

Fundamentos de la psicoterapia



Concepto

¿Qué es la psicoterapia?



- Un tratamiento ejercido por un profesional autorizado que utiliza medios psicológicos para ayudar a resolver problemas humanos en el contexto de una relación profesional.

Concepto




- ¿Que no es la psicoterapia?
 - Relaciones de ayuda (amigos, familia)
 - Consejo médico o psicológico: experto se limita a a informar al paciente para que pueda elegir libremente entre sus opciones
 - Manejo clínico de tratamiento farmacológico que permita optimizar el efecto del medicamento prescrito

Aspectos comunes



- Son cuatro los aspectos compartidos por todas las psicoterapias eficaces
 - 1. Una relación terapéutica con la persona que se quiere ayudar
 - 2. Un entorno “sanador”
 - 3. Un esquema conceptual que ofrece una explicación plausible de los síntomas del paciente y prescribe un procedimiento para su solución
 - 4. Un procedimiento que requiere la participación activa tanto del paciente como del terapeuta y que ambos consideran el medio para restaurar la salud



¿CUÁNTOS PSICÓLOGOS
HACEN FALTA PARA
CAMBIAR UNA BOMBILLA?
SÓLO UNO,
PERO LA BOMBILLA
HA DE QUERER
CAMBIAR

Aspectos comunes

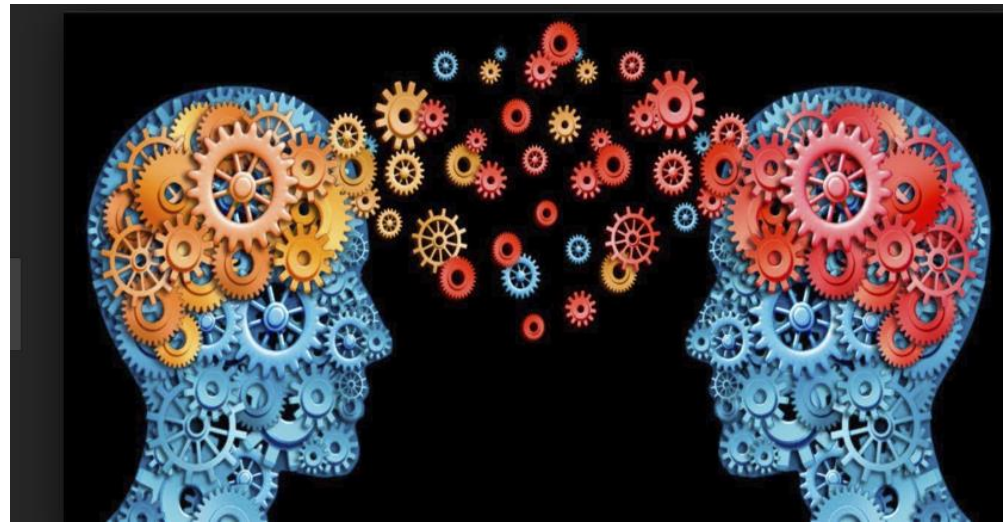
- Común en todas las psicoterapias: El terapeuta y paciente prestan atención a lo que sucede en la mente del paciente
- Se favorece e incita a la **introspección**: proceso mental a través del cual el sujeto observa atentamente sus propias experiencias
 - Metacognición: Pensar sobre el pensamiento
 - Mentalización: Pensamiento sobre los estados anímicos.
 - Hacer consciente lo inconsciente – Sigmund Freud
la mente que se piensa a sí misma



Relación terapéutica

- Es una relación profesional, en donde el terapeuta se interesa genuinamente con el paciente, no formando parte de sus relaciones interpersonales cotidianas. Diferentes de otro tipo de relación.

- Asimetría
- Precisa un encuadre
- Alianza Terapéutica



Encuadre terapéutico



- La relación terapéutica requiere una **estructuración específica**
 - **Encuadre externo:** Duración y frecuencia de las sesiones, lugar donde se realiza, periodicidad y cualquier otro detalle que afecte al desarrollo de la psicoterapia
 - **Encuadre interno:** Actitud del terapeuta. Todo lo relacionado con las técnicas para una adecuada relación terapéutica que facilite el proceso.

