



## Palabras descriptoras

Enfoque Centrado en la Persona  
Duelo  
Trabajo Social

## Resumen

El artículo describe elementos teóricos y conceptuales del Enfoque Centrado en la persona, básicos para utilizar este modelo terapéutico.

Se retoma la experiencia personal de los procesos de duelo para generar aportes cualitativos al quehacer profesional en Trabajo Social.

# Enfoque centrado en la persona y el proceso de duelo

Adriana Gutiérrez Cuevas

*“Acepta lo pasado como pasado, sin negarlo u olvidarlo; Aprende a perdonarte y perdonar a los demás; No asumas que es demasiado tarde para involucrarte” (Albom, 1997: 20)*

## Introducción

En este ensayo inicio con una breve reconstrucción teórica del enfoque Centrado en la Persona, finalizando con mi propia experiencia, el crecimiento que el dolor y la muerte han tenido en mi vida.

El propósito primordial de este artículo es aportar elementos teóricos y alternativas de atención de trabajo para las y los profesionales que laboran con dolor de las personas.

## 1. Enfoque Centrado en la Persona:

El enfoque centrado en la persona propuesto por Carl Rogers plantea que *“el individuo tiene la capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente puedan ser reconocidos en la conciencia”* (Rogers, 1972:102).

Rogers asume, con base en datos empíricos, que existe en todo ser humano una tendencia innata a la Actualización, esto es, al desarrollo progresivo a la superación constante, si se encuentran presentes las condiciones adecuadas. Algo similar a la autorrealización, también innata que propone Maslow y May y los demás humanistas.

El hombre según Rogers, es positivo por naturaleza, y por ello requiere respeto absoluto, especialmente en cuanto a sus aspiraciones de superación (Vásquez Olcese; 2001: 1). De ello se desprende que el psicoterapeuta no deba realizar todo tipo de conducción o dirección sobre el individuo, todo tipo de diagnóstico o interpretación, porque ello constituiría un atentado contra las posibilidades del sujeto, contra su tendencia actualizante.

El proceso empático es fundamental es recomendable situarse en el punto de vista del cliente, asumir su campo perceptual y trabajar sobre esa base como una especie de alter ego. Incluso la palabra cliente es asumida de una manera especial, el cliente es

aquella persona que busca un servicio y participa del proceso terapéutico de manera activa, ya que es consciente de su capacidad de desarrollo no utilizada, que no va en busca de ayuda externa, sino que trata de ayudarse a sí mismo.

Esta actitud frente a la dignidad del paciente, la aceptación incondicional y el respeto que se le tiene, cobran una importancia tal, que se consideran factores que favorecen u obstaculizan la adquisición del enfoque centrado en el cliente.

Aceptación y respeto deben estar enraizados en la personalidad del terapeuta, formar parte de lo esencial de su ser, y esto se obtiene al aceptarse a sí mismo.

La hipótesis central propone que el ser humano puede, si se le presentan las condiciones adecuadas, desarrollarse o actualizarse, ampliar sus capacidades, ser consciente de lo que experimenta con el fin de poder auto controlarse y aprender de la experiencia haciéndola conciente.

El ser humano es un sistema innato de motivación llamado **Tendencia Actualizante**<sup>1</sup>, que es propia de todo ser viviente. Esta tendencia dirige el desarrollo de cualquier organismo hacia la autonomía. Proceso que no es solo para preservar la vida sino que es un mecanismo que tiende a la superación, por lo tanto se basa en la idea de una potencialidad inherente a crecer.

Otro de los postulados básicos es la necesidad de **Condiciones Favorables** para que se actualicen esas capacidades.

El individuo tiene la necesidad de **consideración positiva**<sup>2</sup>, que se desarrolla en todas las personas a medida en que se desarrolla así mismo. A medida que el individuo desarrolla sus necesidades, se encuentra con infinitud de experiencias que llevan a la persona a la búsqueda de satisfacción de necesidades.

Las dificultades aparecen cuando se experimentan desacuerdos entre sí mismo y la experiencia. Porque el organismo deforma elementos de la experiencia importantes, o porque ciertos elementos de la experiencia no concuerdan con la imagen de sí mismo.

