



Agujeros

escape de represas
fuente
implosión de luz

se vacía
el ojo de la frente
el ombligo
y el último dedo del último pie

se sabía de objetos
flotando en aguas nubladas
y
de
lanzas
abriendo los poros

poco a poco
se fugó
la sustancia

todo
quedó
en un recuento mojado

aquellas grietas
que lo sacaron todo
son ahora rendijas
por las que se cuele el sol

[Fragmento...]

Francesca Randazzo Eisemann
Tomado del poemario *Compás de luz*.

Los factores que configuran el estilo personal del terapeuta y su impacto en la terapia¹

The Factors that Shape the Therapist's Personal Style and Its Impact on Therapy

Sofía Marcela Chávez Bertrand¹.

¹ Estudiante de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de Honduras. sofia.chavez@unah.hn. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2505-3203>.

Recibido: 24 de abril de 2025

Aceptado: 11 de septiembre de 2025

Resumen

El estilo personal del terapeuta es un componente esencial en la efectividad del proceso terapéutico, ya que influye directamente en la manera en que se establece la relación con el paciente y se aplican las intervenciones. Este ensayo presenta los factores que configuran dicho estilo —como la historia personal, las habilidades comunicativas, los valores y la formación profesional— y reflexiona sobre su impacto en la práctica clínica. Se destaca la importancia del autoconocimiento, el autocuidado, la empatía y la actitud reflexiva como elementos fundamentales para una intervención ética, humana y efectiva. Más allá de la técnica, se propone una visión integral del terapeuta como ser humano en constante crecimiento. Este ensayo invita a los futuros profesionales de la psicoterapia a desarrollar no solo sus competencias clínicas, sino también su capacidad de vivir y ejercer con autenticidad, sensibilidad y compromiso con el bienestar propio y el del otro.

Palabras clave: relación terapéutica, autoconocimiento, terapia, empatía, psicoterapia

¹ Este ensayo fue elaborado en la asignatura Técnicas Terapéuticas I-1000, durante el II PAC 2025, bajo la responsabilidad del Mtr. Warren Valdemar Ochoa Martínez.

Abstract

The therapist's personal style is an essential component of the therapeutic process's effectiveness, as it directly influences the way the relationship with the patient is established and interventions are delivered. This essay presents the factors that shape this style—such as personal history, communication skills, values, and professional training—and reflects on their impact on clinical practice. It highlights the importance of self-knowledge, self-care, empathy, and a reflective attitude as fundamental elements for an ethical, humane, and effective intervention. Beyond technique, it proposes a comprehensive view of the therapist as a human being in constant growth. This essay invites future psychotherapy professionals to develop not only their clinical competencies but also their ability to live and practice with authenticity, sensitivity, and commitment to their own and others' well-being.

Keywords: therapeutic relationship, self-awareness, therapy, empathy, psychotherapy

1. Introducción

El estilo personal del terapeuta representa un elemento crucial en la construcción de una relación terapéutica efectiva, ética y humanizada. Este concepto engloba un conjunto de características únicas del profesional como su historia de vida, creencias, habilidades comunicativas, valores y rasgos de personalidad que influyen profundamente en su manera de ejercer la práctica clínica, más allá del enfoque teórico que utilice.

En muchos espacios formativos y clínicos se prioriza la técnica por encima de la dimensión personal, subestimando el impacto que tiene el autoconocimiento y la implicación subjetiva del terapeuta en la calidad de la intervención. Esta desvalorización puede afectar negativamente el proceso terapéutico, limitando la creación de vínculos genuinos y la adaptación sensible a las necesidades del paciente.

Este ensayo tiene como objetivo presentar los elementos que configuran el estilo personal del terapeuta y reflexionar sobre su influencia en el quehacer clínico. Se propone destacar el papel del autoconocimiento, la empatía, el autocuidado y la formación continua como pilares esenciales para una práctica profesional responsable, consciente y verdaderamente transformadora. En este sentido, se invita a los futuros profesionales de la psicoterapia a asumir su desarrollo personal como parte inseparable de su formación terapéutica, comprendiendo que solo a través de una relación auténtica consigo mismos podrán establecer encuentros significativos con sus pacientes.

