

**ENSAYO: TIPOS DE TERAPIA**

**Materia: SUPERVISION DE CASOS CLINICOS**  
**LIC. BAYRON IRAM VIDALS CAMPOSECO**

**Presenta: MAYRA MARLITH LAZARO VAZQUEZ**

**Licenciatura: PSICOLOGÍA**

**Cuatrimestre: NOVENO**

**Grupo: "A"**

**Frontera Comalapa, Chiapas; a 12 de JULIO del 2020**

## **INTRODUCCIÓN**

El pensar en un psicólogo como profesional, lo primero que puede ocurrir es pensar en cómo se vería, y esto es porque la mayoría de las veces las personas asocian a un psicólogo con una imagen rígida, en la que se dirigirán para contar lo que les aflige, mientras se sienta en un diván a anotar todo en una libretita, sin embargo el trabajo del psicólogo va más allá de solo sentarse y escuchar al paciente, el profesional de salud mental con una formación previamente tanto teórica como práctica, está especializado en las distintas áreas de las terapias, ya que existen un gran número de terapias psicológicas que pueden ayudar a las personas a superar sus problemas enfocando en donde es necesario, aunque no todos los profesionales hacen uso de todas las técnicas terapéuticas, y solo usan un enfoque, mientras que otros utilizan una mezcla de todos los tipos de terapia, esto para poder satisfacer las necesidades de sus pacientes. Es por ello que este ensayo está enfocado a dar a conocer estos distintos tipos de terapia, que son algunos de los principales y considerados funcionales para el tratamiento psicológico de los pacientes.

## **DESARROLLO**

A pesar de existir distintos tipos de terapias no con todas se pueden obtener el mismo resultado, algunas han demostrado ser más eficaces en la aplicación y resolución de las necesidades de los pacientes, una de las que se considera la más popular, más utilizada y eficaz es la terapia COGNITIVO-CONDUCTUAL, se caracteriza por considerar que los patrones de anormalidad en la conducta del sujeto tiene su origen en la existencia de procesos de pensamiento disfuncionales que juntamente con los patrones de conducta que son aprendidos repercuten en el paciente y causan disfuncionalidad en su salud mental por lo tanto causa sufrimiento en el mismo, por lo tanto por medio de esta propuesta se entiende que para mejorar y obtener cambios terapéuticos, es necesario intervenir en los hábitos o rutinas del mismo así como los esquemas de pensamiento los cuales dan forma a la manera de interpretar las cosas. Se cree que lo que enferma al ser humano es la creencia por lo tanto el objetivo de este enfoque es modificar esas creencias, pensamientos y hábitos disfuncionales con una serie de técnicas cognitivas y conductuales para modificar esa conducta.

El otro tipo de terapia es la TERAPIA SOMÁTICA, la cual es el enfoque que se encarga de favorecer una correcta armonía (cuerpo, mente y emociones). Ayuda a hacer tomar conciencia al sujeto acerca de distintas experiencias somáticas (eventos traumáticos). Considera y sostiene que si el cuerpo y la mente no se tratan como unidad no es posible una curación

completa. El poder lograr una perfecta sintonía en el sujeto ayudara a que se encuentre en un estado en el que nada duela, donde nada enturbie la capacidad de desenvolverse en el presente sin cargar el pasado.

“(en 1971) el profesor BERKELEY STANDLEY KELEMAN desarrollo esta técnica con la intención de sanar nudos físicos, emocionales y psicológicos, que se obtienen de experiencias no resueltas, se aplica en problemas de ansiedad, estrés, depresión, en las adicciones e incluso por el favorecer una mejor calidad de vida en personas con dolor crónico.”

En los trastorno de manía los cuales más populares se encuentra el trastorno bipolar se ha demostrado que su combinación con distintos tratamientos psicológicos permite una mayor mejoría en estas personas, los distintos tratamientos psicológicos que han utilizado se encuentran, psi coeducación y programas para mejorar la adherencia a la medicación, terapia marital y familiar, terapia cognitiva- conductual, terapia interpersonal y del ritmo social. El objetivo al aplicar intervenciones denominadas terapia cognitivo conductual, es que se adhieran a la medicación y adquieran habilidades o reduzcan los problemas que acarrea el trastorno bipolar, la terapia familiar y marital se da ya que el contexto familiar afecta y es afectado por estos pacientes con TB. En este tipo de trastorno sigue resaltando mas la aplicación de la terapia cognitivo conductual al igual que con la esquizofrenia ya que se encarga de estudiar las emociones expresadas y las conductas que presentan.

En la terapia de la psicosis también se utiliza el tratamiento cognitivo conductual de la psicosis lo cual es la (visión alterada de la realidad) el cual intenta reparar algunas limitaciones de los tratamientos para la formación de los síntomas psicóticos en los que se puede implicar os procesos psicológicos como el de formación de alucinaciones de SLADE Y BENTALL o el de modelo de formación de creencias delirantes de GARETY. Con ayuda de estos supuestos se puede ir entendiendo de manera más clara las características centrales de la terapia cognitivo conductual de los síntomas psicóticos.

La teoría cognitiva se fundamenta en la interrogante de que del modo en que piensa afecta sobre el modo en que siento. Es por ello que desempeña la función mediadora entre la situación y el afecto. Muchas veces el sujeto asume que las situaciones que surge o afronta son responsables de su ansiedad y no toman en cuenta las cogniciones, es decir la valoración de tal situación. Nuestro modo de pensar ejerce una poderosa influencia sobre cómo nos sentimos, ya sea ansiosos o tranquilos.

## **CONCLUSION**

como ya pudimos ver el conocer de estos tipos de terapia ayudara a poder aplicarlas de acuerdo a la necesidad que presente el individuo, ya que es claro que no todas las terapias y enfoques tienen la misma eficacia, sin embargo son herramientas importantes si se desea tomar en cuenta en conjunto y así tener mayor resultados, como punto de vista personal el tipo de terapia cognitivo conductual es funcional en la intervención del paciente ya que desde el punto de vista emocional y conductual es accesible poder determinar el porqué de tal actitud del individuo y desde la perspectiva cognitiva también brinda mucha ayuda a entender algunas contradicciones visibles en los trastornos de ansiedad y así poder ayudar al paciente de acuerdo a la necesidad que presente.

## **REFRENCIA**

- editorial EL MANUAL MODERNO, S.A. DE CV., (EDICION 2006)”
- Beck Aarón, 2012, terapia cognitiva para trastorno de ansiedad. Biblioteca de psicología
- Sociedad española de psiquiatría (sep.)