



**Nombre de alumno: Calvo Alcázar  
Gabriela**

**Nombre del profesor: Galindo  
Arguello Luis Ángel**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: modelos y técnicas de  
intervención psicoterapéutica**

**Grado: 7**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de diciembre de 2021.

## MODELOS Y TECNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA.

El método fenomenológico es la disminución de todo el conjunto de experiencias a la conciencia de las vivencias más genuinas. Pues este método se detiene en la experiencia y no presupone al mundo más allá de la experiencia, Autonomía personal y responsabilidad social. Por un lado, el ser humano es capaz de dirigir su propio desarrollo y de tomar decisiones, y es responsable de sus actos. Por otro, esta autonomía personal es la que permite ser responsable ante la sociedad. No se enfatizan las habilidades del cliente o las estrategias para afrontar el ambiente, ya que se considera que cuanto más se acerque el cliente a su potencial de desarrollo, más capaz será de encontrar soluciones a los problemas externos de su vida sin ayuda de nadie

-Autorrealización. Cada persona posee de forma innata un potencial de crecimiento o autorrealización, una tendencia a desarrollarse y a progresar hacia la madurez. Las personas son vistas como básicamente buenas y orientadas hacia metas positivas (amor, felicidad, armonía, creatividad). El desarrollo de la tendencia hacia la autorrealización depende en gran parte de la satisfacción de las necesidades básicas del organismo. Por ejemplo, Maslow ha señalado que para buscar la autorrealización es necesario satisfacer primero cuatro tipos de necesidades básicas: fisiológicas (hambre, sed, sexo), psicológicas (seguridad), de relación social (pertenencia, aceptación) y autoestima (respeto a uno mismo). (UDS)

- Orientación hacia metas y búsqueda de sentido. Las acciones humanas son intencionales, van dirigidas a metas. Ahora bien, la persona se mueve no sólo por motivaciones materiales, sino también por valores –tales como la libertad, justicia y dignidad– que suponen un intento de trascender la propia existencia.

- Concepción global de la persona. Esta se considera como un conjunto integrado en el que sentimiento, pensamiento y acción forman un todo. Se considera, por tanto, que en el tratamiento las personas han de ser atendidas en su conjunto. Centrarse en problemas específicos se considera de poca utilidad, ya que esto puede generar nuevos problemas (dependencia) e interferir en el propio crecimiento personal de los clientes. (UDS)

-Punto de vista fenomenológico. Se considera que el comportamiento de una persona está determinado principalmente por la percepción que tiene de sí misma y del mundo. Las personas crean la realidad a partir de sus percepciones idiosincrásicas

- Énfasis en el aquí y ahora. Se concede poca o menos importancia a la historia del cliente. Se acentúan la experiencia inmediata (momento a momento de la sesión terapéutica) y las emociones. El foco de la terapia rara vez se aleja de lo que está sucediendo durante la sesión.

-El terapeuta no adopta el papel de experto que sabe y decide qué es lo mejor para el cliente.

-Finalmente, se da más importancia a las actitudes del terapeuta que a las técnicas concretas. La relación entre cliente y terapeuta se considera el medio único o fundamental a través del cual se consigue la autorrealización. Por tanto, la discusión del pasado o la planificación del manejo de situaciones problemáticas futuras son menos útiles que la vivencia en el presente de una relación con otra persona que acepta incondicionalmente al cliente. (UDS)

## Terapia Gestalt

La terapia Gestalt comprende dos corrientes claramente diferenciadas. Por un lado, destaca la de Laura Perls que se centra en aspectos mucho más teóricos y, por otro, la orientación que le da Fritz Perls que se enfoca mucho más en el ámbito práctico del desarrollo personal. Fritz Perls basa su teoría en el hecho de que concibe a una persona como un todo, cuerpo y alma. A la hora de trabajar y resolver los problemas del ser humano señala que la mejor forma es hacerlo de manera unitaria e integral teniendo en cuenta ambos aspectos. Este enfoque terapéutico está teniendo éxito a la hora de tratar problemas relacionados con el miedo, la ansiedad o la angustia. Además, otro punto destacado de la terapia Gestalt es que trabaja desde el aquí y el ahora, desde el momento presente.

las bases principales de la terapia Gestalt para mis los puntos principales en los que se basa esta terapia de carácter humanista

El momento presente: El pasado ya ocurrió y el futuro está todavía por llegar. El presente es el único momento que tenemos a nuestro alcance para poder cambiar las cosas. Este precepto conforma una de las bases más destacadas de esta terapia.

