

¿QUÉ IMPACTO TIENE LA TERAPIA DE RED EN LA CONSTRUCCIÓN DE APOYO COMUNITARIO Y PERSONAL?

Mtra. Ligia Esther Torres Burgos

Universidad Nacional Autónoma de México

Resumen

La Terapia de Red es una intervención psicosocial que se originó en las prácticas de Ross Speck, quien reconoció la importancia de integrar a la familia, amigos y otros actores sociales en el proceso terapéutico. Este enfoque busca no solo abordar los problemas del paciente, sino también crear una red de apoyo que fomente su bienestar. En la Residencia en Terapia Familiar de la FES Iztacala, se implementan grupos terapéuticos que abordan diversas problemáticas, desde la ansiedad relacionada con la pandemia hasta el apoyo a personas en la menopausia. Los participantes no solo reciben apoyo emocional, sino que también se convierten en agentes terapéuticos entre sí, fortaleciendo los lazos sociales. Esta práctica se alinea con la visión de que las relaciones sociales son esenciales para el bienestar individual, lo que destaca la importancia de crear conexiones significativas en el proceso de crecimiento personal.

Palabras clave: terapia, redes, grupos, intervención

Profesora de asignatura A
Docente de la residencia
en Terapia Familiar de la
FES Iztacala

Correo Electrónico:

ligia.torres@iztacala.unam.mx



Recibido: 21 de octubre de 2024

Aceptado: 12 de diciembre de 2024

Cita recomendada:

Torres, L. (2025). ¿Qué impacto tiene la terapia de red en la construcción de apoyo comunitario y personal? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 7(1), 53-57. <https://doi.org/10.22402/j.rdcrcfp.unam.7.1.2025.616.53-57>



RECOMENDACIONES

<https://doi.org/10.22402/j.rdcrcfp.unam.7.1.2025.616.53-57>



La pandemia de 2020 cambió la vida cotidiana de manera drástica, revelando una creciente necesidad de atención psicológica, especialmente en formatos accesibles como la terapia de red. Ante el aislamiento social, muchas personas experimentaron malestar emocional, lo que llevó a un aumento en la demanda de apoyo psicológico profesional, con un énfasis en formatos en línea que ofrecieran seguridad y accesibilidad en tiempos de confinamiento.

En este contexto, el Programa de Maestría en Psicología con Residencia en Terapia Familiar de la FES Iztacala respondió implementando grupos de Terapia de Red. Desde hace ocho semestres, esta modalidad ha formado parte de las prácticas supervisadas de los estudiantes, abordando diversas problemáticas y ofreciendo un espacio de apoyo a la comunidad, mientras se convierte en una herramienta formativa para los alumnos de la Maestría.

Origen de la terapia de red

La terapia de red surge a partir del trabajo del terapeuta Ross Speck y su equipo, quienes en los años 70 desarrollaron una intervención psicosocial que integraba a varios actores en el proceso terapéutico (Elkaim, 1987). Speck, trabajando en un hospital psiquiátrico, observó que los pacientes mejoraban durante su estancia, pero al volver a su entorno familiar recaían con frecuencia. Esto

lo llevó a buscar maneras de involucrar no solo a la familia inmediata, sino también a la familia extensa, amigos, vecinos y otros miembros de la comunidad, creando una red de apoyo que facilitaba una mejor integración del paciente en su entorno.

Speck se inspiró en movimientos antipsiquiátricos y trabajos de otros terapeutas de su época. La idea principal de la terapia de red es que el terapeuta actúa como un catalizador, mientras que la red de apoyo del paciente (familia, amigos, vecinos) se convierte en el agente terapéutico que mantiene el bienestar del individuo. Esto reduce el riesgo de recaídas y refuerza el proceso de sanación, creando un entorno más sostenible para el paciente. Como sugieren Fischer y McAuliffe (1990), las relaciones sociales en contextos urbanos son fundamentales para el bienestar individual, lo que refuerza la importancia de crear redes sólidas dentro de la terapia.

