

Universidad Del Sureste

- Docente:Lizeth Mejía Gómez
- Alumno(a):Dana Paola Vazquez Samayoa
- Materia:Psicología médica
- Trabajo:Tipos de psicoterapia



Tipos de psicoterapia

Aspectos relevantes

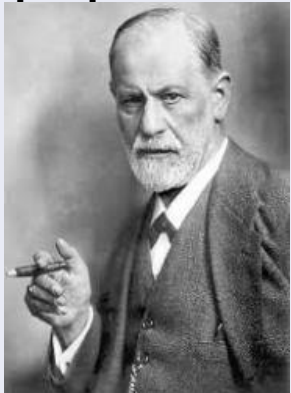
Terapia cognitiva



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.

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.*

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.

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.

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.

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

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

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.

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**

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".