Entonces el sí mismo se defiende para mantener su estructura. El sí mismo puede entrar en conflicto con la experiencia, pero se parte de la base que el individuo tiene la capacidad de representar sus experiencias de un modo correcto.

Es decir, el auto-conocimiento y la auto-observación vienen, según Rogers, por medio de nuestras primeras experiencias, mediante las cuales dominamos el ambiente a través de la alta consideración que otros nos muestran con sus expresiones de afecto, admiración y aceptación, y por medio de la **Congruencia**, o del acuerdo entre las experiencias que tenemos a lo largo de la vida y de la forma cómo nos vemos a nosotros mismos.

La congruencia implica también, un acuerdo entre lo que nos gustaría ser y la impresión que tenemos de nosotros mismos, cuanto más cerca estén estos dos conceptos, más satisfechos estaremos de nosotros mismos.

La persona congruente funciona al más alto nivel, abierta la experiencia y no la defensa de la persona, observa a la gente y a las cosas de forma precisa, se lleva bien con los demás y tiene un alto nivel de autoestima.

Las personas tienen una necesidad fundamental, la **tendencia de realización**, una necesidad que está por encima de todas las demás. Rogers reconocía la existencia de **motivos humanos** específicos, pero hizo énfasis en la propuesta holística de que las necesidades humanas sirven, la tendencia de las personas a desarrollar sus capacidades y que actualicen a la persona.

<sup>1</sup> Hace referencia a que todo organismo tiene una tendencia inherente a desarrollar todo su potencial de tal modo que se vean favorecidos su conservación y su enriquecimiento. Tiene como efecto dirigir el desarrollo del organismo de forma autónoma y en sentido de la unidad, manifestándose en su totalidad.

<sup>2</sup> Hace referencia a afectos, sentimientos, actitud de calor, acogida, simpatía que sentimos nosotros mismos a causa de diferentes circunstancias, o bien hacemos sentir a los demás.



Todas las experiencias de lucha y dolor dentro de la tendencia de actualización se evalúan por medio de un **proceso de evaluación organísmica**<sup>3</sup>, la capacidad innata de juzgar por uno mismo que la experiencia ayuda al crecimiento o lo debilita. Las experiencias definidas como negativas son valoradas como tales, y por tanto, la persona les pondrá fin o las evitará.

En la práctica el proceso de Evaluación Organísmica, crea un sistema de realimentación (feedback) que permite coordinar las experiencias vitales de acuerdo con su tendencia actualizante.

Con la aparición del **Self**<sup>4</sup>, la persona crece en complejidad y el proceso de evaluación se empieza a aplicar no solo al organismo como un todo, sino también al Self. Por lo tanto, las experiencias que se evalúan como insatisfactorias para el self se evitan.

El surgimiento del Self, provoca la emergencia de la necesidad de **Aceptación positiva**. Es decir de aprobación, de aceptación y amor de los demás.

Por consiguiente, al necesitar aprobación de los demás, éstos asumen un papel indispensable con un rol importante, ya que permite el aprendizaje del **feedback social** que obtiene de los demás, internalizándolo en la estructura del self. Por esta razón al aumentar la influencia social en las personas se disminuye la evaluación organísmica y con esto disminuye la autorrealización.



## 2. Fundamentos Teórico Filosóficos:

Entre los fundamentos a la luz de los cuales construye Carl Rogers su teoría se encuentran:

- **Naturalismo:** Una de las influencias más notorias principalmente de Rousseau. La idea de bondad innata en el hombre es una constante que marca y filtra toda su teoría, dando origen a varios de los conceptos más importantes, como la **no directividad**.
- **Existencialismo:** La influencia del existencialismo es muy amplia en conceptos como vivir el aquí y el ahora, el análisis existencial de ser lo que realmente se es, y el proceso de convertirse en persona.
- **Fenomenología:** A partir de esta influencia que considera al hombre sujeto a un continuo devenir, la realidad depende del campo de la percepción y por lo tanto, la realidad es un

<sup>3</sup> Se refiere a un modo de valoración que no deja de evolucionar, de cambiar. Es la tendencia actualizante la que sirve de criterio de valores de los demás.

<sup>4</sup> Se refiere a sí mismo.

concepto individual. La conciencia consiste en la percepción de mis experiencias sensoriales y viscerales. El campo perceptual determina el comportamiento de las personas.

