

U D S

## PSICOLOGIA EJECUTIVA

### ENSAJO PSICOLOGIA CLINICA

AUTORA: ADRIANA ALEJANDRA MARTINEZ  
RODRIGUEZ

ALUMNO: ALEJANDRO QUIZMAN ARROYO

20/03/2023

## INTRODUCCIÓN

Si nos remontamos a los comienzos más distales, las sociedades tribales ya hablaban de un alma que estaba presente en todos los objetos naturales. Creían en el animalismo y pensaban que la enfermedad era un fenómeno de posesión de un alma extraña. Los métodos de los que se disponía hasta entonces eran: las ceremonias para la restauración de ese alma perdida, el exorcismo, las confesiones y la incubación.

Un poco más tarde, con Grecia y el mundo antiguo, nos encontramos con el origen de la psicoterapia contemporánea y su pensamiento racional, así como la filosofía y la medicina. En este contexto, Aristóteles distingue los diferentes usos de la palabra ensalmo. Era una palabra persuasiva según la cual el ser humano cambia. Platón señaló los efectos beneficiosos del discurso bello sobre el alma y el cuerpo. Algunas de sus observaciones sobre las pasiones, sueños y el inconsciente, parecen antecedentes del pensamiento freudiano. No podemos dejar de nombrar a Hipócrates y a Galeno.

El Corpus Hipocraticum es uno de los hitos de la medicina moderna relacionó las enfermedades con estados del organismo y postuló la existencia de cuatro humores asociados con un temperamento, a saber: sangre-sanguíneo, flema-flemático, bilis amarilla-colérico y bilis negra-melancólico.

Galeno, por su parte, desarrolló los postulados hipocráticos y distinguió entre las cosas preternaturales, las naturales y las no naturales. En la Edad Media la Iglesia considera la enfermedad mental como un producto de la voluntad del diablo. La confesión era el vehículo de sanación. Más tarde, en el Renacimiento, empiezan a destacar autores como Pinel, que introdujo el tratamiento moral a los enfermos mentales. Se trataba de empezar a humanizar a estos pacientes, teniendo una concepción optimista de la enfermedad.

Como hemos comentado, la psicoterapia aparece como tal en el siglo XIX. Cobbe utiliza el término "psicoterapéutico" en un artículo en el que defiende el papel de la fe en la curación. En esta etapa son elementos clave el hecho de aislar enfermedades a las que no se podía encontrar una lesión anatómica. Por otro lado, se depura el mesmerismo y la hipnosis es vista como un procedimiento aceptable. El procedimiento terapéutico por excelencia es la sugestión hipnótica. Las psicoterapias existenciales de Viktor Frankl, Otto Rank o R. D. Laing surgieron a partir del psicoanálisis. Lo mismo sucedió con la terapia centrada en el cliente de Rogers, que consiguió centrar el interés psicoterapéutico en la existencia de factores comunes a las distintas orientaciones que explican la eficacia de la terapia.

### LOS PARTICIPANTES Y LA RELACIÓN PSICOTERAPÉUTICA

La alianza terapéutica se define como los sentimientos y actitudes que cada uno de los participantes tiene hacia el otro y la manera en que estos son expresados. No sólo hablamos de variables del paciente y habilidades del terapeuta, sino de las propias que se derivan de la interacción de ambos. Los participantes

Cuando se habla del "tratamiento de las psiques" se implica que existen psiques o personalidades en un estado de sufrimiento o insatisfacción. El grado hasta el cual los pensamientos o sentimientos de una persona estén perturbados, puede variar enormemente. Dentro de esta alianza terapéutica se habla de 3 factores (Beck y cols., 1979), Como son la confianza básica, el rapport y la colaboración terapéutica.

#### Espacio agradable:

Un espacio agradable en que la persona se sienta cómoda como para expresar lo que piensa y siente, así como la percepción de que el terapeuta responde a nuestras expectativas.

#### El rapport :

Hace referencia a la definición de diferentes aspectos del proceso. En un proceso que se dibuja complejo, lo primero es ofrecer información acerca del cómo se va a desarrollar éste. junto al paciente se definirán los objetivos y metas del proceso, así como sus características y los procedimientos que se utilizarán. El procedimiento mediante el cual se Informará a las personas sobre las características del proceso asistencial se denomina consentimiento informado. este debe recoger las características del proceso, así como los derechos y deberes de cada una de las partes.

