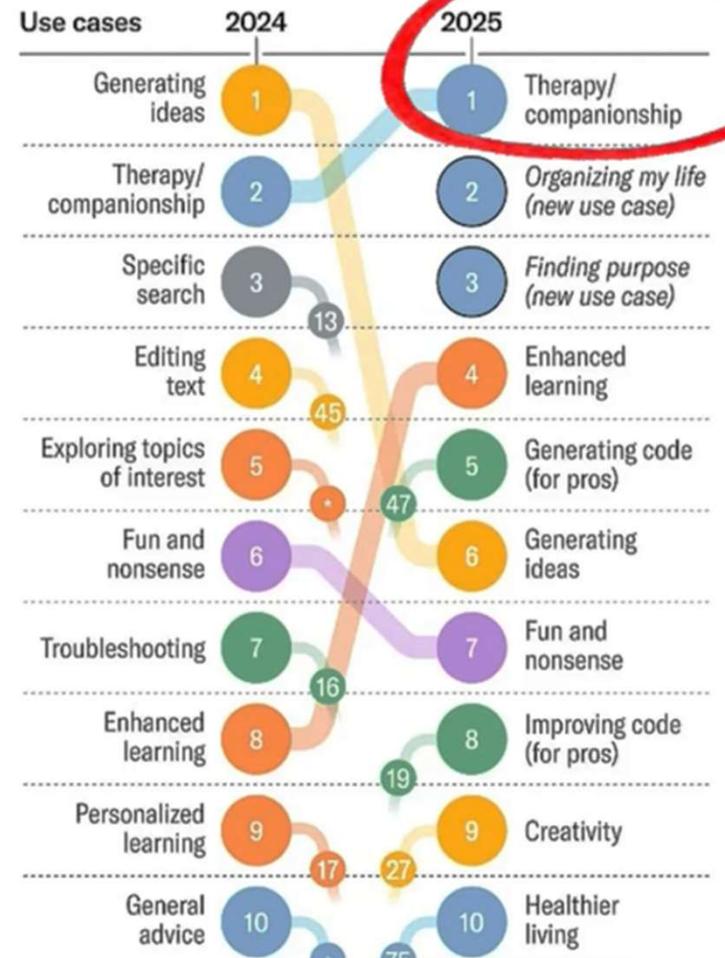
# La Inteligencia Artificial

Y el debate sobre la empatía...

The top 10 gen AI use cases in 2025 indicate a shift from technical to emotional applications, and in particular, growth in areas such as therapy, personal productivity, and personal development.

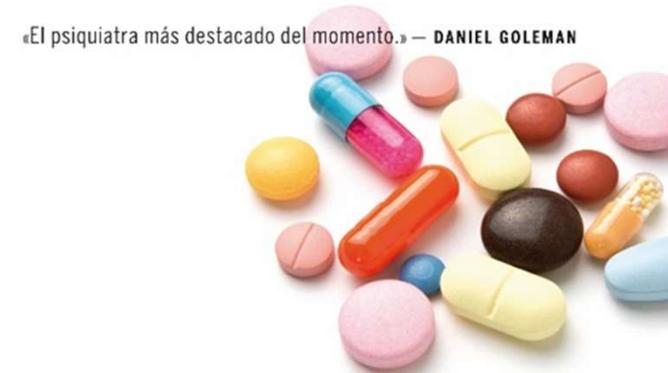
## Themes

- PERSONAL AND PROFESSIONAL SUPPORT
- CONTENT CREATION AND EDITING
- LEARNING AND EDUCATION
- TECHNICAL ASSISTANCE AND TROUBLESHOOTING
- CREATIVITY AND RECREATION
- RESEARCH, ANALYSIS, AND DECISION-MAKING



# Allen Frances, 2022

- La Inteligencia Artificial (IA), ¿alguna vez reemplazará a los psicoterapeutas humanos?
- *“Con gran tristeza, respondo: no a la vez y no a todos los terapeutas, pero probablemente a la mayoría, y mucho antes de lo que pensamos”.*



