



# UDS

Mi Universidad

## Súper nota.

*Nombre del alumno: Christian López Cruz.*

*Nombre del tema: Introducción y generalidades de la Psicoterapia / Técnicas de intervención en Psicoterapia: Psicoanálisis y cognitivo conductual.*

*Parcial: 1er parcial.*

*Nombre de la materia: Modelos de intervención en Psicoterapia.*

*Nombre del profesor: Lic. Monica Lisset Quevedo Pérez.*

*Nombre de la licenciatura: Psicología General.*


*Cuatrimestre: 7mo cuatrimestre.*

# DEFINICIÓN DE PSICOTERAPIA.

“Tratamiento de la Psique”

**CARACTERÍSTICAS DE LA PSICOTERAPIA:**

- Se fomenta la confianza y esperanza en el paciente
- No se critica al paciente
- La terapia va dirigida a producir cambios congruentes con los objetivos del paciente
- Se trata de incrementar el bienestar del paciente



**DEFINICIÓN de PSICOTERAPIA**

- La psicoterapia es el tratamiento que tiene como objetivo el cambio de pensamientos, sentimientos y conductas
- Se lleva a cabo entre un profesional con la formación y las habilidades necesarias para facilitar el cambio psicológico, y el paciente/cliente que requiere la ayuda para aliviar los síntomas que le producen un grado de sufrimiento importante

## ANTECEDENTES DE LA PSICOTERAPIA.



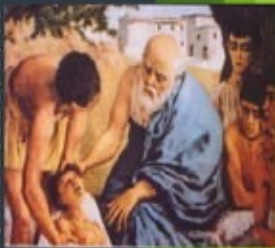
Demonios, dioses y magia.



Experimento de Pinel

**Teoría hipocrática**

► «Acerca de la enfermedad que llaman sagrada sucede lo siguiente. En nada me parece que sea algo más divino ni más sagrado que las otras, sino que tiene su naturaleza propia, como las demás enfermedades, y de ahí se origina. Pero su fundamento y causa natural lo consideraron los hombres como una cosa divina por su ignorancia y su asombro, ya que en nada se asemeja a las demás. Pero si por su incapacidad de comprenderla le conservan ese carácter divino, por la vanalidad del método de curación con el que la tratan vienen a negarlo. Porque la tratan por medio de purificaciones y conjuros.»



## NIVELES DE INTERVENCIÓN.



## LA RELACIÓN TERAPÉUTICA.

**3 COMPONENTES FORMAN LA ALIANZA TERAPÉUTICA**

- 1. Vínculo generado entre psicólogo y paciente
- 2. Acuerdo en los objetivos de terapia
- 3. Consenso en las tareas a realizar dentro del proceso de psicoterapia

