

**CATEDRATICA:**

LIC. MONICA LISSETH QUEVEDO PEREZ

**ALUMNA:**

ZABDI AMISADAI ROMERO VELAQUEZ.

**MATERIA:**

PSICOLOGIA GENERAL.

**SEMESTRE:**

TERCER CUATRIMESTRE.

**GRUPO:**

UNICO.

**LICENCIATURA:**

EN TRABAJO SOCIAL Y GESTIÓN COMUNITARIA.

**TEMA:**

EL PSICOANALISIS Y SUS TECNICAS TERAPEUTICAS

## INTRODUCCIÓN

En este ensayo está basado a Sigmund Freud y sus teorías, de cómo comenzó con sus trabajos de investigación, hablare sobre el caso de Anna O y como con las catarsis ella lograba desahogar sus emociones y como el humano tiene manera de desahogarse muy distintas, pues no todos somos iguales, teniendo en cuenta que todas las personas poseen pensamientos, sentimientos, deseos y recuerdos inconscientes, recordemos que el inconsciente no todos tiene un control sobre él, por no decir que casi nadie controla el inconsciente.

Se hablará igualmente del trabajo de Erik Erikson y las aportaciones que hizo al trabajo de Sigmund Freud para el desarrollo del psicoanálisis, se tratara temas como la mente consciente e inconsciente, como ya se mencionó anteriormente casi nadie controla su inconsciente, pero hay que tener claro que aquel que tiene una mente consiente tiene un mejor control de su persona ya que aquel que tiene la mente inconsciente se incluyen todas las cosas que están fuera de nuestro conocimiento, y el inconsciente contiene cosas que pueden ser desagradables o incluso socialmente inaceptable ante la sociedad y ante nuestra mente consiente.

## EL PSICOANÁLISIS

Según Sigmund Freud el psicoanálisis define como un conjunto de teorías psicológicas y técnicas terapéuticas que tienen su origen en el trabajo y las teorías, la idea central es la creencia de que todas las personas poseen pensamientos, sentimientos, deseos y recuerdos inconscientes, las personas son capaces de experimentar la catarsis ósea la liberación de sus emociones más internas.<sup>1</sup>

Freud dice que El psicoanálisis se sustenta bajo varios principios, uno de ellos es la personalidad que se desarrolla en los primeros cinco años de vida esto lo dice en uno de sus principios. El desarrollo de la personalidad está marcado principalmente por los acontecimientos de nuestra primera infancia. Según Freud, las bases de nuestra personalidad quedan fijada a la edad de cinco años.<sup>1</sup>

Cuando la información del inconsciente pasa a nuestro consciente, puede conducirnos a una catarsis y permitirnos lidiar con el problema, recordemos que la catarsis es la liberación de nuestras emociones, utilizamos una serie de mecanismos de defensa para protegernos de la información contenida en nuestro subconsciente, la depresión y la ansiedad, suelen tener sus raíces en los conflictos entre la mente consciente e inconsciente.<sup>1</sup>

Aunque bien es cierto, que fue Breuer quien creó el método catártico o de asociación libre y Freud lo desarrolló como parte de su teoría psicoanalítica. Así, Breuer y Freud utilizaban la catarsis emocional en el tratamiento psicológico, como una técnica que formaba parte de la terapia hipnótica, para que sus pacientes pudiesen expresar y liberar sus emociones reprimidas, tomemos en cuenta que todos tenemos emociones reprimidas y nos desfogamos de maneras ditinta.<sup>2</sup>

La psicología social habla de la teoría catártica de la agresividad, a raíz de los estudios del psicoanálisis. Por medio de ella, se explica cómo el ser humano

puede ir acumulando frustraciones en su vida diaria que pueden acabar en agresión pero que pueden ser aliviadas a través de la catarsis, mediante la participación de un «intermediario» en la agresión ajena, pero cabe mencionar que esto ayuda en el proceso de liberación de emociones.<sup>2</sup>

Como podemos ver, de un modo u otro, la catarsis emocional es ese proceso que nos permite descargar toda la energía generada por nuestras emociones, incluso las más reprimidas. De lo que podemos deducir la importancia que tiene este proceso para nuestro bienestar psicológico. Ya que estando bien psicológicamente también nos sentimos bien físicamente y damos lo mejor de nosotros a las demás personas.