«El psiquiatra más destacado del momento.» — DANIEL GOLEMAN

## ALLEN FRANCES ¿Somos todos enfermos mentales?

*Manifiesto contra los abusos de la Psiquiatría*

*Ariel*

# Otros psicoterapeutas

- Un modelo a seguir



Psychotherapy  
NETWORKER

CLINICAL GUIDE

**The Secrets of  
Supershrinks:**  
Pathways to  
Clinical Excellence

# Los supershrinks: 10 características

1. Habilidad para establecer una sólida alianza terapéutica (¡!) con un amplio rango de pacientes (¿difíciles?)
2. Habilidades interpersonales facilitadoras del cambio (FIS, *facilitative interpersonal skills*)
3. Dudas sobre el nivel de desempeño:
4. Practica deliberada

- 
- 5. El Estilo personal del terapeuta (EPT) y su estilo de apego adulto
  - 6. Capacidad para monitorizar resultados.
  - 7. Estar presente y relajado en la sesión: mindfull.
  - 8. El uso del humor.
  - 9. El manejo de la contratransferencia: repartir adecuadamente las ansiedades.
  - 10. Autocuidado.

# ¿Más psicoterapia?



Publish

About

Browse

 OPEN ACCESS

ESSAY

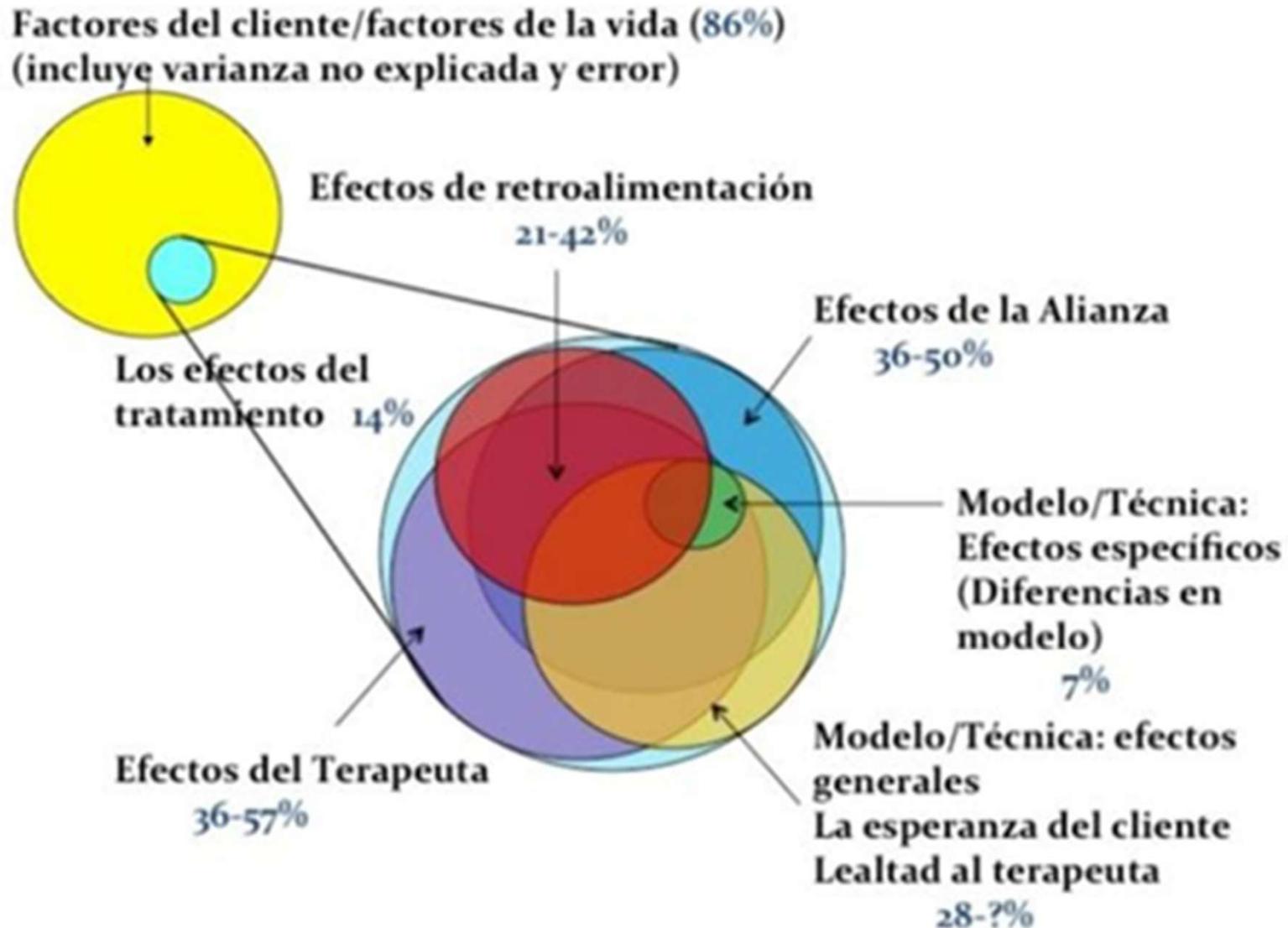
## Is more psychotherapy a dead horse? An essay on the (in)effectiveness of individual treatment for mental suffering

