

# Autoprática/autorreflexão em terapeutas cognitivo-comportamentais: uma revisão de escopo

## *Self-practice/self-reflection among cognitive-behavioral therapists: a scoping review*

### *Autopráctica/autorreflexión en terapeutas cognitivo-conductuales: una revisión de alcance*

Paulo César dos Santos Gomes<sup>1</sup> , Leticia Lira Travassos<sup>1</sup> , Celina Rodrigues Bechara dos Santos<sup>1</sup> ,  
Saulo Henrique Campello de Freitas<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), Recife – Pernambuco – Brasil.

## RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar o impacto da autoprática/autorreflexão (AP/AR) no desenvolvimento pessoal e profissional de terapeutas cognitivo-comportamentais. Para tanto, realizou-se uma revisão de escopo, conduzida conforme as diretrizes do PRISMA-ScR, nas bases de dados PubMed, Scopus, Web of Science, Lilacs e Scielo. Foram incluídos manuscritos publicados em inglês, português e espanhol, totalizando 28 estudos. Os achados indicam que a AP/AR favorece o aprimoramento de habilidades empáticas e da autocompreensão, além de contribuir para uma adaptação mais eficaz ao modelo terapêutico. Ademais, a prática promove o desenvolvimento de competências clínicas e técnicas específicas da terapia cognitivo-comportamental (TCC), estimula o crescimento pessoal do terapeuta e fortalece a integração entre teoria e prática. Recomenda-se que investigações futuras explorem os efeitos terapia cognitivo-comportamental de longo prazo da AP/AR e seu impacto sustentado na prática clínica.

**Palavras-chave:** Terapia cognitivo-comportamental; Competência profissional; Competência clínica.

## ABSTRACT

This study aimed to analyze the impact of self-practice/self-reflection (SP/SR) on the personal and professional development of cognitive-behavioral therapists. To this end, a scoping review was conducted in accordance with PRISMA-ScR guidelines, using the PubMed, Scopus, Web of Science, Lilacs, and Scielo databases. Manuscripts published in English, Portuguese, and Spanish were included, totaling 28 studies. The findings suggest that SP/SR enhances empathic skills and self-understanding, and contributes to a more effective adaptation to the therapeutic model. Furthermore, the practice promotes the development of clinical competencies and techniques specific to Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), fosters the therapist's personal growth, and strengthens the integration between theory and practice. Future studies are encouraged to explore the long-term effects of SP/SR and its sustained impact on clinical practice.

**Keywords:** Cognitive-behavioral therapy; Professional Competence; Clinical Competence.

## Correspondência:

Paulo César dos Santos Gomes

E-mail: [contato@paulogomespsi.com.br](mailto:contato@paulogomespsi.com.br) | [paulo.santos@fps.edu.br](mailto:paulo.santos@fps.edu.br)



## RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo analizar el impacto de la autoprática/autorreflexión (AP/AR) en el desarrollo personal y profesional de terapeutas cognitivo-conductuales. Para ello, se llevó a cabo una revisión de alcance, conforme a las directrices del PRISMA-ScR, en las bases de datos PubMed, Scopus, Web of Science, Lilacs y SciELO. Se incluyeron manuscritos publicados en inglés, portugués y español, totalizando 28 estudios. Los hallazgos sugieren que la AP/AR favorece el desarrollo de habilidades empáticas y de la autocomprensión, además de contribuir a una adaptación más eficaz al modelo terapéutico. Asimismo, esta práctica promueve el desarrollo de competencias clínicas y técnicas específicas de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), estimula el crecimiento personal del terapeuta y refuerza la integración entre teoría y práctica. Se recomienda que investigaciones futuras examinen los efectos a largo plazo de la AP/AR y su impacto sostenido en la práctica clínica.

**Palabras clave:** Terapia cognitivo-conductual; Competencia Profesional; Competencia Clínica.

---

### Destaques de impacto clínico

- Este artigo apresenta um mapeamento dos principais estudos destacados na literatura sobre a importância da autoprática/autorreflexão (AP/AR) na formação de terapeutas cognitivo-comportamentais e seus impactos na prática.
- Os achados sugerem que a prática da AP/AR auxilia no desenvolvimento de habilidades clínicas e técnicas específicas da terapia cognitivo-comportamental (TCC), assim como na autoconsciência, no fortalecimento de empatia e no desenvolvimento pessoal do terapeuta cognitivo-comportamental.

A ênfase da terapia cognitivo-comportamental (TCC), até a década de 1980, era direcionada majoritariamente ao aspecto técnico de sua aplicação, carecendo de um olhar voltado para os componentes interpessoais do terapeuta (Beck, 2022; Bennett-Levy *et al.*, 2023). No entanto, na década de 1990, os primeiros estudos acerca da aplicação da TCC em si mesmo apresentaram resultados voltados para a promoção da aquisição e do aprimoramento de habilidades terapêuticas (Bennett-Levy *et al.*, 2023).

A partir disso, uma estratégia que tem sido difundida nos últimos anos com a finalidade de aprimorar as habilidades terapêuticas experienciais e estruturadas pela TCC é a autoprática/autorreflexão (AP/AR) (Martin & Khan, 2015; Thwaites *et al.*, 2017). Em um programa de AP/AR, o participante escolhe uma problemática pessoal ou profissional e aplica os conhecimentos de estratégias de identificação, formulação e abordagem da questão em si, refletindo sobre a utilização da prática (Collard, 2024). A AP permite que o profissional experimente de maneira individual as técnicas da TCC, levando-o à AR sobre os resultados. Ademais, a execução desse método pode ser autoguiada, realizada com um colega, em grupo ou com um supervisor (Mösler *et al.*, 2022; Roberts, 2019; Roscoe, 2021).

Quando realizada em grupo, a prática da AP/AR promove a troca de reflexões acerca das experiências individuais, o que enriquece a aprendizagem dos participantes, devendo existir a presença de um facilitador para guiar o grupo em meio a esse processo (Collard & Clarke, 2022). Um estudo realizado com 30 estagiários, com o objetivo de investigar a implementação

e avaliação de um grupo com práticas voltadas para AP/AR, após uma intervenção de 12 semanas, destacou aumento na autoconsciência, confiança no aumento de habilidades emocionais e relacionais, assim como maior manejo do estresse (Walker *et al.*, 2024). Assim, compreende-se que, quando o profissional experimenta de maneira pessoal as estratégias da TCC, é possível que ele aprimore sua compreensão acerca da teoria e de como as implicações da sua experiência podem aparecer em sua prática clínica (Bennett-Levy *et al.*, 2023; Collard, 2024). Outrossim, nota-se a promoção da empatia dos terapeutas pelos clientes a partir da prática da AP/AR (Gale & Schröder, 2014).

Um estudo qualitativo realizado a partir de entrevistas semiestruturadas com oito estagiários de TCC, com o objetivo de entender como os participantes navegam e se beneficiam desse processo de autorrevelação, evidenciou maior promoção de habilidades empáticas e compreensão dos clientes a partir da prática da AP/AR (Jona, Sheen, Anderson *et al.*, 2023). Além disso, estudos destacam a possibilidade de promover a habilidade de compreender os possíveis efeitos e o tempo certo para tomadas de decisão na clínica (Perlman & Cáceres-Videla, 2024; Spindelw & Butler, 2016; Ularntinon & Friedberg, 2016).

Em contraste com o treinamento tradicional em TCC, a partir da ênfase no ensino de habilidades técnicas, a AP/AR é estabelecida como uma estratégia de treinamento integrativa, envolvendo não só o refinamento de habilidades e competências técnicas, mas também integrando o componente interpessoal envolvido nas relações terapêuticas, como a escuta clínica e a empatia pelo cliente (Chigwedere, 2019). Nesse sentido, a prática

da AP/AR tem alcançado impactos positivos para terapeutas em todos os níveis de formação (Spendelow & Butler, 2016).

