



ENSAYO

Nombre del Alumno: Flor Grisell Zárate Gómez

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

Parcial: Parcial IV

Nombre de la Materia: Modelos de intervención en psicoterapia

Nombre del profesor: Lindsay Vazquez Guendolay

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 7mo Cuatrimestre

Pichucalco, Chiapas a 26 de Noviembre del 2021

Flor G. Zárate Gómez

Nombre del profesor: Lindsay Vazquez Guendolay

26 de noviembre de 2021

Terapia centrada en el cliente de Carl Rogers

Las características de la psicoterapia centrada en el cliente de Rogers

Carl Rogers y su terapia centrada en el cliente, marcaron un giro muy significativo en la concepción de la psicoterapia. Esta idea sería una de las bases de su concepción del ser humano, y de su forma de entender la labor del psicólogo no como un “maestro” o “técnico” que enseña a su paciente sino como un ser humano abierto a la experiencia y al contacto con su paciente.

La Terapia Centrada en el Cliente es un enfoque humanista que se ocupa de las formas en que las personas se perciben a sí mismas conscientemente en lugar de cómo un terapeuta puede interpretar sus pensamientos o ideas inconscientes.

Los psicoterapeutas en este enfoque están comprometidos a comprender las experiencias personales desde su perspectiva. El terapeuta debe evaluar positivamente al cliente como persona en todos los aspectos de la naturaleza humana, mostrando su franqueza y sinceridad. Esto es esencial para ayudar a las personas a sentirse aceptadas y comprender mejor sus propios sentimientos, principalmente para ayudarlas a volver a comprender sus valores internos y su sentido de valor.

Esta reconexión con los recursos internos les permite encontrar su propio camino a seguir.

El propósito central de este método es promover la tendencia del cliente a la autorrealización, que es la creencia de que todos persiguen lo que es mejor para ellos. Este tipo de tratamiento promueve el crecimiento personal y las relaciones interpersonales de las personas para que puedan explorar y utilizar sus fortalezas e identidades personales.

Hay muchos factores que afectan la capacidad de una persona para prosperar, incluida la baja autoestima, la falta de confianza en sí mismo y la falta de apertura a nuevas experiencias. El enfoque centrado en las personas reconoce que las relaciones ambientales sociales y personales de un individuo tendrán un gran impacto en él, por lo que el tratamiento se brinda en un ambiente neutral y confortable, donde el visitante puede sentirse relajado, veraz y dispuesto a entenderse a sí mismo. De esta manera, el método brinda a las personas la oportunidad de compensar las experiencias pasadas que han afectado la triste condición.

Algunos terapeutas hacen esto de forma mecánica, lo que los hace parecer loros con un título en psicología, pero esto no es lo que quería Rogers. Debe ser un intercambio genuino de comprensión y preocupación. Hoy, la reflexión es solo una parte de lo que se llama escucha activa. Rogers cree que el trabajo del terapeuta no es hacer esto o aquello, sino "ser" para el cliente de alguna manera. Habló de tres cualidades que el terapeuta debe exhibir durante el tratamiento:

Debe ser Congruente. Básicamente, esto se reduce a la honestidad, no a la mentira. A Rogers le preocupa especialmente que el terapeuta deba expresar honestamente sus sentimientos. Ella siente que los clientes siempre pueden ver lo que está fingiendo, por lo que para generar confianza en la relación terapéutica, es necesaria la coherencia.

Debe tener empatía. El terapeuta debe poder identificarse con el cliente y comprenderlo, no como un psicólogo que lo comprende, sino como una persona que también ve algunos de sus problemas. El terapeuta debe poder mirar a los ojos del cliente y verse a sí mismo. La escucha activa es una forma de que el terapeuta demuestre que realmente está tratando de comprender al cliente.

Debe expresar una atención positiva incondicional al cliente. Esto no significa que el terapeuta deba amar al cliente o incluso agradecerle. Esto significa que debe respetarlos como persona, no juzgarlos. Esto puede ser lo más difícil de hacer para un terapeuta, pero Rogers cree que solo sintiendo respeto el cliente puede progresar.

Rogers define estas tres cualidades como “necesarias y suficientes” ya que si es capaz de llevarlas a la práctica, no serían necesarias otro tipo de técnicas para ver la mejora del cliente.

Sin embargo, a pesar de que él terapeuta utilice las mejores técnicas, si no tiene estas tres habilidades la mejora sería mínima, porque una buena relación terapéutica se basará en el respeto, la empatía y la congruencia.

Carl Rogers consideraba que la personalidad del terapeuta es fundamental en la sanación del cliente, ya que la mitad de la terapia se basa en el vínculo establecido entre terapeuta y paciente.

Finalmente, la autenticidad del psicólogo le da la validez y legitimidad a esta aceptación y le muestra al paciente una forma para la propia aceptación de sí mismo.

BIBLIOGRAFIA

ANTOLOGÍA UNIVERSIDAD DEL SURESTE, (Psicología general), (Unidad 4),
(4.1.1 Terapia centrada en el cliente de Carl Rogers) Pág. 97- 99