Evolución y contribuciones

A lo largo de los años, diferentes terapeutas han contribuido al desarrollo de la terapia de red, destacando figuras como Maurizio Andolfi, Jacques-Antoine Malarewicz, Jorge Luis Maldonado y Carlos Sluzki, entre otros. Cada uno de ellos ha aportado nuevas perspectivas y metodologías que han enriquecido la práctica de la terapia de red.

Elkaim (1987) describe en su obra *Las prácticas de la Terapia de Red* varias maneras de llevar a cabo esta intervención. Algunos

ejemplos incluyen sesiones con el paciente identificado, su familia y el equipo de salud; intervenciones comunitarias en barrios donde varias familias con problemas comunes reciben terapia en grupo; o redes institucionales en las que los miembros de una institución colaboran en la recuperación de uno de los suyos.



En sus inicios, la terapia de red se realizaba de manera presencial, con grupos que incluían entre 40 y 100 personas, entre familiares, amigos, vecinos y profesionales de la salud. Speck narra haber dirigido sesiones con 50 participantes, donde el paciente estaba acompañado por su familia, el sistema de salud y, en ocasiones, miembros de la comunidad. Este enfoque masivo buscaba cambiar la posición del paciente dentro de su red de apoyo, modificando dinámicas y fortaleciendo los vínculos de manera efectiva (Ortega, s/f).

Implementación en la FES Iztacala

En la residencia de Terapia Familiar de la FES Iztacala, los grupos de terapia de red han abordado problemáticas comunes como la ansiedad relacionada con la pandemia, el apoyo a personas de la diversidad sexual, y la transición en el climaterio y la menopausia, entre otras. Según Sluzki (1996), las redes sociales no solo proporcionan apoyo emocional y compañía, sino también orientación cognitiva y regulación social, esto significa que aunque el

trabajo en grupos de terapia ofrece acompañamiento y apoyo, otros aspectos que se ponen en función en el grupo son ideas de cómo afrontar sus problemáticas (orientación cognitiva), que además no se presentan en formato de consejos o sugerencias, sino en aportaciones que les han sido útiles a otros miembros del grupo y también, facilita la regulación emocional, es decir la expresión, elaboración y vivencia de las emociones desde un lugar de validación y con tendencia a actuar desde un mejor lugar personal. Esta multidimensionalidad es evidente en los grupos formados en la FES Iztacala, donde los participantes no solo reciben apoyo, sino que también se convierten en un recurso activo para los demás miembros del grupo.

Los grupos se difunden a través de las redes sociales de la Residencia, y la inscripción está abierta a un máximo de 30 personas por grupo. A lo largo de ocho semestres, aproximadamente 200 personas han participado en estos espacios, con algunos grupos teniendo una alta demanda y otros una menor participación, dependiendo de la temática y la disponibilidad.

El formato de trabajo en Terapia de Red es de sesiones de 2 horas, en las que se llevan a cabo rondas de participación. En primera instancia se lleva a cabo una ronda celebrar y agradecer seguida de una ronda de exposición breve de las preocupaciones que le aquejan a cualquiera de las y los participantes del grupo. Después existe un momento en el que, comparten si se identifican con alguna de las problemáticas presentadas y a continuación se elige por medio de votación una de ellas. En la siguiente ronda la persona que presentó la problemática explica su problema de forma más detallada y se hacen preguntas para conocer mejor su situación. Una vez que se conoce el problema, las y los participantes del grupo exponen qué les ha sido útil en situaciones similares, exponiendo así nuevas ideas de cómo afrontar el problema sin imponer ninguna solución, una observación importante es pedir

que se hable desde la persona y evitar dar consejos o sugerencias “a mí me ha sido útil...”. La última ronda enmarca la joya o perla de la sesión, es decir, lo más valioso que se lleva cada uno de los y las participantes del grupo sobre lo que se ha hablado en la sesión. En diversos momentos se usa música, cortometrajes y espacios de reflexión y de encuentro social en el grupo.