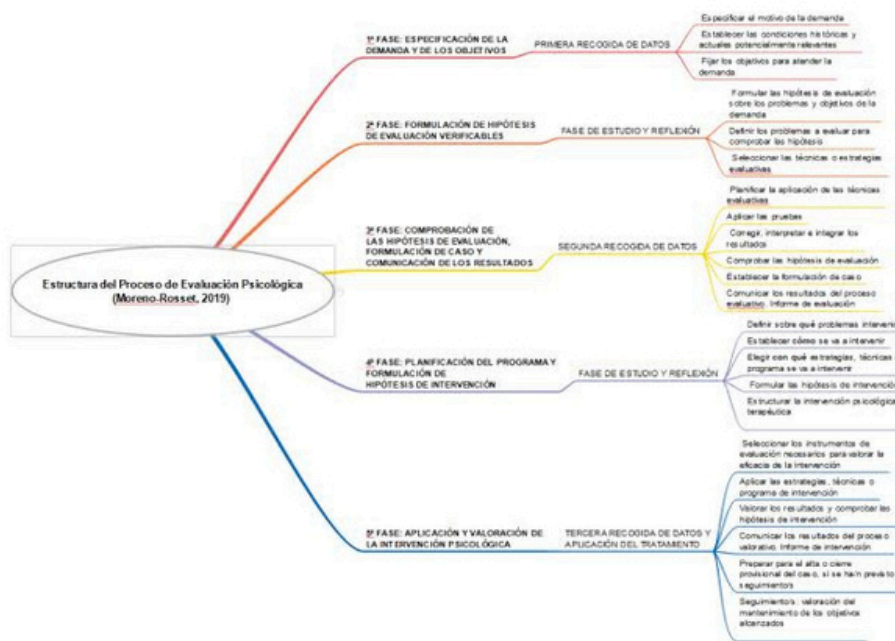





¿CÓMO LOGRAR UNA RELACIÓN TERAPÉUTICA?



# EVALUACIÓN DEL CASO PARA LA ELECCIÓN DEL TRATAMIENTO.



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.

# ECLECTISISMO EN LA INTERVENCIÓN.

Una de las principales ventajas del eclecticismo en psicología es su capacidad para adaptarse a las necesidades individuales de cada cliente. Al combinar diferentes enfoques y técnicas, el terapeuta puede diseñar un abordaje terapéutico personalizado que se ajuste a las particularidades de la persona en tratamiento.



**El eclecticismo de la psicología**

- Es muy reciente: sólo comienza a consolidarse como disciplina en la 2da mitad del siglo XIX
- Para su formación requería de lo que ya habían avanzado otras ciencias constituidas.
- los fundadores de la psicología del siglo XIX provenían de esas otras disciplinas: la física, la matemática, la fisiología.



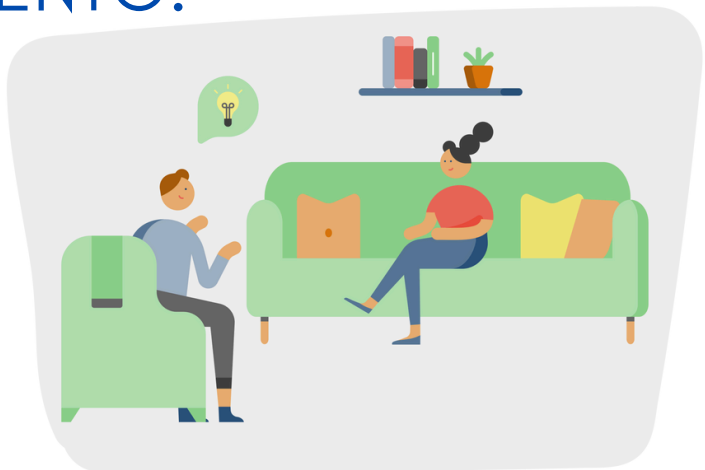
## FIN DE LA RELACIÓN PSICOTERAPEUTICA.



Durante la psicoterapia, aprenderás acerca de tus problemas específicos y cómo tus pensamientos, emociones y comportamientos afectan tu estado de ánimo. La terapia de conversación ayuda a aprender a tomar el control de tu vida y a responder a situaciones desafiantes con la capacidad de afrontar una situación difícil.

## PLAN DE SEGUIMIENTO.

Un plan psicoterapéutico es un conjunto de 3 elementos: la descripción del problema, el método de terapia y los objetivos del tratamiento. Es una guía para el médico para identificar cómo está progresando su paciente y si alcanza los objetivos principales.



## DEFINICIÓN E IMPORTANCIA DE LOS MODELOS DE INTERVENCIÓN.

### Promoción de la salud:

- . Intervenciones dirigidas a toda la población.
- . La meta es incrementar la salud y el bienestar

### Prevención:

- . Intervención dirigida a grupos en riesgo.
- . La meta es reducir el riesgo a desarrollar el trastorno

### Tratamiento (psicoterapia):

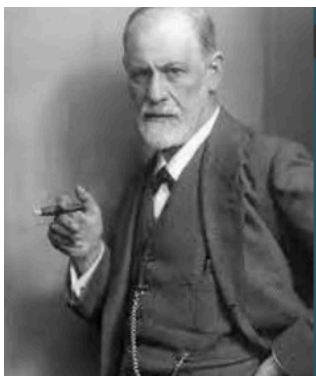
- . La intervención se dirige a personas que ya manifiestan el trastorno



