



Nombre de alumno: Aline de la Luz Oseguera
Pérez

Nombre del profesor: Paola Guadalupe
Domínguez Ruiz

Nombre del trabajo: Mapa Conceptual

Materia: Supervisión de casos clínicos

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Noveno cuatrimestre

Grupo: LPS19SSC1022-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de julio de 2025

CORRIENTES PSICOLÓGICAS UTILIZADAS EN PSICOTERAPIA



Psicoanálisis y psicodinámica



Los principales enfoques psicoterapéuticos incluyen el psicoanálisis y la terapia psicodinámica. El supuesto básico de ambos consiste en considerar el comportamiento del individuo como impulsado por motivaciones, causas y dinámicas profundas o inconscientes.

El psicoanálisis clásico tiene su origen en las postulaciones freudianas y se basa en la idea de que el inconsciente desempeña un papel fundamental en el comportamiento y la manifestación del síntoma. La interpretación es el principal instrumento de intervención (por ejemplo, la interpretación del significado de los sueños).

El psicoanálisis clásico tiene sus propias características, a saber, que el paciente deja espacio al flujo de pensamientos y el psicoterapeuta, con una actitud de distanciamiento, interpreta lo que el paciente relata y analiza el concepto de transferencia en psicología.

La psicoterapia psicodinámica tiene su origen en el psicoanálisis, pero evoluciona a partir de él al centrarse principalmente en las relaciones objetales y pulsionales del individuo.

Cognitivo- conductual



Psicoterapia cognitivo-conductual (TCC)

Este enfoque psicológico y psicoterapéutico, entre quienes se encuentran Aaron Beck, el padre fundador de la TCC, y Albert Ellis, parte de la premisa de que la forma de pensar del individuo influye en el comportamiento y las emociones. Trabaja principalmente sobre el presente, con el objetivo de permitir comprender cómo los pensamientos y creencias del momento presente determinan las dificultades emocionales y de comportamiento.

Al actuar sobre los pensamientos, se actúa sobre el comportamiento. El psicoterapeuta utiliza muchas técnicas diferentes, por ejemplo:

- relajación muscular
- desensibilización
- la técnica del diario
- la exposición.

La terapia cognitivo conductual es uno de los tipos de psicoterapia que intentan dar al paciente herramientas para gestionar sus dificultades. Entre los problemas tratados pueden estar los diferentes tipos de fobias, el trastorno obsesivo-compulsivo, los trastornos de ansiedad y depresión y el trastorno de estrés postraumático.

Sistémico



Psicoterapia sistémico-relacional
Esta orientación considera al individuo no de forma aislada, sino integrado en diversos sistemas, como el familiar y el social.

El individuo no puede considerarse independiente del sistema, forma parte de él y su comprensión depende del propio sistema. Se trata de un paradigma que trabaja sobre los intercambios que se producen dentro del sistema y sobre cómo coaccionan sus componentes.

Entre los diversos enfoques psicoterapéuticos, la terapia sistémico-relacional se utiliza a menudo en el trabajo terapéutico con familias, pero también en la psicoterapia individual o en la terapia de pareja.

Con la terapia sistémico-relacional se pueden abordar, por ejemplo, problemas como:

- crisis de pareja, por ejemplo relacionadas con los celos o el nacimiento de un hijo;
- conflictos familiares, como pueden ser la compleja relación madre-hija, conflictos entre hermanos, etc;
- adicción a sustancias y efectos de las drogas;
- problemas de autoestima e inseguridad personal;
- trastornos alimentarios;
- síndrome de burnout.

Psicoterapia gestalt



Otro tipo de psicoterapia muy utilizado es el enfoque psicoterapéutico Gestalt. El centro del trabajo de esta orientación psicoterapéutica es el aquí y ahora, es decir, el momento presente. El psicoterapeuta ayuda a la persona a centrarse en el momento presente, en las emociones y sensaciones físicas que experimenta en el momento de la terapia.

El elemento central de esta rama de la psicoterapia es ver al individuo como un todo con el entorno: el sujeto entra en contacto con el entorno para expresarse y encontrar la satisfacción de sus necesidades.

El paciente es visto como el mejor resultado posible de los intercambios con el entorno, la mejor adaptación creativa. Los síntomas se leen a la vez como dificultades en este intercambio y como expresión creativa de una necesidad no expresada.

El objetivo de la psicoterapia Gestalt es permitir que el ser humano se encuentre con el entorno en su totalidad, expresando sus necesidades. El sujeto encuentra una integración de sus partes y amplía su conciencia.



Corrientes psicológicas utilizadas en psicoterapia

PSICOTERAPIA INTEGRATIVA

De todos los tipos de escuelas especializadas de psicoterapia, las de psicoterapia integrativa son las más numerosas, porque mezclan los distintos enfoques de forma única y original. Proporcionan al psicoterapeuta diferentes maneras de leer al paciente y diferentes herramientas para el trabajo práctico.

Este tipo de terapia se utiliza, por ejemplo, para tratar:

ataques de pánico;
trastornos alimentarios;
depresión;
trastornos ligados a distintas etapas del desarrollo de la persona, como la ansiedad en la adolescencia.

PSICOTERAPIA HUMANISTA

En la historia de la psicología humanista, Abraham Maslow, conocido por su teoría de la jerarquía de las necesidades representada en la pirámide de Maslow, junto a Carl Rogers, psicólogos estadounidenses, desempeñaron un papel fundamental al fundar la psicología humanista

La psicología humanista ve al individuo como un ser completo, enfatiza la importancia de la persona, su singularidad y su capacidad de cambio. Un psicoterapeuta humanista no se enfoca en las relaciones de causa y efecto de los problemas, sino en la dimensión existencial de las personas y en el apoyo al paciente en su proceso de autoconocimiento y en la búsqueda de soluciones.

Este tipo de terapia suele ser efectiva en los casos que se necesita superar traumas y pérdidas.

TERAPIA BREVE ESTRATÉGICA

Terapia breve estratégica
La terapia breve estratégica, desde su creación en los años 70, ha ido evolucionando como un método de intervención rápido y eficaz, que se centra en la resolución de problemas específicos y en el cambio rápido y concreto. Su objetivo es resolver problemas específicos a través de intervenciones adaptadas y resolutivas, en un número reducido de sesiones.

La psicoterapia breve estratégica utiliza diferentes técnicas, como la desensibilización sistemática y el diálogo estratégico, para ayudar a los pacientes a superar sus problemas en pocas sesiones.

Bibliografía

<https://www.unobravo.com/es/blog/tipos-de-terapia-psicologica>