Otro elemento que se aporta desde esta visión filosófica es su concepto de congruencia entre lo que se piensa y se actúa (Rogers, 1985)

- **Psicoanálisis:** Recibió influencia directa de algunos psicoanalistas no-freudianos, como Otto Rank y Karen Horney. Sus conceptos como introyección, los de máscaras y fachadas, el proceso de valoración orgánica y el concepto de anormalidad, tienen fuertes influencias de las ideas de represión, neurosis del principio del placer del psicoanálisis. (González,1996).
- **Influencias Orientales:** Rogers descubrió en fuentes orientales cierto paralelo con su propia obra, especialmente con el budismo zen y las obras de Lao-Tse (Rogers, 1985).

Gerardo Rodríguez (Celedonio, 1990), propone cronológicamente la obra de Rogers donde ha habido una evolución que va desde una fase subjetivo intuitiva (de 1940 a 1950) a una fase experimental objetiva.

De manera que Rogers buscó efectuar una síntesis entre las dos aproximaciones mencionadas. Su intención fue la de conciliar el método clínico con el método experimental, es decir incluir la exigencia fenomenológica y otra experimental.

Asimismo, formado básicamente en Estados Unidos, recibe la influencia de algunos valores y actitudes de la sociedad americana, como son el optimismo, el espíritu mesiánico y el puritanismo. A partir de esto más bien adoptó una actitud crítica ante su propio país que lo conduce a no estar satisfecho con una actitud científica que le aparte de su experiencia personal y de sus propios valores.

- **Movimiento de la Tercera Fuerza:** surge en contraposición al movimiento psicoanalítico sobre la energía y los métodos positivistas.

Este movimiento en la psicología provino de la tradición de actividad mental del modelo de las ciencias humanas. *“La expresión tercera fuerza es una categorización general de diversas orientaciones e intereses... el psicoanálisis se considera la primera fuerza, el conductismo la segunda fuerza, la tercera será cualquier corriente que no sea psicoanalítica ni conductista”* (Brennan.1989: 289).

Existen diversas vertientes de este movimiento, la psicología humanista, la psicología fenomenológica y la psicología existencial, con principios comunes. La tercera fuerza es *“una orientación que ha reaccionado al reduccionismo inherente del tránsito de los procesos psicológicos a las bases fisiológicas que representa la psicología conductista empírica.”* (Brennan.1989:290).

La **Fenomenología** por su parte también ha influenciado este movimiento, desde el punto de vista metodológico con la expresión de sus premisas, porque le interesa el estudio de los fenómenos tal y como los experimente el individuo, es decir tal y como el sujeto lo recibe





en la **conciencia**, sin prejuicios, tendencias, ni orientaciones, ni inclinaciones previas.

Entre los objetivos de este método fenomenológico se pueden mencionar:

- Aprender la estructura del fenómeno tal como se muestra.
- Investigar los orígenes o las bases del fenómeno tal como se experimenta.
- Destacar las formas posibles de percibir los fenómenos.

El fenomenólogo, tiene como tarea investigar los procesos de la intuición, la reflexión y la descripción. Así no manipula los fenómenos, sino que deja que se revelen como son.

- **Humanismo:** el Movimiento de la Tercera Fuerza tiene influencia de la vertiente conocida como Psicología Humanista, que consiste en un agrupamiento ecléctico de psicólogos que defendían diferentes interpretaciones de la personalidad.

Este plantea el interés por definir una psicología que acentúe la existencia y la variabilidad humana.

Entre los representantes de este tipo de Psicología Humanista en Estados Unidos se encuentra Rogers, quizá uno de los más conocidos **psicólogos humanistas**. Su terapia centrada en el cliente en concordancia con sus postulados, sostiene que el terapeuta debe entrar en una relación internamente personal y subjetiva con el cliente. Actuar no como científico, ni médico, sino como una persona que trata a otra.

Maslow considera dentro de su propuesta que debemos llegar a ser todo lo que podamos, que nuestros actos se mueven por motivaciones, es decir necesidades, hábitos, experiencias, talentos y el ambiente. Asimismo considera que los seres humanos tienen predisposición al crecimiento, las potencialidades van más allá que el simple instinto.

