

Presenta: Isabel Guadalupe Cruz Gordillo.

Lic. en Psicología

**Materia: MODELOS DE INTERVENCIÓN EN
PSICOTERAPIA**

**Profesor: CLAUDIA IVETTE
ESPINOSA GORDILLO**

Actividad: Super Nota

Temas: 3.3. Modelos fenomenológicos.

05/12/2023



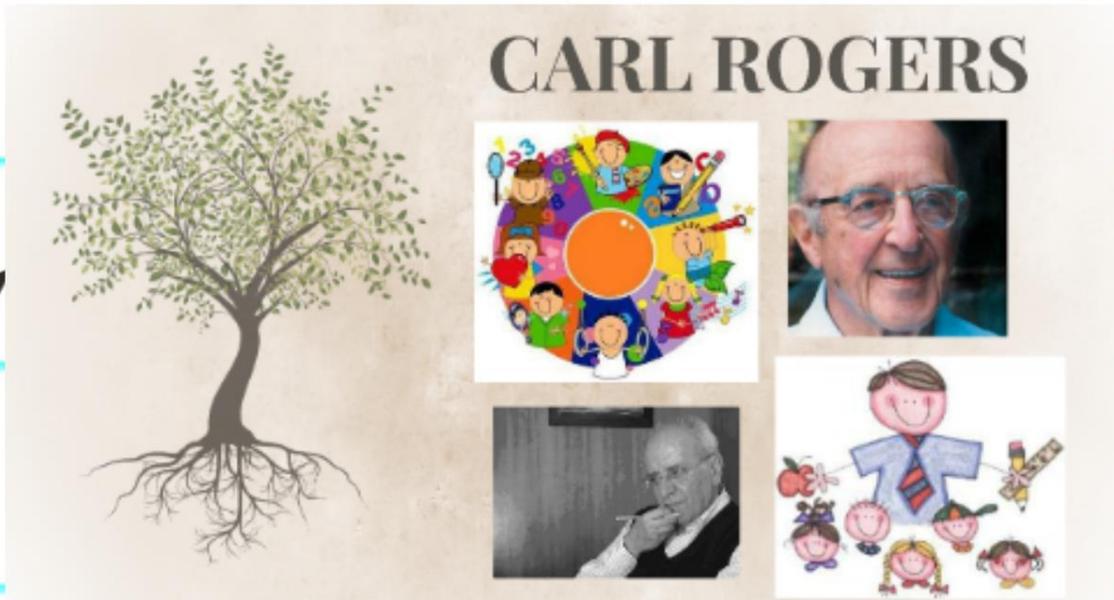
3.3. Modelos fenomenológicos.



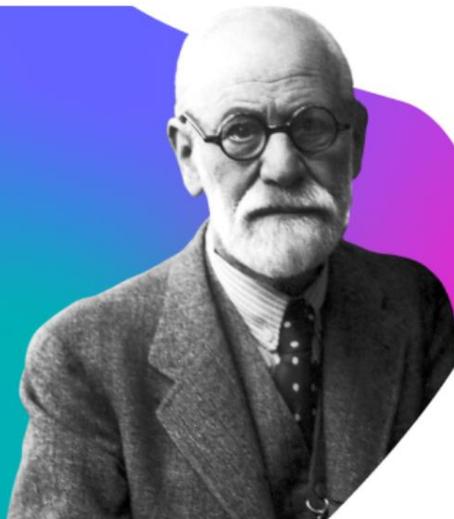
EL MODELO O MÉTODO FENOMENOLÓGICO PERMITE EXPLORAR DIFERENTES SITUACIONES DE LA VIDA Y DEL MUNDO, ENTENDIENDO QUE LO HACEMOS DESDE UN PUNTO DE VISTA SUBJETIVO, ES DECIR, A PARTIR DE NUESTROS SENTIDOS Y DE LO QUE HACEMOS CON LO QUE PERCIBIMOS EN NUESTRA CONCIENCIA.

Terapia centrada en el cliente.

Probablemente el método fenomenológico más conocido y de mayor influencia para la intervención clínica es el de la terapia centrada en el cliente de Carl Rogers (1942, 1951, 1959, 1961, 1970).



Aunque la capacitación inicial de Rogers como psicólogo se basó en una tradición psicodinámica, finalmente rechazó los principios de esa tradición y fundó un método para el tratamiento, que ya en 1940 había aportado a la Psicología clínica su primera alternativa sistemática respecto a Freud.



