



**ROSSY VALENTINA VILLEGAS LOPEZ**

**ENSAYO**

**2do. Parcial**

**Introducción y Generalidades en la Psicoterapia.**

**Licenciatura en Psicología**

**7mo Semestre**

## Introducción y Generalidades de la Psicoterapia

La psicoterapia es un término general para el tratamiento de los trastornos de la salud mental que consiste en hablar con un psiquiatra, psicólogo u otro tipo de profesional de salud mental.

Durante la psicoterapia, aprenderás acerca de tu enfermedad y tus estados de ánimo, tus sentimientos, tus pensamientos y tus comportamientos. La psicoterapia ayuda a aprender cómo tomar el control de tu vida y responder a situaciones exigentes mediante estrategias saludables para hacer frente a desafíos o situaciones.

Existen muchos tipos de psicoterapia, cada una con su enfoque. El tipo de psicoterapia que es adecuada para ti depende de tu situación particular. La psicoterapia también se conoce como «curación por palabra», «terapia psicosocial» o, simplemente, «terapia».

La psicoterapia puede ser útil para tratar la mayoría de los problemas de salud mental, lo que incluye lo siguiente:

- Trastorno de ansiedad.
- Trastorno del estado de ánimo.
- Adicciones.
- Trastornos de la alimentación.
- Trastornos de personalidad.
- Esquizofrenia.

Los clientes que inician una psicoterapia a menudo lo hacen creyendo que están a punto de ocuparse en una experiencia única, poderosa y casi irresistible que conducirá un experto que tiene suficientes habilidades y entrenamiento como para hacer milagros. El poder que muchos adjudican a la psicoterapia se ha magnificado por el hecho de que por lo general los clientes acuden a la psicoterapia después de que se han debatido por un tiempo considerable si en verdad "necesitan" tratamiento.

El primer tratamiento de un trastorno mental del que tenemos noticia se practicó en la Edad de Piedra hace medio millón de años. Los primeros brujos de la tribu trataban ciertos tipos de trastornos mentales (probablemente fuertes dolores de cabeza acompañados de ataques convulsivos) mediante una operación que conocemos como trepanación. Esta operación se realizaba con instrumentos de piedra y consistía en romper una zona circular del cráneo. Esta abertura, denominada trépano, aparentemente permitía escapar al espíritu diabólico que se pensaba era el causante de los problemas del individuo. En algunos casos se han encontrado cráneos trepanados y vueltos a soldar, lo que indica que el paciente sobrevivió a la operación y continuó viviendo al menos durante varios años (Selling, 1943).

### **Primeras concepciones médicas de Hipócrates**

Hipócrates no creía que los demonios y las deidades interviniesen en el desarrollo de la enfermedad, e insistía en que los trastornos mentales, como cualquier otra enfermedad, tenían causas naturales y eran susceptibles de ser tratados. Consideraba que el cerebro era el órgano principal de la actividad intelectual y que los trastornos mentales se debían a una patología del mismo. También destacaba la importancia de la herencia y de las predisposiciones, y señalaba que los golpes en la cabeza podrían llegar a causar trastornos sensoriales y motores. Hipócrates clasificó los trastornos mentales en tres categorías generales — manía, melancolía, y frenitos (fiebre cerebral)— y ofreció descripciones clínicas muy detalladas de alguno de los trastornos incluidos en cada categoría. Confiaba mucho en la observación clínica, y sus descripciones, que estaban basadas en registros clínicos diarios de sus pacientes, resultan sorprendentemente minuciosas.

El énfasis de Hipócrates sobre las causas naturales de la enfermedad, sobre la observación clínica y sobre la patología cerebral, como causas principales de los trastornos mentales fue auténticamente revolucionario. Sin embargo, igual que sus contemporáneos, Hipócrates sabía muy poco de fisiología. Creía que la histeria (la aparición de una enfermedad física en ausencia de una patología orgánica) era exclusiva de las mujeres, y estaba provocada por el vagabundeo del

útero por diversas partes del cuerpo. Contra esta «enfermedad», Hipócrates recomendaba el matrimonio como el mejor remedio.

