

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

Reporte de Prácticas

Autor: Raúl Ayala Rangel

**Reporte presentado para obtener el título de:
Licenciado en Psicología**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.



Que para obtener el Título de:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

Presenta:

Raúl Ayala Rangel

1991

D ZAVALA

T211



Morelia, Mich., 1991.

INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES
"VASCO DE QUIROGA", A. C.
ESCUELA DE PSICOLOGIA



DIPLOMADO EN PSICOLOGIA TERAPEUTICA

Reporte de Prácticas

Que para obtener el Título de:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

Presenta:

Raúl Ayala Rangel

Morelia, Mich., 1991.



BIBLIOTECA
I. E. S. V. Q.

I N D I C E

I INTRODUCCION

II EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

- * FUNDAMENTOS
- * VISION DEL HOMBRE
- * LA PSICOPATOLOGIA EN ESTE ENFOQUE
- * EL TERAPEUTA
- * FRAGMENTO DE ENTREVISTA
- * COMENTARIO

III EL ENFOQUE TERAPEUTICO DE LA TERAPIA GUESTALT

- * VISION DEL SER HUMANO
- * PRINCIPIOS BASICOS
 - + Autoregulación orgánica
 - + El darse cuenta (awareness)
 - + La relación del organismo - ambiente
 - + El aquí y el ahora
 - + Figura - fondo
- * PROCESO TERAPEUTICO
 - ETAPAS -
 - + Expresión
 - + Diferenciación
 - + Afirmación
 - + Elección e integración
 - * FRAGMENTO DE ENTREVISTA
 - * COMENTARIO

IV LOGOTERAPIA INTERACCION

* NOCION

* PRINCIPALES CONCEPTOS

+ Voluntad de Sentido

+ Frustración Existencial

+ Sentido

+ Conciencia

+ Intención paradógica

* FRAGMENTO DE ENTREVISTA

* COMENTARIO

V FICHA PERSONAL

VI BIBLIOGRAFIA

I N T R O D U C C I O N

Las ciencias de la conducta son aún muy jóvenes. En general se considera que este conjunto de disciplinas científicas incluye la Psicología, la Psiquiatría, la Psicología Social, la Antropología, etc.

Dentro de la Psicología Contemporánea ubicamos a 3 corrientes del presente siglo, que en psicoterapia han tomado la vanguardia, me refiero al Psicoanálisis, al Conductismo y a la Psicología Humanística y es precisamente ésta última en la cual se basa el presente trabajo; corriente en la que confluyeron para su creación: Edward Spranger con su psicología de la personalidad, William Stern al abrir nuevas perspectivas unificadoras de la motivación y dinámica en la persona humana, haciendo hincapié no en la patología, sino en el sano funcionamiento, Gordon Allport con su psicología ideográfica; Gardner Murphy con una visión exhaustiva y unificadora de las ciencias del comportamiento; Abraham Maslow sintetizador de los procesos de autodeterminación y autorrealización; Rollo May, el analista de la existencia individual, Carl Rogers con el Enfoque Centrado en la persona y muy recientemente para algunos Viktor Frankl con su Logoterapia.

Esta postura busca entender al hombre como una persona en su estructura, sus procesos, su desarrollo y sus relaciones, tiene como meta generar una ciencia al servicio de la promoción, el bienestar y el crecimiento del Ser Humano.

EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

Como corriente científica fue creada por Rogers en 1940, se ubica dentro del Humanismo y se caracteriza por tener relación terapéutica más de persona a persona que de cliente a terapeuta.

* FUNDAMENTOS *

- 1.- Todo ser humano necesita afecto, aceptación, aprecio.
- 2.- Todo organismo tiende a crecer y si se le pone en condiciones favorables se da mejor su desarrollo y crecimiento.
- 3.- La percepción de todo ser es diferente, ésto obedece a lo genético, ésto es que todos tenemos una visión diferente de lo real pero no igual.

