



MODELOS DE INTERVENCIÓN EN PSICOTERAPIA

INVESTIGACIÓN SOBRE LAS TERAPIAS ,GESTALT, TERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE DE CARL ROGER Y TERAPIA FAMILIAR / QUE ES, QUE TÉCNICA USA, COMO SE DESARROLLAN, UN EJEMPLO.

DOCENTE: LIC. MARTHA SUSANA VÁZQUEZ GONZALES

ALUMNO: ALEJANDRO GUZMAN ARROYO

TERAPIA GESTALT

La Gestalt es una terapia de tipo humanista. Ofrece una perspectiva diferente a la hora de intervenir sobre los problemas psicológicos, evitando el foco en la enfermedad y promoviendo, en su lugar, aspectos como el autoconocimiento o la realización personal. En Psicología existen diversos enfoques que conciben el comportamiento humano y la psicoterapia desde diferentes puntos de vista. Actualmente, la corriente cognitivo-conductual es una de las más extendidas por su eficacia y validez científica. Sin embargo, hay vida más allá de este modelo. Una de las terapias menos conocidas y que puede ser muy interesante es la Terapia Gestalt. La terapia Gestalt está recogida en la corriente humanista, aunque bebe de enfoques como el psicoanálisis, el psicodrama, la corriente existencialista, entre otros. Fue impulsada por autores como Fritzs Perls, Laura Perls y Paul Goodman, y su finalidad es la de lograr el crecimiento personal del individuo, de forma que este pueda expresar su potencial al máximo.

Esta alternativa terapéutica va encaminada al abordaje de los diversos trastornos psicológicos y emocionales desde una visión diferente en la que cobra gran peso la toma de conciencia, la autorrealización o la autoestima. Al igual que sucede con otras terapias humanistas, la Gestalt es un tipo de terapia que evita centrarse en la enfermedad. En su lugar, persigue promover la salud reforzando los puntos fuertes de cada individuo particular. Desde esta terapia, el psicólogo es concebido como una figura que debe ayudar a su paciente a ser más consciente de sí mismo, enfocarse más en el presente y fomentar su propio autocuidado. Por todo ello, y a diferencia de otras terapias como la psicodinámica, la terapia Gestalt está enfocada en el momento presente, sin perderse en divagaciones del pasado.

El paciente que realiza este tipo de terapia debe finalizar sintiéndose más seguro de sí mismo, conociéndose mejor y siendo consciente de las herramientas que tiene para llevar una vida más satisfactoria. Al igual que sucede con otros tipos de terapia, la Gestalt permite trabajar todo tipo de problemas, como la depresión, la ansiedad, los miedos, el duelo, las adicciones e incluso brinda apoyo en esos momentos de la vida en los que podemos sentirnos perdidos a nivel laboral y personal, aunque no exista un trastorno propiamente dicho.

Desde el punto de vista de la Gestalt, la terapia debe constituir ese espacio seguro en el que el paciente pueda sentirse libre para expresarse, así como llegar a conocerse a sí mismo como nunca antes lo había hecho. Si sientes curiosidad acerca de este tipo de terapia, continúa leyendo. En este artículo te daremos las claves sobre qué es la terapia Gestalt, para qué sirve y cuándo se emplea.

¿QUÉ ES LA TERAPIA GESTALT?

La terapia Gestalt es un tipo de psicoterapia humanista que aborda los problemas psicológicos y emocionales desde una perspectiva que rompe con el modelo biomédico de salud-enfermedad. En su lugar, su propuesta consiste en promover la salud reforzando las fortalezas del individuo. Para ello trabaja puntos nucleares como son el crecimiento personal, la autoestima y la autoconciencia.

La terapia es concebida desde esta visión como un espacio donde el individuo debe sentirse libre y seguro para expresarse y conocerse. El psicólogo es el agente que le acompaña en ese proceso de autoconocimiento, ayudándole a adquirir las herramientas necesarias para afrontar la vida de una manera más saludable. Una de las características definitorias de la Gestalt es que es una psicoterapia que se enfoca en el presente.

