



# Mi Universidad

## Actividad 2

*Nombre del alumno: Jhanea Meliza Roblero Morales*

*Tema: Modelos Fenomenológicos y Terapia Familiar*

*Parcial:2*

*Materia: Modelos de intervención En psicoterapia*

*Nombre del profesor: María Del Carmen Briones Martínez*

*Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: 7*

*Lugar y Fecha: Pacayal viejo , Municipio de Bella vista*

*01/12/2024*

## Terapia Centrada en el Cliente (Carl Rogers)

### Enfoque Fenomenológico

**Aumentar la conciencia y autoexploración.**

#### - Principios Clave

- Estimación Positiva Incondicional
- Empatía
- Congruencia

#### - Metas

- Incrementar la auto aceptación
- Mejorar el funcionamiento interpersonal

## Terapia Gestalt (Fritz Perls)

### Enfoque en el "aquí y ahora"

- Técnicas Utilizadas
- Trabajo con Sueños
- Role-Playing
- **Objetivos**
- Reconocer y aceptar sentimientos y deseos
- Promover la integración de la personalidad

## Terapia Familiar (Virginia Satir)

### Modelo de Proceso de Validación Humana

- Enfoque en el crecimiento personal
- Suposiciones Clave
- Capacidad de cambio y crecimiento
- Familia como sistema interdependiente

### - Técnicas de Intervención

- Escultura
- Comunicación Directa

### - Factores Clave en la Evaluación

- Autoestima
- Comunicación
- Normas
- Enlace con la sociedad

## Relación Terapéutica y Cambio

### Importancia de la Relación

- Creación de un entorno seguro y de confianza
- Profundización en conflictos internos y crecimiento

### - Importancia de Enfoques Fenomenológicos

- Comprensión de la experiencia humana
- Promoción del desarrollo personal y relaciones saludables

## Reporte de Lectura: Unidad 4 - Terapia Transaccional

La Terapia Transaccional (AT), ideada por el psiquiatra Eric Berne en la década de 1950, presenta un enfoque innovador para la comprensión de la psicología humana y la terapia este modelo integra conceptos de la interacción humana, la personalidad y las dinámicas familiares, ofreciendo una lente a través de la cual se pueden analizar y abordar problemas emocionales y conductuales.

En su núcleo, la AT se basa en la identificación de tres Estados del Ego: Padre, Adulto y Niño, que influyen en cómo las personas se comunican y se relacionan entre explorar los conceptos fundamentales de la Terapia Transaccional y su aplicación práctica en el ámbito terapéutico. Al trabajar en el proceso de cambio con los sistemas, a nivel de las conductas y las creencias, será importante tomar en cuenta las ideas del construccionismo social.

Entre éstas, es particularmente relevante la idea de que los significados son construidos en las interacciones sociales que ocurren entre los sujetos y que son, por tanto, dependientes del contexto, y están en constante cambio, prevaleciendo esto último por sobre el concepto de una única realidad externa. Contexto cultural el terapeuta debería considerar la importancia del contexto, en relación a las narrativas y significados culturales con los que las personas viven sus vidas, incluyendo las temáticas de raza, género, clase social, etc. Las relaciones entre estas narrativas, entre la relación terapéutica y su contexto, así como entre el equipo terapéutico y la familia (en un contexto más amplio), deberían ser consideradas tanto al momento de la derivación como a lo largo de la terapia.

En esta unidad inicia con la explicación de los Estados del Ego, que son componentes vitales de la personalidad según Berne, el estado del Ego Padre abarca las normas, reglas y valores que una persona ha internalizado a partir de sus figuras parentales u otras figuras de autoridad. Estas internalizaciones pueden ser tanto críticas como nutritivas; por ejemplo, un Padre crítico podría fomentar la autocrítica en el individuo, mientras que un Padre nutritivo podría fomentar la autoestima. el estado del ego Adulto es el que permite a la persona evaluar la realidad de manera lógica y objetiva, tomando decisiones informadas y razonadas. Por último, el Estado del Ego Niño representa los deseos y emociones primarias, reflejando aspectos más inocentes y espontáneos de la personalidad.

