



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**“PASIÓN POR EDUCAR”.**

---

---

**“PROYECTO...”**

LICENCIATURA EN ...PSICOLOGIA

ASIGNATURA:

Psicología clínica

PRESENTA

**Nombre del alumno**

María del pilar santos Rodríguez

BAJO LA DIRECCIÓN DE:

Mtra. Elvia patricia castro

VILLAHERMOSA, TABASCO, 10 DE ABRIL DE 2021.

# PSICOLOGIA CLINICA Y PSICOTERAPIA

## TECNICAS DE INTERVENCION EMPLEADAS EN PSICOLOGIA CLINICA



Existen diversos tipos de intervención: psicoanálisis, terapia psicodinámica, terapia de conducta, terapia cognitivo-conductual, análisis transaccional, terapia sistémica, etc. La intervención psicológica puede realizarse con individuos, parejas, familias, grupos y comunidades.

Lugares de intervención. La intervención puede llevarse a cabo en centros de salud mental, servicios hospitalarios de psiquiatría, servicios psiquiátricos de especialidades médicas (Medicina Interna, Reumatología, Rehabilitación, Hematología, Unidades de Dolor y de Cuidados Paliativos, etc.),

La intervención psicológica puede aplicarse para alcanzar metas más o menos limitadas o ambiciosas: resolver conflictos inconscientes (enfoque psicoanalítico), ayudar a aceptarse a sí mismo (terapia no directiva), integrar sentimientos conflictivos (terapia Gestalt), encontrar un significado a la vida (psicoterapia existencial), modificar creencias negativas (terapias cognitivas), lograr comportamientos adaptativos (terapia de conducta) o conseguir combinaciones de estos objetivos (enfoques eclécticos). A

### **Las técnicas utilizadas fueron;**

**relajación progresiva de Jacobson:** Básicamente consiste en tensar y relajar distintos grupos musculares. Esta técnica se basa en que los pensamientos y comportamientos asociados al estrés provocan tensiones musculares.

**ensayo conductual:** Consiste en practicar masivamente las conductas que son objeto de intervención para valorarlas y en consecuencia reforzarlas o no inmediatamente.

**reestructuración cognitiva:** es una metodología utilizada para identificar y corregir patrones disfuncionales de pensamiento.

**técnica de resolución de problemas:** ata de producir consecuencias positivas y refuerzo positivo, así como evitar las consecuencias negativas.

**entrenamiento en asertividad e imaginaria:** Este adiestramiento tiene por objeto enseñar a los pacientes a expresar mejor sus sentimientos, sus derechos, sus deseos y a no volver a presentar ansiedad en situaciones sociales.

## PSICOTERAPIA: DEFINICIÓN, CLASIFICACIÓN, ELEMENTOS DEL SISTEMA PSICOTERAPÉUTICO



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.

En la psicoterapia, los psicólogos aplican procedimientos científicamente válidos para la creación de hábitos más sanos y efectivos. La psicoterapia cuenta con varios métodos como el cognitivo-conductual, el interpersonal y otros tipos de terapia conversacional que ayudan a resolver los problemas.

### Los diferentes tipos de psicoterapia son:

**psicoanálisis:** El psicoanálisis se basa en la teoría psicoanalítica postulada por el conocido neurólogo vienés Sigmund Freud entre finales del siglo XIX y principios del XX, y que ha ido reactualizándose. De una forma quizá demasiado sintética, concibe nuestro psiquismo como algo dinámico compuesto por una parte consciente y otra inconsciente. Esta teoría postula que, muchas veces, lo que no nos permite vivir tranquilos son traumas del pasado "escondidos" en el inconsciente, y que debemos hacer conscientes para ser superados.

Es la famosa terapia del diván, de la introspección, de la asociación libre. Se le pide al paciente que diga todo lo que piensa sin omitir el más mínimo detalle, por muy insignificante o ridículo que parezca, porque todo tiene un sentido, incluso los sueños. De esta forma se hace una reconstrucción de lo vivenciado desde la infancia más temprana, ya que esta perspectiva pone mucho énfasis en la influencia de esta etapa en nuestro bienestar emocional presente. Esto provoca que sea un tipo de terapia bastante extenso en el tiempo.