Entre os achados dos estudos que se propõem a avaliar os impactos positivos da prática da AP/AR, destacam-se os relatos voltados para desfechos positivos na relação terapêutica, uma vez que aprimora as habilidades interpessoais do terapeuta, influenciando sua atitude na relação com os clientes (Bennett-Levy et al., 2023; Collard, 2024), o treino voltado para a autocompaixão (Bell et al., 2022) e o papel do *self* no processo de psicoterapia (Presley & Jones, 2024).

Além dos benefícios relacionados à prática clínica, destaca-se a importância que a prática pode ter nos ganhos na esfera pessoal do terapeuta (Aprilia et al., 2024). Um estudo feito no Reino Unido com doutorandos estagiários em psicologia clínica observou, a partir de dados qualitativos, que os participantes estavam mais bem equipados para lidar com o sofrimento pessoal com a AP/AR. Assim, essas práticas podem acarretar benefícios para o terapeuta em relação a ter consciência do seu estresse ocupacional e conseguir gerenciá-lo de maneira mais eficaz (Chigwedere et al., 2018).

A partir disso, por meio de uma revisão de escopo, o presente estudo teve como objetivo analisar o efeito da AP/AR nos desenvolvimentos pessoal e profissional de terapeutas cognitivo-comportamentais.

## MÉTODO

### TIPO DE ESTUDO

O estudo teve como método a realização de uma revisão de escopo, que tem como objetivo mapear, de maneira sistemática, evidências disponíveis por meio de diferentes fontes e desenhos de estudos (Munn et al., 2022). Foram seguidas as recomendações do Joanna Briggs Institute (JBI), a partir das seguintes etapas: 1) definição do objetivo de estudo e da pergunta de pesquisa; 2) desenvolvimento dos critérios de elegibilidade alinhados ao objetivo e à pergunta de pesquisa; 3) descrição do método de busca, seleção, extração e apresentação dos dados; 4) busca pelos estudos; 5) seleção dos estudos; 6) extração dos estudos; 7) análise dos estudos; 8) apresentação dos resultados; e 9) resumo dos principais resultados evidenciados com relações alinhados ao objetivo do estudo (Mak & Thomas, 2022; Peters et al., 2020). Com a finalidade de uma maior sistematização e organização dos resultados encontrados, foi seguida a *checklist Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR)* (Mattos et al., 2023; McGowan et al., 2020; Tricco et al., 2018).

### ESTRATÉGIA DE BUSCA

A pergunta norteadora foi estabelecida com base no acrônimo PCC (população, conceito, contexto), específico para revisões de escopo, da seguinte forma: terapeutas cognitivo-

comportamentais (população), autoprática e autorreflexão (conceito) e desenvolvimento de habilidades e competências em TCC (contexto) (Iannizzi et al., 2023; Peters et al., 2022; Pollock et al., 2022), formulando-se a questão: "Quais os efeitos da prática da AP/AR no desenvolvimento e no aprimoramento de habilidades e competências em terapeutas cognitivo-comportamentais?" Três revisores independentes conduziram o processo de seleção dos artigos. No caso de impasses entre eles, um juiz especialista na área realizava o consenso entre as divergências. Em novembro de 2023, foi realizada uma busca na literatura científica compreendendo os anos de 2003 até 2023, nos idiomas inglês, português e espanhol, indexadas nas seguintes bases de dados: United States National Library of Medicine (PubMed), Scopus, Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Web of Science e Scientific Electronic Library Online (SciELO), de forma que a busca obedeceu a esta ordem. Os descritores utilizados foram "*Cognitive-Behavioural Therapy*" e "*Self-Practice/Self-Reflection*"; mediante consulta na plataforma Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH), com o operador booleano de restrição "*AND*" entre eles. Posteriormente, o mesmo processo de busca foi realizado em novembro de 2024, com o intuito de encontrar novas evidências a respeito da temática, no entanto, aumentando mais um ano na busca, abrangendo estudos de 2003 até 2024.

Com relação aos critérios de elegibilidade para seleção dos estudos, foram considerados critérios de inclusão: estudos realizados nos últimos 21 anos (2003-2024); disponíveis nos idiomas inglês, português ou espanhol; disponíveis gratuitamente em suas respectivas bases de dados; estudos considerados primários (englobando literatura teórica e empírica); e estudos de caso. Também foi utilizado como critério de elegibilidade a menção a habilidades e competências terapêuticas, como empatia, comunicação, assertividade, direito e cidadania, postura ética, respeito e relação colaborativa. Quanto aos critérios de exclusão, foram os seguintes: editoriais; artigos de opinião e resumos publicados em anais de congressos; pesquisas que utilizaram técnicas de AP/AR com outros profissionais que não terapeutas cognitivos-comportamentais; e materiais que não respondessem à pergunta de pesquisa.

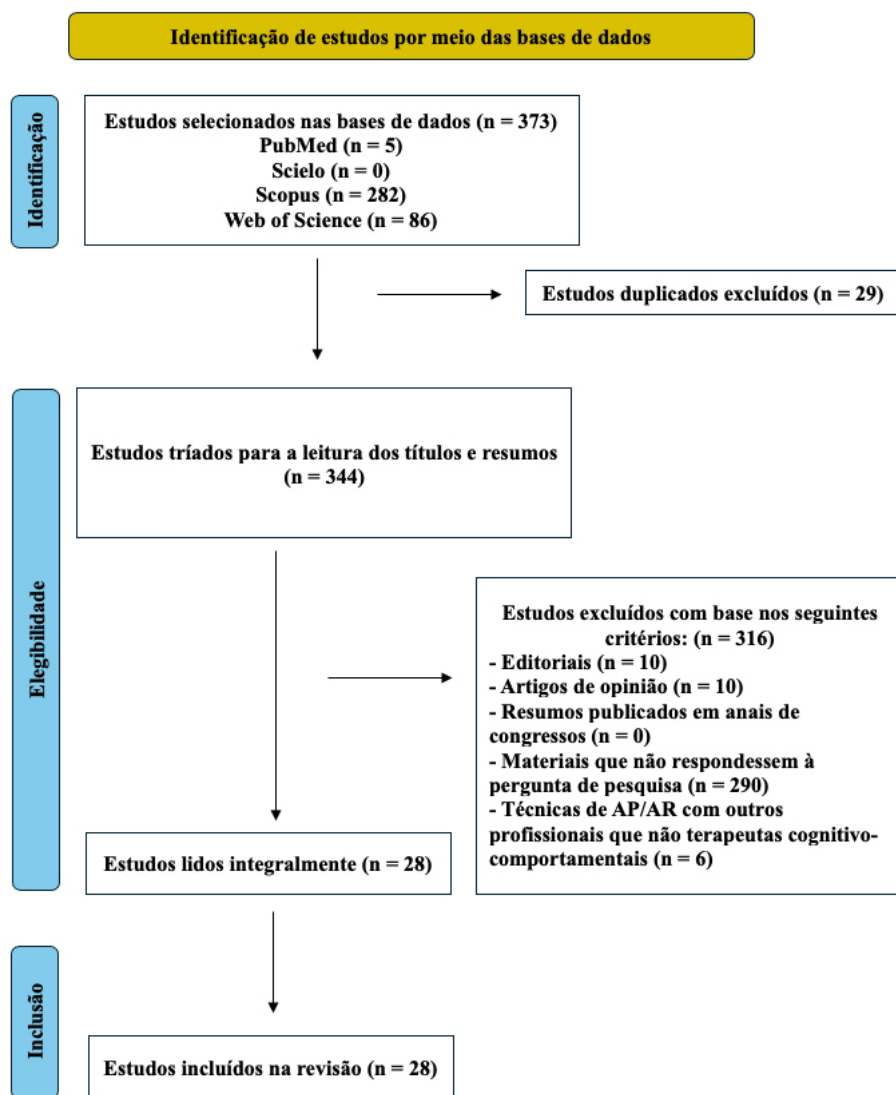
Após processo de busca e seleção, os estudos que atenderam aos critérios estabelecidos foram avaliados mediante leitura na íntegra, conforme descrito na Figura 1.

### EXTRAÇÃO DOS DADOS

Os resultados encontrados após o processo de busca pelos três revisores foram tabulados em planilha do Excel, a fim de melhor mapear os estudos. Em caso de divergências ou inconsistências, o critério adotado para resolução do problema foi a decisão do juiz especialista na área.

