



**Nombre de alumno:** Aline de la Luz Oseguera Pérez

**Nombre del profesor:** Luis Ángel Flores Herrera

**Nombre del trabajo:** Mapa conceptual

**Materia:** Psicología clínica

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** Quinto cuatrimestre

**Grupo:** LPS19SSC1022-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de febrero de 2024

# Corrientes de terapia psicológica

## ¿Qué es la psicoterapia?

La psicoterapia o terapia psicológica es un tratamiento, basado en las evidencias científicas y psicológicas y que está fundamentado en una conversación para el cambio, basada en una serie de características específicas. Es un tratamiento esencialmente interpersonal, que se basa en una serie de principios psicológicos, en el que deben involucrarse tanto el psicoterapeuta como el paciente que acude en busca de ayuda por algún trastorno mental, queja o problema.

## Principales corrientes

### Psicoanálisis y terapias psicodinámicas

Fue desarrollada primeramente por el psiquiatra austriaco Sigmund Freud, cuya obra "Estudios sobre la histeria" ha sido considerada como el principal punto de partida de la psicoterapia moderna.

#### Psicoanálisis

La corriente de terapia psicológica del psicoanálisis fue evolucionando a lo largo de los años en base a 4 grandes áreas:

- Metapsicología
- La teoría y la técnica clínica
- Observación y metodología científica
- Filosofía social

#### Terapia psicodinámica

la terapia psicodinámica, que parte del psicoanálisis, se centra también en el tratamiento de los conflictos intrapsíquicos, pero apartándose de ciertas ideas básicas de la teoría freudiana. Hoy en día, generalmente propone procesos de terapia con inicio y final claros

### Psicoterapia humanista

la terapia humanista se basa en ideas clave que ponen el foco en la subjetividad humana y en la capacidad del individuo para darle sentido a su vida.

#### Estas ideas son:

- Todo ser humano debe desarrollar sus potencialidades, poseyendo una capacidad de autorrealización.
- Se centran en el "aquí y ahora", la vivencia inmediata.
- Se oponen al desarrollo de clasificaciones diagnósticas de trastornos mentales.
- Las teorías de este modelo están subordinadas a la vivencia y significado del sujeto a su propia experiencia.

#### Abraham Maslow

Ha sido considerado como el iniciador la psicoterapia humanista. Consideraba que las personas tienen un potencial con una tendencia al crecimiento que puede llegar a culminar al cumplir al factor de la autorrealización y, por ello, elaboró una teoría basada en una jerarquía de necesidades

### Conductismo

El conductismo sería otra de las principales corrientes de terapia psicológica, siendo desarrollada en sus inicios en base a los descubrimientos científicos de Iván P. Pavlov y Burrhus F. Skinner, quienes descubrieron el condicionamiento clásico y el condicionamiento operante, respectivamente

#### Características

- Se realiza primero una evaluación de la conducta problema para conocer los factores desencadenantes y mantenedores.
- Los problemas mentales se desarrollan como producto de un aprendizaje
- Se centran en el estudio de la conducta en diferentes planos (cognitivo, psicomotriz y fisiológico).
- El objetivo fundamental es modificar y sustituir aquellas conductas que se encuentran inadaptadas

# Corrientes de terapia psicológica

## Terapia cognitiva

Se presta especial atención a las variables cognitivas (del procesamiento de la información). Esto supone una evolución del enfoque conductual, basado en el condicionamiento, a otro que resalta la importancia de esas variables cognitivas en la regulación de la conducta humana y, por lo tanto, también en la psicopatología y el cambio terapéutico.

