

# TRABAJAR CON GRUPOS ¿AUMENTARÁ?



**Goyo  
Armañanzas Ros**

Goyo Armañanzas Ros es psiquiatra, grupoanalista y psicodramatista. Director de Go Grupos con dos programas de Formación en Psicodrama y Terapia de Grupo. Coordina tres grupos de psicoterapia en consulta privada.

## RESUMEN

En este trabajo se presentará los resultados de una encuesta dirigida a profesionales de salud mental, muchos de los cuales trabajan con grupos, para ser contestada de forma anónima y por online. El objetivo no era tanto hacer una encuesta estadísticamente significativa sino obtener impresiones de los colegas, sus expectativas acerca de la evolución e implantación de la terapia de grupo.

### PALABRAS CLAVE:

psicodrama, terapia de grupo, profesionales de salud mental

## ABSTRACT

This paper will present the results of a survey addressed to mental health professionals, many of whom work with groups, to be answered anonymously and online. The objective was not so much to carry out a statistically significant survey but to obtain impressions from colleagues, their expectations about the evolution and implementation of group therapy.

### KEYWORDS:

psychodrama, group therapy, mental health professionals

TRABAJAR CON GRUPOS  
¿AUMENTARÁ?  
Armañanzas Ros, G.

Fecha de recepción: 20/09/2022.  
Fecha de aprobación: 20/03/2023.

LA HOJA DE PSICODRAMA N° 76 (6-12)

## Introducción

El abordaje en grupo de los problemas de las personas ha demostrado ser tan (Piler, 1998) o más eficaz que el abordaje individual (Yalom., 1996). Puede ser terapia de grupo, grupos de sensibilización y motivación, de apoyo, formativos, de supervisión, etc.

¿Cuál es la evolución y expectativas de futuro de la terapia de grupo y de otros métodos grupales? Formar un grupo tiene su complejidad y siempre me pregunté cuantos se quedaron en “el deseo de sus padres”. Eso me parece doloroso, aunque no sea más que por todo el esfuerzo y formación invertidos, que no llegaron a ver la luz.

Mi recorrido profesional está muy en relación con los grupos. Además, creo yo que con la evolución de las psicoterapias que voy tratando de desentrañar, tengo la impresión de que esta modalidad terapéutica está influida por los diferentes elementos sociales. Pueden ser cuestiones ideológicas, factores económicos, etc.

Desde mis inicios creo haber asistido a una progresiva disminución de la importancia del trabajo emocional con las personas que sufren, coincidiendo con un aumento de la respuesta psicofarmacológica. Coincidentemente a una disminución de la formación experiencial de los profesionales (la propia psicoterapia personal o de grupo como preparación para ser psiquiatras, psicólogos clínicos, terapeutas de grupo, etc.)

Tengo la impresión de que en estos momentos estamos asistiendo a un cambio de tendencia en este sentido. Se demanda más psicoterapia por parte de los pacientes que tienen más claro cada vez las expectativas con cada tipo de tratamiento: psicofármacos o psicoterapia. Además, aumenta en número de profesionales que incluyen en su experiencia formativa una psicoterapia personal individual o grupal.

¿Está influyendo la pandemia en su evolución? El Covid ha cambiado nuestro mundo. Ha incidido en nuestro trabajo en

psicoterapia y en psicoterapia de grupo en tres aspectos:

- La demanda de ayuda emocional tanto en entornos públicos como privados ha aumentado rápidamente.
- Hemos tenido una experiencia colectiva de vulnerabilidad y necesidad de ayuda mutua (un principio básico en el trabajo con grupos). La fase “de los balcones” durante el confinamiento puso en primera línea la necesidad de comunicación y apoyo mutuo.
- La situación económica ha empeorado por varias razones.

Con todo esto imaginé que la utilización de los grupos iba a aumentar. Tras pensar en escribir sobre ello, decidí darle una respuesta grupal: preguntar a mis compañeros acerca de su experiencia y expectativas sobre ello.