#### La colaboración psicoterapeuta paciente:

Se refiere a dos aspectos como son una posición profesional y el establecimiento de los derechos y deberes de cada uno de los participantes. En primer lugar, hablaríamos de relaciones terapéuticas en las que paciente y terapeuta toman decisiones conjuntamente. Igualmente, debe definirse qué se espera de uno y de otro. El APA señala en relación a ésta que es una colaboración basada en el diálogo y proporciona un ambiente de apoyo que le permite hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial.



La persona y el psicólogo trabajan juntos para identificar y cambiar los patrones de pensamiento, emocionales y de comportamiento que le impiden sentirse bien. En este sentido es necesario negociar y llegar a acuerdos en relación a objetivos y tareas, tal como se ha señalado anteriormente.

La ética. Relación psicoterapéutica paciente.

Otro aspecto a contemplar a la hora de optimizar la relación asistencial es la ética. La ética aplicada es la que intenta definir todas estas variables en un código que todo terapeuta debe seguir. No obstante, independientemente de este código, y por la complejidad y la responsabilidad mirad de la relación asistencial, el profesional debería generar una ética personal, por ejemplo, preguntándonos los siguientes

¿Qué consecuencias se pueden derivar de mi actuación profesional en la presente relación terapéutica?

¿Qué habilidades y limitaciones me caracterizan? ¿Qué habilidades puedo proporcionar para mejorar esta relación?

¿Qué limitaciones podría superar para hacer mejor mi trabajo?

¿Cuáles son mis intereses terapéuticos – conscientes y no tan conscientes –?

¿Qué intereses tiene la persona que acude a pedir ayuda?

## MODALIDADES DE LA PSICOTERAPIA

### Psicoterapia psicodinámica:

Es una modalidad de terapia que le permitirá acceder a las raíces de sus conflictos internos. En ocasiones estos conflictos se manifiestan como tristeza, ira o ansiedad. En otros momentos los conflictos se revelan a través de patrones personales y relacionales que usted repite una y otra vez.

La psicoterapia psicodinámica requiere una o dos sesiones por semana.

### Psicoanálisis

Es un tipo de terapia intensa y transformadora que le permitirá conocer con mayor profundidad su identidad como ser humano.

El psicoanálisis le ayudará a traer a la luz sus conflictos internos y mecanismos de defensa que actúan desde el inconsciente.

El conocimiento emocional que se alcanza a través del psicoanálisis le permitirá crear cambios personales duraderos.

### Grupos terapéuticos:

Los grupos nos ofrecen la oportunidad de explorar cómo nuestras dinámicas personales: cómo nos relacionamos con otras personas, nuestros temores, nuestros mecanismos de defensa. Ser conscientes de estas características personales y cómo éstas interactúan con otros individuos es el primer paso hacia la transformación de conductas que nos limitan.

Es importante reconocer que la intervención clínica se puede llevar a cabo con grupos de clientes. Estos grupos pueden constar de individuos que no tengan relación entre sí o pueden componerse con los integrantes de una familia. En el primer caso, por lo general, el tratamiento se llama terapia de grupo; en el último se denomina terapia conyugal o familiar.

## EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA

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 evaluación del tratamiento psicológico es un interés principal de por lo menos tres tipos de audiencias diferentes, y cada audiencia tiene sus propios valores que influyen sobre su definición de salud mental así como los criterios que se emplean para estimar la salud mental (Strupp y Hadley, 1977: véase la Tabla 8-1). En primer lugar, está el cliente, el consumidor del servicio profesional, quien se comprende que tienen más que un interés pasajero en el éxito de una actividad en la que él ha invertido mucho esfuerzo personal, tiempo y dinero. Por lo general, el cliente hace dos preguntas muy sencillas acerca de la terapia: "¿Me ayudó?"- y "¿Valió la pena el gasto?"

