

Priscila Vanesa rojas torres

Psicología medica

Psicoterapias de manera individual y grupal

Terapia cognitiva. ... puede ser grupal o individual técnicas.

1 – Pruebas a favor y en contra: Dialogar con el psicólogo o terapeuta las pruebas que el paciente tiene a favor y en contra de esas creencias negativas que está experimentado.

2- Experimentos Conductuales: Esta técnica TCC implica poner a prueba las creencias del paciente. Tratando de cambiar sus conductas, y analizando qué es lo que sucede después.

Terapia psicoanalítica. . puede ser usada individual

. Asociación libre: El psicoanálisis emplea una serie de técnicas para ayudar al paciente a sacar a flote conflictos que ha reprimido. El terapeuta asocia lo que el paciente ha verbalizado.

Resistencia: Surgen bloqueos que prácticamente se levantan implacables frente a los pensamientos que supuestamente fluyen con libertad.

Análisis de sueños: Técnica analítica clásica donde el terapeuta guía al paciente para que recuerde sus sueños a fin de luego analizarlos.

Transferencia: La forma en como los pacientes se comportan de una manera demasiado emocional y poco realista hacia su terapeuta.

Contratransferencia: Son los sentimientos del analista hacia el paciente.

Abstinencia: El paciente encuentra muy pocas satisfacciones sustitutivas para sus síntomas. No gratificar al paciente, no compensarle lo que le falta, porque esto sería fomentar el síntoma. No debe elogiar al paciente, sino preguntarle acerca de su percepción, buscar el porqué de esas necesidades.

Sugestión: Consiste en la capacidad terapéutica de convencer al paciente a través de elementos afectivos. Dinámicamente los elementos que más juegan en la sugestión son la identificación y la proyección del superyó. La sugestión es la base de la hipnosis. En el modelo psicoanalítico básico, se encuentran elementos de sugestión en el pacto y en el

encuadre, provistos de ciertos aspectos ritualísticos que movilizan emociones e idealizaciones relacionadas con la transferencia positiva.

Persuasión: Reside en transmitir a un paciente la convicción de algo que el terapeuta ha entendido sobre él, mediante la utilización de mecanismos predominantemente intelectuales. En lo que al psicoanálisis concierne, hay elementos de persuasión en toda interpretación, por neutral que pretenda ser; además, el encuadre proporciona la oportunidad de crear y fomentar el yo observador del paciente. Podemos considerar este mecanismo como el uso de técnica de terapia cognitiva.

Terapia psicodinámica. Puede ser usada individual y grupal

Los métodos de psicoterapia que se ocupan de los poderes conscientes e inconscientes de la psique se denominan “procedimientos psicodinámicos”. En terapia, estas técnicas tratan de comprender cómo el inconsciente influye en el comportamiento y la experiencia de la persona. Con frecuencia, el término “terapia psicológica profunda” también es usado para describirla.

Terapia conductual. Puede ser usada individual y grupal

La terapia puede realizarse de forma individual o en grupo. En cuanto a la duración de la terapia, no es considerada una terapia larga, sino todo lo contrario. El número medio de sesiones puede oscilar entre 15 y 20 sesiones aproximadamente, de una duración de entre 30 y 60 minutos que pueden ser semanales o quincenales. Se recomienda que en el inicio las sesiones sean semanales para ir espaciándose más adelante. Por otra parte, la terapia debe aplicarse en un espacio físico preparado para ello y totalmente confidencial.

Las técnicas de la terapia cognitivo-conductual se centran en el presente, aunque su objetivo es la adquisición de hábitos y habilidades que proporcionen mayor bienestar y calidad de vida y que perduren en el tiempo

Psicoterapia racional emotiva. .puede usarse individual

El objetivo de la terapia racional emotiva conductual es que la persona logre un cambio de patrones de pensamiento para cambiar la forma de interpretar las situaciones. Es decir, pasa a valorar las situaciones con conclusiones basadas en hecho y no en suposiciones subjetivas.

A. Situación o acontecimiento real.

B. Interpretación de la situación: los pensamientos, las creencias, las concepciones, las conclusiones, etcétera.

C. Las emociones que surgen de la interpretación de la situación. Si la interpretación es negativa, seguramente las emociones son desagradables.

D. Cuestionar la validez de la interpretación de la situación mediante la discusión de los pensamientos irracionales.

E. Cambio favorable en las emociones tras la toma de conciencia de las cogniciones irracionales.

Técnicas de respiración y relajación, de exposición

..

Terapia Gestalt. ... puede ser usada individual o grupal

Las técnicas de la terapia Gestalt nos hacen entender el pasado y el futuro para hacernos vivir el presente de una forma mucho más consciente, favoreciendo el crecimiento personal y tomando conciencia de lo que sentimos y necesitamos.

- Técnicas supresivas: Esta técnica gestáltica trata de que la persona experimente aquello que quiere evitar o está oculto para ayudarle en su toma de conciencia. Por ejemplo, se trabaja la experimentación del vacío o la nada, con el fin de integrarlo en uno mismo, vivirlo y comprobar qué puede emerger de "ahí".

- Técnicas expresivas: Estas tratan de que la persona exteriorice su interior. Aquí puede trabajarse con ejercicios de imaginación o de situaciones propicias para que aparezcan temores o episodios inconclusos, pudiendo la persona expresar lo no expresado y ayudándola a darse cuenta de aquello que, probablemente, llevase dentro y de lo que no era consciente. Por su parte, con la técnica de la "silla vacía", donde el individuo adopta diversos roles, se logra hacer aflorar aquellas cosas que no se expresaron o hicieron en su momento y que, actualmente, pesan sobre él.

- Técnicas integrativas: Esta otra técnica trata de que la persona reintegre o incorpore a sí mismo sus "agujeros", partes alienadas. En estas técnicas gestálticas se hace un mayor hincapié en la incorporación de la experiencia. Aquí podemos hablar de la asimilación de proyecciones, donde se intenta que el individuo haga propias aquellas que él mismo hace

<https://www.youtube.com/watch?v=2cuaauvodUg>

https://www.youtube.com/redirect?v=73gZk9bk-mU&event=video_description&redir_token=Rdy7EZEJf8qHSZwim8bn7edFAZ8MTU5MTMxMzYzOUAxNTkxMjl3MjM5&q=https%3A%2F%2Fwww.josediazdelacruz.com