



# UDS

Mi Universidad

## ENSAYO

*Nombre del alumno (a): Juan Pablo Gómez Velazco*

*Nombre del tema: Modelos fenomenológicos y terapia familiar*

*Parcial: 2°*

*Nombre de la Materia: Modelos de intervención en psicoterapia*

*Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: 7°*

*Pichucalco, Chiapas. 01/12/2024*

## *MODELOS FENOMENOLÓGICOS Y TERAPIA FAMILIAR*

Los modelos fenomenológicos en la terapia familiar se centran en comprender cómo cada miembro de la familia se da cuenta de su realidad y las interacciones familiares desde su propia experiencia subjetiva. Este enfoque se basa en la escucha activa y empática, donde el terapeuta no juzga ni da a conocer sus opiniones, sino que trata de entender cómo cada persona ve y vive los problemas familiares. El objetivo es ayudar a los miembros de la familia a comprender sus puntos de vista y cómo estos afectan las relaciones dentro del hogar.

Este enfoque fomenta la comunicación abierta, hace valer las emociones y el empoderamiento de cada miembro, lo que puede ayudar a resolver problemas y fortalecer las relaciones familiares. La terapia fenomenológica es diferente de otros enfoques, como la terapia sistémica, ya que pone más énfasis en las experiencias y significados personales de cada individuo, en lugar de enfocarse solo en las formas de interacción entre los miembros de la familia.

Por otro lado, una actividad que se puede realizar para mejorar la conducta y comportamiento de algunos integrantes de la familia, específicamente de los menores, es la economía de fichas, es un sistema utilizado para modificar comportamientos mediante recompensas. Consiste en dar fichas o puntos a las personas cuando realizan acciones positivas o deseadas. Estas fichas se acumulan y luego pueden ser intercambiadas por premios o privilegios, lo que motiva a las personas a repetir los comportamientos adecuados.

Aunque este sistema de mejoramiento de conducta es eficiente, también tiene sus contras, algunos critican que puede generar dependencia de las recompensas externas y no fomentar una motivación interna en el largo plazo.

Otro modelo de apoyo para el mejoramiento de la conducta es el modelamiento, es una forma de enseñar comportamientos nuevos paso a paso. En lugar de esperar que alguien haga algo perfectamente de inmediato, se premian los intentos que se acercan al objetivo final. Poco a poco, se van reforzando las acciones que se parecen más al comportamiento que queremos lograr.

**Por ejemplo:** si un niño está aprendiendo a escribir su nombre, se le premia por escribir una letra, luego por escribir parte del nombre, y así hasta que lo logre completo.

Esta técnica es muy útil para enseñar desde habilidades simples hasta más complicadas, ya que motiva a la persona a seguir intentándolo al ver que sus avances son recompensados.

Por otro lado, un enfoque que ayuda al terapeuta a ayudar a las personas son los modelos fenomenológicos ya que son formas de entender cómo cada persona ve y vive su propia realidad. En lugar de juzgar o imponer ideas, se enfocan en cómo cada individuo experimenta las cosas de manera personal. Este enfoque es muy común en la psicoterapia, donde el terapeuta escucha de manera abierta y sin juicios, tratando de entender cómo la persona percibe sus problemas o situaciones.

Para el terapeuta el objetivo es comprender el significado que cada uno le da a lo que vive, para poder ayudarlo a mejorar o resolver lo que le está afectando.

Por lo tanto, la terapia Gestalt es muy importante para mejorar el desarrollo de las personas, ya que les ayuda a ser más consciente de lo que sientes, piensas y haces en el aquí y ahora. En lugar de enfocarse en el pasado o el futuro, la idea es que, al entender lo que te está pasando en el presente, puedas tomar mejores decisiones y cambiar lo que no te está funcionando en tu vida. En esta terapia, el terapeuta te anima a asumir la responsabilidad de tus pensamientos y emociones, y se usan ejercicios prácticos para ayudarte a explorar diferentes aspectos de ti mismo. El objetivo es que te integres mejor como persona, entendiendo y aceptando todas tus partes, y que logres más autonomía para mejorar tus relaciones y tu bienestar.