**terapia humanista:** La psicología humanista es un modelo de psicoterapia desarrollado por C.Rogers, que valora a la persona como sujeto individual, resalta su carácter único, y está en contra por tanto de las clasificaciones. Un psicólogo humanista nunca te pondrá una etiqueta como por ejemplo ser maníaco depresivo, primero porque no te considera un enfermo, y segundo porque no considera que seas clasificable dentro de un grupo, sino único. Si cada sujeto es particular, la percepción es distinta, y por tanto su comportamiento es diferente. Es un modelo positivo porque considera que nacemos con un potencial de desarrollo que tiende a madurar, y con capacidad de tomar las riendas de su propia vida. Rechaza el concepto de enfermedad y el de paciente y lo sustituye por el de cliente.

Esta terapia se basa en la empatía, en la conexión psicólogo-paciente. Se convertirá en tu "mejor amigo". El trabajo del psicólogo no es pues tratar, sino hacer crecer el carácter personal. Le importa el presente, y no el pasado. Actúa cuando ese proceso de maduración separa porque es ahí cuando surgen los enfrentamientos psicológicos. Es parte de su forma de trabajo el considerar positivamente y aceptar todo

cuanto diga el "cliente" sin condiciones de valor, evitando corregirle o dirigirle hacia criterios preestablecidos.

**terapia cognitivo-conductual:** Desde una perspectiva cognitivo-conductual se sabe que para resolver un problema hay que modificar determinadas conductas, éstas en un sentido muy amplio, considerándose entre ellas los pensamientos, los sentimientos y las emociones. La psicoterapia cognitivo-conductual tiene dos partes, por una es la reflexión conjunta sobre el problema. Es responsabilidad del paciente contribuir plenamente a la definición del problema que no es más que aquello que le preocupa y le lleva a consulta.

Una vez establecida la visión que el paciente tiene de su problema, bajo la guía de su terapeuta, se realiza un análisis funcional del problema, enunciándolo en términos operativos y modificables. Se fijan así los objetivos de la terapia y comienza el tratamiento. Este consiste en el establecimiento de un programa para modificar conductas, pensamientos y sentimientos relevantes para el mantenimiento del problema. Este tipo de terapia parece saber manejar la ansiedad, ya que ha permitido solucionar problemas como fobias, obsesiones y demás trastornos asociados.

1. 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
2. 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.
3. 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.
4. El proceso terapéutico: es el conjunto de procesos psicosociales que tienen lugar desde el comienzo a la finalización de la psicoterapia.

### **PSICOTERAPIA DE APOYO, DE INSIGHT CON METAS REEDUCATIVAS Y DE INSIGHT CON METAS RECONSTRUCTIVAS.**



La psicoterapia de apoyo es uno de los métodos más empleados dentro del marco de las psicoterapias. En la mayor parte de las clínicas, hospitales y consultorios, los terapeutas hablan

del apoyo como medio terapéutico. Con esta técnica se busca recuperar el equilibrio psicológico perdido por algún impacto emocional y eliminar los síntomas.

La psicoterapia insight provoca cambios en la conducta de los sujetos, ya que no solo afecta la conciencia de sí, sino su relación con respecto al resto, sobre todo, tomando como base la mirada holística gestáltica. La mirada holística gestáltica.

En cambio la psicoterapia de apoyo es solo superficial, ya que en cambio la psicoterapia de apoyo es solo superficial, ya que no se busca un cambio sino solo restablecer el estado previo no se busca un cambio sino solo restablecer el estado previo del "paciente" "paciente" ..

Consiste en intervenir en una crisis y lograr restablecer el equilibrio previo a dicha crisis o evento traumático. Su nivel de alcance es superficial en cuanto a que no se pretende un cambio interno, únicamente una vuelta al estado previo ya existente. Su aproximación se da a través de la escucha, orientación y consejería. Es una técnica terapéutica psicológica, basada en una relación emocional médico-paciente positiva.

