

**Asignatura: PSICOLOGIA CLINICA: Clasificación de los problemas de salud mental.
Ansiedad y depresión.**

1.- EL MODELO EXPLICATIVO DEL PROBLEMA DEL PACIENTE COMO MARCO DE REFERENCIA CONCEPTUAL Y METODOLOGICO EN LA TERAPIA PSICOLOGICA:

Reflexionar sobre la necesidad, para hacer un diagnóstico fiable de un problema psicológico, de realizar un análisis preciso e individual en el marco terapéutico adecuado. La psicología es una disciplina científica con rigor metodológico, el psicólogo clínico desarrolla un modelo explicativo para el paciente, donde se analiza el origen del problema, lo que lo está manteniendo en la actualidad, así como los objetivos terapéuticos a trabajar en la terapia.

1. A.- ¿Qué ME PASA? ¿SON LOS PROBLEMAS PSICOLOGICOS ENFERMEDADES MENTALES? EL MIEDO A LA LOCURA. ¿CAMBIO EN LUGAR DE CURACIÓN? DEL MODELO PATOLOGIZANTE AL MODELO DEL AFRONTAMIENTO

La psicología nos fascina y nos preocupa al mismo tiempo. Las personas necesitan poner un nombre a lo que les está ocurriendo, saber que no es el único al que le sucede y, sobre todo, descartar que signifique que se está volviendo loco. Reflexionaremos sobre los problemas psicológicos más frecuentes desde la perspectiva de la psicología clínica.

2.- LOS FACTORES DE LA PERSONALIDAD DEL RASGO AL TRANSTORNO:

Los trastornos de la personalidad suscitan un gran interés. Nos preguntamos si una persona que ha cometido un delito que nos “repugna” es “normal” o si ciertas conductas no son un signo inequívoco de estar “mal de la cabeza”, de tener un trastorno psicológico. Con esto el ser humano busca de forma cuasi automática un diagnóstico que calme su necesidad de etiquetar para así poder categorizar mejor el mundo en el que vive y reducir así la incertidumbre. Necesitamos clasificar, jerarquizar, organizar, estereotipar... porque de esta manera simplificamos el mundo y nos protegemos del sufrimiento que provoca el desconocimiento.

Entendemos a los rasgos como dimensiones o tendencias de respuesta predominantemente ESTABLES a lo largo tiempo (aunque no estáticas ni inmodificables) y CONSISTENTES (aunque no inflexibles) en distintas situaciones de nuestra vida. Estos rasgos son LOS PILARES DE NUESTRA ESTRUCTURA DE PERSONALIDAD, y gracias a su estudio pormenorizado intentamos predecir la conducta de una persona en base a la estabilidad y consistencia de los mismos.

3.- RELACIONES INTERPERSONALES PATOLOGICAS: EL MODELO DEL TRIANGULO DRAMATICO DE KARPMAN

¿Por qué algunas relaciones son felices y armoniosas, mientras que otras, por el contrario, son tensas y portadoras de conflictos? ¿Por qué incluso la más dichosa de las relaciones a veces deviene en confusión y caos, o te deja enojado, furioso o con la sensación de no ser comprendido? ¿Por qué alguna gente saca lo mejor que hay en nosotros y otra, por el contrario, lo peor? Las respuestas a estas situaciones las encontramos en este modelo conceptual.

Según el Triángulo dramático de Karpman, en las relaciones interpersonales neuróticas/conflictivas hay personas que asumen el rol de Perseguidores, otros de Víctimas y otros de Salvadores. Es un modelo de interpretación que surgió en el marco de la psicoterapia del Análisis transaccional. Dicho modelo presenta un esquema de las interacciones humanas tóxicas y destructivas, las cuales tienen lugar cuando dos o más personas están en conflicto, pero, al mismo tiempo, tienen una relación de dependencia mutua.

4.- MANUAL DSM-5 (A.P.A: American Psychiatric Association): CODIFICACION, CLASIFICACION INTERNACIONAL Y DIAGNOSTICO DE LOS TRANSTORNOS MENTALES. LA IN-CONVENIENCIA DE LAS ETIQUETAS DIAGNOSTICAS

La “etiqueta” como reductor de complejidad de la unicidad y diversidad humana *¿La In (conveniencia) de las etiquetas Psicopatológicas en Salud mental?* Según la Organización Mundial de la Salud (2016) una de cada cuatro personas padece o padecerá a lo largo de su vida algún tipo de trastorno mental. La psique humana está sometida continuamente a grandes tensiones y situaciones problemáticas que facilitan la aparición de estados de gran sufrimiento, grandes dificultades o incluso incapacidad para hacer frente a la fuente de su malestar. En Salud mental no podemos enumerar, sin más, una colección de síntomas para ver si su suma total alcanza o no un supuesto grado de trastorno. Es necesario conocer el significado, el contexto y la perspectiva del sufrimiento de cada persona, y a esta

comprensión se llega mediante la naturaleza narrativa de la experiencia del paciente, algo que se fomenta y desarrolla exclusivamente en el contexto de una terapia psicológica.