### ANÁLISE DE DADOS

Os dados extraídos dos artigos selecionados foram sintetizados, integrados e categorizados, além de serem



**Figura 1.** Fluxograma dos processos de seleção, elegibilidade e inclusão de estudos da revisão

apresentados por meio de tabelas. Em um primeiro nível de classificação do material, os estudos foram sistematizados de acordo com: autor, ano de publicação, país, objetivo, desenho utilizado e principais resultados evidenciados.

## RESULTADOS

Após o prosseguimento das etapas metodológicas de identificação, seleção e inclusão de artigos para a revisão, restaram 28 artigos para serem lidos na íntegra. Os resultados sumarizados dos estudos foram distribuídos de acordo com: autor e ano, objetivo, local e desenho metodológico. Posteriormente, eles foram caracterizados quanto aos autores e principais resultados encontrados, conforme a Tabela 1.

Adicionalmente, foi realizado um delineamento dos principais resultados encontrados em cada estudo, conforme a Tabela 2.

## CARACTERIZAÇÃO DOS ESTUDOS INCLUÍDOS

Em relação ao período do estudo, observou-se uma predominância de pesquisas em 2015 (Davis et al., 2015; Martin & Khan, 2015; McGillivray et al., 2015; Spafford & Haarhoff, 2015; Spindelw & Butler, 2016), indicando um pico de interesse e produção acadêmica sobre o tema. O ano de 2023 também apresentou um número importante quando comparado aos demais períodos analisados no estudo, sendo destacadas quatro pesquisas (Jona, Sheen, & O'Shea, 2023; Jona, Sheen, Anderson et al., 2023; Mösler et al., 2023; Prasko et al., 2023), evidenciando que o interesse pela temática tem crescido novamente nos últimos anos. Os demais estudos obtiveram uma variação entre uma a duas publicações, abrangendo um intervalo de 2003 a 2022, o que reflete um interesse contínuo e progressivo ao longo das duas últimas décadas: 2003 (Laireiter & Willutzki, 2003); 2010 (Farrand et al., 2010; Niemi & Tiuraniemi,

2010); 2011 (Haarhoff *et al.*, 2011); 2012 (Bennett-Levy & Lee, 2018); 2019 (Freeston *et al.*, 2019); 2020 (Chigwedere *et al.*, 2014; Prasko *et al.*, 2012); 2016 (Loades & Myles, 2016); 2017 (2021; Scott *et al.*, 2020); e 2021 (Mackenzie & Omahony, 2021). (Thwaites *et al.*, 2017); 2018 (Chigwedere *et al.*, 2018; So *et al.*,

**Tabela 1.** Caracterização dos estudos quanto ao ano, local de estudo, objetivo e desenho do estudo

<b>Autores (ano)</b>	<b>Local de estudo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desenho metodológico</b>
Chigwedere (2019)	Irlanda	Desenvolver uma abordagem de pesquisa aplicável à material de primeira mão proveniente da AP/AR de terapeutas cognitivo-comportamentais.	Estudo de caso e autoetnográfico
So <i>et al.</i> (2018)	Hong Kong	Construir uma medida teórica quantitativa da AR, chamada Self-Reflective Writing Scale (SRWS).	Estudo quantitativo
Prasko <i>et al.</i> (2020)	República Tcheca	Explorar como a AR pode ser utilizada na supervisão em TCC, destacando sua importância para o desenvolvimento de habilidades clínicas de terapeutas e supervisores.	Revisão de literatura
Jona, Sheen, Anderson <i>et al.</i> (2023)	Austrália	Avaliar a experiência, os benefícios e os desafios da participação e da facilitação de um grupo <i>on-line</i> de treinamento em TCC baseado nos princípios da AP/AR, a partir das perspectivas dos <i>trainees</i> e facilitadores.	Estudo qualitativo
Mösler <i>et al.</i> (2023)	Alemanha	Examinar evidências quantitativas dos efeitos de um treinamento abrangente baseado em <i>mindfulness</i> na AP/AR (sobre AR, empatia, bem-estar psicológico e resiliência) em estudantes de TCC de diversas profissões da área da saúde.	Estudo experimental
Jona, Sheen, Anderson <i>et al.</i> (2023)	Austrália	Avaliar a experiência, os benefícios e os desafios de participar e facilitar um grupo <i>on-line</i> de treinamento em TCC baseado em princípios de AP/AR, a partir das perspectivas dos estudantes e facilitadores.	Estudo qualitativo
Prasko <i>et al.</i> (2023)	República Tcheca, Letônia e Eslováquia	Destacar a importância da autoexperiência e da autorreflexão no treinamento em TCC.	Estudo qualitativo
Bennett-Levy e Lee (2014)	Austrália	Desenvolver um modelo testável que possa prever o nível de engajamento dos <i>trainees</i> com a AP/AR e a experiência de benefício decorrente desse processo.	Estudo qualitativo
Prasko <i>et al.</i> (2012)	República Tcheca	Revisar aspectos relacionados à supervisão em TCC e à AR, destacando a importância da compreensão consciente das próprias emoções, sentimentos, pensamentos e atitudes quando ocorrem, bem como a capacidade de acompanhá-los e reconhecê-los continuamente.	Revisão de literatura
Chaddock <i>et al.</i> (2014)	Reino Unido	Compreender as diferenças individuais nas respostas ao programa de AP/AR durante o treinamento em TCC.	Estudo quase experimental
Chigwedere <i>et al.</i> (2017)	Irlanda	Descrever o desenvolvimento e testar a confiabilidade do Self-focused Practice Questionnaire (SfPQ), um instrumento para medir o impacto autopercebido da prática autofocada dos terapeutas.	Estudo de validação
Chigwedere <i>et al.</i> (2018)	Irlanda	Explorar os impactos da AP/AR sobre os participantes em formação em TCC, incluindo tanto efeitos pessoais quanto profissionais, bem como aprofundar a compreensão da internalização do modelo terapêutico e da perspectiva do paciente.	Estudo qualitativo
Chigwedere <i>et al.</i> (2021)	Austrália e Irlanda	Examinar o impacto autopercebido de duas formas de prática pessoal em estudantes de aconselhamento e TCC.	Estudo não experimental
Davis <i>et al.</i> (2015)	Reino Unido	Contribuir para a base de evidências quantitativas ao explorar se a conclusão de um programa de 10 semanas baseado em um manual de AP/AR melhora as habilidades técnicas e interpessoais de terapeutas de TCC experientes.	Estudo quase experimental
Mackenzie e O'Mahony (2021)	Irlanda	Explorar a experiência vivida do sentimento de segurança nas práticas de AP/AR por terapeutas de TCC	Estudo qualitativo

continua...

