

A dark blue vertical bar on the left side of the page. A blue arrow-shaped graphic points to the right from the bar, containing the text 'MEDICINA HUMANA'.

MEDICINA HUMANA

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNO: GUDALUPE DEL CARMEN  
COELLO SALGADO  
1-A

Several thin, curved lines in shades of blue and grey originate from the bottom left corner and curve upwards and to the right.

COMITAN DE DOMINGUEZ  
EXIT

## Terapias individuales

### 1. Terapia cognitiva

La terapia cognitiva es una de las principales escuelas de psicoterapia y, además una de las más antiguas, solamente superada por la terapia psicoanalítica. Creada por el psicólogo estadounidense Aaron T. Beck en la década de los 70, este afamado profesional de la psicología afirmaba que los pensamientos, sentimientos y conductas de la persona están interrelacionadas.

A raíz de este marco teórico creó la terapia cognitiva. En ella se identifican y modifican los pensamientos y creencias distorsionadas, las cuales afectan a la manera en la que la persona siente y actúa. Modificando los pensamientos negativos, la persona puede desarrollar maneras más flexibles y positivas de interpretar lo que le ocurre y, de esta manera, mejorar su estado emocional.

### 2. Terapia psicoanalítica

Una de las terapias más conocidas a nivel mundial y también más poco comprendidas por la población general es la terapia psicoanalítica. Desarrollada por el mismísimo Sigmund Freud a partir de sus propias teorías, el psicoanálisis busca descubrir los mecanismos mentales mediante los cuales nuestro inconsciente condiciona los propios pensamientos y conductas.

Por lo tanto, el objetivo principal de la terapia psicoanalítica es descubrir las experiencias tempranas o anteriores de la vida de la persona las cuales le están afectando en la actualidad, ofreciendo así una visión y resolución del problema del paciente..

### 3. Terapia psicodinámica...

En cuanto a la terapia psicodinámica surge como un tipo de terapia que comprende los métodos de actuación y teorías de las diferentes terapias psicoanalíticas

Por lo tanto, como ocurre en el psicoanálisis, el objetivo de las sesiones de terapia es llevar el inconsciente a superficie, facilitando que el paciente entienda los sentimientos y creencias que se encuentran profundamente arraigadas y que influyen en la manera que vive el presente.

La principal diferencia entre la terapia psicodinámica y su escuela de origen es que esta primera hace hincapié en los problemas o dificultades presentes intentando desarrollar soluciones rápidas.

Una madre resulta más eficaz que nunca cuando confía en su propio criterio. Donald Winnicott.

### 4. Terapia conductual

En cuanto a la terapia conductual esta, a diferencia de la terapia cognitiva que se centra en los pensamientos, pone en el foco en la necesidad de promover cambios en aquellos comportamientos que resulten perjudiciales o desadaptativos para la persona.

El objetivo es que la persona consiga escoger por ella misma qué comportamientos son positivos o efectivos en su interacción con el medio. Es, por lo tanto, una terapia basada en la acción en la que no se llega a profundizar tanto en las causas más profundas que propician los comportamiento indeseables, sino que se centra en las formas de comportamiento actual y en cómo estas se pueden modificar.

Nunca pienses que lo sabes todo. Por muy alto que te valores, ten siempre el coraje de decirte a ti mismo: soy un ignorante. Ivan Pavlov.

### **5. Psicoterapia cognitivo conductual**

Como resultado de una combinación de la terapia cognitiva y la terapia conductual apareció la psicoterapia cognitivo-conductual (TCC). Los profesionales que seguían estas corrientes se percataron que tanto los pensamientos como las comportamientos tienen un fuerte impacto en nuestro estado emocional y que estos no son entes que actúan por separado.

La psicoterapia cognitivo-conductual enseña a la persona que tanto los pensamientos como las conductas tienen un impacto sobre ella y sobre su entorno, por lo que el objetivo de este tipo de terapia es identificar y evaluar los comportamientos aprendidos, así como las dinámicas de pensamiento negativas para modificarlos de una forma efectiva y adaptativa.