De esta forma, trata de ayudar al paciente a hacerse más consciente de sus acciones y pensamientos, con el fin de encaminarlos hacia un estado mental óptimo. En lugar de perderse en reflexiones sobre el pasado, contribuye a que la persona adquiera mayor control de sí misma en el momento actual. Este tipo de terapia enfatiza el papel de la responsabilidad personal, así como la importancia de la relación terapeuta-paciente. Esto se traduce en que la Gestalt rechaza el paternalismo propio de otras corrientes. Por un lado, el terapeuta acepta al paciente de forma incondicional, sin pretender que cambie y deje de ser quien es.

Esto es así porque desde la visión gestáltica se asume que la auto aceptación es un requisito indispensable para el bienestar psicológico. Cuando la propia persona no se acepta o su terapeuta busca forzar su cambio, se concibe que están entrando en juego intelectualizaciones y aspiraciones que alejan a la persona de su experiencia inmediata, que como vemos para la Gestalt es esencial.

Por otro lado, se entiende que el individuo debe tomar control de sus acciones y de su vida. Así, el terapeuta, lejos de fomentar la dependencia de su paciente hacia él, facilita el camino para que este comience a tomar responsabilidad de sus actos, haciéndose cargo de su vida de manera totalmente consciente. Desde la teoría que sustenta este modelo terapéutico se asume que el individuo no es un ser pasivo preso de los estímulos ambientales. Aunque pueda estar condicionado por su ambiente y genética, posee margen para elegir la respuesta que quiere llevar a cabo ante los escenarios que se le presentan y que condicionan así el curso de su vida.

Otro punto importante de esta terapia es que rechaza cualquier tipo de postura reduccionista. De esta manera, se asume que el individuo es un organismo total que se relaciona con su entorno, por lo que no puede ser analizado "por partes". Dicho de otra manera, la persona es concebida de forma holística.

Además, desde la Gestalt se huye del exceso de intelectualización, pues se considera que esto es contraproducente, ya que aleja al individuo de su experiencia presente y le impide tomar consciencia del aquí y el ahora, algo fundamental desde esta perspectiva terapéutica. A menudo, las personas actúan presionadas por los "deberías", cayendo en humillaciones que les impiden alcanzar su potencial. La Gestalt evita por ello el exceso de pensamiento verbal, ya que entiende que este actúa como una barrera para el crecimiento y el conocimiento personal, así como la conexión con el presente.

¿PARA QUÉ SIRVE?

De acuerdo con todo lo que acabamos de comentar, la terapia Gestalt se presenta como una opción terapéutica que permite ayudar a las personas a avanzar en su desarrollo personal y poder vivir su vida poniendo el foco en el momento presente con una actitud consciente y responsable. Las personas que llevan a cabo una terapia como esta pueden adquirir mayor bienestar en su vida, pues podrán trabajar de una de una forma integral el equilibrio entre su cuerpo y su mente.

Con la ayuda del psicólogo especializado en este tipo de terapia, la persona puede hacerse más consciente de cómo hace las cosas, de cómo influye en el entorno que le rodea y como a su vez ella influye en este, pudiendo ver las situaciones que le afectan desde puntos de vista diferentes que le permitan afrontarlas de la mejor manera posible.

Principalmente, la terapia Gestalt permite lograr dos objetivos esenciales:

Lograr una mayor consciencia de uno mismo, mayor responsabilidad de los propios actos y control sobre los propios pensamientos y conductas.

Concluir situaciones del pasado que repercuten en el bienestar del presente.

Este tipo de terapia es idónea para aquellas personas que se encuentran en situaciones de bloqueo e infelicidad. A través de ella se pueden conocer los patrones relacionales, los pensamientos y conductas que están generando ese bloqueo, con el fin de combatir problemas relacionados con la ansiedad, la autoestima, las relaciones interpersonales. Esta intervención también puede ser interesante para el abordaje de fenómenos físicos, como el dolor crónico o los trastornos del sueño.

¿CUÁNDO SE USA?

Al tratarse de una terapia enfocada hacia el crecimiento personal, está indicada para las personas de cualquier franja de edad. El único requisito es que la persona se muestre implicada para hablar acerca de cómo se siente, lo que necesita y espera de la terapia. A partir de su demanda inicial, el terapeuta se encargará de orientar la terapia de una u otra forma en función de si su paciente es un niño, adolescente o adulto.