...continuação

<b>Autores (ano)</b>	<b>Local de estudo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desenho metodológico</b>
Farrand et al. (2010)	Reino Unido	Examinar o efeito que a exigência de contribuir para um <i>blog</i> reflexivo teve sobre a abordagem de AP/AR no treinamento em TCC.	Estudo qualitativo
Freeston et al. (2019)	Reino Unido e Austrália	Identificar e articular um conjunto de princípios que possam guiar o <i>design</i> , a adaptação e a implementação de programas de AP/AR.	Revisão de literatura
Gale e Schröder (2014)	Austrália, Nova Zelândia e Reino Unido	Realizar uma metassíntese de estudos qualitativos que explorem as experiências dos terapeutas com a AP/AR na TCC.	Estudo de metassíntese
Haarhoff et al. (2011)	Nova Zelândia	Avaliar como a AP/AR impacta a qualidade da conceitualização de casos em TCC.	Estudo qualitativo
Martin e Khan (2015)	Reino Unido	Promover a AR do terapeuta por meio do uso de formulações simples baseadas no modelo ABC (antecedente-crença-consequência), aplicadas à interação entre cliente e terapeuta.	Estudo de caso
Loades & Myles (2016)	Reino Unido	Explorar a relação entre a habilidade reflexiva dos terapeutas e o nível de concordância entre a competência autoavaliada pelos clínicos e a competência avaliada por um avaliador experiente em TCC.	Estudo longitudinal
McGillivray et al. (2015)	Austrália	Investigar o efeito da AP/AR no desenvolvimento das habilidades de terapeutas.	Estudo de metassíntese
Niemi e Tiuraniemi (2010)	Finlândia	Examinar a aprendizagem profissional de <i>trainees</i> em TCC ao longo de um treinamento de quatro anos.	Estudo misto
Scott et al. (2020)	Austrália	Avaliar os efeitos do programa de AP/AR como parte integrante do treinamento em TCC para estudantes de pós-graduação em psicologia, comparando os resultados com grupos-controle.	Estudo piloto (dois estudos discutidos)
Thwaites et al. (2017)	Reino Unido	Avaliar como a AP/AR influencia nos quatro elementos da empatia terapêutica: conhecimento declarativo sobre empatia, atitude/posição empática, afinação empática e comunicação empática.	Estudo qualitativo
Spafford e Haarhoff (2015)	Nova Zelândia	Investigar as condições necessárias para facilitar a AR <i>on-line</i> para <i>trainees</i> em TCC.	Estudo qualitativo
Spendelow e Butler (2016)	Reino Unido	Identificar os resultados (tanto positivos quanto negativos) de um exercício da AP/AR em <i>trainees</i> de psicologia clínica especializados em TCC.	Estudo qualitativo
Jona et al. (2023)	Austrália	Compreender a experiência e os benefícios percebidos das autorrevelações realizadas por estagiários de psicologia clínica que participaram de um grupo de TCC baseado nos princípios da AP/AR.	Estudo qualitativo
Laireiter e Willutzki (2003)	Áustria e Alemanha	Revisar e discutir o estado atual da autodescoberta e da AP na formação em TCC.	Revisão de literatura

**Tabela 2.** Caracterização dos estudos quanto aos autores e principais resultados encontrados

<b>Autores (ano)</b>	<b>Principais resultados</b>
Chigwedere (2019)	O autor encontrou que a combinação da AP/AR com a autoetnografia oferece uma metodologia válida para explorar a experiência subjetiva do terapeuta em TCC como formação mais robusta teórica e prática.
So et al. (2018)	O estudo desenvolveu e validou preliminarmente a SRWS, uma escala para mensurar a autorreflexividade de estudantes de TCC em escritos reflexivos de AP/AR. A escala demonstrou boa confiabilidade inter-avaliadores e evidenciou validade criterial, ao mostrar que a autorreflexividade na dimensão terapeuta está associada positivamente às habilidades interpessoais em situações clínicas.

continua...

...continuação

Autores (ano)	Principais resultados
Prasko et al. (2020)	O estudo destaca que a AR é uma competência fundamental para terapeutas e supervisores na TCC, essencial para a compreensão e otimização do processo terapêutico. Essa habilidade é desenvolvida principalmente durante a supervisão, em que é necessário que supervisores incentivem e modelem a AR, equilibrando acolhimento e orientação clínica. Por fim, a experiência do terapeuta influencia a intensidade e a profundidade da AR, reforçando a importância da supervisão contínua para o desenvolvimento profissional e o sucesso do tratamento.
Jona, Sheen, Anderson et al. (2023)	O treinamento em TCC <i>on-line</i> com práticas de AP/AR é eficaz, oferecendo acessibilidade, flexibilidade e colaboração, mas enfrenta desafios como menor engajamento, fadiga digital e sensação de ambiente menos natural. Facilitadores recomendam modelos híbridos para melhorar o aprendizado.
Mösler et al. (2023)	O estudo demonstrou que o treinamento intensivo <i>mindfulness</i> de AP/AR em terapeutas em formação em TCC promoveu melhorias significativas em competências essenciais ao exercício clínico, como empatia e AR. Além disso, houve ganhos importantes em bem-estar psicológico e resiliência, indicando que essa abordagem contribui para a saúde emocional e para a capacidade de lidar com desafios profissionais.
Jona, Sheen, Anderson et al. (2023)	O estudo revelou que a entrega <i>on-line</i> do grupo de treinamento em TCC baseado em AP/AR foi considerada adequada tanto por estudantes quanto por facilitadores, oferecendo uma experiência terapêutica autêntica e benefícios pessoais para os participantes.
Prasko et al. (2023)	A autoexperiência e a autorreflexão são fundamentais no treinamento de terapeutas em TCC, pois promovem empatia, autoconfiança e competência clínica. A supervisão que estimula essa reflexão fortalece habilidades, melhora a relação terapêutica e os resultados do tratamento. Assim, a AR é essencial para o aprimoramento contínuo do terapeuta e da terapia.
Bennett-Levy e Lee (2014)	O engajamento e a experiência de benefício são interdependentes, criando um ciclo positivo quando ambos são elevados. Além disso, o sentimento de segurança e o ambiente grupal coeso favorecem a exploração pessoal e o aprendizado experiencial, aspectos centrais da AP/AR. O estudo também ressalta a importância do papel do facilitador e reconhece que características individuais dos participantes, como personalidade e contexto de vida, podem impactar a eficácia do treinamento.
Prasko et al. (2012)	A AR é essencial para que terapeutas compreendam e controlem suas emoções, tomem decisões adequadas e respondam melhor aos clientes. Ela aumenta a empatia e ajuda a evitar erros na terapia. Essa habilidade pode ser desenvolvida tanto pela prática da TCC quanto na supervisão, em que supervisores experientes reforçam sua importância. Treinamento focado na AR melhora o desempenho dos terapeutas e os resultados para os clientes.
Chaddock et al. (2014)	Os resultados indicaram que a forma de engajamento na AP/AR influenciou diretamente o desenvolvimento terapêutico. Participantes que integraram aspectos pessoais e profissionais relataram benefícios mais duradouros, enquanto os que se posicionaram apenas como aprendizes obtiveram ganhos mais restritos. A dimensão emocional foi central no processo de aprendizagem, e os avanços percebidos foram atribuídos ao próprio programa. O sucesso da AP/AR mostrou-se dependente do tipo e da qualidade do envolvimento dos participantes.
Chigwedere et al. (2017)	O instrumento apresentou boa consistência interna e confiabilidade adequada a boa no teste-reteste. Embora tenha limitações como efeitos de teto em alguns itens e a necessidade de validação adicional, os resultados preliminares indicam que o SfpQ é uma ferramenta válida e confiável, útil para avaliar e aprimorar as práticas de treinamento em psicoterapia.
Chigwedere et al. (2018)	A AP/AR promoveu mudanças pessoais significativas, como maior consciência de padrões disfuncionais e evolução cognitiva e emocional. No âmbito profissional, favoreceu a assimilação do modelo da TCC, o aprimoramento de competências terapêuticas e o aumento da empatia. Apesar de algum desconforto emocional, a AP/AR mostrou-se uma alternativa ou complemento eficaz à terapia pessoal, contribuindo para os crescimentos pessoal e clínico dos terapeutas.
Chigwedere et al. (2021)	A prática da AP/AR resultou em aumentos significativos nos escores e nos desenvolvimentos pessoal e profissional, enquanto a terapia pessoal mostrou ganhos limitados. Assim, a AP/AR foi percebida como mais benéfica para os <i>trainees</i> nesse contexto, embora sejam necessários mais estudos para confirmar esses resultados.
Davis et al. (2015)	Os resultados indicaram que a AP/AR promoveu um aumento significativo na autopercepção das habilidades técnicas em TCC, evidenciado tanto nos que completaram o programa quanto na análise por intenção de tratar. Porém, os ganhos em habilidades empáticas não foram consistentes.

continua...