Estos tres Estados del Ego no actúan de manera aislada, sino que interactúan a través de las transacciones, que son intercambios comunicativos entre individuos. Las transacciones pueden ser complementarias, lo que significa que la comunicación fluye de manera efectiva, o cruzadas, donde las respuestas no se alinean y producen conflictos. Este análisis de las transacciones es fundamental para entender los problemas de comunicación y las dinámicas disfuncionales en las relaciones interpersonales.

Dentro de este marco, también se introducen los juegos psicológicos, un concepto que se refiere a patrones de comportamiento repetitivos y disfuncionales que las personas utilizan en sus relaciones. Estos juegos pueden ser una forma de satisfacer necesidades

emocionales, pero a menudo resultan en dinámicas destructivas. Por ejemplo, en un juego psicológico podría haber una persona que constantemente busca la aprobación de los demás, manteniendo así una relación dependiente y poco saludable.

Otro concepto importante es el de los guiones de vida, que son patrones de expectativas y comportamientos que se desarrollan en la infancia y que guían las decisiones y relaciones en la vida adulta. Los guiones pueden ser tanto positivos como negativos, afectando la forma en que una persona percibe su capacidad para afrontar la vida y resolver problemas.

En su enfoque teórico y práctico, el AT parte de los siguientes postulados básicos: Por naturaleza los seres humanos son capaces de vivir en armonía: La gente nace sana y las semillas de la perturbación emocional que aquejan a las personas no están en ellas, sino en sus progenitores y en su entorno social, todos ellos distorsionados por tradiciones, prejuicios y fantasías. Ya sea deliberada o inadvertidamente, los adultos (padres, familiares, maestros, clérigos, y otras figuras de autoridad social y educativa) enseñan a los niños, desde temprana edad, cómo deben pensar, sentir y percibir en función de las costumbres, tradiciones y normas socioculturales vigentes. De esta manera, tanto los progenitores como las diversas figuras de autoridad, ejercen en el individuo una serie de influencias opresivas que terminan dominando la tendencia vital positiva, la cual forma parte integral del ser y se mantiene latente en toda persona.

La metodología terapéutica en la AT incluye una serie de enfoques y técnicas que permiten a los terapeutas y a los pacientes identificar y cambiar estas dinámicas. El análisis estructural ayuda a definir los Estados del Ego presentes en el comportamiento del individuo. Las transacciones se evalúan para identificar patrones de comunicación problemáticos, mientras que se reconocen y desafían los juegos psicológicos. Además, se trabajan los guiones de vida para reemplazarlos por formas de comportamiento más adaptativas.

Las aplicaciones prácticas de la Terapia Transaccional son amplias. Se pueden utilizar en terapia individual, terapia familiar y grupal, abordando problemas como la ansiedad, la depresión, los conflictos interpersonales y las dificultades infantiles. El enfoque se centra en empoderar a los pacientes para que tomen conciencia de sus patrones de comportamiento y para que se conecten con sus propios recursos internos que les permitan crecer y desarrollarse de manera más saludable. El terapeuta debería tomar una posición reflexiva en relación a las diferencias de poder que existen tanto dentro de la relación terapéutica como al interior de las relaciones familiares.

En conclusión, el enfoque de la Terapia Transaccional permite abordar las complejidades de la interacción humana y familiar, fomentando un ambiente de co-construcción de entendimiento y cambio positivo.

Presenta la Terapia Transaccional como un enfoque terapéutico valioso en la psicología contemporánea, proporcionando herramientas y técnicas para mejorar las relaciones interpersonales y fomentar el crecimiento personal. Al enfocar la atención en las interacciones humanas y la estructura de la personalidad, la AT permite a los individuos reconocer sus comportamientos y motivaciones, así como su impacto en la vida de los

demás. Con su énfasis en la comunicación y la autorreflexión, la Terapia Transaccional ofrece un camino efectivo para superar dificultades emocionales y transformar la manera en que las personas se relacionan dentro de sus entornos sociales y familiares. Por lo tanto, la AT no solo contribuye a la mejora del bienestar psicológico, sino que también promueve un respeto profundo por las dinámicas de la vida económica y social que afectan la experiencia humana en su totalidad.

## Bibliografía

Antología unidad 4