Tema 20
Psicoterapias

Concepto

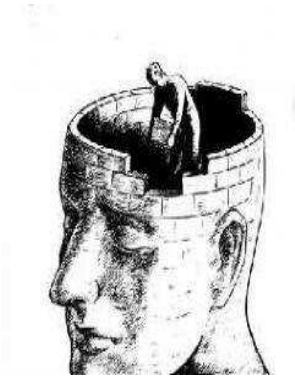
¿Qué es la psicoterapia?

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

Principales tipos de psicoterapia

- Cognitivo-Conductual
- Psicodinámica
- Sistémica
- Integración
- Otras…

Terapia cognitivo-conductual

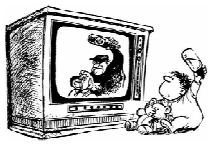


Terapia de conducta

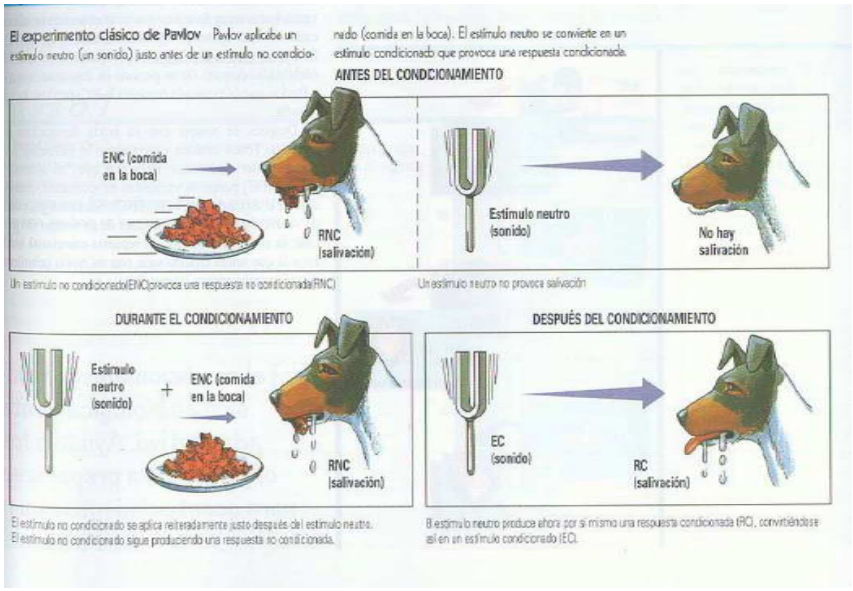
- " Formas de psicoterapia que se centran en modificar los patrones inadecuados de conducta mediante el uso de los principios básicos del aprendizaje "

Principios básicos de las T. de Conducta

- Basadas en las Teorías del Aprendizaje:
- Las conductas anormales o desadaptadas se adquieren por los mismos procesos que el resto de conductas: Se aprenden y se desaprenden.
- Las conductas alteradas aprendidas (que son los **SINTOMAS), son el objetivo a tratar.**
- **Tipos de aprendizaje:**
  - Condicionamiento clásico (Pavlov)
  - Condicionamiento operante (Thorndike /Skinner)
  - Aprendizaje por modelos (Bandura)

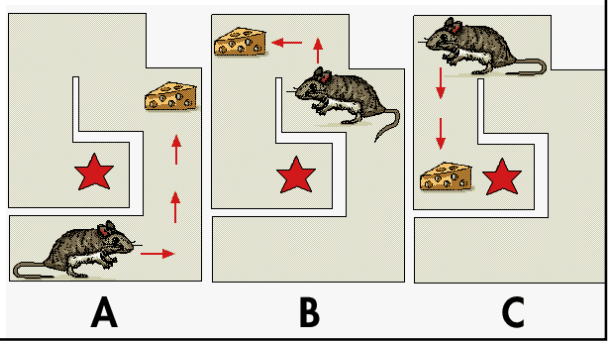


Condicionamiento clásico



Condicionamiento operante

- Conducta que implica refuerzo positivo (recompensa) se repetirá con más frecuencia en el futuro
- Conducta que implica refuerzo negativo (castigo) tenderá a extinguirse disminuye la probabilidad de que ocurra



