

# Hoja de Trucos: Módulo 15

## Conceptos Esenciales

### **Tratamiento de la Salud Mental**

Anteriormente se creía que las personas con trastornos psicológicos o aquellas que exhibían comportamientos extraños estaban poseídas por demonios. Estas personas eran obligadas a participar en exorcismos, eran encarceladas o ejecutadas. Más tarde, se construyeron asilos para albergar a los enfermos mentales, pero los pacientes recibían poco o ningún tratamiento, y muchos de los métodos utilizados eran crueles. Philippe Pinel y Dorothea Dix abogaron por un tratamiento más humano para las personas con trastornos psicológicos. A mediados de la década de 1960, el movimiento de desinstitucionalización ganó apoyo y se cerraron los asilos, permitiendo que las personas con enfermedades mentales regresaran a sus hogares y recibieran tratamiento en sus propias comunidades. Algunos regresaron a sus hogares familiares, pero muchos se quedaron sin hogar debido a la falta de recursos y mecanismos de apoyo.

Hoy en día, en lugar de asilos, existen hospitales psiquiátricos administrados por gobiernos estatales y hospitales comunitarios locales, con énfasis en estancias de corto plazo. Sin embargo, la mayoría de las personas con enfermedades mentales no son hospitalizadas. Una persona que sufra síntomas podría hablar con un médico de atención primaria, quien probablemente lo derivaría a alguien que se especializa en terapia. La persona puede recibir servicios de salud mental ambulatorios de una variedad de fuentes, incluidos psicólogos, psiquiatras, terapeutas matrimoniales y familiares, consejeros escolares, trabajadores sociales clínicos y personal religioso. Estas sesiones de terapia estarían cubiertas por seguro, fondos gubernamentales o pago privado (propio).

### **Terapias Cognitivas y Conductuales**

El psicoanálisis fue desarrollado por Sigmund Freud. La teoría de Freud es que los problemas psicológicos de una persona son el resultado de impulsos reprimidos o traumas infantiles. El objetivo del terapeuta es ayudar a la persona a descubrir sentimientos enterrados utilizando técnicas como la asociación libre y el análisis de sueños.

La terapia de juego es una técnica de terapia psicodinámica a menudo utilizada con niños. La idea es que los niños representan sus esperanzas, fantasías y traumas utilizando muñecos, animales de peluche y figuras de caja de arena.

En la terapia de comportamiento, un terapeuta emplea principios de aprendizaje de la condición clásica y operante para ayudar a los clientes a cambiar comportamientos indeseables. La contracondición es una técnica terapéutica comúnmente utilizada en la que un cliente aprende una nueva respuesta a un estímulo que previamente ha evocado un comportamiento indeseable mediante condicionamiento clásico. Los principios del condicionamiento operante pueden aplicarse para ayudar a las personas a lidiar con una amplia gama de problemas psicológicos. La economía de fichas es un ejemplo de una técnica popular de condicionamiento operante.

La terapia cognitiva es una técnica que se enfoca en cómo los pensamientos conducen a sentimientos de angustia. La idea detrás de la terapia cognitiva es que la forma en que piensas determina cómo te sientes y actúas. Los terapeutas cognitivos ayudan a los clientes a cambiar pensamientos disfuncionales para aliviar la angustia. La terapia cognitivo-conductual explora cómo nuestros pensamientos afectan nuestro comportamiento y tiene como objetivo cambiar distorsiones cognitivas y comportamientos autodestructivos.

## **Terapias Humanistas y Biomédicas**

La terapia humanista se centra en ayudar a las personas a alcanzar su potencial. Una forma de terapia humanista desarrollada por Carl Rogers es conocida como terapia centrada en el cliente o terapia Rogeriana. Los terapeutas centrados en el cliente utilizan las técnicas de escucha activa, consideración positiva incondicional, autenticidad y empatía para ayudar a los clientes a aceptarse más a sí mismos.

