



Ensayo

Nombre del Alumno: Deysi Jiménez Gómez

Nombre del tema: Unidad III y IV

Parcial: Único

Nombre de la Materia: Modelos de intervención en psicoterapia

Nombre del profesor: Monica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Psicología General

Cuatrimestre: Séptimo

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; A 30 de noviembre de 2024

Modelos fenomenológicos

La fenomenología¹, pone énfasis en la comprensión profunda de la experiencia del individuo, explorando cómo las personas perciben e interpretan su propia realidad. Esta corriente ha influido en varios modelos, entre los cuales destacan la terapia centrada en el cliente y la terapia Gestalt. Ambos enfoques comparten principios fundamentales de la fenomenología, como la importancia del aquí y ahora y el respeto por la experiencia única de cada individuo.

La terapia centrada en el cliente, desarrollada por Carl Rogers, se basa en la proposición de que cada ser humano tiene una forma única de experimentar su vida y que, al proporcionar un entorno seguro, el individuo puede llegar a comprender y resolver sus propios conflictos internos. Rogers destacó tres puntos importantes para el proceso terapéutico: la empatía, la aceptación incondicional y la congruencia. Estos puntos permiten que el cliente explore sus sentimientos, pensamientos y experiencias sin temor al juicio, lo que facilita un espacio de comprensión y transformación propia. Desde la perspectiva fenomenológica, la terapia centrada en el cliente reconoce que el sentido de la realidad es construido por cada persona.

Por otro lado, la terapia Gestalt, creada por Fritz Perls, hace énfasis en la experiencia inmediata y el aquí y ahora. En la terapia Gestalt, se busca que el individuo se conecte con sus pensamientos y emociones del presente, ya que se considera que los problemas emocionales a menudo surgen de una desconexión entre la persona y su experiencia inmediata. En lugar de explorar extensamente el pasado, la terapia Gestalt se enfoca en aumentar la conciencia del individuo sobre su presente y en cómo se relaciona consigo mismo y con los demás.

Terapia familiar de Virginia Satir

La terapia familiar de Virginia Satir es un enfoque psicoterapéutico que se centra en la mejora de las relaciones dentro del sistema familiar, con importancia en la comunicación, la autoestima y los patrones de interacción entre los miembros de la familia. Satir, una de las figuras más influyentes en el campo de la terapia familiar, desarrolló un modelo que ve a la familia como un sistema, donde los problemas no son solo el resultado de las conductas de sus individuos, sino también de las dinámicas y los patrones de comunicación que se desarrollan dentro del grupo familiar.

¹ “ciencia de los fenómenos”

El objetivo de la terapia familiar de Virginia Satir es mejorar la calidad de las relaciones dentro del núcleo familiar, promoviendo la comunicación, el entendimiento mutuo, el amor y el respeto. La intervención no solo busca resolver los conflictos, sino también fortalecer la unidad familiar a través de la autenticidad, el amor y la comprensión. Satir creía que cada miembro de la familia tiene un potencial para crecer y cambiar, y que, cuando las familias logran un entorno emocionalmente seguro, los individuos pueden sanar y desarrollarse de manera más saludable.

Los modelos fenomenológicos, representados en enfoques como la terapia centrada en el cliente, la terapia Gestalt y la terapia familiar de Virginia Satir, son importantes para abordar los problemas familiares. Al centrarse en la experiencia de cada individuo y en cómo sus percepciones y emociones influyen en las relaciones familiares, estos enfoques permiten a los terapeutas y a los miembros de la familia comprender mejor los conflictos y trabajar hacia soluciones más efectivas.

La Terapia Transaccional

La terapia transaccional es un enfoque psicoterapéutico desarrollado por Eric Berne, se centra en la comprensión de las relaciones sociales a través de lo que él llamó estados del yo: el Padre, el Adulto y el Niño. Este modelo propone que cada individuo actúa, en diversas situaciones, desde uno de los tres estados antes mencionado, lo que influye en la manera en que se comunican y se relacionan con los demás. La terapia transaccional busca identificar estos patrones de interacción, mejorar la comunicación personal y promover un mayor conocimiento y desarrollo emocional propios, lo que contribuye a la solución de conflictos y al crecimiento personal.

El estado del yo Padre refleja las actitudes, valores y comportamientos internos de figuras de autoridad, como nuestros padres. Este estado se manifiesta en patrones autoritarios, críticos o protectores. El estado del yo Niño se refiere a las emociones y deseos que corresponden a la infancia, como la rebeldía o el juego. Por último, el estado del yo Adulto es el estado lógico y equilibrado, que responde a las circunstancias de manera objetiva, sin dejarse influir por el Niño o el Padre.

Una técnica importante en la terapia transaccional es el análisis de transacciones. Este análisis se centra en descomponer las relaciones para identificar qué estado está presente y cómo las respuestas de cada persona están influenciadas por el rol que asumen en la transacción.

Cuando las transacciones entre individuos son complementarias las relaciones son armoniosas. Sin embargo, cuando las transacciones son cruzadas pueden surgir conflictos y malentendidos. La terapia transaccional trabaja para corregir estos patrones, fomentando la interacción desde el estado Adulto, que es el más adecuado para resolver problemas y la toma de decisiones racionales.

La terapia transaccional nos ayuda para entender las relaciones humanas a través de la interacción de los estados del yo. Al analizar las transacciones entre individuos, este enfoque permite identificar problemas de comunicación y ayudar a los individuos a tomar conciencia de cómo sus actitudes y comportamientos dependen de estos estados. Al aprender a interactuar desde el estado del yo Adulto, las personas pueden mejorar la calidad de sus relaciones, resolver conflictos de manera más eficaz y, en última instancia, alcanzar un mayor bienestar emocional.

Referencias

Espínola, Juan Pablo (24 de octubre de 2024). Fenomenología. Enciclopedia Concepto. Recuperado el 30 de noviembre de 2024 de: <https://concepto.de/fenomenologia/>

Universidad Del Sureste [UDS]. (S.f). Modelos de intervención en psicoterapia. Recuperado el 30 de noviembre de 2024 de:

[ac2d20be6393300cf7fb9853a790c0bf.pdf](https://www.udes.edu.co/portal/ver?id_documento=ac2d20be6393300cf7fb9853a790c0bf.pdf)