### **6. Psicoterapia racional emotiva**

Dentro de la escuela cognitiva encontramos una terapia muy poco conocida llamada psicoterapia racional emotiva. Este tipo de terapia se caracteriza porque el paciente deberá utilizar la razón y la lógica para identificar los pensamientos distorsionados y negativos y modificarlos para convertirlos en pensamientos constructivos que mejoren el estado efectivo del paciente.

Cuando una persona se enfrenta a la adversidad o a un problema importante, lo soluciona si lo enfoca de manera creativa. Albert Ellis.

### **7. Terapia Gestalt**

La ilusión óptica: ¿Joven o anciana?

A diferencia de las terapias anteriores, la terapia gestáltica proviene de una escuela de pensamiento totalmente distinta, la escuela Gestalt. Esta corriente psicológica defiende el principio de teoría relacional según la cual cada individuo es un todo formado por el cuerpo, la mente y el alma.

El principal objetivo de la terapia gestáltica es el de impulsar una auto-conciencia libre de juicios de valor y que posibilite a los clientes crear una perspectiva única de su vida. Según el marco teórico de este tipo de terapia, en ocasiones esta percepción propia puede estar bloqueada por patrones de pensamiento desadaptativos, lo cuales provocan que la persona desarrolle afectos negativos o angustiosos.

Madurar significa asumir la responsabilidad de tu vida, estar solo. Fritz Perls.

## **8. Terapia breve estratégica.**

La terapia breve estratégica forma parte de la llamada escuela psicológica humanista, es un tipo de terapia relativamente novedoso en se centra principalmente en la creación de soluciones a problemas específicos, dejando a un lado las raíces más profundas del problema.

La principal ventaja de la terapia breve estratégica es, tal y como su nombre indica, su brevedad; ya que no suele requerir más de 20 sesiones de terapia. En estas sesiones se intentan eliminar las conductas problemáticas de la persona, así como modificar la forma en la cual el paciente construye su realidad.

En la fase de enamoramiento vemos en la otra persona lo que queremos ver: el amor es el más sublime autoengaño. Cuando este impulso inicial de la relación pierde fuerza, desilusionarse es inevitable. Giorgio Nardone.

## **9. Atención plena o mindfulness**

El mindfulness no se trata de una terapia psicológica como tal, sino de un tipo técnicas de pensamientos que nos permiten conectar de manera directa con el presente, prestando atención a los que está sucediendo en el momento actual y disminuir así las sensaciones de ansiedad.

Mediante la práctica del mindfulness la persona aprende a saber esperar, poner en orden las prioridades y controlar o manejar las reacciones negativas y la tensión del día a día.

Las bases de la práctica del mindfulness pueden resumirse mediante las “cuatro R”:

Reposar la atención

Reconocer el pensamiento distractor o negativo

Retornas la atención al momento presente

Repetir

## **10. Terapia de aceptación y compromiso**

Steven Hayes

La terapia de aceptación y compromiso (ACT) forma parte de las escuelas de terapia cognitivo-conductuales. Este tipo de intervención psicológica se basa en el análisis del

comportamiento del paciente el cual deberá crear estrategias de aceptación y de razonamiento para así potenciar la flexibilidad psicológica.

Para conseguir esta flexibilidad, terapeuta y paciente llevarán a cabo una serie de ejercicios psicológicos que permitan a la persona modificar su relación con los aspectos negativos de su vida

## **11. Logoterapia**

Otros de los principales tipos de terapia psicológica pero que tampoco es muy conocido por las personas es la logoterapia. Este tipo de terapia fue creada después de la Segunda Guerra Mundial por el psiquiatra Viktor Frankl, el cual pasó parte de su vida preso en un campo de concentración nazi.

El marco teórico de la logoterapia defiende que el ser humano se mueve por la vida motivado por la búsqueda de un propósito para esta. Por lo tanto, podríamos decir que la logoterapia tiene como objetivo la búsqueda del sentido de la vida de la propia persona.

La muerte solo puede causar pavor a quien no sabe llenar el tiempo que le es dado para vivir. Viktor Frankl.

