

TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

La Psicoterapia: Es el tratamiento que tiene como objetivo el cambio de pensamientos, sentimientos y conductas.

Se lleva a cabo entre un profesional con la formación y las habilidades necesarias para facilitar el cambio psicológico.

Los síntomas de los que se quejan las personas que solicitan psicoterapias son variados, afectan a la experiencia personal, la relación con los demás o dificultad de forma significativa en sus actividades cotidianas. El malestar con frecuencia se manifiesta a través de ansiedad, depresión, estrés, conflictos con pareja dificultades en las relaciones sexuales. Da lugar a ciertos comportamientos que interfieren en la vida de una persona en distintas áreas, como por ejemplo las adicciones, lo referido a la alimentación entre otras.

La psicoterapia proporciona cambios congruentes con los objetivos que desea alcanzar el paciente, proporciona orden al caos facilitando la comprensión de ideas y acciones que habían sido confusas, conduce un cierto alivio al capacitar a la persona para afrontar ansiedades y tensiones que habían sido evitadas

El cómo se consiga depende del problema que plantea el paciente, de las metas que quiera conseguir y en gran medida del modelo teórico seguido por el terapeuta.

Tratamiento psicodinámico: El objetivo de la terapia es llevar la mente inconsciente a la conciencia, ayudar al individuo a entender sus verdaderos sentimientos, profundamente arraigados con el fin de resolverlos.

La terapia Psicodinámica se guía por el principio fundamental de que la mente inconsciente alberga sentimientos y recuerdos de raíces profundas que pueden afectar a nuestro comportamiento.

Con el fin de asegurar que estos recuerdos y experiencias no salgan a la superficie, mucha gente va a desarrollar defensas, tales como la negación y proyecciones. La terapia psicodinámica es mucho menos intensiva, centrándose principalmente en los problemas inmediatos y tratando de encontrar una solución más rápida.

Los terapeutas psicodinámicos mantienen una relación de igualdad con su cliente, adoptando la actitud de aceptación incondicional y con el objetivo de desarrollar una relación de confianza.

Que técnicas usan los terapeutas para ayudar a los pacientes

- Asociación libre
- Transferencia terapéutica
- Interpretación

Enfoque Conductuales:

Los enfoques conductuales destacan la importancia de la asociación que realizan los niños entre sus experiencias y conducta.

- **Condicionamiento Clásico**
Es el tipo de aprendizaje por el que un organismo aprende a conectar, o asociar, estímulos. El condicionamiento clásico puede presentarse tanto de modo positivo como negativo.
Evaluación del condicionamiento clásico: Ayuda a comprender algunos aspectos del aprendizaje mejor que otros.
- **Condicionamiento Operante**
Es una forma de aprendizaje en que la consecuencia de una conducta produce cambios en la probabilidad de que esta se produzca.

Enfoques cognitivos: Es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento. Analiza los procedimientos de la mente que tienen que ver con el conocimiento. La terapia cognitiva o terapias cognitiva conductual es una forma de intervención de la psicoterapia que se centra en la reestructuración cognitiva.

Según Piaget describe el desarrollo de la inteligencia se encuentra dividido en varias partes que son:

Periodo sensomotriz: Abarca desde el nacimiento del individuo hasta los dos años de edad. Es el aprendizaje que se lleva a cabo a través de los sentidos.

Periodo pre-operacional: A partir de los 2 años hasta llegar a los 7. En esta edad el niño puede analizar las cosas mediante los símbolos, la limitación en esta etapa se encuentra ligada a la lógica.

Periodo de acción concretas: Desde los 7 años hasta los 11 años. Se caracteriza por el desarrollo de la capacidad de razonamiento a través de la lógica.

Periodo de operaciones formales: De los 12 años en adelante. El individuo empieza a desarrollar la capacidad de realizar tareas mentales para las cuales necesita el pensamiento para formular hipótesis y conseguir la resolución a los problemas.

Enfoques Humanistas: Es considerado como la tercera fuerza de la psicología orientándose a superar los errores u deficiencias de las fuerzas que le precedieron a lograr el rescate del sujeto existencial. el enfoque humanista concede gran importancia al estudio del hombre y sus sentimientos, deseos, esperanzas, aspiraciones etc.

Terapia en Grupo: es la forma especial de terapia en la cual un grupo pequeño se reúne, guiado por una psicoterapeuta para ayudarse individual y mutuamente. la psicoterapia en grupo ayuda a la persona a conocerse a sí misma, y también a mejorar sus relaciones interpersonales puede centrarse en los problemas de la soledad, depresión y ansiedad. Nos ayuda a realizar cambios importantes para mejorar la calidad de vida.

Algunos ejemplos donde la terapia en grupo ayuda:

- ◉ Dificultades en las relaciones con otras personas
- ◉ Impacto de las enfermedades crónicas
- ◉ Depresión y ansiedad

- Las pérdidas
- Los traumas
- Trastornos de personalidad

Evaluación de la psicoterapia:

Por medio de la psicoterapia, los psicólogos ayudan a las personas a llevar adelante la vida más felices, saludables y productivas. La psicoterapia es un tratamiento de colaboración baso en la relación entre una persona y el psicólogo como su base fundamental es el dialogo.