La aceptación: Es otra de las cuestiones que valora esta terapia. Se trata de aceptar lo que nos ocurre, no de resignarse, sino de trabajar aquello en lo que se pueda cambiar y en lo que no, aceptarlo. Darse cuenta de las emociones y las experiencias que están ocurriendo desde el momento presente será de gran ayuda para iniciar este proceso de aceptación.

Ser responsable: Lo que se pretende con esto es que el individuo que inicie un proceso teniendo en cuenta esta terapia, se responsabilice de su situación. No se trata de echar balones fuera y culpar a nadie, sino que de esa forma podrá tomar conciencia de sí mismo y hacerse cargo de su vida para iniciar el cambio que anhela.

La relación con el terapeuta: La comunicación entre terapeuta y paciente se tiene muy en cuenta en la terapia Gestalt. A través del diálogo y la comunicación entre ambos, el paciente se sentirá guiado y capaz de ir avanzando para recuperar las riendas de su vida y conseguir sus objetivos. Se da mucha importancia a la actitud del terapeuta en cuanto a su empatía, cercanía y habilidad para transmitir una comunicación efectiva. Los profesionales que se basan en esta teoría consideran a sus pacientes como personas con un gran potencial por desarrollar capaces de conseguir todo aquello que se propongan.

## Terapia familiar

La terapia familiar es una forma de psicoterapia que busca reducir la angustia y el conflicto mejorando los sistemas de interacción entre los miembros de la familia, mientras que los terapeutas familiares a menudo buscan tener a todos los miembros de la familia (afectados por el problema) en la habitación, eso no siempre es posible o necesario. Lo que distingue a la terapia familiar del asesoramiento individual es su perspectiva o marco, no cuántas personas están presentes en la sesión de terapia, este tipo de asesoramiento ve los problemas como patrones o sistemas que necesitan ajustes, en lugar de ver los problemas como si residen en la persona, por lo que la terapia familiar a menudo se conoce como un tratamiento basado en las fortalezas

La familia es definida por el terapeuta familiar moderno como cualquier persona que desempeñe un papel de apoyo a largo plazo en la vida de uno, lo que puede no significar

relaciones de sangre o miembros de la familia en el mismo hogar. Las relaciones familiares se consideran importantes para una buena salud mental, independientemente de si todos los miembros de la familia participan en la terapia. Esta terapia es un método de asesoramiento ideal para ayudar a los miembros de la familia a adaptarse a un miembro que lucha con una adicción, problema médico o diagnóstico de salud mental, también se recomienda para mejorar la comunicación y reducir el conflicto.

### Terapia familiar sistémica

La terapia familiar sistémica es un enfoque terapéutico que, con un enfoque global e integral, estudia los sistemas familiares y sus subsistemas (pareja, individuo, hijos) y otros grupos sociales significativos para determinar el origen de los conflictos y buscar cambios en las dinámicas de estas relaciones capaces de lograr una solución. Los psicólogos que trabajan con técnicas de terapia sistémica se enfocarán, por tanto, en buscar una vía de solución para los conflictos que se derivan de la interacción entre los miembros de una unidad familiar, pudiendo centrar el trabajo en uno de ellos en concreto si se detecta que es el elemento del que nacen los conflictos. Para realizar su labor, los terapeutas profesionales pueden empezar elaborando un mapa familiar con el grupo para determinar las interconexiones entre los miembros. Para lograrlo en las sesiones se realizarán una serie de preguntas indagatorias, pidiendo a los miembros de la familia que definan sus posiciones y cómo observan a los demás, o la técnica de la pregunta milagro, es decir, pedirles que expresen cómo sería su vida si el problema desapareciera o que expresen situaciones que consideran positivas.

En conclusión, La comunicación es un elemento fundamental en todos los ámbitos de la vida, pero en especial, en la familia. Los cambios que ha sufrido la dinámica familiar han tenido repercusiones en su estilo de comunicación. La familia al ser una organización cooperativa y una comunidad afectiva, tiene diversos tipos de reacciones y retroalimentación acerca de la conducta que se espera de sus miembros. Por tal motivo, la integración, la pertenencia y la identificación con el grupo familiar van a basarse en sus estilos de comunicación. La comunicación en la familia será la manera en que ellos compartan metas, objetivos comunes, el reparto de funciones y la asignación de sus responsabilidades al final de todo nosotras como futuras psicólogas tendremos estrategias y conocimientos adquiridos gracias a la enseñanza-aprendizaje de los docentes y nos contribuirá a lo largo de nuestra vida.

(UDS)

## Bibliografía

UDS, A. (s.f.). *MODELOS DE INTERVENCIÓN EN PSICOTERAPIA*.

## Referencias

UDS, A. (s.f.). *MODELOS DE INTERVENCIÓN EN PSICOTERAPIA*.