



Universidad  
**Tecmilenio**®



# Psicología Clínica

Terapias posmodernas:  
terapia narrativa y  
colaborativa

Semana 8





## Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/r-ctqMZnCd8>





En esta experiencia educativa abordaremos el panorama más reciente de la terapia narrativa y colaborativa en el campo de la psicología clínica.

Cubriremos psicoterapia, psicoterapia narrativa, psicoterapia colaborativa, psicoterapia familiar, psicoterapia familiar sistémica, psicoterapia conductual, psicoterapia cognitivo-conductual, TCC, psicoterapia humanista, psicoterapia Gestalt, posmoderno.



La psicoterapia narrativa se refiere al enfoque terapéutico atribuido a Michael White y David Epston, donde se propone el uso de cartas, escritos de relatos personales e incluso invitaciones como parte del tratamiento a los problemas que trae nuestro paciente.



La terapia narrativa parte de la postura filosófica de que existen diferentes maneras de explicar una misma situación y, por lo tanto, no existe una única explicación que sea válida y correcta. Desde esta postura, la terapia narrativa plantea que ninguna historia puede suprimir a las demás a pesar de que se les preste atención a unas más que a otras. Por ende, siempre seremos capaces de generar historias alternativas para explicar un suceso para los demás y para nosotros mismos.



La terapia colaborativa, desarrollada en Texas en los años 70, aborda los sistemas humanos como sistemas de lenguajes que producen significado, es decir, que existen demasiadas versiones de un suceso como existen personas comunicándose con otros o con ellos mismos al respecto. La terapia colaborativa plantea que la manera en que se narra y se discute un suceso tiene un impacto en la forma en que la persona lo analiza, así como ver las posibilidades de cambio y de solución.



Por último, otros puntos importantes de la terapia colaborativa son los siguientes:

El cliente siempre es el experto en sí mismo, mientras que el profesional le acompaña en el proceso investigativo de conocerse y no sabe nada acerca del paciente.



La incertidumbre, ya que no sabemos a dónde nos llevará el día a la conversación.



Todas las conversaciones pueden ser terapéuticas una vez que entendemos los sistemas conversacionales.





Responde los siguientes puntos:

- ¿Cuál es la importancia de la comunicación colaborativa en el proceso terapéutico?
- ¿Cómo se pueden utilizar los recursos narrativos como una forma de psicoterapia?





Los tiempos actuales han exigido una adaptación en nuestra manera de intervenir en los trastornos mentales. Del mismo modo, culturalmente, muchos de los estigmas que han acompañado a estos padecimientos han ido desapareciendo en los últimos años.

Lentamente, los problemas de salud mental se han dejado de ver como señales de debilidad o actuación, facilitando la búsqueda de apoyo por parte de quienes los padecen, además de que la imagen del psicólogo clínico y de las psicoterapias se han dejado de ver como "cosas para personas locas" y más como una herramienta necesaria para vivir una vida saludable y disfrutable.

La utilización de enfoques clásicos o más actuales no importa. Lo importante es que la intervención provea a nuestro paciente de un respiro y una mejora significativa de su condición que le permita vivir de una manera más sana y funcional para afrontar los problemas de su vida con mejores herramientas.

