



Ensayo

Nombre del Alumno: Fátima del Rosario Juárez Maldonado.

Nombre del tema: Modelos fenomenológicos, terapia familiar y terapia transaccional.

Parcial: Único.

Nombre de la Materia: Modelos de intervención en psicoterapia.

Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez.

Nombre de la Licenciatura: Psicología general.

Cuatrimestre: 7mo.

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas, 02 de Diciembre de 2024.

MODELOS FENOMENOLÓGICOS, TERAPIA FAMILIAR Y TERAPIA TRANSACCIONAL

La psicoterapia abarca diversos modelos de intervención que permiten abordar los problemas de salud mental, las dificultades interpersonales y la comprensión del individuo sobre su propia realidad. Estos modelos proporcionan marcos teóricos y metodológicos para los terapeutas, permitiendo un tratamiento más efectivo adaptado a las necesidades de cada paciente. Entre los enfoques más destacados se encuentran los modelos fenomenológicos¹, la terapia familiar y la terapia transaccional, aunque son distintos en sus enfoques, tienen en común: mejorar el bienestar emocional de los individuos y sus relaciones. Estos modelos se fundamentan en teorías y técnicas que se adaptan a los contextos de cada persona, ayudando a abordar las problemáticas que enfrenta desde una perspectiva única y personalizada.

EL MODELO FENOMENOLÓGICO

La fenomenología se centra en la exploración profunda de la experiencia subjetiva del individuo. Este enfoque busca comprender cómo las personas perciben e interpretan su realidad, destacando la importancia de la percepción personal sobre cualquier interpretación objetiva del mundo. En este sentido, el modelo fenomenológico no busca imponer un juicio sobre la experiencia del individuo, sino comprenderla desde su propia vivencia.

Este modelo tiene una aplicación importante en terapias como la centrada en el cliente, propuesta por Carl Rogers, y la terapia Gestalt, creada por Fritz Perls. Ambas terapias comparten principios fundamentales de la fenomenología, como el énfasis en el "aquí y ahora" y el respeto hacia la experiencia única de cada persona.

La terapia centrada en el cliente de Rogers se basa en la idea de que cada ser humano es capaz de comprender y resolver sus propios conflictos cuando se le ofrece un entorno de aceptación incondicional y empatía. Rogers postuló que el proceso terapéutico debe estar basado en tres factores clave: la empatía, la aceptación incondicional y la congruencia.

¹ Estudio psicológico de la experiencia subjetiva.

La empatía permite al terapeuta comprender la experiencia del cliente desde su perspectiva, sin juicios ni interpretaciones ajenas. La aceptación incondicional asegura que el cliente se sienta aceptado tal como es, sin temor a la crítica. La congruencia, por su parte, implica que el terapeuta sea genuino y transparente en su relación con el cliente. Estos elementos crean un espacio seguro para que el cliente explore sus pensamientos, emociones y experiencias, lo cual facilita su crecimiento personal y la resolución de conflictos.

La terapia Gestalt, por su parte, pone énfasis en la conciencia y la experiencia inmediata del individuo. A diferencia de la terapia centrada en el cliente, que permite al paciente explorar su experiencia subjetiva de forma más amplia, la terapia Gestalt se enfoca en el "aquí y ahora", con la finalidad de que el paciente tome conciencia de sus pensamientos, emociones y comportamientos en el momento presente. El objetivo es lograr una integración completa de la persona, ayudando al paciente a reconocer y resolver cualquier desconexión que pueda existir entre su conciencia actual y sus experiencias pasadas.

LA TERAPIA FAMILIAR

La terapia familiar propuesta por Virginia Satir tiene como objetivo mejorar las relaciones dentro del sistema familiar, entendiendo que los problemas de los individuos no son el resultado únicamente de sus propias conductas, sino que son el reflejo de las dinámicas familiares. Satir destacó que la familia es un sistema complejo en el que los miembros se influyen mutuamente, y que cualquier problema dentro del sistema afecta tanto a los individuos como a las interacciones entre ellos. La terapia familiar, por lo tanto, se enfoca en modificar los patrones de comunicación, creencias y roles dentro del núcleo familiar para promover un ambiente de apoyo y comprensión mutua.