Trastornos de ansiedad, como el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), las fobias, el trastorno de pánico o el trastorno por estrés posttraumático (TEPT)

Trastornos del estado de ánimo, como la depresión o el trastorno bipolar

Adicciones, como el alcoholismo, la drogodependencia o la ludopatía

Trastornos de la alimentación, como la anorexia o la bulimia

Trastornos de personalidad, como el trastorno límite de la personalidad o el trastorno dependiente de la personalidad

Esquizofrenia u otros trastornos que provocan la desconexión con la realidad (trastornos psicóticos)

## TRATAMIENTO PSICOANALÍTICO

todos hemos escuchado alguna vez sobre el psicoanálisis o la terapia psicoanalítica, pero, ¿qué es realmente y cómo funciona?, y lo más importante ¿qué beneficios conlleva este tipo de terapia?

Conocer el tema del psicoanálisis es de suma importancia, ya que, cuando se considera una opción terapéutica, es muy común que se le confunda con otros tipos de terapias o tratamientos psicológicos.

Por lo tanto, profundizar en los aspectos básicos del modelo psicoanalítico, será de gran ayuda para quienes estén interesados en iniciar un proceso de auto-descubrimiento desde esta perspectiva. ¿Qué es la Terapia Psicoanalítica?

Es una modalidad de tratamiento psicológico que tiene como objetivo ayudar a las personas a conocer y comprender lo que hay en su mente inconsciente y cómo influye en su vida actual.

La teoría psicoanalítica data del siglo XIX (1896 aproximadamente) y su creador fue el neurólogo austriaco Sigmund Freud, razón por la cual es reconocido como el padre del psicoanálisis.

Para Sigmund Freud, el inconsciente es el lugar en donde se encuentran los deseos, pensamientos y recuerdos más profundos de la mente humana.

Razón por la cual, sino conocemos y comprendemos nuestros propios deseos inconscientes, o bien, los reprimimos, pueden ocasionarnos problemas psico-emocionales.

A pesar de que, en la actualidad las teorías de Freud y sus métodos han ido avanzando y adaptándose desde su época, algunas de sus premisas básicas continúan inalteradas.

Según Sigmund Freud, nuestra mente inconsciente comienza a desarrollarse desde el nacimiento (e incluso antes), y su equilibrio en los primeros años de vida resulta crucial.

Es por este motivo, que este tipo de tratamiento psicológico pone especial énfasis en el análisis y la observación de las experiencias más significativas de la primera infancia. Recordar y reflexionar acerca de lo vivido desde la niñez más temprana es importante para comprender como esos eventos pudieron haber influido en nuestro comportamiento.

Es por esto que, a diferencia de otras formas de tratamiento psicológico, la terapia psicoanalítica está enfocada principalmente en las vivencias pasadas de las personas.

## TÉCNICAS DEL TRATAMIENTO PSICOANALÍTICO

La terapia psicoanalítica es una de las modalidades de tratamiento más conocidas, pero también es una de las más inacompañantes por los consumidores de salud mental. El objetivo de la terapia psicoanalítica es ayudar a los pacientes a entender mejor las fuerzas inconscientes que puede ser aire acondicionado un papel en los valores, pensamientos y emociones actuales. Este tipo de terapia se basa en las teorías y el trabajo de Sigmund Freud, que fundó la escuela de pensamiento conocida como psicoanálisis. Freud describe el en el lugar del reservorio de deseos, pensamientos y recuerdos que están por bajo de la superficie de la conciencia consciente. Se entusiasmó que eran estas influencias inconscientes las que a menudo posible conducir a angustia psicológica y cada vez que se puede recluster.

La terapia psicoanalítica como la mente inconsciente invaden en los pensamientos y los tiempos analizados. El psicoanálisis con examinar las experiencias de la primera infancia con la fin de descubrir los eventos comando dado forma al individuo y cómo a la acciones reales.

## TÉCNICAS CONTEMPORÁNEAS DE LA TERAPIA DE LA CONDUCTA

Entre las principales teorías y técnicas de la psicoterapia cognitiva conductual podemos encontrar las técnicas de exposición, reestructuración cognitiva, inoculación de estrés, técnicas de relajación, detención del pensamiento, desensibilización sistemática o la terapia cognitiva de Beck, la Terapia Racional Emotiva de Ellis, las auto instrucciones de Meichenbaum o la terapia de esquemas. Cada vez son más las personas que deciden acudir a un servicio especializado en Psicología Clínica o Psicología sanitaria para comprender sus pensamientos, emociones y comportamientos. Las técnicas en psicoterapia cognitivo-conductual persiguen reducir el malestar psicológico y las conductas no adaptativas al entorno mediante una revisión positiva de los patrones de pensamiento.

