

TERAPIA COGNITIVA ORIENTADA A LA RECUPERACIÓN (TC-R)

Manual de Terapia Grupal

Dra. Tania Morales Vigil

Dr. Paul Grant

Dra. Ellen Inverso

Índice

Introducción	3
Terapia Cognitiva Orientada a la Recuperación	6
Fases de la Terapia Cognitiva Grupal Orientada a la Recuperación	
Fase 1. Activar y Energizar	13
Fase 2. Desarrollo de Aspiraciones	17
Fase 3. Actualización	24
Fase 4. Enfrentar Desafíos	29
Fase 5. Fortalecimiento	33
Referencias	37

Introducción

El presente manual está basado en la Terapia Cognitiva Orientada a la Recuperación (TC-R) y está diseñado para aquellos profesionales de la salud mental que estén interesados en utilizar esta corriente terapéutica en el formato grupal ya sea dentro o fuera de unidades psiquiátricas, en servicio público o privado.

Diversos autores apoyan la opinión de que los mecanismos grupales que sustentan diferentes tratamientos psicoterapéuticos en grupo pueden ser clínicamente ventajosos para las personas con esquizofrenia (Segredou, et al. 2012, Kanas, 1996) en el tratamiento de síntomas negativos (Elis, et al. 2013) y en el aumento de la socialización (Kopelowicz, et al. 2016). Como argumenta Kanas (1996), «la propia experiencia grupal» parece ser clínicamente útil para esta población que a menudo está aislada y relacionarse les representa un reto. En apoyo del modelo "contextual" de psicoterapia de Wampold (2001), estos hallazgos respaldan la opinión de que el beneficio de los mecanismos terapéuticos grupales se debe a factores comunes (Orfanos, 2015), uno de los factores comunes es la experiencia de conexión con otros y la TC-R plantea que los beneficios de dicha conexión se pueden fortalecer mediante el descubrimiento guiado.

La terapia cognitivo conductual grupal intensiva reduce eficazmente el número de síntomas psiquiátricos en pacientes con reciente diagnóstico y síntomas menos graves en un plazo de 2 años (Lockwood, 2004), por lo que se sugiere aplicar terapia grupal semanal para aumentar la efectividad de la intervención. Orfanos (2015) en su revisión sistemática sobre tratamientos efectivos para esquizofrenia concluye que las terapias psicoterapéuticas grupales, independientemente de su enfoque terapéutico, pueden

mejorar los síntomas negativos y el funcionamiento social en el tratamiento de la esquizofrenia.

De acuerdo con Dixon, Holoshitz y Nossel (2016) existen numerosas variables que pueden aumentar el nivel de participación en el tratamiento de personas con condiciones mentales graves, incluida la alianza terapéutica, la accesibilidad de la atención y la confianza en que el tratamiento abordará sus propios objetivos, el concepto de atención orientada a la recuperación, que prioriza la autonomía, el empoderamiento y el respeto a la persona que recibe servicios, es un marco útil en el que ver herramientas y técnicas para mejorar la participación en el tratamiento.

Para poder comprender la TC-R es vital saber que el significado de recuperación va encaminado a que la persona reconecte con sus intereses, capacidades, aspiraciones, habilidades para solucionar problemas y se muestre resiliente ante la vida. Este manual muestra cómo utilizar eficazmente la CT-R en la terapia de grupo, ya que busca identificar y fortalecer las variables que podrían estar más relacionadas con la recuperación como la formación de conexión, la cohesión, el sentido de pertenencia, el mantenimiento de un propósito conjunto y el desarrollo de las aspiraciones de cada miembro del grupo (Beck, Grant, Inverso, Brinen and Perivoliotis, 2021). La clave está en resaltar el significado de las interacciones entre los integrantes por medio del descubrimiento guiado.

A lo largo de 30 años, numerosas investigaciones han mostrado la importancia de los factores sociales para la salud física y mental. Se describen a continuación tres componentes principales relacionados con la recuperación:

- 1) Conexión. Existen múltiples vínculos entre la necesidad de pertenecer y los procesos cognitivos, los patrones emocionales, las respuestas conductuales, la

salud y el bienestar. El deseo de apego interpersonal bien puede ser una de las construcciones más amplias e integradoras disponibles actualmente para comprender la naturaleza humana (Baumeister y Leary, 1995).

- 2) Propósito. Las personas tienden a dar voluntariamente tiempo, energía y recursos a sus grupos sociales, estos grupos pueden ser pequeños desde tres miembros o tan grandes como una empresa (Hogg, 2013).
- 3) Empoderamiento. El empoderamiento media la relación entre los procesos psicológicos y la salud mental, el bienestar y la recuperación en los jóvenes. (Grealish, 2016).

Terapia Cognitiva Orientada a la Recuperación

Basada en el modelo cognitivo de Aaron Beck, y siguiendo los principios y el espíritu del movimiento de recuperación, la Terapia Cognitiva Orientada a la Recuperación (CT-R) es un enfoque de tratamiento diseñado para promover el empoderamiento, la recuperación y la resiliencia en personas con afecciones graves de salud mental. Expandiéndose desde la Terapia Cognitiva Conductual para la Psicosis (CBTp), CT-R es un enfoque basado en fortalezas que se enfoca en activar modos de vida adaptativos, desarrollar aspiraciones significativas y participar en actividades personalmente valiosas para lograr la vida deseada. La formulación en CT-R contextualiza los desafíos dentro del alcance más amplio de los intereses, valores y aspiraciones de un individuo para lograr una vida significativa.

La Terapia Cognitiva orientada a la Recuperación (TC-R) tiene como primer objetivo acceder al modo adaptativo de las personas. Beck (1996) define el término modo como la manera de ser o actuar que involucra creencias, actitudes, emociones, motivaciones y conductas. El modo adaptativo es cuando las personas nos encontramos en un buen momento y sentimos que está surgiendo lo mejor de nosotros, sin embargo, algunas personas llegan a consulta con un modo de desconexión que dificulta el proceso terapéutico y el terapeuta orientado a la recuperación siempre debe perseguir revertirlo al adaptativo.

