

## ¿Qué modelos de Psicoterapias conocés?

### Modelos de Psicoterapias

Existen diferentes alternativas al enfoque planteado por Freud para la Psicoterapia. Es nuestra intención presentar los cuatro modelos que, además del psicodinámico subyacen a la mayoría de los dispositivos actuales de Psicoterapias.

#### Modelo Conductual

La terapia de la conducta se cristaliza entre los años 1960 y 1980. Los terapeutas conductuales utilizan conceptos que surgieron de la investigación experimental del aprendizaje, inicialmente estudiados en Rusia, a principios del siglo XX, por Iván Pavlov y en Estados Unidos, por B. F. Skinner desde 1930.

El enfoque conductual originalmente estuvo focalizado exclusivamente en las conductas observables e individuales, aunque contemporáneamente fue ampliado por psicólogos como Wolpe y Bandura, incluyendo variables del aprendizaje social y cognoscitivo, teniendo en cuenta las conductas no observadas y sociales.

Según este modelo, la patología se define como una forma de comportamiento aprendida que se desarrolla según las mismas leyes que gobiernan el desarrollo de la conducta normal. Así es que un comportamiento puede llegar a ser desadaptativo para el paciente, en el sentido en que no le permite desempeñarse en sus tareas como quisiera, provocándole sufrimiento.

La terapia comienza por realizar un análisis funcional de la conducta, es decir, analizando las conductas que el paciente realiza como parte de la manifestación del trastorno, para luego preparar y aplicar un programa de procedimientos de re-aprendizaje dirigidos de manera específica a su eliminación, disminución o modificación.

#### Modelo Cognitivo

El modelo cognitivo incluye los desarrollos del psicólogo canadiense Albert Ellis, quien en 1955 creó la Terapia Racional Emotiva y del psicólogo estadounidense Aaron Beck, creador de la Terapia Cognitiva en el año 1960. Es conveniente aclarar que el origen de estos modelos es diferente de los desarrollos de la Psicología Cognitiva, aunque en la actualidad se hayan dado vínculos complementarios.

Desde esta visión, se plantea que los procesos de pensamiento pueden afectar de modo negativo la forma que la persona tiene de ver el mundo y conduciéndola a desarrollar emociones disfuncionales y dificultades conductuales.

El tratamiento cognitivo, especialmente a través de la técnica de la reestructuración cognitiva, apunta directamente a modificar los esquemas y pensamientos que el paciente tiene, impulsando la generación de nuevas formas de significación de la experiencia que no le generen sufrimiento.

#### Modelo Existencialista-Humanista

El modelo existencialista-humanista se basa en la idea de que los individuos y grupos en conflicto poseen muchos recursos para la autocomprensión y el crecimiento, proponiendo la presencia de un potencial de bondad en la naturaleza humana.

Sus principales referentes son el psicólogo estadounidense Carl Rogers, quien desarrolló el Enfoque Centrado en la Persona en los años 40 y el psicoanalista alemán Frederick S. Perls, creador de la Psicoterapia Gestáltica hacia la década de 1950.

El Enfoque Centrado en la Persona plantea que cada persona tiene capacidad para el autoconocimiento y el cambio constructivo; capacidades que la acción del terapeuta -quién deberá reunir una serie de cualidades personales esenciales- ayudará a descubrir. Estas

cualidades personales esenciales son la empatía, la autenticidad y la aceptación positiva incondicional.

La Terapia Gestáltica parte del postulado de que el descubrimiento intelectual de lo que al paciente le está sucediendo (insight) es insuficiente para curar el trastorno, por lo que desarrolló ejercicios específicos pensados para mejorar la conciencia de la persona sobre su emoción, estado físico y necesidades reprimidas, a través de estímulos físicos y psicológicos del ambiente.

### **Modelo Sistémico (Interaccional o Comunicacional)**

Los conceptos y técnicas que componen este modelo están basados en la Pragmática de la Comunicación, en la Teoría General de Sistemas y en conceptos Cibernéticos. Su surgimiento como dispositivo terapéutico puede ubicarse en la segunda mitad del siglo XX.

Su principal diferencia con los otros modelos es que no considera la patología como un conflicto individual, sino como una "patología de la relación". El punto de partida es el principio de que toda conducta es comunicación. La persona es entendida como alguien que es parte de un "sistema", siendo los miembros de ese sistema interdependientes.

El modelo terapéutico está especialmente dirigido a parejas y familias. La terapia se orienta a establecer diferentes tipos de cambios en las reglas que rigen el funcionamiento del sistema, para impulsar el cambio en sus miembros.

Texto extraído de: BENITO, Ezequiel: "Las Psicoterapias", en Revista Psiencia, vol. 1, Bs. As., 2007

**¿Querés saber más de Psicoterapias? Lee el artículo completo en [www.psiencia.com.ar](http://www.psiencia.com.ar)**