



**Mi Universidad**

## **Actividad I**

*Nombre del alumno: Jhanea Meliza Roblero Morales*

*Tema: técnicas de intervención en psicoterapia: psicoanálisis y cognitivo conductual*

*Parcial:2*

*Materia: MODELOS DE INTERVENCIÓN EN PSICOTERAPIA*

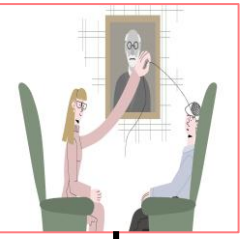
*Nombre del profesor: María Del Carmen Briones Martínez*

*Licenciatura: **Psicología***

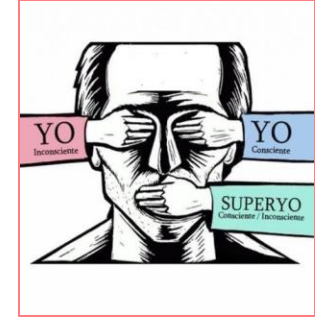
*Cuatrimestre: 7*

*Lugar y Fecha: Pacayal viejo, Municipio De Bellavista, Chiapas  
a 06/11/24*

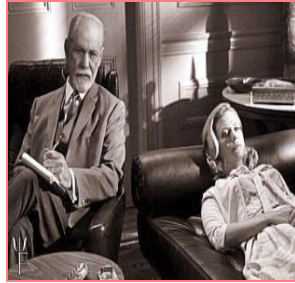
## 1. Técnicas del Psicoanálisis



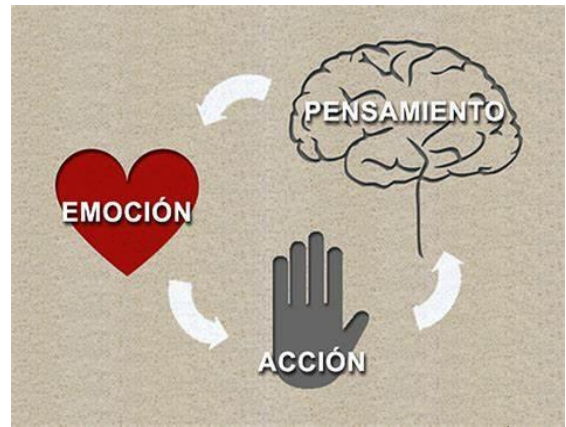
- Utilización de los sueños: Explorar el contenido manifiesto y latente de los sueños como un camino hacia el inconsciente.
- Interpretación de actos fallidos: Analizar errores de comunicación y lapsus que reflejan deseos y conflictos.



- Humor y resistencia: Evaluar cómo el humor puede liberar tensiones y la resistencia del paciente como un obstáculo para el progreso terapéutico.
- Análisis de la transferencia: Utilizar los sentimientos del paciente hacia el terapeuta para identificar patrones de comportamiento relacionados con figuras significativas de su pasado.



## 2. Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):

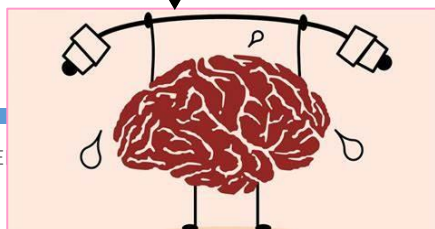
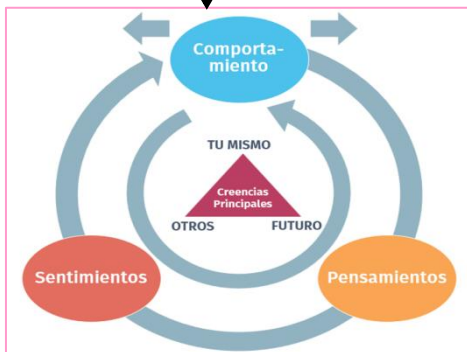


- Modelo Cognitivo: Identificación y modificación de sesgos cognitivos y creencias disfuncionales que afectan el comportamiento.
- Desensibilización sistemática: Exposición gradual a fobias en un estado.
- Terapia de exposición: Inmersión directa en situaciones que provocan ansiedad, sin técnicas de relajación.
- Extinción y autocastigo: Eliminar comportamientos indeseados evitando reforzadores y discutir sobre la ineficacia del autocastigo.



## 3. Reestructuración Cognitiva (RC)

- Identificación de pensamientos disfuncionales: Registro y cuestionamiento de pensamientos negativos automáticos como estrategia clave para el cambio.
- Diálogo socrático: Utilizar preguntas formuladas por el terapeuta para que el paciente reevalúe sus creencias.



## 4. Integración de técnicas



- Resaltar la importancia de combinar técnicas de psicoanálisis y TCC para ofrecer un enfoque más completo en el tratamiento de diversas condiciones psicológicas.

Algunas personas pueden beneficiarse de un enfoque más profundo y autoexploratorio del psicoanálisis, mientras que otras pueden encontrar en la TCC una solución más práctica

