

PSICOLOGIA MEDICA

“3 TIPOS DE PSICOTERAPIA”

ALUMNA: JUDITH LOPEZ VAZQUEZ

DOCENTE: DRA. LOURDES JAZMIN SARABIA G.

PSICOTERAPIA.

La psicoterapia es la utilización de métodos psicológicos 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. La psicoterapia busca mejorar el bienestar y la salud mental de la persona, modificando pensamientos, comportamiento, creencias, emociones etc.

TIPOS DE PSICOTERAPIA:

1. Terapia cognitiva

Esta trata de identificar y modificar los pensamientos y creencias distorsionadas, las cuales afectan a la manera en la que la persona siente y actúa. Modificando lo 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. Aaron Beck

Cuando las personas padecen angustia, a menudo no pueden reconocer que sus pensamientos son incorrectos, por lo que la Terapia Cognitiva ayuda a identificar estos pensamientos, evaluarlos, y conseguir formas más adecuadas de interpretar lo que se percibe, logrando con ello modificar las emociones y sentimientos negativos que generalmente afectan a la conducta. 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.

2. 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. 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.



3. Terapia psicodinámica

La terapia psicodinámica es un tipo de terapia psicológica que toma como referencia los conocimientos de psicólogos tan importantes como Jung, Lacan, Freud o Klein. Su objetivo es estudiar el inconsciente de la mente humana porque es este el responsable de la mayoría de las cosas que hacemos.

Así como ocurre en el psicoanálisis, el objetivo de las sesiones de terapia es llevar el inconsciente a superficie, facilitando que el paciente entienda los sentimientos y creencias que se encuentran profundamente arraigadas y que influyen en la manera que vive el presente.

El objetivo principal es que exista un equilibrio en la mente del ser humano. Para ello, se busca que la persona pueda expresar los problemas del inconsciente con el fin de seguir hacia delante.

FUENTE DE INFORMACION; BIBLIOGRAFIA:

BY: Psicólogo Barcelona, Francisco Javier Martínez, visita en Calle Casanova, 43, escalera izquierda, entresuelo 3.

“Los 12 principales tipos de psicoterapia”

BY: PSIQUION, Plataforma integral de psicología “TERAPIA PSICODINAMICA”