CONCLUSIONES

En este artículo hemos hablado acerca de qué es la terapia Gestalt, para qué sirve y cuándo puede ser aplicada. La Gestalt es un tipo de psicoterapia humanista que ofrece una perspectiva alternativa de los problemas psicológicos. Lejos de adoptar una visión reduccionista y enfocada en la enfermedad, persigue promover una mejor salud mental y mayor calidad de vida fortaleciendo aspectos de la persona como su autoconciencia, autoestima, responsabilidad y capacidad para estar en el momento presente.

Una de las particularidades de la terapia Gestalt es que siempre va enfocada a los problemas del momento presente. Procura no atascarse en divagaciones sobre el pasado, pues fomenta que la persona pueda estar presente en el momento actual. Además, la relación entre terapeuta y paciente cobra especial importancia, ya que la terapia se ofrece como un espacio libre de juicios donde el profesional acepta a la persona de una forma incondicional sin intentar cambiarle.

Lejos de un vínculo terapéutico dependiente, el psicólogo fomenta la toma de responsabilidad de su paciente, para que comience a tomar decisiones en su vida, ganando un mayor control sobre las situaciones que se presentan en su vida. La Gestalt es una terapia que huye de los entresijos verbales, pues considera que un exceso de pensamientos intelectuales pueden ser un obstáculo para que la persona gane conciencia y conocimiento sobre sí misma. Así, las rumiaciones verbales y los deberías quedan a un lado para que el individuo pueda empezar a conocerse verdaderamente.

LA TERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE DE CARL ROGERS

La psicoterapia actual otorga una gran importancia a la relación entre el terapeuta y el cliente, al que se considera como un igual que debe ser comprendido y respetado. No obstante, esto no siempre fue así.

Carl Rogers y su terapia centrada en el cliente, o en la persona, marcaron un giro muy significativo en la concepción de la psicoterapia. En este artículo describiremos la terapia de Rogers, así como los análisis de este autor en torno al proceso clínico en general y a las actitudes del terapeuta que permiten que la intervención sea exitosa. Carl Rogers y la terapia centrada en el cliente

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.

Para Rogers la psicopatología se deriva de la incongruencia entre la experiencia del organismo ("yo organísmico) y el auto concepto, o sentido de la identidad; así, los síntomas aparecen cuando la conducta y las emociones no son coherentes con la idea que tiene la persona de ella misma.

En consecuencia la terapia debe focalizarse en que el cliente alcance dicha congruencia. Cuando lo haga podrá desarrollarse plenamente, mostrándose abierto a las experiencias del presente y sintiendo confianza en su propio organismo.

Probablemente la aportación más importante de Rogers fue la identificación de factores comunes que explican el éxito de distintas terapias. Para este autor -y para muchos otros después de él- la eficacia de la psicoterapia no depende tanto de que se apliquen determinadas técnicas como de que pase por unas fases concretas y de las actitudes del terapeuta. Fases de la terapia

A partir de sus investigaciones Rogers propuso un esquema básico y flexible del proceso psicoterapéutico; a día de hoy este modelo sigue utilizándose, independientemente de la orientación teórica del terapeuta, si bien cada tipo de terapia puede focalizarse en una etapa concreta.

Posteriormente autores como Robert Carkhuff y Gerard Egan sometieron a investigación la propuesta de Rogers y la desarrollaron. Veamos cuáles son las tres fases principales de la terapia psicológica.

CATARSIS

La palabra "catarsis" proviene de la Grecia clásica, donde se usaba para hacer referencia a la capacidad de la tragedia para purificar a las personas al hacerlas sentir compasión y miedo intensos. Posteriormente Freud y Breuer llamaron "método catártico" a su técnica terapéutica, consistente en la expresión de emociones reprimidas.

En este modelo, la catarsis es la exploración de las propias emociones y de la situación vital por parte del cliente. Egan habla de esta fase como "identificación y clarificación de situaciones conflictivas y oportunidades no aprovechadas"; se trata de que la persona logre centrar la problemática para poder resolverla durante las etapas siguientes.

