

# MODELOS DE INTERVENCIÓN EN PSICOTERAPIA

LIC. GUADALUPE DE LOURDES ABARCA FIGUEROA

HÉCTOR DE JESÚS LÓPEZ VÁZQUEZ



LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

# TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN EN PSICOTERÁPIA

## UTILIZACIÓN DE LOS SUEÑOS

Se considera que los sueños expresan los deseos inconscientes en una versión lo suficientemente disfrazada como para no traumar (y despertar) a la persona dormida.

## INTERPRETACIÓN DE LOS ACTOS FALLIDOS

Los acontecimientos sobre los cuales el paciente no tiene control (por ejemplo, ser herido cuando un avión se estrella en su casa) son vistos como auténticos, pero si la víctima puede ser en alguna forma responsable de lo sucedido entonces sí existe la posibilidad de algún significado inconsciente.

## EL HUMOR Y LA RESISTENCIA

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. El psicoanalista supone que el paciente manifestará varias formas de resistencia durante el transcurso de cualquier esfuerzo para descubrir el material inconsciente amenazante.

## 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. Sin embargo, 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.

## 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. 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.

## 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. Se considera que experiencias de aprendizaje particulares a lo largo del desarrollo están en la base de esquemas cognitivos o creencias que aumentan la vulnerabilidad a las alteraciones psicológicas.

## 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.

## 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.

## EXTINCIÓN

Este procedimiento de reducción gradual 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.

## AUTOCASTIGO

El autocastigo consiste en la autoadministración de consecuencias aversivas contingentes 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.

## RESTRUCTURACIÓN 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.