Terapias conductuales

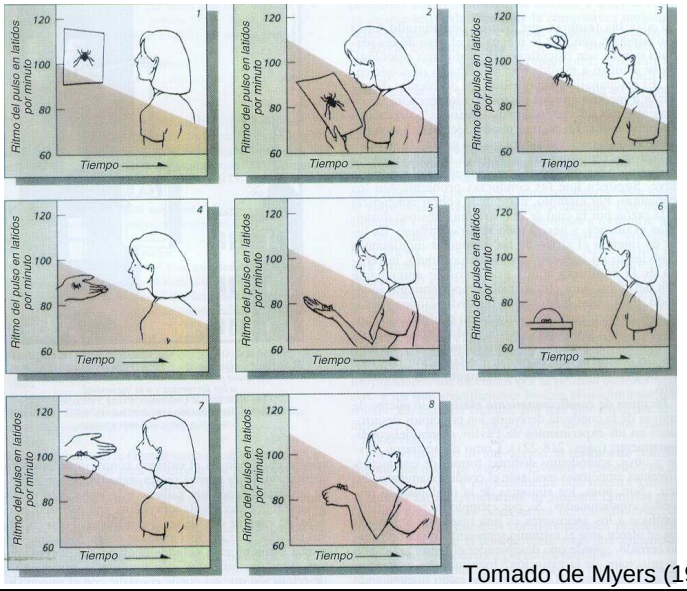
- Técnicas de exposición
  - Desensibilización sistemática
  - Exposición graduada
  - Técnicas de extinción (inundación / implosión)
- Modelado participante
- Entrenamiento en asertividad y habilidades sociales
- Terapia aversiva
- Refuerzo positivo (economía de "fichas")
- Contrato de contingencias

Desensibilización sistemática

- Base
  - Contracondicionamiento
    - superar la ansiedad desadaptativa, producida por una situación / objeto, mediante una aproximación gradual al mismo en un estado que inhiba la ansiedad
    - total relajación + estímulo: inhibición de la reacción de ansiedad (inhibición recíproca)
- Fases
  - entrenamiento en relajación
  - elaboración de jerarquía
  - Desensibilización de estímulos

  Indicaciones: muy usado en fobias

Exposición graduada



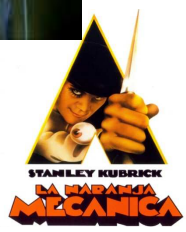
Tomado de Myers (1995)

Inundación

- Se enfrenta al paciente directamente con la situación temida
- El paciente experimenta un miedo que después de un tiempo desciende
  - siente sensación de control
- Nunca apartarlo prematuramente
  - refuerza la ansiedad condicionada y,
  - la respuesta de evitación

Técnicas aversivas

Fig. 16-2. Terapia aversiva para alcohólicos. Después de consumir repetidas veces una bebida alcohólica mezclada con una droga que provoca náuseas severas, algunos pacientes muestran una cierta aversión condicionada temporal al alcohol.



Clasificación por Indicaciones

- T. De Ansiedad/ fobias
  - Desensibilización sistemática.
  - Técnicas de Extinción.
  - Entrenamiento asertivo.
  - Modelamiento
- T. Depresivos:
  - Reforzamientos positivos
  - Entrenamiento asertivo
- T. Psicóticos (Síntomas Negativos):
  - Economía de fichas
- T. Alimentarios:
  - Contrato de contingencias y Autorrecompensas.
- Adicciones:
  - Técnicas aversivas y Refuerzos positivos

