



# MAPA CONCEPTUAL

*Nombre del Alumno: Juan pablo Gómez Velazco*

*Nombre del tema: Unidad 3 Y Unidad 4*

*Parcial: 2°*

*Nombre de la Materia: Supervisión de casos clínicos*

*Nombre del profesor: Cynthia Álvarez Poumian*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: 9°*

# Introducción al tratamiento patológico

## TERAPIA DE LA ANSIEDAD

Nos hace sentir nerviosos, inquietos, con pensamientos que no paran.

### TIPOS

- Terapia Cognitivo-Conductual (TCC).
- Terapia de Exposición
- Terapia Humanista
- Terapia Psicoanalítica

## TERAPIA SOMÁTICA

Es una terapia que no solo se enfoca en lo que piensas, sino también en lo que siente tu cuerpo.

### SIRVE PARA:

- Tratar traumas, ansiedad, estrés, fobias y más.
- Ayuda a liberar emociones atrapadas en el cuerpo.

## TERAPIA DE LA DEPRESIÓN

- Es un bajón emocional muy denso.
- Afecta cómo piensas, sientes y actúas.

Hablar de lo que sientes: el terapeuta no te juzga, solo escucha y guía

## TERAPIA DE LA MANÍA

Es un estado mental donde la persona está demasiado activa, con pensamientos rápidos.

### LOS TIPOS SON

- Terapia farmacológica (medicinas)
- Estabilizadores del ánimo: como el litio.
- Antipsicóticos: si hay delirios o ideas muy locas

## TERAPIA DE LA PSICOSIS

Es cuando una persona pierde el contacto con la realidad.

Puede haber alucinaciones (ver/escuchar cosas que no están) y delirios (creencias falsas).

### TIPOS

- Terapia farmacológica (medicinas)
- Terapia psicológica (hablar y trabajar ideas)
- Apoyo social y familiar

## TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Es una forma de terapia que te ayuda a cambiar lo que piensas (cogniciones) y lo que haces (conductas).

### Objetivos

- Identificar y cambiar pensamientos negativos o distorsionados.
- Modificar conductas que no te ayudan o te hacen daño.

## TÉCNICAS COGNITIVAS

Son herramientas mentales que usamos para pensar mejor, resolver problemas, aprender o cambiar ideas negativas.

- Reestructuración Cognitiva.
- Detención del Pensamiento.
- Solución de Problemas.
- Entrenamiento en Autoinstrucciones.

## PSICOANÁLISIS

Una corriente psicológica que estudia lo que pasa en la mente, sobre todo lo inconsciente.

### Objetivos

- Que te des cuenta de lo que traes arrastrando y no sabías.
- Hacer consciente lo inconsciente para sanar y dejar de repetir patrones.

## MODELO HUMANISTA EXISTENCIAL

Enfocado en el ser humano, su libertad, emociones y sentido de vida.

El ser humano es único → Cada persona tiene su propia forma de ver y vivir la vida.

Importancia de las emociones → Sentir está bien. Las emociones son clave para conocernos.

## TEORÍA DE LA TERAPIA SISTÉMICA

Es una forma de terapia que ve los problemas no solo en la persona, sino en el sistema.

Cambiar la forma en que el sistema se relaciona.

No se busca "culpar" a alguien, sino entender cómo funciona todo el grupo.

# TEORIAS Y MODELOS PSICOLOGICOS

## COMO TRATAR AL INDIVIDUO

Conocer al individuo: Entender su historia personal (lo que ha vivido)

Escucha activa: Prestar atención de verdad, No interrumpir ni juzgar.

Empatía: Ponerse en sus zapatos, Tratar de entender lo que siente y por qué.

## PSICOTERAPIA

Es como ir con alguien que te ayuda a entender qué te pasa y cómo manejar lo que sientes o piensas.

### sirve para

- Para desahogarte sin ser juzgado.
- Para entender tus emociones y pensamientos
- Para cambiar actitudes que no te ayudan.
- Para mejorar tu forma de relacionarte con los demás.

## PSICOTERAPIA DE TIEMPO LIMITADO

Un tipo de terapia que dura poco tiempo, pero va directo al motivo de la sesión.

### se trabaja

- Una terapia breve (máximo 20 sesiones).
- Se enfoca en resolver un problema emocional específico.
- Es intensa pero concreta.

## Terapia conductual y cognitiva

Es una forma de terapia psicológica que mezcla cómo pensamos (lo cognitivo) y cómo actuamos (lo conductual) para sentirnos y vivir mejor.

### Cognitiva

Ejemplo: si siempre piensas "soy un fracaso", te vas a deprimir.

### Conductual

Ejemplo: si tienes ansiedad y evitas salir, eso refuerza el miedo.

## PSICOTERAPIA DE GRUPO

Es una forma de terapia donde varias personas se juntan (con un terapeuta) para hablar de sus problemas y apoyarse entre todos.

### se basa en

Sentirse menos solo con lo que uno vive.

### Participan

- Un terapeuta.
- De 5 a 12 personas (aprox.)
- Todos tienen algo en común.

## TERAPIA FAMILIAR

Es una forma de terapia donde el psicólogo no solo trabaja con una persona, sino con toda la familia para resolver problemas entre ellos.

### Su finalidad es

- Arreglar conflictos entre miembros de la familia
- Mejorar la comunicación
- Entender mejor el punto de vista del otro

## TERAPIA BREVE EN PSICOLOGIA CLINICA

- Es una forma de terapia rápida, con pocas sesiones.
- Se enfoca en lo que sí se puede cambiar ya, no en todo el pasado

### Nos ayuda para

- Resolver problemas específicos en poco tiempo.
- Que la persona vea resultados rápidos.
- Motivar al paciente para que use sus propios recursos.

## TERAPIA DE PAREJA

Se basa en asistir con un especialista para solucionar problemas o disgustos de las personas que se encuentran en una relación amorosa.

### El objetivo es

- Mejorar la comunicación
- Resolver broncas pasadas
- Recuperar la confianza y el cariño

# BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/alMiParcial.php?tok=157227902346954>