### 3. Función y Rol del Terapeuta:

El rol del terapeuta humanista se basa en la consideración del bagaje formativo, el cual acentúa las dimensiones afectivas y morales del ser humano.

Consideran que la transferencia apenas se da en una terapia utilizando lo planteado por Rogers.

El terapeuta lo que pretende aplicar son sus actitudes y concepciones fundamentales relativas al ser humano y no la aplicación de conocimientos o habilidades especiales.

Deben aprender practicando de una manera supervisada, ya que las actitudes no son algo innato, sino aprendido de forma eficaz, a través del contacto social.

El psicoterapeuta no se dirige por objetivos de resultados directos para el cliente, porque eso sería decidir por él y manejarlo, pero tampoco se priva de participar, ni es indiferente al sufrimiento de una persona.

Lo que hace en definitiva es acompañar a la persona en una búsqueda mutua para que llegue a ser quien es y decidir desde su intimidad.

El terapeuta mediante técnicas trata de reflejar la vivencia de sus clientes. Se trata de reeducar al sujeto en una atmósfera de comprensión, de confianza en sí mismo, descubriendo los propios valores.

#### 3.1. Atributos de un Terapeuta del Enfoque Centrado en la Persona

- Capacidad empática.
- Autenticidad.
- Poseer una concepción positiva, liberal del ser humano y de las relaciones humanas.
- Comprensión de sí mismo.
- Clarificar y objetivar los sentimientos del cliente.

- Centrarse en la vivencia del cliente y no en los hechos que evoca.
- Interesarse por la persona y no por el problema.

### **3.2. Atributos en la relación terapéutica:**

Los principales atributos del Enfoque Centrado en la Persona son la comprensión, tolerancia, respeto y aceptación.

La relación terapéutica, implica que el terapeuta sea capaz de participar completamente en la comunicación del cliente. Sus comentarios deben estar de conformidad con lo que el cliente quiere transmitir, trata al cliente como igual y es capaz de comprender sus sentimientos, incluso su tono de voz motiva a la expresión de sentimientos. Es una relación horizontal.

## **4. Reconstruyendo mi vivencia de duelo:**

De estos elementos teóricos y según los planteamientos del Enfoque Centrado en la Persona, parto para hacer conciente la experiencia y el crecimiento que he tenido a partir de los procesos de duelo vividos desde tiempos tempranos y que ha marcado de forma significativa mi visión de la vida, pero sobre todo, para que otras personas que viven el umbral del dolor por la pérdida del ser amado puedan visualizar una luz de esperanza en el camino que están transitando.

La muerte ha significado en mi vida momentos de mucho dolor, desde esta tendencia actualizante planteada por Rogers y a través del tiempo he remirado esas experiencias, donde al principio solamente se veía la pérdida, como un vacío sin fin, para luego cambiar mi visión hacia un nuevo estatus, o sea, de energía que deja su cuerpo material atrás, pero con una enseñanza que a veces es difícil de visualizar, pero que con el tiempo facilita ver las destrezas para enfrentar nuevas situaciones, donde el afecto por la pérdida física de una persona amada nos vuelva a tocar de forma cercana.

Mi primer encuentro somero con el dolor es a los tres o cuatro años, cuando un tío que yo consideraba mi abuelo fallece, posterior a días de muchos quebrantos de salud, pero a esa edad mi duda principal era “porqué ya no nos lleva al parque y porqué ya no estaba en la casa”; sin embargo, los adultos cercanos explicaron en sus palabras lo sucedido, pero la comprensión del suceso fue mínima.

Otro hecho relevante fue la muerte de mis primos jóvenes con los cuales jugué y disfruté de niña y parte de mi adolescencia, pero nuevamente la tragedia marcó a los que los amamos. Sin embargo, nos enseñó que ellos viven en nuestros corazones y recuerdos. Al fallecer Juanca y un amigo cercano de forma repentina y sin estar preparados para transitar la experiencia, dejó secuelas en cada uno de nosotros.





Posterior a este proceso de duelo largo, doloroso y sobre todo sin herramientas para vivirlo, dejando en el camino lágrimas, enojo, dolor y con añoranzas por los momentos no compartidos, se logró superar en familia aunque todos con aprendizajes distintos y significativos.

