

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE



CAMPUS:

SAN CRISTOBAL, CHIAPAS

LICENCIATURA EN CURSO:

MEDICINA HUMANA

MATERIA:

PSICOLOGIA MEDICA

DOCENTE:

LIC, YASMIN SARABIA

ALUMNO:

JOSE SANCHEZ ZALAZAR

1° SEMESTRE Y GRUPO "A"

4, TO PARCIAL

FECHA:

25 DE DICIEMBRE DEL AÑO 2021



# Tres tipos de psicoterapia

## **INTRODUCCION:**

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

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.

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.

## **Psicoterapia cognitiva- conductual:**

La terapia cognitiva conductual es un tipo frecuente de terapia del habla (psicoterapia). Trabajas con un asesor de salud mental (psicoterapeuta o terapeuta) de forma estructurada, asistiendo a una cantidad limitada de sesiones. La terapia cognitiva conductual te ayuda a tomar conciencia de pensamientos imprecisos o negativos para que puedas visualizar situaciones exigentes con mayor claridad y responder a ellas de forma más efectiva.

La TCC puede ser una herramienta muy útil, ya sea sola o en combinación con otras terapias, para tratar los trastornos de salud mental, como la depresión, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) o un trastorno de la alimentación. Sin embargo, no todas las personas

que se benefician de la terapia cognitiva conductual tienen una enfermedad mental. La TCC puede ser una herramienta eficaz para ayudar a cualquier persona a aprender cómo manejar mejor las situaciones estresantes de la vida.

### **¿Porque se realiza?**

La terapia cognitiva conductual se utiliza para tratar una amplia gama de problemas. Con frecuencia es el tipo preferido de psicoterapia porque puede ayudarte rápidamente a identificar y afrontar desafíos específicos. Generalmente requiere menos sesiones que los otros tipos de terapia y se realiza de forma estructurada.

La terapia cognitiva conductual es una herramienta útil para abordar desafíos emocionales. Por ejemplo, puede ayudarte a lo siguiente:

- Controlar los síntomas de enfermedad mental
- Prevenir recaídas de síntomas de enfermedad mental
- Tratar una enfermedad mental cuando los medicamentos no son una buena opción
- Aprender técnicas para lidiar con situaciones estresantes de la vida
- Identificar formas de controlar las emociones
- Solucionar conflictos en las relaciones y aprender mejores formas para comunicarse
- Afrontar el dolor o las pérdidas
- Superar traumas emocionales relacionados con el maltrato o la violencia
- Afrontar una enfermedad médica
- Controlar los síntomas físicos crónicos

Los trastornos de salud mental que podrían mejorar con terapia cognitiva conductual incluyen:

- Depresión
- Trastornos de ansiedad
- Fobias
- Trastorno de estrés postraumático
- Trastornos del sueño
- Trastornos de alimentación
- Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)
- Trastornos de consumo de drogas
- Trastornos bipolares
- Esquizofrenia
- Trastornos sexuales

En algunos casos, la terapia cognitiva conductual es más efectiva cuando se combina con otros tratamientos, como antidepresivos u otros medicamentos.

### **Psicoterapia interpersonal de Klerman:**

La terapia interpersonal de Klerman, es un procedimiento terapéutico que, pese a que originalmente era para la depresión, se ha mostrado eficaz para varios trastornos.

La terapia interpersonal de Klerman es un tratamiento breve, originalmente diseñado para tratar la depresión, que se centra en los problemas psicosociales e interpersonales del paciente quien demanda tratamiento, tomando aspectos del modelo médico. Esta terapia fue desarrollada en 1969 en la Universidad de Yale por Gerald Klerman y Myrna Weissman,

quienes estaban realizando un estudio sobre la eficacia de los antidepresivos en los pacientes en función de si recibían o no tratamiento psicológico además del farmacológico.

La terapia interpersonal, como su propio nombre indica, se concentra en analizar las relaciones entre la patología del paciente y el contexto psicosocial que, es decir, cómo se relaciona con otras personas. Este tratamiento da mayor importancia a cómo vive el presente el paciente en vez de centrarse en su pasado, aunque no ignorándolo. Tiene en cuenta cómo el entorno social actúa como red de apoyo y recuperación del paciente.

Como es una terapia que se basa en el modelo médico, adaptándolo en el ámbito de la psicología clínica, permite ser combinada con el abordaje psicofarmacológico de trastornos, en especial depresión mayor. También es indicada para pacientes quienes no han recibido ningún tratamiento con anterioridad.

**Enfoque psicológico:** El enfoque detrás de la terapia de esta terapia es el eclético, es decir, se basa en postulados de varias corrientes, como el psicoanálisis, la terapia cognitivo-conductual y humanismo, sin englobarse totalmente dentro de ninguna de ellas. También cabe decir que al ser un enfoque pluralista del que parte también es aplicable en infinidad de contextos socioeconómicos y culturales.

Toma aspectos psicoanalíticos de la teoría interpersonal de Stack Sullivan, además de aspectos procedentes de la teoría del apego de Bowlby, quien también era psicoanalista. La teoría del apego permite entender los problemas relacionales del paciente, teniendo en cuenta su estilo de apego formado en la infancia y cómo este le afecta en su funcionamiento diario.

