

# TERAPIA DE SESIÓN ÚNICA PARA EL APOYO A PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

*Dra. Consuelo Rubi Rosales Piña*

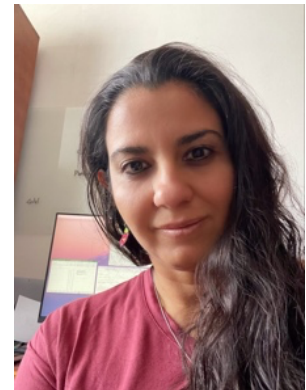
*Universidad Nacional Autónoma de México*

## Resumen

El trabajo discute la Terapia de Sesión Única (TSU) con un enfoque sistémico como una intervención efectiva para individuos que viven con VIH, abordando diferentes desafíos tanto psicológicos como emocionales. Se enfoca en resolver problemas específicos en una sola sesión, haciéndola adecuada para situaciones urgentes que enfrentan las personas diagnosticadas con VIH. El enfoque sistémico considera el entorno social y familiar del individuo, reconociendo la importancia de las redes de apoyo en el bienestar emocional. Los beneficios clave incluyen la reducción del estigma, la gestión de crisis y la mejora de las relaciones, lo que en última instancia mejora la calidad de vida de las personas que viven con el VIH.

*Palabras clave:* TSU, vivir con VIH, atención

Profesora de Carrera.  
Tutora y docente de la residencia en  
terapia familiar  
Facultad de Estudios Superiores  
Iztacala. UNAM  
Correo electrónico:  
[rubi.rosalesl@iztacala.unam.mx](mailto:rubi.rosalesl@iztacala.unam.mx)



**Recibido: 29 de octubre de 2024**

**Aceptado: 14 de enero de 2025**

## Cita recomendada:

Rosales, C. R. (2025). Terapia de sesión única para el apoyo a personas que viven con VIH. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 7(1). 33-38.  
<https://doi.org/10.22402/j.rdcrrfp.unam.7.1.2025.619.33-38>



# ANÁLISIS



El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) no es solo una condición médica, sino que impacta profundamente el bienestar emocional y social de quienes lo padecen. Aunque los avances médicos han transformado su diagnóstico de una sentencia de muerte a una condición crónica manejable, gracias a la terapia antirretroviral (TAR), las personas que viven con VIH pueden disfrutar de una buena calidad de vida (Rasoolinajad et al., 2018).

Esta terapia consiste en un tratamiento médico para controlar el virus a través de la combinación de medicamentos que reducen la cantidad de virus en la sangre, disminuyendo la carga viral, incluso a un grado indetectable (HIVinfo, 2021). Además, reduce los síntomas asociados con la enfermedad, como fatiga, pérdida de peso y enfermedades recurrentes.

Previnendo así el progreso de la enfermedad, protegiendo el sistema inmunológico, reduciendo el riesgo de infecciones oportunistas, entre otras. Sumado a que gracias a esta terapia es posible que las mujeres que tienen una buena adherencia al tratamiento tengan una probabilidad menor del 1 % de transmitir el virus a sus bebés (HIVinfo, 2024).

La TAR tiene grandes ventajas para las personas que son diagnosticadas con VIH, pero también tiene beneficios sociales, al mantener el control de la epidemia, disminuyendo los

casos de infección y reinfección; reduciendo el estigma y la discriminación por vivir con VIH (Camacho et al., 2020).

Como se ha descrito en párrafos anteriores, el tratamiento médico permite que el VIH ya no sea sinónimo de muerte, pero para ello se requiere que las personas que viven con VIH afronten diversos retos entre los que destacan, la adherencia al tratamiento, ansiedad, estrés, aislamiento social, estigma y discriminación, los cuales impactan de manera negativa la salud física y emocional de las personas.

Lo que implica que diversas organizaciones busquen atender esta demanda a través de grupos de apoyo, procesos terapéuticos individuales o grupales, psicoeducación, técnicas de relajación, entre otras.

Si bien son una buena opción, no toda la población puede tener acceso a ello; derivado del costo, la poca disponibilidad de estos servicios, la demora en la atención, el tiempo. Por lo que el acceso a los servicios de salud mental sigue siendo una barrera significativa para muchas personas con VIH, especialmente en contextos con recursos limitados o donde persisten altos niveles de estigma. La terapia de sesión única (TSU) reduce estas barreras al minimizar la duración y frecuencia de las sesiones, lo que puede traducirse en menores costos y menos tiempo invertido.

El presente análisis tiene el objetivo de visibilizar las ventajas de la terapia de sesión única (TSU) en la atención de personas que viven con VIH, favoreciendo la adherencia al tratamiento y mejorando su calidad de vida.

