



**Nombre del alumno: Erika Patricia Altuzar
Gordillo**

**Nombre del profesor: Sergio Alejandro Lopez
Ruiz**

Materia: Psicología

Grado: 1° Semestre

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de junio del 2020

La terapia individual, o psicoterapia, es un proceso a través del cual los pacientes trabajan uno a uno con un psicólogo cualificado - en un ambiente seguro y confidencial- para explorar sus sentimientos, creencias y comportamientos, trabajar con recuerdos desafiantes o inadecuados, identificar aspectos de sus vidas que quieran cambiar, entenderse mejor a sí mismos y a los otros, establecer metas personales, y trabajar hacia el cambio deseado

Los enfoques que trabaja el equipo de psicólogos para **terapia individual** son: cognitivo conductual, psicoanálisis, **terapia** breve, **terapia** cognitiva, neuropsicológica y **terapia** sistémica y **terapia** racional-emotiva

¿Qué es la terapia psicológica individual?

La terapia individual es una herramienta que ayuda a entender y resolver los conflictos emocionales y desórdenes del comportamiento de las personas, permitiéndoles así tener una mejor calidad de vida y tomar mejores decisiones. La psicoterapia moderna es un proceso personal en el que se escucha profundamente, se aprende y se trabaja con las partes heridas de uno mismo.

Cuándo ir a psicoterapia individual

Todos experimentamos periodos de estrés, tristeza, angustia o tenemos conflictos tanto en casa como en el trabajo, por lo que no siempre es fácil saber cuándo necesitamos ayuda psicológica por parte de un terapeuta. Es importante atender un problema de forma temprana para evitar que la situación se vuelva más compleja y difícil de resolver.

A continuación, mencionamos **10 señales** que pueden ayudarte a saber cuándo es momento de ir a terapia individual

1. Cuando experimentas cambios de humor repentinos o frecuentes
2. Cuando vives un cambio muy grande en tu vida y te sientes abrumado
3. Cuando te has alejado de las cosas o actividades que te solían gustar
4. Cuando te sientes solo o aislado
5. Cuando utilizas alcohol u otra sustancia para lidiar con eventos de la vida
6. Cuando sientes que has perdido el control de alguna situación o de las cosas
7. Cuando tus relaciones presentan conflictos frecuentemente
8. Cuando los seres queridos te aconsejan o sugieren buscar ayuda
9. Cuando presentas dificultades para dormir o conciliar el sueño
10. Cuando no puedes dejar atrás el pasado y te hace daño

Objetivos de la terapia individual

Los objetivos generales que se propone una terapia son recobrar la libertad interior y promover el crecimiento personal de la persona, y por lo tanto incrementar el sentido que la persona tiene de su propio bienestar.

Es más que una herramienta, es una caja de herramientas. Permite trabajar con eso que no es satisfactorio en la vida de una persona, dando lugar no solo a soluciones esperadas sino a que el paciente pueda descubrir sus posibilidades.

- ★ Reduce el sufrimiento innecesario, por lo tanto aumenta nuestra libertad interior; por ejemplo ayuda a superar una experiencia pasada que sigue minando nuestra vida actual (la pregunta que surge es qué seguimos haciendo en el presente para continuar recibiendo efectos dolorosos de algo que debería quedar en el pasado);

- ★ ayuda a llevar un manejo adecuado de las emociones (del dolor, la tristeza, el miedo y la ira);

- ★ incrementa la capacidad de asimilar los eventos cotidianos, afianzando la conquista de la libertad;

- ★ ayuda a tomar mejores y más sanas decisiones y con mayor seguridad, tanto a nivel personal como en las relaciones, permite organizar mejor los encuentros que realizamos en la vida cotidiana;

- ★ Promueve el crecimiento personal. Además de superar barreras y ayudar a las personas a abandonar creencias y sentimientos inadecuados, la terapia puede ayudar a las personas a incrementar muchas cualidades positivas, como la alegría, la autoestima, el cuidado de sí y el amor. Muchas personas disfrutan el proceso de terapia en el que se vuelven más conscientes de sí mismos, del mundo a su alrededor y de sus relaciones. La terapia no es una herramienta reservada a las personas que sufren, puede ser un formidable recurso de vida para realizar plenamente su potencial, enriqueciendo los vínculos importantes que conforman su mundo, y por tanto permitiéndole ser más feliz.

- ★ fomenta una mayor comprensión de uno mismo y del entorno, buscando nuevas opciones para lograr cambios positivos en todas las áreas de la vida (personal, social, laboral, familiar, vocacional); es un espacio que propicia la expresión adecuada de sus emociones y del problema que está viviendo;

- ★ aumenta la confianza en uno mismo, fortalece el autoconcepto del paciente y por lo tanto mejora la autoestima.