¿En qué consiste la terapia cognitivo conductual?

Uno de los principales pilares de las técnicas de la psicoterapia cognitivo-conductual se fundamenta en que la conducta se origina por las acciones y pensamientos que ocurren antes y después de un evento determinado. Cambios en esos estímulos pueden generar cambios en la conducta ya que las emociones están influenciadas por los pensamientos.

Las creencias irracionales o patrones de pensamiento pueden producir sensaciones incómodas o asociadas a los afectos negativos. Dichos esquemas se desarrollan durante la infancia en el seno familiar y socialización escolar. Estos pensamientos afectan en el futuro desempeño laboral, en las relaciones sociales y de pareja o en la autogestión emocional en población adulta.

La terapia cognitivo conductual busca ayudar a la persona a entender su forma de interpretar su vida y experiencias y modificar las distorsiones cognitivas que se presentan a lo largo del ciclo vital desde un enfoque realista, positivo y mirando hacia el futuro.

Características de la terapia cognitivo conductual

Plazo limitado. No es una terapia extensa, el número de sesiones aproximado puede ser de 16 dependiendo del caso propuesto.

Objetiva y estructurada. Existen protocolos validados que guían la intervención profesional. La psicoterapia no puede ser producto de una improvisación, hechos puntuales o experiencias personales.

Centrada en el aquí y ahora. En contra de la opinión infundada de que la psicología busca remover experiencias del pasado, la psicoterapia cognitivo conductual ofrece a la persona herramientas para procesar la información de un modo adaptativo.

Es un proceso de autodescubrimiento. Es un proceso en que la persona analiza, revisa, plantea alternativas y modifica sus pensamientos.

Un enfoque práctico. La persona (paciente, cliente, usuario dependiendo del modelo profesional) adquiere habilidades que le ayudan a pensar y actuar de forma diferente.

Principales teorías de las técnicas en psicoterapia cognitivo conductual

Entre las principales teorías y técnicas de la psicoterapia cognitiva conductual podemos encontrar las técnicas de exposición, reestructuración cognitiva, inoculación de estrés, técnicas de relajación, detención del pensamiento, desensibilización sistemática o la terapia cognitiva de Beck, la Terapia Racional Emotiva de Ellis, las auto instrucciones de Meichenbaum o la terapia de esquemas. Uno de los modelos más conocidos es el de la triada cognitiva de Beck para el análisis e intervención en la depresión.

Otro modelo es el de Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis con su planteamiento en 6 pasos de modificación de pensamientos ABCDEF es un análisis de las emociones y conductas poco adaptativas para detectar pensamientos irracionales y favorecer el desarrollo de un pensamiento y acciones más flexibles.

## TERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE

La Terapia Centrada en el Cliente (TCC) es un enfoque humanista que se ocupa de las formas en que las personas se perciben a sí mismas conscientemente en lugar de cómo un terapeuta puede interpretar sus pensamientos o ideas inconscientes.

Creada en 1950 por el psicólogo estadounidense, *Carl Rogers* (1902 – 1987), el enfoque centrado en la persona, en última instancia afirma que los seres humanos que tienen una tendencia innata a desarrollarse hacia su máximo potencial. Sin embargo, esta capacidad puede ser bloqueada o distorsionada por nuestras experiencias de vida, en particular las que afectan a nuestro sentido de valor.

El psicoterapeuta en este enfoque funciona para entender la experiencia de un individuo desde su punto de vista. El terapeuta tiene que valorar positivamente el cliente como persona en todos los aspectos de su humanidad mostrándose abierto y genuino. Esto es vital para ayudar a un individuo a que se sienta aceptado y entender mejor sus propios sentimientos, esencialmente para ayudarles a volver a conectar con sus valores internos y el sentido de la propia valía. Esta reconexión con sus recursos internos les permite encontrar su propio camino para seguir adelante.

