



Ensayo.

Nombre del Alumno: Christian López Cruz.

*Nombre del tema: Unidad III.- Modelos fenomenológicos y Terapia Familiar /
Unidad IV.- Terapia Transaccional.*

Parcial: 2do parcial.

Nombre de la Materia: Modelos de intervención en Psicoterapia.

Nombre del profesor: Lic. Mónica Lisseth Quevedo Pérez.

Nombre de la Licenciatura: Lic. Psicología General.

Cuatrimestre: 7mo cuatrimestre.

Fecha de entrega: Lunes 02 de Diciembre de 2024.

Te cuento un poco

Los modelos fenomenológicos y la terapia familiar, al igual que la terapia transaccional, son formas de ayudar a las personas a comprenderse mejor a sí mismas y a sus relaciones con los demás. El modelo fenomenológico se enfoca en entender cómo las personas viven y experimentan el mundo desde su propia perspectiva, mientras que la terapia familiar se centra en cómo las personas en una familia se apoyan o se afectan mutuamente. Por otro lado, la terapia transaccional nos ayuda a identificar cómo interactuamos con los demás, viendo nuestras respuestas emocionales desde diferentes partes de nosotros mismos, como el niño, el adulto o el padre. Estos enfoques ayudan a las personas a mejorar sus relaciones y a sentirse mejor consigo mismas.

Modelos fenomenológicos y Terapia Familiar.

Economía de fichas y modelamiento:

Dentro del enfoque fenomenológico, uno de los conceptos que puede surgir en la terapia familiar es la economía de fichas. Este sistema se utiliza para reforzar conductas deseables dentro de la familia. En este caso, los miembros de la familia reciben "fichas" o recompensas por ciertos comportamientos positivos, como puede ser la participación activa en las sesiones o el cambio en patrones de interacción que antes eran disfuncionales.

El modelamiento es otra herramienta útil dentro de este enfoque. Esta consiste en reforzar poco a poco las conductas deseadas, a modo que los miembros de la familia puedan ir adaptando sus comportamientos de forma efectiva. Por ejemplo, un miembro que tiende a ser más introvertido podría comenzar con pequeños pasos, como compartir pensamientos en una reunión familiar, y a medida que se sienta más cómodo.

Modelos fenomenológicos, empatía y congruencia:

El modelo fenomenológico se basa en la idea de que cada individuo tiene una percepción única de la realidad. En el contexto familiar, esto significa que cada miembro de la familia tiene su propia manera de ver y experimentar los eventos. La empatía juega un papel fundamental aquí, pues permite que cada miembro de la familia se ponga en el lugar del otro, comprendiendo sus emociones y vivencias sin juzgar. La empatía crea un espacio de seguridad emocional,

La congruencia es otro concepto esencial dentro de este enfoque terapéutico. Se refiere a la capacidad del terapeuta y los miembros de la familia para ser auténticos en su comunicación. Cuando los miembros de la familia son congruentes, lo que dicen y lo que sienten están alineados, lo que aumenta la confianza entre ellos. Esta congruencia, tanto por parte de los miembros como del terapeuta, es un pilar en la construcción de relaciones saludables y abiertas.

Terapia Gestalt, manejo de resistencia y uso de signos no verbales:

La terapia Gestalt es un enfoque que también se puede aplicar en el contexto familiar. Este modelo pone énfasis en el aquí y el ahora, ayudando a los individuos a ser conscientes de sus emociones y de cómo estas afectan sus relaciones. En el trabajo familiar, el terapeuta puede utilizar técnicas Gestalt para ayudar a los miembros a enfrentar problemas del pasado que siguen afectando el presente.

El manejo de la resistencia, un concepto importante en cualquier enfoque terapéutico, se refiere a los momentos en los que los miembros de la familia muestran una falta de disposición para enfrentar ciertos temas. Esto puede manifestarse como evasión o negación. En estos casos, el terapeuta puede utilizar diversas estrategias para abordar esta resistencia de manera respetuosa, ayudando a los individuos a explorar las barreras emocionales que les impiden avanzar.

Un aspecto importante de la terapia familiar es el uso de los signos no verbales. Las emociones que no se expresan verbalmente, como los gestos, la postura y las expresiones faciales, pueden revelar mucho sobre lo que realmente está ocurriendo dentro de la familia. El terapeuta, al observar estas señales, puede ayudar a los miembros a identificar y expresar lo que sienten, favoreciendo una comunicación más efectiva.