Posterior a estas situaciones de dolor empezamos a pensar ¿Cuál sería el siguiente?, ¿Cómo enfrentar un nuevo dolor?. Sin embargo, nuestra juventud y poca capacidad conciente de reconstruir la experiencia para aprender de ella, dejó grandes sinsabores con los cual fue trascurriendo la vida y el tiempo.

A pesar de ello, logramos refugiarnos y unirnos aún más como familia con los que todavía vivimos en este paso fugaz y temporal por la tierra, cada vez más resignados y buscando respuestas a preguntas que nunca encontraron solución, cuestionando la religión, pero creyendo fuertemente en el amor profundo de Dios y en los que por su paso en la tierra nos enseñaron a vivirla obteniendo lo mejor de ella.

Desde este enfoque la tendencia actualizante surge un espacio de crecimiento y reflexión interna, facilitada por el entorno sobre el sentido de la muerte y buscando espacios para poder apoyar a otros a vivir el camino de las muertes inesperadas y del dolor que éste genera, llevando a revivir las experiencias de pérdida, permitiendo analizar sentimientos, pensamientos, acciones, cercanía de este hecho con la vida ya que es algo que se teme y que pensamos que nunca tocará la puerta de los seres queridos.

Surge de ahí la necesidad de revisar material bibliográfico y compartir experiencias con personas que han vivido estos procesos desde una visión terapéutica, para que en el camino del dolor encuentren la esperanza de que se puede sobrellevar dicha carga emocional.

Realizando este proceso de investigación y crecimiento, nuevamente la muerte vuelve a tocar mi puerta cuando pierdo a mi bebé, pero esa experiencia lejos de minar mis intenciones de brindar apoyo a otras personas, fortalece la idea y la necesidad de brindar apoyo para pasar ese túnel oscuro, visualizando una luz de esperanza al final del camino, permitiendo un cambio y crecimiento.

Cuando nos logramos recuperar, no lo preciso, tal vez sin darnos cuenta creamos nuevos espacios de crecimiento y de pensamiento sobre la muerte y las implicaciones en la familia nuclear y extensa. Sin embargo, aunque el crecimiento no fue somero y dejó marcas significativas, no nos dieron las herramientas suficientes para enfrentar una siguiente prueba, la muerte de mi primo Macho, el cual llamaré así por el profundo afecto que le profesé.

Este nuevo momento nos enseñó que no se está preparado para vivir la pérdida y el dolor por la ausencia de los seres amados, el cual para nosotros no era del todo desconocido, en el camino de la vida, dejándonos inquietudes sobre porqué la muerte minaba a nuestra familia en su grupo más joven y con esperanza de vivir mucho tiempo en este mundo.

## **Reflexiones Finales:**

Al profundizar en el Enfoque Centrado en la persona y su planteamiento, se puede observar que la tendencia actualizante en el ser humano es innata, que la capacidad de reconstruir la experiencia, nombrarla, permite hacer una introspección, para crecer y reconstruir con nuevos elementos la experiencia. Donde el matiz de la esperanza, la espiritualidad y los aportes psicológicos de Rogers permiten pensar en la muerte como un cambio de forma, de energía que permite visualizar elementos positivos de la experiencia, brindando nuevas herramientas para enfrentarla.

Al tener este enfoque la connotación de una No Directividad, se trabaja desde la experiencia planteada por la persona que utiliza los servicios de Trabajo Social, donde desde lo terapéutico la o él profesional que atiende o canaliza la necesidad de las personas, no aconseja ni orienta, no propone soluciones, sino que debe desproveerse aún de su propio yo con el fin de no influir, ni perjudicar a la persona y su proceso de reflexión. Su confianza en el cliente es ilimitada, no requiere de ayuda directa.

Esta propuesta parte desde una visión individualista que considera que cada persona vive en su mundo, que las experiencias se procesan y viven de forma distinta y esto debe ser respetado y aceptado por la o él terapeuta, también se observa a la persona, se comprende su conducta desde su propio marco de referencia.

Este enfoque utiliza el aquí y el ahora, dónde vivir la realidad, el momento, pero permite recuperar la experiencia desde la reflexión y la tendencia actualizante del ser humano.