### Terapia Racional Emotiva (Ellis)

Esta terapia se fundamenta en que los problemas mentales o psicológicos son causados por una serie de patrones desadaptativos en el pensamiento, al ser irracionales, dogmáticos, y/o absolutos

### Terapia Cognitiva (Beck)

La terapia cognitiva de Beck fue desarrollada principalmente para tratar la depresión unipolar, partiendo de la idea fundamental de que los trastornos psicológicos, emocionales y/o conductuales se producen a causa de una o varias alteraciones en el procesamiento de la información, por la activación de esquemas latentes

## Terapia Gestalt

Creada por Fritz Perls y Laura Perls a mediados del siglo XX. Está basada en una teoría psicodinámica que ha sido desarrollada en base a las experiencias individuales del paciente vividas en el momento presente, es decir, en el aquí y el ahora, pero también recibe muchas influencias del enfoque humanista. Por ello, a veces es considerada una mezcla de tipos de corrientes de psicoterapia que parte de ideas del psicoanálisis y de la terapia humanista.

### Influencias de la terapia de la Gestalt

- La persona es un todo explicado a través de la suma de sus partes.
- La persona se encuentra constantemente en un proceso de autocompletarse.
- Importancia del crecimiento de la persona.
- La terapia de la Gestalt busca el “darse cuenta” o el “insight”.
- Incorpora ideas teóricas del Budismo Zen (p. ej., aceptar lo que sucede).
- Incorpora ideas del humanismo (importancia del presente, de la tendencia a la actualización y el progreso, etc.).

## Terapias familiares y sistémicas

Entre las principales corrientes de terapia psicológica conviene mencionar las terapias sistémicas, que fueron desarrolladas al principio como terapias familiares, aunque hoy en día su campo de aplicación es más amplio, existiendo también otros enfoques

### Escuela Internacional del MRI (Mental Research Institute) de Palo Alto

Gracias a esta escuela, donde se desarrollaron teorías en base a la sistematización de los miembros de una familia y a algunos de sus miembros más ilustres, Paul Watzlawick, lograron revolucionar las teorías existentes sobre la comunicación, dando como resultado una nueva forma de llevar a cabo tratamientos psicológicos con familias.

### Escuela estructural

Esta escuela fue desarrollada principalmente por Salvador Minuchin, quien definió que los procesos de un sistema familiar se ven reflejados en sus estructuras, estando una estructura familiar compuesta por una jerarquía, unos límites entre los subsistemas familiares y las fronteras con el exterior, así como también de una serie de reglas que se encargan de regir la comunicación y el poder dentro de la familia

## Tratamiento en psicoterapia

¿En qué consiste?

Un tratamiento psicológico es una intervención en la que, a través de la terapia, el psicólogo trata de ayudar al paciente tras haber evaluado y diagnosticado el problema de salud mental en cuestión. A través de la terapia, el especialista (normalmente de la psicología clínica) observa, evalúa, identifica y se centra en modificar los aspectos que provocan el sufrimiento o malestar en la persona. En cualquier caso, toda intervención psicológica tiene la máxima de facilitar herramientas eficaces, proporcionar recursos o poner en práctica terapias adecuadas que contribuyan a eliminar, manejar, superar o prevenir problemas psicológicos

### Desarrollo

Las fases fundamentales de este son las siguientes:

- **Evaluación y orientación.** En esta fase inicial se establece el primer contacto y el terapeuta recopila la información acerca del paciente y su situación.
- **La explicación de las hipótesis diagnósticas.** Se centra en la toma de decisiones en base a la información que se ha obtenido durante la primera fase. En este punto se decide sobre qué aspectos se va a trabajar a lo largo del tratamiento.
- **Tratamiento.** Es la parte fundamental de todo el proceso. El profesional pone en prácticas sus habilidades técnicas y marca los objetivos de la terapia, haciendo que el paciente adquiera comportamientos adaptativos y nuevas de relacionarse que sean más funcionales.
- **Finalización de la terapia.** Este cierre debe ser gradual para que el paciente se adapte. Por esta razón, se recomienda que esté planificado de la misma forma que las fases anteriores. Para concluir, el terapeuta tiene que observar en el paciente su mejoría y satisfacción con los objetivos marcados y que este ha adquirido las habilidades pertinentes para hacer frente a su situación.