# LAS TRES FUERZAS DE LA PSICOTERAPIA: PSICOANÁLISIS, CONDUCTISMO Y PSICOLOGIA HUMANISTA.



## MODELO PSICODINÁMICO CLÁSICO.



### MODELO PSICODINÁMICO

- Sigmund Freud 1856 -1939 vivió
- Médico especializado en neurología,
- Aprendió de sus pacientes sobre las funciones de la mente
- Se especializó en el tratamiento de trastornos neuróticos.
- Freud buscaba entender las causas de la psicopatología.
- Desarrollo una gran variedad de técnicas. Comenzó utilizando la hipnosis pero finalmente desarrollo sus famosos métodos psicoanalíticos de asociación libre.

El modelo freudiano psicodinámico se basa en un número reducido de principios fundamentales, entre los que se encuentra el determinismo psíquico, es decir, la creencia de que la conducta no ocurre al azar, y que incluso los "accidentes", aparecen de acuerdo con causas identificables que pueden estar manifiestas o latentes.

## METAS DE TRATAMIENTO PSICOANALÍTICO.

### El tratamiento Psicoanalítico

- Hipnotismo:
- Ciertas alteraciones somáticas eran resultado de ciertas influencias psíquicas.
- La conducta de los pacientes después de la hipnosis permitía deducir la existencia de procesos anímicos que eran inconscientes.
- Era por medio de la hipnosis, el sujeto revivía el suceso traumático originario que no había podido ser elaborado conscientemente y así se permitía la desaparición del síntoma.
- Catarsis antecedente del psicoanálisis y se abandona el hipnotismo.

### Metas del psicoanálisis

- La meta del psicoanálisis es a través de la terapia ayudar a los pacientes a lograr insight o capacidad de introspección sobre las fuentes y orígenes de sus problemas. Este objetivo se basa en la formulación de Freud acerca de la importante contribución del inconsciente a la sensación de ansiedad y malestar general. Debido a que es ese material inaceptable en el inconsciente lo que provoca la ansiedad, el psicoanálisis intenta ayudar al individuo a ser consciente del material y la información inconscientes para llevarlos al nivel de la conciencia; es decir, ayudar a hacer consciente lo inconsciente.

### Objetivos del psicoanálisis

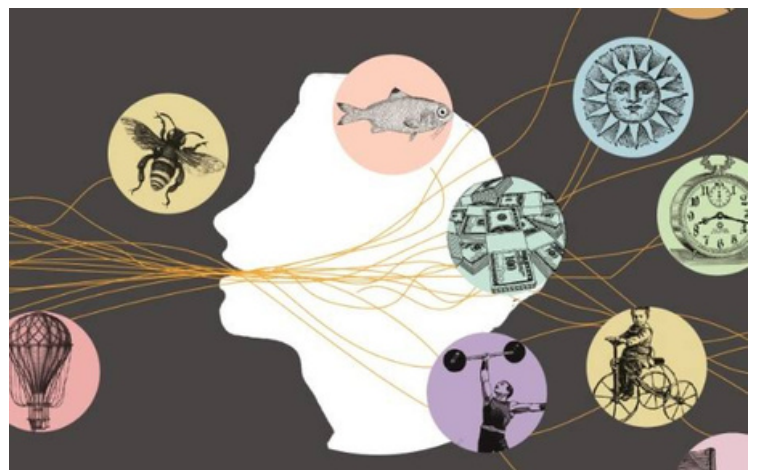
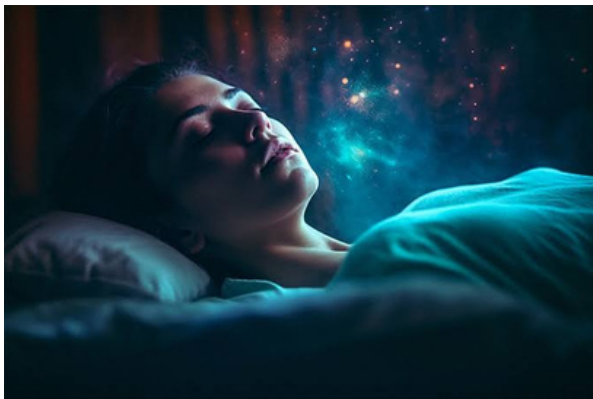