* VISION DEL HOMBRE *

En la experiencia de Rogers ha descubierto que "el hombre tiene características que parecen inherentes a su especie que se mueve hacia adelante, es constructivo, realista y digno de confianza".¹

"Pues la conducta del hombre es exquisitamente racional, se mueve con ordenada y perspicaz complejidad hacia las metas que su organismo se esfuerza por alcanzar".²

¹ Lafarga J. y Gómez del Campo, J. 1986

² Rogers, C.R. 1986

* LA PSICOPATOLOGIA EN ESTE ENFOQUE * persona.

Dentro de esta disciplina terapéutica no se habla de cuadro clínico, síntoma, diagnóstico, interpretación, categoría diagnóstica; pues la enfermedad psicológica tiene voluntad, conciencia, cosa que no tiene la enfermedad fisiológica; por ésto en este enfoque se habla de disfunción psicológica y de descripción psicológica en el momento de la personalidad; ésta debe ser en términos de la conducta del otro, sus sentimientos, historia personal, símbolos, etc.

Esta descripción tiene un alto grado de subjetividad, impresión o hipótesis diagnóstica que puede cambiar porque la persona es un proceso cambiante.

"Toda disfuncionalidad va a girar en torno a la imagen que tienes de ti mismo (self) y éste se desarrolla en base a 2 experiencias:"³

- 1.- La experiencia directa de éxito o de fracaso que se convierte en una fuente de satisfacción del impulso.
- 2.- La internalización o introyección de la percepción que tienen los demás de mí (belleza, inteligencia, aprecio, estima, desprecio, rechazo) que van a equilibrar mi estado emocional

Lo más importante de todas las introyecciones para el ser es " Soy digno de ser querido por alguien o no", pues cuando se da el afecto pero no condicionado

³ Lafarga, Juan. 1990

aumentará el grado de seguridad de la persona.

Tomando en cuenta lo anterior la base de toda disfuncionalidad es la carencia de amor, y negar los sentimientos es una estrategia para adaptarse al medio y para sobrevivir y mantener la autoestima porque toda acción está determinada a sentirse bien uno mismo y por tanto este enfoque busca que la persona se sienta mejor, a gusto.

* EL TERAPEUTA *

Uno de los elementos más importantes dentro de este enfoque que debe tener el terapeuta es la empatía, pues la genuina empatía se manifiesta en la gran capacidad de escucha y el sentirse comprendido.

Niveles de escucha empática:⁴

- 1.- Ser capaz de oír completo, escuchar.
- 2.- Mantener la atención, no dividirla hace sentir que se está con el otro.
- 3.- El poder experimentar lo que el otro experimenta.
- 4.- Poder transmitir en forma verbal o no verbal la comprensión.

Otro de los elementos vitales es mantener una actitud positiva e incondicional que consiste en:

- 1.- No presentar rechazo.
- 2.- Mostrar interés.
- 3.- Manifestar afecto.

⁴ Lafarga, Juan. 1990

Otro es ser congruente; pues la congruencia es un elemento sincero porque el aprendizaje más importante es el que se hace de uno mismo.

El terapeuta nunca debe ser fuente de moralidad y debe tener metas generales y específicas para cada persona, ésto se descubre en el propio proceso de la persona.

* FRAGMENTO DE ENTREVISTA *

T: Tu preocupación es como manejar tu coraje.

P: Si.

T: Y en esto me doy cuenta que estás atorada.

P: Si.

T: ¿Qué pasa?

P: ¡Hijole!, ahorita en este aspecto me siento como un vaivén que está experimentando y quizás de quemarse.

T: ¿A qué te refieres al decir quemarte?

P: (silencio y agacha la cabeza).

T: ¿Qué pasa contigo en este momento?

P: Pues que también me doy cuenta de que el dolor es parte muy importante del crecimiento y no necesariamente cuando hay dolor es porque está pasando algo malo, no me gusta el dolor.

T: En este momento sientes dolor.

P: No.

T: Aunque no te gusta el dolor te has dado cuenta de que el dolor es una parte de tu crecimiento.

P: Si y me doy cuenta de qué es lo que me pasa porque soy una persona que vive intensamente todo lo que le pasa, dolor, paz, alegría...y es otra parte que ya aprendí a aceptar de mí.