2. Desarrollo de contenido

El proceso terapéutico consiste en una interacción compleja en la que el terapeuta no solo aplica técnicas psicológicas, sino que también influye con su estilo personal. Este concepto, según Casari (2013), abarca un conjunto de características individuales que el profesional imprime en su labor, independientemente del enfoque terapéutico que emplee.

El estilo personal del terapeuta (EPT) puede entenderse como el conjunto de características singulares que cada profesional imprime en su labor clínica, más allá del enfoque teórico o de las demandas específicas del caso. Según Oblitas (2008), estas condiciones incluyen factores vitales, socioprofesionales y comunicativos, mientras que Corbella (2009) destaca que la identidad del terapeuta es producto de su experiencia personal y profesional, que influye directamente en cómo percibe y maneja los procesos emocionales y cognitivos de sus pacientes. Asimismo, influye el tipo de relación laboral que mantiene con su actividad —por ejemplo, si trabaja en el ámbito público o privado, de forma independiente o como parte de una institución—, lo cual impacta en cómo se estructura la

relación terapéutica y el desarrollo del proceso psicoterapéutico. En consecuencia, dos terapeutas pueden interpretar y predecir la conducta de un mismo paciente de formas distintas, debido a sus perspectivas individuales. Estas habilidades cumplen una función esencial: poner en acción la empatía terapéutica y autorregular la interacción.

Para mejorar el proceso terapéutico, es fundamental desarrollar habilidades como la identificación de emociones, la anticipación de la conducta del paciente y desarrollar la introspección en el paciente. Todas estas habilidades son consideradas por Corbella (2009) como habilidades de terapia de la mente que enriquecen la práctica profesional y fortalecen la relación terapéutica.

Moya-Cortés (2015), retomando a Corbella (2004), define la alianza terapéutica como el vínculo que se establece entre el terapeuta y el paciente, cuya calidad, tanto a nivel emocional como relacional, es esencial para el éxito del proceso terapéutico. Esta relación no solo influye en la efectividad de la intervención, sino que también se construye de manera conjunta, a medida que ambas partes desarrollan percepciones y expectativas sobre el trabajo terapéutico.

De acuerdo con Oblitas (2008), se identifican prácticas esenciales para una terapia efectiva, como la empatía, la escucha activa, la flexibilidad, la autenticidad, la honestidad y la promoción de la diversidad. La integración de estos elementos en la práctica clínica genera un entorno de confianza que facilita la exploración emocional del paciente y favorece la comprensión de sus pensamientos y conductas.

García (2007) y Garzón (2008) señalan la importancia del autoconocimiento en el terapeuta. Explican cómo entenderse a sí mismo es un paso fundamental para comprender cómo sus percepciones influyen en la terapia (autoreferencia) y cuál es su rol en la dinámica terapéutica (entre él, el paciente y el contexto). Ser consciente del propio estilo de trabajo permite realizar ajustes para mejorar la calidad de la intervención. Por ejemplo, un terapeuta que reconozca su tendencia excesiva hacia la rigidez o la confrontación puede modificar estas actitudes y así evitar que estos rasgos interfieran en el proceso terapéutico.

Garzón (2008, apoyándose en las ideas de Maturana) explica cuán importante es para todo terapeuta generar una identidad profesional que le ayude a ejercer su labor con ética y sensibilidad, sensibilidad ante el mundo del paciente y su propio mundo. Se espera que el terapeuta se disponga al encuentro emocional e intelectual en el proceso terapéutico y que ejerza su labor con ética, ya que el terapeuta es un gestor consciente del cambio que debe estar atento frente al dolor y el sufrimiento humano. Por ello es importante que el terapeuta viva con una curiosidad permanente que le permita responder a las necesidades de bienestar del paciente, en correlación con su medio cultural y social.

Oliver y Rivera (2019) destacan que lo mejor que puede hacer un terapeuta por un paciente es estar atentos, emocionalmente equilibrados y ofrecer respuestas constructivas a sus necesidades: «Esta capacidad de autoconciencia es la que les puede permitir, además de un nivel elevado de autocuidado, evitar el contagio emocional, y promover su resiliencia y satisfacción profesional» (p. 88). Por lo que el camino para ser un buen terapeuta está atado al cuidado personal: ser capaces de identificar señales de *burnout*², el impacto de las transferencias y contratransferencias, el desgaste emocional, cansancio, etc. permitirá cuidar de nuestra salud mental y, a su vez, brindar una mejor atención a nuestros pacientes.