Diseñé una encuesta dirigida a profesionales de salud mental, muchos de los cuales trabajan con grupos, para ser contestada de forma anónima y por online. Mi objetivo no era tanto hacer una encuesta estadísticamente significativa sino obtener impresiones de los colegas. Me interesaba tener sus expectativas acerca de la evolución e implantación de la terapia de grupo. Pero tan importante o más que eso me parecía sondear los apoyos y dificultades que encontraban a la hora de abrir un grupo. La terapia de grupo añade complejidad a la no fácil tarea de ayudar a las personas a resolver sus problemas emocionales. Tal vez esto está en la base de que esta modalidad terapéutica no se utilice más. Abrir una sesión de terapia individual no requiere mucha planificación. Abrir un grupo requiere una planificación cuidadosa, cooperación y formación específica.

Con este trabajo no pretendo hacer un estudio estadísticamente significativo ni demostrativo de nada. Quiero facilitar que podamos “pensarnos” en grupo, sentir las dificultades y visiones de los demás, acercarnos a la experiencia de otros compañeros, compartir las dificultades y los desafíos con relación a trabajar con grupos.

## Resultados de la encuesta

La encuesta fue contestada por cincuenta personas. De ellas. Cuarenta y cuatro practican la terapia de grupo, u otros abordajes grupales, y seis no. De entre las que lo hacen, 17 lo practican hace veinte años o más. 14 lo hacen desde hace entre 10 y veinte años, 11 entre 5 y 10 años y 3 desde hace menos de cinco años. Por otra parte, dos tercios de los encuestados creen que la terapia de grupo se practica más que hace cinco o diez años, contra un tercio que menos. Esto nos sugiere que la encuesta ha sido cumplimentada por personas que mayoritariamente llevan muchos años trabajando.

Entre las razones que se dan para no practicarla, una de ellas se comenta que, en su país, México, hay más resistencia a trabajar en grupo. En otras se alude a la dificultad de disponer del número suficiente de pacientes, los cambios de país, la disminución de reuniones presenciales por la pandemia en la sanidad pública, necesidad de más preparación, necesidad de darse un espacio cuando la cosa se complica en los grupos y razones económicas.

Una respuesta alude a no querer trabajar de noche. Esto me evoca en el encuadre de consulta privada suele ser necesario un horario de grupo posterior a la jornada laboral habitual para no obstaculizar el horario de trabajo. En mi experiencia, es excepcional que las personas que van a grupo, en privada al menos, se atrevan a decir en la empresa que van a un grupo de psicoterapia para pedir permiso. El estigma sigue muy vigente.

Como dije antes, dos tercios considera que ahora se trabaja con grupos más que hace cinco o diez años. En las respuestas al porqué del aumento se alude a una mayor difusión, la ventaja económica, la efectividad y eficiencia, toma de conciencia por parte de las personas de los beneficios del compartir y aprendizaje mutuo, la evolución de las corrientes psicológicas y la necesidad de utilizar las diferentes perspectivas, mayor preocupación por la salud mental por

parte de las personas, mayor eficacia que la individual, mayor valoración de lo comunitario, mayor necesidad de trabajar el duelo que atraviesa el mundo, aumento de la necesidad de compartir estimulado por la pandemia, mayor apuesta en las instituciones públicas por la formación y contratación. El porcentaje en que creen que ha aumentado este tipo de abordaje oscila entre un 20% y un 80%.

Los que hablan de disminución del trabajo con grupos (la tercera parte), aluden al sistema individualista, falta de promoción, de apoyo y de lugares adecuados, por el estigma, la necesidad de “tener todo el tiempo para mí”, la mayor resistencia de los pacientes en relación con la individual. Varias respuestas aluden al descenso debido a la pandemia. En otra a que se han continuado por online en la pandemia. Los que han visto descenso, lo cuantifican en un 20% a 30%.

## Los grupos en la institución

De los encuestados que trabajan con grupos en una institución, el 92,5 % ha pensado en abrir un grupo en ese contexto. Las razones que dan son el aumento de las necesidades por la pandemia, el que el trabajo es más rico y efectivo, por gustarle, por llegar a más personas, por los resultados, por la necesidad de comunicación, porque el grupo ofrece cosas que la individual no puede ofrecer.

De estos que, en el contexto institucional, han pensado en hacer grupos, el 61,5 lo han iniciado y el 38,5% no lo han hecho.

Acerca de las razones de no hacerlo, han respondido: la dificultad de gestionarlo, la falta de lugar adecuado, la falta de apoyo institucional, la necesidad de aprobación por el superior, la falta de recursos, la necesidad de mejor preparación, el “síndrome del impostor”, el trabajar ya con grupos en entorno privado.