FIGURA 1. Modos

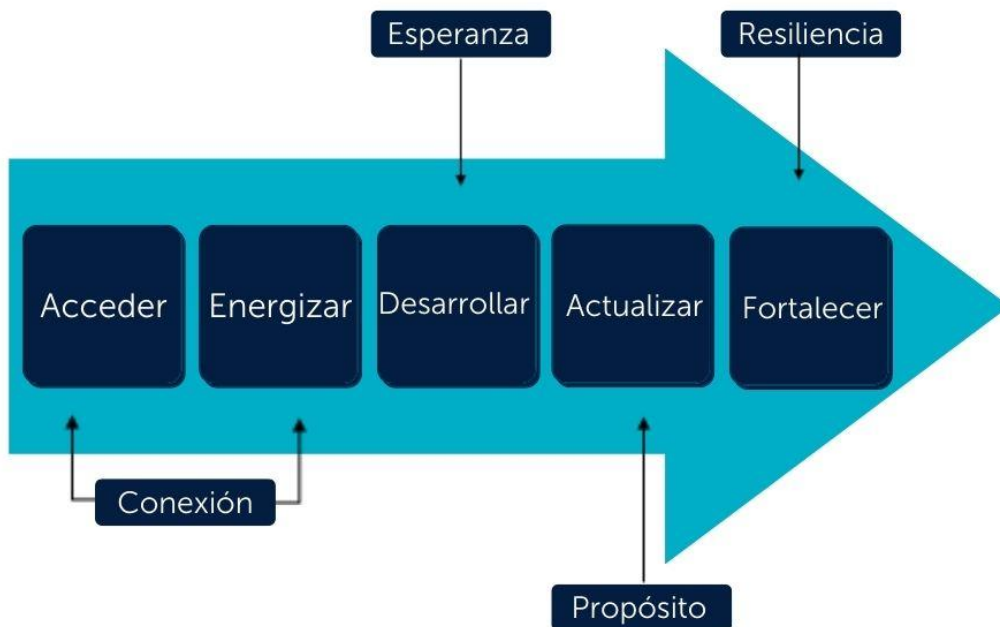


Como se puede observar en la FIGURA 1, existen importantes diferencias cognitivas y conductuales entre el “Modo desconexión” y el “Modo adaptativo”. Cuando la persona se encuentra en modo desconexión tiene pensamientos negativos y generalmente se ve a sí mismo como frágil, incompetente e incapaz, ven a los demás como peligrosos y hostiles y ven su futuro como incierto y desesperanzador (Beck, Himelstein y Grant, 2019).

A continuación, se esquematizan los componentes esenciales de la TC-R. la flecha indica que las sesiones de terapia orientada a la recuperación pasan por este proceso que

comienza por acceder al modo adaptativo hasta llegar a fortalecerlo dirigiéndose a la resiliencia.

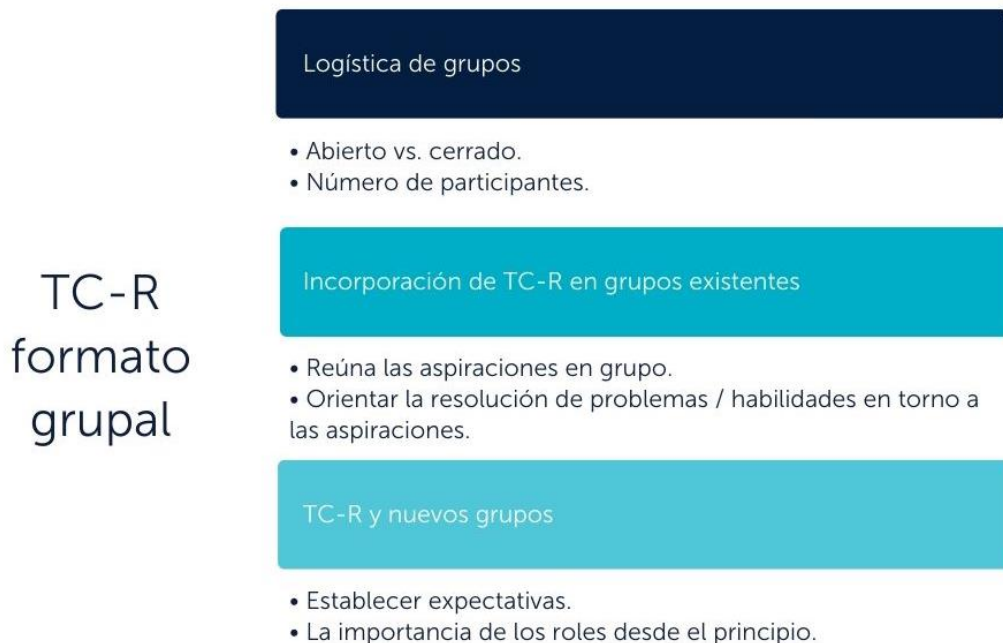
Figura 2. Flecha de Recuperación



Yalom (1963) establece que el proceso terapéutico grupal, es en sí mismo un poderoso vehículo de cambio al brindar oportunidad para conectar, aumentar la sensación de pertenencia, fomentar la solución de problemas y adquirir nuevas experiencias que motivan a las personas a perseguir sus aspiraciones. Kreyenbuhl, Nossel and Dixon (2009) enfatizan la importancia de utilizar el enfoque orientado a la recuperación con las personas en el servicio de urgencias, durante la hospitalización y a lo largo del tratamiento en personas con condiciones mentales graves.

El enfoque cognitivo orientado a la recuperación en formato grupal es flexible ya que puede ser utilizado en grupos cerrados o en aquellos grupos en donde se pueden integrar nuevas personas, puede adecuarse a cualquier número de participantes y puede ser utilizado para crear nuevos grupos terapéuticos que estén especialmente diseñados con una perspectiva orientada a la recuperación y también para incluirlo en grupos de terapia existentes (ej. Grupos de entrenamiento en habilidades sociales, manejo del enojo, terapia ocupacional, etc.).