...continuação

Autores (ano)	Principais resultados
Mackenzie e O'Mahony (2021)	O estudo investigou a experiência dos terapeutas cognitivo-comportamentais sobre o sentimento de segurança (FOS, do inglês <i>feelings of safety</i> ) durante práticas de AP/AR. Por meio da análise fenomenológica interpretativa, identificou-se que o FOS é predominantemente uma experiência corporal e não verbal, difícil de ser expressa em palavras. O papel do instrutor foi fundamental para promover esse sentimento, por meio de qualidades pessoais, incentivo à igualdade e responsabilidade pela segurança do grupo. A consciência dos demais participantes, incluindo confidencialidade e dinâmicas grupais, influenciou significativamente o FOS. Os participantes relataram a importância de um ambiente seguro para se sentirem vulneráveis e ampliaram seu aprendizado ao se aventurarem além da zona de conforto.
Farrand et al. (2010)	A exigência de postar reflexões motivou a prática das técnicas e estruturou o processo de aprendizado. A interação por meio dos <i>blogs</i> fomentou uma comunidade de aprendizagem que normalizou as dificuldades e evidenciou o progresso dos participantes. Além disso, a visibilidade das postagens e o acesso às reflexões alheias melhoraram a qualidade da AR, promovendo um engajamento mais profundo. Contudo, o uso dos <i>blogs</i> deve ser complementado por outras técnicas, como <i>role-play</i> , e considerações precisam ser feitas para apoiar participantes com dificuldades no uso da tecnologia.
Freeston et al. (2019)	Os programas de AP/AR são promissores como complemento ao treinamento em terapias psicológicas, ajudando a aprofundar o aprendizado e a autoconsciência dos participantes. Contudo, sua eficácia depende do cuidado na escolha do conteúdo, que deve ser familiar e adequado ao nível do praticante para evitar confusão ou autocrítica prejudicial. A reflexão compartilhada é valiosa para o desenvolvimento profissional, mas pode ser dificultada por emoções negativas como vergonha ou medo de julgamento.
Gale e Schröder (2014)	A prática da AP/AR permite aos terapeutas vivenciarem a perspectiva do cliente, aumentando sua empatia e compreensão das dificuldades enfrentadas no processo terapêutico. Isso contribui para maior confiança e competência clínica. Para maximizar os benefícios, recomenda-se que a AP seja estruturada sistematicamente, com registro escrito e compartilhamento de reflexões em grupo.
Haarhoff et al. (2011)	A intervenção em AP/AR com base na TCC aprimorou a capacidade dos participantes de elaborar conceitualizações de caso, promovendo maior entendimento teórico, autoconsciência, empatia e habilidades na relação terapêutica. Houve integração entre saberes declarativos, procedimentais e reflexivos, com impacto positivo na prática clínica. Apesar de dificuldades pontuais em recordar eventos específicos, a experiência foi eficaz na articulação entre teoria e prática.
Martin e Khan (2015)	O estudo evidenciou que as formulações ABC favorecem a AR do terapeuta, permitindo a identificação do impacto de suas crenças e comportamentos na prática clínica. A técnica mostrou-se especialmente útil em contextos culturais complexos e casos de trauma severo, destacando a importância das habilidades interpessoais, da sensibilidade cultural e do manejo da autocrítica, contribuindo para o desenvolvimento profissional mesmo em situações de interrupção do tratamento.
Loades e Myles (2016)	O estudo mostrou que terapeutas em formação com maior habilidade reflexiva fazem autoavaliações mais precisas na TCC para jovens. Embora essa habilidade não tenha aumentado durante o curso, os <i>trainees</i> não superestimaram sua competência, diferentemente de profissionais experientes. Melhorar a reflexão pode favorecer avaliações mais acuradas, mas são necessárias pesquisas futuras com amostras maiores e métodos mais rigorosos.
McGillivray et al. (2015)	A revisão mostrou que a AP/AR é valorizada para o desenvolvimento das habilidades terapêuticas dos <i>trainees</i> , destacando melhora técnica, autoconsciência, empatia e compreensão do desconforto na autodescoberta. Estudos quantitativos indicaram avanços nas habilidades clínicas e na gestão de clientes difíceis, mas houve inconsistências entre os métodos qualitativos e quantitativos, especialmente na avaliação do conhecimento declarativo, como o entendimento do modelo terapêutico.
Niemi e Tiuraniemi (2010)	O estudo revelou que <i>trainees</i> em terapia cognitiva avançam principalmente em competências técnicas e conceituais, enquanto o desenvolvimento das habilidades interpessoais é limitado e pouco refletido. Os participantes relataram mais dificuldades em habilidades técnicas do que interpessoais. Os resultados qualitativos e quantitativos foram consistentes, mas destaca-se a necessidade de avaliações mais objetivas para melhor compreender o aprendizado. Assim, o treinamento foca mais no aspecto técnico-conceitual em detrimento das habilidades interpessoais.
Scott et al. (2020)	Os estudos analisaram os efeitos do programa de AP/AR em estudantes de psicologia em formação em TCC. Os resultados mostraram que o grupo AP/AR teve aumento significativo da confiança no uso das técnicas, maior autoconsciência e menor <i>burnout</i> , sem diferenças no conhecimento teórico, uso prático, ansiedade ou depressão.

continua...

...continuação

Autores (ano)	Principais resultados
Thwaites et al. (2017)	O estudo mostrou que a AP/AR aprimora principalmente a atitude empática de terapeutas experientes, com impacto moderado na comunicação empática, mas poucos efeitos na afinação empática e no conhecimento declarativo, possivelmente por já elevados níveis prévios. A AP/AR é eficaz em contextos clínicos desafiadores, embora orientações facilitadoras possam melhorar a aplicação prática dessas mudanças.
Spafford e Haarhoff (2015)	O uso de um <i>blog</i> para AR em formação em TCC foi positivo, aumentando o envolvimento e a reflexão. Porém, a ausência de anonimato causou vulnerabilidade, reduzindo a interação entre colegas. A motivação vinha da observação das postagens dos pares, mas o tempo exigido foi um desafio. Recomenda-se esclarecer o anonimato, ajustar o tempo disponível e implementar avaliações para melhorar o processo, destacando a importância da segurança, apoio coletivo e organização do curso.
Jona et al. (2023)	Os <i>trainees</i> tomam decisões cuidadosas sobre quando e o que revelar, começando com assuntos menos pessoais. A segurança do ambiente e o exemplo do facilitador e colegas aumentam o engajamento na AR ao longo do tempo. Ser “cliente” no grupo aprimora a empatia por esse processo. A AR contribui para a compreensão do papel terapêutico dessa prática e ajuda a lidar com o desconforto e com as preocupações profissionais. Um ambiente seguro e estruturado é fundamental para facilitar autorrevelações eficazes e benéficas no treinamento clínico.
Laireiter e Willutzki (2003)	A autodescoberta e a AP são componentes bem aceitos e valorizados na formação em TCC, contribuindo significativamente para o desenvolvimento profissional dos terapeutas em formação. Essas práticas promovem maior autoconsciência, compreensão do papel do terapeuta, habilidades técnicas em TCC e competências interpessoais, como empatia e sensibilidade relação-terapeuta-paciente. Apesar dos relatos positivos, elas não substituem a importância da prática clínica supervisionada e outras formas tradicionais de treinamento. Os efeitos benéficos são potencializados quando realizados em ambientes motivadores e permitindo a aplicação direta na prática terapêutica.

Quanto ao local de realização das pesquisas, a maior concentração foi observada no Reino Unido, com 10 estudos, individuais ou em colaboração (Chaddock et al., 2014; Chigwedere et al., 2018; Davis et al., 2015; Farrand et al., 2010; Freeston et al., 2019; Gale & Schröder, 2014; Loades & Myles, 2016; Martin & Khan, 2015; So et al., 2018; Spindelow & Butler, 2016), o que evidencia a importância desse tema na região. A Austrália também se destacou, com oito estudos individuais ou em colaboração (Bennett-Levy & Lee, 2014; Chaddock et al., 2014; Freeston et al., 2019; Jona, Sheen, & O’Shea, 2023; Jona, Sheen, Anderson, et al., 2023; McGillivray et al., 2015; Scott et al., 2020; So et al., 2018). Outros países também apareceram por sua relevância no tema, como a Irlanda, com quatro estudos (Chigwedere, 2019; Chigwedere et al., 2017, 2021; Mackenzie & Omahony, 2021). Salienta-se que a colaboração entre diferentes países ressalta a importância de estudos multinacionais e multicêntricos, enfatizando ainda mais a relevância teórica e prática da AP/AR (Chaddock et al., 2014; Freeston et al., 2019; Prasko et al., 2020, 2023; So et al., 2018).