El propósito de la Terapia Centrada en el Cliente

El propósito central de este enfoque es facilitar la tendencia hacia la auto-realización del cliente, la auto-realización es la creencia de que todos los seres humanos persiguen lo que es mejor para ellos. Este tipo de terapia facilita el crecimiento personal y las relaciones de un individuo, por lo que les permite explorar y utilizar sus propias fortalezas y la identidad personal. Un terapeuta centrado en la persona va a ayudar a este proceso y proporcionar un apoyo vital.

Según *Rogers*, hay seis condiciones necesarias para que un cambio real. Estas son:

El contacto psicológico entre el cliente y el terapeuta.

El cliente sufre un trastorno emocional, pues se encuentra en un estado de incongruencia.

El terapeuta es auténtico y consciente de sus propios sentimientos (congruencia).

El terapeuta tiene la consideración positiva incondicional hacia el cliente.

El terapeuta tiene la comprensión empática del cliente y su marco interno de referencia, y sabe comunicar esta experiencia con el cliente.

El cliente reconoce que el terapeuta tiene la consideración positiva e incondicional hacia él y una comprensión de sus dificultades.

De estos, los tres siguientes son conocidos como las condiciones principales o núcleos:

La congruencia – el terapeuta debe ser completamente genuino.

Consideración positiva incondicional – el terapeuta no debe ser crítico frente a la valoración del cliente.

Empatía – el terapeuta debe esforzarse por comprender la experiencia del cliente.

Una variedad de factores pueden afectar la capacidad de un individuo para florecer, incluyendo *baja autoestima*, falta de confianza en sí mismo y falta de apertura a nuevas experiencias. El enfoque centrado en la persona reconoce que las relaciones de entorno social y personales de un individuo puede tener un gran impacto en él, por lo que la terapia se ofrece en un entorno neutro y confortable, donde el cliente puede sentirse a gusto, auténtico y abierto a aprender sobre sí mismo. De esta manera, el enfoque ofrece a los individuos la oportunidad de contrarrestar las experiencias anteriores que afectaron las condiciones de la vida (las circunstancias en que nos aprueba o desaprueba de nosotros mismos).

## LA TERAPIA GESTALT

En Psicología existen diversos enfoques que conciben el comportamiento humano y la psicoterapia desde diferentes puntos de vista. Actualmente, la corriente cognitivo-conductual es una de las más extendidas por su eficacia y validez científica. Sin embargo, hay vida más allá de este modelo. Una de las terapias menos conocidas y que puede ser muy interesante es la Terapia Gestalt.

La terapia Gestalt está recogida en la corriente humanista, aunque bebe de enfoques como el psicoanálisis, el psicodrama, la corriente existencialista, entre otros. Fue impulsada por autores como *Fritzs Perls*, *Laura Perls* y *Paul Goodman*, y su finalidad es la de lograr el crecimiento personal del individuo, de forma que este pueda expresar su potencial al máximo.

Esta alternativa terapéutica va encaminada al abordaje de los diversos trastornos psicológicos y emocionales desde una visión diferente en la que cobra gran peso la toma de conciencia, la autorrealización o la autoestima. Al igual que sucede con otras terapias humanistas, la Gestalt es un tipo de terapia que evita centrarse en la enfermedad. En su lugar, persigue promover la salud reforzando los puntos fuertes de cada individuo particular.

El método de la terapia gesta

Como en el caso de la terapia centrada en el cliente, la relación entre terapeuta y cliente en la terapia Gestalt es idealmente una relación de igualdad, igual que implica un procedimiento mutuo. Como se la *Kempler* (1973, p. 266), "el terapeuta es como un compositor de música que se enfrenta a un instrumentista connotado. El compositor espera que entre los dos juntos se originen nuevas y bellas músicas."

El manejo de la resistencia.

