

Enfoques teóricos para el counselling

Terapia adleriana

La terapia adleriana se basa en la teoría de la psicología individual de la personalidad y el sistema de asesoramiento desarrollado por Alfred Adler. Se enfoca en crear una relación terapéutica que sea interactiva, positiva y alentadora.

Los consejeros ayudan a los clientes a cuestionar y comprender cómo sus eventos previos de la vida y los objetivos ocultos han contribuido a su estilo de vida, comportamiento y actitudes actuales. Se alienta a los clientes a superar los sentimientos de inferioridad o inseguridad y desarrollar confianza y orgullo, ayudándolos a cambiar su comportamiento y a involucrarse más en la sociedad.

Terapia Conductual

La terapia conductual se basa en la creencia de que el comportamiento se aprende en respuesta a la experiencia pasada y puede ser desaprensivo o reacondicionado por asociación, sin analizar el pasado para encontrar la razón del comportamiento. Los terapeutas brindan a los clientes técnicas para controlar su ansiedad y ayudarlos a enfrentar sus miedos. A menudo funciona bien para conductas compulsivas y obsesivas, temores, fobias y adicciones.

Breve terapia

Esto utiliza el enfoque de comportamiento cognitivo durante un número pequeño y planificado de sesiones, posiblemente con una sola sesión de seguimiento después de que haya transcurrido un tiempo. (Véase también [Terapia breve centrada en la solución](#)).

Orientación centrada en el cliente

Ver [Terapia centrada en la persona](#).

Terapia Analítica Cognitiva

La Terapia Analítica Cognitiva combina la Terapia Cognitiva y el Psicoanálisis en una terapia efectiva, de duración limitada, que dura típicamente 16 semanas. Es un programa colaborativo, basado en una relación empática entre el cliente y el terapeuta, para ayudar al cliente a dar sentido a su situación y encontrar formas de hacer cambios.

Mira la forma en que una persona piensa, siente y actúa, y los eventos y relaciones que subyacen a estas experiencias, a menudo desde la niñez o antes en la vida. Las formas negativas de pensamiento se exploran de manera estructurada y directiva, involucrando el diario y cuadros de progreso.

CBT (Terapia Cognitiva Conductual)

CBT combina técnicas cognitivas y de comportamiento. Se enfoca en los problemas actuales, en lugar de problemas pasados, y tiene como objetivo cambiar la forma en que los clientes piensan y se comportan para ayudarlos a enfrentar sus problemas de una manera más positiva. Ha sido eficaz para las dolencias relacionadas con el estrés, fobias, obsesiones, trastornos de la alimentación y (en combinación con el tratamiento farmacológico) la depresión mayor.

Terapia cognitiva

Este enfoque utiliza el poder de la mente para influir en el comportamiento. Se basa en la teoría de que las experiencias previas pueden dañar la auto percepción, lo que afecta la actitud, las emociones y la capacidad para manejar ciertas situaciones.

Funciona ayudando a los clientes a identificar, cuestionar y cambiar las pobres imágenes mentales de sí mismos, alterando así las respuestas negativas y el comportamiento. Puede ayudar a las personas pesimistas o deprimidas a ver las cosas desde una perspectiva más optimista.

DBT (terapia conductual dialéctica)

DBT fue desarrollado a partir de CBT. Algunos clientes se sienten incómodos con el fuerte enfoque de CBT en el cambio y sienten que su sufrimiento no se comprende, lo que puede hacer que abandonen el tratamiento.

DBT se basa en aceptar que el comportamiento del cliente (p. Ej., Autolesionarse, beber, etc.) tiene sentido ya que les ha ayudado a manejar emociones intensas. Sin embargo, el terapeuta también puede desafiar al cliente a hacer cambios en su vida y aprender otras formas de lidiar con su angustia.

Consejería ecléctica

Un consejero ecléctico empleará una variedad de diferentes teorías, métodos y prácticas, de acuerdo con las necesidades de un cliente. Esto se basa en la teoría de que no hay pruebas de que un enfoque teórico funcione mejor que todos los demás para un problema específico.

EMDR (desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular)

EMDR es una forma de psicoterapia desarrollada para resolver los síntomas resultantes de experiencias de vida perturbadora y no resuelto. Se usa particularmente en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Se piensa que EMDR imita el estado psicológico en el que entramos cuando estamos en el sueño REM (movimiento ocular rápido). Los estudios demuestran que podemos hacer nuevas asociaciones entre las cosas muy rápidamente durante el sueño REM. EMDR tiene como objetivo aprovechar este modo de procesamiento de alta velocidad que todos tenemos, pero que generalmente no pueden acceder, creando asociaciones entre recuerdos angustiantes y más información adaptable en otras redes de memoria.

Terapia emocionalmente enfocada

Un enfoque terapéutico colaborativo, estructurado y generalmente de corto plazo para trabajar con parejas, familias e individuos que fomenta la creación de vínculos de relación seguros.