T: Como que hay mucha satisfacción en tus comentarios en este momento.

P: Si porque estoy aprendiendo a verme así y a amarme más

T: Consideras que antes no te habías preocupado tanto por amarte como lo haces en este momento.

P: No, no como en este momento.

* COMENTARIO * DE TERAPEUTICO DE LA TERAPIA GUSTAL

De acuerdo con el modelo terapéutico del Enfoque Centrado en la Persona, se van presentando en la entrevista elementos como la actitud positiva e incondicional que debe tener el terapeuta para el manejo de este enfoque; esta se manifiesta en el interés y el cuidado del afecto que se presentan en frases como:

T: Tu preocupación es como manejar tu coraje.

P: Si.

T: Y en esto me doy cuenta que estás atorada.

P: Si.

T: ¿Qué pasa?

como un momento ----- o -----

P: (silencio y agacha la cabeza).

T: ¿Qué pasa contigo en este momento?

También busco describir más que interpretar la conducta del otro en sus términos, esto se manifiesta en la siguiente frase:

P: ¡Híjole!, ahorita en este aspecto me siento como un vaivén que está experimentando y quizás de quemarse.

T: ¿A qué te refieres al decir quemarte?

Con esto busco clarificar sus símbolos y carga emocional en sus términos para dar una descripción más acorde con el significado personal que le da el cliente.

EL ENFOQUE TERAPEUTICO DE LA TERAPIA GUESTALT

* VISION DEL SER HUMANO *

Entre las personas filosóficas de las que se ha nutrido el Enfoque Gestalt está el Existencialismo, el Holismo de Jan Smuts y el Budismo Zen.

La filosofía existencial es un esfuerzo por recuperar la subjetividad, la vida interior, la singularidad y la responsabilidad de la propia existencia.

En la terapia Gestalt las personas son visualizadas como un conjunto de procesos cambiantes en continuo devenir, procesos fisiológicos, emocionales, intelectuales, psicológicos y espirituales.

La posición Gestáltica respecto a las enfermedades psicósomáticas es que no es la psique la que enferma al "soma" ni viceversa, sino cualquier alteración afecta a la totalidad.

* PRINCIPIOS BASICOS *

+ **Autorregulación Organísmica**⁵.- Significa que el organismo lucha por mantener un balance o equilibrio que continuamente se ve perturbado por sus necesidades y reobteniendo por la gratificación o eliminación de la

⁵ Perls, F. 1974

necesidad. Al muy pequeño y la otra es la de verse
al mismo como muy pequeño y al ambiente como muy grande

+ **El darse cuenta (awareness)**⁶.- Es un sistema de orientación que se alimenta de la información recibida, tanto del propio organismo como del ambiente. Esto es entendido en el sentido de informar, de recibir información del propio organismo (propioceptores) o bien recibir información del ambiente (exteroceptores), pero no implica necesariamente conciencia.

+ **La relación del organismo - ambiente.**- La persona es parte de su ambiente y son por separado cada uno una Gestalt, que al relacionarse en un proceso estructural forman una nueva totalidad.

Todo organismo requiere de un ambiente físico con el cual intercambiar aire, comida, líquidos, etc... y de un ambiente social donde intercambiar amor, coraje, etc... sin embargo, tanto el individuo como el ambiente son procesos cambiantes en interactúan en un proceso de mutua acomodación que en terapia Gestalt se llama ajuste creativo.

Cada movimiento que realiza en el plano psicológico o social es un movimiento dirigido a encontrar el balance a restablecer el equilibrio entre sus necesidades personales y las exigencias de la sociedad.

Existen dos maneras básicas de distorsión de la relación del individuo con su grupo social, una de ellas es la que consiste en verse así mismo muy grande y al

⁶ Perls, F. 1970

ambiente social muy pequeño y la otra es la de verse así mismo como muy pequeño y al ambiente como muy grande y avasallador. En ninguno de los casos se puede restablecer su contacto significativo con el ambiente.

