

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PSICOLOGÍA MEDICA

INVESTIGACIÓN DE 3
PSICOTERAPIAS

ALUMNA: OLGA MARIA MARTINEZ
ALBORES

LIC. SARABIA GONZÁLEZ
LOURDES YAZMIN

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS,
CHIAPAS.

¿Qué es una psicoterapia?

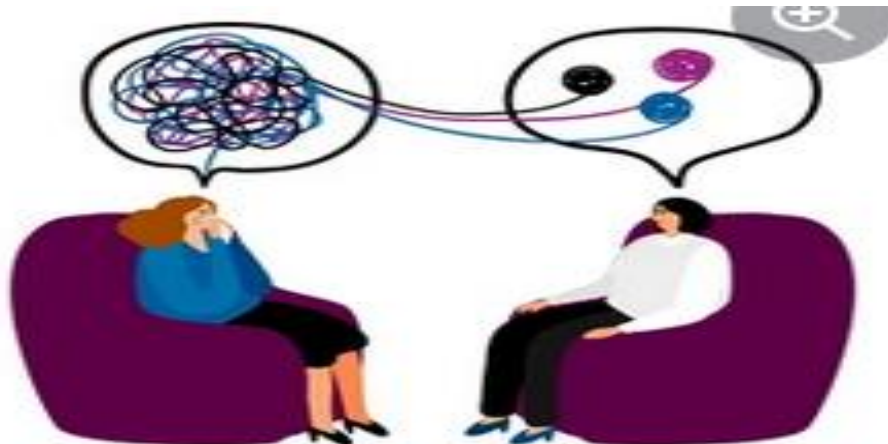
La psicoterapia es el tratamiento que tiene como objetivo el cambio de pensamientos, sentimientos y conductas.

Se lleva a cabo entre un profesional con la formación y las habilidades necesarias para facilitar el cambio psicológico, y el paciente que requiere la ayuda para aliviar los síntomas que le producen un grado de sufrimiento importante.

La psicoterapia, en cualquiera de sus variables, es la utilización de métodos psicológicos, basados en marcos teóricos de referencia y con mayor o menor respaldo científico según el tipo de psicoterapia, las dinámicas dentro de la psicoterapia se basan en la interacción regular entre el psicólogo o terapeuta y el paciente, con el objetivo de ayudar a la persona a modificar sus pensamientos negativos o distorsionados, cambiar su conducta y superar así los problemas de la manera más eficaz.

A modo de resumen, la psicoterapia busca mejorar el bienestar y la salud mental de la persona, mediante la resolución de y modificación de comportamientos, creencias, pensamientos, compulsiones, emociones y afectos negativos o problemáticos.

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.



.Por medio de la psicoterapia, los psicólogos ayudan a las personas a llevar adelante vidas más felices, saludables y productivas.

Existen distintos tipos de psicoterapias pero hablaremos particularmente de 3, las cuales son las siguientes:

1. Terapia cognitiva
2. Terapia psicoanalítica
3. Terapia conductual



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. Creada por el psicólogo estadounidense Aarón 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.

“Si nuestro pensamiento es sencillo y claro, estamos mejor equipados para alcanzar nuestras metas. Aarón Beck.”



La Terapia Cognitiva se caracteriza por aplicar sesiones estructuradas orientadas a la consecución de unas metas en un tiempo limitado.

Estas actuaciones de psicoterapia, están basadas en la consecución de unos objetivos previamente acordados, a través de unas determinadas técnicas en las que se da una participación activa entre terapeuta y paciente desde sus distintos roles formando un equipo, este tipo de psicoterapia trabaja desde el momento presente la resolución de problemas, a diferencia de algunas terapias psicológicas basadas en otros postulados teóricos, y se nutren de diferentes técnicas a la hora de abordar cada tipo de trastorno, las particularidades personales de cada paciente, y su momento puntual.

La Terapia Cognitiva está muy indicada en el tratamiento de determinados trastornos como la depresión, y ansiedad, pero además tiene un amplio espectro de aplicación para otro tipo de trastornos y problemas.

En las diferentes sesiones de Terapia Cognitiva se puede reeducar a una persona para que aprenda a reconocer tanto los pensamientos negativos sobre sí mismo, como sobre el futuro, y el mundo que le rodea.

Tratamiento:

El psicólogo puede ayudar con las técnicas propias de la Terapia Cognitiva a sus pacientes, en el desarrollo de nuevas capacidades, pero es imprescindible el esfuerzo y deseo de superación personal para que la terapia sea totalmente eficaz.

En esta etapa se aplican las técnicas elegidas de terapia individual, para conseguir los objetivos fijados tras la evaluación inicial, y para ello se utiliza la colaboración del paciente, a la hora de que este obtenga ciertas habilidades que le permiten identificar y sustituir los pensamientos distorsionados y la conducta asociada a estos.



Frecuentemente el paciente tiene que trabajar determinadas tareas fuera de la consulta, que se revisan en las siguientes sesiones. Entre las herramientas que el psicoterapeuta puede enseñar al paciente para enfrentar sus conflictos mentales, están el aprendizaje de habilidades sociales y técnicas de relajación.