Breuer con Freud ambos vieron el caso de Anna O, Breuer no encontraba fundamento físico para los síntomas de Anna, pero la trataba con seriedad hasta que después de 18 meses decidió concluir relaciones profesionales, Freud se interesó con el caso y le llamo la atención la histeria que ella presentaba, ahí comenzó el estudio de las perturbaciones neuróticas, Freud observo y analizo a Anna O y la trato con la catarsis, que es la liberación de la tensión emocional, a esto Breuer llamo a este método terapéutico: Cura por el habla.<sup>3</sup>

El experto principal en la histeria era Jena – Martin Charcot, quien hizo aportaciones importantes pues consideraba que la histeria era una forma de patología mental basada en la degeneración congénita del sistema nervioso y quienes están sujetos a esta degeneración son susceptibles a la hipnosis, Freud quedo fascinado de los estudios de histeria femenina de Charcot y su capacidad de aliviar sus síntomas a través de la hipnosis. <sup>3</sup>

Después de esto Freud abandono la hipnosis al descubrir que podía identificar las ideas patológicas con sólo hacer que los pacientes se relajaran y describieran lo que le viniera a la mente sin importar lo que fuera, método que

denomino ASOCIACION LIBRE, el componente esencial de tratamiento psicoanalítico era la expresión catártica de las emociones asociadas con los recuerdos reprimidos.<sup>3</sup>

Las teorías de Freud etapas de deseo sexual, el inconsciente y simbolismo de los sueños siguen siendo un tema popular entre los psicólogos y laicos, a pesar de que su obra es vista con escepticismo por muchos hoy en día, las teorías de Freud cambiaron la forma en que pensamos sobre el funcionamiento de la mente y el comportamiento humano, dejaron una huella duradera en la psicología y la cultura, el psicoanálisis ayuda a la gente a entenderse a sí mismos mediante la exploración de los impulsos que a menudo no reconocen porque están ocultos en el inconsciente.<sup>1</sup>

Según Freud, el inconsciente contiene cosas que pueden ser desagradables o incluso socialmente inaceptable. Debido a que estas cosas podrían generar dolor o conflicto, están enterrados en el inconsciente.<sup>1</sup>

Freud creía que el Ello era la personalidad que se compone de tres elementos clave. El primero de ellos lo denomina Ello. Aquí se encuentran todos los impulsos inconscientes, básicos y primarios, El segundo aspecto de la personalidad es el Yo, también conocido como Ego. Esta es la parte de la personalidad que debe hacer frente a las exigencias de la realidad. Ayuda a controlar los impulsos del Ello y nos hace comportarnos de manera realista y aceptable en la sociedad y la tercera El superyó o Súperego es el último aspecto de la personalidad y contiene nuestros ideales y valores. Los valores y creencias que nuestros padres y la sociedad infundan en nosotros, son la fuerza motriz del superyó, y se esfuerza por hacer que nos comportamos de acuerdo con esta moral.<sup>1</sup>

## **CONCLUSIÓN**

Breuer y Freud utilizaban la catarsis emocional en el tratamiento psicológico, como una técnica que formaba parte de la terapia hipnótica, para que sus pacientes pudiesen expresar y liberar sus emociones reprimidas, y este era una de sus técnicas para el tratamiento y estudio del psicoanálisis.

Cuando nos liberamos emocionalmente y demostrarnos que la fragilidad también forma parte de nuestras vidas ya que no somos superhéroes, porque llorar y gritar a veces nos alivia, entendamos que esto no nos hace débiles, sino humanos y nos enseña lo necesario que es la expresión emocional para su futura comprensión y la asimilación del dolor y del sufrimiento que nos acecha.

Podemos llegar a la conclusión que el psicoanálisis abrió una nueva visión de la enfermedad mental, que sugería que el hecho de hablar de los problemas personales con un profesional, podría ayudar a aliviar los síntomas de los trastornos psicológicos.

## BIBLIOGRAFÍA

- 1.- <https://www.psicoactiva.com/blog/psicoanalisis-enfoque-psicoanalitico-la-psicologia/>
- 2.- <https://www.psicoactiva.com/blog/catarsis-emocional-proceso-liberacion-emocional/>
- 3.- <https://www.youtube.com/watch?v=wIQ9DmsNzz0>.