

Diciembre 2021

PSICOLOGIA

INVESTIGACIÓN

Nombre: Yasmin Lourdes Gonzales Sarabia

Nombre: Jacqueline Montserrat Selvas Pérez

Psicoterapia

Terapia gestalt.

Se centra en analizar y modificar la forma en que se experimenta las cosas y no tanto en el suceso en que se experimenta, es decir analiza los aspectos positivos de forma que el autoconocimiento y la mejora a través del crecimiento personal.

La psicoterapia de Gestalt concibe al ser humano como un concepto global que debe ser estudiado en su totalidad y no mediante el análisis de sus partes.

Algunas de sus finalidades son: el crecimiento personal, aceptación y la toma de conciencia, así como el aquí y el ahora. Además del Análisis a nivel "macro".

Cuenta con tres principios básicos los cuales se pueden enunciar de la siguiente manera:

- El presente, el aquí y ahora
- Atención y aceptación de la experiencia, "el darse cuenta"
- La "responsabilidad" de nosotros mismos, lo que sentimos, pensamos y decimos.

Reglas y técnicas principales:

- El principio del ahora
- Yo y tu
- Empleo del continuo de conciencia
- No murmurar
- Formación de preguntas
- Hacer la ronda
- Asuntos pendientes
- "me hago responsable"
- "tengo un secreto"
- La técnica de las proyecciones
- Antítesis
- El ritmo de contacto y apartamiento
- "ensayo teatral"
- "exageración"
- "técnica de la repetición"
- "¿me permites que te de una oración?"

Terapia mindfulness

El significado de mindfulness es atención plena o conciencia plena. Hace referencia al hecho de ser consciente y estar atento al momento presente y sin juzgar. Esta basado en la meditación.

Los beneficios del mindfulness son:

- la regulación de la atención: permite entrenar la regulación de la atención y permite que seamos conscientes de aquello que solemos pasar por alto.
- Momentos mindful: permite poder entender a la sociedad actual es decir momentos en los que se es consciente del presente.
- Mindfulness y emociones: permite ser consciente de lo que se esta sintiendo en ese momento. Con ello, permite sufrir menos por emociones sentidas en el pasado, anticipar menos las emociones que pueden surgir en el futuro y también más conscientes de que emociones estamos sintiendo en el presente, en ese momento.

Esta terapia se practica mediante la conciencia, observación, aceptación, no juzgar, experimentación, compasión, soltar, paciencia y la confianza.

Terapia de Reminiscencia

Basada en discusión de actividades y experiencias pasadas, con ayuda de recuerdos tangibles que sirvan de desencadenantes. Es de las terapias que no son farmacológicas que mayormente se aplica a personas con demencia ya que parece especialmente adaptada a problemas de memoria. Se centra en las capacidades y recuerdos preservados promueve la comunicación y permite a las personas conectar con su pasado y recuperar su sentido de identidad personal.

Podemos distinguir al menos dos aproximaciones a la TR que sería un formato individual de revisión de vida, en esta a los pacientes son guiados a través de experiencias significativas de su vida y la siguiente tiene a incluir la realización de libros de vida la cual tiene una función integrativa dirigida a conseguir un sentimiento de validación, coherencia y reconciliación con el pasado de cada uno. Otra aproximación sería la de reminiscencia general o simple la cual implica la estimulación de la memoria durante conversaciones sobre su pasado.

En estos formatos se considera fundamental la introducción de estímulos desencadenantes, como por ejemplo fotografías, música, y objetos antiguos que sirvan de ayuda al recuerdo. (Huang, 2015)