

**Asignatura: PSICOLOGIA CLINICA: Modelos terapéuticos:  
Psicoanalítico, Cognitivo-conductual y Humanista.**

**1.- LA NATURALEZA DE LA PSICOLOGÍA CLÍNICA COMO UNA DISCIPLINA CIENTÍFICO-PROFESIONAL. REFLEXIÓN SOBRE LA PATOLOGIZACIÓN DE LOS MALESTARES NORMALES DE LA VIDA. ¿QUÉ ES NORMAL Y QUÉ PATOLÓGICO?**

¿Qué es la Psicoterapia?, ¿Quién la necesita?: Cambios vitales y dificultades normales de la vida. Reflexionar sobre diferencias entre duelo normal vs duelo patológico, tristeza vs depresión, la timidez vs fobia social...

**2.- DIFERENCIA ENTRE LA PSICOLOGIA CLÍNICA Y LA PSIQUIATRIA:**

- **El Psiquiatra, como Graduado en Medicina con especialización en Psiquiatría**, considera fundamentalmente los problemas del paciente como resultado de que algo no funciona bien en el organismo, un desequilibrio neuroquímico (lo biológico) fundamentalmente en trastorno mental grave. Diagnostica y receta fármacos.

- **El Psicólogo clínico, como Graduado en Psicología con especialización Clínica-Sanitaria**, se centra en los aspectos psicológicos (escucha al paciente y analiza sus síntomas y dificultades, cómo influyen en el problema actual las relaciones y situaciones sociales, familiares, las emociones propias y de los demás, la opinión y visión personal que se tiene sobre los problemas, etc.). Ambos tratamientos e intervenciones pueden ser complementarios.

**3.- PRINCIPALES MOTIVOS DE TERAPIA:**

El tratamiento psicológico debe aplicarse cuando se tiene un problema psicológico que desborda a la persona, que le dificulta o impide vivir de la forma deseada o que le produce gran malestar y sufrimiento:

- PROBLEMAS DE ANSIEDAD Y ESTRÉS.
- TRISTEZA O DEPRESIÓN, ANGUSTIA O MALESTAR GENERALIZADO.
- TRAUMAS.
- SOLEDAD, PROBLEMAS DE RELACIONES FAMILIARES, DE PAREJA O DE RELACIONES SOCIALES.
- ADICCIONES (CON O SIN SUSTANCIA).
- TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.
- TRASTORNO MENTAL GRAVE (CON TRATAMIENTO COMBINADO FARMACOLÓGICO PSIQUIÁTRICO).
- CAMBIOS VITALES DIFÍCILES O TRAUMÁTICOS.
- DOLOR CRÓNICO Y OTRAS ENFERMEDADES CRÓNICAS.

**4.- LA IMPORTANCIA DE LA ACEPTACION VS RESIGNACIÓN EN EL PROCESO DE CAMBIO EN TERAPIA:**

Muchas veces creemos que estamos aceptando una situación, pero en el fondo nos hemos resignado: con frustración (enfado) o con indefensión (inseguridad) ¿Qué sentimientos están ligados a la Resignación y cuales a la Aceptación cuando nos enfrentamos a situaciones que no podemos cambiar? ¿Cuál es la relación entre la capacidad para aceptar situaciones y dificultades en nuestra vida y nuestra capacidad de aprendizaje, crecimiento personal y transformación?

En la consulta lo primero que les digo a mis pacientes:” *Tú has venido con la idea de que tienes que 1º CAMBIAR algo de tu vida o de ti mismo, Y ASÍ PODER 2º ACEPTAR tu vida o a ti mismo...* Y el proceso es justo, al contrario: “*Primero te voy a ayudar a 1º ACEPTAR TU REALIDAD EN EL PRESENTE... porque no podemos negar la realidad. Y, desde esa aceptación de tu realidad (externa o interna), vas a poder manejar mejor tus emociones. Lo que te permitirá pensar con mayor claridad para 2º INICIAR EL CAMBIO POSIBLE, con la ayuda muchas veces del acompañamiento en la terapia, porque es muy difícil hacerlo, aunque sepamos que es lo adecuado para nosotros.*

**5.- EL PARADIGMA PSICOANALITICO: LA “CURA POR EL HABLA”, LA ASOCIACION LIBRE Y LA INTERPRETACION DE LOS SUEÑOS COMO METODOS DE ACCESO AL SUBCONSCIENTE EN PSICOTERAPIA**

El Psicoanálisis supuso el inicio de la Psicoterapia, es decir, de “*la cura del paciente por el habla*”, algo revolucionario en su momento. Análisis de las principales teorías del psicoanálisis: los tres niveles de la mente (consciente,

preconsciente y subconsciente), las tres estructuras básicas de la personalidad (ello, yo y superyó), los principales mecanismos de defensa y las etapas psicosexuales.