PSICOTERAPIAS COGNITIVAS

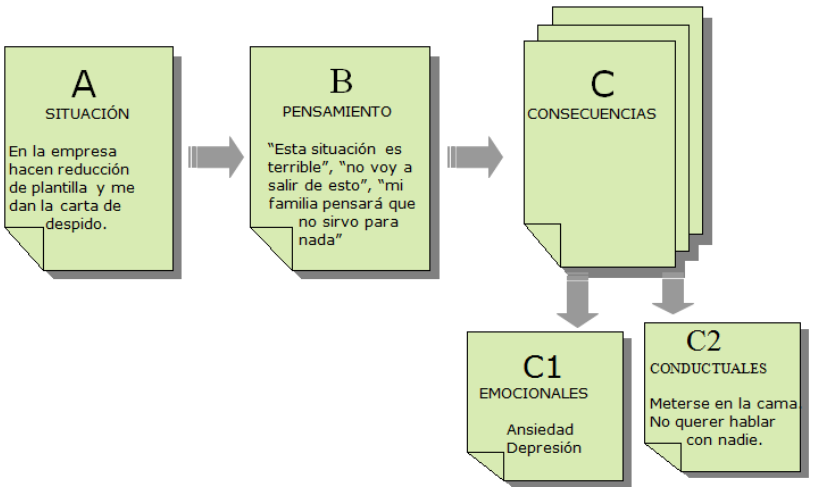
"Conjunto de técnicas basadas en los principios de la Psicología Cognitiva, cuya tesis principal es: que el pensamiento o los modos de pensar (cogniciones), intervienen en nuestras emociones, sentimientos y comportamientos"

La intención de toda Técnica Cognitiva, es modificar los patrones de pensamiento par así modificar las emociones, los sentimientos y los comportamientos.

Las Cogniciones pueden ser modificadas
El tratamiento adecuado para los Trastornos Psicológicos, es modificar la distorsión cognitiva.

Terapia Racional Emotiva de Ellis

- Las emociones, sentimientos y conductas, dependen de las "cogniciones".
- Enfermedad = se debe a creencias irracionales e ilógicas.
- Objetivo: Mostrar al sujeto lo absurdo de sus pensamientos y creencias.
- Esquema básico:
  - A : Acontecimiento activador
  - B : Creencia irracional (por la que A tiene como consecuencia B)
  - C : Consecuencia = Conducta expresada.
- Enfermo: C es consecuencia de A
- Terapia:
  - C no es consecuencia de A
  - C se produce porque existe B
  - El terapeuta enseña al sujeto a discutir y cuestionar su irracional sistema creencial.



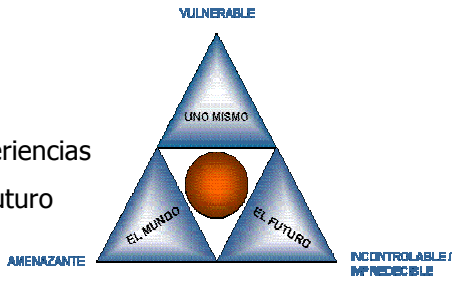
Terapia cognitiva para la depresión de Beck

Depresión: Sesgos cognitivos en el procesamiento de la información; distorsiones cognitivas

Discusión Socrática

Triada cognitiva:

- Visión negativa de si mismo
- Interpretación negativa de las experiencias
- Visión negativa acerca del propio futuro



Tipos de distorsiones cognitivas

Abstracción selectiva:
Centrar la atención en un problema perturbador. Ejemplo: un comportamiento desagradable de alguien puede pesar más que los comportamientos agradables recibidos de la misma persona en otros momentos.

Inferencia arbitraria:
Realizar conclusiones basadas en información incompleta o inadecuada. Ejemplo: un amigo o amiga no me ha saludado al cruzarse conmigo en la calle, puedo asegurar de que está enfadado conmigo.

Generalizaciones masivas/sobregeneralización:
Son juicios e inferencias que todo lo abarcan y que se basan en sólo uno o dos incidentes. Ejemplo: una respuesta negativa de una entrevista de trabajo indica que soy incompetente

Tipos de distorsiones cognitivas

Personalización:
Inferencia de que los acontecimientos negativos van dirigidos específicamente contra uno mismo. Ejemplo: está lloviendo solo para amargarme el día.

Pensamiento polarizado/dicotómico:
Es un pensamiento de blanco o negro. Ejemplo: si no compartes mis ideas, me ofendo y lo tomo a título personal.

