



Psychotherapy & Change
Chilean Research Program

<p>I. Consolidación inicial de la estructura de la relación terapéutica</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Aceptación de la existencia de un problema.2. Aceptación de los propios límites y reconocimiento de la necesidad de ayuda.3. Aceptación del terapeuta como un profesional competente.4. Expresión de esperanza.5. Descongelamiento (o cuestionamiento) de formas habituales de entendimiento, comportamiento y/o emoción.6. Expresión de la necesidad de cambio.7. Reconocimiento de la propia participación en los problemas.
<p>II. Aumento de la permeabilidad hacia nuevos entendimientos</p>	<ol style="list-style-type: none">8. Descubrimiento de nuevos aspectos de sí mismo.9. Manifestación de un comportamiento o emoción nuevos.10. Aparición de sentimientos de competencia.11. Establecimiento de nuevas asociaciones entre aspectos propios, entre aspectos propios y del entorno, o entre aspectos propios y elementos biográficos.12. Reconceptualización de los propios problemas y/o síntomas.13. Transformación de valoraciones y emociones en relación a sí mismo u otros.
<p>III. Construcción y consolidación de nuevos entendimientos</p>	<ol style="list-style-type: none">14. Formación de constructos subjetivos respecto de sí mismo a través de la interconexión de aspectos personales y del entorno, incluyendo problemas y síntomas.15. Enraizamiento de los constructos subjetivos en la propia biografía.16. Autonomía en cuanto al manejo del contexto de significado psicológico.17. Reconocimiento de la ayuda recibida.18. Disminución de la asimetría.19. Construcción de una teoría subjetiva, biográficamente fundada, sobre sí mismo y la relación con el entorno.