



Ensayo

Nombre del Alumno Kevin Jesus Silva Valencia

Nombre del tema Terapia centrada

Parcial IV

Nombre de la Materia Modelos de intervención

Nombre del profesor Lindsay Vázquez

Nombre de la Licenciatura Psicología general

TERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE DE CARL ROGERS

Las características de la psicoterapia centrada en el cliente de Rogers son las siguientes:

A) *Confianza en la capacidad de la persona para dirigir su propia vida (saber lo que le perturba, tomar decisiones, etc.). Existe una tendencia innata a la autorrealización, una tendencia a madurar, a expresar y activar todas las capacidades del organismo.*

b) *El crecimiento de una persona depende de esta tendencia innata a la autorrealización y de un sistema de evaluación de las experiencias como positivas o negativas según sean congruentes o no con la tendencia anterior. (Autorrealización no significa egoísmo, ya que aquella da valor a los otros.) En este proceso de crecimiento, que tiene lugar en interacción con el medio, se desarrolla el concepto de sí mismo como diferenciado del mundo exterior.*

c) *El sistema de evaluación de las experiencias depende por una parte de sentimientos directos u organizmicos algo es valorado directamente como positivo o negativo según el grado en que es congruente con la tendencia a la autorrealización. Pero por otra parte, depende también de los juicios de los otros. Cuanto mayor sea la autoconfianza de la persona y más se acepte a sí misma, menos se dejará influir por las valoraciones de los otros. Sin embargo, las prácticas educativas llevan a la persona a depender excesivamente de los juicios de los demás con el fin de agradarles o no contrariarles.*

d) *La dependencia de las normas y valores sociales (condiciones de valor), que finalmente son internalizados, dificulta la consideración positiva de sí mismo y entorpece el crecimiento personal al obligar a pensar y actuar de modo incongruente con uno mismo. Se crean así actitudes de miedo, ansiedad y duda sobre sí mismo y se niegan, distorsionan o bloquean sentimientos y deseos propios. Por ejemplo, un hombre emotivo, pero educado según un patrón clásico de los hombres como fuertes e impassibles, puede negar que llorar le hace sentirse bien; además, su afirmación de que llorar es de débiles representa una distorsión de sus propios sentimientos,*

La psicoterapia centrada en el cliente se caracteriza por:

- 1. Facilitar la autorrealización del cliente,*
 - 2. Enfatizar lo afectivo más que lo intelectual,*
 - 3. Acentuar la importancia del presente*
 - 4. Considerar la relación terapéutica como una experiencia de crecimiento.*
- Esto último implica que el terapeuta debe mostrar aceptación positiva incondicional (aceptar al cliente como es, sin juicios: esto implica no ser directivo, no dar consejos ni pautas), empatía (comprender al cliente desde el punto de vista de este) y congruencia o autenticidad (comunicar los propios sentimientos y experiencias internas) en su relación con el cliente. Rogers considera que estas tres actitudes del terapeuta son condiciones necesarias y suficientes para facilitar la autorrealización del paciente.*