

Universidad del Sureste.

Lic. En psicología

7° Cuatrimestre

Modelos de intervención en psicoterapia.

Título: Ensayo “Epistemología y psicoterapia”

Catedrático:

Dulce de los Ángeles López Vázquez

Alumno:

Mauricio Tovilla de los Santos

09 de Septiembre del 2020

San Cristóbal de Las Casas Chiapas, México.

Introducción.

El propósito de este ensayo es dialogar y exponer los aportes, concepciones y diferentes métodos de actuación que han rodeado a la psicoterapia, esto debido a que gracias estos métodos hemos podido construir lo que hoy en día conocemos como psicoterapia.

Para lograr esto comenzaremos analizando la epistemología y en base a esta analizar de forma objetiva y científica a la psicoterapia, sin embargo como todo proceso analizaremos las bases más primitivas, puesto que estas sientan las bases para futuros postulados teóricos, es gracias a esta investigación como podremos comprender la concepción errónea que se tiene sobre la psicoterapia, cuyo saber común es que es para “locos”.

Sin embargo antes de comenzar a adentrarnos en este interesante campo es necesario que clarifiquemos un concepto vital, la epistemología. A grandes rasgos podemos definir que la epistemología se centra en reflexionar sobre cómo se construye el conocimiento, científico.

Gracias a esta disciplina se desarrollan metodologías para obtener conocimientos científicamente aceptables, puesto que se basan en postulados teóricos refutables y brindan muestras objetivas sobre los resultados obtenidos.

Una vez planteado lo anterior, considero oportuno entrar en materia, como primer aspecto me gustaría analizar los modelos terapéuticos; estos se construyen en base a distintas teorías y de moldean o modifican en base a las necesidades específicas de cada situación o individuo.

En base a estas modificaciones se desarrollan modelos de intervención en base a pequeñas tareas o técnicas que el terapeuta cree oportunas con el objetivo de aliviar el conflicto. Es por esto que las maniobras o técnicas realizadas en terapia deben ser especificadas en términos de un diagnóstico y análisis concienzudo de la historia personal del paciente y de su psicodinamia.

En base a estos conceptos y con fuertes bases de epistemología, personajes como Popper (1974) nos brindan pensamientos que nos ayudan a ver a la psicoterapia con

otros ojos; él nos plantea que es base a un número incontable de expectativas e intereses, como se logra construir el conocimiento, que se amplía con el paso del tiempo y que reacciona en base a su cumplimiento o incumplimiento. Poper nos plantea este proceso similar a la selección natural, puesto que en el acto del sujeto, por conocer se ven inmersas todas sus habilidades como ser viviente, puesto que muchas veces es necesario romper estructuras o modelos internos, para poder ampliar nuestra visión y comprender de mejor manera las problemáticas que el paciente plantea.

En consecuencia con la idea errónea que se tiene sobre la psicoterapia, me gustaría citar lo que nos plantea Engler (1996), considera que también se interesan en atender a personas “normales” para ayudarlos a entenderse a sí mismos y que se desempeñen de manera de una manera más creativa y satisfactoria.

Sin duda este enunciado contiene algo muy cierto puesto que somos humanos y como tal somos imperfectos, por esta razón es casi inaceptable pensar que alguien no necesita de una ayuda terapéutica, sin embargo esto no es porque la persona sufra de algún mal, más sin embargo, todos vivimos en un mundo en el cual el sufrimiento y el estrés son constantes con su vida, por lo cual es de esperarse que muchas de estas cuestiones sean difíciles de procesar.

Ahora analicemos de forma más concisa la epistemología de la psicoterapia, esta consta de dos interpretaciones; la primera de estas considera a la psicoterapia como una rama de la psicología como ciencia, por lo cual se analiza el conocimiento que el sujeto en este caso el terapeuta, adquiere del sujeto de estudio, es decir, el paciente, sin embargo esta corriente presenta un problema crucial, ya que para determinarla como una disciplina científica, el terapeuta debe ver al paciente como un objeto, aspecto que obstaculizaría de forma abismal el proceso, puesto que es más difícil conectar y crear un ambiente de confianza, lo cual a su vez obstaculiza todas las técnicas o métodos planteados.

La segunda interpretación hace referencia a la interpretación que el terapeuta hace de los actos cognitivos y afectivos que le permiten a su paciente conocer el mundo; el

significado de los hechos se construye en base al punto de vista del paciente y las hipótesis giran en torno a este mismo aspecto.

Gracias a todos estos esfuerzos se han establecido y clarificado los procedimientos dentro de la psicoterapia, logrando así que actualmente el objetivo del terapeuta es crear una atmosfera de empatía y confianza, todo esto gracias al respeto e interés del terapeuta por los planteamientos del paciente.

Durante este pequeño ensayo pudimos analizar la evolución de la psicoterapia, que como muchas otras ciencias tuvo sus inicios en prácticas poco convencionales y que con el paso del tiempo se ha ido refinando; en específico analizamos todo el camino que se tuvo que recorrer con el objetivo de que la psicoterapia sea vista como un método científico, a su vez y con la información empírica obtenida se puede comprender que el proceso terapéutico comienza antes de la primera sesión, este tiene lugar desde el primer contacto con el paciente, ya sea por llamada telefónica o por mensaje.

A su vez es importante recordar que toda psicoterapia, como toda ciencia, está basada en una teoría de cambio que sustenta el actuar del terapeuta.

Tristemente debido a estos métodos utilizados al principio, la psicoterapia se convirtió en un tema tabú dentro de la sociedad, por lo cual es nuestro deber como psicólogos ayudar a la población a comprender que la terapia no es un signo de debilidad o locura, más bien es un acto de amor propio y autocuidado.