



Francisco Javier Pérez López

Sergio Alejandro López Ruiz

“psicoterapia grupal e individual”

Materia: psicología medica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1ª semestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 3 de junio de 2020

Psicoterapias individuales.

<https://www.youtube.com/watch?v=WRgQd3FdEXE>

1. Terapia psicoanalítica y psicodinámica

La terapia psicoanalítica tiene su origen en el modelo teórico propuesto por Sigmund Freud, padre del psicoanálisis. Su teoría explica el comportamiento de los seres humanos y se basa en el análisis de los conflictos inconscientes que se originan en la niñez. Para entender los pensamientos disfuncionales, el psicoanálisis pone énfasis en los impulsos instintivos que son reprimidos por la conciencia y permanecen en el inconsciente afectando al sujeto.

El psicoanalista se encarga de hacer aflorar los conflictos inconscientes a través de la interpretación de los sueños, los actos fallidos y la asociación libre. La "asociación libre" tiene que ver con la catarsis emocional, y es técnica que pretende que el paciente se exprese, en las sesiones psicoterapéuticas, todas sus ideas, emociones, pensamientos e imágenes tal y como se le presentan, sin reprimirlas. Una vez el paciente se ha expresado, el psicoanalista debe determinar qué factores, dentro de esas manifestaciones, reflejan un conflicto inconsciente.

Psicoterapia Psicodinámica

La terapia psicodinámica sigue la línea que recoge el pensamiento psicoanalítico de la posmodernidad. Por tanto, se deriva del psicoanálisis, aunque con una mayor brevedad, por medio de la focalización de la intervención en ciertos conflictos destacados en la condición actual del paciente.

Puesto que deja atrás la visión clásica, recoge aportaciones como el enfoque analítico del yo o el de las relaciones objetales de la corriente Kleiniana. Además de la contribución de Melanie Klein, otros psicólogos como Adler o Ackerman han participado en el desarrollo de la terapia psicodinámica.

Terapia Gestalt

La Terapia Gestalt fue desarrollada por Fritz Perls, Laura Perls y Paul Goodman en los años 40, y es un tipo de terapia humanista, pues concibe al ser humano, sus metas y su abanico de necesidades y potencialidades. Por tanto, desde esta postura se entiende que la mente es una unidad autorreguladora y holística, y se basa en el principio básico de la Psicología de la Gestalt de que "el todo es más que la suma de las partes".

Los terapeutas gestálticos utilizan técnicas experienciales y creativas para mejorar la autoconciencia, la libertad y la autodirección del paciente. Éste es un modelo terapéutico que no solamente tiene sus raíces en la Psicología Gestalt, sino que, además, está influenciado por el psicoanálisis, el análisis

del carácter de Reich, la filosofía existencial, la religión oriental, la fenomenología y el psicodrama de Moreno.

Terapia sistémica

La terapia sistémica tiene en cuenta la representación de la realidad vista desde una perspectiva holística e integradora, donde lo importante son las relaciones y los componentes que a partir de ellas surgen. En las sesiones terapéuticas, tiene mucha importancia relación y comunicación en cualquier grupo que interaccione y que afecte al paciente (o pacientes), entendido como un sistema.

Psicoterapia grupal.

<https://www.youtube.com/watch?v=SCpnywyot5Y>

Terapia de Grupo de Psicoeducación: El objetivo principal de esta terapia es generar conciencia de enfermedad y motivación para el cambio, focalizando también las desventajas de mantener su problema. Se analiza junto con las pacientes componentes del tratamiento como por ejemplo: Qué es un TA; Consecuencias de los TA; Efectos de la desnutrición en humanos; Métodos inadecuados de controlar el peso y la figura; Qué es el peso. Desafiar los valores culturales del peso y la figura, etc. Asimismo, se revelan gradualmente los principios de la Terapia Cognitivo-Comportamental a través de la educación con objeto de corregir información distorsionada.

Terapia de Imagen Corporal: El objetivo de esta terapia de grupo es aprender a aceptar y valorar su cuerpo en el sentido más amplio de la palabra, no sólo desde lo estático, sino también desde la funcionalidad del cuerpo. Se trabajan componentes como por ejemplo, la Imagen Corporal (IC), Cómo se forma la IC; Reestructuración Cognitiva, qué es la evitación, la técnica de la exposición; los errores cognitivos asociados a la IC, la exposición a zonas corporales, la reconciliación con nuestro cuerpo, etc.

Mindfulness: Las personas con TP suelen tener dificultades para concentrarse en el momento presente. Manifiestan problemas para centrar la mente, y en muchas ocasiones tienden a querer huir o evitar ciertos pensamientos, sentimientos o emociones negativas. Por ello, incorporar técnicas que promuevan la aceptación de las experiencias cognitivas, conductuales y emocionales que conlleva la vida favorece el bienestar y la salud mental de las personas.

Terapia de Grupo de Expresión Emocional: Aprenden a conocer, comprender, identificar y expresar adecuadamente las emociones tanto positivas como las negativas. El objetivo es lograr un equilibrio entre bloqueo de emociones y descontrol emocional. En algunos casos, los pacientes tienen problemas de adicciones, en estos casos resulta fundamental

aprender otras vías de descarga emocional alternativas al abuso de sustancias o de otras conductas autolesivas.

Bibliografía:

<https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-terapias-psicologicas>

<http://www.previsl.com/ver/233/terapias-de-grupo.html/>

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LIBROpsicoterap%C3%ACaindividual.pdf