FIGURA 3. Formato TC-R Grupal



La perspectiva orientada a la recuperación para grupos consiste en brindar a las personas un espacio libre de estigmas por los que está contraindicado llamarles pacientes, nos referiremos a ellos como integrantes incluyendo al terapeuta. El objetivo principal del

grupo es desarrollar una identidad grupal que fomente el sentido de pertenencia en los integrantes. En el siguiente esquema se nombran los elementos de la terapia cognitiva orientada a la recuperación en formato grupal:

FIGURA 4. Elementos de la TC-R

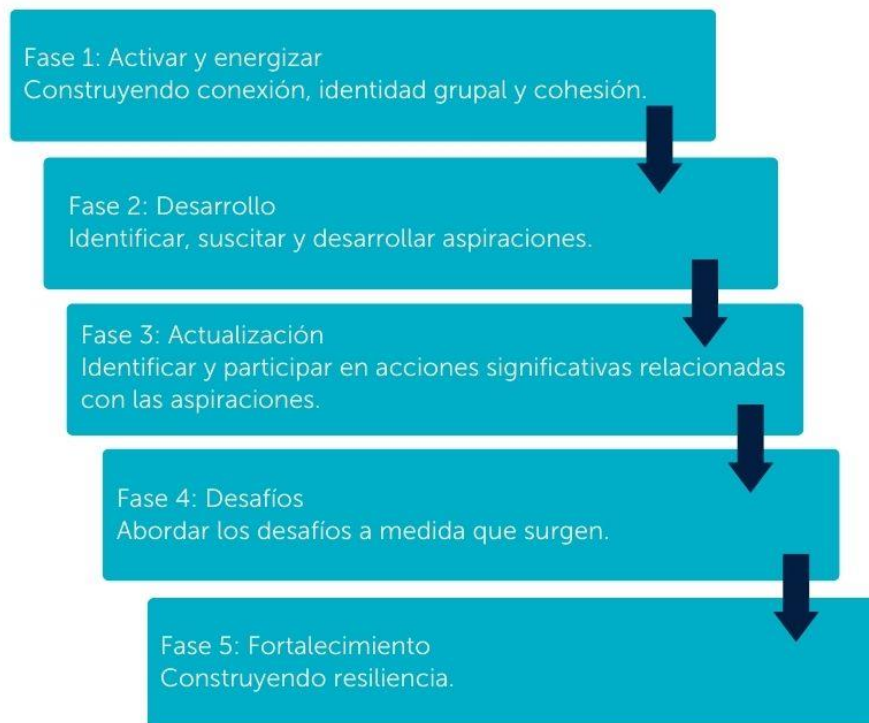


En la siguiente figura se indican las fases por las que pasa un grupo terapéutico orientado a la recuperación, es importante mencionar que no existe un número específico de

sesiones para cumplir cada una de las fases y que de hecho el grupo puede avanzar entre fases, pero también regresar a fases anteriores si así lo requiere el grupo.

FIGURA 5. Fases de la TC-R grupal

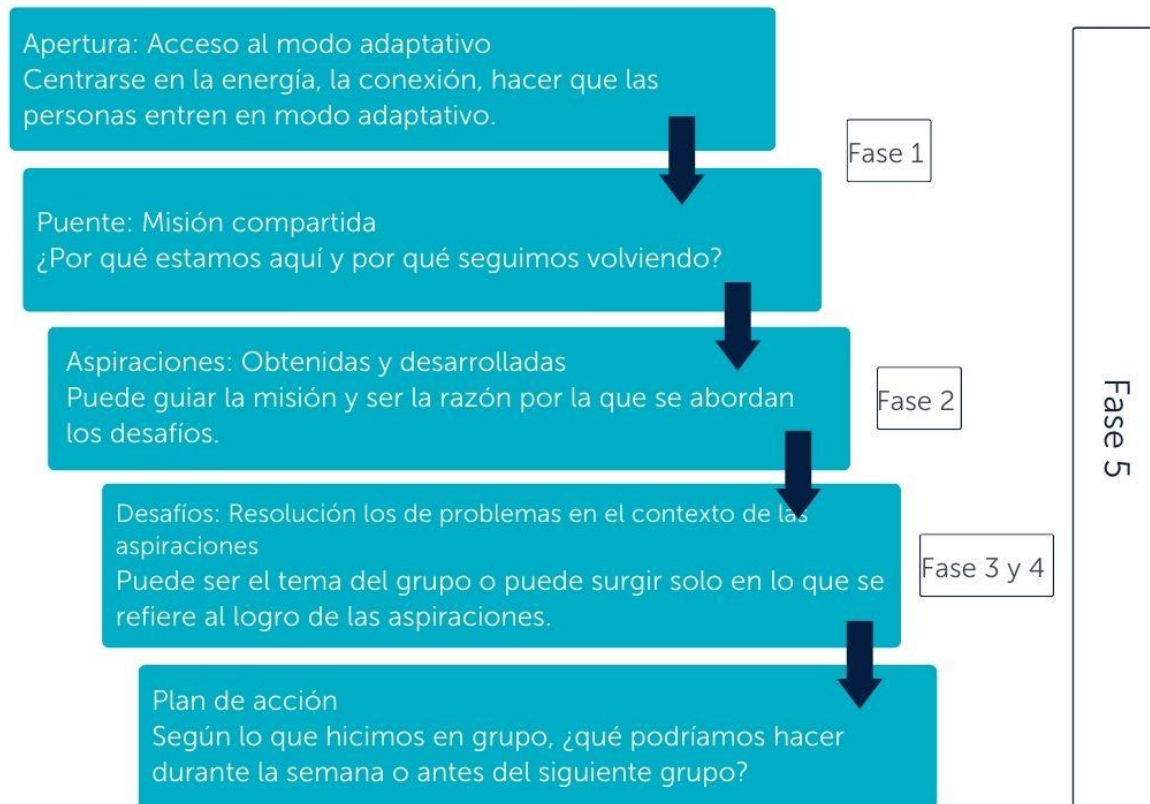
Fases de grupo



La estructura de cada sesión depende de la fase en la que estemos, las sesiones siempre comienzan buscando acceder al modo adaptativo, recordando la misión grupal, perseguir aspiraciones y enfrentar desafíos con el fin de generar un plan de acción. A continuación, se presenta la Figura. 6 en la cual se representa la estructura y su relación con cada fase.

