



*Universidad del sureste*

*Docente: Elvia patricia castro roche*

*Alumno: Jesús Manuel Pérez Martínez*

*Materia: Psicología clínica*

*Licenciatura en Psicología*

## Psicología clínica y psicoterapia

### Psicoterapia.

**Definición:** 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

La psicoterapia cuenta con muchos métodos diferentes. Generalmente, los psicólogos aprovechan uno o más métodos. Cada perspectiva teórica actúa como hoja de ruta para que el psicólogo pueda comprender a sus clientes y sus problemas y crear soluciones.

El tipo de tratamiento que recibirá depende de una gran variedad de factores: investigaciones psicológicas actuales, la orientación teórica del psicólogo y lo que sea más adecuado a su situación.

La perspectiva teórica del psicólogo influirá en lo que ocurra en su consulta. Por ejemplo, los psicólogos que recurren a la terapia cognitivo-conductual tienen un método práctico con respecto al tratamiento. El psicólogo podría pedirle que realice ciertas tareas concebidas para ayudarle a crear destrezas más efectivas para enfrentar los problemas. A menudo, este método consiste en asignaciones para hacer en casa. Además, el psicólogo podría pedirle que recopile más información, como anotar sus reacciones ante una situación en particular, a medida que vayan ocurriendo. O tal vez que ponga en práctica nuevas destrezas entre una sesión y otra, como pedirle a una persona que tiene fobia a los ascensores que intente apretar los botones de un ascensor. También podría señalarle determinadas lecturas para que tenga más conocimiento de un tema en particular.

Por el contrario, los métodos psicoanalítico y humanista se concentran generalmente en el diálogo más que en la acción. Las sesiones podrían dedicarse a analizar sus experiencias en etapas previas de su vida, para que usted y el psicólogo puedan comprender mejor las causas que originan sus problemas actuales.

El psicólogo puede combinar elementos de varios estilos de psicoterapia. De hecho, la mayoría de los terapeutas no se circunscriben a un método específico, sino que, por el contrario, combinan elementos de métodos diferentes y adaptan el tratamiento de acuerdo a las necesidades de cada cliente. Lo principal es saber si el psicólogo tiene conocimientos en el área en la que usted necesita ayuda y si el psicólogo cree que puede ayudarle.

**Elementos del sistema psicoterapéutico:** El paciente: la persona que presenta una dificultad y quiere solucionarlo. El psicoterapeuta debe tener en cuenta las variables del paciente que afectan al desarrollo de la terapia, las más graves son:

Trastornos con comorbilidad

Gravedad del problema

Motivación para el cambio

Expectativas de resultado

El psicoterapeuta: es el profesional que busca ayudar al paciente a cambiarse a si mismo. Es importante saber que motivaciones tiene el profesional, y que estas no sean disfuncionales.

La relación terapéutica: es el contacto que existe entre paciente y psicoterapeuta fuera de las relaciones interpersonales cotidianas del paciente. Tiene dos características:

La asimetría, no es una relación de iguales.

El encuadre: reglas fijadas por el terapeuta

**Psicoterapia de apoyo:** La terapia de insight, consisten en promover el conocimiento de los conflictos más conscientes del individuo mediante un esfuerzo deliberado que lo conduzca a lograr un reajuste, una modificación de sus metas y un estilo de vida que satisfaga sus necesidades.

Relación terapeuta-paciente está enfocada en:

Modificar las actitudes y conducta.

Promover en él una mayor adaptación a su medio y a la vida en general.

Mostrarle la manera en que participa en insight conflictos emocionales.

Lograr que reorganice sus valores y patrones de conducta.

Promover cambios en sus relaciones interpersonales.

Lograr una definición más exacta y racional de sus metas.

Adquirir nuevos modelos de actuación.

Suprimir las conductas indeseables.

Conseguir un ajuste emocional.

Consolidar defensas adaptativas.

Eliminar las menos adaptativas.

**Terapia con metas reconstructivas** Este tipo de terapias se emplea en pacientes que poseen mejores recursos de personas y pronóstico más favorable de cambios, para problemas de distorsiones severas en las relaciones individuales, desordenes de personalidad y algunas reacciones psicofisiológicas. El elemento es el énfasis que se pone en la interacción personal y en la relación paciente-terapeuta, se interpretan los sentimientos y comportamiento del paciente hasta el terapeuta

**Psicoterapia de grupo y familia :**

**De familia.** 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.

Las familias pueden enfrentarse a una gran cantidad de obstáculos y problemas. Hay hogares que viven “angustiados” porque alguno de sus miembros no cumple con las expectativas establecidas, por ejemplo, el caso de un padre con poco éxito económico que es parte de una familia que desea tener acceso a actividades costosas. Otras guardan asuntos inconclusos, secretos o resentimientos y el conflicto se manifiesta de manera permanente

**De grupo:** la Psicoterapia de Grupo fundamenta en el carácter social del hombre, el cual necesita relacionarse con otros sujetos para poder funcionar debidamente como ser humano. Esta permite acerca del paciente, mucho más a la verdadera realidad que la psicoterapia individual.

**Intervención en crisis :** Es importante tener presente la diferenciación retomada por Slaikou (1984) que distingue a la intervención en crisis, llevada a cabo por profesionales en psicología y la que es llevada a cabo por otros profesionales de la salud y/o para-profesionales (bomberos, policías, personal de primeros auxilios, etc.) que son denominados como primeros auxilios psicológicos y que son brindados en los momentos posteriores más próximos al evento que está generando una crisis, y que tiene los siguientes objetivos:

1. Detener o amortiguar el proceso agudo de descompensación psíquica.
2. Prevenir y mitigar el impacto del estrés postraumático.
3. Facilitar y orientar la asistencia profesional a mediano y largo plazo (si fuere necesaria).

Cualquiera de dichas intervenciones, requieren de actitudes específicas por parte del profesional o para-profesional que la lleve a cabo, como el establecimiento de una relación comunicativa con el paciente, comprobando rápida y eficientemente la perspectiva que tiene la persona sobre la situación problemática, entablando en todo momento un diálogo y negociación activa sobre el problema y la solución del mismo (Hyma & Tesar, 1996), así también, brindar apoyo al paciente procurando fortalecer la solidaridad grupal, familiar y social con el mismo, manteniendo una posición racional ante la situación (Organización Panamericana de la Salud, 2002), lo cual puede facilitar la expresión y verbalización de las emociones por parte del paciente, y así producir la aceptación de la situación, que puede derivar en una búsqueda de soluciones realistas; pero para ello, el profesional de la psicología o para-profesional que brinde este tipo de ayuda debe tener un buen grado de desarrollo en escucha empática (lo cual nos puede aproximar al modelo humanístico existencial que busca el crecimiento, salud y ajuste desde la perspectiva del paciente), así como, una expresión natural de apoyo y cercanía hacia el paciente (Gómez del Campo & Estrada, 1997).

