



ACTIVIDAD I

NOMBRE DEL ALUMNO: LUIS ENRIQUE DIAZ RODRIGUEZ

TEMA: TECNICAS DE INTERVENCION EN PSICOTERAPIA: PSICOANALISIS Y COGNITIVO CONDUCTUAL

PARCIAL: 2

MATERIA: MODELOS DE INTERVENCION EN PSICOTERAPIA

NOMBRE DEL PROFESOR: MARIA DEL CARMEN BRIONES MARTINEZ

LICENCIATURA: PSICOLOGIA

CUATRIMESTRE: 7°

**TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN EN PSICOTERAPIA:
PSICOANÁLISIS Y COGNITIVO CONDUCTUAL**

Utilización de los sueños

Para los propósitos del psicoanálisis el aspecto más interesante de los sueños es su contenido latente: las ideas, deseos e impulsos inconscientes, que aparecen en una forma no comprometedoras como una negociación entre la represión total y la libre expresión.

Se cree que ciertos sueños tienen un contenido latente de particular importancia. Se ha llegado a sugerir que el primer sueño que el cliente relate al analista puede ser un compendio capsular de todos sus problemas principales (Blanck, 1976).

Debido a que se consideran como la expresión de los deseos y de las fantasías que por lo general se hurtan a la consciencia, los sueños desempeñan una función importante en el psicoanálisis.



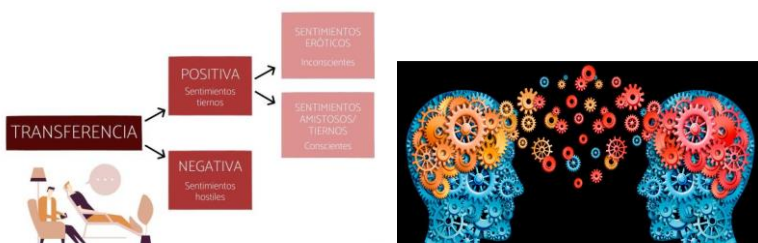
Análisis de la transferencia

La relación con el terapeuta y los sentimientos del paciente hacia él constituyen lo que se llama transferencia. Se dice que se desarrolla por lo menos en dos niveles:

El primer nivel abarca los sentimientos conscientes, más o menos obvios y reales como cuando el paciente expresa su gratitud por la ayuda del terapeuta o respeto por su sabiduría.

En el otro nivel, el nivel del inconsciente, se piensa que la relación de transferencia contiene actitudes y reacciones en relación directa con los conflictos inconscientes intrapsíquicos, muchos de los cuales pertenecen a la niñez y constituyen la fase fundamental de los problemas actuales.

Este supuesto se basa en la idea de Freud de que el factor tiempo no existe en el inconsciente. Los conflictos inconscientes aún más tempranos siempre estarán activos (a menos que se logre traerlos a la consciencia y trabajar con ellos).



Interpretación de los actos fallidos

Uno de los conceptos básicos de Freud es el determinismo psíquico, la idea de que casi toda la conducta humana se relaciona con los procesos mentales conscientes e inconscientes o es causada por éstos.

Dos de las categorías más conocidas de esta conducta son: los errores y el humor.

Muchas equivocaciones diarias y al parecer simples pueden cobrar importancia psicoanalítica. (Los olvidos son otro ejemplo de errores supuestamente "motivados").



El humor y la resistencia

Los chistes y las agudezas abundan, y, aunque a primera vista no parecen dignos de contemplación psicoanalítica, Freud notó que el humor generalmente contiene expresiones de hostilidad o agresión, ya sean abiertas u ocultas.

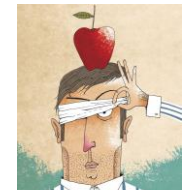
Según la teoría psicoanalítica, las bromas proporcionan un desahogo no peligroso de la rabia y hostilidad que, de ser expresados directamente, podrían despertar un desagravio violento o cuando menos sentimientos intolerables de culpa.

Análisis de la resistencia: El concepto de resistencia se volvió fundamental para la práctica psicoanalítica, ya que el tratamiento consistía en hacer consciente lo inconsciente precisamente por medio del vencimiento de tales resistencias, con la asociación libre y la interpretación como pilares técnicos.

HUMOR



RESISTENCIA

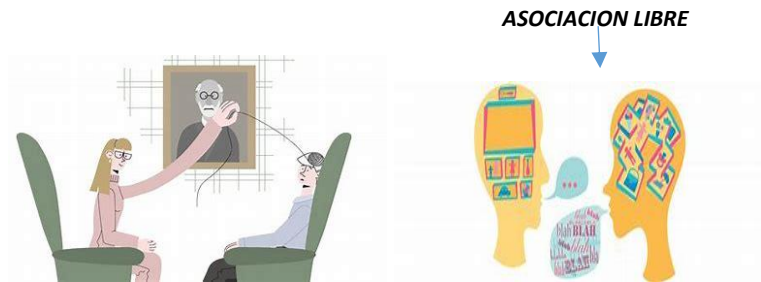


Aplicación práctica del modelo psicoanalítico

En su forma clásica, el psicoanálisis se emplea en una relación de uno a uno, con adultos "neuróticos" por un periodo de varios años.

Vemos más adelante que la aplicación clásica ha sido modificada de varias maneras para acortar el tiempo y para volverla aplicable en grupos o en familia y con pacientes de menor edad, pero típicamente el que recibe análisis es un adulto relativamente inteligente y sofisticado que dispone del tiempo y de dinero suficiente para embarcarse en tal aventura intelectual y emocional.