Satir identificó cuatro factores fundamentales para mejorar el funcionamiento familiar: la autoestima, la comunicación, las reglas o normas flexibles y el vínculo con la sociedad. La autoestima es crucial porque permite a los miembros de la familia valorarse a sí mismos y a los demás, lo que facilita la resolución de conflictos. La comunicación, por su parte, debe ser directa, clara y sincera, ya que es la base para una interacción efectiva. Las normas familiares deben ser lo suficientemente flexibles como para adaptarse a las necesidades cambiantes de los miembros, y finalmente, el vínculo con la sociedad permite a la familia integrarse y relacionarse con su entorno de manera saludable.

La terapia familiar de Satir es especialmente relevante cuando se trata de familias con niños, ya que implica un enfoque creativo y sensible que permite adaptar las intervenciones a las necesidades específicas de los niños. Además, se reconoce que los conflictos familiares suelen ser el resultado de interacciones disfuncionales dentro del sistema, y el trabajo del terapeuta es ayudar a los miembros a construir nuevas narrativas y formas de relacionarse de manera más saludable.

LA TERAPIA TRANSACCIONAL

Desarrollada por Eric Berne, la terapia transaccional se basa en la comprensión de las interacciones humanas a través de lo que él denomina los "estados del yo": el padre, el adulto y el Niño. Según Berne, cada individuo actúa desde uno de estos tres estados en diferentes situaciones, lo que influye en la forma en que se comunican y se relacionan con los demás. La terapia transaccional² tiene como objetivo identificar los patrones de comunicación disfuncionales y promover interacciones más saludables a través de la conciencia de estos estados del yo.

El estado del yo padre está relacionado con las actitudes y valores que se han internalizado de figuras de autoridad, como los padres. Este estado se manifiesta en comportamientos autoritarios, críticos o protectores. El estado del yo niño está vinculado a las emociones y deseos propios de la infancia, como la rebeldía o el juego. Finalmente, el estado del yo adulto representa la parte racional y objetiva de la personalidad, que es capaz de tomar decisiones lógicas y equilibradas.

Una de las técnicas principales de la terapia transaccional es el análisis de transacciones. Este análisis se enfoca en descomponer las interacciones entre las personas para identificar qué estado del yo está presente en cada una de ellas. Las transacciones son complementarias cuando ambas personas interactúan desde el mismo estado del yo, lo que genera relaciones armoniosas. Sin embargo, cuando las transacciones son cruzadas, es decir, cuando una persona actúa desde un estado del yo diferente al del otro, pueden surgir malentendidos y conflictos. El objetivo de la terapia transaccional es corregir estos patrones de comunicación, promoviendo las transacciones desde el estado adulto,

²Relación entre dos o más partes.

que es el más adecuado para la resolución de problemas y la toma de decisiones racionales.

Los modelos fenomenológicos, la terapia familiar y la terapia transaccional son enfoques clave en la psicoterapia moderna, cada uno con su propio conjunto de técnicas y principios que ayudan a abordar los problemas emocionales y relacionales. La terapia centrada en el cliente y la terapia Gestalt proporcionan marcos fenomenológicos para que los individuos comprendan su propia experiencia y resuelvan conflictos internos, mientras que la terapia familiar de Virginia Satir aborda las interacciones disfuncionales dentro del sistema familiar, buscando mejorar la comunicación y las relaciones entre los miembros. La terapia transaccional, por su parte, ofrece una comprensión profunda de las dinámicas de comunicación interpersonal y busca promover relaciones más equilibradas y saludables.

En conjunto, estos enfoques terapéuticos destacan la importancia de la empatía, la comunicación efectiva y la comprensión de la experiencia subjetiva del individuo. Al aplicar estas técnicas, los terapeutas pueden facilitar un proceso de crecimiento personal y resolución de conflictos que promueva un bienestar emocional duradero tanto en los individuos como en los sistemas familiares. A medida que estos modelos continúan evolucionando, se adaptan mejor a las necesidades de los pacientes, proporcionando intervenciones más personalizadas y efectivas para abordar los complejos problemas emocionales y relacionales del ser humano.

Referencia

Universidad del sureste (UDS). S.f. Antología. Modelos de intervención en psicoterapia.

Recuperado el 01 de Diciembre del 2024 de:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/ac2d20be6393300cf7fb9853a790c0bf.pdf>

Nahum Montagud R. (2019, noviembre 7). Psicología y mente. Fenomenología: qué es, concepto y autores principales. Recuperado el 01 de Diciembre del 2024 de:

<https://psicologiaymente.com/cultura/fenomenologia>

Miñam, M. (2024). DefiniciónWiki. Transaccional: Ejemplos, Autores y Conceptos.

Recuperado el 01 de Diciembre del 2024 de: [Definición de Transaccional: Ejemplos, Autores y Concepto](#)