FIGURA 6. Estructura de la TC-R

Estructura de grupo



Fase 1 Acceder y Energizar	
Objetivos	Procedimiento
<ul style="list-style-type: none"> • Dar bienvenida al grupo • Activar el modo adaptativo • Encontrar puntos en común • Desarrollar una identidad grupal 	<ul style="list-style-type: none"> • Conversaciones, juegos y/o actividades que activen el modo adaptativo • Desarrollar la misión del grupo

Durante la primera fase los integrantes se conocen y se busca que los integrantes accedan al modo adaptativo para incrementar su nivel de energía, incrementar sus recursos cognitivos y así facilitar las conversaciones, incrementar la confianza, disminuir la atención a los síntomas (p.ej. voces) y aumentar la motivación.

Es probable que al inicio de algunas sesiones uno o varios de los integrantes muestren características de estar en modo desconexión, la siguiente figura muestra lo que se debe y no se debe hacer en estos casos.

FIGURA 7. Acciones ante el modo



Existen algunas estrategias para conocer las actividades que pueden brindar energía a los integrantes del grupo: poner atención a aquellos momentos en los que ellos sonrían, se ven más activos, tienen un habla más clara o son más participativos; se puede preguntar al personal en caso de estar en una unidad de atención psiquiátrica o se puede preguntar a los familiares; poner atención también a ropa con equipos deportivos o estilo de accesorios que pueden darnos información sobre los intereses de alguno de los integrantes. Dentro de las sugerencias para activar el modo adaptativo del grupo se encuentran: música, manualidades, hablar sobre películas, comida, mascotas, etc., juegos sencillos y divertidos como lanzar un globo sin dejarlo caer o lanzar una pelota diciendo el nombre de quien la recibe.

Las actividades agradables que activan el modo adaptativo son valiosas en sí, sin embargo, también es importante invitar a los miembros del grupo a generar conclusiones acerca del aumento de energía, emociones positivas, conexión y capacidad. (Ej. Algunos de nosotros

nos sentíamos algo cansados al inicio de nuestra sesión... yo me siento más animada después de jugar con el globo ¿Alguien de ustedes también se siente un poco más animado?). El objetivo de esta primera fase es acceder al modo adaptativo y energizar a los integrantes activando pensamientos sobre energía, conexión, capacidad y control, la tabla que se muestra a continuación brinda algunas ideas para incentivar estos pensamientos positivos a partir de las actividades realizadas en el grupo:

Tabla 1. Pensamientos positivos sobre el modo

Componente	Actividades	Pregunta para reflexión
Conexión	Escuchar música, cantar, caminar, hacer arte, ver documentales, jugar con una pelota diciendo el nombre de la persona que la recibe etc.	Realmente disfruté compartir esto juntos ¿Ustedes?
Ayudar a otros	Decorar el espacio de terapia, organizar un proyecto de caridad, escribir cartas para organizaciones, hacer folletos sobre esquizofrenia, etc.	Esto que hemos hecho me hizo sentir generosa/o ¿A ustedes?
Autoeficacia	Show de talentos, muestra de arte, que den clases de algún tema que dominen, etc.	¿Qué dice sobre ti/ustedes lo que acabas/n de hacer?
Energía	Escuchar música, ver videos, jugar cartas, ejercicio, etc.	Ahora me siento con más energía ¿Ustedes?

Una vez que se haya logrado energizar al grupo se procede a generar una misión grupal, es importante enfatizar que el grupo no solamente debe ser divertido también puede acercarnos a lograr lo que es importante para nosotros.

Las formas de generar la misión del grupo son:

- Preguntando directamente al grupo ¿Cuál creen que pueda ser nuestra misión?
- Planteando “Espero que durante nuestras sesiones grupales pasemos muchos momentos agradables, pero también considero importante que las sesiones nos ayuden a acercarnos a lo que deseamos ¿Qué dicen ustedes? ¿Cuáles son sus deseos para nuestro tiempo juntos?”
- Preguntando ¿Por qué estamos aquí? ¿Con qué finalidad nos estamos reuniendo? ¿Qué estamos persiguiendo en conjunto?
- Poner en un pizarrón palabras y/o imágenes relacionadas con resiliencia para que los integrantes las utilicen para generar la misión.

Algunos ejemplos de misiones podrían ser: “Salir de la clínica y permanecer fuera”, “Actuar respecto a nuestros deseos”. La misión grupal será durante todas las sesiones un recordatorio concreto, personalizado y unificado de la intención o propósito del grupo.

La misión grupal es el puente para conectar con la sesión pasada ya sea para recordar la razón para la cual el grupo se reúne y/o para revisar los planes de acción de los integrantes y saber cómo lo hicieron todos.

Fase 2

Desarrollo de Aspiraciones

Objetivos	Procedimiento
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar aspiraciones individuales • Desarrollar el significado grupal de esas aspiraciones • Fomentar un ambiente colaborativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Cada integrante comparte sus aspiraciones y su valor significativo

Una vez que los integrantes del grupo se encuentran en modo adaptativo, lo natural es comenzar a identificar sus aspiraciones, las aspiraciones van más allá de las metas ya que se enfatiza la importancia de estar persiguiendo algo que tiene un valor significativo, no es solamente buscar objetivos del tratamiento, es perseguir que la persona tenga la vida que desea tener. Descubrir y construir tratamientos alrededor de las aspiraciones ayudan a desarrollar el modo adaptativo, nutriendo un sentido de esperanza, que es un componente importante del bienestar y la recuperación (Harding, 2019).

A continuación, se enlistan los objetivos y estrategias a llevar a cabo para desarrollar las aspiraciones.

Objetivo

- Compartir y discutir aspiraciones significativas.
- Destacar los significados implícitos compartidos en las aspiraciones de los integrantes (por ejemplo. Conexión, independencia).
- Conectar a través de aspiraciones compartidas.

Estrategias

- Saltar entre integrantes de manera aleatoria.
- Obtener el significado para todos, no únicamente el de la persona que compartió la aspiración.
- Conectar a las personas a través de significados compartidos de aspiraciones.
- Crear representaciones visuales de aspiraciones (por ejemplo. Palabras, imágenes, maquetas).
- Estimular el uso de los sentidos respecto a la aspiraciones (por ejemplo. Olores, sabores, texturas).

