

“INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA HUMANISTA”



- *Formación en Psicoterapia Humanista y Arteterapia. Nivel 1.*

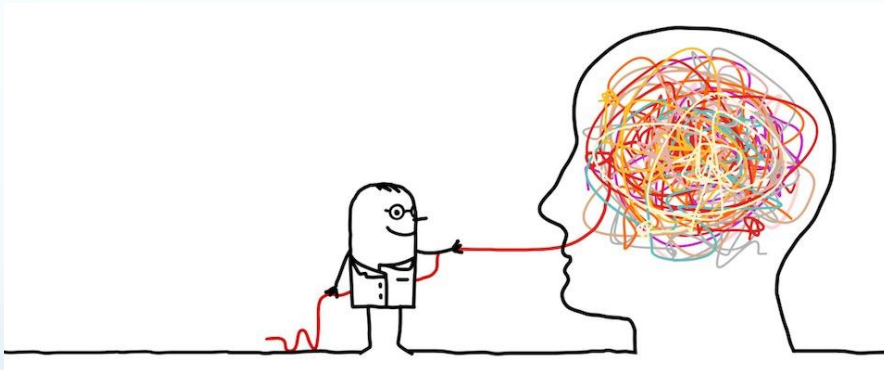
ÍNDICE

- **EL PROCESO TERAPEÚTICO.**
- **LAS METAS U OBJETIVOS PRINCIPALES EN TERAPIA.**
- **LAS COMPETENCIAS DEL TERAPEUTA.**
- **¿CÓMO MEJORAN MIS COMPETENCIAS?**
- **LA RELACIÓN TERAPEÚTICA.**
- **ERRORES COMUNES EN LA TERAPIA.**

- DEFINICIÓN DE PSICOTERAPIA: significa cuidar o asistir el espíritu.
https://www.youtube.com/watch?v=n0V_IQVoU3o
- PRINCIPIOS COMUNES DE UN PROCESO DE TERAPIA (9)
 1. Intercambio de pago por servicio
 2. ¿Ofrecer consejo?
 3. Ampliar la visión del mundo del cliente
 4. Ayudar a los clientes a recapitular conflictos genéricos
 5. Establecer una experiencia emocional correctiva
 6. Promoción de expectativas positivas
 7. Permitir experimentar emociones
 8. Ejercer una influencia social
 9. Promover la práctica de nuevas competencias

EL PROCESO TERAPEÚTICO

- La **psicoterapia** es una interacción planificada, cargada de emoción y de confianza entre un sanador socialmente reconocido y una persona que sufre. Durante esta interacción el sanador busca aliviar el malestar y la discapacidad del sufridor mediante comunicaciones simbólicas, principalmente palabras, pero también a veces mediante actividades corporales. *Jerome Frank, (1982).*