Acerca de los elementos que en la institución les han facilitado este trabajo, han respondido: ninguno, el apoyo de la universidad, la experiencia profesional, el deseo de hacerlo, las ganas de hacerlo, apoyo institucional, buena disposición de los usuarios, apertura y diálogo sobre ello, cultura previa grupal en la institución, las necesidades y demanda de las personas de atención y de formación, personas formadas, formación previas, disponibilidad de sala, aumento de la demanda, la sensibilidad de la dirección, conocer a una entidad formadora.

Acerca de las dificultades que se han encontrado para hacerlo, nos dicen: ninguna, inseguridad propia, falta de tiempo, falta de personas, falta de apoyo, el tener que dedicar tiempo personal a ello, burocracia, ignorancia y apatía, encontrarme con participantes que no quieren estar, oposición de los superiores, miedo, no inclusión de los grupos en las agendas electrónicas de forma coherente y unitaria, falta de salas adecuadas, mitos acerca de los grupos como no garantes de un espacio confidencial y seguro, resistencias de compañeros no afines, la distancia, las normas del sistema educativo, la temporalidad de los ingresos, otras prioridades, la falta de profesionales formados, las dificultades en generar regularidad, las diferencias de edad y situaciones, el COVID. Esta pregunta se solapa bastante con la relativa a las razones para no hacerlo. En cualquier caso, nos sigue dando pistas que nos podrían ayudar a abordar estas dificultades.

En relación a la valoración, de 0 a 10 (el mas alto), del efecto terapéutico del grupo en los pacientes, han contestado 36 personas. El 58,4 % la consideran de 10 o 9, el 30,6% la puntúan de 8 o 7, el 8,3% de 6 y el 2,8% de 5. Ninguno a contestado por debajo de esa cifra. Me llaman la atención que no haya ninguna contestación de suspenso. Me ayudan a darme cuenta de que subsiste en mí el fantasma de la posibilidad del grupo antiterapéutico para los pacientes, e incluso traumatizante para los profesionales: esto, tras muchos años de trabajar en esta modalidad sin

haberlo vivido. Tal vez es ese fantasma el que bloquea la apertura de este tipo de espacios.

En relación a la pregunta de si lo consideran mas beneficioso que el abordaje individual, han respondido 38 personas. De éstas. El 63,2% han respondido que sí, el 10,5% han dicho que no y el 26,3% han dicho que no lo saben. Una persona considera adecuado combinar lo grupal y lo individual para tener resultado óptimos.

En relación a su valoración del esfuerzo invertido, ha habido 33 respuestas. En ellas hablan de que requiere mucho estudio y dedicación, alta responsabilidad y preparación ardua, insostenible por el tiempo personal que conlleva y muy bien si se utilizara el horario laboral, valoración muy buena, compensa sobradamente, es menos esfuerzo, mejora la gestión emocional de los profesionales. La gran mayoría son de signo positivo.

La pregunta acerca del interés en este recurso por parte de los administradores de la institución ha sido respondida por treinta y dos personas. La transcribo aquí por lo complejo de su análisis y variado de respuestas. Esto nos sigue dando la pista de que hay muy diferentes contextos institucionales. Cada una nos invita a reflexionar:

- Algunos no entienden mucho.
- Decepcionante, a pesar de los buenos resultados. No tanto por el trabajo grupal en si sino por tratarse de algo novedoso el formato grupal.
- Los administradores están en otras cuestiones al menos en la ciudad de México
- Lenta, mas ahora después de la pandemia (traducido del portugués)
- Está en función de la ideología. Oscila a lo largo del tiempo según los líderes de turno.
- No es fácil crear espacios de interacción y de desarrollo terapéutico.
- Discreto aumento de interés

- Pendiente de comprobar su eficiencia a lo largo del tiempo.
- Muchísimo interés.
- No tengo evaluado. Si la aparente economía y ampliación del número de beneficiarios.
- Las personas con formación son capaces de valorar la eficacia del grupo.
- Poco interés.
- Muy favorable.
- No entiendo la pregunta (traducido del portugués)
- Se han interesado en el trabajo.
- El cambio de normativa lo dificulta.
- Bien, interés.
- Ha disminuido.
- Están más abiertos a implantarlo.
- Nada de interés.
- No tengo referencias actuales.
- Se deja en manos de profesionales privados.
- Indiferencia.
- No sé.
- Siempre de forma positiva.
- Cada vez mayor interés.
- Siempre mostraron interés porque económicamente les parecía rentable.
- Muy buen interés.
- Ningún interés.
- De modo irregular, con débil interés.
- Positiva.
- Creo que el tiempo trabajado por sesión y abarcar mayor cantidad de personas le es de interés a los administradores.