## **12. Terapia experiencial**

Finalmente, la terapia experiencial es otro tipo de terapia humanista la cual sitúa a cada persona como un ser único y diferente la cual se encuentra en busca un sentido trascendental de su vida.

En este tipo de terapia se pone en relevancia el papel de las emociones como elementos principales con los que trabajar en las sesiones de terapia. Para conseguirlo, se busca modificar y reestructurar los comportamientos, creencias que se encuentran sujetas a dichas emociones.

## **Terapias en grupos**

### **Modelo Psicoanalítico**

Su meta es proporcionar un clima que ayude a los clientes a explicar las relaciones familiares de la infancia para facilitar el insight sobre los orígenes del trastorno psicológico evolutivo y estimular una experiencia emocional correctiva. Esto facilita la interacción del grupo, creando un clima de aceptación y tolerancia. Una vez obtenido el insight sobre psicodinamia y psicopatología, terapeuta y paciente buscan opciones alternativas ante la presencia del conflicto en las distintas áreas de la vida. Para algunos autores, la distinción entre psicoterapia analítica de grupo y otras terapias se centra en la presencia de elaboración e integración del proceso terapéutico. Elaboración es el análisis de las resistencias y otros factores que evitan el insight. Produce cambios significativos y duraderos en el paciente

### **Modelo Adleriano**

La meta de este modelo es la de crear una relación terapéutica que anime a los participantes en los presupuestos básicos de la vida y una comprensión de sus estilos de vida. Les ayudan a conocer sus puntos fuertes y su poder de cambio para que acepten el estilo de vida que quisieron. Emplea procedimientos de auto-apertura, interpretación y el análisis de patrones para desafiar los pensamientos y los objetivos. Observa el contexto social de la conducta y ayuda a los miembros a aceptar y utilizar sus propias evaluaciones. El terapeuta se esfuerza por lograr una formulación de metas, adopta un rol activo, analiza y examina dinámicas individuales, para comunicar una actitud básica de aceptación y esperanza. Los miembros del grupo hacen insight sobre sí mismos. Algunas de sus técnicas son: Análisis y evaluación inicial, exploración de la constelación familiar, recuerdos de la infancia, confrontación e interpretación, reestructuración cognitiva, desafía al sistema de valores exploración de dinámicas sociales y estilo de vida.

### **Modelo Psicodramático**

El terapeuta sugiere técnicas que intensifiquen sentimientos, recrear situaciones pasadas y proporcionar mayor conciencia de los conflictos. Algunas de sus técnicas son: Auto-presentación, presentación del otro, entrevista en el rol del otro y en el de uno mismo, soliloquio, técnica de dobles, silla vacía, alucinaciones y delirios, hipnodrama, fantasías, técnica del espejo y egos auxiliares. Para los reservados esta perspectiva ayuda a la expresión. El terapeuta puede crear escenas que sean culturalmente significativas para entender el impacto de la cultura. Les ayuda a la comunicación, espontaneidad y creatividad en el marco de la cultura. El énfasis en la experimentación y expresión de sentimientos, en la catarsis y la dramatización presente de los problemas pasados puede asustar a los clientes. Se requiere precaución al animar a los clientes a mostrar sus emociones intensas en presencia de otros.

## **Modelo Humanista-Existencial**

El terapeuta puede estructurar al grupo en base a temas existenciales como la libertad, la responsabilidad, la ansiedad, culpabilidad, los integrantes son responsables de lo explorado. Desde el primer encuentro grupal, este tipo de terapia pone el énfasis en la condición humana. El terapeuta tiene su visión personal de la vida, pero anima a que cada miembro del grupo encare su irrepetible individualidad. El terapeuta estimula la autenticidad y alienta a los pacientes a arriesgarse en sus vidas. (9) Este enfoque valora en primer lugar la comprensión y en segundo las técnicas no prescribe algún método. El terapeuta puede adoptar cualquier otra técnica de otro enfoque. Un valor nuclear es el énfasis en la comprensión del mundo fenomenológico del cliente, incluidos sus antecedentes culturales. Conduce al fortalecimiento individual en una sociedad opresiva. Sus valores de individualidad, libertad, autonomía y autorrealización a menudo entran en conflicto con los valores culturales de colectividad, respeto a la tradición, referencia a la autoridad, etc. El terapeuta de grupo existencial acepta que las personas necesitan ayuda para superar los efectos emocionales de acontecimientos traumáticos, pero cada quien dispone de una vía propia y exclusiva para recuperarse después de un shock emocional.