Niveles de intervención (individual, pareja, familia, grupo y comunidad).  
Terapia individual Consiste en un proceso de evaluación y tratamiento entre el/la paciente y el psicólogo. Cada dificultad o trastorno tendrá su proceso, sus estrategias y su duración. Terapia de pareja: hay varias opciones:

- Los dos miembros separados: Es la que alterna las visitas entre los dos miembros de la pareja, haciendo sesiones individuales y puntualmente sesiones con los dos juntos. Es la que habitualmente más utilizamos.
- Un solo miembro: terapia de pareja donde sólo acude uno de los miembros, ya que el otro o bien no lo sabe (que la persona acude a consulta), o no quiere colaborar. Esta terapia también se muestra muy eficaz porque la persona que viene aprende una serie de estrategias a la vez que se trabaja la compatibilidad de la relación y la aclaración de dudas.
- Los dos miembros juntos: La pareja acude conjuntamente a la mayoría de las sesiones pero también se hacen sesiones individuales para evaluar el estado de cada miembro.

### Terapia familiar

Pueden venir todos los implicados a la vez, los padres, o un padre/madre y un hijo/hija. Se trabaja con estrategias y técnicas para mejorar la relación entre los miembros. Las raíces de la terapia familiar son más indirectas y brotan del hecho de que las personas que lograban grandes mejorías durante la terapia individual o el tratamiento institucional a menudo tenían una recaída cuando regresaban a sus familias.

### Terapia de grupo

La terapia de grupo es algo más que las terapias simultáneas de varios individuos. La terapia de grupo se practica en una variedad extensa de estilos y técnicas. De hecho, cada modelo principal de la Psicología clínica tiene

tratamientos de grupo basados en sus principios. Existen grupos analíticos, grupos centrados en el cliente, grupos de análisis transaccional, grupos de encuentro, grupos Gestalt y grupos del aprendizaje social. Los grupos también son una forma popular de intervención dentro de muchas organizaciones no profesionales de autoayuda.

**Psicología comunitaria** La salud mental comunitaria se debería considerar como un subconjunto de actividades dentro de la Psicología comunitaria que se dedica principalmente a la prestación de servicios de la salud mental a las poblaciones que a lo largo de la historia no se han atendido de una UNIVERSIDAD DEL SURESTE 24 manera suficiente por los profesionales de la salud mental. La salud mental comunitaria se interesa principalmente con los servicios directos a los consumidores, mientras que la Psicología comunitaria persigue cambios más amplios del sistema social y cuyos efectos se pueden irradiar hasta los individuos (Sarason, 1973). La relación entre la salud mental comunitaria y la Psicología comunitaria se parece un poco a la asociación entre la Liga Nacional y una liga principal del béisbol en conjunto.

### Terapia de grupo

La terapia de grupo es algo más que las terapias simultáneas de varios individuos. A pesar de que se inspiró inicialmente en la necesidad económica de solventar la escasez de personal profesional alrededor de la Segunda Guerra Mundial, la terapia de grupo ha avanzado hasta el punto en que ahora se le considera una forma única y valiosa de intervención en sí. Actualmente se recomienda la terapia de grupo únicamente porque es más económica, sino porque se juzga, con bases clínicas, como la intervención ideal para muchos tipos de clientes.

La terapia de grupo se practica en una variedad extensa de estilos y técnicas. Existen grupos analíticos, grupos centrados en el cliente, grupos de análisis transaccional, grupos de encuentro, grupos gestal y grupos del aprendizaje social. Los grupos también son una forma popular de intervención dentro de muchas organizaciones no profesionales de autoayuda. Algunos ejemplos comunes son los grupos para cuidar el peso, grupos de autoafirmación, grupos de concientización, y Alcohólicos Anónimos. Ciertos grupos presuponen una identidad especial debido a algún rasgo idiosincrático.