El método centrado en el cliente:

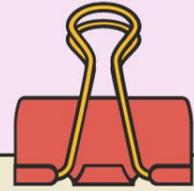
Era tentador llamar a esta sección «Técnicas de la terapia centrada en el cliente» pero tal título no habría captado el espíritu del método de Rogers. Él argumenta que la terapia es un proceso, no un conjunto de técnicas. Es un fuerte abogado de la idea de que un terapeuta no puede resolver los problemas del cliente diciéndole o enseñándole algo:



Todo esto está relacionado con la teoría del self de Rogers. El argumento básicamente es que a la gente se le impide su crecimiento por la influencia de evaluaciones y juicios que otros le imponen. En términos generales, la terapia está dirigida a proporcionar al cliente experiencias nuevas que reiniciarán el proceso de crecimiento.



Estas nuevas experiencias incluyen principalmente la relación con una persona quien tratará al cliente en formas que no conlleven condiciones de valor, que aceptará al cliente tal como es y que lo valorará como persona.

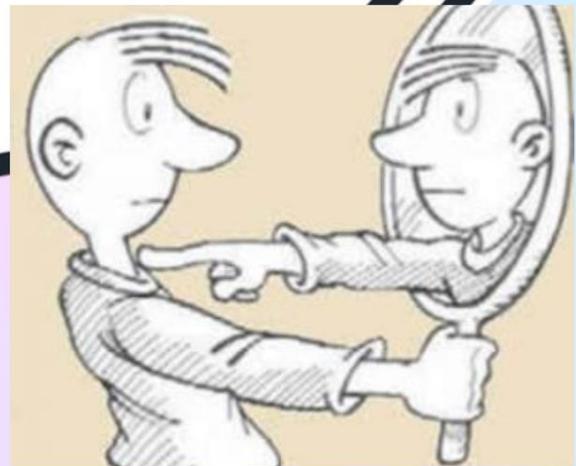


Consiste en que el cliente pueda explorar la situación vital en la que se encuentra y sus propias emociones. El objetivo es que la persona consiga centrar la problemática para que más adelante pueda comprender y resolver las dificultades por sí mismo.



Estimación positiva incondicional.

Actitud del terapeuta de total respeto y de aceptación de las vivencias y sentimientos del paciente. Tal aceptación no supone estar de acuerdo o dar un beneplácito, sino entender que aquello que expresa el paciente forma parte de su experiencia.



LA CURIOSA PARADOJA, ES QUE CUANDO ME ACEPTO EXACTAMENTE COMO SOY ENTONCES PUEDO CAMBIAR.



CARL ROGERS

En el otro extremo, una actitud de preocupación puede ser tan fuerte y posesiva como para incapacitar a la persona, objeto de la preocupación.