De las 32 respuestas, 15 las podríamos encuadrar en un interés positivo en mayor o menor grado.

En cuanto a las respuestas de los usuarios ante la propuesta de grupo, ha habido 33 respuestas. Veinte de éstas habla de respuesta claramente positivas. Otras hablan de las resistencias, resistencias iniciales que luego cambian, etc. En relación a si esta respuesta por parte de los usuarios ha mejorado con el tiempo, han respondido a la pregunta 30 compañeros. De ellos la mitad han respondido de manera clara que actualmente se acepta más. El resto ha con incertidumbre o claramente no.

En el apartado de comentarios que podían añadir los que trabajan en la institución, hemos tenido los siguientes:

- Ojalá promueva algo y no se quede aquí la encuesta.
- Oscila la participación según quién los motive y derive a la actividad.
- Vital para el dominio y desarrollo personal.
- Hoje gosto muito de grupo, do de ajudar as pessoas, no mesmo tempo, é forte.
- Formo, reflexiono con los y las participantes, y procuro estar presente en sus deseo e impulso por crecer
- Funcionan muy bien los encuadres grupales en tratamientos de patologías duales.
- Es de gran aportación el querer trabajar con terapias grupales porque permite crear empatía y apoyo entre los miembros.

Resumiendo, parece que hay una buena disposición entre los profesionales a trabajar en grupo. También que los administradores tienden a estar dispuestos. Ven buenos resultados en la intervención grupal.

### **Los grupos en un contexto no institucional o privado**

La pregunta de si en entorno privado, han pensado en abrir un grupo ha sido contestada

por 29 compañeros. De ellos, el 86,2% lo ha pensado y el 13,8% no.

Las razones que aducen son: desarrollo personal, llegas a más personas y es más económico, creencia y confianza en los grupos, por la riqueza de la experiencia, la necesidad de usar diferentes perspectivas terapéuticas, por ser muy eficaz terapéuticamente, un buen complemento a la individual, más barato para el cliente y más ingresos para el profesional.

De los que lo han pensado, el 57,1% lo ha iniciado y el resto no lo han hecho. Algo no muy diferente del 61,5 que lo inició en el contexto institucional tras pensarlo.

Los que no lo han iniciado (42,9%) aducen estos elementos para que así sea: falta de medios, el alto consumo de tiempo en la universidad, la necesidad de preparación, la falta de espacio, dudas sobre la viabilidad económica, falta de clientes, promoción más complicada, dificultades con el horario del trabajo en la institución, posponerlo por diferentes razones, no contar con un coterapeuta.

Ha habido 20 respuestas a la pregunta de qué elementos le han facilitado el trabajo con grupo: ninguno, encuentro y diálogo, los socios, buena sala, la paciencia, valorar la importancia del grupo, lo que me gusta, la necesidad de las personas, mi determinación, la formación, tener muchos pacientes en terapia individual, la apertura de los pacientes, lo online.

Acerca de las dificultades para esta práctica han contestado 21 personas. Las razones que han aportado son: falta de tiempo y espacio, miedo, el tener que difundirlo, carencia de equipo, tabúes, inseguridad, las dificultades que hoy existen para el compromiso a largo plazo, las dificultades de las personas para asistir, trabajar en un pueblo pequeño, la crisis y dificultades económicas para acceder a una consulta privada, diferencias entre los casos, la distancia entre los miembros y sus disponibilidades temporales. Casi todos la valoran la experiencia como buena o excelente.

Una persona la ve como negativa porque tras su planificación, no siempre sale.

Acerca del efecto en los pacientes han respondido 23 compañeros. El 52,2% lo puntúa en 9 y 10. Otro 43,4% en 7 y 8. Un 4,3% lo puntúa en 6, la más baja que aparece. No me parece muy diferente de lo que se valora en la institución. Tal vez algo más alto.

