

Nombre: Ingrid Renata López Fino

Materia: PSICOLOGIA MEDICA

Tema: TIPOS DE PSICOTERAPIA

Mtra. Lourdes Jazmín Sarabia González

Institución: Universidad del sureste

Fecha: 27 de diciembre de 2021

TIPOS DE PSICOTERAPIA

- **TERAPIA PSICODINAMICA**

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.

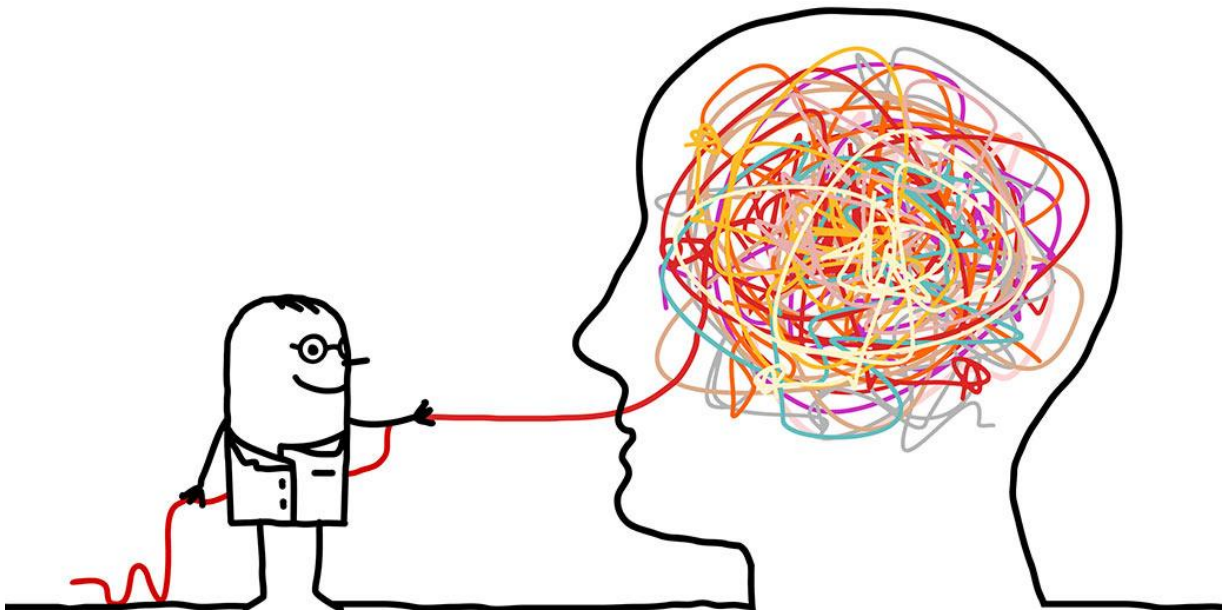


- **PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL**

Como resultado de una combinación de la terapia cognitiva y la terapia conductual apareció la psicoterapia cognitivo-conductual (TCC). Los profesionales que seguían estas corrientes se percataron que tanto los pensamientos como los comportamientos tienen un fuerte impacto en nuestro estado emocional y que estos no son entes que actúan por separado.

La psicoterapia cognitivo-conductual enseña a la persona que tanto los pensamientos como las conductas tienen un impacto sobre ella y sobre su entorno, por lo que el objetivo de este tipo de terapia es identificar y evaluar los comportamientos aprendidos, así como las dinámicas de pensamiento negativas para modificarlos de una forma efectiva y adaptativa.

“Confiar en ti mismo no garantiza el éxito, pero no hacerlo garantiza el fracaso.” Albert Bandura.



- **TERAPIA BREVE ESTRATÉGICA.**

La terapia breve estratégica forma parte de la llamada escuela psicológica humanista, es un tipo de terapia relativamente novedoso en se centra principalmente en la creación de soluciones a problemas específicos, dejando a un lado las raíces más profundas del problema.

La principal ventaja de la terapia breve estratégica es, tal y como su nombre indica, su brevedad; ya que no suele requerir más de 20 sesiones de terapia. En estas sesiones se intentan eliminar las conductas problemáticas de la persona, así como modificar la forma en la cual el paciente construye su realidad.

“En la fase de enamoramiento vemos en la otra persona lo que queremos ver: el amor es el más sublime autoengaño. Cuando este impulso inicial de la relación pierde fuerza, desilusionarse es inevitable.” Giorgio Nardone.



BIBLIOGRAFIA

- Fernandez, F. J. M. (2018, August 27). Los 12 principales tipos de psicoterapia. Psicólogo en Barcelona. <https://psicorelacional.com/los-12-principales-tipos-de-psicoterapia/>