

Repasemos algunos de los Modelos Terapéuticos ...

Modelo Terapéutico	Características principales	Técnicas Terapéuticas	Precusores (figura/s clave)	Ejemplos de problemas / diagnósticos donde se puede aplicar el modelo
Centrada en el Cliente Claves: consideración positiva incondicional, actualizarse, apoyo incondicional, congruencia, empatía	- Humanista - Se enfoca en la persona, no en el problema. - Destaca la importancia de la empatía, la aceptación incondicional y la congruencia por parte del terapeuta para promover el crecimiento personal. Se centra en la relación terapéutica - Se busca el funcionamiento del cliente como persona madura, congruente y con apertura hacia la experiencia	-Escucha activa y empática. -Reflejo y clarificación de los sentimientos del cliente. -Fomenta la aceptación y el apoyo incondicional (consideración positiva incondicional).	Carl Rogers	-Trabajar problemas de autoconcepto, autoestima
Teoría de Necesidades (Maslow) Claves: Jerarquía de Necesidades, autorrealización	-Humanista - Estudia la funcionalidad de las personas. Presenta una pirámide de necesidades. -Se basa en la jerarquía de necesidades de Maslow y busca la autorrealización. Enfatiza el potencial humano y el desarrollo persona.	-Exploración de las necesidades y motivaciones del cliente. -Identificación y búsqueda de metas de autorrealización. - Fomentar la creatividad y el crecimiento personal.	Abraham Maslow	Búsqueda de sentido, crecimiento y desarrollo personal
Existencialista Claves: significado, responsabilidad, libertad, logoterapia, fenomenología.	-Humanista - Enfatiza la libertad, la responsabilidad y la búsqueda de sentido en la vida. Se centra en la existencia individual.	-Reflexión y autoexploración. -Análisis de la angustia existencial - Afrontamiento del miedo a la muerte	Viktor Frankl, Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche	Búsqueda de sentido de la vida, crisis existenciales, duelo
Gestalt Claves: asuntos inconclusos, el “darse cuenta”	-Se enfoca en la integración de la mente y el cuerpo, y la toma de conciencia del "aquí y ahora". - Busca enfrentarte a la realidad y la aceptación de sí mismo. - El terapeuta no analiza sino que integra la percepción y la atención.	Silla vacía, mucha confrontación, trabajo con diálogos internos y polaridades, uso de técnicas expresivas, juego de roles	Fritz Perls, Laura Perls	Problemas de autoestima, bloqueos emocionales, asuntos inconclusos

Modelo Terapéutico	Características principales	Técnicas Terapéuticas	Precusores (figura/s clave)	Ejemplos de problemas / diagnósticos donde se puede aplicar el modelo
Terapia de la Realidad Claves: necesidades, propósito, responsabilidad, WDEP system, no excusas, contrato, educación, confrontación	Se enfoca en ayudar a las personas a enfrentar la realidad y asumir la responsabilidad de sus acciones. Busca la adaptación y el ajuste al entorno. Asumir responsabilidad (requerido).	-Exploración de la realidad objetiva y subjetiva del cliente. -Planificación de cambios en el comportamiento y toma de decisiones.	William Glasser	Problemas de conducta y comportamiento / Trastornos de la conducta alimentaria/Trastornos de la personalidad/ Adicciones y dependencias/Problemas de relaciones interpersonales/Estrés y ansiedad/Depresión y tristeza/Problemas de toma de decisiones.
Psicología Individual de Adler Claves: Interés social, conectividad social, metas, orden de nacimiento, constelación familiar, inferioridad, superioridad, sentido holístico.	Enfatiza la motivación de alcanzar metas y el sentido de comunidad. Se centra en el sentido de inferioridad y en la superación del complejo de inferioridad.	-Constelación familiar (orden de Nacimiento), análisis de los sueños (recuerdos)	Alfred Adler	Problemas de autoestima, dificultades interpersonales, traumas
Terapia Racional-Emotiva (cognitiva-conductual) Claves: pensamientos, creencias, racional, actitudes, distorsiones, asignaciones, persuasión, contratos	Se centra en identificar y cambiar las creencias irracionales y los patrones de pensamiento disfuncionales que generan malestar emocional. Es un proceso educativo donde los clientes aprenden destrezas para identificar y disputar destrezas irracionales.	-Técnica del ABC, -reestructuración cognitiva para reemplazar pensamientos disfuncionales. -Técnicas de exposición y desensibilización	Albert Ellis	Ansiedad, depresión, trastornos emocionales, adicciones