Em relação ao desenho metodológico, houve uma predominância de estudos qualitativos, com nove publicações (Chigwedere et al., 2018; Farrand et al., 2010; Haarhoff et al., 2011; Jona, Sheen, & O’Shea, 2023; Jona, Sheen, Anderson, et al., 2023; Mackenzie & Omahony, 2021; Spafford & Haarhoff, 2015; Spindelow & Butler, 2016; Thwaites et al., 2017), o que indica um enfoque interpretativo e profundo na análise das experiências dos participantes. Revisões de literatura foram a segunda abordagem mais comum, com cinco estudos (Freeston et al., 2019; Laireiter & Willutzki, 2003; Prasko et al., 2012, 2020,

2023), consolidando o conhecimento acumulado. No entanto, tais revisões não tinham delineamento metodológico robusto, o que pode influenciar o enviesamento dos dados obtidos. Outro delineamento metodológico observado em predominância foram os estudos de caso, totalizando três publicações (Chaddock et al., 2014; Chigwedere, 2019; Martin & Khan, 2015). Outros desenhos metodológicos incluíram: metassínteses (Gale & Schröder, 2014; McGillivray et al., 2015), estudos exploratórios (Loades & Myles, 2016), estudos quase experimentais (Davis et al., 2015), estudos observacionais (Chigwedere et al., 2021), estudos quantitativos e de validação (Chigwedere et al., 2017) e estudos experimentais (Mösler et al., 2023). Dessa forma, ressalta-se a necessidade de abordagens variadas para capturar as diferentes dimensões do tema investigado.

O desenvolvimento de habilidades terapêuticas foi o tópico mais discutido nos estudos selecionados na presente revisão. Diferentes pesquisas destacaram a importância da prática da AP/AR no aprimoramento de habilidades e competências terapêuticas primordiais no exercício prático do terapeuta cognitivo-comportamental, como empatia, comunicação clínica, resolução terapêutica e engajamento terapêutico (Mösler et al., 2023; So et al., 2018; Spindelow & Butler, 2016; Thwaites et al., 2017). As demais investigações apontaram temas relevantes como um aprimoramento na integração entre os conhecimentos teórico e prático na formação profissional (Chaddock et al., 2014; Chigwedere, 2019; Gale & Schröder, 2014; Haarhoff et al., 2011; Loades & Myles, 2016; McGillivray et al., 2015; Niemi & Tiuraniemi, 2010; So et al., 2018), assim como a importância para o crescimento

pessoal e para o autoconhecimento (Bennett-Levy & Lee, 2014; Chigwedere et al., 2018; Möslers et al., 2023; Prasko et al., 2023; Scott et al., 2020).

Para além desses aspectos, os estudos também avaliaram a importância da prática da psicoterapia individual como componente essencial na formação profissional clínica, sugerindo que a AP/AR pode ser uma ferramenta complementar a esse processo para o desenvolvimento de habilidades clínicas e competências emocionais na prática psicoterápica baseada na TCC (Chigwedere et al., 2018, 2021). Do mesmo modo, alguns estudos dedicaram ao desenvolvimento e/ou à validação de instrumentos psicométricos com a finalidade de mensurar objetivamente habilidades reflexivas, contribuindo para o aprimoramento de uma formação baseada em evidências e maior robustez (Chigwedere et al., 2017; So et al., 2018).

## DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi analisar o efeito da AP/AR nos desenvolvimentos pessoal e profissional de terapeutas cognitivo-comportamentais. A análise dos estudos revela um panorama multifacetado e predominantemente positivo dos impactos da AP/AR na formação e no desenvolvimento profissional desses profissionais. Os resultados indicam que a AP/AR transcende o mero exercício técnico, promovendo um desenvolvimento holístico que abarca desde competências clínicas essenciais até o crescimento pessoal do terapeuta.

Um dos efeitos mais consistentemente relatados da AP/AR é a intensificação da AR e da autoconsciência. Prasko et al. (2020, 2023) destacam a AR como uma competência fundamental para a compreensão e a otimização do processo terapêutico, sendo desenvolvida e aprofundada pela prática e, crucialmente, pela supervisão. Essa perspectiva é corroborada por Möslers et al. (2023), que encontraram melhorias significativas na AR por meio de treinamento intensivo em *mindfulness* AP/AR, e por Chigwedere et al. (2018), que observaram maior consciência de padrões disfuncionais e evolução cognitiva e emocional nos participantes. Scott et al. (2020) e Laireiter & Willutzki (2003) também apontam para o aumento da autoconsciência como um benefício central, permitindo que terapeutas compreendam e controlem suas emoções e tomem decisões mais adequadas (Prasko et al., 2012). A própria mensuração da autorreflexividade foi objeto de estudo, com So et al. (2018) desenvolvendo e validando a Self-Reflective Writing Scale (SRWS), que associou positivamente a autorreflexividade às habilidades interpessoais.

O aprimoramento de habilidades clínicas e técnicas é outro resultado proeminente, a partir do desenvolvimento de práticas autorreflexivas e de autoconhecimento com o intuito de que o profissional apresente ainda mais manejo adequado nos diferentes contextos clínicos (Scott et al., 2021). Davis et al. (2015) e Scott et al. (2020) reportaram aumento na autopercepção e confiança no uso de técnicas de TCC. Haarhoff

et al. (2011) especificam a melhora na capacidade de elaboração de conceitualizações de caso, um pilar da TCC, e a integração entre saberes declarativos, procedimentais e reflexivos. Essa melhora técnica é também sustentada por Laireiter e Willutzki (2003), McGillivray et al. (2015) e Chigwedere et al. (2018), que mencionam o aprimoramento de competências terapêuticas e a assimilação do modelo da TCC. Martin e Khan (2015) destacam a utilidade das formulações ABC para a AR do terapeuta sobre o impacto de suas crenças na prática clínica.

A AP/AR demonstra um impacto significativo no desenvolvimento da empatia e de habilidades interpessoais. So et al. (2018) encontraram uma associação positiva entre autorreflexividade na dimensão terapeuta e habilidades interpessoais. Prasko et al. (2012, 2023) e Möslers et al. (2023) reforçam o papel da AP/AR na promoção da empatia. Gale e Schröder (2014) sugerem que vivenciar a perspectiva do cliente por meio da AP/AR é crucial para esse ganho, aumentando a compreensão das dificuldades enfrentadas no processo terapêutico. De forma similar, Chigwedere et al. (2018), Laireiter e Willutzki (2003) e McGillivray et al. (2015) identificaram avanços nessas competências. Contudo, é importante notar nuances, como os achados de Davis et al. (2015), que indicaram ganhos inconsistentes em habilidades empáticas, e Thwaites et al. (2017), que observaram melhora principalmente na atitude empática em terapeutas experientes, com impacto moderado na comunicação empática, possivelmente devido a níveis prévios já elevados. Niemi e Tiuraniemi (2010) apontaram que, embora haja avanço em competências técnicas, o desenvolvimento das habilidades interpessoais pode ser limitado se não for foco explícito do treinamento.

Além das competências profissionais, a AP/AR contribui para o desenvolvimento pessoal e para o bem-estar do terapeuta. Möslers et al. (2023) evidenciaram ganhos em bem-estar psicológico e resiliência. Chigwedere et al. (2018, 2021) destacaram mudanças pessoais significativas e perceberam a AP/AR como mais benéfica, ou um complemento eficaz, à terapia pessoal para o desenvolvimento de *trainees* em seu contexto. A redução do *burnout*, conforme apontado por Scott et al. (2020), também se alinha a esses benefícios, reforçando a importância da AP/AR para a saúde emocional e para a capacidade de lidar com desafios profissionais (Möslers et al., 2023). A prática da AP/AR facilita a integração entre teoria e prática (Chigwedere, 2019; Haarhoff et al., 2011) e a assimilação do modelo da TCC (Chigwedere et al., 2018). A vivência da AP/AR como “cliente” (Jona, Sheen, Anderson et al., 2023; Gale & Schröder, 2014) aprofunda a compreensão do processo terapêutico e das dificuldades enfrentadas pelos pacientes, contribuindo para maior confiança e competência clínica.