Resultados y aprendizajes

La experiencia acumulada en estos grupos ha sido muy enriquecedora tanto para los participantes como para los estudiantes de la Residencia. Los participantes encuentran en estos grupos un espacio seguro donde pueden compartir sus problemáticas y recibir apoyo de otras personas que pasan por situaciones similares. A su vez, los estudiantes, además de desarrollar habilidades terapéuticas, se forman en una metodología de trabajo en grupo desde una postura sistémica y posmoderna, aprendiendo a coordinar dinámicas complejas de interacción.

Durante el primer semestre de la Residencia, los alumnos observan los grupos dirigidos por estudiantes de tercer semestre, y a partir del segundo semestre comienzan a dirigir ellos mismos los grupos de terapia de red. La experiencia adquirida con cada grupo ha sido crucial en su formación, ya que les permite aplicar los conocimientos teórico-prácticos que adquieren durante la Maestría.

Algunos grupos han sobresalido por la capacidad de los participantes para crear redes de apoyo entre sí, independientemente de la intervención de los terapeutas. Tal es el caso del grupo Construyendo Relaciones Amorosas, en el que mujeres, principalmente estudiantes de psicología, compartieron sus experiencias con el fin de construir relaciones de pareja saludables, libres de violencia de género. Las reflexiones y aportaciones entre las participantes enriquecieron enormemente las sesiones,

permitiendo un análisis profundo y colectivo de sus vivencias.

Otro grupo notable es Cuidándonos entre Cuidadoras, activo desde septiembre de 2023, en el cual las participantes han trabajado tanto en los retos de cuidar a personas dependientes como en su propio autocuidado. Este grupo ha destacado por su cohesión, logrando cumplir varios de los objetivos de la terapia de red, como el apoyo emocional, la guía cognitiva, la compañía social y el acceso a nuevos contactos. La red que han creado ha trascendido incluso la intervención de los terapeutas, mostrando su eficacia como grupo de apoyo a largo plazo.

Actualmente, existe un grupo dedicado a acompañar a mujeres en la etapa de climaterio y menopausia, que ha tenido una alta demanda, especialmente entre docentes del estado de Guerrero. Este grupo ha evidenciado la necesidad urgente de ofrecer mayor difusión, información clara, oportuna y precisa, así como acompañamiento emocional a mujeres que previamente no han tenido acceso a estos recursos. Aunque es su primer semestre en funcionamiento, se perfila como un espacio similar al grupo de cuidadoras, donde las participantes se escuchan, se hacen preguntas, comparten sus experiencias y colaboran en un proceso de aprendizaje mutuo.

Conclusiones

La terapia de red no solo brinda un espacio terapéutico para los participantes, sino que también representa una oportunidad para tejer vínculos significativos, como lo plantea Rovere (1995): "Las redes son el lenguaje de los vínculos". Este enfoque facilita el desarrollo de habilidades terapéuticas en los estudiantes, pero también genera un aprendizaje compartido entre terapeutas y participantes. Cada sesión se convierte en una experiencia transformadora, donde todos los involucrados obtienen conocimientos y recursos valiosos.

Las sesiones de terapia de red que se llevan a cabo los viernes, siguiendo el calendario académico, ofrecen a los participantes herramientas prácticas para enfrentar sus problemáticas, además de fortalecerlos emocionalmente y brindarles compañía. Para los terapeutas, estos espacios son un lugar de aprendizaje continuo, donde pueden perfeccionar sus habilidades de empatía, intervención y manejo grupal, al tiempo que enriquecen su experiencia personal y profesional.

REFERENCIAS

- Elkaïm, M. (1987). *Las prácticas de la terapia de red: Salud mental y contexto social*. Gedisa.
- Fischer, C. S., & McAuliffe, B. (1990). Networks and places: Social relations in the urban setting. *American Journal of Sociology*, 95(1), 63-90. <https://doi.org/10.1086/229320>
- Ortega, J. (s.f.). Intervención en redes. Escola de Terapia Familiar. <https://es.slideshare.net/slideshow/intervencion-redes/76940816>
- Sluzki, C. (1996). *La red social: Frontera de la práctica sistémica*. Gedisa.
- Rovere, M. (1999). *Redes en salud: Un nuevo paradigma para el abordaje de las organizaciones y la comunidad*. Secretaría de Salud Pública/AMR, Instituto Lazarte.