En cuanto si se han beneficiado más que en individual ha habido 28 respuestas. El 46,4% consideran que sí. El 14% que no. Un 39,3% no sabe. Aquí vemos que los que trabajan en institución valoran más claramente que el beneficio de sus pacientes ha sido superior en grupo que en individual.

En cuanto al esfuerzo invertido en vista de los resultados, han contestado 17 compañeros. Han resaltado el esfuerzo, mayor que el individual, pero con un saldo positivo, excelente, 1000%, etc.

Acerca de la respuesta de los pacientes, han respondido 19 compañeros. Hay respuestas de buena a muy buena, inicialmente ambivalente, desconfianza, miedo, etc. Aquí ha habido menos respuestas y más incidencia en las dificultades de los pacientes (8 de 19 van claramente en esa línea) que en el entorno público (7 de 32 aluden claramente a las dificultades como respuesta). Tal vez las experiencias en ambos contextos no son comparables pues pudieran abarcar poblaciones diferentes, planos de trabajo diferentes, etc. El contrato terapéutico puede variar, así como los objetivos terapéuticos.

En cuanto a si hay una evolución en la respuesta a la propuesta de grupo a lo largo del tiempo, han respondido 17 compañeros. Cinco no ven mayor aceptación, cuatro si y el resto responde en un sentido diferente a la pregunta hecha.

Acerca del futuro que ven a esta modalidad terapéutica, han respondido 25 compañeros. De éstos 18 ven un crecimiento de esta modalidad.

Reproduzco a continuación los comentarios que han añadido las personas

que han rellenado el apartado de trabajo con grupos en contexto privado:

- Promuevan algo y me invitan.
- Me gustaría, porque sé que hay muchos beneficios para los pacientes, sin embargo, es importante prepararse, tomar cursos, especializarse en la rama para poder brindar el acompañamiento adecuado a los pacientes.
- Necesitamos a los otros, más en tiempos de crisis.
- Se lança, de tivesse de começar hoje faria o mesmo caminho.
- Poco interés de los profesionales en formarse.
- Requiere un tiempo y un esfuerzo personal y económico que no todo el mundo se puede permitir. Y en la esfera pública la atención es escasa, la lista de espera enorme y hay una falta total de recursos.

Resumiendo, en este grupo aparece más el factor de los recursos del terapeuta, de tener más trabas externas e internas. Tal vez en este grupo sale un poco más la necesidad de formación.

### Comentarios

Parece que el trabajo con grupos es una modalidad en crecimiento. El factor económico puede ser importante como aluden muchos compañeros. Podría confundirse esta mayor economía de recursos y tiempo profesional con la principal razón de su

elección. Hay elementos y consenso en el sentido de que coincide con una mayor expectativa de ayuda terapéutica.

El mayor conocimiento por parte del público va desterrando poco a poco los prejuicios con que nació tras la Segunda Guerra Mundial: que era una terapia de consolación, pues toca a menos tiempo de profesional por paciente, que era peligrosa, incluso de modernos destalentados. Hoy gran parte de la población tiene una imagen de la terapia de grupo basada en imágenes estereotipadas de las reuniones de Alcohólicos Anónimos. Es conveniente explorar esos estereotipos para dar una adecuada información.

¿Se alineará este posible aumento de trabajo con grupos con el del aumento las terapias psicológicas? Coincidentemente, está en disminuyendo de la consideración como enfermedad biológica de gran parte del sufrimiento humano. Si es así, estaremos en un cambio de dirección en el abordaje del dolor emocional con la disminución del consumo de psicofármacos, que muchas veces alimenta falsas expectativas e incurre en un gasto cada vez menos asumible.

Mas allá de este sondeo de opiniones, son necesarios estudios sobre el tema. Espero que estas ideas animen a ellos.

### Agradecimientos

Tengo que agradecer su aportación a todos los compañeros que se han tomado el tiempo de contestar la encuesta.

También a los compañeros de equipo que han revisado los resultados y dado su opinión.

## REFERENCIAS

- Piper, E. W. (1988). Investigación sobre terapia de grupo. En H. Kaplan y B. Sadok. *Terapia de grupo*. (pp. 737). Panamericana.
- Yalom, I., & Vinogradov, S. (1996). *Guía breve de psicoterapia de grupo*. Paidós.