



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

Materia:

Psicología clínica

Nombre de la actividad:

Actividad 2. Psicoterapia (Super nota)

Alumno:

Salomón Hernández De los Santos

Docente:

Elvia Patricia Castro

09/Abril/2021

Técnicas de intervención en psicología clínica.

Biblioterapia: Proporcionar bibliografía sobre una problemática, para que la persona que la solicita pueda comprender su problema y conocerlo mejor, con el objetivo de poder solucionarlo o mejorarlo.

Biofeedback: Los aparatos de biofeedback son instrumentos que miden algunos de los cambios fisiológicos producidos en nuestro cuerpo por la ansiedad, como por ejemplo la tasa cardíaca, conductancia eléctrica de la piel, etc.

Desensibilización sistemática: Procedimiento dirigido al tratamiento de problemas de ansiedad, concretamente problemas fóbicos. Se aplica junto a alguna técnica de relajación y su objetivo es la eliminación de la ansiedad asociada a los estímulos a los que se tiene fobia.

Detención del pensamiento: También llamado parada de pensamiento, es un procedimiento desarrollado para la eliminación de patrones perseverantes de pensamientos con consecuencias negativas, como por ejemplo, los que puedan producir ansiedad.

Estrategias de afrontamiento: Todas aquellas acciones que ejecutamos al encontrarnos delante de un problema, con el objetivo de solucionarlo, eliminarlo o minimizar sus efectos.

Exposición en imaginación: Técnica de exposición en la cual el cliente se expone en su imaginación (es decir, imaginando) a los estímulos y situaciones que le producen ansiedad.

Exposición en vivo: Técnica de exposición en la cual el cliente se expone en la vida real a aquellos estímulos y situaciones que producen ansiedad, miedo y/o pánico.

Exposición interoceptiva: Técnica de exposición que consiste en la inducción de las sensaciones corporales que producen ansiedad o pánico, con el objetivo de reducir la ansiedad que producen y comprobar que no son sensaciones peligrosas.

Exposición virtual: Técnica de exposición en la cual el cliente se expone a los estímulos y situaciones que le producen ansiedad mediante programas computarizados de realidad virtual.

Inoculación de estrés: Procedimiento terapéutico formado por técnicas y estrategias cognitivas, emocionales y conductuales que permiten a una persona afrontar situaciones estresantes de forma más adaptativa.

Intención paradójica: Técnicas también conocidas como prescripción del síntoma, donde se pide a los clientes que lleven a cabo deliberadamente alguno los comportamientos problemáticos que les ha llevado a consulta.

Prevención de respuesta: Técnica que consiste en exponer a una persona a aquellos estímulos que le suscitan compulsiones o rituales, pero sin permitirle su ejecución, con el objetivo de producir una habituación a los niveles de ansiedad, su disminución e incluso su desaparición.

Reestructuración cognitiva: Técnicas que se encaminan a identificar pensamientos (cogniciones) no adecuados del cliente que están incidiendo en sus emociones y conductas inadecuadas, para modificarlos o sustituirlos por otros más adecuados.

La psicoterapia

La psicoterapia es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el psicólogo. Como su base fundamental es el diálogo, proporciona un ambiente de apoyo que le permite hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial. Usted y el psicólogo trabajarán juntos para identificar y cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que le impiden sentirse bien.

Al concluir el tratamiento, no sólo habrá resuelto el problema que le trajo a la consulta, sino que, además, habrá aprendido nuevas destrezas para enfrentar con mayor efectividad cualquier desafío que pueda surgir en el futuro.

Clasificación.

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. 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 lo pensamientos negativos.

Terapia psicoanalítica: 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 una 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.

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.

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: 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: 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.

Logoterapia: 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.

Terapia experiencial: 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.

Psicoterapia de apoyo

La psicoterapia de apoyo se fundamenta en el psicoanálisis, aunque está orientada a tratar gran diversidad de pacientes y cuadros clínicos. Uno de sus elementos centrales es la alianza terapéutica.

Se considera como insight a aquella capacidad o facultad a través de la cual podemos tomar conciencia de una situación, conectando la situación que estamos viviendo o pensando en una solución o su comprensión.

Esta comprensión aparece de manera repentina, siendo producto de una actividad inconsciente que llega repentinamente a la conciencia y que supone la aparición de una solución, la generación de estrategias para llegar a ella o la visión de la situación o problema diferente y nueva en comparación con la perspectiva inmediatamente anterior, obteniendo una visión global de la situación.

El insight supone la existencia de cierta capacidad cognitiva, ya que requiere darse cuenta de lo que sabíamos anteriormente y lo que hemos llevado a cabo, así como la capacidad de generar una representación mental de la situación.

Si bien el insight se concibe como la experimentación generalmente súbita de la conciencia de una situación, metodología o vía para solucionar un problema, lo cierto es que diversos autores proponen la existencia de varias fases identificables a través del cual podemos ver su actuación. En este sentido podemos distinguir entre las siguientes.

- Impasse mental.
- Reestructuración del problema.
- Adquisición de comprensión profunda.
- Suddenness.

Psicoterapia de grupo y familiar.

La terapia familiar o de pareja está indicada en aquellos casos donde se presentan cambios significativos en las relaciones familiares, como la pérdida de un miembro del grupo familiar, enfermedades, lesiones permanentes, la pérdida de empleo, problemas de migración o la inminente ruptura de un vínculo amoroso.

En otras ocasiones, este tipo de psicoterapias pueden realizarse de forma complementaria a otros tratamientos, como la terapia individual o la administración de fármacos, como es recomendable en el caso de pacientes psicóticos, quienes se benefician de un espacio familiar, una terapia individual simultánea y su prescripción de medicina psiquiátrica, que contribuye al alivio de sus síntomas.

Es frecuente que un miembro de la familia cargue con toda la patología grupal y, en este sentido, el terapeuta busca implementar una estrategia para reorganizar las relaciones alteradas y transformarlas en vínculos más saludables.

En estas terapias se busca reducir los sentimientos de aislamiento o hacer aflorar las características comunes entre las personas del grupo. En otras ocasiones, el mismo grupo es tratado como un paciente: las interpretaciones se dirigen al grupo como un todo y el objetivo es lograr el insight sobre las reacciones de transferencia que surgen.

Técnicas de intervención

- Biblioterapia
- Biofeedback
- Exposición virtual
- Exposición en vivo
- Detención del pensamiento
- Desensibilización sistemática
- Intención paradójica
- Inoculación de estrés

Psicoterapia

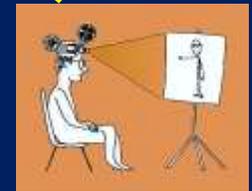
Es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el psicólogo.



Psicología clínica y psicoterapia

Psicoterapia de grupo

En estas terapias se busca reducir los sentimientos de aislamiento o hacer aflorar las características comunes entre las personas del grupo.



Clasificación de la psicoterapia

- Terapia cognitiva
- Terapia psicoanalítica
- Terapia conductual
- Terapia Gestalt
- Terapia psicoanalítica
- Logoterapia
- Terapia experiencial

Psicoterapia de apoyo

Se fundamenta en el psicoanálisis, aunque está orientada a tratar gran diversidad de pacientes y cuadros clínicos. Uno de sus elementos centrales es la alianza terapéutica.