

Lic. En psicología

7° Cuatrimestre

Modelos de intervención en psicoterapia.

Título: “Modelo conductista y humanista-existencial”

Alumno:

Mauricio Tovilla de los Santos

Noviembre del 2020

San Cristóbal de Las Casas Chiapas, México.

Introducción.

A continuación analizaremos dos modelos dentro de psicoterapia que han sido muy relevantes para los conocimientos que hemos adquirido hoy día.

Sin duda en base a sus grandes diferencias es muy paradójico ver ambos comparten muchas de las bases con los primeros modelos.

A continuación se presenta de forma grafica los aspectos mas relevantes e importantes de cada uno de los modelos.

Modelo cognitivo conductual.

El seguimiento Esta fase se inicia cuando el problema ya se ha solucionado y suele prorrogarse durante un año.

La terapia, en esta el cliente aprende nuevas estrategias de afrontamiento, las practica y vuelve para más estrategias.

Explicación de las hipótesis, en este apartado el explicamos al paciente con mauyor estructura la problemática que nos presenta.

La evaluación en la cual recabamos toda la información del paciente

Consta de cuatro fases las cuales son

Es un modelo que asume que los patrones de pensamiento mal adaptativos o erroneos son causantes de comportamientos desadaptativos.

Se busca trabajar en el ciclo de pensamientos que crean emociones y estas emociones a su vez crean conductas y estas conductas refuerzan los pensamientos.

Postula que el malestar se general por la interpretación que el individuo hace del mundo y el medio que los rodea y no del medio en si.

Terapia Humanista-existencial.

Nietzsche aportó a dicha teoría al introducir la idea del libre albedrío y la responsabilidad personal.

Los principales precursores de esta teoría son Friedrich Nietzsche y Kierkegaard, este último desarrolla la teoría de que el descontento humano solo puede ser superado mediante la sabiduría interna.

Es un enfoque positivo que se enfoca en las capacidades y aspiraciones humanas, sin olvidar sus limitaciones.

La terapia existencial pone énfasis en la condición humana en su conjunto.

Se le conoce como la tercer fuerza de la psicología, reúne las aportaciones valiosas de las otras dos corrientes (psicoanálisis y conductismo) e introduce en la práctica terapéutica conceptos como.

Postula que el hombre es un todo global, más allá que la simple suma de sus partes, en que mente y cuerpo interactúan de manera conjunta y relacionada.

Autores como Carl Rogers con su psicoterapia centrada en el cliente, o Maslow con su pirámide de la autorrealización, brindaron grandes aportes al modelo humanista.

Crecimiento, creatividad, amor, afectividad y autorrealización.

Conclusión:

Sin duda los modelos psicológicos y de intervención, presentan diferencias significativas como lo es en este caso son el modelo cognitivo conductual en el cual a diferencia de modelos anteriores en especial conductistas, se comienza a notar la importancia de los sentimientos dentro de las acciones y conductas humanas, sin embargo podemos seguir observando la metodología conductista en muchos de los postulados.

A diferencia del modelo humanista que nos presenta una visión completamente distinta no solo de abordar las problemáticas si no también de ver a la persona como lo que es un ser humano con sentimientos emociones, aspiraciones y motivaciones, que desea recobrar nuevamente el equilibrio psíquico.

Si bien es cierto que estos dos modelos son muy distintos; y no de nuestro entero agrado, es digno de reconocer que nos ayudaron a ampliar de manera abismal nuestros conocimientos previos como humanidad.