+ El aquí y el ahora.- Este es uno de los conceptos básicos de este enfoque, el ahora es el presente, el pasado ya pasó y el futuro todavía no ha llegado, así es que todo cuanto ocurre sucede en el momento inmediato.

Cuando se hable del presente se dice de lo inmediato, el presente aquí y ahora, el tiempo del espacio presente de tu atención, el tiempo que es ahorita mismo.

En efecto, el aquí y el ahora no es el momento presente de mi vida entendido en abstracto, sino el evento que sea que transcurre en este instante.

+ Figura - fondo.- En un principio, Edgar Rubin, fenomenólogo danés fue el primer en hablar del fenómeno figura - fondo.

Más tarde Perls, retomó este principio y lo aplicó no solo al estudio de las percepciones externas sino a la jerarquía o dominancia de las necesidades de la persona.

Señalaba que la persona tiene una gran cantidad de necesidades las cuales se ubican en el fondo de su campo total, de pronto una de ellas empieza a asumir dominancia, por decir, las necesidades de afecto y las demás quedan en el fondo, esta necesidad se convierte en figura, cuando es satisfecha por el organismo pasa al

fondo, del cual surge una nueva necesidad y así sucesivamente. La persona puede elegir entre reducirlos y no llevarlos a cabo, o bien buscar nuevas

* PROCESO TERAPEUTICO *

Dentro de este se destaca que el conocimiento está en que el organismo puede regresar a su natural balance a través del darse cuenta.

- ETAPAS -⁷

+ **Expresión.**- En un principio lo único que busca el terapeuta es la expresión libre y abierta de lo que el cliente es en ese momento sin pretender que sea de otra manera.

+ **Diferenciación.**- consiste en distinguir las fronteras existentes en un conflicto interpersonal o bien intrapersonal que provoca interferencia en la autorregulación básica del organismo.

+ **Afirmación.**- Consiste en una aceptación de las partes que surgen del darse cuenta, coincide con la identificación por parte del ego de una de las partes rechazadas de la personalidad.

+ **Elección e integración.**- La integración consiste en una reorganización en la personalidad que ocurre a partir de un cambio preceptual.

⁷ Van de Riet, V., Korb, M. 1980

La elección consiste en que al darse cuenta de sus patrones de relación la persona puede elegir entre realizarlos y no llevarlos a cabo, o bien buscar nuevas alternativas de conducta.

T: ¿Te sientes bloqueada cuando estás angustiada?

R: Sí, mucho.

T: Además de la angustia, ¿podrías identificar que sentimientos hay atrás de ella?

R: Impotencia, desesperación, como mucha energía pero también mucha retención.

T: ¿Mucha retención?

R: Sí.

T: En qué parte de tu cuerpo sientes esa retención.

R: ¡Ajajaj! Cuando estoy angustiada creo que en el estómago y en la cabeza.

T: Podrías precisar cómo está el bloqueo en la cabeza y en el estómago.

R: Bueno en el estómago está muy fuerte y en la cabeza hay algo.

T: Con esto quieres decir que sientes el bloqueo más en tu estómago que en la cabeza.

R: Bueno en los dos pero... el me doy cuenta que está más presente en el estómago.

T: En este momento cómo te sientes.

R: Bien por haberle dicho algo y darme cuenta de lo que me pasa con mis sentimientos.

* FRAGMENTO DE ENTREVISTA *

T: ¿Te sientes bloqueada cuando estás angustiada?

P: Si, mucho.

T: Además de la angustia, ¿podrías identificar que sentimientos hay atrás de ella?

P: Impotencia, desesperación, como mucha energía pero también mucha retención.

T: ¿Mucha retención?

P: Si

T: En qué parte de tu cuerpo sientes esa retención.

P: ¡Híjole!, cuando estoy angustiada creo que en el estómago y en la cabeza.

T: Podrías precisar como está el bloqueo en la cabeza y en el estómago.

P: Bueno en el estómago está muy fuerte y en la cabeza hay algo.

T: Con esto quieres decir que sientes el bloqueo más en tu estómago que en la cabeza.

