



Ensayo

Nombre del Alumno: Gómez Gómez Karla Jazmín

Nombre del tema: Modelos Fenomenológicos y la Terapia Transaccional

Parcial único

Nombre de la Materia: intervención en psicoterapia

Nombre del profesor: Quevedo Pérez Mónica Lisseth

Nombre de la Licenciatura: Psicología General

7mo Cuatrimestre

Modelos Fenomenológicos y la Terapia Transaccional

La psicología ha evolucionado constantemente en su búsqueda por comprender al ser humano en toda su complejidad. Entre los enfoques más significativos destacan los modelos fenomenológicos y la terapia transaccional, los cuales, aunque diferentes en su fundamento, convergen en su capacidad para abordar tanto la experiencia subjetiva como las interacciones sociales. Los modelos fenomenológicos ponen énfasis en el significado personal y la vivencia individual, mientras que la terapia transaccional proporciona un marco estructurado para analizar las relaciones y los patrones de personalidad. Este ensayo explora cómo ambos enfoques, en su complementariedad, permiten no solo entender al individuo desde una perspectiva integral, sino también promover el cambio personal y relacional dentro de contextos familiares y sociales

Los modelos fenomenológicos enfatizan la importancia de comprender al ser humano en el contexto de su experiencia. Este enfoque, profundamente influido por la terapia centrada en el cliente de Carl Rogers, sostiene que el cambio terapéutico ocurre en un espacio de aceptación incondicional, empatía y congruencia. Estas cualidades, cuando se encarnan de manera genuina por parte del terapeuta, permiten que el cliente explore sus pensamientos y emociones sin temor al juicio, fomentando así el autodescubrimiento y el crecimiento personal.

Un complemento significativo a esta perspectiva es la terapia Gestalt, que pone el foco en el presente y en la integración de las experiencias fragmentadas. A través de técnicas como la interpretación de sueños y el análisis de los signos no verbales, el cliente puede confrontar conflictos internos y desarrollar una mayor conciencia de sí mismo. Este enfoque también es útil en el manejo de la resistencia, una dinámica común en el proceso terapéutico que, cuando se aborda adecuadamente, puede convertirse en una oportunidad para el cambio.

En el ámbito de las relaciones familiares, los modelos fenomenológicos se enriquecen con la contribución de Virginia Satir, quien destacó la importancia de identificar las reglas tácitas que rigen la vida familiar. Su enfoque enfatiza la comunicación como una herramienta clave para resolver conflictos y fortalecer las relaciones. A través de intervenciones que promueven la apertura y la autenticidad, los miembros de una familia pueden renegociar sus roles y establecer dinámicas más saludables.

Paralelamente, la terapia transaccional ofrece un marco estructurado para comprender las interacciones humanas y la dinámica de la personalidad. Este enfoque, desarrollado por Eric Berne, propone que la personalidad se organiza en tres estados del yo: el Padre, el Adulto y el Niño. Cada uno de estos estados representa patrones de pensamiento, emoción y conducta que influyen en la forma en que las personas se relacionan consigo mismas y con los demás.

A través del análisis estructural y funcional, el terapeuta ayuda al cliente a identificar cómo estos estados interactúan y cómo contribuyen a patrones relacionales problemáticos. Este proceso permite explorar temas como la patología estructural, donde los conflictos internos entre los estados del yo pueden generar disfunción emocional y relacional.

Además, el análisis transaccional no se limita al individuo, sino que también se enfoca en el sistema relacional en su conjunto. Este enfoque sistémico permite identificar dinámicas disfuncionales dentro de grupos y familias, ofreciendo herramientas para la resolución de conflictos y el desarrollo de relaciones más equilibradas. La co-construcción de la terapia, donde terapeuta y cliente trabajan juntos para establecer objetivos y estrategias, asegura que el proceso sea colaborativo y adaptado a las necesidades específicas del cliente.

Los modelos fenomenológicos y la terapia transaccional representan enfoques complementarios que enriquecen el trabajo terapéutico al abordar tanto la experiencia subjetiva como las dinámicas relacionales. Mientras los primeros permiten al individuo conectar con su propio sentido de ser a través de la empatía, la congruencia y técnicas como el análisis de sueños, la terapia transaccional proporciona herramientas estructuradas para identificar patrones de interacción y promover el cambio.

Ambos enfoques comparten la meta de fomentar el autoconocimiento y las relaciones saludables, ya sea en el contexto individual o familiar. Su integración no solo permite una comprensión más profunda de la complejidad humana, sino que también ofrece un camino hacia la transformación personal y colectiva, marcando un impacto que trasciende el espacio terapéutico. Así, estos modelos se consolidan como pilares esenciales en la búsqueda del bienestar emocional y relacional.