En la siguiente figura se define el término “aspiraciones” y se describe el procedimiento del trabajo con las aspiraciones en esta fase del grupo.

FIGURA 8. Aspiraciones

Aspiraciones: Una visión significativa sobre la forma en que un individuo quiere vivir su vida.



Involucre al grupo tanto como sea posible:
Identificar aspiraciones: ¿Es eso algo importante para alguien más en el grupo?
¿Qué te parecería eso a ti?
Enriqueciendo aspiraciones: ¿Qué más les gustaría saber sobre su aspiración?
Significados: Intente conectar a los miembros del grupo en torno a significados comunes.

Durante esta fase se comparten las aspiraciones de los integrantes poniendo especial atención en los significados que comparten los integrantes. Las aspiraciones son deseos significativos de la manera en la que una persona quiere vivir.

Algunas preguntas que pueden ser de ayuda para identificar las **aspiraciones** son:

- Si todo funcionara como tu quisieras ¿Qué estarías haciendo?
- Antes de que esto comenzara ¿Qué deseabas hacer?
- Si después de chasquear mis dedos desapareciera todo lo que te está molestando ¿Cómo sería tu día?

Algunos ejemplos de aspiraciones que pueden surgir entre los integrantes del grupo son: comenzar o regresar a la escuela, trabajar, hacer voluntariado, aprender un oficio, tener una pareja, administrar su dinero, vivir de manera independiente, abrir un negocio

propio, etc. Sin embargo, las respuestas de los integrantes pueden variar, a continuación, se muestran las estrategias que se pueden utilizar dependiendo de las diferentes respuestas de los integrantes:

- Si algún integrante responde con un paso (sacar la licencia) o con superar un reto (dejar de oír voces) la estrategia será preguntarle ¿Qué podrías hacer si lograras esto? ¿Cómo cambiaría tu día si tuvieras una licencia?
- Si alguno de ellos responde con un objetivo grandioso (ser presidente) o con una meta muy lejana (obtener un doctorado en Psicología) la estrategia será descubrir su significado con una pregunta como ¿Cuál sería la mejor parte de lograr esto?
- En caso de que algún miembro responda con una meta peligrosa (drogas, suicidio) también se recomienda preguntar ¿Cuál sería la mejor parte de ello? Con el fin de encontrar el valor significativo de la meta y con esto hacer empatía, en este caso será importante atender que el paciente se mantenga a salvo e incluso realizar desde la colaboración un plan para mantenerlo a salvo.

En la siguiente tabla se enlistan las probables respuestas que los integrantes pudieran desarrollar mientras se identifican las aspiraciones y las estrategias recomendadas.

Tabla 2. Identificando aspiraciones

Identificando aspiraciones

RESPUESTA	ESTRATEGIA
Dar el siguiente paso	Preguntas del tipo "¿Qué sigue a continuación?"
Eliminación de un desafío	Preguntas del tipo "¿Qué sigue a continuación?"
Grandes deseos	Descubrir el significado
Metas distantes	Descubrir el significado
Metas orientadas al tratamiento	Preguntas de normalización y de "¿Qué sigue a continuación?"
Metas peligrosas o arriesgadas	Descubrir el significado, reflexionar y empatizar con el significado, establecer un objetivo colaborativo, evaluar la seguridad

Es importante ayudar a los integrantes del grupo a enriquecer sus aspiraciones por medio de preguntas que los guíen a imaginar usando los sentidos, la siguiente figura tiene algunas preguntas importantes al respecto.

FIGURA 9. Enriqueciendo

Enriqueciendo aspiraciones con el grupo

Identificar los aspectos del qué, dónde y con quién de las aspiraciones.

Enriquece a través de imágenes y usando los sentidos.

Por ejemplo:

- ¿Cómo sería tu día?
- ¿Dónde te ves haciendo eso?
- ¿Con quién harías las cosas?
- ¿Cómo crees que se sentiría hacer eso?

Algunos grupos han encontrado útil crear representaciones visuales de sus aspiraciones (creando un collage de imágenes o palabras) para compartir con el

Las preguntas que pueden ayudar a descubrir el **significado valioso de las aspiraciones** pueden ser:

- ¿Cuál sería la mejor parte?
- ¿Qué diría sobre ti que lograras eso?
- ¿Cómo te verían las otras personas?
- ¿Cómo te sentirías al lograr eso?

Dentro del valor significativo de las aspiraciones podemos encontrar, por ejemplo: ayudar a lo demás, tener un propósito en la vida, sensación de logro, conexión, sentirse útil, independencia, capacidad, etc.

Es importante asegurarse de involucrar a todos los integrantes mientras se está hablando de la aspiración de alguien más con el fin de mantener la sensación de colaboración grupal, entre las preguntas recomendadas para lograr esto se encuentran:

- ¿Qué piensan ustedes de eso?
- ¿Alguien de ustedes está interesado en esto también?
- ¿Qué otras cosas son buenas acerca de lograr eso?
- ¿Qué otros detalles les gustaría saber sobre la aspiración de...?

Cuando tenemos identificadas las aspiraciones y valor significativo de cada uno de los integrantes se recomienda realizar imágenes representativas de estas mediante dibujos, collages, frases, etc. Se hace un recuento de las aspiraciones y sus significados en cada sesión de ahora en adelante (p. ej. “Seguimos trabajando juntos para lograr que ustedes dos logren abrir su negocio, ustedes tres regresen a la escuela y ustedes dos tengan una relación de pareja ¿Estamos en lo correcto?”).