Laura Batstra , Sami Timimi

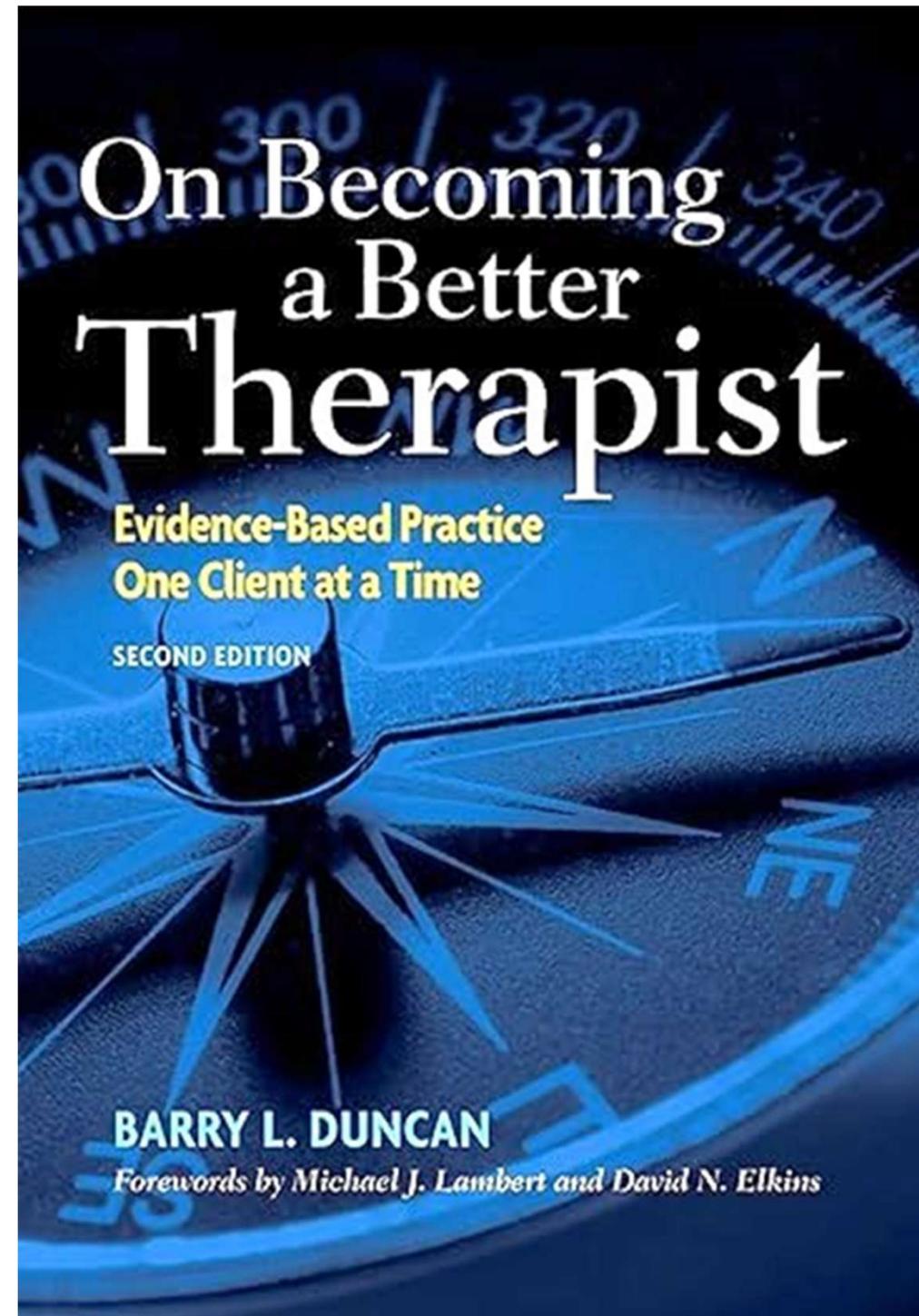
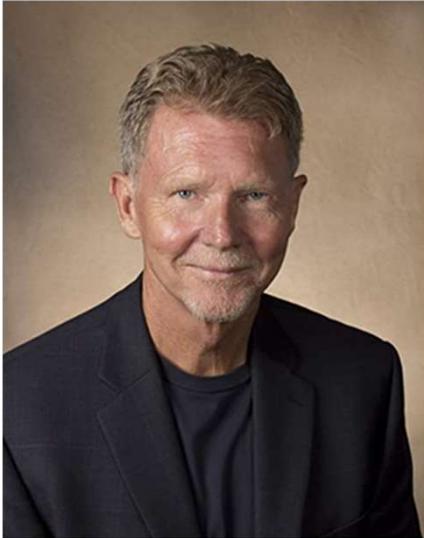
Published: December 5, 2024 • <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000194>

