

DARA PAMELA MUÑOZ MARTÍNEZ

PRIMER SEMESTRE EN MEDICINA HUMANA

PSICOLOGÍA

PSICOTERAPIAS INDIVIDUALES

Psicoanálisis

El paciente se recuesta en un diván; el analista permanece en silencio detrás de él interviniendo lo menos posible, excepto cuando hace alguna pregunta o interpretación. Las sesiones son de cincuenta minutos cada una cuatro o más veces a la semana. El terapeuta al mismo tiempo que escucha, trata de entender el mensaje simbólico, las motivaciones inconscientes o las ideas latentes contenidos en lo que el paciente dice. Mientras tanto, a este se le invita a que asocie libremente. Pronto se hacen claros para el paciente algunos aspectos de la personalidad real del psicoterapeuta, mismos que subyacen en la relación analítica; del manejo adecuado de la relación real entre ambos puede depender, en muchas ocasiones, el éxito o fracaso del tratamiento.

Cognitiva conductual

En la primera sesión, el terapeuta típicamente reúne información tuya y te pregunta sobre qué aspectos quisieras trabajar. El terapeuta probablemente te pregunte sobre tu salud física y emocional actual y pasada para comprender más profundamente tu situación. Es posible que analice si también pudieras beneficiarte con otro tratamiento, como medicamentos.

La terapia cognitiva conductual suele centrarse en problemas específicos, utilizando un enfoque con objetivos determinados. A medida que avances en el proceso terapéutico, el terapeuta puede pedirte que hagas tareas en el hogar (actividades, lecturas o prácticas para desarrollar más lo que aprendes durante tus sesiones de terapia habituales) y estimularte para que apliques lo aprendido en tu vida cotidiana.

El enfoque del terapeuta dependerá de tus preferencias y de tu situación particular. El terapeuta podrá combinar terapia cognitiva conductual con algún otro enfoque terapéutico (por ejemplo, terapia interpersonal, que se centra en las relaciones con otras personas).

Gestalt

Se trabajan las percepciones individuales, las creencias subjetivas y todo aquello que rodea a la persona y puede afectar a su cuerpo y mente. Incluso se estudian las dinámicas familiares y factores que, a primera vista parecen no tener relación con la persona (idea de la cual, deriva la terapia sistémica y las constelaciones familiares)

En resumen, la psicoterapia Gestalt de Fritz Perls concibe al ser humano como un concepto global que debe ser estudiado en su totalidad y no mediante el análisis de solamente sus partes. Se usa la escala CES-D, el cuestionario de personalidad MMPI, el test del árbol y test dibujo de la familia.

Dinámica

Agrupar sus aspectos técnicos en los siguientes puntos: las sesiones son *cara a cara*, semanales, de unos 45 minutos de duración, con previa especificación de día y hora

(que se procurará no modificar), aclarando desde un principio que se trata de una terapia breve, pero sin concretar el número total de sesiones (por lo común la duración es de 6 a 15 sesiones). En la sesión evaluatoria (que no realiza el mismo profesional que se hace cargo de la terapia), se concreta si el candidato supera los criterios de selección y se define un foco dinámico, lo que se repite en la primera sesión propiamente terapéutica, recordándole al paciente que debe tratar de concentrarse en el foco conflictivo.

PSICOTERAPIAS GRUPALES

Sistémica

Observa los distintos roles que tienen los miembros de la unidad familiar y sus posiciones con respecto al Sistema para establecer su funcionamiento. El primer paso, dentro de las técnicas y pautas en psicoterapia, consisten en analizar y comprender en qué tipo de Sistema se encuentra el paciente para llegar al núcleo u origen de los problemas. El segundo paso puede ser modificar la posición y los límites entre los individuos que conforman el Sistema, o entre los subsistemas (subgrupos del grupo principal). Dentro de la terapia sistémica, se identificará la responsabilidad de los cónyuges dentro del sistema familiar. La relación de pareja será un referente, a largo plazo, para sus hijos, sobre las relaciones de pareja, la forma de trato y la comunicación en pareja. El subsistema conyugal, con el tiempo, se convertirá, además, en subsistema parental cuando lleguen los hijos, que serán el subsistema filial.

REFERENCIAS

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

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

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

https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2016/digital_24065.pdf?sequence=1

<https://www.psicologia-online.com/tipos-de-psicoterapia-tecnicas-y-metodos-4979.html>

<https://core.ac.uk/download/pdf/61244109.pdf>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/cognitive-behavioral-therapy/about/pac-20384610>