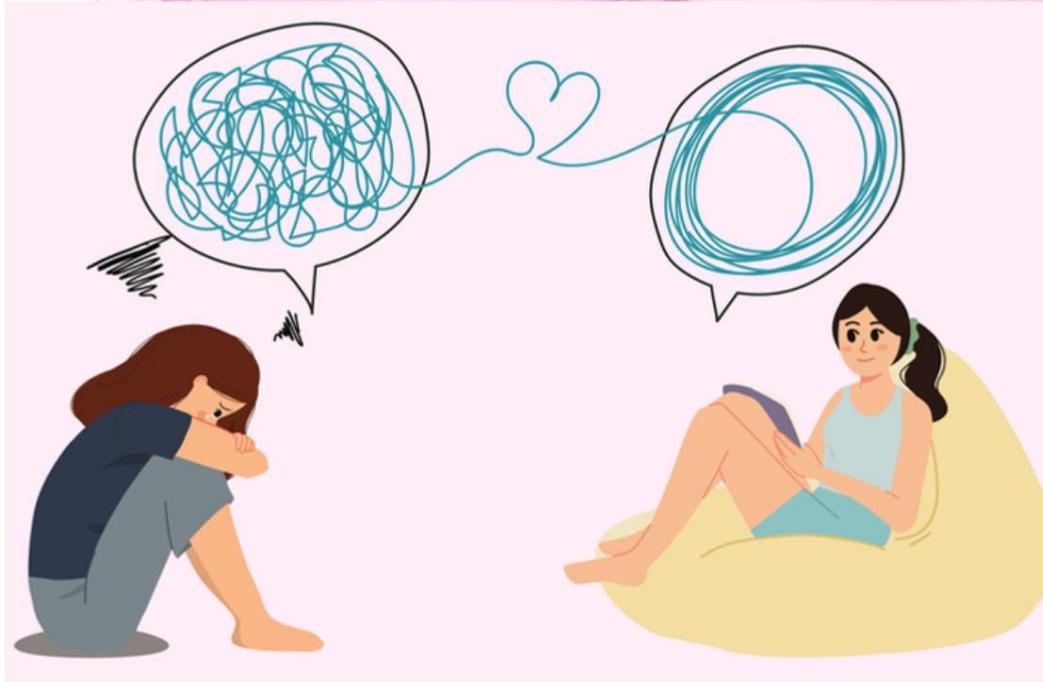


En forma semejante, un joven que adora a su prometida e intenta que nunca se aleje de él puede en realidad causarle un sentimiento de ahogo y de confusión por la intensidad del cuidado.



El deseo de escuchar del terapeuta es una manifestación muy importante de esta actitud.

Paciente, cálido e interesado en lo que su cliente tiene que decir, el terapeuta no interrumpe al cliente o intenta cambiar el tema o da cualquier otra señal verbal o no verbal de que preferiría estar haciendo otra cosa.



Además de concretarse a escuchar, el terapeuta busca entender las percepciones y sentimientos del cliente, desde el punto de vista del cliente mismo.



Para muchos clientes, hablar con alguien que tiene realmente la voluntad de escuchar y que realmente quiere entender es una experiencia nueva y estimulante que impulsa a un grado de autoexpresión sin precedentes.

Rogers cree que la experiencia de ser valorado como ser humano, sin importar la naturaleza de los sentimientos o conductas propios, puede ser una experiencia valiosa y productora que contribuye al crecimiento, especialmente para los clientes cuyo desarrollo ha sido frenado por la presencia de condiciones de valor y otras presiones de evaluación.



La aceptación del cliente significa que el terapeuta debe abstenerse de muchas actividades asociadas algunas veces con el papel de terapeuta.



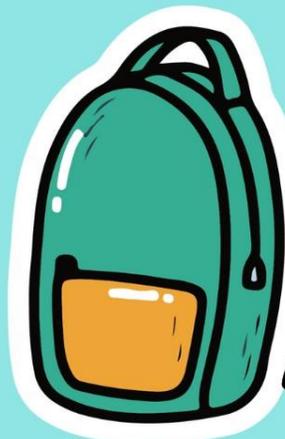
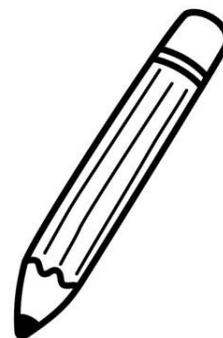
Entre otras cosas, el terapeuta evita hacer interpretaciones.

Interpretar la frase como parte de una defensa en contra de un sentimiento hostil inconsciente no sería visto consistente con una actitud de aceptación. Si el cliente declara sentimientos que son ciertamente inexactos, se supone que descubrirá finalmente la emoción más genuina conforme avanza el proceso de autoexpresión. Los rogerianos tratan con insistencia de evitar los juicios de evaluación acerca de sus clientes.

Esto significa, por ejemplo, que el terapeuta no «reducirá» al cliente a una etiqueta de diagnóstico o a cualquier otra forma de definir al cliente por lo que sus problemas llevan consigo. Esto también implica aceptar los sentimientos y conductas que expresa el cliente, como de una persona valiosa, sin importar lo que puedan involucrar.



De hecho, la meta no es aprobar o desaprobado, como se dijo antes, sino aceptar estos sentimientos como parte real de una persona por la que el terapeuta se preocupa. En otras palabras, mientras que el terapeuta pueda tener una reacción evaluativa de las acciones o pensamientos del cliente, lo ideal es que puede tener una actitud no crítica del hecho de que hayan ocurrido.



Las 4 fases de la psicoterapia

El proceso de la psicoterapia comienza cuando el paciente contacta al terapeuta y concluye con el fin del tratamiento. Aunque existen variaciones en los manuales, las etapas principales de la psicoterapia son las siguientes:



La duración de las dos primeras etapas suele ser breve, comprendiendo, a lo sumo, tres sesiones en total. Sin embargo, el tratamiento en sí y la etapa de finalización de la psicoterapia puede variar en duración, dado que cada persona es única y, también, lo es la terapia que se le aplica.

