



Mi Universidad

Ensayo

Luisa Bethel López Sánchez

La Psicoterapia en la actualidad

Segundo parcial

Modelos de intervención en psicoterapia

Mtra. Lindsay Vázquez Guendolay

Psicología General

Séptimo cuatrimestre

Pichucalco, Chiapas; 19 de octubre del 2021

La Psicoterapia en la actualidad.

Es muy fácil para los seres humanos creer que están sanos mentalmente y que son lo suficientemente fuertes para enfrentar lo que venga. Si un individuo se preguntara cual es el verdadero sentido de asistir a una terapia psicología su respuesta se limitaría a ser “porque estoy desanimado”, pues comúnmente esperan a estar en un pozo sin salida donde la solución a su problema cada día se va desvaneciendo y no por el hecho de que no haya salida sino porque su problema es tan crónico que cada día se siente más enfermo y sin esperanza. ¿Por qué los seres humanos tienden a esperar el estar enfermos para asistir a psicoterapia? La respuesta es porque se han acostumbrado a sentirse desfallecer para acudir a sesiones o porque no saben pedir ayuda o porque simplemente creen que ir a terapia psicológica es para “locos”. Es tan necesario seguir en su zona de confort, que desarrolla miedo al cambio pues se acostumbran a vivir con las enfermedades mentales pues no creen que sean necesario curarlas.

El miedo más grande de un ser humano es encontrarse consigo mismo, pues el verdadero yo asusta. Ya que, desde un punto clínico, no debería de ser asociado al miedo el encontrarse pues son más las cosas positivas que se integran en la vida humana una vez que se conocen a sí mismos. Autores como Rogers mencionaron que es más difícil aceptar nuestros defectos que nuestras cualidades, las personas creen que el mostrar el lado sin espinas nadie se apartara de él o por el simple hecho que los humanos no nacieron para estar solo pues son seres sociales, esta soledad en el ser humano produce miedo pues es un ámbito desconocido que si no se tiene valor es mejor no procurarlo o esa es la perspectiva que se busca plasmar en este ensayo. La psicoterapia y todo el contexto que se desglosa de ella, son procesos que no son a la fuerza debido a que es muy importante contar con el compromiso del paciente, pues sería muy difícil por no decir imposible el llegar a los objetivos plateados. Todos conocen personas que utilizan la frase “el tiempo lo cura todo”, pero desde nuestro punto de vista el tiempo no cura nada solo aplaza el dolor y el hacerle frente. Son pocas las personas que deciden avanzar en un proceso terapéutico, pues como en todo proceso tiene su grado de dificultad y muchos llegan pensando que solo con una sesión basta y que se curan completamente, pero esto es algo erróneo pues la terapia psicológica se utiliza para el control de síntomas en individuos que presentan trastornos psicológicos y donde se les enseña técnicas y estrategias que para prevenir la reaparición de estos síntomas. La palabra clave es CONTROL, pues desde nuestra perspectiva los procesos psicológicos nunca se terminan pues

constantemente se añaden más factores al proceso de curación, es por esto que hay que entender que no todos los trastornos mentales se curan pues las secuelas que dejan pueden continuar obstruyendo la vida del ser humano, por lo que sigue siendo un trastorno. El que no se “curen” no es un factor que deba hacer declinar a un individuo para buscar ayuda, pues el conocer y prepararse para enfrentar los trastornos permite al individuo tener una mejor calidad de vida.

La terapia psicológica no solo es un proceso en el que paciente ponga su esfuerzo, también el terapeuta debe de estar constantemente actualizado pues no puede ayudar a otro hablando de algo que no conoce, por esto la verdadera esencia de la psicoterapia es el conocerse a si mismo en un contexto intrapsíquico para aceptar la propia “neurosis”, claro que sin llegar a ser un trastorno, para que el terapeuta pueda desarrollar capacidades, habilidades y ética que le permitan ayudar al paciente y el impacto de la psicoterapia sea positivo. Las personas que manifiestan trastornos mentales, como todos los seres humanos, tienen imperfecciones y es aquí donde el terapeuta tiene que ser objetivo. Como se menciona en párrafos anteriores, la psicoterapia ofrece la “cura” para los síntomas ya sea definitiva o por lo menos la mejoría parcial de diversos cuadros clínicos de orden neurótico; es necesario que incluso los que ejercen en una institución donde se atienden pacientes psicóticos o perversiones lleven su proceso terapéutico personal pues la salud mental del terapeuta también influyen en el proceso de sus pacientes. Factores que rodean al psicólogo son tan importantes conocerlos y que el terapeuta pueda dar pautas en sus sesiones que lo ayuden a canalizar todo lo recibido durante la terapia y no lo canalice hacia su interior. Resulta de vital importancia que el terapeuta cuente con las siguientes características: tener un buen ajuste psicológico general, experiencia vital, conocimiento de contextos socioculturales diversos, haber recibido una buena formación teórica y práctica y confiar en su propia habilidad y técnicas terapéuticas, energía y persistencia, flexibilidad y cumplimiento de principios éticos y profesionales establecidos en el código deontológico de la profesión.

En conclusión, se puede conocer que todo proceso terapéutico depende del paciente y del terapeuta pues ambos influyen en él y es de vital importancia que sea una decisión voluntaria el asistir pues no puedes obligar a nadie a sanar y vivir mejor. También entender que ningún paciente es igual por muy parecido que sea su trastorno pues dependerán del entorno biopsicosocial en el que se desenvuelva, pues todo lo que engloba su ser tanto externo como interno influye.