## **Modelo Centrado en la Persona**

Su meta es proporcionar un clima seguro para examinar la gama de sentimientos y ayudar a los miembros a ser más abiertos a las experiencias y desarrollar la confianza en sí mismo y en sus juicios. Para desarrollar la espontaneidad, honestidad y apertura. Facilita el grupo, maneja las barreras de comunicación, establece clima de confianza ayuda en el funcionamiento. La tarea del facilitador es ser genuino, tener aceptación incondicional, respeto y comprensión, creando un clima de tolerancia y experimentación. El terapeuta proporciona escasa estructuración o dirección. Los miembros son considerados capaces de encontrar una dirección significativa, de ayudarse mutuamente y de progresar hacia resultados constructivos. Entre las técnicas utilizadas por este enfoque destacan: El reflejo (de sentimiento, actitud, pensamiento y experiencia), la autorrevelación (que significa que el terapeuta puede compartir sus experiencias que puedan ser de ayuda a los miembros del grupo), la confrontación, entre otras.

## **Modelo Gestáltico**

Su meta es capacitar a los miembros a prestar atención a las experiencias que viven en cada momento para que puedan reconocer e integrar los aspectos de sí mismos a los que han renunciado. Sugiere técnicas de ayuda a los participantes para intensificar su experiencia y estar alertas a sus mensajes corporales, en la identificación y trabajo de asuntos pendientes del pasado que interfieren en su funcionamiento habitual. Un terapeuta experto se dedica por entero a un individuo por vez, pero desde un punto de vista diagnóstico y terapéutico. El terapeuta es responsable de ser consciente de su experiencia centrada en la persona y usarla grupalmente, estructurando el grupo para intensificar con técnicas las emociones. Los miembros deben ser activos y efectuar interpretaciones. El terapeuta usa distintas técnicas orientadas a la acción, las que intensifiquen la experiencia inmediata y la conciencia de los sentimientos habituales. Las técnicas incluyen la confrontación, la silla vacía, la rueda, los procedimientos de ensayo, trabajo de sueños etc. El interés por la expresión no verbal es congruente con las culturas que buscan más allá de las palabras. Este enfoque ayuda a clientes que estén acostumbrados a la no expresión libre de sentimientos. El terapeuta usa la observación de las expresiones corporal. Los miembros culturalmente son condicionados a ser reservados emocionalmente pueden sentirse reacios a este enfoque. No se debe presionar a los pacientes, hasta que se cumpla la relación terapéutica establecida.

### **Modelo Análisis Transaccional**

El análisis transaccional (AT) es una teoría psicológica y el método de tratamiento que sigue dicha teoría. Fue creado por Eric Berne, un psiquiatra que estudió psicoanálisis y que toma de esta corriente dos fundamentos teóricos principales: la elaboración y las situaciones edípicas. (17) Ayuda a los clientes a deshacerse de los guiones y juegos psicológicos en sus interacciones. Para retar a sus miembros a que reexaminen las decisiones pasadas y adopten conscientemente nuevas decisiones. Desempeña un papel didáctico, ayuda en el reconocimiento de juegos para evitar la intimidad, el estado del ego en que se trabaja en una transacción determinada y los aspectos auto-punitivos de sus decisiones tempranas. Derivado del énfasis en la relación igualitaria entre el terapeuta y los miembros, la responsabilidad de ambos. Especifican el contrato los cambios que los miembros desean y los aspectos a examinar en el grupo. Las técnicas incluyen el uso de los listados o cuestionarios para detectar mandatos y decisiones del pasado, juegos y posiciones vitales: el modelo familiar; rol play y el análisis estructural. El método de contratos actúa como salvaguarda frente a la imposición de valores del terapeuta que puede ser incongruentes con los del cliente.