A eficácia da AP/AR não é uniforme e parece ser moderada por diversos fatores. O engajamento do terapeuta é crucial, como apontam Bennett-Levy e Lee (2014) e Chaddock et al. (2014), sendo que um engajamento que integre aspectos pessoais e profissionais resulta em benefícios mais

duradouros. Um ambiente seguro e de apoio, com coesão grupal, é fundamental para exploração pessoal e autorrevelação (Bennett-Levy & Lee, 2014; Jona, Sheen, Anderson et al., 2023; Mackenzie & O'Mahony, 2021; Spafford & Haarhoff, 2015). O papel do facilitador (Bennett-Levy & Lee, 2014; Mackenzie & O'Mahony, 2021) e da supervisão (Prasko et al., 2020, 2023, 2012) são consistentemente ressaltados como catalisadores do processo reflexivo. As modalidades de AP/AR, como o uso de *blogs* (Farrand et al., 2010; Spafford & Haarhoff, 2015) ou formatos *on-line* (Jona, Sheen, Anderson et al., 2023), apresentam tanto potencialidades quanto desafios específicos, como a necessidade de equilibrar a visibilidade com a vulnerabilidade (Spafford & Haarhoff, 2015) e superar o menor engajamento ou a fadiga digital (Jona, Sheen, Anderson et al., 2023). Freeston et al. (2019) alertam para a importância da escolha adequada do conteúdo, para evitar confusão ou autocrítica prejudicial. Apesar dos benefícios, desafios como o desconforto emocional (Chigwedere et al., 2018), o medo de julgamento (Freeston et al., 2019) e a gestão do tempo (Spafford & Haarhoff, 2015) precisam ser considerados na implementação de programas de AP/AR. A necessidade de avaliações mais objetivas das competências também foi apontada (Niemi & Tiuraniemi, 2010), embora instrumentos como o Self-focused Practice Questionnaire (SfPQ) (Chigwedere et al., 2017) e a SRWS (So et al., 2018) representem avanços nessa direção.

Em suma, os estudos indicam que a prática da AP/AR tem efeitos positivos e abrangentes no desenvolvimento e no aprimoramento de habilidades e competências em terapeutas cognitivo-comportamentais. Esses efeitos incluem o fortalecimento da AR e da autoconsciência, o desenvolvimento de habilidades técnicas e clínicas, o incremento da empatia e das competências interpessoais, a promoção do bem-estar pessoal e da resiliência, e uma melhor integração entre teoria e prática. Tais achados reforçam a AP/AR como uma ferramenta pedagógica valiosa, que, embora não substitua outras formas de treinamento como a prática clínica supervisionada (Laireiter & Willutzki, 2003), contribui significativamente para uma formação mais robusta e uma prática clínica mais efetiva e humanizada.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A AP/AR se destaca como uma ferramenta pedagógica valiosa, capacitando terapeutas a se tornarem não apenas tecnicamente proficientes, mas também mais conscientes de si, resilientes e aptos a estabelecer relações terapêuticas mais eficazes. Esse impacto transcende o indivíduo, com potencial para elevar a qualidade do cuidado em TCC. Reconhece-se que fatores como engajamento, ambiente de suporte, qualidade da supervisão e modalidade de aplicação modulam seus efeitos, e desafios como o desconforto emocional e a necessidade de métodos avaliativos objetivos persistem. Contudo, estes não diminuem o valor intrínseco da AP/AR, mas apontam para a importância de sua implementação cuidadosa e contextualizada.

Este estudo também apresentou limitações importantes, principalmente a partir da escassez de publicações dos últimos cinco anos, necessitando, assim, de um critério de inclusão temporal maior com a finalidade de responder à pergunta norteadora da pesquisa. Sugere-se a continuidade de investigações sobre o impacto da AP/AR em longo prazo, a exploração otimizada de suas diversas modalidades e o desenvolvimento de instrumentos de avaliação que capturem a complexidade das competências desenvolvidas.

## REFERÊNCIAS

- Aprilia, N., Ramadhin, N., Wulandari, T., & Asbi, A. (2024). Self-awareness and self-reflection on the counselor's personal development. *Journal of Psychology, Counseling and Education*, 2(2), 154-161.
- Beck, J. S. (2022). *Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática* (3a ed.). Artmed.
- Bell, T., Hickey, T., & Bennett-Levy, J. (2022). Self-practice/self-reflection (SP/SR) training for compassion-focused therapists. In P. Gilbert & G. Simos (Eds.), *Compassion focused therapy: Clinical practice and applications* (pp. 371-384). Routledge.
- Bennett-Levy, J., & Lee, N. K. (2014). Self-practice and self-reflection in cognitive behaviour therapy training: What factors influence trainees' engagement and experience of benefit? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(1), 48-64.
- Bennett-Levy, J., Thwaites, R., Haarhoff, B., & Perry, H. (2023). *Experimentando a terapia cognitivo-comportamental de dentro para fora: Um manual de autoprática/autorreflexão para terapeutas*. Artmed.
- Chaddock, A., Thwaites, R., Bennett-Levy, J., & Freeston, M. H. (2014). Understanding individual differences in response to self-practice and self-reflection (SP/SR) during CBT training. *Cognitive Behaviour Therapist*, 7.
- Chigwedere, C. (2019). Writing the 'self' into self-practice/self-reflection (SP/SR) in CBT: learning from autoethnography. *Cognitive Behaviour Therapist*, 12, e35.
- Chigwedere, C., Fitzmaurice, B., & Donohoe, G. (2017). The Self-focused Practice Questionnaire (SfPQ): Preliminary psychometric properties of a measure of therapist self-focused practice. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 45(5), 497-509.
- Chigwedere, C., Bennett-Levy, J., Fitzmaurice, B., & Donohoe, G. (2021). Personal practice in counselling and CBT trainees: the self-perceived impact of personal therapy and self-practice/self-reflection on personal and professional development. *Cognitive Behaviour Therapy*, 50(5), 422-438.
- Chigwedere, C., Thwaites, R., Fitzmaurice, B., & Donohoe, G. (2018). Self-practice/self-reflection as an alternative to personal training-therapy in cognitive behavioural therapy training: A qualitative analysis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 26(1), 74-83.
- Collard, J. (2024). Use of self-practice/self-reflection (SP/SR) exercises for competency-based training and assessment in CBT. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 17, e1.