Enfatiza el papel del subconsciente para explicar el comportamiento humano. Las principales herramientas terapéuticas de este modelo son el método de la Asociación libre y de la Interpretación de los sueños.

## **6.- EL PARADIGMA COGNITIVO-CONDUCTUAL: DESARROLLA LAS LEYES QUE EXPLICAN EL APRENDIZAJE Y LA MODIFICACION O REAPRENDIZAJE DE CONDUCTAS EN PSICOTERAPIA**

Surge como contrapunto al Psicoanálisis, considerando que la ciencia debía estar avalada por datos objetivos y comprobables, es decir, la conducta observable. En los inicios se prioriza lo objetivo-externo por encima de lo subjetivo-mental y se estudian sólo los vínculos entre estímulos y respuesta en contextos determinados para explicar el comportamiento humano. Las principales Teorías del Aprendizaje de la conducta, son fundamentales para su aplicación en la actualidad en entornos educativos y en intervenciones de modificación de conducta en Psicoterapia.

El conductismo es actualmente una de las orientaciones más importantes en Psicología Clínica y Psicoterapia, si bien hoy en día se desarrolla en su modelo más evolucionado cognitivo-conductual, incluyendo el estudio de la relación entre los estímulos (antecedentes) y los pensamientos-emociones y respuestas (consecuentes).

### **6.1.-LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUA APLICADA (T.C.C) Y SU EVOLUCION: LAS TERAPIAS COGNITIVO-CONDUCTUALES DE ULTIMA GENERACION (Siglo XXI)**

-¿Existe la realidad objetiva a nivel psicológico? El Paradigma del Modelo Cognitivo-Conductual como Modelo explicativo del mantenimiento actual de los síntomas del paciente: Modelo A-B-C: Pensamiento- Emoción-Conducta. Representación mental o cognitiva de la realidad: Sesgo de atención y Sesgo de interpretación. Síntomas horizontales del paciente a trabajar en terapia: *¿Qué está pasando ahora?* Introducción a las Terapias Cognitivo-Conductuales de última generación (siglo XXI): Terapia de Mindfulness, Terapia de aceptación y compromiso y Psicología positiva.

## **7.- EL PARADIGMA HUMANISTA en PSICOTERAPIA: ANALIZA Y DEFINE LAS CARACTERISTICAS ESPECÍFICAS DEL CONTEXTO TERAPEUTICO Y LAS HABILIDADES DEL TERAPEUTA.**

La Paradigma Humanista no niega los dos enfoques anteriores, sino que abarca ambos partiendo de otra filosofía de la ciencia: el existencialismo y la fenomenología. Se enfoca al estudio del hombre como ser que vive de forma consciente y tiene capacidad de elección. Principales autores y modelos teóricos aplicados a la psicoterapia.

Los principios básicos de este nuevo enfoque son: la auto-realización, la creatividad, la libertad, la individualidad, la consciencia, el autoconcepto y el significado de la vida. Busca respuestas al sentido de la vida y la plenitud de la existencia humana. Reflexiona sobre cómo desarrollar un contexto vital acorde a la dignidad humana, para poder desarrollarnos libremente y a la vez ser responsables con la comunidad. Ha realizado aportaciones fundamentales para el estudio de las características del contexto terapéutico y de las habilidades adecuadas del terapeuta, dando mucha importancia a ambas como factores fundamentales de un buen pronóstico en el proceso de terapia.

### **7.1.-CONTEXTO Y HABILIDADES DEL TERAPEUTA. FASES DE LA TERAPIA PSICOLOGICA:**

**Contexto y habilidades terapéuticas:** espacio de confianza, seguridad y confidencialidad, donde explorar las causas de los problemas y síntomas actuales, así como las vías de solución. Relación terapeuta-paciente: Aceptación incondicional. Transferencia y Contratransferencia. Resistencias al cambio.

**Counseling-Consejo psicológico:** importancia de la alianza terapéutica interpersonal para el cambio. Comprender lo que mantiene los síntomas actuales y trabajar por el cambio posible, basado en nuestros valores y objetivos personales, adquiriendo nuevos recursos personales.

**Fases de la terapia:** Etapas (análisis y evaluación de los síntomas, devolución del modelo explicativo al paciente, establecimiento del vínculo terapéutico, intervención y tratamiento, herramientas para la prevención de recaídas.