Motivos frecuentes de consulta con un psicólogo en terapia individual

Las personas buscan terapia psicológica individual por una gran variedad de razones, desde afrontar grandes retos de la vida o traumas de la infancia, a lidiar con depresión o ansiedad, incluso por deseo de crecimiento personal y mayor conocimiento de sí mismos. Entre los motivos frecuentes tenemos:

- ❖ salir de una depresión
- ❖ superar el miedo al fracaso
- ❖ manejar los sentimientos de culpa
- ❖ Problemas de resentimiento y no olvidar el pasado
- ❖ regular los comportamientos adictivos

- ❖ reconstruirse tras haber sufrido una situación de violencia (agresión, accidente, abuso, atentado)
- ❖ manejo del estrés, la ira y la frustración
- ❖ desarrollar la afirmación sí y aumentar la autoestima
- ❖ controlar miedos y fobias
- ❖ asimilar las pérdidas y el duelo

TERAPIA DE GRUPO

La terapia de grupo no es una técnica nueva en la Psicología. A inicios del siglo XX algunos médicos, como Joseph Pratt y Edward W. Lazell, organizaban grupos de apoyo para sus pacientes y notaron que obtenían buenos resultados.

Más tarde, en 1944, el psicólogo Kurt Lewin comenzó a trabajar el concepto de “dinámica de grupos” e hizo referencia por primera vez al grupo como un conjunto de personas independientes que, aún así, forman un todo que es mucho más que la suma de las partes.

No obstante, fue en 1931 cuando la terapia grupal irrumpió con fuerza en la práctica clínica. Ese paso adelante se debe al psiquiatra Jacob Levy Moreno, que introdujo el término “psicoterapia de grupos” y contribuyó a la difusión de esta forma de trabajo, primero en Estados Unidos y luego al resto del mundo.

En la actualidad, la terapia de grupo es una herramienta consolidada en el ámbito de la Psicología y la Psiquiatría. Sus beneficios han sido ampliamente documentados en la literatura científica y su eficacia para abordar diferentes problemas y trastornos está comprobada.

Qué es la terapia de grupo

La terapia grupal se focaliza en las interacciones que se producen en el grupo, el cual se convierte en un espacio para ventilar los problemas de cada uno de los miembros y hallar solución a los mismos. Al igual que la [psicoterapia individual](#), este método de trabajo está dirigido a ayudar a las personas a resolver sus conflictos, reencontrar el equilibrio emocional, estimular su crecimiento personal, potenciar sus habilidades sociales y dotarlas de las herramientas de afrontamiento que necesitan.

El objetivo esencial es que el grupo sea el instrumento que potencie el cambio deseado. **La terapia de grupo es tan eficaz porque las personas sienten que no están solas con su problema**, se rompe el aislamiento al que muchos se habían sometido. Por otra parte, la posibilidad de compartir sus emociones y pensamientos sin miedo a la crítica fomenta un elevado nivel de cohesión grupal que conduce a cambios psicológicos más estables a lo largo del tiempo.

Quién puede beneficiarse de una terapia de grupo

La terapia grupal puede ser muy útil para tratar la mayoría de los problemas o trastornos psicológicos, ya sea como elemento terapéutico aislado o como complemento a la psicoterapia individual, aunque está más difundida en situaciones como:

- Trastornos del estado de ánimo como la depresión y [la ansiedad](#)
- Estrés postraumático
- Situaciones de duelo por la pérdida de un ser querido o tras una ruptura sentimental
- Adicciones
- Trastornos de personalidad
- Timidez y fobia social
- Trastornos de la alimentación, como la anorexia y la bulimia
- Enfermedades crónicas o de carácter grave
- Problemas de autoestima o inseguridad
- [Dependencia emocional](#)
- Relaciones conflictivas

12 tipos principales de psicoterapia

Actualmente, existen decenas de tipos diferentes de psicoterapia. Algunas de ellas se basan en concepciones muy variadas de la psicología, las técnicas y la manera de proceder, mientras que otras se consideran variaciones de estas terapias más globales.

Independientemente del tipo de psicoterapia, **la mayoría** de ellas, exceptuando las terapias de grupo o familia, **involucran sesiones privadas de uno a uno entre el profesional y el paciente.**

A continuación, haremos un repaso a los principales tipos de psicoterapia:

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.

Si nuestro pensamiento es sencillo y claro, estamos mejor equipados para alcanzar nuestras metas. Aaron Beck.

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 un visión y resolución del problema del paciente.**

La historia es solo gente nueva que comete viejos errores. Sigmund Freud.

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.

Confiar en ti mismo no garantiza el éxito, pero no hacerlo garantiza el fracaso. Albert Bandura.

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

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

La manera con la que nos situamos en relación a las emociones, es la que nos encadena o nos libera. Jack Kornfield.

10. Terapia de aceptación y compromiso

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.

La rigidez es enemiga del crecimiento. Haz lo que siempre has hecho y obtendrás lo que siempre has obtenido”. Steve Hayes.

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.**

Sin algunas personas que escuchan, es difícil oírse a uno mismo.

REFERENCIAS:

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

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

<https://www.clinicamoreno.com/psicologos-especialistas/terapia-psicologica-individual/>

<https://psicorelacional.com/los-12-principales-tipos-de-psicoterapia/>