El uso de los sueños y terapia familiar:

Otro aspecto fascinante de la terapia familiar es el uso de los sueños. Según algunos enfoques fenomenológicos, los sueños son una ventana al inconsciente, reflejando conflictos internos que pueden estar afectando la vida familiar. Durante las sesiones, el terapeuta puede alentar a los miembros de la familia a compartir sus sueños, lo que puede ser una forma poderosa de emociones, explorar reprimidas y patrones de comportamiento que aún no se han resuelto.

Técnicas de intervención de Virginia Satir:

Virginia Satir, una pionera en la terapia familiar y su enfoque humanista, desarrolló técnicas que son particularmente efectivas para mejorar las relaciones familiares. Una de sus intervenciones más conocidas es la de la comunicación clara y directa. Satir enfatizaba la importancia de expresar los pensamientos y sentimientos de manera honesta y abierta, sin doble sentido. Esta técnica ayuda a disminuir la confusión y malentendidos dentro de la familia, creando un entorno donde los miembros pueden expresar sus necesidades y preocupaciones sin temor al rechazo.

Otras de las técnicas de Satir incluyen la reestructuración de los roles familiares y la mejora de la autoestima de los individuos dentro de la familia. Al ayudar a cada miembro a reconocer su valor y sus contribuciones al sistema familiar, se puede fortalecer el vínculo familiar y fomentar un ambiente más armonioso.

Evaluación, comunicación y reglas familiares:

La evaluación es una parte esencial del proceso terapéutico, ya que permite al terapeuta entender mejor la dinámica de la familia. A través de entrevistas, observación. La comunicación es una habilidad central en la terapia familiar. En muchas familias, la falta de una comunicación abierta y efectiva es la raíz de los problemas. A través de intervenciones, los terapeutas ayudan a los miembros a desarrollar habilidades comunicativas que les permiten expresarse de manera clara y sin generar conflictos innecesarios.

Las reglas familiares que aunque a menudo son implícitas, juegan un papel crucial en la dinámica del hogar. Estas reglas pueden estar relacionadas con el comportamiento, el orden o las expectativas. Sin embargo, algunas de estas reglas pueden ser desadaptativas y generar tensiones. El terapeuta familiar trabaja para identificar estas reglas y ayudar a los miembros a reformularlas de manera más funcional, creando un ambiente favorable.

Habilidades terapéuticas humanas y técnicas empleadas:

Las habilidades terapéuticas humanas, como la escucha activa, la empatía y la validación emocional, son esenciales para crear un entorno terapéutico efectivo. El terapeuta debe ser un facilitador de la comunicación, proporcionando un espacio donde los miembros de la familia

se sientan escuchados y apoyados. Las técnicas empleadas en la terapia familiar varían dependiendo del enfoque, pero todas comparten el objetivo común de mejorar la interacción y el núcleo familiar, así como su ambiente.

Terapia Transaccional.

La Terapia Transaccional (TA) es una corriente terapéutica que se enfoca en la comprensión de las interacciones humanas, no solo desde una perspectiva individual, sino también en su contexto social y familiar. Este modelo se basa en la idea de que las personas tenemos diferentes “estados del yo” o formas de ser, y nuestras relaciones y comportamientos son el resultado de las transacciones entre estos estados. En este ensayo, exploraré algunos aspectos clave de la TA, tales como el enfoque en el sistema, la co-construcción de la terapia, las intervenciones dirigidas hacia los niños y algunos de los instrumentos y teorías fundamentales que la sustentan.

Foco en el sistema:

La Terapia Transaccional tiene un enfoque holístico, en el que no solo se trabaja con el individuo de manera aislada, sino que se toma en cuenta su entorno. Se entiende que las relaciones y dinámicas familiares o sociales influyen significativamente en la manera en que una persona actúa o siente. Esta visión integral permite abordar los problemas desde un ángulo más amplio, permitiendo que la terapia no se quede en el plano individual, sino que incluya las interacciones con el entorno. Esto también implica que la solución a los problemas no reside únicamente en cambiar al individuo, sino en transformar las interacciones que se dan dentro del sistema en el que la persona está inserta.