Pese a todos estos puntos, la terapia interpersonal de Klerman se aleja de las teorías de la personalidad psicoanalíticas, y no pretende formular ninguna que relacione los rasgos de la personalidad del paciente con su sintomatología. Tampoco, y relacionado con la terapia cognitivo-conductual, pretende hacer frente a esquemas negativos de pensamiento, falsas atribuciones y distorsiones cognitivas.

El propósito de la terapia interpersonal de Klerman es la de conseguir mejorar las habilidades comunicativas del paciente, tanto a nivel interpersonal como intrapersonal, y desarrollar una red de apoyo de apoyo social con expectativas realistas de la forma en cómo se va a hacer frente al estrés que padece el paciente.

### **Abordaje de los trastornos:**

Durante el proceso, el terapeuta toma el rol activo, esperanzador y de apoyo, pero que no es natural. Se abordan los trastornos de acuerdo a los siguientes tres niveles.

- Síntomas
- Relaciones sociales e interpersonales del paciente
- Conflictos explícitos

Cabe decir que esto está mayormente pensado para aquellas personas quienes padecen de un trastorno depresivo más que de cualquier otro tipo, aunque las adaptaciones realizadas a la terapia interpersonal de Klerman permiten adaptar este método a otras etiquetas diagnósticas.

En la terapia se trabajan con algunas cogniciones del paciente, pero no con la intención de extinguirlas por completo. Tampoco se aborda este aspecto de forma estructurada, es decir, no se utilizan protocolos detallados ni autorregistros a modo de deberes para hacer en la casa. Si bien se pueden añadir algunas técnicas propiamente conductistas, como son la desensibilización sistemática o la terapia de exposición, estas no se utilizan como regla general.

En cuanto a la vida de la persona, la terapia interpersonal de Klerman se centra en cuatro áreas que pueden estar detrás de sus problemas relacionales

- Duelo tras perder un ser querido.
- Conflictos en relaciones significativas, incluyendo relaciones con uno mismo.
- Dificultades para adaptarse a cambios en la vida
- Dificultad para salir del aislamiento social.

Así una vez detectadas las principales dificultades del paciente que se relacionen con sus problemas psicológicos, es posible fomentar el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas.

**Duración del tratamiento:** Como ya se ha comentado, la terapia interpersonal de Klerman es un tratamiento breve, es decir, significa que se lleva a cabo el proceso terapéutico en un número reducido de sesiones. Este tipo de tratamiento implica un alto grado de estructuración de las sesiones, las cuales se pretenden realizar en término medio de entre 12 y 16 semanas, y suelen durar en torno a 40 a 50 minutos. Estas sesiones se realizan de forma individual, esta consta de tres fases, fase 1 es la fase inicial o diagnóstica, fase 2 intermedia o focalizada y la fase 3 última fase o concluyente.

### **Psicoterapia familiar o sistémica**

La terapia sistémica nace a principios de la década de los años 50, época en la que John Bell, profesor de psicología de la Universidad de Clark, realizó una terapia conjunta con toda la familia de un joven con conductas agresivas y obtuvo excelentes resultados. Este fue el precedente de un enfoque y praxis que se enfoca en la intervención y el tratamiento de la familia en conjunto.

**¿Cuáles son los objetivos de la terapia familiar sistémica?**

La terapia sistémica familiar tiene como objetivo encontrar solución a los problemas prácticos y reales dentro de las dinámicas familiares. Con este enfoque los psicólogos y terapeutas nos olvidamos de realizar un diagnóstico, o identificar quién tiene un problema. En cambio, trabajamos por reconocer los patrones disfuncionales dentro del comportamiento de las familias que acuden a nosotros.

Podemos decir que sus principales objetivos son:

- Mejorar el funcionamiento de las familias.
- Aumentar la comprensión mutua.
- Estimular el apoyo emocional entre los miembros del sistema familiar.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento y habilidades de resolución de problemas específicos.

### **¿En que situación podemos utilizar la terapia familiar sistémica?**

Una vez que hayamos desarrollado nuestros conocimientos y habilidades en terapia familiar podremos aplicarla en la solución de problemas reales como:

- Crisis familiares.
- Terapia de pareja.
- Problemas de conducta o trastornos de un miembro de la familia.
- Tratamiento de adicciones.
- Psicoeducación.
- Entrenamiento para padres.

El objetivo de la terapia familiar sistémica es determinar y comprender el tipo de sistema en que se encuentra la persona que acude al psicólogo para encontrar el origen de los problemas y motivar los cambios necesarios para su resolución.



## **Conclusión**

Hay que tener en cuenta que, 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.

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.

## **Bibliografía**

Anáhuac, U. (abril 19,2019). Terapia sistémica familiar. diciembre 25, 2021, de ANAHUAC MERIDA Sitio web: <https://merida.anahuac.mx/posgrado/blog/terapia-sistemica-familiar-que-es-y-como-ayuda-a-los-psicologos>.

N. Montagud. (enero 12, 2019). la terapia de klerman. diciembre 25,2021, de Psicología y Mente Sitio web: <https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-interpersonal-klerman>.

M.Foundation. (julio29,2021). Terapia cognitivo -conductual. diciembre 25, 2021, de Mayo Clinic Sitio web: <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/cognitive-behavioral-therapy/about/pac-20384610>