Es importante desde esta revisión teórica la importancia de conocer y profundizar en el Enfoque si se desea utilizar, para que pueda adaptarse a la realidad de cada individuo, sus necesidades y la razón de su búsqueda de ayuda e intervención social.

Además, él o la terapeuta debe realizar una revisión congruente sobre su visión de persona y la de la persona que asiste al proceso terapéutico lo

que implica revisión documental y personal sobre el enfoque y sí mismo.

El o la terapeuta necesita ubicarse en una posición de igual a igual, debe tener diversas cualidades y actitudes que faciliten el cambio del cliente y formarse con práctica en esta perspectiva.

Sin embargo, por otro lado, su visión de creer en las personas, con potencial propio y capaces de ser agentes de su propio cambio, son magníficas, permitiendo creer en el cliente y trasladándole la cuota de responsabilidad que le corresponde en su propio problema, que a la vez fue descubierto por sí mismo, facilitando que la persona se apropie con más claridad de su problema y su realidad.

Este enfoque, por lo tanto, plantea habilidades por parte del terapeuta y del manejo teórico, metodológico, epistemológico y ontológico para desarrollar este tipo de intervención y lograr una relación empática horizontal.

En los procesos de duelo para el trabajo con las personas, se debe reconstruir la experiencia, logrando que la persona verbalice su situación, para un aprendizaje emocional y de nuevas herramientas para enfrentar el dolor; sin embargo, se debe poseer claridad de que siempre él o la terapeuta debe infundir un mensaje de esperanza durante ese trayecto doloroso para el ser humano.

Esto implica una revisión de conceptos en el o la terapeuta sobre la muerte, su espiritualidad, sus propias pérdidas y una apertura para aceptar las diferencia de los demás.

Trabajar con la temática del duelo y de las pérdidas es un espacio laboral muy enriquecedor, pero requiere de entrenamiento terapéutico, de una claridad de aspectos teóricos, metodológicos, epistemológicos que permitan apoyar a las personas que viven el dolor del fallecimiento de un ser amado, permitiendo al terapeuta analizar los sentimientos, pensamientos, emociones y evaluar los avances durante el proceso.

El enfoque Centrado en la Persona, puede ser aplicado en las diversas problemáticas sociales. En



el caso de situaciones de duelo, el reconstruir la experiencia y esa relación empática tan fortalecida, le da un espacio de crecimiento importante en la relación terapéutica, asimismo, este enfoque puede implementarse dentro del sistema de atención existente.

Porque como dice Albom en su libro Encuentros con Morrie (1997: 217) *“Morir es natural ..... Lo convertimos en semejante lío porque no nos consideramos parte de la naturaleza. Pensamos que como somos humanos, estamos encima de ella.... Pero no lo estamos. Todo lo que nace, muere...”*

Por lo tanto debemos ver a la muerte en palabras Morrie (Albom,1997:215) **“La muerte es algo tan natural como la vida. Es parte del trato que hicimos”**.

## Bibliografía

Albom, Mitch (1997), *Encuentros con Morrie, La lección más grande de la vida*. Grupo Editorial Norma, Bogotá, Colombia.

Castañedo, Celedonio y otros (1990), *Seis Enfoques Terapéuticos*, Editorial El Manual Moderno S.A. México.

Brennan, James (1989), *Historia y Sistemas de la psicología*. Editorial Prentice Hall, México.

González, Ana María (1996), *El Enfoque Centrado en la Persona: Aplicaciones a la Educación*, Editorial Trillas, México.

Lafarga, Juna y Gómez del Campo, José (1990), *Desarrollo del Potencial Humano*, Editorial Trillas, Volumen 1, México.

Rogers, C. R. (1985), *Estructura general de nuestro pensamiento sistémico. Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales*. Editorial Nueva Visión, Buenos Aires, Argentina.

Rogers, C. R. (1991), *Ese soy yo. El proceso de Convertirse en Persona*. Editorial Paídos, México.

Romero Saint Bonet, María Cristina (1996), *El modelo terapéutico en Trabajo Social*. Editorial Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Internet:

Vásquez Olcese Cesar, (2002), *Una aproximación a la psicoterapia de Rogers*. Artículo Revista Actualidad Psicológica.  
([www.angelfire.com/actualidadpsi/rogers.htm](http://www.angelfire.com/actualidadpsi/rogers.htm)).