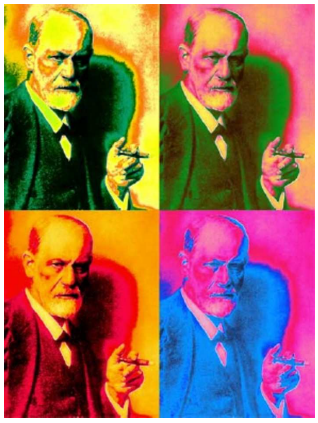
Magnificación o exageración/ minización
Es convertir una tormenta en un vaso de agua. Ejemplo: he suspendido un parcial. Mi carrera académica se ha arruinado

Pensamientos irracionales / racionales

- **Pensamientos irracionales**
- Es horrible, espantoso
- No puedo soportarlo
- Soy un estúpido
- Es un imbécil
- Esto no debería ocurrir
- No tiene derecho
- Cada vez que ensayo, fallo, soy un fracasado

- **Pensamientos racionales**
- Es un contratiempo, una contrariedad
- Puedo tolerar lo que no me gusta
- Mi comportamiento fue estúpido
- No es perfecto
- Esto ocurre porque es parte de la vida
- Tiene derecho a hacer lo que le parezca, aunque preferiría que no hubiese sido así
- A veces fracaso

Terapia psicoanalítica



Psicoanálisis

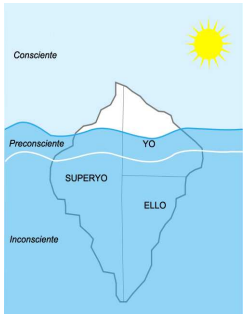
- Freud clasifica las neurosis y busca un método de tratamiento para las mismas.
- Modelo causal de las histerias basado en las experiencias traumáticas del sujeto que quedan a nivel inconsciente
- Teoría de los procesos psíquicos como energía que circula por determinadas estructuras cerebrales.

Psicoanálisis

- El método de la asociación libre lo comenzó a utilizar con el mismo (autoanálisis) y le sirvió para descubrir sus deseos incestuosos hacia su madre, que formuló como Complejo de Edipo y que extendió como fenómeno universal.
- Concepto de libido, como la fuente de energía del psiquismo, la pulsión sexual(aunque no limitada a lo genital),que puede reprimirse, descargarse, sublimarse, etc.
- Las neurosis como resultado de una regresión o fijación en el desarrollo psicosexual

Psicoanálisis

- Elabora la noción de Inconsciente en una primera teoría (primera tópica)
- Los sueños como realizaciones inconscientes de deseos



- Estructura mental:
  - Consciente
  - Preconsciente
  - Inconsciente
- Desde el punto de vista terapéutico se desarrolla el análisis de los sueños con el método de la asociación libre.

Psicoanálisis

- Desarrolla su segunda teoría de la estructura mental (segunda tópica):
- Tres fuerzas psíquicas en conflicto
  - Ello
  - Yo
  - Superyó.

- El Yo se sitúa en el centro del trabajo psicoanalítico, y el psicoanálisis se dirige a aliviar al yo de las presiones tanto del ello como del superyo.

Psicoterapia sistémica

Psicoterapia Sistémica

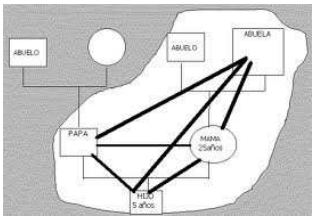
- Conceptos fundamentales
- La familia como sistema
- Los miembros de la familia funcionan en interrelación donde la causas y efectos son circulares cada familia tiene características propias de interacción que mantiene su equilibrio y matiza los márgenes de sus progreso o cambio
- La conducta de un miembro de la familia no se puede entender separada del resto de sus miembros.

Psicoterapia Sistémica

- Método terapéutico
- Consiste en introducir un cambio en la estructura y funcionamiento familiar que aumentará la capacidad del sistema para manejar la nueva situación.

- Dicho cambio se dirige a modificar patrones de relación familiares disfuncionales. Se fijan en las etapas

- Debe acudir toda la familia,métodos: genograma, prescripciones paradójicas, rituales, representación de roles, preguntas circulares



Movimiento integrador

- Origen: Excesiva proliferación de nuevos enfoques psicoterapéuticos (> 400 formas de psicoterapia).
- Imposibilidad de que un enfoque determinado sea el mas adecuado para todos los casos
- Ausencia de una eficacia diferencial entre los distintos enfoques (psicoanalítico, cognitivo, etc)
- Reconocimiento creciente de factores comunes a las distintas psicoterapias que parecen explicar sus resultados similares.
- Énfasis en la relación terapéutica y en las características de personalidad del paciente.