EFT es un proceso de cambio que facilita el movimiento de la angustia a la recuperación al transformar los patrones negativos de interacción en una conexión emocional segura entre los miembros íntimos y los miembros de la familia.

Con base en la ciencia de las emociones y la teoría del apego, así como en teorías humanísticas y sistémicas, EFT tiene una alta tasa de éxito para lograr relaciones seguras y resilientes en las parejas y dentro de las familias, y para ayudar a las personas a manejar de manera flexible su experiencia emocional.

Terapia existencial

La psicoterapia existencial es un enfoque que explora el conflicto interno que un cliente puede experimentar cuando se enfrenta con las preocupaciones fundamentales de la vida: la inevitabilidad de la muerte, la libertad y sus responsabilidades, el aislamiento y la falta de sentido.

Los existencialistas creen que la vida no tiene un significado esencial (dado): cualquier significado tiene que ser encontrado o creado. Los consejeros ayudan a los clientes a crear su propio sentido del mundo para que puedan vivir la vida y enfrentar los problemas de la vida a su manera.

Terapia familiar

Esta es una forma de terapia sistémica, que se usa para tratar un sistema familiar en lugar de miembros individuales de la familia. Permite a los miembros de la familia expresar y explorar pensamientos y emociones difíciles de forma segura, comprender las experiencias

y puntos de vista de los demás, apreciar las necesidades de los demás, desarrollar fortalezas y realizar cambios útiles en sus relaciones y sus vidas.

Terapia Gestalt

El nombre Gestalt se deriva del alemán para 'todo' o 'patrón'. Desarrollado por Fritz Perls, mira al individuo como un todo, y dentro de su entorno, en lugar de dividir las cosas en partes. Los profesionales ayudan a los clientes a enfocarse en el aquí y ahora y en sus pensamientos, sentimientos y comportamiento inmediatos para comprender mejor cómo se relacionan con los demás y con las situaciones. Esto puede ayudarlos a encontrar una perspectiva nueva y positiva sobre sus problemas y provocar cambios en sus vidas.

La terapia Gestalt a menudo incluye escenarios de actuación y recuerdo de sueños, y es efectiva en el tratamiento de problemas tales como ansiedad, estrés, adicción, tensión y depresión.

Terapia humanista

Esto requiere técnicas del "movimiento de crecimiento personal" para alentar a los clientes a pensar sobre sus sentimientos y asumir la responsabilidad de sus pensamientos y acciones. El énfasis está en el autodesarrollo y el logro de un potencial más alto en lugar de en el comportamiento disfuncional. Es una terapia holística, que mira a la persona como un todo, y a menudo utiliza enfoques "centrados en el cliente" o "no directivos". Los instintos creativos del cliente se pueden usar para explorar y resolver problemas personales.

Terapia Integrativa

Aquí es cuando se usan juntos varios modelos distintos de asesoramiento y psicoterapia de una manera convergente en lugar de enfoques separados.

Terapia Jungiana

También llamado Psicología Analítica, este es un enfoque psicoanalítico desarrollado por Carl Jung. Su objetivo es equilibrar los elementos conscientes e inconscientes de la psique para ayudar a los clientes a estar más equilibrados y completos. Analiza tanto el inconsciente personal como el inconsciente humano colectivo, y puede incluir análisis de sueños, asociaciones de palabras y actividades creativas.

Atención plena

La atención plena es una forma específica de enfocarte intencionalmente en tus pensamientos, sentimientos y el mundo que te rodea, momento a momento.

Alienta a los clientes a estar al tanto de cada pensamiento, para que puedan "atrapar" y manejar un pensamiento negativo antes de que se vean abrumados por una corriente de pensamientos y sentimientos negativos. Esto puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad y ayudar a los clientes a cambiar positivamente la forma en que se ven a sí mismos y a sus vidas.

Los terapeutas basados en Mindfulness pueden trabajar con individuos y grupos y generalmente integrarán mindfulness con otro enfoque terapéutico.

NLP (Programación Neuro-Lingüística)

NLP combina terapias cognitivas conductuales y humanísticas con hipnoterapia. Funciona bajo la teoría de que las experiencias de la vida, desde el nacimiento en adelante, programan la forma en que una persona ve el mundo. El profesional ayuda al cliente a descubrir cómo han aprendido a pensar o sentir para poder controlar sus acciones.

NLP también busca áreas de éxito para que el cliente pueda usarlas para desarrollar habilidades y comportamientos más exitosos.

Terapia centrada en la persona

Ideado por Carl Rogers, esto también se conoce como asesoramiento de Rogeriano centrado en el cliente. Se basa en la opinión de que todos tienen la capacidad y el deseo de crecimiento personal y cambio, dadas las condiciones adecuadas. En lugar de ser visto como el experto y dirigir la terapia, el consejero ofrece una consideración positiva

incondicional, empatía y congruencia para ayudar al cliente a desarrollarse y crecer a su manera.