Fase 3

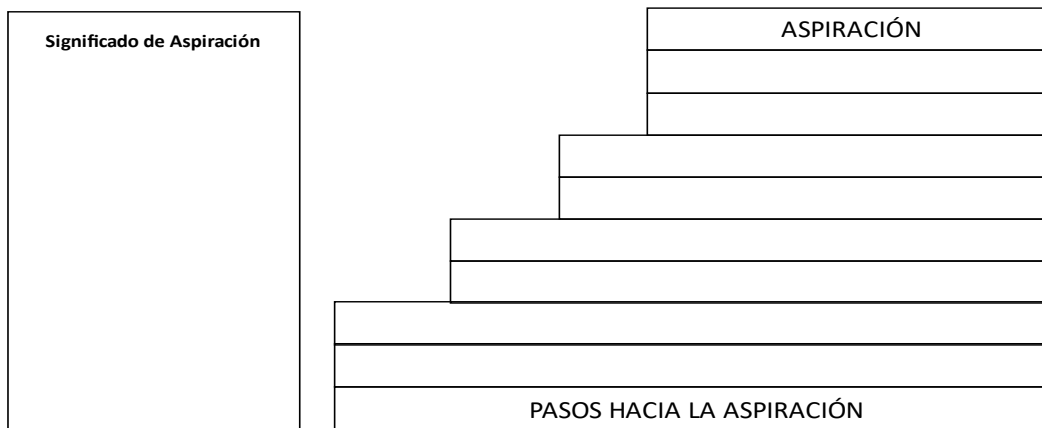
Actualización

Objetivos	Procedimiento
<ul style="list-style-type: none"> • Dividir aspiraciones en pequeños pasos • Crear un proyecto grupal • Planear actividades entre sesiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Los integrantes del grupo brindarán sugerencias sobre la manera de desmenuzar en pequeños pasos las metas propias y de los demás • Buscar un proyecto que sea compatible con los significados valiosos de las aspiraciones de los integrantes • Los integrantes podrán planear acciones, celebrar logros y ayudar a resolver retos de ellos mismos y de los demás

Lo primero que hacemos en la Fase de Actualización es dividir las aspiraciones en pequeños pasos (inmediatos e intermedios) con la finalidad de volver accesibles las metas de recuperación para lo cual es preciso desmenuzar las aspiraciones en pasos, para lograrlo, se alienta a los integrantes a identificar los pasos que llevarán a acercarse a las aspiraciones de todos los integrantes para lo cual se puede usar el esquema que se muestra a continuación.

FIGURA 10. Pasos para la aspiración

Desmenuzando las Aspiraciones en Pasos



Con la finalidad de hacer más enriquecedora la actividad de dividir las aspiraciones en pequeños pasos, se invita a todos los integrantes a participar en las aspiraciones de otros y al final invitar a todos a la reflexión con preguntas como: ¿Qué quiere decir para ti que todos hayan participado para ayudarte a hacer tus planes para lograr volver a trabajar? Existen personas que quieren ayudarnos ¿Es así? ¿Qué dice sobre ti que hayas ayudado a tu compañero a hacer los planes para poner su negocio? ¿Esto puede significar que eres bueno para solucionar problemas?

Estas preguntas buscan respuestas que fortalezcan las creencias personales de ser una persona valiosa, una persona que ayuda, fuerte y capaz de manejar las cosas cuando las cosas se ponen difíciles, en otras palabras, conclusiones que están relacionadas con la conexión, el propósito y el empoderamiento.

En esta fase también puede encaminarse al grupo a crear un proyecto grupal, dicho proyecto tiene que incluir algunos de los significados valiosos de las aspiraciones expuestas en el grupo.

El proyecto grupal puede facilitar el proceso hacia la recuperación al estar involucrado en todos los componentes de la TC-R. Al trabajar el proyecto en conjunto se les da a los integrantes la oportunidad de aumentar su sensación de energía y conexión (Acceder y Energizar), involucra trabajar en perseguir aspiraciones (Desarrollar), es una manera de vivir en el presente los significados valiosos de estas aspiraciones (Actualizar) y puede ser una excelente oportunidad para fortalecer la sensación de un propósito en la vida, valor propio y la habilidad de trabajar en equipo (Fortalecer).

El proyecto grupal debe incluir algunos de los significados compartidos que subyacen a las aspiraciones de los miembros. Ejemplos podrían ser el desarrollo de un libro de cocina grupal (vinculado a una aspiración de ser un mejor padre, y relacionarlo con los intereses y habilidades de algunos miembros del grupo alrededor de cocinar), dibujar o hacer tarjetas para organizaciones que cuidan a las personas sin hogar o niños enfermos (vinculados a la aspiración de ayudar a los demás y utilizar la creatividad y el gusto por el arte de otros integrantes).

Los proyectos en grupo son una gran oportunidad para fortalecer las creencias sobre tener un propósito en la vida, la autoestima y la capacidad de trabajar bien con los demás, los integrantes del grupo se benefician de la acción colectiva.

Durante la fase de actualización se persigue que los integrantes tengan presente la importancia de la actividad diaria y que vayan incorporando las acciones realizadas en terapia a su vida cotidiana, algunos ejemplos de las preguntas que el terapeuta puede hacer son: Es claro que disfrutaron la actividad del día de hoy ¿Les gustaría hacer esta actividad en casa? ¿Con quién podrían compartir la actividad? ¿Qué día podrían intentarlo?

Las diferentes actividades que los integrantes planeen durante las sesiones para continuar persiguiendo su aspiración pueden establecerse de manera concreta mediante: un formato de planeación de actividades, calendario, agenda, teléfono celular, creando una fotografía, dibujo o collage sobre la actividad, etc.

El formato de planeación de actividades es un plan desarrollado de manera colaborativa de actividades que activan el modo adaptativo y crean sensación de pertenencia y propósito. Las actividades incluidas pueden ser: actividades sociales, actividades que los hagan sentir orgullosos, actividades divertidas y/o actividades encaminadas a la realización de sus aspiraciones.

Cuando se han identificado actividades significativas y el individuo está de acuerdo en que es valioso participar en ellas con más frecuencia, es un buen momento para desarrollar programas de acción positivos. Cada miembro desarrolla un plan para realizar actividades preferidas y dirigidas a objetivos con más frecuencia durante la semana.

Es importante ayudar a las personas a llegar a la conclusión de que las cosas positivas que disfrutaban en el grupo se pueden hacer fuera del grupo.

A continuación, se explican los pasos para realizar el formato de planeación de actividades.

