



**UDS**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**ELABORADO POR**

CLARA ELISA ENCINO VAZQUEZ

**MATERIA**

PSICOLOGIA MEDICA

**TEMA**

TIPOS DE PSICOTERAPIA.

**CATEDRATICO**

MTRA. LOURDES YASMIN SARABIA GONZALEZ

**CAMPUS**

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS

**LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA**

**1 SEMESTRE "A"**

**28 DE DICIEMBRE DEL 2021**

## Terapia psicodinámica

En cuanto a la terapia psicodinámica surge como un tipo de terapia que comprende los métodos de actuación y teorías de las diferentes terapias psicoanalíticas.

, sin embargo, presenta una serie de diferencias en lo que a su realización se refiere, ya que son mucho más breves en las intervenciones, así como son características por tener una menor intensidad en la intromisión del pensamiento, aumentan los focos del tratamiento en los cuales se ha de centrar el terapeuta. Se podría decir, que este tipo de terapia trata de readaptar la terapia del psicoanálisis a la actualidad. La principal diferencia entre la terapia psicodinámica y su escuela de origen es que esta primera hace hincapié en los problemas o dificultades presentes intentando desarrollar soluciones rápidas.

## 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. Este tipo de terapia parece saber manejar la ansiedad, ya que ha permitido solucionar problemas como fobias, obsesiones y demás trastornos asociados.

Se ha demostrado que la terapia cognitivo-conductual es útil tratando los siguientes trastornos psicológicos:

- Trastornos de ansiedad
- Trastornos depresivos
- Trastornos afectivos

- Fobias
- Trastornos de la conducta alimentaria
- Trastorno obsesivo compulsivo
- Trastorno de estrés posttraumático
- Trastornos de consumo de sustancias
- Trastornos del sueño
- Trastornos sexuales
- Crisis vitales
- Problemas de pareja
- Malestar emocional
- Dificultades escolares o laborales
- Falta de habilidades sociales

## **Terapia Gestalt**

Parte de la idea de que las cosas experimentadas por cada individuo son formuladas de manera individual. Es decir que pese a experimentar un mismo suceso, dos personas pueden darle un significado mental completamente distinto. El principal objetivo de la terapia gestáltica es el de impulsar una auto-conciencia libre de juicios de valor y que posibilite a los clientes crear una perspectiva única de su vida. Según el marco teórico de este tipo de terapia, en ocasiones esta percepción propia puede estar bloqueada por patrones de pensamiento desadaptativos, lo cuales provocan que la persona desarrolle afectos negativos o angustiosos.

## **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.

Se trata a la familia en sesiones a las cuales asisten todos los miembros, centrándose en los patrones de interacción y en la estructura y dinámica del sistema. El Terapeuta a su vez puede esconder diversas modalidades:

- Sesiones con toda la familia
- Sesiones con la pareja
- Sesiones con sub-sistemas aliados: Ejemplo: Pareja, Hijos, Madre-Hijo(a) (s), Padre-Hijo (a) (s).
- Sesiones individuales (en las cuales el objetivo sigue siendo el cambio en el sistema familiar).

## **Bibliografía**

Anna Badia. (3 febrero 2020). Terapia cognitivo-conductual: qué es y qué técnicas utiliza. 28 DICIEMBRE 2021, de Psicología-Online Sitio web: <https://www.psicologia-online.com/terapia-cognitivo-conductual-que-es-y-que-tecnicas-utiliza-4395.html>

Francisco Javier Martinez Fernandez . (agosto 27, 2018 ). Los 12 principales tipos de psicoterapia. 28 diciembre, 2021, de Psicólogo Barcelona. Sitio web: <https://psicorelacional.com/psicologo-en-barcelona/>