Asociación libre: Esta es una de las técnicas más fundamentales que Freud desarrolló para ayudar al paciente a descubrir el material inconsciente, la asociación libre evolucionó como parte de la búsqueda de una manera para recuperar los hechos olvidados que no fuera por medio de la hipnosis; consiste en pedir al paciente que se someta a una regla fundamental: la de decir todo lo que le viene a la mente sin corregir ni censurar.

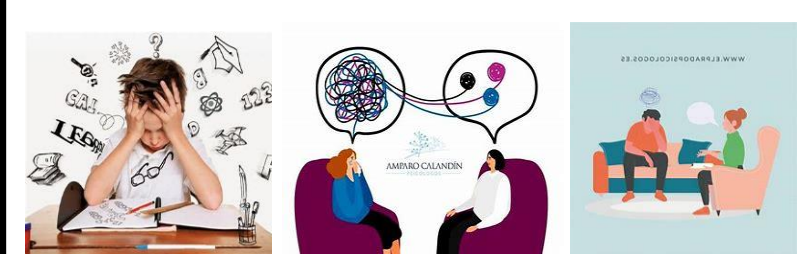


Modelo cognitivo conductual o del aprendizaje social

La Psicoterapia Cognitiva se entiende como la aplicación del modelo cognitivo a trastornos psicológicos específicos a través del uso de una variedad de técnicas diseñadas para modificar creencias disfuncionales y modos erróneos de procesamiento de la información que son característicos del trastorno.

La terapia se basa en la evaluación y formulación clínica del problema. En ella se incluyen los factores de predisposición (por ejemplo, ansiedad rasgo, déficits en determinadas competencias, creencias disfuncionales o red social pobre), desencadenantes (por ejemplo, acontecimiento vital perturbador) y de mantenimiento (por ejemplo, pensamientos automáticos negativos o conductas de evitación).

La formulación o comprensión clínica del problema o trastorno orienta los procedimientos terapéuticos específicos



**TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN EN PSICOTERAPIA:
PSICOANÁLISIS Y COGNITIVO CONDUCTUAL**

Desensibilización sistemática

La desensibilización sistemática (DS) es una de las técnicas de la terapia conductual mejor conocidas, que se emplean con una mayor frecuencia y que se han investigado de una manera más completa.

La mayor parte del tiempo se utiliza para reducir la ansiedad desadaptativa y aprendida (como las fobias) pero también se ha aplicado a un conjunto de otros problemas clínicos, algunos de los cuales en apariencia no tienen mucho que ver con la ansiedad.

La técnica de relajación más común se denomina entrenamiento en la relajación progresiva (por ejemplo, Bernstein y Borkovec, 1973), se enseña al cliente a que se relaje física y mentalmente.



Terapia de exposición

Como la desensibilización, el "flooding" es una técnica que se emplea para reducir la ansiedad, pero, de una manera diferente a la desensibilización, implica la exposición extensa de un cliente que no está relajado a unos estímulos de alta intensidad que provocan la ansiedad.

El "flooding" se basa en el principio de la extinción, es decir, que los estímulos condicionados al miedo pierden su calidad de aversiva de una manera gradual cuando se expone al cliente a ellos de una manera repetida o continua sin que en realidad se presenten las consecuencias dañinas.

La diferencia principal está en que en la implosión a menudo se presentan estímulos de situaciones de miedo más intensos que aquellos que se encuentran en la vida diaria y en algunas ocasiones se incluye algún material que la teoría psicoanalítica sugiere que sería importante en la producción del miedo (Stampfl y Levis, 1973).



Extinción

Este procedimiento consiste en suprimir el reforzamiento de una conducta previamente reforzada

No debemos olvidar que cuando tratamos de extinguir una conducta inadecuada, de forma paralela tenemos que ir incrementando conductas adaptadas, siendo necesario reforzar cualquier esfuerzo del niño en la dirección deseada.

Es un procedimiento de reducción gradual que depende de: 1. La historia y el programa de reforzamiento de la conducta desadaptada. 2. El nivel de privación del individuo de los refuerzos que eran contingentes a la conducta indeseable y la intensidad de éstos. 3. El esfuerzo necesario para emitir la respuesta, ya que, cuanto más esfuerzo requiera más fácil será de extinguir. 4. El uso combinado de procedimientos de refuerzo de conductas alternativas, que harán que la reducción sea mucho más rápida.



Autocastigo

El autocastigo consiste en la autoadministración de consecuencias aversivas contingentemente a la realización de la conducta a eliminar.

Sin embargo, al igual que en el autorreforzamiento, el sujeto decidirá previamente con el terapeuta qué conducta será objeto de castigo, bajo qué condiciones se producirá éste, así como el tipo y la cantidad de castigo que se administrará.

De la misma manera, los procedimientos utilizados en el autocastigo son los mismos que cuando el castigo es heteroadministrado: físico (golpe con una goma, choque eléctrico), simbólico (expresiones verbales de autocrítica o autodesaprobación) o retirada de estímulos positivos (no tomar un postre, no ir al cine).

Por tanto, habría que sellar que el autocastigo debe ser la técnica a utilizar como último recurso, y siempre en combinación con otra, técnicas como el autorreforzamiento, el control estímular y sobre todo el entrenamiento en habilidades alternativas incompatibles con la conducta a eliminar.



Reestructuración cognitiva RC

La RC consiste en que el cliente, con la ayuda inicial del terapeuta, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros.

En la RC los pensamientos son considerados como hipótesis y terapeuta y paciente trabajan juntos para recoger datos que determinen si dichas hipótesis son correctas o útiles.

La RC, en combinación con otras técnicas (lo que se conoce como terapia cognitiva o terapia cognitivo-conductual), se ha mostrado más eficaz que la ausencia de tratamiento o que otros tratamientos en los trastornos de ansiedad, depresión mayor, trastorno bipolar etc.