Terapia Primaria

La Terapia Primaria se basa en la teoría de que los traumas reprimidos del nacimiento o la infancia pueden resurgir como neurosis. La terapia lleva al cliente de regreso a la "escena primaria" donde el trauma puede volver a experimentarse como una limpieza emocional. Este modelo de terapia generalmente no se usa solo sino que se suma al enfoque terapéutico principal del terapeuta.

Psicoanálisis

Esto se basa en el trabajo de Sigmund Freud, quien creía que los problemas psicológicos tienen sus raíces en la mente inconsciente. Las experiencias del pasado de un cliente pueden influir en los pensamientos, las emociones y el comportamiento en la vida posterior. El analista alienta al cliente a hablar sobre sus experiencias y utiliza técnicas como la asociación libre o el análisis de los sueños para identificar los sentimientos reprimidos o los conflictos que los afectan ahora. Llevar esto al frente de la mente del cliente permite que se trate cualquier sentimiento negativo.

Este puede ser un proceso prolongado e intenso y, a menudo, es utilizado por clientes que sufren altos niveles de angustia.

Psicoterapia / Consejería psicodinámica

El enfoque psicodinámico se deriva del psicoanálisis, pero se centra en problemas inmediatos para tratar de proporcionar una solución más rápida.

Este enfoque enfatiza la importancia de la experiencia inconsciente y del pasado en la configuración del comportamiento actual. El terapeuta tiene como objetivo construir una relación de aceptación y confianza con el cliente, alentándolos a hablar sobre las relaciones de la infancia con los padres y otras personas significativas. Utiliza técnicas similares a la psicoterapia, incluida la asociación libre, la interpretación y especialmente la transferencia, en las que el cliente proyecta los sentimientos experimentados en las relaciones significativas anteriores en el terapeuta.

Psicosíntesis

A veces descrita como "psicología del alma", la psicosisíntesis busca integrar o "sintetizar" el nivel de conciencia en el que se experimentan los pensamientos y las emociones, con un nivel de conciencia espiritual más elevado. La pintura, el movimiento y otras técnicas se pueden utilizar para reconocer y valorar diferentes facetas de la personalidad. La psicosisíntesis es útil para las personas que buscan una nueva visión más orientada espiritualmente de sí mismas para permitir el cambio y el crecimiento.

REBT (terapia de comportamiento emotivo racional)

REBT es una forma de terapia de comportamiento cognitivo basada en la teoría de que los problemas emocionales y de conducta son el resultado de nuestros pensamientos y creencias irracionales. Los terapeutas desempeñan un papel activo para ayudar a los clientes a identificar estos pensamientos y reemplazarlos con suposiciones e ideas más racionales y realistas.

Re-Birthing

En este enfoque, se cree que los traumas emocionales o físicos durante el nacimiento crean sentimientos de separación o miedo en la vida posterior. Las técnicas de respiración consciente se utilizan para liberar la tensión mientras el cliente vuelve a experimentar las emociones traumáticas.

Por lo general, el nuevo nacimiento no se usa solo sino que se suma al enfoque terapéutico principal del terapeuta. Requiere un practicante experto.

Terapia de relación

El asesoramiento sobre las relaciones alienta a las partes en una relación a reconocer los patrones de angustia que se repiten y a comprender y manejar las diferencias problemáticas que están experimentando. La relación puede ser entre miembros de una familia (consulte también [Terapia familiar](#)), una pareja o compañeros de trabajo.

Terapia breve centrada en la solución

Esta terapia promueve el cambio positivo en lugar de insistir en los problemas del pasado. Se alienta a los clientes a centrarse positivamente en lo que hacen bien, establecer objetivos y averiguar cómo lograrlos. Tan solo tres o cuatro sesiones pueden ser beneficiosas.

Terapias sistémicas

Estas son terapias que apuntan a cambiar el patrón transaccional de los miembros de un sistema. La terapia sistémica se puede usar como un término genérico para terapia familiar y terapia marital.

Análisis Transaccional

El análisis transaccional es un enfoque integral que incorpora aspectos de la terapia humanística, cognitivo-conductual y psicodinámica. Categoriza la personalidad humana en tres estados del yo: padre, adulto y niño, que ayudan a los clientes a comprender cómo interactúan con los demás.

Los terapeutas de TA también usan la teoría de guiones para identificar cómo las creencias de un cliente y la forma en que interpretan el mundo a su alrededor pueden convertirse en patrones de comportamiento recurrentes y problemáticos, y trabajar con el cliente para ayudarlo a cambiar.

Los terapeutas que trabajan con otros modelos teóricos pueden utilizar aspectos de TA.

Terapia transpersonal

Esto describe cualquier forma de asesoramiento o terapia que enfatiza la espiritualidad, el potencial humano o la conciencia intensificada. Incluye psicósíntesis.