Modelo Terapéutico	Características principales	Técnicas Terapéuticas	Precusores (figura/s clave)	Ejemplos de problemas / diagnósticos donde se puede aplicar el modelo
Terapia Cognitiva de Beck Claves: pensamientos automáticos, premisas, triada cognitiva	Es una terapia activa, directiva, de tiempo limitado, colaborativa y estructurada. Busca identificar y cambiar los pensamientos automáticos negativos y las distorsiones cognitivas para mejorar el bienestar emocional	-Identificación y cuestionamiento de pensamientos negativos y distorsionados. -Reestructuración cognitiva para cambiar patrones de pensamiento disfuncionales. -Entrenamiento en habilidades de resolución de problemas.	Aaron Beck	Depresión, trastornos de ansiedad...
Análisis Transaccional Claves: reconocimiento, interacción, estados del ego, guión de vida (terapia narrativa), contratos, cuestionario, análisis de toles, libretos...	Se centra en los patrones de comunicación y comportamiento para comprender las dinámicas interpersonales y el desarrollo personal	-Análisis de transacciones y juegos psicológicos. - Identificación de los estados del yo y su influencia en las relaciones. - Análisis de guiones de vida y cambios en el guion.	Eric Berne	Problemas de relaciones interpersonales, trastornos de personalidad...
Psicología Analítica Claves: mandala, arquetipos, interpretación de sueños, sombra, introversión, extroversión, personalidad	Se enfoca en el inconsciente colectivo, los arquetipos y el proceso de individuación. Explora el significado simbólico y los sueños	-Análisis de los sueños y los símbolos. -Exploración de los arquetipos y la sombra. - Integración de los opuestos y el proceso de individuación	Carl Jung	Exploración personal, búsqueda de significado, traumas
Psicoanálisis Claves: Inconsciente, ID, Ego, Superego...	Se centra en el inconsciente, los conflictos psicológicos y las experiencias tempranas para comprender y abordar los problemas emocionales. El desarrollo normal de la personalidad se basa en la integración y solución de las etapas psicosexuales del Desarrollo	-Libre asociación y exploración del inconsciente. -Interpretación de sueños y lapsus linguae. -Análisis de la transferencia e interpretación de la resistencia	Sigmund Freud Adler, Jung	Traumas, neurosis, trastornos de personalidad, luchas emocionales o trauma, problemas de identidad, problemas de autoestima, trastornos psicosomáticos, comportamiento autodestructivo...

Modelo Terapéutico	Características principales	Técnicas Terapéuticas	Precusores (figura/s clave)	Ejemplos de problemas / diagnósticos donde se puede aplicar el modelo
Aceptación y Compromiso (ACT)	Se basa en aceptar las experiencias internas y comprometerse con acciones que sean consistentes con los valores personales. Fomenta la flexibilidad psicológica	-Aceptación y mindfulness para observar y aceptar pensamientos y emociones sin juzgarlos. -Definir los valores personales y establecer metas basadas en ellos. -Difusión cognitiva para distanciarse de los pensamientos y creencias problemáticos.	Steven C. Hayes	Trastornos de ansiedad, depresión, crecimiento y desarrollo personal, dolor crónico, trastornos de personalidad... También se ha aplicado en el ámbito de la mejora del rendimiento deportivo, el desarrollo personal y el crecimiento espiritual.
Modelo Dialéctico Conductual (DBT)	Es un enfoque terapéutico que combina elementos de terapia cognitivo-conductual con técnicas de aceptación y mindfulness. Se desarrolló originalmente para tratar el trastorno límite de la personalidad, pero también se ha utilizado eficazmente en otros trastornos emocionales y de conducta.	Mindfulness, técnicas de aceptación, técnicas de regulación emocional...	Marsha M. Linehan	-tratamiento del trastorno límite de la personalidad, - trastornos relacionados, como la depresión, la ansiedad, los trastornos de alimentación, los trastornos de control de impulsos y la adicción. -dificultades para regular sus emociones.
Modelo Conductista Claves: contrato, refuerzo, modelaje, estímulo, respuestas, etc.	Presentan una visión mecanicista del ser humano. Enfoque basado en el estudio objetivo del comportamiento observable y mensurable. Se centra en los procesos de aprendizaje y condicionamiento.	-Condicionamiento clásico: Asociación de estímulos para modificar respuestas. -Condicionamiento operante: Reforzamiento y castigo para moldear el comportamiento - Desensibilización sistemática	Pavlov, Skinner, Watson, Thorndike, Wolpe	Trastornos de conducta, fobias, adicciones, trastornos de ansiedad, TDAH, etc.

*Para uso exclusivo de los participantes del Repaso Angim.