



**UNIVERSIDAD  
DEL SURESTE**

**MEDICINA HUMANA**

**PSICOLOGIA**

**LIC. LOURDES YASMIN SARABIA GONZALEZ**

**ALUMNA: DOLORES HORTENCIA DOMINGUEZ  
LOPEZ**

**4° PARCIAL**

**1° A**

# 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.

## 1. 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 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.

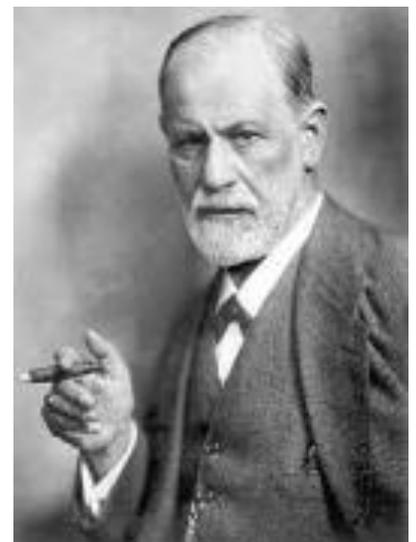


“Si nuestro pensamiento es sencillo y claro, estamos mejor equipados para alcanzar nuestras metas. Aarón Beck”

## 2. Terapia psicoanalítica

Una de las terapias más conocidas a nivel mundial y también más poco comprendido 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 una visión y resolución del problema del paciente.



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

### 3. 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.

Por lo tanto, 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.

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.

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



## Bibliografía

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

<https://www.psicologia-online.com/tipos-de-psicoterapia-tecnicas-y-metodos-4979.html>