### **APORTES DE LA TSU EN LA ATENCIÓN DE PERSONAS QUE VIVEN CON VIH**

La TSU al ser una intervención breve y focalizada que potencializa los recursos del cliente (Fullen, 2019) busca favorecer la atención de los retos que presentan las personas que viven con VIH. A diferencia de los modelos terapéuticos, que suelen requerir varias sesiones, la TSU se concentra en resolver un problema específico en una sola consulta. Aunque no necesariamente descarta la posibilidad de sesiones futuras, el objetivo es ofrecer un apoyo significativo y eficaz desde el primer encuentro.

Talmon (1990) quien es considerado uno de los fundadores de la TSU menciona que usualmente la primera sesión es la más efectiva y que la “primera sesión puede ser la última” destacando así la importancia de ver y trabajar cada sesión como una oportunidad completa para generar el cambio, para ello consideran los siguientes postulados.

- Cada sesión es una experiencia completa para generar el cambio.
- Los cambios rápidos son posibles.
- Las personas cuentan con los recursos y fortalezas para resolver sus problemas.
- El cambio puede ocurrir rápidamente.
- Intervención centrada en objetivos específicos.
- Las soluciones son más importantes que las causas
- No existe correlación directa entre duración del problema y duración de la terapia.

Durante la sesión, el terapeuta se centra en la preocupación inmediata y busca hacer preguntas, las cuales contribuyan a la reflexión

de las y los consultantes. Por ende, el terapeuta favorece el espacio para que las personas descubran sus recursos y fortalezas.

Al no ser un enfoque rígido, se nutre de diversas teorías y modelos que la hacen flexible y efectiva, como son:

- Construccinismo social: considera que las ideas y la realidad son producto de la interacción (Gergen, 2006).
- Teoría General de Sistemas, al comprender los problemas dentro de un contexto relacional (Bertalanffi, 1975).
- Cibernética, con principio de la retroalimentación como herramienta clave para identificar qué está funcionando en la vida del cliente y amplificar esos recursos o patrones durante la sesión (Kenney, 1991).
- Terapia breve centrada en soluciones al poner énfasis en la orientación al futuro e identificar recursos (Shazer, 1986).
- Terapia Narrativa, durante la sesión se trabaja el empoderamiento y la reconstrucción de una narrativa más funcional (White & Epston, 1993).
- Entre otros.



La TSU ha sido implementada en servicios de atención inmediata como clínicas de salud mental, hospitales y servicios de crisis, donde es fundamental ofrecer soluciones rápidas y efectivas (Hoyt et al., 2020). Sumando al auge de la terapia en línea, en donde se ha adaptado este modelo; facilitando su acceso en áreas remotas o en situaciones donde las personas necesitan intervenciones breves.

Respecto a su efectividad, Hymmen et al. (2013) a través de una revisión sistemática evaluó las intervenciones de TSU en diferentes contextos y poblaciones. Destaca que se tuvo éxito con la intervención en diversas problemáticas, como trastornos emocionales hasta conflictos familiares, logrando mejoras significativas después de una sola sesión. Martínez (2017) quien la ha implementado en contextos hispanohablantes reporta que un porcentaje significativo de los clientes que experimentan mejoras inmediatas y no requieren sesiones adicionales.



Lo anterior deja ver que este modelo no solo es útil para los clientes, sino también para los sistemas de salud, ya que, permite optimizar recursos económicos y humanos, logrando una

mayor cobertura. La TSU puede ser un modelo que se adapte a las necesidades de las personas que viven con VIH, debido a la inmediatez, accesibilidad; por ejemplo:

- Al recibir el diagnóstico de VIH, para manejar el impacto emocional inicial o tomar decisiones para su salud física y emocional.
- Autoestigma, afrontamiento ante la culpa, ira y miedo por el diagnóstico, favoreciendo estrategias de autocuidado.
- Ante el estigma y discriminación por vivir con VIH, desarrollando estrategias de afrontamiento en sus diferentes contextos.
- Consecuencias emocionales y prácticas de revelar o no el diagnóstico en sus diferentes contextos.
- Cuidado de la salud y autocuidado, prácticas que apoyen el bienestar integral.
- Bienestar emocional y salud mental, reducir la fatiga emocional y el desgaste mental.
- Prácticas sexuales seguras para evitar nuevas infecciones y reinfecciones. Manejo de conflictos relacionados con el uso del condón.
- Adherencia al tratamiento, desafíos emocionales y prácticos de seguir una rutina de medicación.
- Redes, desarrollo y fortalecimiento de relaciones de apoyo emocional y práctico.
- Metas personales y profesionales después del diagnóstico, desarrollo de una narrativa positiva sobre la propia vida.

Estas son algunas situaciones que se pueden trabajar y que son esenciales para favorecer la salud física y emocional de las personas que viven con VIH, pero cabe destacar que siempre se adaptará a las necesidades y el contexto de cada persona.