La terapia centrada en la persona de Rogers se centra en la fase de catarsis: promueve el desarrollo personal del cliente para que más adelante éste pueda comprender y resolver sus problemas por sí mismo.

INSIGHT

"Insight" es un término anglosajón que se puede traducir como "intuición", "introspección", "percepción", "comprensión" o "profundización", entre otras alternativas. En la terapia este término denota un momento en que el cliente reinterpreta su situación en conjunto y percibe "la verdad" -o al menos pasa a identificarse con una narrativa determinada. En esta fase es clave el papel de las metas personales del cliente; según Egan, en la segunda etapa se construye una nueva perspectiva y se genera un compromiso con los nuevos objetivos. El psicoanálisis y la terapia psicodinámica se focalizan en la etapa de insight.

ACCIÓN

La fase de acción consiste, como su nombre indica, en actuar para lograr los nuevos objetivos. En esta fase se preparan y se aplican estrategias para solucionar los problemas que bloquean el bienestar o el desarrollo personal.

La terapia de modificación de conducta, que utiliza técnicas cognitivas y conductuales para resolver problemas concretos de los clientes, es probablemente el mejor ejemplo de psicoterapia focalizada en la fase de acción.

ACTITUDES TERAPÉUTICAS

Según Rogers el éxito de la terapia depende fundamentalmente de que se cumplan ciertas condiciones; considera que estas son necesarias y suficientes para el cambio terapéutico, y por tanto más importantes que cualquier técnica concreta.

Entre estos requisitos, que se refieren a actitudes del cliente y del terapeuta, Rogers destaca los tres que dependen del clínico: la autenticidad, la empatía y la aceptación incondicional del cliente.

CONTACTO PSICOLÓGICO

Debe existir una relación personal entre el terapeuta y el cliente para que la terapia pueda funcionar. Además esta relación debe resultar significativa para ambas partes.

INCONGRUENCIA DEL CLIENTE

terapia sólo tendrá éxito en caso de que exista una incongruencia entre el yo organísmico del cliente y su auto concepto Como hemos explicado previamente, el concepto de "yo organísmico" se refiere a los procesos fisiológicos y el de "auto concepto" al sentido de la identidad consciente.

AUTENTICIDAD DEL TERAPEUTA

Que el terapeuta sea auténtico, o congruente, significa que se encuentra en contacto con sus sentimientos y que los comunica al cliente de forma abierta. Esto ayuda a crear una relación personal sincera y puede implicar que el terapeuta haga autor revelaciones con respecto a su propia vida.

ACEPTACIÓN POSITIVA INCONDICIONAL

El terapeuta debe aceptar al cliente tal y como es, sin juzgar sus actos o pensamientos, además de respetarlo e interesarse sinceramente por él. La aceptación positiva incondicional permite que el cliente perciba sus experiencias sin la distorsión propia de las relaciones cotidianas, y por tanto que pueda reinterpretarse a sí mismo sin juicios apriorísticos.

COMPRESIÓN EMPÁTICA

Para Rogers la empatía implica la capacidad de introducirse en la perspectiva del cliente y de percibir el mundo desde ésta, así como de experimentar sus sentimientos. La comprensión por parte del terapeuta facilita que el cliente se acepte a sí mismo y a sus experiencias.

PERCEPCIÓN DEL CLIENTE

Aunque el terapeuta sienta verdadera empatía por el cliente y lo acepte de forma incondicional, si éste no lo percibe la relación terapéutica no se desarrollará adecuadamente; por tanto, el terapeuta debe ser capaz de transmitir al cliente las actitudes que le ayudarán a cambiar.

LOS PRINCIPALES TIPOS DE TERAPIA FAMILIAR QUE EXISTEN

¿QUÉ ES LA TERAPIA FAMILIAR?

La terapia familiar es un método especial de tratamiento de los desórdenes mentales que se utiliza en un grupo natural primario, la familia. Su ámbito de intervención no es el paciente individual aislado o paciente identificado sino la familia vista como un todo orgánico.

Ahora bien, su objetivo no es sólo eliminar síntomas o adecuar personalidades al ambiente en que deben actuar, como muchas personas lo creen. De hecho, esta disciplina busca crear una nueva manera de vivir para las personas con la ayuda de diversas herramientas psicológicas, desde los diferentes tipos de entrevista, las técnicas de asignación de roles y la batería de pruebas.

