



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Kellmi Disaili Hernández García

Nombre del tema : técnicas de tratamientos psicoanalíticos

Parcial 4

Nombre de la Materia: psicología clínica

Nombre del profesor: Sandy Molina

Nombre de la Licenciatura: psicología general

Cuatrimestre 5

De mi oscuridad a la realidad de mi vida

Introducción

El presente ensayo se propone analizar las características, métodos, técnicas y conocer más sobre las propuestas freudianas, conoceremos como Freud se basaba en la sexualidad de como en cada etapa fallida de nuestra niñez podría llegar a perjudicar en nuestra adultez, pero también en la psicoterapia hacia el paciente y como se basaba más en lo inconsciente para poder realizar con ellos una intervención y que técnicas serían los apropiados para la terapia.

Conoceremos algunas técnicas que son apropiadas en terapia y como son aplicadas en sesión, en que nos puede ayudar y qué consecuencias puede tener al no realizarlas de una buena manera.

Como sabemos Freud fue el fundador de la psicoterapia, con base a esto quería demostrar que la mayor parte de actividades que realiza el ser humano son inconscientes, dejando un pequeño porcentaje para otras que las realizamos conscientemente, para él la gran mayoría de ellas provienen desde la niñez, que se van desarrollando a lo largo de nuestras vidas. Es por ello, que los conflictos que surgen desde pequeños se deben ir trabajando poco a poco y enseñando para que no influyan en nuestra vida adulta.

Su método fue basado en la comunicación verbal entre dos personas para estudiar y ayudar a la gente, le dio importancia a los pensamientos y emociones y su enfoque fue con respecto a las relaciones entre el paciente y terapeuta.

Para utilizar la teoría analítica era indispensable trabajar con lo inconsciente, tal como los sueños, sentimientos, fantasías y conflictos ya que Freud mencionaba que estos eran protegidos por mecanismos de defensa que hacía que el paciente pudiera filtrar el contenido inconsciente que resultaría demasiado perturbador si se diera conscientemente, por eso para Freud era muy importante el acompañamiento terapéutico, ya que para el paciente podría ser difícil poder ayudarse y afrontar un conflicto que por tanto tiempo ha mantenido oculto a lo que le conocemos los psicólogos “despertar demonios”.

En este caso, el terapeuta tiene una gran labor con su paciente empezando en conseguir una restauración profunda y duradera de la psique del paciente mediante modificación de la personalidad y las emociones de la persona, para poder hacer que la persona mejore su calidad de vida y su autoconocimiento, para ello el terapeuta puede apoyarse mediante técnicas de tratamientos psicoanalíticos en los cuales se encuentran diferentes técnicas ,pero en esta ocasión mencionare algunas técnicas de las cuales han sido de mi mayor interés, tales como:

- Asociación libre

Esta técnica consiste en dejar hablar al paciente de todo aquello que le viene a la mente sin reprimirlo de decir todo lo que le viene a la mente sin corregir ni censurar.

El terapeuta elige una lista de palabras o puede pedir al paciente que relate una historia que tenga congruencia sin pensarlo y que sea fluido,el terapeuta puede dar instrucciones al paciente para que pueda comenzar con su relato si es que el paciente no sabe como comenzar,se le puede dar las instrucciones de “di lo que se te ocurra”; la finalidad es que, mediante esta técnica, el paciente expone asuntos reprimidos de los que tal vez ni el mismo es consciente y si son relevantes se va a trabajar con ellos, es interesante ya que por medio de esta técnica incluso pueden salir a la luz recuerdos de experiencias que sucedieron en el pasado que la persona había reprimido en forma de olvido, en ocasiones, el paciente pueda hacer que con mecanismos de defensa le cueste trabajo decir lo que está pensando rápidamente y quiera cubrir sentimientos,sin embargo, cuando existe resistencia ante ciertas palabras, esto también puede ser un buen indicador para el terapeuta de que se está acercando a alguna idea importante reprimida.

- Técnica de la utilización del sueño

Esta técnica fue utilizada por Freud ya que el mencionaba que los sueños eran fuentes de expresión de los deseos más inconscientes y que era un camino a la realidad del inconsciente, pero, esta técnica no es muy eficaz para un terapeuta ya que aunque el paciente este en un estado de relajación ,pueden haber distorsiones en los sueños y puedan aparecer más mecanismos de defensas que harán que pueda ocultar información importante para el terapeuta. Pero no todo puede ser negativo, ya que en este caso el terapeuta ayuda a que el paciente pueda darle significados a sus sueños y hacer en sesión que al estar en un estado de relajación cuente todo o que este paciente pueda anotar cada uno de los sueños tenidos,

ya que también representan sentimientos, pensamientos, fantasías que han estado reprimidos en el inconsciente.

- Humor

En esta técnica el terapeuta puede analizar al paciente, ya que basándose de Freud, creía que los chistes, las bromas eran como un método de ocultar una agresión, ira o un sentimiento reprimido, en este caso el terapeuta debe prestar atención a cada uno de los comentarios capciosos que pueda hacer el paciente, ya que al hablar el paciente puede expresar chistes o bromas que puedan cubrir situaciones que le hayan afectado y que quiera reprimirlos mediante preguntas realizadas, un ejemplo de ello es cuando han tenido una ruptura amorosa que le ha costado perdonar u olvidar y hacen omiso de las preguntas realizadas y responden con comentarios humoristas.

Doy por recalcar que cada uno de estas técnicas no pueden ser presentadas en la misma sesión, ni pueden ser estrategias que se presenten comúnmente ya que cada uno de estas técnicas deben ser presentadas por separado pero es importante recordar que en la práctica forman múltiples combinaciones en lugar de que se apliquen en un orden predispuesto.

Conclusion

La psicoterapia es muy compleja, ya que es muy favorable para poder vencer sentimientos reprimidos y poder tener una calidad de vida mejor, también nos ayuda a ver nuestro origen del por que soy así o por que tengo un temor hacia algo.

Es interesante el trabajo del terapeuta porque debe prestar atención a cada una de las palabras del paciente y que también puede hacer énfasis durante la conversación, cada una de estas técnicas deben ser trabajadas adecuadamente, pero eso es trabajo del terapeuta en saber como aplicarlas y el momento adecuado tomando en cuenta también la personalidad del paciente para ver cual será la técnica apropiada a realizar durante las sesiones a trabajar con ello.

Referencias :

<https://ayuda-psicologica-en-linea.com/salud-psicologica/terapia-psicoanalitica/>

<https://www.unir.net/salud/revista/terapia-psicoanalitica/#:~:text=La%20terapia%20psicoanal%C3%ADtica%20se%20plantea,autoconocimiento%20y%20calidad%20de%20vida.>

<https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/cuales-son-los-mecanismos-de-defensa-y-como-se-clasifican#:~:text=En%20definitiva%2C%20los%20mecanismos%20de,si%20aflorara%20a%20la%20consciencia.>

https://historia.nationalgeographic.com.es/a/sigmund-freud-padre-psicoanalisis_14704

<https://www.unir.net/salud/revista/terapia-psicoanalitica/>

antologia