

## Teorías de la Consejería

Objetivo: El alumno conocerá las teorías clásicas y las más recientes Consejería, identificará los aspectos más importantes de cada una de ellas, comprobará las destrezas que cada una de ellas ofrece para su aplicación en su vida profesional.

TEMA:

Teorías de la Consejería (Counseling)

SUBTEMAS:

Importancias de las Teorías en Consejería

Las teorías son la base de la buena consejería, pues guían el proceso de la misma y reta a los consejeros a ser empáticos dentro de los confines de una especial relación personal que se estructura de acuerdo al desarrollo personal y a través del proceso de introvisión<sup>1</sup>.

Requerimientos de una Buena Teoría.

La teoría debe ser clara, y debe entenderse fácilmente y comunica lo que se pretende; es comprensiva porque incluye explicaciones para una amplia variedad de fenómenos; es explicativa y heurística en cuanto genera investigación por su diseño; es explicativo porque tiene los medios para llegar a los resultados deseados. Y contiene formas de lograr lo que se desea, tiende a ser útil para el practicante en cuanto provee guías para la investigación y la práctica.

Consideraciones

Las consideraciones esenciales sobre la selección de una teoría son:

- La edad
- El género
- La madurez y la capacidad intelectual del cliente.
- El problema o situación que presenta el cliente
- Cultura o costumbres del cliente
- Congruencia entre la meta del cliente y la teoría seleccionada
- Conocimiento y peritaje del profesional sobre la Teoría.
- Comodidad del profesional con la teoría seleccionada.

---

<sup>1</sup> Ward, C.C.& Reuter T,(2011), Gladding, S.

## Teorías de la Consejería.

### 1.1.1 Teoría de la Psicología Individual.

Las personas son motivadas por el interés social y por la búsqueda de metas personales, que de ser conceptos errados, poder enmendarse a través de claves de proceros reeducativos. Esta teoría está enfocada al desarrollo de metas sociales aceptables para mejorar el estilo de vida y aumentar el interés social, dirige al cliente a centrarse en lo que le rodea para ser productivo para ser social y moralmente responsable. El exponente de esta Teoría es A. Adler

Algunas de las características de esta teoría son:

- La Confrontación
- La interpretación
- Análisis de la constelación familiar
- Técnicas de contrato terapéutico.
- Consecuencias lógicas.
- Reflejo de significado.

### 1.1.2 Teoría del Análisis Transaccional.

Los tres estados del ego que conforman la personalidad humana deberán estar equilibrados para que la persona no lleve a cabo transacciones inter-personales saludables. Los problemas psicológicos provienen de un predominio de un concepto exagerado de uno de los estados del ego que domina las claves de interacción a través de transacciones matizadas de contenido y motivaciones psicológicas. Estos estados del ego son "Yo Padre" "Yo Adulto" "Yo Niño". El Exponente de esta teoría es E. Berne

Algunos puntos sobre esta teoría son:

- Lograr convertirse en una persona autónoma, descartando libretos de vida y juegos interpersonales que los alejan de metas realistas para poder tomar decisiones más certeras. Metas
- Lograr el equilibrio adecuado entre los estados del yo.
- Mejorar la comunicación y relaciones interpersonales.
- Establecer una relación de igualdad con el cliente.

- Se le dirige a realizar un análisis de las relaciones interpersonales que lleva a cabo para identificar el estado del Rol del ego que predomina en estas interacciones. Consejero
- Educar
- Contrato terapéutico
- Análisis del libreto de vida personal
- Análisis de los estados del ego y juegos psicológicos

### 1.1.3 Teoría del Conductismo.

Esta teoría nos habla sobre la conducta es aprendida y mantenida por contingencias ambientales, y tiene por objetivo Eliminar patrones de comportamiento maladaptativos conformar nuevas metas como medio para lograr el cambio conductual. El ser activo y directivo; funciona como maestro y el Rol del enseñando comportamientos efectivos y reforzándolos. Algunos de los principales exponentes son; I.Pavlov B. Skinner Exponente A. Bandura

Algunas técnicas de esta teoría son:

- Reforzamientos
- Desensibilización sistemática Técnicas
- Técnicas aversivas
- Modelaje