### Importancia

Es un tratamiento es muy importante ya que te ayudará a:

- **Te hará sentirte mejor:** Todo eso que te está causando un malestar y que ya comienza a afectar distintos ámbitos de tu vida te ayudarán en la terapia psicológica.
- **Podrás manejar mejor tus conflictos:** En cada sesión, tu aprenderás poco a poco como arreglarlos y así puedas adaptarte a cada circunstancia.
- **Cambiará tus creencias limitantes:** Obtendrás una visión distinta del mundo ya que, en muchas ocasiones, algunas creencias podrían limitar tus acciones o tu vida.
- **Vivir en armonía contigo mismo:** La **terapia psicológica es un ejercicio introspectivo** que te ayudará a que te conozcas mejor y superes tus problemas internos.
- **Atención profesional:** Los psicólogos son los que se encargan de cuidar tu salud mental y ellos tienen los conocimientos en conducta humana para ayudarte.
- **Empoderamiento:** El principal objetivo del terapeuta es que tú seas completamente independiente de cualquier persona, incluso de él
- **Te conocerás más:** La terapia psicológica es un largo proceso en el que te cuestionarás todo lo que creías sobre ti mismo.
- **Es un espacio de confianza:** Tú podrás expresar libremente todo lo que sientes en la terapia

## Importancia de la relación terapeuta-paciente

### Importancia:

La relación terapéutica tiene un rol fundamental para lograr el éxito de la terapia. La psicoterapia tiene como base la relación interpersonal que se establece entre terapeuta y paciente y dependiendo de cómo sea esta, la terapia tendrá más o menos éxito. Por eso, es tan importante que los pacientes/clientes se sientan cómodos con el psicoterapeuta con el que estén realizando la terapia.

### La alianza terapéutica

La **alianza terapéutica** es el punto de encuentro entre el paciente y el terapeuta. Es un vínculo único que se establece en la terapia y sobre el que se basa la confianza y el entendimiento necesarios para abordar el proceso de cambio en el que el paciente se halla inmerso.

### Actitudes del psicoterapeuta

Estas son algunas actitudes/habilidades importantes de un psicoterapeuta:

- Empatía: conectar con las emociones y experiencias del paciente. “Ponerse en su lugar”.
- Escucha activa: prestar atención a lo que manifiesta el paciente.
- Confianza en el paciente: en la voluntad e intención de generar un cambio y en sus propios recursos.
- Capacidad: de ver a la persona como un todo.
- Autoconocimiento: para diferenciar y ser consciente de lo que pertenece al paciente, al terapeuta y así no caer en transferencias o contratransferencias.
- Comunicación asertiva: para dialogar con el paciente de la forma más adecuada, con tacto, sin juzgar y/o lastimar al paciente.
- Proximidad con el paciente: de forma medida, no en demasía, ni por el contrario con actitudes distantes porque dificultan el proceso.
- No juzgar: Tolerar las emociones ajenas, separar el hecho de no estar de acuerdo con algo y concentrarse en el paciente.
- Capacidad para reconocer sus límites: y para derivar si lo fuera necesario.
- Autenticidad: mostrarse tal cual es, humilde y auténtico para que pueda hacer cuando se requiere de espejo al paciente.

## Bibliografía

- <https://gestaltperu.com/importancia-de-la-relacion-terapeutica/#:~:text=Una%20buena%20relaci%C3%B3n%20terap%C3%A9utica%2C%20es,roles%20de%20ambos%20est%C3%A9n%20claros.>
- <https://www.unir.net/salud/revista/proceso-terapeutico/>
- <https://astronautaemocional.com/terapia-psicologica-y-la-importancia-de-cuidar-la-salud-mental/>
- <https://psicologiaymente.com/clinica/corrientes-terapia-psicologica>