

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



ESPECIALIDAD: PSICOLOGÍA

NOMBRE DEL ALUMNO: GERARDO VIDAL VÁZQUEZ

MATERIA: MODELOS DE INTERVENCIÓN EN PSICOTERAPIA

TAREA: MODELOS DE INTERVENCIÓN

FECHA DE ENTREGA: 26/11/2023

Terapia Gestalt

Terapia Gestalt, es un enfoque de psicoterapia que se basa en la psicología humanista y la psicología de la Gestalt, esta terapia se enfoca en la forma en que se experimenta algo, no en su contenido y en la experimentación del aquí y ahora, la toma de conciencia y la responsabilidad, la terapia Gestalt busca permitir al paciente ser más completo y creativo, liberarse de bloqueos y asuntos inconclusos, y aceptar su situación presente los principales responsables del desarrollo de este tipo de psicoterapia son autores como Paul Goodman, Isadore From y especialmente, Fritz Perls y Laura Perls

Qué es la terapia Gestalt

Es una psicoterapia humanista que enfatiza la responsabilidad personal y se enfoca en la experiencia del individuo en el momento presente, esta terapia se aplica para el tratamiento de diferentes dificultades de salud mental y se dirige hacia la autorrealización

Que técnica usa la terapia Gestalt

- La silla vacía: consiste en dialogar con una persona imaginaria o una parte de uno mismo, sentada en una silla frente al paciente, para expresar y resolver emociones
- Asuntos pendientes: se trata de identificar y cerrar situaciones inconclusas que generan malestar o ansiedad en el presente
- Juego de proyecciones: consiste en reconocer y recuperar los aspectos proyectados en otras personas, objetos o situaciones, que pertenecen al propio ser

Como se desarrolla la terapia Gestalt

Aceptación: se toma conciencia de lo que está viviendo el presente (, rabia, alegría) y se acepta

Responsabilidad: una vez que la persona acepta sus sentimientos, se hace responsables de ellos

Dialogo: en la terapia Gestalt el o la terapeuta acompaña el camino del paciente

Acción: la persona desarrolla e interioriza nuevas técnicas para gestionar diferentes situaciones que le crean malestar

Un ejemplo de la terapia Gestalt

Los semáforos funcionan como un ejemplo perfecto de la aplicación de la teoría de la Gestalt, con sus tres colores estandarizados y formas geométricas reconocibles y bien definidas, esto nos permite procesar la información en una fracción de segundo incluso en situaciones de estrés

Terapia centrada en el cliente de Carl Rogers

Es una aproximación psicoterapéutica desarrollada por Carl Rogers en las décadas de 1940 y 1950, esta terapia es una de las más importantes de la psicología humanista, la terapia se enfoca en permitir que el cliente alcance la congruencia entre la experiencia del organismo y el auto concepto o sentido de la identidad, cuando lo haga podrá desarrollarse plenamente, mostrándose abierto a las experiencias del presente y sintiendo confianza en su propio organismo, Rogers identificó factores comunes que explican el éxito de distintas terapias para este autor, 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, a partir de sus investigaciones Rogers propuso un esquema básico y flexible del proceso psicoterapéutico que consta de tres fases principales: catarsis, reorganización y consolidación

Que es la terapia centrada en el cliente de Carl Rogers

Es una forma de psicoterapia humanista que se enfoca en el cliente y sus necesidades, fue creada por Carl Rogers quien creía que las personas tienen una capacidad innata para el crecimiento y el desarrollo

Que técnica usa la terapia centrada en el cliente de Carl Rogers

La técnica más conocida de la terapia de Rogers es el reflejo, esta técnica consiste en captar el sentimiento del cliente, que es lo que se esconde tras sus palabras y devolvérselo sin ningún tipo de interpretación u opinión personal

Como se desarrolla la terapia centrada en el cliente de Carl Rogers

Consiste en que el cliente pueda explorar la situación vital en la que se encuentra y sus propias emociones, el objetivo es que la persona consiga centrar la problemática para que más adelante pueda comprender y resolver las dificultades por sí mismo

Un ejemplo de la terapia centrada en el cliente de Carl Rogers

Aunque el terapeuta sienta verdadera empatía por el cliente y lo acepte de forma incondicional, si este no 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

Terapia familiar

Se entiende por terapia familiar aquella modalidad de terapia centrada en la familia como objeto de intervención, el objetivo es fortalecer y dotar de recursos a la familia para que puedan actuar de manera colaborativa, la familia es entendida como elemento base en el desarrollo del ser humano, es una terapia que ve a la familia como un sistema verdadero y propio, teniendo en cuenta todas las partes que lo componen y como se relacionan entre sí, además durante la terapia el psicoterapeuta no investiga las causas en las dificultades actuales, si no que propone diferentes patrones de comportamiento para modificar las dinámicas racionales existentes la terapia familiar tiene como objetivo transformar la participación emocional y todos aquellos factores emocionales que impiden el correcto funcionamiento del núcleo familiar en un recurso precioso, el especialista encargado de realizar la terapia familiar es el psicólogo o el psiquiatra con formación específica en este ámbito

Que es la terapia familiar

Es un enfoque psicoterapéutico cuyo objetivo es modificar las dinámicas relacionales interfamiliares para mejorarlas y aportar bienestar examina como la conducta de un individuo afecta a las relaciones con el resto de miembros de la familia y a la dinámica familiar

Que técnicas usa la terapia familiar

Existen cuatro técnicas básicas: escuchar, empatía, interpretar y mantener la neutralidad analítica, en la técnica de escuchar el terapeuta no confronta ni dirige, solo permite que la familia se sumerja en su experiencia, cuando interviene expresa comprensión, soporte y realiza interpretaciones

como se desarrolla la terapia familiar

es una terapia que ve a la familia como un sistema verdadero y propio teniendo en cuenta todas las partes que lo componen y como se relacionan entre si

un ejemplo de la terapia familiar

el terapeuta lanza preguntas al paciente con el propósito de que, en su relato, se reflejen los sentimientos o emociones atrapados