#### Procedimientos

1. Relación médico - paciente
2. Estimular la verbalización de los sentimientos
3. Señalamiento continuo de la realidad
4. Alentar el sentimiento de esperanza real
5. Satisfacer la necesidad de dependencia y combatir el sentimiento de soledad
6. Combatir el sentimiento de no poder y alentar la autoformación.
7. Alentar la socialización y la exteriorización de intereses
8. Utilización adecuada del ambiente

#### **Psicoterapia reeducativa**

Pretende un cambio a nivel de conducta en busca de mayor adaptabilidad funcionalidad de acuerdo a la realidad del individuo. Un caso típico es la necesidad de sustituir el hábito de fumar por la acción de mascar chicle

#### **Psicoterapia reconstructiva**

Busca un cambio de carácter o estructura psicológica; no se limita al control de un síntoma, utiliza la indagación profunda (a través de la palabra) en los orígenes más tempranos del conflicto.

#### **PSICOTERAPIA DE GRUPO Y TERAPIA FAMILIAR**

La Psicoterapia familiar es un método especial de tratamiento de los desórdenes emocionales. Utiliza un grupo natural, primario, la familia. Su ámbito de intervención no es el paciente individual aislado sino la familia vista como un todo orgánico. Su objetivo no es sólo eliminar síntomas o adecuar personalidades al ambiente en que deben actuar sino más bien crear una nueva manera de vivir".

1. Hay más de dos personas y la interacción no es confidencial.

2.-La interacción no verbal asume una importancia primaria, paralela a la verbal.

3.-Es a menudo más corta que la terapia individual, (más sesiones). aunque es enormemente variable.

4.- La relación tiene como propósito definido Cambios en la conducta (y/o estructura) de uno de cambios en el sistema familiar de interacción, no el su participante. De cada uno de sus individuos. Los cambios individuales son secundarios al cambio en el sistema familiar.

**EVALUACIÓN FAMILIAR:** La Evaluación Familiar se define como una o más entrevistas familiares para establecer la estructura y proceso de la interacción familiar para determinar como la familia influencia y es influenciada por la conducta y síntomas de sus miembros y para reunir los datos necesarios para decidir si el tratamiento de familia es posible e indicado.

**NO ES TERAPIA FAMILIAR:**

1. Hacer terapia individual enfrente de la familia.
2. Provocar la comunicación verbal y afectiva de los miembros de una familia enfrente de los demás, no es suficiente evidentemente para ser considerada terapia familiar.
3. Regañar o sermonear a los padres de un niño enfrente de éste.
4. Dar consejos benevolentes a los padres del paciente a solas o enfrente del mismo.
5. Culpar a la madre o a algún otro miembro de la familia enviándolos a tratamiento no es en sí terapia familiar.



**Psicoterapia 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.

### **INTERVENCIÓN EN CRISIS Y OTRAS PSICOTERAPIAS BREVES.**

La intervención en crisis se realiza después de que la persona ha experimentado un trauma en el que probablemente su integridad o vida estuvo en riesgo. Un ejemplo de ello son los accidentes, las violaciones, los secuestros, los asaltos o los desastres naturales. Este tipo de abordaje terapéutico cuenta con técnicas y estrategias específicas que tienen como finalidad restablecer el equilibrio emocional y cognitivo, es decir, contener y –posteriormente– salir de la crisis.



La psicoterapia breve se puede considerar como continuación de la intervención en crisis o emergencia, no obstante, son terapias distintas. La intervención en crisis puede durar tan solo algunos minutos o unas cuantas horas. Por su parte, la psicoterapia breve suele llevarse a cabo a lo largo de cinco sesiones o hasta tres meses de trabajo, aproximadamente. La delimitación dependerá de la corriente teórica que se tome como referencia.

El objetivo de la psicoterapia breve es la elaboración de la experiencia traumática a través de la comunicación y la resignificación emocional. En contraste, la intervención en crisis busca es la contención y reequilibrio emocional. Dentro de una psicoterapia breve, en principio, se va más allá de la pura contención, ya que busca favorecer la resignificación de la vivencia, el aprendizaje de la misma y la respuesta a eventualidades que en un primer momento no se podían identificar.