P: Bueno en los dos pero... si me doy cuenta que está más presente en el estómago.

T: En este momento cómo te sientes.

P: Bien por haberte dicho esto y darme cuenta de lo que me pasa con mis sentimientos.

* COMENTARIO *

LOGOTERAPIA

Conforme al proceso terapéutico del Enfoque Gestalt busco, en el fragmento presentado de la entrevista, facilitar de este proceso el paso 1 y 2 explicados en el siguiente orden:

1.- Expresión.- Busco que la persona exprese libre y abiertamente lo que le pasa:

T: ¿Te sientes bloqueada cuando estás angustiada?

P: Si, mucho.

2.- Diferenciación.- Que consiste en distinguir lo que le pasa localizando los sentimientos concretos:

T: Además de la angustia, ¿podrías identificar que sentimientos hay atrás de ella?

P: Impotencia, desesperación...

También manejo el Aquí y el Ahora prestando atención al momento presente, invitando al cliente a que localice en alguna parte de su cuerpo la retención:

T: En qué parte de tu cuerpo sientes esa retención.

P: ¡Híjole!, cuando estoy angustiada creo que en el estómago y en la cabeza.

T: Podrías precisar como está el bloqueo en la cabeza y en el estómago.

Con esto busco que la persona logre su equilibrio personal invitando a que busque su balance al buscar despertar conciencia en lo que le pasa y como repercute a nivel del organismo.

* **NOCION** * frustración Existencial.- Es la frustración de la voluntad de sentido.

De acuerdo a su etimología podríamos decir que es la terapia del espíritu o terapia del sentido. Pero una definición más de nombre sería: "Es la curación de la psique a través del sentido"⁸ o bien, la psicoterapia del espíritu o del sentido.

Es considerada como la "tercera escuela vienesa de psicoterapia"⁹ (las dos primeras son el psicoanálisis y la psicología individual). Fue creada por Viktor E. Frankl y se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre.

Esta terapia no se dirige al síntoma, sino que lo que intenta es provocar un cambio de actitud, una modificación personal respecto al síntoma, se trata de una auténtica terapia personalista.

De acuerdo con la logoterapia la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle sentido a su propia vida.

* **PRINCIPALES CONCEPTOS** *

+ **Voluntad de sentido.** - Es la búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida; ésta se manifiesta cuando el hombre emplea su esfuerzo por el mejor

⁸ y ⁹ Frankl, Viktor. 1982

cumplimiento posible del sentido de su existencia.

+ Frustración Existencial.- Es la frustración de la voluntad de sentido.

+ Sentido.- Es el sentido concreto en una situación determinada, situación concreta que cambia de situación a situación y de persona a persona. "Pues a cada pregunta corresponde sólo una respuesta la correcta, y en cada problema sólo una solución, la que vale; así también a cada situación corresponde un sólo sentido que es el único verdadero."¹⁰

+ Conciencia.- Es el órgano para encontrar el sentido a la situación concreta, éste se define como la facultad de describir y localizar ese único sentido que se esconde detrás de cada situación.

+ Intención paradógica.- Técnica usada en logoterapia que consiste en enfrentar al paciente a que intente hacer precisamente aquello que teme aunque sea por un sólo momento. Con ésto busca debilitar al síntoma para que más tarde se atrofie y desaparezca.

¹⁰ Frankl, Viktor. 1982

* FRAGMENTO DE ENTREVISTA *

T: ¿Qué pasa?

P: Que por ahí va toda mi lucha.

T: Esto te emociona mucho.

P: Si.

T: ¿Cómo es esta emoción?

P: Pues es bella, es bella, lo que pasa es que me emociona descubrir cosas y en este momento me doy cuenta de que mi lucha ha sido por ahí.

T: ¿Como qué es un descubrimiento con mucho significado?

P: Si.

T: ¿Con mucho sentido?

P: Mucho.

T: ¿Sobre todo en este momento?

P: Si.

T: Te das cuenta cómo a cada momento le podemos descubrir su propio sentido.