Con la participación activa de los pacientes se consiguen reestructuraciones más estables de los pensamientos desadaptados, a la vez que se amplían las capacidades de las respuestas emocionales más eficaces frente a situaciones nuevas.

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.

“La historia es solo gente nueva que comete viejos errores. Sigmund Freud”.



Podríamos pensar la Psicoterapia Psicoanalítica como un proceso terapéutico que se fundamenta en la teoría Psicoanalítica y que ayuda a resolver y elaborar las diferentes problemáticas de la vida diaria, el tipo de vínculo que se establece con los otros y el modo en el que se desarrolla la vida, mediante la comprensión y el entendimiento de las fantasías, pensamientos, emociones, sentimientos y sueños que conforman el mundo interno de un sujeto.

Se basa en la premisa de que para resolver las dificultades y problemáticas psicológicas, y disminuir el sufrimiento del sujeto, éste debe progresivamente comprender sus raíces y causas inconscientes

Así, este tipo de Psicoterapia brinda un espacio que hace posible el acercamiento a lo que el sujeto quiere, a su deseo, a la comprensión de las dificultades que atraviesa y sus causas, y si bien no ofrece soluciones rápidas, si promueve cambios profundos y duraderos en la calidad de vida, a través del uso del recurso de la palabra que determina al sujeto.

El psicoanálisis, en particular, es una forma de tratamiento que se basa en el supuesto de que el sujeto desconoce los factores determinantes de sus emociones y comportamientos ya que éstos son esencialmente inconscientes, por lo tanto, es un proceso que investiga cómo estos factores afectan, determinan y condicionan los vínculos actuales, los patrones de pensamiento, de emoción y de comportamiento.

De acuerdo a esto, para el psicoanálisis el origen de las dificultades que ocasiona el sufrimiento, procede de las ansiedades infantiles reprimidas y de la secuencia progresiva de mecanismos defensivos y síntomas que surgieron para proteger al sujeto contra la reaparición y repetición de estos sentimientos, por tanto, su tarea se define en relación a traer a la conciencia estos restos del pasado para que puedan volver a ser valorados y ser asimilados adecuadamente.

La terapia psicoanalítica tiene como objetivo entonces, descubrir aspectos inconscientes que subyacen a los problemas actuales de modo que el sujeto pueda vivir mejor y con mayor bienestar, que el sujeto pueda asumirse siendo lo que es y no otra cosa y que le sea posible a partir de ello, tomar decisiones respecto de su vida siguiendo la dirección que le señala su deseo. Aquí encuentro el punto esencial en el que se diferencia con otros tipos de psicoterapia.

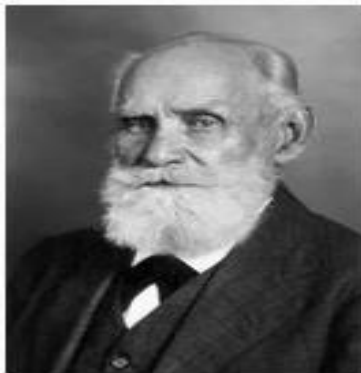
En Psicoterapia Psicoanalítica se trabaja generalmente frente a frente, y el psicoanalista tiene una mayor participación en el desarrollo de las sesiones. Es un trabajo de a dos, entre el paciente y su analista; tanto terapeuta como paciente trabajan en equipo para descubrir las causas que impiden que el sujeto disfrute de todas sus potencialidades y de todo su bienestar.

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.

“Nunca pienses que lo sabes todo. Por muy alto que te valores, ten siempre el coraje de decirte a ti mismo: soy un ignorante. Iván Pavlov.”



Una cosa importante a tener en cuenta sobre las diferentes terapias de comportamiento es que a diferencia de otros enfoques teórico-prácticos, la terapia conductual se basa en la acción, así, los terapeutas conductuales se centran en el uso de las mismas estrategias de aprendizaje que llevaron a la formación de conductas no deseadas, orientando la terapia hacia la adquisición de nuevos comportamientos.

Los dos principios básicos que conforman la terapia conductual surgida de las teorías conductistas son el condicionamiento clásico y el condicionamiento operante. El condicionamiento clásico implica formar asociaciones entre estímulos. El condicionamiento operante por su parte se centra en cómo el refuerzo y el castigo se pueden utilizar para aumentar o disminuir la frecuencia de un comportamiento.

El condicionamiento clásico es una manera de alterar el comportamiento, y existen un buen número de técnicas orientadas a producir este cambio.

Técnicas conductuales mas comunes:

- Desensibilización sistemática
- Exposición en vivo
- Inundación
- Técnicas aversivas
- Modelado

La pauta común en todas ellas es que se ejecuta o representa una conducta por parte de un modelo, que el paciente debe repetir o copiar.

BIBLIOGRAFIA APA

<https://www.psiconetwork.com/que-es-y-en-que-consiste-la-psicoterapia-psicoanalitica/>

AUTOR: EDUARDO VALDIVIA ES PSICÓLOGO, MÁSTER EN HUMANIDADES. CREADOR Y EDITOR DE PSICONETWORK.