## CONCLUSIONES

El uso de la TSU tiene grandes ventajas, aunque se tiene que considerar que habrá situaciones más complejas que requieren otro tipo de enfoque y la participación activa de los consultantes. Además, qué se requiere que los terapeutas estén capacitados en su implementación, para potencializar sus resultados.

La TSU con un enfoque sistémico, permite abordar de manera directa e inmediata los pensamientos y emociones que enfrentan las personas que viven con VIH, en diferentes momentos, favoreciendo la adherencia al tratamiento, mejorando su salud física y emocional.

Al ser un espacio terapéutico que les permite expresar sus miedos e inseguridades; pero que al mismo tiempo los acompaña a identificar sus recursos y fortalezas para relacionarse de nuevas formas en su contexto. Así como, si se presentan crisis relacionadas al vivir con VIH, por experiencias o adaptaciones a nuevos tratamientos médicos.

El concebir cada una sesión como una intervención completa, favorece que las personas que tienen recursos económicos limitados o poco tiempo, puedan tener una opción accesible. Sumado a que al focalizar la atención en el aquí y ahora se tenga un impacto inmediato sin la necesidad de comprometerse a un proceso terapéutico más largo.

En una sola sesión, se puede hacer una diferencia significativa en el manejo de las dificultades que rodean al VIH, fortaleciendo no solo al individuo, sino también a su red de apoyo. La TSU representa una oportunidad valiosa para proporcionar intervenciones rápidas y efectivas, especialmente en un contexto de salud tan complejo como el que enfrentan las personas que viven con VIH.

Además, de que está diseñada para abordar objetivos específicos, lo que puede ser ideal para trabajar en problemas puntuales y empoderar al cliente al promover cambios

inmediatos y al demostrar que es posible generar soluciones rápidas con el apoyo adecuado.

La terapia de sesión única no reemplaza las intervenciones a largo plazo cuando son necesarias, pero sí representa una herramienta eficaz, accesible y flexible para ayudar a personas con VIH a enfrentar desafíos emocionales específicos y puede complementarse con otros servicios.

## Agradecimiento:

Investigación realizada gracias al Programa UNAM-PAPIIT IN303423 y IN301322.

## REFERENCIAS

- Bertalanffi, L. (1975). *Perspectivas en la teoría general de sistemas*. Alianza Universidad.
- Camacho, G., Kalichman, S., & Katner, H. (2020). Anticipated HIV-related stigma and HIV treatment adherence: The indirect effect of medication concerns. *AIDS and Behavior*, 24(1), 185-191. <https://doi.org/10.1007/s10461-019-02644-z>
- De Shazer S. (1986). *Claves para la solución en terapia breve*. Paidós.
- Fullen, C. T. (2019). The therapeutic alliance in a single session: A conversation analysis. *Journal of Systemic Therapies*, 38(4), 45-61. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2019.38.4.45>
- Gergen, K.J. (2006). *Construir la realidad. El futuro de la psicoterapia*. Paidós.

- HIVinfo (2021). *HIV Treatment: The Basics*.  
<https://hivinfo.nih.gov/understanding-hiv/fact-sheets/hiv-treatment-basics>
- HIVinfo (2024). *Preventing Perinatal Transmission of HIV*.  
<https://hivinfo.nih.gov/understanding-hiv/fact-sheets/preventing-perinatal-transmission-hiv>
- Hymmen, P., Stalker, C., & Cait, C. (2013). The case for single-session therapy: does the empirical evidence support the increased prevalence of this service delivery model? *J Ment Health*, 22(1), 60-71.  
<https://doi.org/10.3109/09638237.2012.670880>
- Hoyt, M. F., Young, J., & Rycroft, P. (2020). Single session thinking 2020. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 41(3), 218-230.  
<https://doi.org/10.1002/anzf.1427>
- Keeney, B. P. (1991). *Estética del cambio*. Paidós.
- Martínez, M. J. (2017). Tratamiento psicológico grupal de sesión única para personas que sufren trastornos adaptativos. Programa y evaluación preliminar. *Apuntes de Psicología*, 35(2), 131-140.  
<https://hdl.handle.net/11441/85166>
- Rasoolinajad, M., Abedinia, N., Ahmad Ali, N., Mohraz, M., Banafsheh Moradmand, B., Hamad, A., & Sahebi, L. (2018). Relationship among HIV-related stigma, mental Health and quality of life for HIV-positive patients in Tehran. *AIDS and Behavior*, 22(12), 3773-3782.  
<https://doi.org/10.1007/s10461-017-2023-z>
- Talmo, M. (1990). *Single session therapy*. Jossey Bass.
- White, M., & Epston, D. (1993) *Medios Narrativos para fines terapéuticos*. Paidós.