### **Modelo Terapia Conductual/Cognitivo-Conductual**

Este modelo es muy útil para ayudar a los miembros del grupo a eliminar las conductas inadaptadas y aprender nuevos patrones de conducta más efectivos. Funciona en la modificación de la conducta, el terapeuta debe ser directivo y a menudo ser como profesor. Éste imparte métodos para modificar la conducta para que los pacientes fuera de las sesiones lo hagan. El terapeuta es responsable de la enseñanza activa y del proceder en las actividades del grupo. Se espera que los miembros sean activos y que lo aprendido lo apliquen en la vida cotidiana. Con la llegada de la terapia conductista a principios de los años 60 se hizo patente la posibilidad de utilizarla en el marco de tratamiento. Generalmente los grupos se componían de miembros con problemas similares. Se podía enseñar conductas concretas a los pacientes y se les podía reforzar con diferentes patrones de refuerzo dentro del propio grupo. Además de la reducción del estrés y el entrenamiento en habilidades sociales, la terapia grupal cognitivo-conductual se ha aplicado con éxito al tratamiento de una gran variedad de problemas, tales como la reducción de los efectos de la depresión, reducción de ansiedad general, control de la agresividad, en personas violentas, desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades relacionadas con la paternidad, resolución de problemas de adaptación en personas divorciadas y manejo del dolor. Dado que muchos problemas que se discuten en los grupos cognitivo-conductuales son socio-interaccionales, la presencia de otros pacientes supone, para el terapeuta, la oportunidad de observar y para los pacientes, la posibilidad de poner en práctica nuevas habilidades sociales y de interacción con otros compañeros en un entorno de protección

### **Terapia Racional Emotiva**

Su creador es Albert Ellis (1913). La terapia racional emotiva (TRE) parte de la teoría del aprendizaje cognoscitivo y social, hace hincapié en las variables de la personalidad que intervienen en la conducta, pero de manera especial en sus determinantes cognoscitivos. (2) Su meta es enseñar a los miembros del grupo que son responsables de sus propios trastornos y para ayudarles a identificar y eliminar el proceso de auto-adoctrinamiento. Para eliminar la impresión irracional y auto-punitiva de la vida y sustituirla por tolerante y racional. En la terapia racional emotiva, el terapeuta suele actuar de dos formas, la primera es hacerle ver al individuo en forma constante las ideas ilógicas y supersticiones que están en la base de sus temores; la segunda consiste en animar y persuadir al cliente a emprender aquellas actividades que contrarresten las ideas que mantiene. Para lograrlo en la terapia se utilizan las asignaciones y las tareas prácticas, así como auxiliares para superar de manera exitosa las creencias y temores ilógicos que el cliente tiene. Una vez que se alcanza lo anteriormente mencionado, se abre un camino que permitirá la solución de dificultades. (2) Funciona didácticamente: explica, enseña y reeduca. Ayuda a los miembros a observar y afrontar su pensamiento irracional e identificar su conexión con la conducta auto-punitiva. Les enseña a cambiar patrones de pensamiento y conducta. El terapeuta es responsable de desafiar las señales de conductas basadas en el pensamiento irracional. Los miembros son responsables de combatir pensamientos auto-punitivos y se espera que hagan autoconfrontaciones. La técnica fundamental es la enseñanza activa. Los terapeutas prueban, confrontan, desafían y dirigen. Modelan y enseñan a pensar racionalmente y

explican, persuaden e informan a los clientes. Los terapeutas que bajo el modelo TRE usan un estilo directo. La TRE proporciona las bases para cuestionarse los propios pensamientos y para identificar los valores que ya no son funcionales. Su interés por el pensamiento y la racionalidad pueden ser aceptados por muchos clientes. Sin embargo el terapeuta debe tener sus precauciones, ya que si tiene un estilo de liderazgo muy fuerte y directivo, los miembros se pueden retraer. Es necesario entender el mundo del cliente antes de atacar fuertemente los pensamientos percibidos

REFERENCIA [https://www.youtube.com/watch?v=6IJSKH\\_iqqs](https://www.youtube.com/watch?v=6IJSKH_iqqs)

<https://www.youtube.com/watch?v=dQsjK5iNM8Q>