El objetivo no es obtener una etiqueta diagnóstica categorial estática, sino una formulación del caso dinámica, que permita tener una visión integral del paciente. La formulación del caso proporcionará información sobre: el cuadro sintomático (los síntomas), por supuesto, pero también sobre el contexto en el que aparece, los factores de vulnerabilidad y de protección que existen, las estrategias y el estilo con los que el paciente ha afrontado otros avatares en su vida y, por último, la idea de lo que le está pasando y las expectativas que tiene de nosotros.

5.- TRATAMIENTOS PSICOLOGICOS CON EVIDENCIA CIENTIFICA

Un profesional de la psicología busca aliviar o eliminar el sufrimiento de otra persona enseñándole las habilidades adecuadas para hacer frente a los diversos problemas de la vida cotidiana. Ejemplos de esto son ayudar a una persona a superar su depresión o a reducir sus obsesiones, trabajar con una familia con conflictos entre sus miembros o enseñar a un adolescente a relacionarse con otros compañeros de modo más sociable y menos agresivo.

Un tratamiento psicológico implica, entre otras cosas, escuchar con atención lo que el paciente tiene que decir y buscar qué aspectos personales, sociales, familiares, etc., son responsables del problema. También supone informar al paciente sobre cómo puede resolver los problemas planteados y emplear técnicas psicológicas específicas tales como el entrenamiento en respiración o relajación, la resolución de problemas, el cuestionamiento de creencias erróneas, el entrenamiento en habilidades sociales, etc. El empleo de fármacos no es parte del tratamiento psicológico, aunque pueden combinarse ambos tipos de terapia cuando se considera oportuno.

¿Todos los tratamientos psicológicos son eficaces? Cuando uno toma un medicamento confía en que su eficacia haya sido sometida científicamente a prueba. Al igual que cualquier fármaco, un tratamiento psicológico debe pasar unas pruebas y controles científicos para saber si es más eficaz que no hacer nada o que utilizar otro tratamiento. De igual modo que no deberíamos tomar un fármaco de eficacia no demostrada, tampoco deberíamos seguir un tratamiento psicológico que no se sabe si funciona, al menos cuando existen tratamientos alternativos de eficacia demostrada.

6.- DEFINICION Y TRATAMIENTOS PSICOLOGICOS EFICACES para los TRANSTORNOS DE ANSIEDAD:

La ansiedad es una emoción natural y sana que se desencadena en los seres humanos como respuesta a una situación de amenaza o peligro real o potencial, de estrés o preocupación. Podríamos considerarla como un mecanismo de defensa que nos permite enfrentarnos a los avatares de la vida: a un viaje en avión, a un examen. Cierta nivel de ansiedad es útil, a veces, en la medida en la que mejora nuestra capacidad de reacción, de manera que podremos responder de una forma más adecuada, con más precisión y rapidez a estas situaciones.

Pero cuando la ansiedad es irracional y desproporcionada por su intensidad o su frecuencia; se convierte en patológica y disfuncional, convirtiéndose en un problema para la persona. Analizaremos los Tipos de Trastornos de ansiedad:

- TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (T.A.G).
- ATAQUE DE PÁNICO (CON Y SIN AGORAFOBIA).
- FOBIAS: FOBIA SOCIAL Y FOBIAS ESPECIFICAS.
- TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (T.E.P.T)
- TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO (T.O.C)

7.- DEFINICION Y TRATAMIENTOS PSICOLOGICOS EFICACES para la DEPRESION:

¿Qué diferencia hay entre la tristeza o depresión? La tristeza es una emoción que tiene su origen en la pérdida de algo querido y una función, la de pedir ayuda a los demás. Pero, en casos extremos, su elevada duración o intensidad la hace disfuncional, se convierte en patológica y aparece por tanto la depresión. La visión de la depresión desde esta perspectiva permite ver la depresión en lugar de como una enfermedad como un problema de aprendizaje manejable.

La depresión es una alteración del estado de ánimo caracterizada por la presencia, en mayor o menor grado, de tristeza, apatía, cansancio, anhedonia o pérdida/aumento del apetito entre otros síntomas. Podemos distinguir entre:

- DISTIMIA, DEPRESIÓN LEVE O MODERADA Y DEPRESIÓN MAYOR GRAVE.
- DEPRESIÓN ENDÓGENA VS DEPRESIÓN REACTIVA.