

Psicoterapia

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PLANTEL



SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS

06 de noviembre de 2021

Ensayo

Psicoterapia

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

CATEDRÁTICA: Casandra de la Cruz Salazar

Realizado por: Irwin Flores Courtois

DEFINICION:

En términos generales la psicoterapia es el termino general para el tratamiento de los trastornos mentales el cual se da cuando hablamos con psiquiatras, psicólogos o cualquier otro tipo de profesional de la salud mental, en lo personal tiene muchas similitudes con el psicoanálisis, aunque no son lo mismo. La psicoterapia trata de modificar conductas o estados psicológicos indeseados mientras que el psicoanálisis se centra un poco más en buscar los significados ocultos en el malestar del paciente, la psicoterapia para mi tiene algo que ver más en lo que le denominan el “aquí y ahora” a diferencia del psicoanálisis. La psicoterapia tiene como principal objetivo el cambio de pensamiento, sentimientos y conductas de primera instancia.

Entonces podemos decir que los fundamentos básicos de la psicoterapia son aquellos que:

“Se basan en la relación profesional y humana de un paciente con un terapeuta experto, que utiliza determinados procedimientos psicológicos y conocimientos sobre el psiquismo, para promover el cambio psíquico, aliviar un sufrimiento o favorecer el desarrollo de la persona y de sus vínculos”

Antecedentes:

La psicoterapia tiene sus raíces en Grecia, donde surge el pensamiento racional, con pensadores como Aristóteles y Platón, La psicoterapia aparece en el último cuarto del siglo XIX. Mesmer supuso un impulso clave para la psicoterapia con su teoría sobre el fluido corporal y su distribución. Se cree que las primeras psicoterapias surgieron en el mundo islámico. Entre los siglos X y XII d.C., pensadores y médicos como Abu Zayd al-Balkhi, Zakariya al-Razi y Avicena introdujeron los conceptos de “salud mental” y “psicoterapia” y describieron un gran número de alteraciones neuropsicológicas.

los niveles de intervención

esta parte se refiere más el como la intervención psicoterapeuta pueda llegar no solo en un modo individual sino también hacia parejas, familia, grupos y comunidades llamando a esto niveles de intervención pero sin ser excluyentes (pueden combinarse sin complicación), siendo el nivel individual el más frecuente dentro de la psicoterapia, trabajando de manera exclusiva para brindarle ayuda; para el nivel “pareja o familia”, este atiende a 2 o más miembros al mismo tiempo y no solo enfocándose a uno, todos los miembros están dispuestos a participar en la terapia siendo muy recomendable, aquí se busca que se den cuenta de la contribución que uno tiene para el otro, ubicar el problema, y contribuir al cambio o resolución del mismo, en lo familiar la terapia puede ser precedida mediante una terapia individual, para alguno de los miembros que lo necesiten.

En lo referente a la terapia de parejas siempre lo más común es cuando hay conflicto de valores, creencias, estilos de vida, metas, o cuando hay problemas de comunicación, afecto, fidelidad, educación de los hijos, dinero, sexo, autonomía o dominio, mientras que en las familias se da comúnmente cuando hay problemas familiares, o con algún miembro en particular el cual no se adopte a los patrones familiares.

Y para finalizar el nivel “grupo” se da con un grupo el cual siente que tiene el mismo problema, similar o bien que tengan el mismo objetivo cuyas características no les impidan poder participar en la terapia y no obstruya el curso del mismo.

la relación terapéutica

La relación terapéutica se enfoca en lograr establecer un buen Rapport con el paciente en el cual este se sienta libre y con confianza para poder hablar y desarrollar una buena comunicación con el terapeuta, de manera verbal y no verbal supone el correcto desarrollo dentro de la terapia para lograr el éxito de la terapia, aparte de eso, la psicoterapia tiene como base la relación interpersonal que se establece entre el terapeuta y paciente.

Bibliografía:

- Equipo editorial. (2018, 6 marzo). *Origen de la Psicoterapia*. psicologia-online.com. [https://www.psicologia-online.com/origen-de-la-psicoterapia-785.html#:~:text=La%20psicoterapia%20tiene%20sus%20ra%C3%ADces,\(con%C3%B3cete%20a%20ti%20mismo\).&text=La%20psicoterapia%20aparece%20en%20el,y%20la%20vertiente%20del%20psicoan%C3%A1lisis](https://www.psicologia-online.com/origen-de-la-psicoterapia-785.html#:~:text=La%20psicoterapia%20tiene%20sus%20ra%C3%ADces,(con%C3%B3cete%20a%20ti%20mismo).&text=La%20psicoterapia%20aparece%20en%20el,y%20la%20vertiente%20del%20psicoan%C3%A1lisis).
- Iannacone, F. (2020, 19 agosto). *Importancia de la Relación Terapéutica*. Gestalt Perú. <https://gestaltperu.com/importancia-de-la-relacion-terapeutica/>
- Palomares, L. (2021, 22 octubre). *Diferencias entre la psicoterapia y el psicoanálisis*. Avance Psicólogos. <https://www.avancepsicologos.com/diferencias-entre-la-psicoterapia-y-el-psicoanalisis/>
- Psicopsi. (2020, 5 noviembre). *Psicólogo clínico y de la salud: Niveles de Intervención ~*. <http://www.psicopsi.com/psicologo-clinico-salud-niveles-intervencion/>
- Psicoterapia - Mayo Clinic*. (2021, 29 julio). Psicoterapia. <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/psychotherapy/about/pac-20384616>
- LA PSICOTERAPIA. (s. f.). Psicoterapia. <https://www.cop.es/colegiados/ca00088/pag7.htm>