¿QUÉ TIPOS DE TERAPIA FAMILIAR EXISTEN Y QUÉ SITUACIONES TRATA?

Existen diversos tipos de terapia familiar que se basan en diferentes aproximaciones psicológicas, como la terapia sistémica, la terapia estructural, intergeneracional, escuela de Milán, terapia estratégica, terapia breve centrada en soluciones y la terapia narrativa. En realidad, el mejor enfoque a utilizar en cada caso depende de la especialización del terapeuta.

A continuación hablaremos un poco más a detalle sobre las diferentes clases de terapia familiar que podrías poner en práctica en caso de que optes por dedicar tu vida profesional en el futuro a esta disciplina.

MODELO TERAPÉUTICO ESTRUCTURAL

Centra su intervención en el contexto relacional, puesto que éste genera y explica el significado de los comportamientos, ya sean funcionales o disfuncionales. Dirige la intervención terapéutica no al individuo, portador del síntoma, sino a la modificación de la estructura o marco regional. En este enfoque el centro está más por “el hacer que por el hablar.”

Aquí, los terapeutas familiares tienen una participación activa y directa que tiene como propósito movilizar a la familia para que interactúen en sesión y experimenten formas alternativas de relación y comunicación.

MODELO DE TERAPIA ESTRATÉGICA

Es un modelo centrado en la problemática. El propósito es resolver conflictos específicos en la vida de las personas, ayudar a los pacientes a organizar y focalizar sus objetivos en tareas concretas.

En caso de que te interese desempeñarte como terapeuta estratégico necesitarás profundizar en los factores históricos relacionados con los problemas que tengan las personas que acudan a ti como profesional. En otras palabras, ayudarás a la persona a revisar qué causas han provocado que un problema persista en el tiempo.

Y es que como terapeuta serás responsable del cambio y, por lo tanto, del diseño de un plan para cada individuo; no se confronta directamente la resistencia de la familia y se da por supuesto que ésta quiere colaborar y solucionar el problema, aunque no muestren completa disposición para hacerlo.

MODELO DE TERAPIA NARRATIVA

En este enfoque se considera el proceso terapéutico como una labor colaborativa en la que los terapeutas construyen con los clientes nuevas historias acerca de sí mismos que los impulsan a alcanzar el tipo de vida y de relaciones que desean tener.

La premisa básica de este tipo de terapia es que “el problema es el problema; la persona no es el problema.” Entonces, se separan los conflictos de la identidad de la persona y el terapeuta contribuye a la deconstrucción de la situación mediante preguntas que faciliten al paciente la exploración de cómo se han surgido ciertos problemas, ideas o creencias, abriendo así, por lo tanto, la posibilidad de reconstruirse de otra manera.

Como ves, aquí el rol que podrías ejercer es el de coinvestigador del problema, para ayudar a tus clientes a conectar con el estilo de vida que quiere llevar.

¡Bien! Hasta aquí ya mencionamos algunos de los principales tipos de terapia familiar que podrías poner en práctica en caso de que optes por dedicarte a ésta en el futuro.

Para cerrar, es importante que ahondemos un poco en cuáles son los beneficios principales que podrías ofrecer a las personas con este tipo de tratamiento. Sobre esto, vale la pena mencionar que el principal es que pueda resultar de gran ayuda para mejorar la comunicación entre padres e hijos y también entre hermanos o entre los cónyuges.

Además, la terapia familiar es especialmente útil cuando el objetivo es mejorar la capacidad de los miembros de la familia para apoyarse mutuamente. Al usar con mayor eficiencia los recursos de apoyo, este tipo de terapia puede resultar clave para gestionar los acontecimientos vitales estresantes tales como; bullying escolar, laboral o familiar, problemas asociados con el consumo de sustancias psicoactivas, alguna enfermedad crónico- degenerativo o el fallecimiento de algún miembro del sistema.

Así que ya sabes, conviértete en terapeuta familiar y podrás tener una labor muy importante dentro de la sociedad que te abra muchas puertas para desempeñarte como profesional.