Perls, como Freud y otros, se dieron cuenta de que una vez que el cliente encuentra un conjunto de síntomas, juegos y defensas que funcionan, aunque sea imperfectamente, para protegerlo del dolor del conflicto y de la conciencia de sí mismo, el cliente va a resistirse a hacer cualquier otro esfuerzo para avanzar o hacer a un lado estos síntomas, juegos o defensas. Sin embargo, Perls creía que en lugar de contemplar la resistencia solamente como una barrera inanimada al crecimiento, que el cliente debe reconocer y quitar, es valioso que el cliente explore la naturaleza específica de la resistencia. La terapia Gestalt es un tipo de psicoterapia humanista que aborda los problemas psicológicos y emocionales desde una perspectiva que rompe con el modelo biomédico de salud-enfermedad. En su lugar, su propuesta consiste en promover la salud reforzando las fortalezas del individuo. Para ello trabaja puntos nucleares como son el crecimiento personal, la autoestima y la autoconciencia. La terapia es concebida desde esta visión como un espacio donde el individuo debe sentirse libre y seguro para expresarse y conocerse. El psicólogo es el agente que le acompaña en ese proceso de autoconocimiento, ayudándole a adquirir las herramientas necesarias para afrontar la vida de una manera más saludable. Una de las características definitorias de la Gestalt es que es una psicoterapia que se enfoca en el presente.

Frustrar al cliente

Según se mencionó anteriormente, Perls creía que la mayor parte de los clientes vienen a la terapia esperando sentirse mejor sin tener que cambiar realmente o que dejar sus papeles y juegos inadaptados. Como le parecía que el permitir que sus clientes siguieran utilizando su estilo acostumbrado en la terapia sería una pérdida de tiempo para todo el mundo, Perls se dirigía inmediatamente a frustrar los esfuerzos de los clientes para relacionarse con él como lo harían normalmente con otras personas. Ya fuera en terapia individual o de grupo, la persona con la que Perls trabajaba en un momento dado se encontraba siempre en la silla del acusado en el sentido de que se centraba toda la atención en él, y cualquier cosa que indicara síntomas, juegos o resistencias se exploraba y se señalaba. Por otro lado, se entiende que el individuo debe tomar control de sus acciones y de su vida. Así, el terapeuta, lejos de fomentar la dependencia de su paciente hacia él, facilita el camino para que este comience a tomar responsabilidad de sus actos, haciéndose cargo de su vida de manera totalmente consciente. Desde la teoría que sustenta este modelo terapéutico se asume que el individuo no es un ser pasivo preso de los estímulos ambientales. Aunque pueda estar condicionado por su ambiente y genética, posee margen para elegir la respuesta que quiere llevar a cabo ante los escenarios que se le presentan y que condicionan así el curso de su vida.

Otro punto importante de esta terapia es que rechaza cualquier tipo de postura reduccionista. De esta manera, se asume que el individuo es un organismo total que se relaciona con su entorno, por lo que no puede ser analizado "por partes". Dicho de otra manera, la persona es concebida de forma holística.

## LA PSICOLOGÍA COMUNITARIA

La psicología comunitaria, o psicología social comunitaria, es una teoría y una metodología que surge en los países americanos, tanto del norte, como del centro y el sur, y su objetivo principal es producir transformaciones en las comunidades procurando el fortalecimiento y la participación de los actores sociales en sus propios entornos. Las metas de la Psicología comunitaria se relacionan con el nivel de la comunidad o porción más pequeña de la comunidad (por ejemplo, la creación o fortalecimiento de los recursos sociales), mientras que la salud mental comunitaria se dirige hacia el logro de la entrega más efectiva de servicios clínicos a las personas necesitadas.

Adopción de una perspectiva ecológica

Es posible que el cambio en la conducta de las personas a menudo requiera ser precedido del cambio en el funcionamiento de las instituciones sociales. El psicólogo comunitario más que los psicólogos de otras orientaciones considera que los factores sociales, ambientales y políticos son determinantes importantes del comportamiento. Debido a que los problemas de la vida se relacionan con estas tensiones potenciales a una escala amplia, el psicólogo comunitario a menudo se centra en los cambios de las comunidades y su comunidades a las que las personas se deben ajustar y no tanto en los cambios de los individuos que a ellas pertenecen. La psicología comunitaria es una disciplina bastante amplia que sintetiza elementos de otras disciplinas como la sociología, la psicología transcultural, la psicología social, la salud pública y las ciencias políticas. Los psicólogos que trabajan en este campo analizan los aspectos culturales, económicos, sociales, políticos y ambientales que configuran e influyen en la vida de las personas de todo el mundo.

