



# **SUPER NOTA**

Nombre del Alumno: Francisco Javier Jacob Ramírez.

Nombre del tema: Técnicas de intervención en psicoterapia.

Parcial: 2do.

Nombre de la Materia: Modelos de intervención en psicoterapia.

Nombre del profesor: María del Carmen Briones Martínez

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 7mo

# TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN EN PSICOTERAPIA

## Utilización de los sueños.

En una ocasión Freud llegó a llamar a los sueños "el camino real al inconsciente". En la psicología moderna, los sueños son vistos como manifestaciones simbólicas de deseos y temores reprimidos, así como de conflictos y experiencias no resueltas.

## Interpretación de los actos fallidos.

Los actos fallidos son errores que se cometen de manera inconsciente y que reflejan pensamientos ocultos. La interpretación de los actos fallidos nos permite comprender mejor nuestra mente y nuestras motivaciones subyacentes.

## Análisis de la transferencia.

La transferencia es un concepto central en psicoanálisis que hace referencia a la proyección de sentimientos, deseos y conflictos inconscientes hacia una figura de autoridad.

## Aplicación práctica del modelo psicoanalítico.

A través de la exploración de los procesos inconscientes, este enfoque ha permitido entender mejor los comportamientos y emociones de las personas.

LOS SUEÑOS POSEEN CONOCIMIENTOS Y RECUERDOS DE LOS QUE EL SUJETO NO TIENE LA MENOR SOSPECHA CUANDO ESTÁ DESPIERTO  
SIGMUND FREUD



NUESTROS ACTOS FALLIDOS SON ACTOS QUE TRIUNFAN, NUESTRAS PALABRAS QUE TROPIEZAN SON PALABRAS QUE CONFIESAN.  
JACQUES LACAN



## Transferencia:

¿Qué es y cómo ayuda en la terapia?

Permite no solo hablar de tus experiencias, sino revivirlas emocionalmente.

**Transferencia:** Proyectas emociones de relaciones pasadas en tu terapeuta.

**Ejemplo:** Puedes sentir hacia tu analista lo que sentías por un padre figura significativa

**¿Cómo ayuda?** Facilita exploración profunda y cambio de patrones inconscientes.

**Resultado** Comprensión más clara de cómo tus emociones pasadas influyen en tus relaciones actuales.



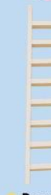
## Objetivos del psicoanálisis

Hacer consciente lo inconsciente



Liberarte de comportamientos repetitivos

Comprender el origen de tus malestares



Facilitar el manejo de emociones intensas

**Resultado:**

Mayor libertad emocional y relaciones más saludables.

## Modelo cognitivo conductual o del aprendizaje social.

Es una herramienta poderosa en la psicología para comprender y tratar una amplia gama de problemas emocionales y de conducta. Al centrarse en la relación entre los pensamientos, emociones y comportamientos.

## DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA



## Terapia de exposición..

La terapia de exposición ha demostrado ser altamente eficaz en el tratamiento de trastornos de ansiedad como el trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo y fobia social.

## Desensibilización sistemática.

La desensibilización sistemática se basa en el principio de la jerarquía de ansiedad, donde la persona identifica una lista de situaciones o estímulos relacionados con su fobia, ordenados de menor a mayor nivel de ansiedad.

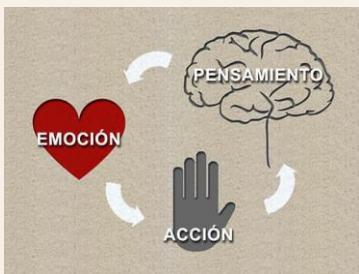
## ¿Cómo funciona la terapia de la exposición para ansiedad?

2 Exposición gradual.

3 Técnicas de manejo de ansiedad.

1 Evaluación y planificación.

4 Mantenimiento y prevención de recaídas.



## Reestructuración cognitiva RC.

La reestructuración cognitiva (RC) es un proceso mediante el cual una persona busca cambiar patrones de pensamiento negativos por otros más positivos y adaptativos.

## Reestructuración cognitiva

Pensamientos desadaptativos

identificación de nuevos pensamientos

Pensamientos acordes con la realidad



Paciente INICIO

FIN