La co-construcción de la terapia:

La Terapia Transaccional también se caracteriza por un enfoque en el que tanto el terapeuta como el paciente son co-creadores del proceso terapéutico. Esta idea de co-construcción refleja una relación colaborativa, en la que ambos participantes en la terapia contribuyen activamente al entendimiento y resolución de los problemas. El terapeuta no es un experto que impone soluciones, sino que guía al paciente a través del reconocimiento de sus propios estados del yo, permitiéndole tomar conciencia de las transacciones que realiza en su vida diaria. Este enfoque no solo permite que la terapia sea más personalizada, sino que también fortalece la autonomía del paciente.

Intervenciones dirigidas hacia los niños:

Una de las aplicaciones más interesantes de la Terapia Transaccional es su intervención en niños. En este contexto, el análisis de los estados del yo (Padre, Adulto y Niño) se vuelve especialmente útil. Los niños, debido a su desarrollo emocional y cognitivo, frecuentemente interactúan desde su “estado Niño”, lo que puede llevar a conflictos internos y malentendidos con los adultos o compañeros. La terapia en niños se orienta a reconocer estas interacciones y enseñarles a identificar y gestionar sus emociones y comportamientos desde una perspectiva más madura, guiada por su “Adulto” interno. Las intervenciones están diseñadas para ayudar a los niños a entender sus propios pensamientos y emociones, mejorando su capacidad para tomar decisiones de manera más equilibrada.

Análisis transaccional:

El Análisis Transaccional, en su núcleo, es una teoría psicológica que nos permite entender las relaciones humanas mediante la identificación de los tres estados del yo: el Niño, el Adulto y el Padre. Cada uno de estos estados representa una forma diferente de experimentar y responder a las situaciones. El estado Padre se refiere a las normas y creencias internalizadas que hemos adquirido de figuras autoritarias, el estado Niño está relacionado con nuestra parte emocional y espontánea, y el estado Adulto se refiere a la capacidad racional de tomar decisiones y gestionar las emociones.

El análisis de las transacciones entre estos estados del yo permite a las personas entender mejor sus reacciones, emociones y patrones de comportamiento, creando una mayor conciencia de cómo interactúan con los demás. Este enfoque es clave para entender las raíces de los conflictos interpersonales y cómo podemos mejorarlos.

Instrumentos del análisis transaccional:

Existen diversos instrumentos dentro del análisis transaccional que permiten a los terapeutas y pacientes identificar patrones y dinámicas. Entre ellos se encuentran los diagramas de estados del yo, que ilustran cómo y cuándo se activa cada uno de los tres estados, y los contratos terapéuticos, que ayudan a establecer objetivos claros para el proceso terapéutico. Estos instrumentos, aunque simples, son poderosos al permitir que tanto el terapeuta como el paciente tengan un mapa claro de las interacciones emocionales y los objetivos a alcanzar, facilitando el cambio y la reflexión.

Estructura dinámica de la personalidad:

En el análisis transaccional, la estructura dinámica de la personalidad es un concepto central. Esta estructura se compone de los tres estados del yo, que se desarrollan desde la infancia y se refuerzan a lo largo de la vida a través de nuestras experiencias y relaciones. La terapia no solo se centra en cambiar el comportamiento, sino también en modificar los patrones subyacentes de pensamiento y emoción que provienen de estos estados. Entender cómo se interrelacionan estos estados permite a los pacientes tomar decisiones más conscientes y equilibradas.

Patología estructural:

La patología estructural en el análisis transaccional se refiere a los problemas emocionales que surgen cuando uno de los estados del yo domina o está disfuncional, afectando las relaciones y el bienestar general de la persona. Por ejemplo, si el estado Niño está demasiado presente, la persona puede tener dificultades para asumir responsabilidades o gestionar sus emociones de forma adecuada. De igual manera, si el estado Padre es excesivo, puede haber una tendencia a juzgarse o a criticar a los demás constantemente. La terapia busca equilibrar estos estados, promoviendo una integración armónica de la personalidad y ayudando a las personas a adaptarse de manera más funcional a sus contextos.

Para finalizar

En resumen, tanto los modelos fenomenológicos, la terapia familiar como la terapia transaccional son herramientas útiles que ayudan a las personas a entenderse y mejorar sus relaciones. Cada una de estas terapias tiene su propio enfoque, pero todas buscan lo mismo, que las personas puedan vivir de manera más feliz y sana, con mejores relaciones y una mejor comprensión de sí mismas. Al aprender más sobre estos enfoques, podemos tener una vida más plena y llena.

Referencias

- Antología, Modelos de intervención en Psicoterapia, Universidad del sureste, 2024, paginas 85-154.