### **Definición e importancia de los modelos de intervención.**

Para apreciar plenamente las dimensiones de un objeto, uno debe observarlo desde varios ángulos; ésta es la razón por la cual a menudo se exhibe una escultura en un sitio donde el espectador puede caminar a su alrededor.

Cuando se escuchan diferentes relatos de un mismo hecho basados en diferentes puntos de vista uno se puede confundir, pero también las diversas versiones pueden aclarar el hecho si, como en el caso de la estatua, uno tiene la posibilidad de examinar todos los ángulos. Y aunque no se descubra necesariamente la "verdad absoluta" acerca de un hecho, una relación o una persona, por lo menos tendrá la seguridad de que no se ha ignorado en forma absoluta la información potencialmente importante.

Cada modelo nos describe cómo se desarrolla la conducta y se vuelve problemática y todos han ejercido una clara influencia sobre los estilos de evaluación, tratamiento e investigación de sus seguidores.

La conducta humana es extremadamente compleja y puede ser explorada a partir de varios niveles, desde la actividad de las células y sistemas de órganos hasta las respuestas motoras abiertas, hasta el funcionamiento cognitivo y la interacción social.

### **Modelo psicodinámico clásico.**

Las raíces del modelo psicodinámico se encuentran en las obras de Sigmund Freud, a finales del siglo XIX, pero se ha ampliado tanto que incluye las ideas de los pensadores que han revisado los conceptos de Freud.

El modelo se fundamenta en las siguientes suposiciones principales:

- La conducta humana y su desarrollo se determina principalmente mediante los hechos, impulsos, deseos, motivos y conflictos.
- Los factores intrapsíquicos proporcionan las causas subyacentes de las conductas que se manifestaron abiertamente.
- Los orígenes de la conducta y sus problemas se establecen en la infancia a través de la satisfacción o frustración de las necesidades e impulsos básicos.
- La evaluación clínica, el tratamiento y las actividades de investigación deberían dirigirse a la búsqueda y funciones de los

aspectos sutiles de la actividad intrapsíquica la cual, a pesar de que a menudo se oculta de la observación directa.

### **Metas de tratamiento psicoanalítico**

En términos generales, la meta del tratamiento psicoanalítico clásico es ayudar al paciente a pensar y conducirse en formas más adaptativas por medio de una mayor comprensión de sí mismo. En teoría, cuando el paciente comprende las verdaderas razones (con frecuencia inconscientes) por las cuales se siente o actúa en formas no adecuadas y comprende que estas razones ya no son válidas, entonces no tendrá que seguir conduciéndose de esta manera.

### **Técnicas del tratamiento Psicoanalítico.**

Una de las suposiciones básicas de la teoría analítica es que las fantasías, sentimientos y conflictos más importantes del paciente son inconscientes y se encuentran protegidos por determinados mecanismos de defensa. Por consiguiente, por mucho que se esfuerce, es difícil que el paciente sólo, sin ayuda, pueda penetrar el fondo de los conflictos que por tanto tiempo se han mantenido ocultos.

## CONCLUSION

Las terapias psicológicas han ido evolucionando, se considera que la terapia ayuda al paciente no solo escuchándolo, sino enseñándole a lograr cambios en pensamientos y actitud que lo ayudaran a tener una mejor calidad de vida y a lograr su recuperación.

En la psicoterapia, los psicólogos aplican procedimientos científicamente válidos para la creación de hábitos más sanos y efectivos. La psicoterapia cuenta con varios métodos como el cognitivo-conductual, el interpersonal y otros tipos de terapia conversacional que ayuda a resolver los problemas.

La psicoterapia es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el psicólogo. Como su base fundamental es el diálogo, proporciona un ambiente de apoyo que le permite hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial. Usted y el psicólogo trabajarán juntos para identificar y cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que le impiden sentirse bien.