1. **Experimenta** el beneficio de llevar a cabo una actividad en conjunto
2. **Observa** los beneficios de una actividad al hacerla durante la semana
3. **Planifica** una actividad durante la semana
4. **Dirige** la planeación hacia retos específicos (ej. horas del día, estresores específicos)

5. **Afina** el formato de planeación incrementando la frecuencia y variedad de actividades
6. **Fortalece** las creencias positivas sobre llevar a cabo actividades

Siéntase libre de diseñar y adecuar el formato de actividades a las características y necesidades de los integrantes, la siguiente figura muestra un ejemplo de formato semanal de actividades entre sesiones:

FIGURA 11. Formato semanal TC-R

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Aspiración

Significado

Fase 4

Enfrentar Desafíos

Objetivos	Procedimiento
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar posibles retos que se tendrán que enfrentar para lograr las metas 	<ul style="list-style-type: none"> • Dividir las aspiraciones en pasos y después preguntar por posibles dificultades • Juego de roles para personificar retos • Cuando algún integrante quiera hablar sobre los momentos difíciles, enfocarse en la solución de problemas

A medida que las sesiones grupales vayan avanzando aumentará la probabilidad de encontrar retos a vencer que puedan obstaculizar el camino hacia las aspiraciones. Estos retos pueden ser síntomas (ej. voces, abulia), retos a mejorar (ej. habilidades sociales, toma de decisiones, manejo de emociones), retos a vencer (ej. adicciones, impulsividad) y/o experiencias (ej. laborales, familiares).

Esta fase deberá estar centrada en perseguir las aspiraciones y no en el reto en sí, el grupo debe estar centrado en que estaremos trabajando los diferentes retos que se presenten con la finalidad de continuar avanzando hacia nuestras aspiraciones. El primer paso para enfrentar desafíos en TC-R grupal será la revisión de las aspiraciones con la finalidad de

enfrentar la situación con esperanza y un propósito motivante. En la siguiente tabla se presentan los pasos para enfrentar los desafíos:

Tabla 3. Enfrentar desafíos

PASOS PARA ENFRENTAR DESAFÍOS TC-R GRUPAL

1. Revisar aspiraciones para aumentar energía grupal
2. Elegir en grupo una aspiración
3. Dividir la aspiración en pasos
4. Preguntar ¿Qué podría dificultar lograr esto?
5. Hacer una lista con las sugerencias de los participantes
6. Elegir un reto
7. Alentar a todos a generar posibles soluciones al reto
8. Elegir una de las sugerencias y practicarla en sesión
9. Sugerir utilizar la estrategia en el futuro (plan de acción)

En algunos grupos existirán miembros que deseen hablar sobre momentos difíciles, en estos casos se recomienda comenzar por el paso 7 (alentar a todos los miembros a generar soluciones que pudieron ser llevadas a cabo).

Existirán ocasiones en las que los miembros del grupo presenten pocas o nulas sugerencias sobre los posibles retos a vencer, en este caso, se pueden sugerir retos

preguntando por ejemplo ¿Qué pasaría si quiero realizar un paso hacia mi aspiración y me siento cansado/nervioso/ansioso?

Otra opción eficaz para estimular enfrentar desafíos de manera colaborativa es invitar a los integrantes a generar posibles soluciones ante un problema del facilitador grupal, además de estar alentando a los pacientes a la solución de problemas, esta actividad aumenta la cohesión del grupo y ayuda a normalizar que a todos se nos presentan obstáculos a vencer.

A medida que los integrantes generan ideas de posibles retos o proponen soluciones el facilitador grupal debe reforzar esta participación expresando agradecimiento e interés por cada una de las intervenciones y subrayando el papel de ayuda que está teniendo el participante en la aspiración de su compañero.

El paso 8 de la fase Enfrentar Desafíos puede enriquecerse llevando a cabo juego de roles ya que de esta forma se benefician todos los integrantes del grupo mientras participan, aprenden y se divierten.

Los pasos a seguir para el juego de roles son los enumerados a continuación:

1. Identificar un reto e invitar a todos los integrantes del grupo a dar sugerencias de cómo podrían ayudar.
2. Animar a los integrantes a sugerir todas las respuestas posibles ya que no hay respuestas equivocadas ¡Mientras más sugerencias más opciones de donde elegir!
3. La lista de sugerencias de solución (paso 5) debe estar a la vista de todos los integrantes
4. Todos los integrantes del grupo tienen un papel en el juego de roles, uno de ellos es el de Director de escena quien dirá “acción” y “corte” mientras los actores

desempeñan su actuación, entre todos los integrantes se elige quién fungirá ese papel.

5. Elegir entre todos a los actores (no es necesario que la persona actúe su propio reto). Invitar a los integrantes a representar a la persona que enfrenta el reto y a la persona con quien va a interactuar (familiar, potencial pareja, potencial jefe, etc.)
6. Poner a prueba toda la lista de sugerencias alentando a los integrantes a dar su punto de vista sobre lo que consideran que funcionó.
7. Las mejores estrategias se pueden llevar a un plan de acción para ser llevadas a cabo fuera de las sesiones.

Esta fase culmina llevando a cabo un plan de acción entre sesiones (paso 9) que implica estar al tanto de los avances, celebrar las metas alcanzadas y fomentar la participación de búsqueda de soluciones entre los integrantes.

Enfrentar desafíos mediante acciones dentro y fuera de las sesiones fomenta el aprendizaje activo de habilidades para perseguir lo que cada persona aspira y fomenta la cohesión grupal.

Fase 5

Fortalecimiento

Objetivos	Procedimiento
<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar conductas con aspiraciones • Fortalecer pensamientos positivos • Reconocer fortalezas • Promover resiliencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Alentar a los integrantes a que noten sus conductas resilientes y las de los demás integrantes

La terapia cognitiva orientada a la recuperación es un proceso experiencial por el cual los individuos llegan a concluir que son capaces, dignos de ser amados, pueden disfrutar de las cosas y pueden conectar con los demás; concluir que otras personas los aprecian, quieren conocerlos, y se preocupan; y que pueden marcar la diferencia en el futuro. Una pieza clave del proceso de recuperación es enfocarnos en estas creencias positivas para fortalecerlas y de este modo promover la resiliencia.

