

Nombre de alumno: Fabiola Méndez García

Nombre del profesor: María Verónica Román Campos

Nombre del trabajo: Perspectivas de Enfoques

Materia: Psicopatología

Grado: 6°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Octubre de 2024.

PERSPECTIVA PSICOANÁLITICA

El psicoanálisis nos explica que todos nuestros conflictos son problemas reprimidos que se guardan en el inconsciente. Examina cómo las experiencias de la infancia, los conflictos internos y las pulsiones inconscientes moldean a la persona. Por lo que, María desde la perspectiva del Psicoanálisis estaría reflejando una respuesta a las experiencias que vivió de pequeña con sus padres. Su padre solía burlarse de ella cuando cometía errores y su madre le exigía perfección, entonces de grande de forma inconsciente vuelve a sentirse en esos escenarios y por eso le genera ansiedad y miedo a hablar en público.

Una forma de intervenir del Psicoanálisis sería a través de la Asociación Libre, buscando que algunos aspectos, ideas y recuerdos del inconsciente sean accesibles a través de la consciencia. A partir de ahí trabajar en terapia para que el paciente haga consciente sus emociones y pensamientos ayudándole a encontrar soluciones más viables. Hasta cierto punto esta forma de intervención podría ser efectiva, pero es un proceso bastante largo y se enfoca mucho en el pasado, por lo que podría perder el enfoque en el problema presente.

PERSPECTIVA BIOLÓGICA

Según la biología María estaría sufriendo alteraciones estructurales cerebrales. Cuando sus padres la presionaban o se burlaban, desarrolló inseguridad y miedo a hablar en público o a cometer errores, por lo que cuando se presenta ante estas situaciones su cerebro interpreta la situación como una “amenaza” y su respuesta es de “lucha o huida” haciendo que María se sienta ansiosa, experimente palpitaciones, sudoración y pensamientos catastróficos.

Para la Biología sería importante identificar y modificar pensamientos erróneos que María se atribuye, esto con la ayuda de la terapia cognitivo-conductual o podría apoyarse de medicamentos como Ansiolíticos o Antidepresivos que ayuden a María a controlar la ansiedad que experimenta al momento de hablar en público. Aunque la Biología se centra en el problema presente y tenga efectividad, lo cierto es que deja muy afuera los aspectos Psicológicos, por ejemplo, experiencias de vida traumáticas, el entorno, etc., además el uso de fármacos puede ocasionar efectos secundarios.

PERSPECTIVA CONDUCTUAL

Para el conductismo María aprendió a evitar a hablar en público debido a que asocio esta conducta con consecuencias negativas. Estímulos como la burla, presión de sus padres y la falta de retroalimentación positiva reforzaron la conducta del miedo a hablar en público.

Para el conductismo habría que modificar esta conducta a través del refuerzo y castigo o utilizando técnicas como la exposición gradual, donde María empiece con situaciones de baja tensión y poco a poco vaya aumentando la dificultad hasta perder el miedo a hablar en público. El conductismo podría ayudarnos a extinguir esta conducta, sin embargo, únicamente se estaría enfocando en la conducta y no tanto en las causas, lo que puede ocasionar una solución superficial porque no toma en cuenta la raíz del problema.

PERSPECTIVA DESDE EL COGNITIVISMO

Finalmente, para el cognitivismo María tiene patrones de pensamientos y creencias erróneas que contribuyen a su ansiedad a hablar en público, además, de ahí se derivan sus pensamientos catastróficos como “todos se van a burlar de mi” o “voy a quedarme en blanco y hacer el ridículo”.

Técnicas como la reestructuración cognitiva o la terapia cognitivo-conductual pueden ayudar a que María identifique y cambie patrones de pensamientos negativos y, por otro lado, sustituir estos pensamientos por otros más realistas y equilibrados. El cognitivismo puede ser efectivo, sin embargo deja a un lado las emociones y se enfoca más en los pensamientos, además puede ser un proceso largo y difícil, ya que, en algunas ocasiones puede ser difícil cambiar patrones de pensamientos y más si han sido establecidos desde mucho tiempo atrás.