

Octubre 2022

*Teorías de la personalidad*

# 4.1 INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA CENTRADA EN EL CLIENTE DE ROGERS.

Diseñado por Adriana Archundia Hernández

# *Carl Rogers y la terapia centrada en el cliente*

La terapia centrada en el cliente fue desarrollada por Carl Rogers en las décadas de 1940 y 1950. Sus aportaciones fueron fundamentales para el desarrollo de la psicoterapia científica tal y como la conocemos en la actualidad.



# *Fases de la terapia*



## **1. Catarsis**

La palabra "catarsis" proviene de la Grecia clásica, donde se usaba para hacer referencia a la capacidad de la tragedia para purificar a las personas al hacerlas sentir compasión y miedo intensos. Posteriormente Freud y Breuer llamaron "método catártico" a su técnica terapéutica, consistente en la expresión de emociones reprimidas.



# Fases de la terapia



En este modelo, la catarsis es **la exploración de las propias emociones** y de la situación vital por parte del cliente. Egan habla de esta fase como “identificación y clarificación de situaciones conflictivas y oportunidades no aprovechadas”; se trata de que la persona logre centrar la problemática para poder resolverla durante las etapas siguientes.

La terapia centrada en la persona de Rogers se centra en la fase de catarsis: promueve el desarrollo personal del cliente para que más adelante éste pueda comprender y resolver sus problemas por sí mismo.



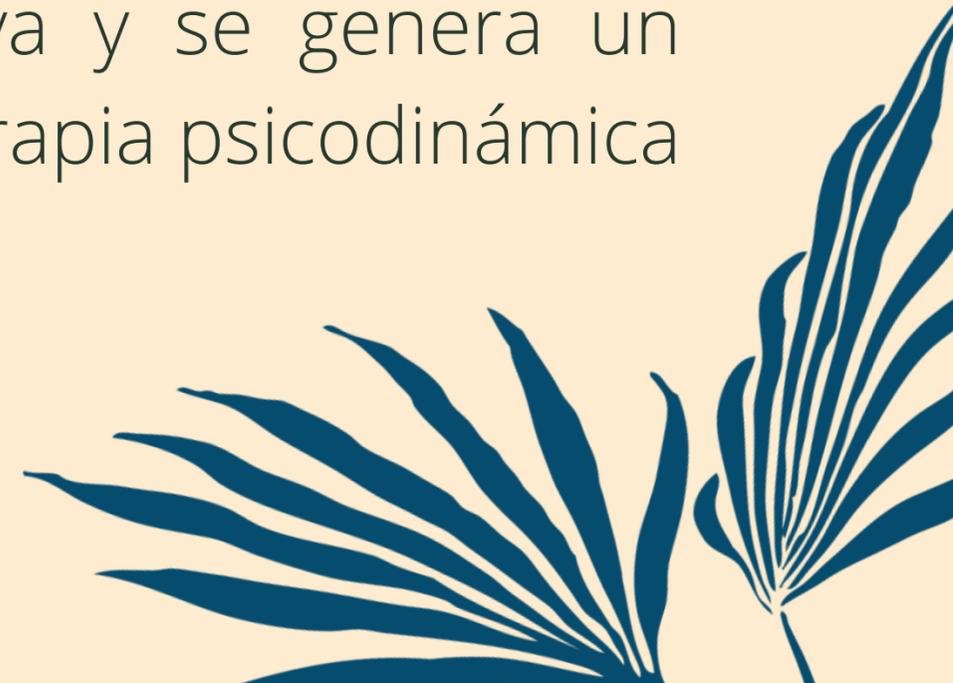
# *Fases de la terapia*



## **2. Insight**

“Insight” es un término anglosajón que se puede traducir como “intuición”, “introspección”, “percepción”, “comprensión” o “profundización”, entre otras alternativas. En la terapia este término denota un momento en que el cliente reinterpreta su situación en conjunto y percibe “la verdad” o al menos pasa a identificarse con una narrativa determinada.

En esta fase es clave el papel de las metas personales del cliente; según Egan, en la segunda etapa se construye una nueva perspectiva y se genera un compromiso con los nuevos objetivos. El psicoanálisis y la terapia psicodinámica se focalizan en la etapa de insight.

