

Enfoques teóricos para el Counselling

Análisis existencial

El enfoque Existencial 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 profesionales 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.

Análisis Bioenergético

La Bioenergética es un método que relaciona las expresiones corporales, emociones y carácter de los clientes y su estructura muscular y nos permite desbloquear zonas del cuerpo humano cargadas y rígidas, liberando los sentimientos y emociones que no encuentran una expresión apropiada.

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.

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

Los profesionales que trabajan con otros modelos teóricos pueden utilizar aspectos de AT.



Asociación Española de Counselling

Astrología Humanística o Astrología Psicológica

La **astrología psicológica** o **astrología humanística** es la rama más reciente vinculada al conocimiento astrológico que combina la astrología y un enfoque psicológico para asesorar a la persona en el camino de su auto-conocimiento, el encuentro con sus cualidades esenciales, tendencias y su desarrollo individual. Uno de sus principales propósitos es el asesoramiento para la integración de la carta natal en la vida cotidiana de la persona, con el fin de desarrollar su potencial para el crecimiento y el cambio.

Consultoría filosófica

La **consultoría filosófica**, también llamada consejería o asesoramiento, es un movimiento contemporáneo en **filosofía práctica**. Desarrollado desde 1981, los filósofos especializados en consejería filosófica ofrecen sus servicios de consejería o consultoría filosófica a clientes que buscan una comprensión filosófica de sus vidas, problemas sociales, o incluso problemas mentales. En el último caso, la consejería filosófica es una práctica terapéutica alternativa que puede complementar la psicoterapia. Con frecuencia se ha dicho que el movimiento tiene sus raíces en la tradición socrática, que veía la filosofía como una búsqueda del Bien y de la vida buena. Para Sócrates una vida sin ética, no examinada, no vale la pena ser vivida.

La finalidad, como dice Marinoff, es motivar a las personas a “llevar una vida examinada” o, tomando las palabras de André Comte-Sponville, la de habilitar un espacio donde podamos “pensar mejor, para vivir mejor.”

Enfoque Adleriano

El enfoque Adleriano 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 profesionales 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.

Asociación Española de Counselling

Génova, 1. CP 41010, Sevilla.

www.aeco.com.es

info@aeco.com.es

(34) 744 481 623



Asociación Española de Counselling

Enfoque Centrado en la Persona (ECP)

Ideado por Carl Rogers, esto también se conoce como enfoque Rogeriano centrado en el cliente. Se basa en la opinión de que todos tienen la capacidad y el deseo de crecimiento personal y cambio cuando están dadas las condiciones adecuadas. En lugar de ser visto como el experto y dirigir la terapia, el profesional ofrece una consideración positiva incondicional, empatía y congruencia para ayudar al cliente a desarrollarse y crecer a su manera.

Enfoque Centrado en las Emociones (en inglés EFT)

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.

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, 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.

Enfoque Ecléctico

Un profesional con enfoque ecléctico emplea 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.

Enfoque Gestáltico

El nombre Gestalt se deriva del alemán para 'totalidad' 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 comportamientos 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

Asociación Española de Counselling

Génova, 1. CP 41010, Sevilla.

www.aeco.com.es

info@aeco.com.es

(34) 744 481 623



Asociación Española de Counselling

sus vidas. El Enfoque Gestáltico 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.

Enfoque 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.

Enfoque Integrativo

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

Enfoque Transpersonal

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

Enfoques Sistémicos

Estos enfoques apuntan a cambiar el patrón transaccional de los miembros de un sistema. El enfoque sistémico se puede usar como un término genérico para terapia familiar y terapia marital.

Asociación Española de Counselling

Génova, 1. CP 41010, Sevilla.

www.aeco.com.es

info@aeco.com.es

(34) 744 481 623



Asociación Española de Counselling

EMDR (Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares)

EMDR es una forma de psicoterapia desarrollada para resolver los síntomas resultantes de experiencias perturbadoras de vida. 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 la fase de 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 al que generalmente no podemos acceder, creando asociaciones entre recuerdos angustiantes y más información adaptable en otras redes de memoria.

Logoterapia de Viktor E. Frankl

La Logoterapia es la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia y se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre. Se basa en tres supuestos filosóficos que son fundamentales para su desarrollo: la libertad de voluntad, la voluntad de sentido y el sentido de la vida, basados en la antropología, la psicoterapia y la filosofía.

Modelo Cognitivo

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 autopercepción, 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.

Asociación Española de Counselling

Génova, 1. CP 41010, Sevilla.

www.aeco.com.es

info@aeco.com.es

(34) 744 481 623

Modelo Cognitivo-Analítico (TCA; en inglés CAT)

El enfoque Cognitivo-Analítico 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 profesional, 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 un diario y cuadros de progreso.

Modelo Cognitivo-Conductual (TCC; en inglés CBT)

El enfoque CC 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.

Modelo 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.



Asociación Española de Counselling

Modelo Conductual-Dialéctico o Dialéctico-Comportamental (TDC; en inglés DBT)

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

TDC 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 profesional también puede desafiar al cliente a hacer cambios en su vida y aprender otras formas de lidiar con su angustia.

Modelo psicodinámico

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 profesional 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 como 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.

Modelo Racional Emotivo-Conductual (TREC; en inglés REBT)

TREC es un enfoque de comportamiento cognitivo, basado en la teoría de que los problemas emocionales y de conducta son el resultado de nuestros pensamientos y creencias irracionales. Los profesionales desempeñan un papel activo para ayudar a los clientes a identificar estos pensamientos y reemplazarlos con suposiciones e ideas más racionales y realistas.

Asociación Española de Counselling

Génova, 1. CP 41010, Sevilla.

www.aeco.com.es

info@aeco.com.es

(34) 744 481 623

Orientación Centrada en el Cliente

Ver Enfoque centrado en la persona.

Programación Neuro-Lingüística (PNL, en inglés NLP)

PNL combina recursos cognitivos conductuales y humanísticos 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.

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

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 en el presente. 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.

Psicoanálisis Jungiano o 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.



Asociación Española de Counselling

Psicodrama

El psicodrama es una forma de psicoterapia, ideada por Jacob Levy Moreno y concebida inicialmente como terapia grupal o psicoterapia profunda de grupo. Aplica la expresión dramática, el juego teatral, el movimiento del cuerpo, la expresión de lo simbólico y la puesta en escena de lo vivido como herramientas terapéuticas. En el psicodrama interviene el cuerpo en acción e interacción con otros.

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 de sí mismas más orientada espiritualmente para permitir el cambio y el crecimiento.

Terapia Breve

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 soluciones](#)).

Terapia Breve Centrada en Soluciones

Este proceso 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.

Terapia Familiar

Es un enfoque sistémico, 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

Asociación Española de Counselling

Génova, 1. CP 41010, Sevilla.

www.aeco.com.es

info@aeco.com.es

(34) 744 481 623



Asociación Española de Counselling

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 de Pareja

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 diferentes problemáticas que están experimentando. La relación puede ser entre miembros de una familia (consulte también [Terapia familiar](#)), una pareja o compañeros de trabajo.

Asociación Española de Counselling

Génova, 1. CP 41010, Sevilla.

www.aeco.com.es

info@aeco.com.es

(34) 744 481 623