Casari (2019) recopila la experiencia de varios autores respecto al grado de involucramiento de los terapeutas en el trabajo con pacientes drogodependientes, quienes —debido a la psicopatología que afecta diversas áreas de su vida y la elevada deserción— dificultan la creación de una alianza de trabajo. En este sentido, puede considerarse que uno de los factores clave para la eficacia de la labor terapéutica en adicciones es el compromiso con la tarea, el interés genuino por ayudar y la atención constante a los posibles riesgos, lo cual implica un alto nivel de involucramiento del terapeuta.

² Condición que se caracteriza por el agotamiento emocional, mental y, a veces, físico, causado por el estrés crónico. En español, se puede traducir como «síndrome del quemado» o «agotamiento profesional».

3. Conclusión

El éxito del proceso terapéutico no depende únicamente de las técnicas utilizadas, sino de la capacidad del terapeuta para comprender y gestionar su propio estilo personal y adaptarse a las necesidades del paciente. La autoconciencia y el desarrollo de habilidades interpersonales permiten al profesional adaptar su enfoque a las necesidades de cada paciente, fomentando así una relación terapéutica efectiva y enriquecedora. Además, la forma en que el terapeuta vive su propia vida influye en su desempeño profesional, ya que su bienestar personal puede impactar la calidad de la intervención. En definitiva, una práctica terapéutica efectiva implica la integración de conocimientos técnicos, habilidades interpersonales y una actitud flexible y reflexiva por parte del terapeuta. Considerando la amplia producción de reflexiones y escritos en torno a esta temática, el presente ensayo invita a los futuros terapeutas a aspirar a ser no solo mejores profesionales, sino también mejores personas. Se les exhorta a desarrollar una profunda conciencia de sí mismos, ejercer su labor terapéutica con ética, comprometerse con una formación continua y cultivar una genuina curiosidad por comprender el mundo interno del otro. Por encima de todo, se les anima a cuidar de su propio bienestar y salud mental, del mismo modo en que desean que lo hagan sus pacientes.

En palabras de Erich Fromm (1956): «Dar produce más felicidad que recibir, no porque sea una privación, sino porque en el acto de dar está la expresión de mi vitalidad» (p.19). En este dar que es la terapia, tanto el terapeuta como el paciente crecen y se humanizan, y el autocuidado nos permite dar auténticamente.

Referencias bibliográficas

- Casari, L., Albanesi, S., & Maristany, M. (2013). Influencia del enfoque teórico en el estilo personal del terapeuta. *Psicogente*, 16(29), 132-142.
- Casari, L. L. (2019). *Estilo personal del terapeuta en profesionales que trabajan en el campo de las adicciones*. Universidad Nacional de San Luis. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/126622/CONICET_Digital_Nro.64e530de-724d-4ef2-bf25-8add23b6c55d_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Corbella, S. & Botella, L. (2003). La alianza terapéutica: historia, investigación y evaluación. *Anales de Psicología*, 19(2), 205-221.
- Corbella, S., Balmaña, N., Fernández-Álvarez, H., Saúl, L. A., Botella, L., & García, F. (2009). Estilo personal del terapeuta y teoría de la mente. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XVIII(2), 125-133.
- García, F. & Fernández-Álvarez, H. (2007). Investigación empírica sobre el estilo personal del terapeuta: una actualización. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XVI(2), 121-128.
- Garzón, D. I. (Ed.). (2008). *Autorreferencia y estilo terapéutico: su intersección en la formación de terapeutas sistémico* (Vol. 4). Scielo. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v4n1/v4n1a14.pdf>
- Moya-Cortés, L. (2015). *Influencia del estilo personal del terapeuta en la calidad de la alianza*. Universidad Pontificia ICAI ICADE Comillas Madrid.
- Oblitas, L. A. (2008). *Psicoterapias contemporáneas*. Cengage Learning.
- Oliver, E. & Rivera-Rivera, P. (2019). *Vista del cultivo de la autoconciencia y el bienestar emocional en los profesionales que trabajan con el sufrimiento* (Vol. 4). RIECS. <https://riecs.es/index.php/riecs/article/view/115/164>