# Otra psicoterapia

¿Qué es lo que cura en psicoterapia?



# Barry L. Duncan



# La psicoterapia eficaz y eficiente

- De tiempo y objetivos limitados
- Con **una psicopatología adecuada**, basada en:
  - Las narrativas personales: la importancia de la biografía
  - La importancia de las primeras relaciones interpersonales.
  - Los determinantes sociales
  - Una visión sistémica

- 
- No se hace psicoterapia del diagnóstico
  - Atención informada sobre trauma
  - Capaz de focalizar
  - Integrada: no existe la Salud Mental
  - *Hazme caso...*

# ¿Cómo mejoran los resultados?

- **Mejorando nosotros.** Estudiando.  
Desaprendiendo.
- **Incorporando los resultados de la investigación** respecto a:
  - La naturaleza de las manifestaciones del sufrimiento humano
  - La importancia de factores biográficos: prenatales, perinatales, vínculo de apego
  - Las experiencias traumáticas precoces
  - La importancia de factores socioculturales: el contexto

- 
- **Dudando.** Con autocrítica constante
  - La actualización de conocimientos, la **formación constante, es la mejor garantía de éxito.**
  - Miles de alumnos lo corroboran.
  - **Hacer las cosas bien** es una buena estrategia de marketing y comunicación.

# Un correo de esta mañana

*Quería preguntarte si habría alguna manera de compartir una oferta de colaboración que tenemos abierta, con vuestros alumnos, ya que para mí sois un centro de formación de una gran calidad y sería fantástico que pudiéramos colaborar con alguien que tenga vuestra formación. Dejo el link de la oferta de LinkedIn.*



Muchas gracias  
por vuestro interés