Los objetivos fundamentales de un tratamiento psicoanalítico son comprender los funcionamientos mentales del paciente tratando de darle significado, ayudarlo a comprender estos funcionamientos a través del análisis de sus patrones de relación, los modos de vivirse a sí mismo, de relacionarse con los demás.



# TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN EN PSICOTERAPIA: PSICOANÁLISIS Y COGNITIVO CONDUCTUAL

## UTILIZACIÓN DE LOS SUEÑOS.

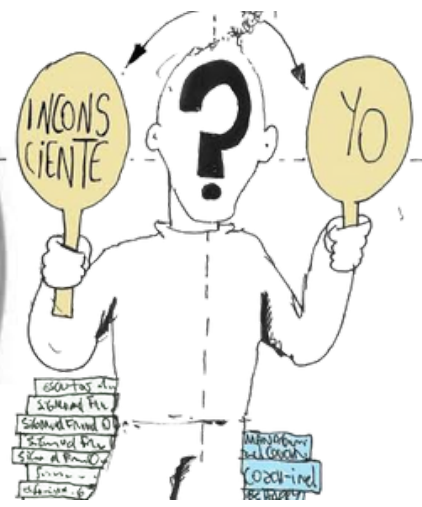


Debido a que se consideran como la expresión de los deseos y de las fantasías que por lo general se hurtan a la consciencia, los sueños desempeñan una función importante en el psicoanálisis. En una ocasión Freud llegó a llamar a los sueños "el camino real al inconsciente".

## INTERPRETACIÓN DE LOS ACTOS FALLIDOS.

**DEFINICIÓN**

- Los actos fallidos son aquellos en los que algún mecanismo físico experimenta un fallo evidente. Según Freud se rigen por dos principios, el primero es que tienen sentido y el segundo que al ser actos psíquicos tienen una intención. Son en realidad pequeños síntomas de problemas psíquicos que se manifiestan en personas mentalmente sanas.



## EL HUMOR Y LA RESISTENCIA.

### Dice Freud

"el analista tiene que luchar con las resistencias emanadas de estas dos fuentes, resistencia que acompañan todos sus pasos. Cada una de las ocurrencias del sujeto y cada uno de sus actos tiene que contar con las resistencias y se presenta como una transacción entre las fuerzas favorables a la curación y las opuestas a ellas"



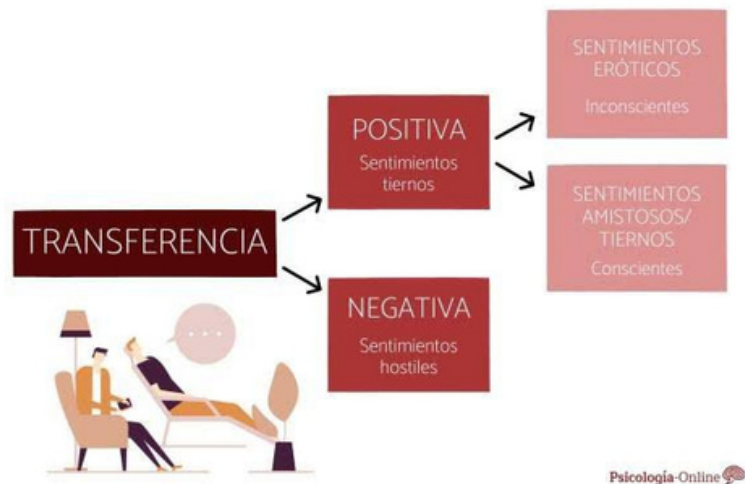
Los chistes y las agudezas abundan, y, aunque a primera vista no parecen dignos de contemplación psicoanalítica, Freud notó que el humor generalmente contiene expresiones de hostilidad o agresión, ya sean abiertas u ocultas.