El enfoque de la psicología comunitaria puede ser aplicado y teórico, pero a menudo es una mezcla de ambos. Algunos psicólogos comunitarios realizan investigaciones sobre cuestiones teóricas. Otros toman esta información y la utilizan de forma inmediata para identificar problemas y desarrollar soluciones en las comunidades. Por lo tanto, la psicología comunitaria es una disciplina orientada al estudio y la transformación social. La psicología comunitaria surgió en los años 50 y 60 del siglo XX en los EE.UU. El motivo fue la insatisfacción con la capacidad de la psicología clínica para abordar problemas sociales más amplios por parte de un creciente grupo de psicólogos.

Así, entre los factores que contribuyeron al comienzo de la psicología comunitaria en los EE.UU. destacan los siguientes:

Un alejamiento de las prácticas socialmente conservadoras centradas en el individuo, la salud y la psicología en un período relacionado con temas de salud pública, prevención y cambio social después de la Segunda Guerra Mundial.

El creciente interés por parte de los psicólogos sociales en los prejuicios raciales y religiosos, la pobreza y otras cuestiones sociales.

La necesidad percibida de tratamiento de enfermedades mentales a gran escala para veteranos.

El cuestionamiento del valor de la psicoterapia como único tratamiento para un gran número de personas con enfermedades mentales.

El desarrollo de centros comunitarios de salud mental y la desinstitucionalización de personas con enfermedades mentales en sus comunidades.

Por otro lado, muchos autores reconocen una reunión de psicólogos en 1965 durante la Conferencia de Swampscott como el comienzo oficial de la psicología comunitaria contemporánea. En ella, los asistentes concluyeron que la psicología necesitaba centrarse más en los cambios sociales y comunitarios para abordar la salud mental y el bienestar. Desde ese momento, el campo comenzó a crecer hasta nuestros días.

## CONCLUSIÓN

Cada corriente psicológica que ha evolucionado dentro década capo así como durante años, cada evolución de la humanidad se ha necesitado psicólogo, para ayudar a las personas dentro de su vida diaria, es necesario concientizar a todos y a todas e incluso a asta los niños necesitan de estas ciencias que los va ayudar a desarrollar y a curar todo lo que este al alcance de cada ciencia dela psicología, no debemos hacer a un lado los avances, dentro de una metrópolis existen personas que están padeciendo una enfermedad mental, pero no aceptan el hecho de que necesitamos la ayuda de un profesional de la salud mental, lo cual nos lleva a cometer actos contra la humanidad. entonces debemos saber mas sobre la psicología como personas necesitadas de tener una guía que nos lleve a la paz mental, hoy en día con los avances tecnológico hemos desarrollado síndromes ,estrés, entre otras mas, la contaminación de la comida medicamentos que daña a una mujer embarazada ocasionando mal deformaciones o daños severos dentro de la motricidad y mental de un futo niño o niña, cada día que pasa avanza se desarrolla nuevas enfermedades mentales, debemos de concientizar que es de vital importancia que cada psicólogo debe de estar preparándose cada momento de su vida profesional.

## BIBLIOGRAFIA:

Antología uds

[psicologiaymente.com/social/psicologia-comunitaria](http://psicologiaymente.com/social/psicologia-comunitaria)

[medicoplus.com/psicologia/terapia-Geshttps://www.psicocastivo.com/blog/la-terapia-centrada-en-el-cliente](http://medicoplus.com/psicologia/terapia-Geshttps://www.psicocastivo.com/blog/la-terapia-centrada-en-el-cliente)

[www.inesem.es/revistadigital/educacion-sociedad/temas-y-temas-en-psicoterapia-psicologica](http://www.inesem.es/revistadigital/educacion-sociedad/temas-y-temas-en-psicoterapia-psicologica)

[tecnicasdeaprendizaje.net/que-es-la-terapia-psicoanalitica/](http://tecnicasdeaprendizaje.net/que-es-la-terapia-psicoanalitica/)

[ayuda-psicologica-en-linea.com/salud-psicologica/terapia-psicoanalitica/](http://ayuda-psicologica-en-linea.com/salud-psicologica/terapia-psicoanalitica/)

<https://www.redalyc.org/pdf/180/18011827006.pdf> · Archivo PDF