### 1.1.4 Teoría Logoterapia

Siempre hay un por qué para vivir que le da significado a la vida y ayuda a encontrarle significado al sufrimiento. La falta de un objetivo en la vida, la carencia de sentido Conceptos provoca la neurosis nógenas (conflictos provocados Claves por problemas espirituales) El amor es la fuerza que le da sentido a la vida. El exponente de esta teoría es V. Frankl

Algunos de sus conceptos básicos son:

- Encontrarle significado al sufrimiento.
- Escoger ser libre y a superarse ante el dolor y la aflicción. Metas
- Aprender a adoptar la actitud de ser libre ante cualquier circunstancia adversa que nos restrinja la libertad y la vida.

- Enseñarle al cliente a escoger ser libre, aun en el infortunio más grande y a encontrarle significado al Rol del sufrimiento.
- El Consejero tiene el propósito de Modelar optimismo y voluntad.
- Intensión paradójica

#### 1.1.5 Teoría Humanista.

Existen unos requisitos indispensables para desarrollar nuestro potencial: felicidad; optimismo; autoconciencia; independencia; ser resolutivo ante los problemas; responsabilidad social; asertividad; autoconciencia emocional. Nuestras metas no son rígidas, se pueden cambiar. Visualizar el proceso de vida como un viaje en el que debemos ir evolucionando progresivamente, no un destino. Conceptos El ser humano puede llegar a experimentar experiencias cumbres Claves que le proporcionan felicidad. Las experiencias cumbres son momentos intensos, sublimes y de tanto deleite, que se pierde la noción del tiempo cuando se experimentan. Las experiencias cumbres “marcan” tan positivamente nuestras vidas, que nos ayudan a “trascender”.

#### 1.1.6 Terapia Motivacional del Momento de Vida.

El ser humano busca alternativas para entender y enfrentar su momento de vida, es activo e interactivo. El ser humano tiene que encontrarle significado a las experiencias de la vida, aun las que incluyen sufrimiento. La disfunción es consecuencia de la Conceptos disonancia entre mi vida y mi momento, como Claves consecuencia de que las metas motivacionales básicas de ser lo que quiero ser y de sentirme como quiero sentirme, se ven amenazadas. El ser humano sufre de forma anticipatoria (en “Lay Away”) provocándose así ansiedad innecesariamente. El exponente principal de esta teoría es R. Ramos

Algunos conceptos básicos son:

- Cuando la persona cambia sus pensamientos irracionales, emociones y conductas disfuncionales,
- El concepto de normalidad es un concepto relativo al momento de vida; responde a las etapas de desarrollo; varía por sexo y es relativo a la cultura.
- El momento de vida que se vive no es tu vida. Es sólo un momento en tu vida.
- Lograr la autorrealización.
- Aprender a distinguir el momento motivacional de mi vida total Metas para poder ver la vida como una sucesión de momentos.
- Desarrollar la capacidad de optar para tomar mejores decisiones en la vida.

- Retar ideas autoderrotistas que impiden la autorrealización.
- Educar Rol del Consejero
- Utilizar diferentes conceptos y técnicas para promover bienestar.
- Reestructuración cognitiva. Técnicas
- Análisis del momento de vida que se vive. R. Ramos Exponente

#### 1.1.7 Teoría cognitivo conductual.

Esta teoría nos habla de Las personas que hacen de una situación un problema. Las personas tienen problemas cuando muy bien pueden no tenerlos. La irracionalidad es la clave de la aflicción humana. La persona tiene la capacidad para tomar decisiones Conceptos racionales; sólo tiene que decidirlo. Claves Las personas confunden situación con problema. Cuando se percibe la situación como un problema, nos empezamos a quejar de que tenemos un problema; pero es la interpretación que hacemos de la situación lo que Constituye el problema. El exponente de esta teoría es Matlin

Algunas de las características de esta teoría son:

- Eliminar problemas a través de la toma de decisiones racionales.
- Solucionar problemas de forma lógica, uno a la vez sin perder Metas tiempo en otras cosas no relacionadas con el problema.
- Asumir responsabilidad por los actos.
- Asistir al cliente desde una ética de respeto a resolver su problema tal como éste lo entiende.
- Retar al cliente a validar sus cogniciones.
- Asistir en la elaboración de un plan de cambio basado en la estrategia de toma de Consejero decisiones.
- Disputa racional para probar lo ilógico del problema y de las ideas del cliente.
- Toma de decisiones
- Solucionar un problema a la vez

#### 1.1.8 Terapia de Solución de Problemas.

Se define con precisión el problema que el cliente desea solucionar. El ser humano actúa de acuerdo a su pensamiento. El trastorno neurótico surge cuando el ser humano Conceptos Conceptos toma decisiones erradas y no acepta dichas Claves acciones. Los cambios inevitables del mundo pueden traer consecuencias dolorosas, como la pérdida de trabajo; pérdida de valores; falta de unión familiar y crisis vitales. Su exponente es • S. De Shazer

Algunas de sus características son:

- Transformar la tendencia que tenemos de quedarnos “bloqueados” ante algunas situaciones en breve tiempo.
- Solucionar problemas a través del proceso científico.
- Solución de conflictos que obstruyen el desarrollo personal.
- El Investigador Propiciar un proceso de ayuda corto pero científicamente llevado y eficaz.
- Solucionar problemas de forma estratégica.
- Rol del Consejero es Fomentar el cambio desde una perspectiva positiva. Resaltar fortalezas

#### 1.1.9 Teoría de la entrevista motivacional.

Al resolverse la ambivalencia mental, se fortalece en el cliente el deseo de cambiar su conducta y se motiva a vivir mejor. Conceptos Se centra en la resiliencia personal. Claves Entre mayor sea la motivación para el cambio, así se logrará reducir y eliminar conductas disfuncionales y de alto riesgo. Exponente N.R. Miller

Algunas consideraciones son:

- Resolver la ambivalencia y conflictos cognitivos para lograr un cambio en el estilo de vida.  
Metas
- Reducir y eliminar patrones de conducta disfuncional, lesivas al óptimo desarrollo humano.
- Desarrollar la motivación hacia el cambio de conducta.
- Directivo, pero empático, motivando al cliente y a su familia a procurar el cambio.
- Modelar conducta positiva y motivacional.

#### 1.1.10 Teoría sobre la terapia Narrativa.

Esta teoría nos dice que Los seres humanos en sociedad construyen su realidad la cual proviene de las creencias, prácticas, comunicación y experiencias que le dan forma a su vida. La terapia enfoca las experiencias de la persona sobre su vida y el significado e interpretación que le adjudica a esas experiencias. Las experiencias de la vida de la persona son informadas, por los Conceptos clientes en forma de narrativas que encierran el problema que aqueja a claves la persona. Se separa el problema de la persona; se externaliza. Se lleva al cliente a entender que el problema es algo que le ocurre, a éste. El problema no es la persona. El problema es un fenómeno externo a la persona. Lo esencial en la terapia es facilitar que el cliente cambie su narrativa a una más saludable y realista. El principal exponente es M. White

Tiene por objetivo:

- Liberar a las personas de la opresión de sus problemas a través de técnicas que le permitan a la persona verse a sí misma y a su problema en forma diferente. Metas
- Desarrollar una nueva historia de vida para alcanzar bienestar psicológico y social.
- Externalizar el problema para mejorar su autopercepción.
- El Facilitador Proporcionar una atmósfera adecuada para que la persona cree una estructura lógica de su problema. Rol del • Fomentar el sentido de la autoría y la reautoría de la propia vida y de las Consejero relaciones de cada persona al contar y volver a contar su historia bajo una narrativa diferente y positiva..
- Externalización del problema con Preguntas, Asignaciones Técnicas, Reescribir nuevas historias

## Bibliografía:

Allporta, G. La personalidad.

Brammer y Shostrom. Psicología terapéutica.

Hough, M. Técnica de orientación psicológica.

Jiménez, F. Técnicas psicológicas de asesoramiento y ayuda interpersonal.

Martorell, M. Entrevista y consejo psicológico.

Rogers, C. Psicoterapia centrada en el Cliente.

Vásquez, C. Consejería educativa II.