## EL ANALISIS DE LA TRANSERENCIA.

### Transferencia

- La táctica que ha de seguir el médico persigue la evocación del recuerdo, derivando por medio de éste los impulsos que el paciente tendía a derivar por medio del acto.
- La mejor manera de refrenar la compulsión repetidora del enfermo y convertirla en motivo para recordar, la tenemos en el manejo de la transferencia.
- Con la mínima cooperación del paciente conseguimos dar a todos los síntomas de la enfermedad una nueva significación basada en la transferencia y sustituir su neurosis vulgar por una neurosis de transferencia, de la cual puede ser curado por la labor terapéutica.

15



## APLICACIÓN PRÁCTICA DEL MODELO PSICOANALÍTICO.

### Definición

Sistema psicológico que explica una teoría de la personalidad, propone un método de investigación y una forma de intervención terapéutica.



Fue propuesto por Sigmund Freud y se basa en el análisis de los conflictos sexuales inconscientes originarios en la niñez.

### ¿Qué es el Psicoanálisis y para qué sirve?

¿Sabías que gran parte de lo que sentimos y hacemos está influenciado por nuestro inconsciente?

Es una **terapia profunda** que explora tus pensamientos, emociones y recuerdos reprimidos para entender mejor cómo influyen en tu vida diaria.



**Objetivo:** Hacer consciente lo inconsciente para transformar patrones repetitivos y mejorar tu bienestar emocional.

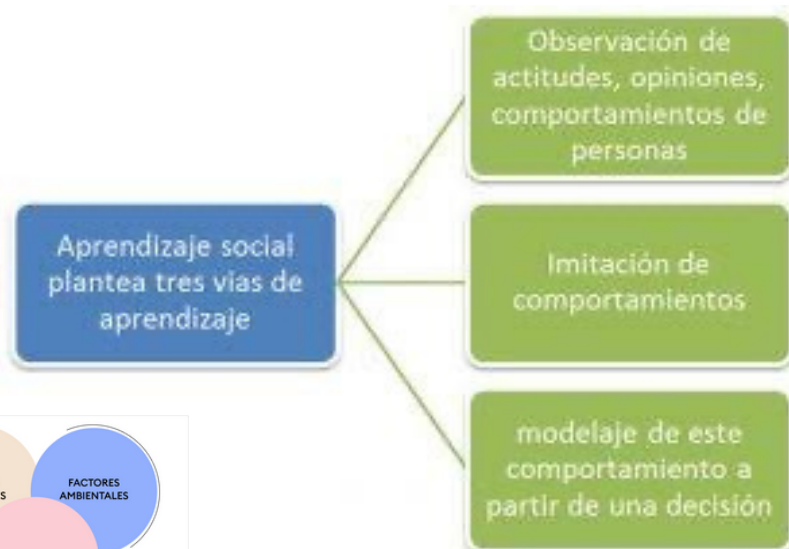
**Ejemplo:** Si sientes ansiedad al empezar una relación, el psicoanálisis podría revelar que está relacionada con experiencias pasadas no resueltas.

## MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL O DEL APRENDIZAJE SOCIAL.

Albert Bandura ha elaborado una teoría del aprendizaje en la que a partir de los conceptos de refuerzos y observación ha ido concediendo más importancia a los procesos mentales internos (cognitivos) así como la interacción del sujeto con los demás.

Con esta Teoría Cognitivo Social, Albert Bandura trata de superar el modelo conductista; al presentar una alternativa para cierto tipo de aprendizajes.

Bandura acepta que los humanos adquieren destrezas y conductas de modo operante e instrumental. Pone de relieve cómo, entre la observación y la imitación, intervienen factores cognitivos que ayudan al sujeto a decidir si lo observado se imita o no.





# DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA.

**1.2. DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA**

- Según la prescripción original de Wolpe, la desensibilización propiamente consiste en el emparejamiento de la relajación muscular con la presentación de escenas ansiógenas.
- Diversos estudios han tratado de comprobar la necesidad de este emparejamiento.



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.

**Terapia de Desensibilización Sistemática**

En esta técnica se requiere un entrenamiento en relajación muscular y realizar una jerarquía de las situaciones ansiógenas

La desensibilización se realiza primero por exposición imaginaria, después real y puede dividirse en tres componentes:

- Exposición a las situaciones ansiógenas
- Relajación
- Emparejamiento de los pasos previos.



# TERAPIA DE EXPOSICIÓN.

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

- 1 Evaluación y planificación.
- 2 Exposición gradual.
- 3 Técnicas de manejo de ansiedad.
- 4 Mantenimiento y prevención de recaídas.



**TERAPIA DE EXPOSICIÓN**

Se centra en cambiar el modo en que reaccionas al objeto o a la situación que te da miedo. La exposición gradual y reiterada a la fuente de tu fobia específica y a los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones que se asocian puede ayudarte a aprender a controlar la ansiedad.

**La Terapia Cognitiva Conductual**

Implica exposición en combinación con otras técnicas, para aprender maneras de ver y enfrentar el objeto o la situación que causa miedo de un modo diferente. Aprendes a ver de otro modo tus miedos, las sensaciones en el cuerpo y el impacto que han tenido en tu vida.



**PSICOTERAPIA CONDUCTISTA**

**Inundación (Flooding)**

- Exposición inmediata al estímulo que más ansiedad le provoca
  - (al piso mas alto, si miedo a las alturas, al avión, etc.)
  - En lugar de la exposición gradual
- Si se realiza en circunstancias imaginadas se denomina: implosión
- Es el tratamiento mas efectivo para las fobias, (si es que el paciente es capaz de soportar y tolerar la ansiedad que genera)



# 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.

**Extinción**



**La Extinción**

técnica para reducir o eliminar conductas

Una de las técnicas más empleadas y estudiadas desde la Psicología del Aprendizaje para reducir o eliminar conductas o comportamientos es la Extinción.





# 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).

# REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA RC.

**Reestructuración Cognitiva**

TECNICAS MAS POPULARES

La reestructuración cognitiva consiste en que el terapeuta ayude al paciente a identificar y cuestionar esos pensamientos desadaptativos para sustituirlos por otros más apropiados que disminuyan el efecto emocional de los desadaptativos (Beck, 1976).

<b>Terapia Racional Emotiva de Ellis</b>	<b>Terapia Cognitiva de Beck</b>	<b>Entrenamiento auto instruccional de Meichenbaum</b>
Intenta descubrir las irracionalidades de nuestros pensamientos y, con ello, sanar las emociones dolorosas, dramatizadas y exageradas que provocan.	Los efectos y conductas son resultados del modo en que la persona interpreta el mundo.	Modificar el diálogo interno cuando lo que el individuo (niño o adulto) se dice a sí mismo supone una interferencia en la ejecución de una tarea específica.

EL PROPÓSITO DE ESTAS TÉCNICAS ES LA MODIFICACIÓN DE ESQUEMAS DISFUNCIONALES para evitar trastornos

**REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA**

Después de la identificación de pensamientos disfuncionales es necesario el auto-cuestionamiento, promoviendo alternativas más flexibles y adaptativas.

**Niños**

Para trabajar con niños se pueden utilizar marionetas caracterizando auto-verbalizaciones positivas ante situaciones estresantes, historietas con globos con textos psicoeducativos o realizar cambios de roles donde el niño caracteriza al personaje o a una situación temida, etc.

**Preadolescentes**

Para trabajar con preadolescentes se puede simplificar e incluir ilustraciones alusivas en los clásicos registros de pensamiento.

Bunge, L., Gómez, M. & Mandil, J. (2011). Terapia cognitiva con niños y adolescentes: Aportes técnicos. Buenos Aires: Librería Akalia Editorial