- Collard, J., & Clarke, M. (2022). Use of a low frustration tolerance exercise for trainee therapists in a SP/SR framework. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 15, e10.
- Davis, M. L., Thwaites, R., Freeston, M. H., & Bennett-Levy, J. (2015). A measurable impact of a self-practice/self-reflection programme on the therapeutic skills of experienced cognitive-behavioural therapists. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22(2), 176-184.
- Farrand, P., Perry, J., & Linsley, S. (2010). Enhancing self-practice/self-reflection (SP/SR) approach to cognitive behaviour training through the use of reflective blogs. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38(4), 473-477.
- Freeston, M. H., Thwaites, R., & Bennett-Levy, J. (2019). 'Courses for Horses': Designing, adapting and implementing self practice/self-reflection programmes. *Cognitive Behaviour Therapist*, 12, e28.
- Gale, C., & Schröder, T. (2014). Experiences of self-practice/self-reflection in cognitive behavioural therapy: A meta-synthesis of qualitative studies. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 87(4), 373-392.
- Haarhoff, B., Gibson, K., & Flett, R. (2011). Improving the quality of cognitive behaviour therapy case conceptualization: The role of self-practice/self-reflection. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(3), 323-339.
- Iannizzi, C., Akl, E. A., Anslinger, E., Weibel, S., Kahale, L. A., Aminat, A. M., ... Skoetz, N. (2023). Methods and guidance on conducting, reporting, publishing, and appraising living systematic reviews: A scoping review. *Systematic Reviews*, 12, 238.
- Jona, C. M. H., Sheen, J. A., & O'Shea, M. (2023). Benefits and challenges of an online CBT group, utilizing self-practice/self-reflection paradigm for psychology trainees. *Training and Education in Professional Psychology*, 17(4), 375-382.
- Jona, C. M. H., Sheen, J. A., Anderson, K., & O'Shea, M. (2023). Self-disclosure in a self-practice/self-reflection CBT group in professional psychology training. *Training and Education in Professional Psychology*, 17(4), 383-390.
- Laireiter, A., & Willutzki, U. (2003). Self-reflection and self-practice in training of cognitive behaviour therapy: An overview. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10(1), 19-30.
- Loades, M. E., & Myles, P. J. (2016). Does a therapist's reflective ability predict the accuracy of their self-evaluation of competence in cognitive behavioural therapy? *Cognitive Behaviour Therapist*, 9, e6.
- Mackenzie, M., & Omahony, J. (2021). Exploring CBT therapists' experience of feeling of safety within self-practice/self-reflection: An interpretative phenomenological analysis. *Cognitive Behaviour Therapist*, 14, e32.
- Mak, S., & Thomas, A. (2022). Steps for conducting a scoping review. *Journal of Graduate Medical Education*, 14(5), 565-567.
- Martin, F., & Khan, S. (2015). Knowing our "ABCs": Self-reflection using cognitive-behavioural formulation of client-therapist interaction in work with a survivor of torture. *Cognitive Behaviour Therapist*, 8, e11.
- Mattos, S. M., Cestari, V. R. F., & Moreira, T. M. M. (2023). Scoping protocol review: PRISMA-ScR guide refinement. *Rev Enferm UFPI*, 12, e3062.
- McGillivray, J., Gurtman, C., Boganin, C., & Sheen, J. (2015). Self-practice and self-reflection in training of psychological interventions and therapist skills development: A qualitative meta-synthesis review. *Australian Psychologist*, 50(6), 434-444.
- McGowan, J., Straus, S., Moher, D., Langlois, E. V., O'Brien, K. K., Horsley, T., ... Tricco, A. C. (2020). Reporting scoping reviews—PRISMA ScR extension. In *Journal of Clinical Epidemiology*, 123, 177-179.
- Mösler, T., Poppek, S., Leonhard, C., & Collet, W. (2022). Effects of a mortality salience exercise during mindfulness-based self-practice/self-reflection on physical and mental well-being among cognitive-behavior therapy trainees. *American Journal of Applied Psychology*, 10(1), 13-19.
- Mösler, T., Poppek, S., Leonhard, C., & Collet, W. (2023). Reflective skills, empathy, wellbeing, and resilience in cognitive-behavior therapy trainees participating in mindfulness-based self-practice/self-reflection. *Psychological Reports*, 126(6), 2648-2668.
- Munn, Z., Pollock, D., Khalil, H., Alexander, L., McInerney, P., Godfrey, C. M., Peters, M., & Tricco, A. C. (2022). What are scoping reviews? Providing a formal definition of scoping reviews as a type of evidence synthesis. *JBI Evidence Synthesis*, 20(4), 950-952.
- Niemi, P. M., & Tiuraniemi, J. (2010). Cognitive therapy trainees self-reflections on their professional learning. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38(3), 255-274.
- Perlman, C. F., & Cáceres-Videla, C. E. (2024). Exploring the impact of genuineness in psychotherapy: A self-practice/self-reflection (SP/SR) report. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 9(3).
- Peters, M. D. J., Godfrey, C., McInerney, P., Khalil, H., Larsen, P., Marnie, C., ... Munn, Z. (2022). Best practice guidance and reporting items for the development of scoping review protocols. *JBI Evidence Synthesis*, 20(4), 953-968.
- Peters, M. D. J., Marnie, C., Tricco, A. C., Pollock, D., Munn, Z., Alexander, L., ... Khalil, H. (2020). Updated methodological guidance for the conduct of scoping reviews. *JBI Evidence Synthesis*, 18(10), 2119-2126.
- Pollock, D., Alexander, L., Munn, Z., Peters, M. D. J., Khalil, H., Godfrey, C. M., ... Tricco, A. C. (2022). Moving from consultation to co-creation with knowledge users in scoping reviews: Guidance from the JBI Scoping Review Methodology Group. *JBI Evidence Synthesis*, 20(4), 969-979.
- Prasko, J., Mozny, P., Novotny, M., Slepceky, M., & Vyskocilova, J. (2012). Self-reflection in cognitive behavioural therapy and supervision. *Biomedical Papers*, 156(4), 377-384.
- Prasko, J., Abeltina, M., Vanek, J., Dicevicius, D., Ociskova, M., Krone, I., ... Bagdonaviciene, L. (2020). How to use self-reflection in cognitive behavioral supervision. *Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 63(2), 68-83.
- Prasko, J., Ociskova, M., Abeltina, M., Krone, I., Kantor, K., Vanek, J., ... Bite, I. (2023). The importance of self-experience and self-reflection in training of cognitive behavioral therapy. *Neuroendocrinology Letters*, 44(3), 152-163.

- Presley, V. L., & Jones, G. (2024). "Crossing the reflective bridge": How therapists synthesise personal and professional development from self-practice/self-reflection during CBT training. *Cognitive Behaviour Therapist*, 17, e18.
- Roberts, J. (2019). Cronicon self-practice self reflection aids student psychiatric nurse cognitive and behavioural therapy competency development: A small-scale qualitative investigation. *EC Psychology and Psychiatry*, 8(6), 491-500.
- Roscoe, J. (2021). Maximizing trainee cognitive behavioral therapists use of clinical supervision: Can a bespoke workshop help to broaden their horizons? *Journal of Applied Psychology and Social Science*, 6(1), 58-59.
- Scott, J., Yap, K., Bunch, K., Haarhoff, B., Perry, H., & Bennett-Levy, J. (2020). Should personal practice be part of cognitive behaviour therapy training? Results from two self-practice/self-reflection cohort control pilot studies. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 28(1), 150-159.
- Scotton, I. L., Barletta, J. B., & Neufeld, C. B. (2021). Competências essenciais ao terapeuta cognitivo-comportamental. *Psico-USF*, 26(1), 141-152.
- So, S. H., Bennett-Levy, J., Perry, H., Wood, D. H., & Wong, C.. (2018). The Self-Reflective Writing Scale (SRWS): a new measure to assess self-reflection following self-experiential cognitive behaviour therapy training. *Reflective Practice*, 19(4), 505-521.
- Spafford, S., & Haarhoff, B. (2015). What are the conditions needed to facilitate online self-reflection for cognitive behaviour therapy trainees? *Australian Psychologist*, 50(3), 232-240.
- Spendelov, J. S., & Butler, L. J. (2016). Reported positive and negative outcomes associated with a self-practice/self-reflection cognitive-behavioural therapy exercise for CBT trainees. *Psychotherapy Research*, 26(5), 602-611.
- Thwaites, R., Bennett-Levy, J., Cairns, L., Lowrie, R., Robinson, A., Haarhoff, B., ... Perry, H. (2017). Self-practice/self-reflection (SP/SR) as a training strategy to enhance therapeutic empathy in low intensity CBT practitioners. *New Zealand Journal of Psychology*, 46(2), 63-70.
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., ... Straus, S. E. (2018). PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): Checklist and explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467-473.
- Ularntinon, S., & Friedberg, R. D. (2016). The SELF: A supervisory tool for enhancing residents' self-reflective learning in CBT with youth. *Academic Psychiatry*, 40(1), 172-176.
- Walker, N., de Geeter, D., Anderson-Wallace, M., Bhurruth, M., Brooks, F., Harding, C., ... Collins, C. (2024). Report of a small feasibility study involving group analysts and groupwork practitioners in facilitating self-practice/self-reflection groups in the training of cognitive behaviour therapists. *Group Analysis*, OnlineFirst.

---

**Artigo submetido em:** 14 de novembro de 2024.

**Artigo Aceito em:** 19 de maio de 2025.

**Artigo publicado online em:** 17 de novembro de 2025.

**Fonte de financiamento:** Nada consta.

**Editora responsável:**

Carmem Beatriz Neufeld

**Outras informações relevantes:**

Este artigo foi submetido no GNPapers da RBTC código 544.