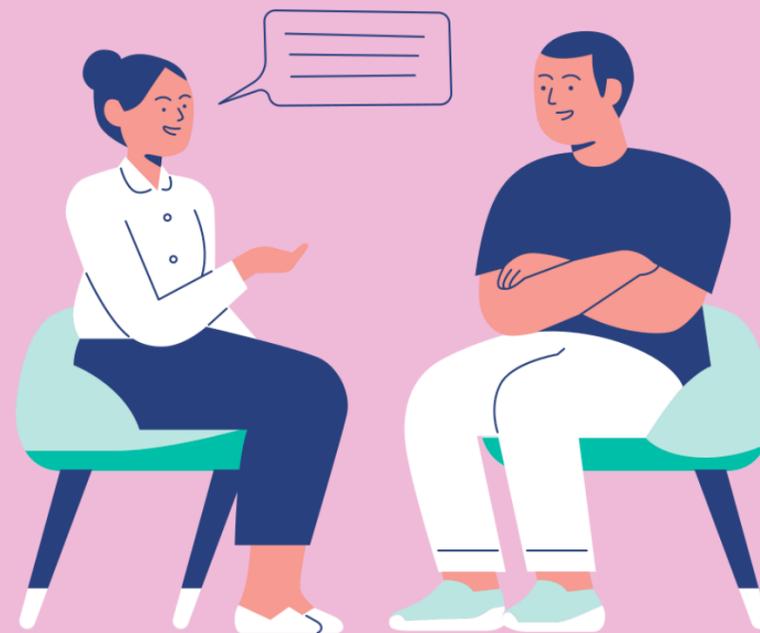
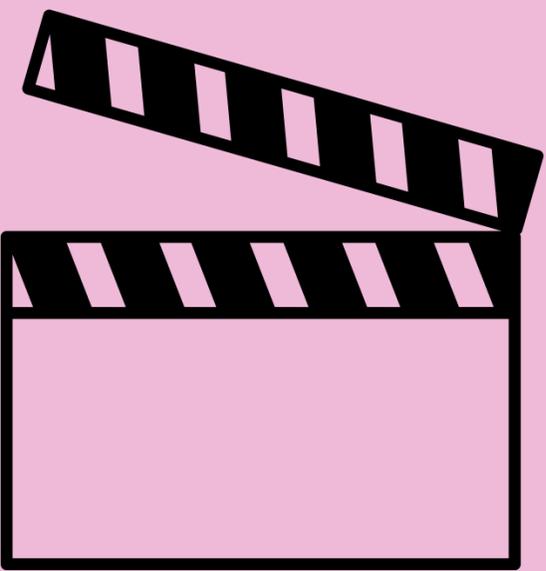


# *Fases de la terapia*



## **3. Acción**

La fase de acción consiste, como su nombre indica, en actuar para lograr los nuevos objetivos. En esta fase se preparan y se aplican estrategias para solucionar los problemas que bloquean el bienestar o el desarrollo personal.



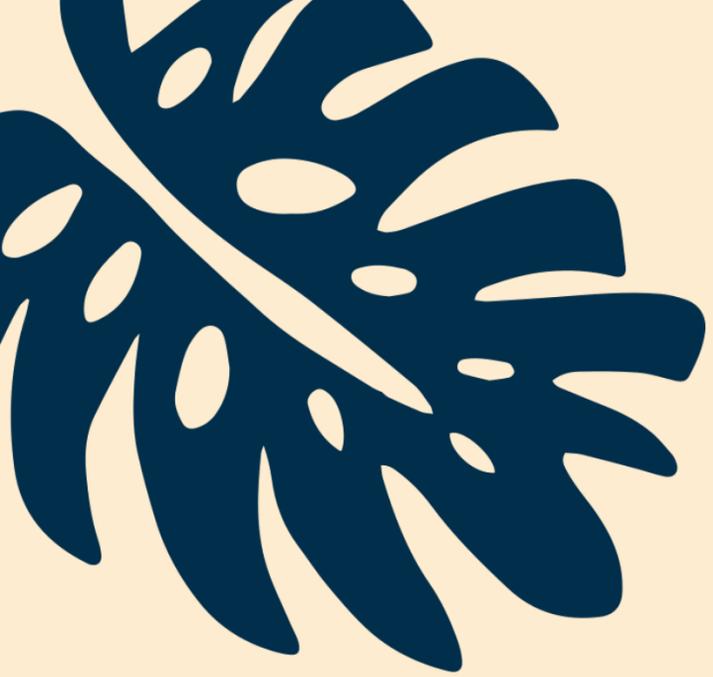
# *Actitudes terapéuticas*



Según Rogers el éxito de la terapia depende fundamentalmente de que se cumplan ciertas condiciones; considera que estas son necesarias y suficientes para el cambio terapéutico, y por tanto más importantes que cualquier técnica concreta.

