

## **Terapia somática**

Está dirigida al cuerpo para liberar estrés, nos ayuda a comprender y a favorecer una correcta armonía entre cuerpo, mente y emociones. Este tipo de terapia esta más enfocada con el cuerpo ya que todos los traumas o dolores emocionales se reprimen y afectan directamente al sistema nervioso y empieza el cuerpo a somatizar enfermedades que no tiene ningún origen orgánico; según la lectura dice que es un enfoque psicobiológico. La terapia somática es una estrategia muy utilizada en el tratamiento del estrés postraumático en personas que han sufrido traumas durante el desarrollo temprano de su vida; Freud dice: El paciente “olvida activamente el problema” pero ese material olvidado no se va de la mente, sino que solo es regado a la condición del inconsciente y queda reprimido para mantener oculto el sufrimiento de la existencia y aparentemente le permite conscientemente sentirse mejor y en paz, el problema ahora inconsciente continua agitando y expresándose tortuosamente de modos diferente.

Puede ser sufrimientos corporales provocando desajustes corporales, él le llamo” síntomas de histerias conversivas”. Esas emociones complejas lejos de disolverse con el tiempo se somatizan en nuestro organismo. La importancia u objetivo de la terapia somática es facilitar una homeostasis a través de herramientas que ofrecen para estar en sintonía entre mente, cuerpo y la capacidad de desenvolverse en el presente sin el peso del pasado y que el paciente pueda afectar cada sensación que acontece su cuerpo.

## **Terapia de depresión**

La depresión es un trastorno psicológico muy frecuente que afecta a muchas personas, las personas deprimidas experimentan sensación de tristeza, frustración, indefensión, pérdida de su valía, etc. También afecta su manera de relacionarse con la sociedad, familia, relaciones laborales que acaba provocando asilamiento. El paciente termina creyendo que no sirve para nada. La importancia de la terapia cognitiva: Es ayudar a una pronta recuperación del estado de ánimo, entre los tratamientos de esta terapia es la medicación cuando así lo requieren; debido al falta de neurotransmisores que el cerebro produce para ayudarnos a sentir un bienestar emocional. Fármacos depresivos y tratamiento psicológico son coadyuvantes a una mejor estabilización del estado de ánimo, a nivel científico esta terapia cognitiva es la que ofrece mejores resultados ya que se basa en un análisis detallado individualizado de la conducta deprimida del paciente; a través de este análisis funcional se trabaja con las diversas técnicas cognitivas conductuales. Este modelo propuesto por Beck y Eli, pioneros en la terapia cognitiva para la depresión consiste en la codificación de los pensamientos distorsionados, sesgados y esquemas disfuncionales de la persona, este busca generar nuevas interpretaciones mucho más realistas y adaptativas.

## **Terapia de la manía**

El trastorno bipolar es un trastorno crónico e incapacitante para muchas personas, ataques de euforia seguidos de ataques depresivos (Incluso alucinaciones) peligro de suicidios; gran parte del tratamiento es farmacológico con ( sales de litio) no antidepresivos y la terapia psicológica es un apoyo muy importante.

El objetivo de la terapia cognitiva va enfocada a que se hagan fuertes a nivel emocional y que aprenda a controlar los pensamientos y el equilibrio ante situaciones cotidianas.