Por lo tanto, existe una terapia que influye mucho en nuestro crecimiento, La Terapia Transaccional es una forma de terapia que se enfoca en cómo nos relacionamos con los demás y cómo nuestras interacciones afectan nuestras emociones y comportamientos. La idea inicial es que todos tenemos tres "partes" o estados del yo:

Niño: Es la parte emocional, impulsiva, a veces rebelde o muy sumisa.

Adulto: Es la parte racional y lógica, que toma decisiones basadas en hechos.

Padre: Es la parte que da órdenes, da consejos, o incluso puede ser crítica.

Cuando socializamos con otras personas, a veces lo hacemos desde uno de estos estados. **Por ejemplo**, si alguien te habla de forma autoritaria, puede estar usando su "Padre", y si tú respondes de forma rebelde, estás actuando como un "Niño". La terapia busca ayudarte a comunicarte desde el "Adulto", que es la parte más equilibrada y madura. En conclusión, la Terapia Transaccional te ayuda a entender cómo te comunicas con los demás y a mejorar tus relaciones, promoviendo que actúes desde el "Adulto" para tomar decisiones más maduras y equilibradas.

Hablando generalmente el foco en el sistema, nos da a conocer que no se trata solo de una persona, sino de cómo todo el grupo o entorno afecta a los demás. En vez de ver un problema de forma aislada, se mira cómo todos los involucrados (familia, amigos, trabajo, etc.) están conectados y cómo sus interacciones influyen lo que pasa. si un niño tiene problemas, no solo se ve qué está mal con él, sino que se analiza cómo los padres, la casa y el ambiente influyen en eso. Es como entender que, si algo falla en una parte del grupo, todo el grupo se ve afectado, y para solucionar el problema, hay que cambiar las dinámicas de todo el sistema, no solo arreglar a una persona.

El foco en el sistema es ver que todo está conectado y que los problemas de uno pueden ser el reflejo de lo que pasa en todo el grupo o entorno. Así afectando tanto como a el individuo como a los grupos sociales en los que sea participe.

Un tema que no hay que dejar pasar por la importancia que conlleva es La estructura dinámica de la personalidad ya que es un concepto que describe cómo se organizan y se interrelacionan los diferentes aspectos de la personalidad de una persona. Este enfoque sugiere que la personalidad no es estática, sino que está en constante cambio y evolución debido a las interacciones internas y externas.

La estructura dinámica de su personalidad se refiere a cómo estos aspectos interactúan y se ajustan según sus experiencias, emociones y situaciones externas, lo que puede cambiar a lo largo del tiempo. Imagina que una persona tiene un fuerte sentido de responsabilidad, pero también una gran necesidad de agradar a los demás. Estos dos aspectos de su personalidad pueden generar conflictos internos, porque la responsabilidad puede llevarla a tomar decisiones difíciles que no siempre son populares. La estructura dinámica de su personalidad se refiere a cómo estos aspectos interactúan y se ajustan según sus experiencias, emociones y situaciones externas, lo que puede cambiar a lo largo del tiempo.

Concluyendo con estos temas, la patología estructural es el estudio de cómo cambian las partes del cuerpo cuando están enfermas. Esto incluye cómo se ven afectados los órganos, tejidos y células por diversas enfermedades. A veces estos cambios pueden ser visibles con microscopios o con estudios de imagen como radiografías o resonancias.

Este tipo de patología se ocupa de ver alteraciones en el cuerpo debido a enfermedades, como infecciones, cáncer, o problemas en el desarrollo. El objetivo es entender cómo y por qué ocurren esos cambios para poder tratar mejor las enfermedades. La patología estructural ayuda a los médicos a ver cómo las enfermedades afectan físicamente al cuerpo y cómo tratar esos cambios.

*“El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden alterar sus vidas al alterar sus actitudes mentales”. James w.*

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Universidad del sureste. Uds. (s.f.). Modelos de intervención en psicoterapia. Recuperado de: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/ac2d20be6393300cf7fb9853a790c0bf.pdf>