



Ensayo

Nombre del Alumno: Daniela Paola Sánchez Pastrana

Nombre del tema: Terapia centrada en el cliente de Carl Rogers

Parcial: 4

Nombre de la materia: Modelos de intervención en Psicoterapia

Nombre del profesor: Lindsay Vásquez Guendolay

Nombre de la licenciatura: Psicología General

Cuatrimestre: 7

Pichucalco Chiapas, a 26 de octubre del 2021

TERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE DE CARL ROGERS

La terapia centrada en el cliente fue desarrollada por Carl Rogers en las décadas de 1940 y 1950. Sus aportaciones fueron fundamentales para el desarrollo de la psicoterapia científica tal y como la conocemos en la actualidad. La obra de Rogers se enmarca en el humanismo psicológico, un movimiento que reivindicó la bondad del ser humano y su **tendencia innata al crecimiento personal** frente a las perspectivas más frías y pesimistas del psicoanálisis y del conductismo. Rogers y **Abraham Maslow** son considerados los pioneros de esta orientación teórica.

Rogers nos dice que las enfermedades psicopatológicas son derivadas muchas veces de la incongruencia que el ser humano tiene en cuanto a sus emociones y la percepción de el mismo. Es por eso que la terapia debe de centrarse en el cliente para que se alcance una congruencia en su crecimiento personal, cuando esto se implementa podremos ver un mejor desarrollo en su persona y crear una confianza estrecha de acuerdo a su situación.

Carl Rogers a partir de sus investigaciones propuso características para el proceso de terapias, el terapeuta debe de crear confianza en el cliente para darles las herramientas suficientes de como dirigir su vida a través de la toma de decisiones, ya que la persona es quien al final va decir que es lo que quiere.

De las decisiones que tome nuestro paciente dependerá su crecimiento personal, al igual de su desenvolvimiento en cada terapia, ya que esto proporcionara la interacción con su medio social y su concepto de si mismo. El terapeuta debe de saber que al momento de ingresar al cliente sus emociones dependerán de sentimientos directos u organísmicos y de los juicios de las demás personas. Porque muchas veces la persona no se acepta a si misma y se deja llevar por las valoraciones que las demás personas hacen hacia ellas.

Es ahí donde entra la dependencia de las normas y valores sociales, que al final viene perjudicando al cliente por poner ante los demás su vida y olvidarse de el mismo, eso hace que su crecimiento personal flaquee y actúen de manera incongruente en la realidad. Porque se crean actitudes de miedo, ansiedad y duda sobre sí mismo y se niegan, distorsionan o bloquean sentimientos y deseos propios. De ahí es donde se empieza a formular los problemas psicológicos porque no tiene un autocontrol de las cosas.

Es por eso que la psicoterapia se centra en el cliente para brindar una mejor autorrealización en la vida de esa persona, a enfatizar lo afectivo más que lo intelectual, a poder aceptar el

presente y vivirlo de manera consciente y a aceptar la sesión terapéutica como una de las bases de crecimiento.

Otras de las características que el terapeuta debe de emplear en una sesión psicológica, es que el paciente puede expresar sus problemas y para el deben de ser validos y confiables, no se debe de interrumpir cuando el paciente este hablando a menos de que queramos ampliar una idea o información y no se deben de emplear las interpretaciones, ya que se consideran demasiado directivas e implican que el terapeuta sabe más sobre el propio cliente que este mismo.

Ya que se debe de considerar en cada terapia que lo mas importante es que el cliente sea comprendido y escuchado, en vez de ser criticado por los problemas que vive. Si el terapeuta logra ganar la confianza de la persona es mas accesible que este brinde información necesaria. El proceso terapéutico ayuda al paciente a darse cuenta de las cosas y a mejorar su estilo de vida el cual perjudicaba sus emociones, pero para eso se debe de confidencializar sus problemas.

Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/assignatura/b13a8374eede1db96e9bbbc025683434-MODELOS%20DE%20INTERVENCION%20EN%20PSICOTERAPIA.%20LIBRO.ANTOLOG%3%8DA.pdf>