P: Si.

T: ¿Y cómo te sientes al decirme ésto?

P: Muy emocionada, muy emocionada porque estoy haciendo contacto con algo que estoy externando y eso me sienta muy bien.

* COMENTARIO *

FICHA PERSONAL

Tomando en cuenta una de las ideas más importantes de la Logoterapia que es el cambio de actitud ante la situación personal que presupone encontrar el sentido concreto a cada situación, busqué aplicar esto en la siguiente frase:

T: ¿Como qué es un descubrimiento con mucho significado?

P: Si

T: ¿Con mucho sentido?

P: Si

T: Te das cuenta cómo a cada momento le podemos descubrir su propio sentido.

P: Si.

Con esto busco apegarme a lo que afirma esta disciplina terapéutica, esto es, descubrir que cada situación tiene su propio sentido que es el único y verdadero y que como consecuencia le corresponde.

Comunicación Verbal: Esta se dio de una forma natural y fluida, existió mucho diálogo en la psicodinámica de la entrevista, fue muy buena.

Comunicación No verbal: Por ser una persona que vive intensamente sus emociones fue muy expresiva y esto favoreció su contacto de entrar en contacto consigo misma.

Recursos disponibles:
- Un espacio físico bastante amplio y con suficiente ventilación.

- Dos sillas separadas por un escritorio.

- Una grabadora. **FICHA PERSONAL**

- 1.- Edad: 38 años.
- 2.- Sexo: Femenino.
- 3.- Causa de la entrevista: Para presentar un reporte en la materia de supervisión de la especialidad en psicología terapéutica.
- 4.- Tiempo: 45 minutos.
- 5.- Impresión fenomenológica de la persona: Por estar en proceso de crecimiento iniciado ya hace 1 año es una persona que está en mucho contacto consigo misma y maneja con relativa facilidad algunos términos técnicos como autoestima, proyección, introyección entre otros; ésto favoreció la dinámica de la entrevista.
- 6.- Comunicación Verbal: Esta se dio de una forma natural y fluída; existió mucho diálogo en la psicodinámica de la entrevista, fue muy buena.

Comunicación No verbal: Por ser una persona que vive intensamente sus emociones fue muy expresiva y ésto favoreció en el momento de entrar en contacto consigo misma.
- 7.- Recursos disponibles:
 - Un espacio físico bastante amplio y con suficiente ventilación.

- Dos sillas separadas por un escritorio.
- Una grabadora. **BIBLIOGRAFIA**

8.- Sentimientos personales hacia la persona y hacia el
 problema o situación que presenta:

Méx: - Interés, 1986.

- Preocupación

Méx: - Alegría

El p: - Tristeza *Convertirse en persona*

Méx: - Asombro, 1986.

- Coraje

Cast: - Satisfacción

Terapia Gestalt; Enfoque centrado en el Aquí y en el
 Ahora. Estos se fueron presentando de una forma fluida de
 acuerdo a los momentos que se iban dando en la
 entrevista.

Fagen J.

Teoría y Técnica de la Psicoterapia Gestáltica
 Buenos Aires, Amorrortu, 1976.

Frankl, Viktor.

Ante el vacío existencial
 Barcelona, Herder, 1982.

Frankl, Viktor.

El hombre en busca de sentido
 Barcelona, Herder, 1982.

B I B L I O G R A F I A

- Lafarga, J. y Gómez del Campo, J.
Desarrollo del Potencial Humano Vol. I
México, Trillas, 1986.
- Rogers, C.R.
El proceso de Convertirse en Persona
México, Paidós, 1986.
- Castañeda, C.
Terapia Gestalt; Enfoque Centrado en el Aquí y en el
Ahora.
Barcelona, Herder, 1988.
- Fagan J.
Teoría y Técnica de la Psicoterapia Gestáltica
Buenos Aires, Amorrortu, 1976.
- Frankl, Viktor.
Ante el vacío existencial
Barcelona, Herder, 1982.
- Frankl, Viktor.
El hombre en busca de sentido.
Barcelona, Herder, 1982.