El fortalecimiento del modo adaptativo puede suceder en cualquier fase de la terapia grupal debido a que se debe estar atento a los logros por pequeños que sean y a las muestras de conexión entre los integrantes. Cuando uno de los integrantes muestre

alguna de estas situaciones conviene aprovechar el momento para hacer conclusiones que resalten fortalezas y pensamientos positivos. Algunos ejemplos de pensamientos positivos de resiliencia son: “Yo puedo hacerlo”, “Hay personas que se interesan por mí”, “Ya he realizado actividades significativas para mí en el pasado”, “Ni la persona más fuerte reacciona siempre de manera adecuada a cada cosa mala que sucede”.


Durante esta fase perseguimos fortalecer creencias adaptativas y aumentamos los pensamientos relacionados con la capacidad para enfrentar retos y dificultades en el futuro mediante el descubrimiento guiado.

El descubrimiento guiado consiste en un cuestionamiento dirigido a notar los pensamientos positivos que se activan después de realizar una actividad satisfactoria, permitiendo así, que los integrantes hagan conclusiones de cada una de sus experiencias.

FIGURA 13. Preguntas hacia la resiliencia



¿Qué dice sobre ti que hayas logrado esto?
¿Qué dice sobre los demás integrantes que hayas logrado esto?
¿Qué dice sobre ti que "x" integrante haya logrado esto?



¿De qué manera esto te acercó a lo que tú quieres?
¿De qué manera esto acercó a "x" integrante a lograr lo que quiere?



¿Valió la pena hacer [insertar actividad] a pesar de que fue un desafío al principio?

Descubrimien
to guiado:
Resiliencia

Algunas de las preguntas sugeridas para hacer descubrimiento guiado son:

- Algunos de ustedes pasaron un gran rato mientras escuchábamos música, lo sé porque los vi sonriendo y cantando ¿Están de acuerdo conmigo?
- ¿Cómo se sintieron al escuchar música juntos?
- ¿Lo **disfrutaron**? ¿Valdrá la pena hacerlo de nuevo?
- ¿Cuáles fueron los momentos en la semana en los que se sintieron más **alegres, conectados**, etc.?

- Mientras bailaban se veía **conexión** entre ustedes, se siente bien conectar ¿están de acuerdo?
- Si estamos siendo capaces de **conectar** con otros integrantes del grupo ¿Será posible que conectemos con personas de otros lugares?
- ¿Qué dice sobre su **capacidad** que hayan terminado el trabajo/proyecto?
- Resultaron ser bastante **creativos/entusiastas/disciplinados** ¿No lo creen?

El descubrimiento guiado se puede realizar con un solo integrante mientras se invita a los demás a participar también haciendo conclusiones positivas acerca de su compañero (ej. ¿Qué dice sobre ti que hicieras reír a María con tu chiste? ¿Ustedes qué piensan que dice sobre él?

Algunos grupos de terapia son permanentes y otros tendrán un número específico de sesiones dependiendo de las necesidades y características del lugar en el que se lleva a cabo. En caso de que nuestro grupo tenga un número determinado de sesiones, la última sesión estará destinada a desarrollar un plan de acción para el futuro, el plan de acción se verá fortalecido por las conclusiones positivas de los integrantes acerca de sus fortalezas y logros.

Durante la última sesión responderemos a la pregunta:

Basándonos en lo que hicimos y aprendimos durante el proceso grupal ¿Qué podríamos hacer de ahora en adelante o antes de que inicie el siguiente grupo?

Al final de la sesión, también se puede solicitar retroalimentación sobre sus actividades, evaluando lo que fue más útil, menos útil y lo que a los miembros del grupo les gustaría hacer de manera similar o diferente en futuros grupos.

Referencias

- Baumesiter, R. y Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (3) 497-529.
- Beck, A.T., Grant, P. M., Inverso, E., Brinen, A. P., y Perivoliotis, D. (2021). *Recovery-oriented cognitive therapy for serious mental health conditions*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., Himelstein, R., Bredemeier, K., Silverstein, S. M., & Grant, P. (2018). What accounts for poor functioning in people with schizophrenia: A re-evaluation of the contributions of neurocognitive v. attitudinal and motivational factors. *Psychological Medicine*, 48(16), 2776–2785.
- Beck, A. T. (1996). *Beyond belief: A theory of modes, personality, and psychopathology*. In P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy* (pp. 1–25). New York: Guilford Press
- Grealish, A., Tai, S., Hunter, A., Emsley, R. (2016). Does empowerment mediate the effects of psychological factors on mental health, well-being, and recovery in young people? *Psychology and Psychotherapy*. 90 (3), 314-335.
- Harding, K. (2019). *The rabbit effect: Live longer, happier, and healthier with the groundbreaking science of kindness*. New York: Atria Books.
- Hogg, M. A. (2013). Intergroup relations. In J. Delamater & A. Ward (Eds.), *Handbook of social psychology* (pp. 533–561). Dordrecht, The Netherlands: Springer

- Kanas N: Group Therapy for Schizophrenic Patients: Washington DC American Psychiatric Association Press, 1996, Vol 39, pp 10
- Kopelowicz A, Liberman RP, Zarate R: Recent advances in social skills training for schizophrenia. Schizophr Bull 2006; 32:12-23.
- Lockwood CT, Page T, Conroy-Hiler T: Effectiveness of individual therapy and group therapy in the treatment of schizophrenia JBI Reports 2004;2:309-338.
- Orfanos, S., Banks, C. &Priebe, S. (2015). Are group psychotherapeutic treatments effective for patients with schizophrenia? A systematic review and meta-analysis. Psychotherapy and Psychosomatics. 84,241-249.
- Segredou I, Xenitidis K, Panagiotopoulou M, Bochtsou V, Antoniadou O, Livaditis M: Group psychosocial interventions for adults with schizophrenia and bipolar illness: the evidence base in the light of publications between 1986 and 2006. Int J Soc Psychiatry 2012;58:229-38.
- Wampold BE: The Great Psychotherapy Debate: Models, methods, and findings. Routledge, 2001, Vol 9, pp98-113.
- Yalom, I. D. (1963). Inpatient group psychotherapy. New York: Basic Books.