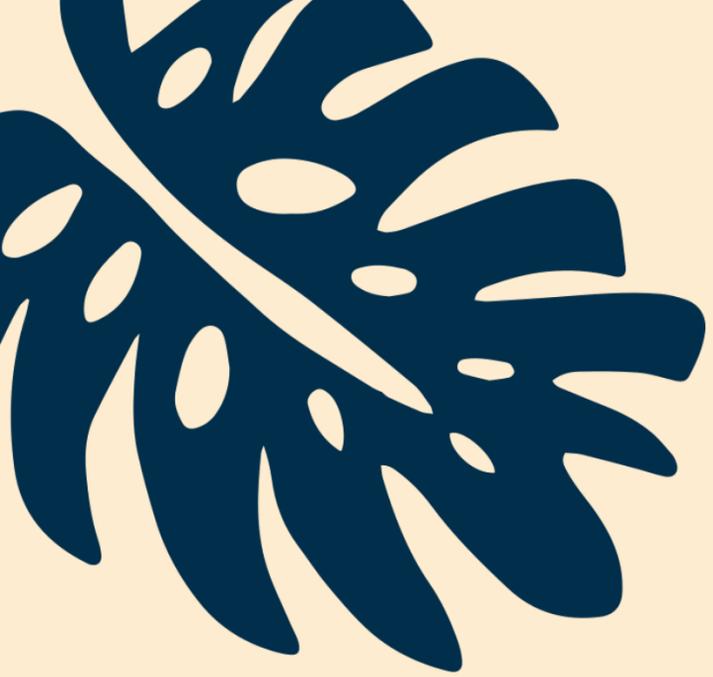
Entre estos requisitos, que se refieren a actitudes del cliente y del terapeuta, Rogers destaca los tres que dependen del clínico: **la autenticidad, la empatía y la aceptación incondicional del cliente.**





- 1** Contacto psicológico: Debe existir una relación personal entre el terapeuta y el cliente para que la terapia pueda funcionar. Además esta relación debe resultar significativa para ambas partes.
- 2** Incongruencia del cliente: La terapia sólo tendrá éxito en caso de que exista una incongruencia entre el yo organísmico del cliente y su autoconcepto. Como hemos explicado previamente, el concepto de “yo organísmico” se refiere a los procesos fisiológicos y el de “autoconcepto” al sentido de la identidad consciente.





3

Autenticidad del terapeuta: Que el terapeuta sea auténtico, o congruente, significa que se encuentra en contacto con sus sentimientos y que los comunica al cliente de forma abierta. Esto ayuda a crear una relación personal sincera y puede implicar que el terapeuta haga autorrevelaciones con respecto a su propia vida.



4

Aceptación positiva incondicional: El terapeuta debe aceptar al cliente tal y como es, sin juzgar sus actos o pensamientos, además de respetarlo e interesarse sinceramente por él. La aceptación positiva incondicional permite que el cliente perciba sus experiencias sin la distorsión propia de las relaciones cotidianas, y por tanto que pueda reinterpretarse a sí mismo sin juicios apriorísticos.



5

Comprensión empática: Para Rogers la empatía implica la capacidad de introducirse en la perspectiva del cliente y de percibir el mundo desde esta, así como de experimentar sus sentimientos. La comprensión por parte del terapeuta facilita que el cliente se acepte a sí mismo y a sus experiencias.

6

Percepción del cliente: Aunque el terapeuta sienta verdadera empatía por el cliente y lo acepte de forma incondicional, si este no lo percibe la relación terapéutica no se desarrollará adecuadamente; por tanto, el terapeuta debe ser capaz de transmitir al cliente las actitudes que le ayudarán a cambiar.



# Referencias

- Torres, A. (2017, 6 de mayo). La Terapia Centrada en el Cliente de Carl Rogers . Psicologiaymente.com. <https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-centrada-cliente-carl-rogers>
- Rogers, C. R. (1997). Psicoterapia centrada en el cliente. Biblioteca de psicología, psiquiatría y psicoterapia, vol 28. Barcelona: Paidós.

