



**Nombre de alumnos: Palma Acevedo Felipe Mauricio**

**Nombre del profesora: GOMEZ RUIZ SERGIO ALEJANDRO**

**Nombre del trabajo: TIPOS DE TERAPIA.**

**Materia: PSICOLOGIA.**

**Grado: 1**

**Grupo: "A"**

PASIÓN POR EDUCAR

Los enfoques que trabaja el equipo de psicólogos para **terapia individual** son:

### cognitivo conductual

Es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos. La TCC le puede ayudar a cambiar la forma cómo piensa

<https://luismiguelreal.blog/2018/06/28/tratamiento-terapia-cognitivo-conductual/>

### psicoanálisis

Existe el juicio extendido de que las terapias psicoanalíticas están pasadas de moda, sin embargo, el psicoanálisis es una disciplina viva que tiene como esencia la relevancia de las relaciones humanas en general y terapéuticas en particular y sigue siendo hoy en día tan actual como lo fue en los tiempos de Freud, pues el sufrimiento humano es tan actual como entonces. La necesidad de cada uno de conocer las causas, inconscientes en muchas ocasiones, que nos llevan a sufrir es universal y atemporal. Sin el autoconocimiento, nada de lo que venga de fuera podría ser valorado, amado, aprovechado o rechazado, si fuera el caso. El psicoanálisis se nos presenta, por lo tanto, como vía para llegar a ese autoconocimiento.

<https://www.youtube.com/watch?v=DzEeWiLiT5s>

### terapia sistémica

La Terapia Sistémica buscará identificar y diagnosticar las relaciones que existen dentro del sistema, para poder comprender la conducta individual.

En conclusión, la Terapia sistémica es una rama de la psicología que no trata al individuo de forma aislada, ya que considera que nuestra manera de ser depende de lo que aprendemos en los sistemas en los que interactuamos.

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

### terapia racional-emotiva

es una forma de psicoterapia de corte breve que ayuda a identificar los pensamientos y emociones que conducen a la auto-derrota, revisa y pone a prueba la racionalidad de estos sentimientos, y los reemplaza por creencias más productivas y convenientes.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZWQbAWx3QFw>

## terapia grupal

La terapia de grupo tal y como la conocemos empezó a desarrollarse en las décadas de 1920 y 1930. En los años 20 del siglo pasado Pratt aplicó intervenciones grupales pioneras para el manejo de la tuberculosis, mientras que Lazell lo hizo con pacientes de esquizofrenia.

### 1. Psicoeducativos y centrados en el proceso

Los grupos psicoeducativos tienen como objetivo aportar a sus miembros información y herramientas para manejar dificultades. Pueden centrarse en patologías, como sucede con los grupos psicoeducativos para familiares de personas con psicosis o trastorno bipolar, o en temas determinados, como la educación emocional para adolescentes.

Por contra, los grupos centrados en el proceso, más cercanos a las tradiciones psicodinámicas y experienciales, se centran en la utilidad de la relación grupal en sí misma para promover la expresión emocional y el cambio psicológico en las personas que participan.

### 2. Pequeños y grandes

Se suele considerar que un grupo terapéutico es pequeño cuando está formado por entre 5 y 10 miembros, aproximadamente. En estos grupos la interacción y la cohesión son mayores, y en muchos casos se crean relaciones estrechas. El tamaño ideal de los grupos es de entre 8 y 10 personas, según los expertos.

Los grupos más grandes son más productivos, pero tienden a facilitar en exceso la formación de subgrupos y la división de tareas. Además los participantes de grupos grandes tienden a sentirse menos satisfechos que los de grupos pequeños.

### Homogéneos y heterogéneos

La homogeneidad o heterogeneidad de un grupo pueden valorarse en función de un único criterio, como la presencia de una sola problemática o de varias, o bien a nivel general; por ejemplo, los miembros de un grupo pueden variar en género, edad, nivel socioeconómico, etnia, etc.

Los grupos homogéneos tienden a funcionar de forma más rápida, a generar más cohesión y a ser menos problemáticos. No obstante la heterogeneidad, especialmente en trastornos o dificultades concretas, puede ser muy útil para presentar distintas alternativas de comportamiento.

### 4. Cerrados y abiertos

En los grupos cerrados las personas que están presentes en la creación del grupo lo están también cuando finaliza, mientras que en los grupos abiertos los miembros varían en mayor medida, normalmente porque se mantienen activos durante más tiempo.

Los grupos cerrados generan mayor cohesión pero son más vulnerables a la salida de miembros. Los grupos abiertos se aplican, por ejemplo, en hospitales psiquiátricos y en asociaciones como Alcohólicos Anónimos.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=7Ejr0x3a7QQ> a qui están las 2 primeras

bibliografía:

<https://books.google.es/>

<https://www.youtube.com/>