Encuadre

- Se trata de un conjunto de reglas fijadas por el terapeuta para hacer viable la psicoterapia
 - Duración y frecuencia de las sesiones
 - Lugar de encuentro
 - Quedan definidos los roles
 - Se establecen acuerdos respecto a las necesidades y expectativas del paciente
 - Objetivos terapéuticos
 - (honorarios en el ámbito privado)



Alianza terapéutica



- Unión terapeuta y cliente para lograr un objetivo final
- Ha sido usado para explicar la relación existente entre terapeuta y paciente durante el proceso psicoterapéutico en donde terapeuta y paciente trabajan juntos en armonía
- Es un elemento colaborador de la relación entre paciente y terapeuta y que tiene en cuenta las capacidades de ambos para negociar un contrato apropiado para la terapia

Componentes de la alianza terapéutica

- **Vínculo** establecido entre cliente y terapeuta. La calidad de ese vínculo determina el tono emocional de la vivencia que el cliente tiene del terapeuta que influye en su colaboración en el proceso terapéutico
- Grado de **acuerdo en los objetivos** de la terapia. Se trata de paciente y terapeuta orientan sus esfuerzos en la misma dirección
- El **acuerdo** en las **tareas de la terapia** es decir en el acuerdo acerca de los medios que son adecuados para conseguir los objetivos propuestos

DR. FELIÙ
PSIQUIATRA

SE TOMA ESTAS PASTILLAS,
SE DIVORCIA, SE LIGA
A PENELOPE CRUZ Y ME
VUELVE EL MES QUE VIENE

MANO DE SANTO,
OIGA USTED



VÍNCULO TERAPÉUTICO

- Una relación de confianza y con contenido emocional con la persona que quiere ayudar
- “Con independencia del método o la técnica que apliquemos la relación terapéutica es uno de los factores que más inciden en los resultados positivos”
- *“No es la terapia, sino el terapeuta”*



Transferencia/ Contratransferencia

- **Transferencia:** Concepto de origen psicoanalítico: Fenómeno mediante el cual un paciente proyecta inconscientemente sobre su terapeuta sentimientos, vivencias y emociones infantiles.
 - Una persona experimentará hacia su terapeuta, los mismos deseos y prejuicios que tuvo hacia sus padres y/o personas significativas de su infancia, sin tener claro por qué lo hace.
 - Se sentirá entonces enamorado, rechazado, experimentará angustias, temores y anhelos, que le resultan difíciles de expresar y mucho menos entender.
- **Contratransferencia:** Es el conjunto de actitudes, sentimientos y pensamientos que experimenta el terapeuta en relación con el paciente.

Proceso Terapéutico

- Un conjunto de procesos que tienen lugar desde el inicio al fin de la psicoterapia
- Tres etapas: Catarsis-insight-acción
 - Exploración de la situación clínica
 - Comprensión de la situación en relación con los objetos
 - Actuación para conseguir los objetivos

Todo proceso terapéutico debe comenzar con una buena entrevista

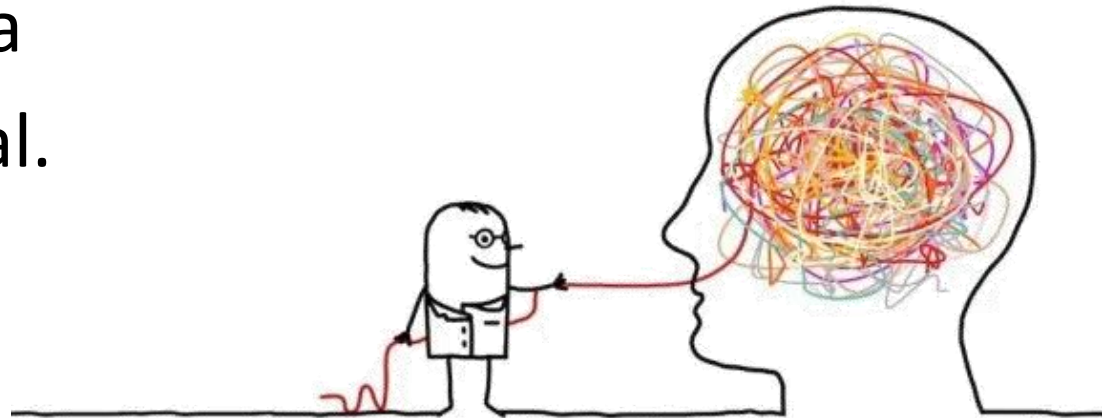
Variables del paciente que influyen en la psicoterapia

- Variables demográficas: género, edad y nivel socioeconómico, cultura.
- Diagnóstico clínico: incluye (a) características de personalidad y estilo de funcionamiento; (b) tipo de trastorno; y (c) complejidad de los síntomas.
- Creencia y expectativa acerca del terapeuta y del tratamiento a seguir.
- Disposición personal (motivaciones).



Variables del terapeuta

- Actitud: basada en respeto, aceptación, comprensión, calidez y ayuda.
- Habilidades: capacidad de conocerse a sí mismo, interés genuino por las personas y su bienestar
- Personalidad: madura, tener autoconocimiento, tener satisfechas sus necesidades básicas.
- Nivel de experiencia
- Bienestar emocional.



DISCÚLPEME DOCTOR
PERO... ¿DÓNDE SE INYECTA
EL COLÁGENO PARA RELLENAR
EL VACÍO EXISTENCIAL...?

