



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**CAMPUS "SAN CRISTÓBAL"**

**MTRA. LOURDES JAZMIN SARABIA GONZALEZ**

**PSICOLOGÍA MÉDICA**

**TIPOS DE PSICOTERAPIAS**

**TRABAJO PRESENTADO POR:**

**REBECA MARÍA HENRÍQUEZ VILLAFUERTE**

**SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS. A 13 DE DICIEMBRE DE 2021**

## ¿QUÉ ES LA PSICOTERAPIA?

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.

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

## 1.- TERAPIA PSICOANALÍTICA

Sigmund Freud

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.

Una madre resulta más eficaz que nunca cuando confía en su propio criterio. Donald Winnicott.

## 2.- TERAPIA CONDUCTUAL

Ivan Pavlov

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.

Confiar en ti mismo no garantiza el éxito, pero no hacerlo garantiza el fracaso. Albert Bandura.

### **3.- PSICOTERAPIA RACIONAL EMOTIVA**

Albert Ellis

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.

Cuando una persona se enfrenta a la adversidad o a un problema importante, lo soluciona si lo enfoca de manera creativa. Albert Ellis.

#### **BIBLIOGRAFIA:**

<https://psicorelacional.com/los-12-principales-tipos-de-psicoterapia/>

Francisco Javier Martínez Fernández agosto 27, 2018 BLOG, blog psicología, Psicoanálisis, psicólogo, psicólogos, Psicoterapia

**Por Psicólogo Barcelona.**