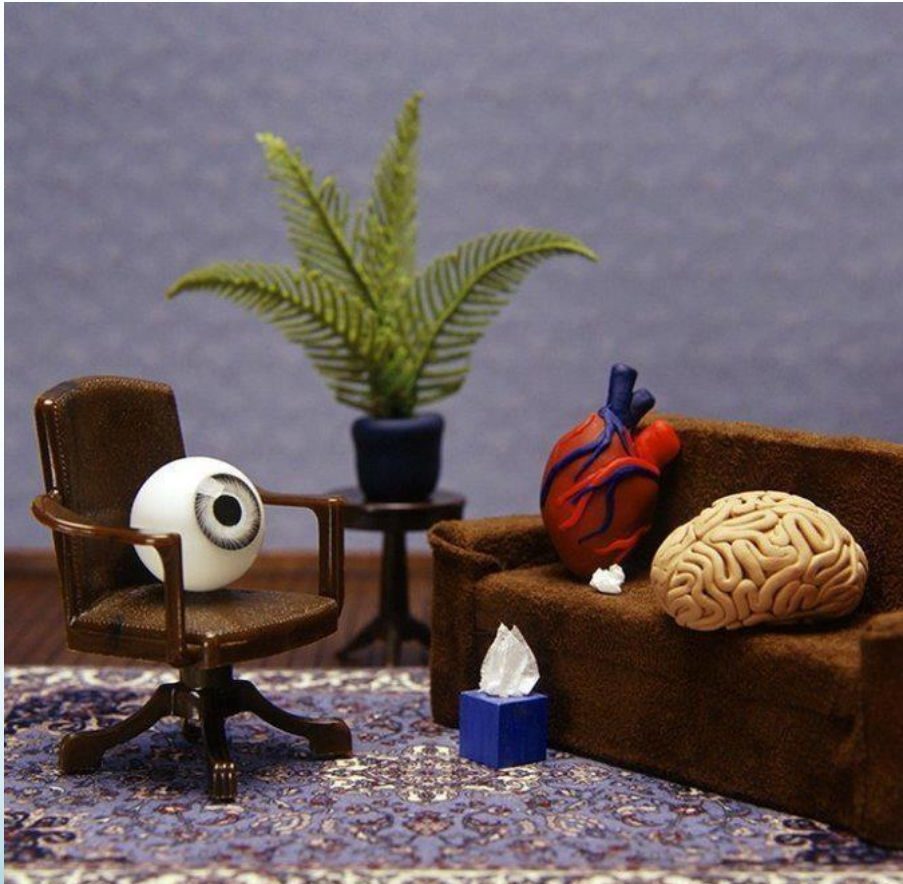
METAS EN TERAPIA

- SUPERAR EL PRIMER MOMENTO DE ANGUSTIA Y GANAR EN ESPERANZA
- DESARROLLAR LA “CAPACITACIÓN” Y AUMENTAR LA AUTOEFICACIA (ver fotocopia)
- SUPERAR LA EVITACIÓN Y AYUDAR A AFRONTAR LOS PROBLEMAS
- PONER CONSCIENCIA EN LAS CREENCIAS ERRÓNEAS SOBRE UNO MISMO (ver fotocopia)
- ACEPTAR LAS SITUACIONES Y REALIDADES DE LA VIDA (ver fotocopia)
- AYUDAR A ADQUIRIR “INSIGHT”

LAS COMPETENCIAS DEL TERAPEUTA

- Diversas investigaciones coinciden en que las competencias y características personales del terapeuta tienen un **efecto 8 veces mayor** en el resultado de la psicoterapia que la orientación o técnica del tratamiento. *Lambert (1989)*
- “El principal agente de una *psicoterapia eficaz* es la personalidad del terapeuta, especialmente su capacidad de establecer una relación cálida de apoyo”, *Luborsky y sus colegas (1985,1986)*.
- Las dos características primordiales son: 1) interés por ayudar al otro; 2) salud y competencia psicológica del terapeuta.
- Otras competencias del terapeuta importantes son:
 - La proximidad. (La Opener Scale)
 - Centrar la expresión verbal en el presente
 - Competencias verbales (fotocopia para practicar)
 - Lo que uno dice y cómo lo expresa
 - Utilizar el sentido del humor
 - Sensibilidad al proceso del paciente

¿CÓMO MEJORAN MIS COMPETENCIAS?



- Los pasos fundamentales para perfeccionar mis habilidades y capacidades como terapeuta son:
 - Estudiar las competencias que considere que manejo menos
 - Observar las competencias en otro a medida que las modelo
 - Practicar mis capacidades y conocimientos en sesiones de supervisión
 - Obtener feedback de sesiones que haya grabado yo, otros compañeros o colegas y mi supervisor/a
 - Poner en práctica lo que haya aprendido de manera continuada

LA RELACIÓN TERAPEÚTICA

INPHAR

- Los 3 componentes primordiales, aunque no los únicos, de la relación de terapia son:
 - La alianza de trabajo
 - La transferencia
 - El intercambio personal
- La relación terapéutica se diferencia de una de amistad por varias razones: a) es unilateral; b) se desarrolla en un entorno formal; y c) es limitada en el tiempo.
- Dentro de esta relación terapéutica, se asumen riesgos y se practica en el mundo exterior lo que se ha aprendido en sesión.
- El terapeuta debe ser como un “profesor” o “mentor” que se implica de manera activa en la relación con el paciente. Esto no quiere decir estar siempre disponible y además, es conveniente “frustrar” de vez en cuando esta necesidad de amparo.
- La relación en terapia también es un espacio para compartir sensaciones y expectativas mutuas.

ERRORES COMUNES EN LA TERAPIA

- Para mejorar las competencias como terapeuta es importante conocer algunos de los errores más comunes, entre otros:
 - Desear ser “querido o apreciado” por el paciente/cliente
 - Caer en ser “muy intelectual”
 - Dificultad para tolerar los silencios
 - Realizar comportamientos inadecuados, como reírse de manera nerviosa
 - Pretender ir de prisa en la terapia para “curarlos” antes
 - Centrar la terapia en otras personas que no son el paciente
 - Hacer demasiadas preguntas
 - Mantenerse en lo superficial por miedo a ir a lo “doloroso”
 - Dificultad para reconocer y trabajar aspectos de la contratransferencia
 - No dar tiempo suficiente e interrumpir al paciente

BIBLIOGRAFÍA

- Algunos libros que podrían ser de ayuda en este tema y en la Formación en general son:
 1. Principios comunes en Psicoterapia, por Chris L. Kleinke. Ed. Desclée De Brouwer.
 2. Effective ingredients of successful psychotherapy, por Frank, J.D., Hoehn-Saric, R. Imber. New York: Brunner/Mazel.
 3. Práctica de la terapia racional-emotiva, por Ellis, A. Y Dryden, W., Ed. Desclée De Brouwer.
 4. Existential psychotherapy, por Yalom, I.D. New York: Basic.
 5. Estrategias de entrevistas para terapeutas, por Cormier, W.H. Y Cormier, L.S. Ed. Desclée de Brouwer.
 6. Between therapist and client: The new relationship, por Kahn, M. New York: W.H. Freeman.
 7. Cómo facilitar el seguimiento de los tratamientos terapéuticos, por Meichenbaum, D. Y Turk, D.C. Ed. Desclée De Brouwer.
 8. La Psicología moderna, Textos, por José M. Gondra.

A POR EL CAMBIO!