A menudo en combinación con la psicoterapia, las personas pueden recibir tratamientos biológicos conocidos como terapias biomédicas, tales como medicamentos psicotrópicos y/u otros procedimientos médicos como la terapia electroconvulsiva.

## **Terapia de Reconsolidación**

La memoria juega un papel crucial en los trastornos psicológicos, como la memoria autobiográfica sobre-generalizada en la depresión y la incertidumbre de la memoria en el trastorno obsesivo-compulsivo. La psicoterapia depende en gran medida de recordar y reflexionar sobre experiencias pasadas. El proceso de consolidación de la memoria, que ocurre poco después de una experiencia, es esencial para estabilizar las memorias, y recientes investigaciones sugieren que las memorias son más como archivos de computadora que pueden modificarse en lugar de libros fijos. Según la teoría más reciente de la memoria, las

memorias pueden modificarse durante la recuperación y una vez reconsolidadas, la versión modificada se convierte en la nueva memoria sin una copia de seguridad del original.

La terapia basada en la teoría de la reconsolidación implica recuperar recuerdos emocionalmente poderosos y luego reducir su impacto mediante técnicas como la extinción de la respuesta de miedo o el uso de fármacos como el propranolol. La repetición de estos pasos en múltiples sesiones es necesaria para el tratamiento efectivo de problemas arraigados.

## **Modalidades de Tratamiento**

Hay varias modalidades de tratamiento: la terapia individual, la terapia grupal, la terapia de pareja y la terapia familiar son las más comunes. En una sesión de terapia individual, un cliente trabaja uno a uno con un terapeuta capacitado. En la terapia grupal, generalmente de 5 a 10 personas se reúnen con un terapeuta grupal capacitado para discutir un problema común (por ejemplo, divorcio, duelo, trastornos alimentarios, abuso de sustancias o manejo de la ira). La terapia de pareja involucra a dos personas en una relación íntima que están teniendo dificultades y están tratando de resolverlas. La pareja puede estar saliendo, ser pareja de hecho, estar comprometida o casada. El terapeuta les ayuda a resolver sus problemas, así como a implementar estrategias que conducirán a una relación más saludable y feliz. La terapia familiar es una forma especial de terapia grupal. El grupo terapéutico está compuesto por una o más familias. El objetivo de este enfoque es mejorar el crecimiento de cada miembro individual de la familia y de la familia en su conjunto.

La perspectiva sociocultural observa a usted, sus comportamientos y sus síntomas en el contexto de su cultura y antecedentes. Los clínicos que utilizan este enfoque integran creencias culturales y religiosas en el proceso terapéutico. Las investigaciones han mostrado que las minorías étnicas son menos propensas a acceder a los servicios de salud mental que sus contrapartes estadounidenses blancas de clase media. Las barreras para el tratamiento incluyen la falta de seguro, transporte y tiempo; vistas culturales que consideran la enfermedad mental como un estigma; miedos sobre el tratamiento; y barreras lingüísticas. Apoyar el tratamiento de salud mental implica hablar y escuchar abiertamente sobre la salud mental, evitar suposiciones, ser consciente sobre el lenguaje y alentar a otros a buscar ayuda cuando sea necesario.

# Glosario

## **manicomio**

institución creada con el propósito específico de alojar a personas con trastornos psicológicos

## **condicionamiento aversivo**

técnica que utiliza un estímulo desagradable para detener un comportamiento indeseable asociando el comportamiento con el estímulo desagradable

## **terapia conductual**

forma de terapia que se centra en cambiar comportamientos no deseados utilizando principios de aprendizaje

## **terapia biomédica**

tratamiento que involucra medicación y/o procedimientos médicos para tratar trastornos psicológicos

## **terapias de condicionamiento clásico**

técnicas de terapia conductual que utilizan principios de condicionamiento clásico para cambiar el comportamiento recondicionando las respuestas a los estímulos

## **terapia cognitivo-conductual**

forma de psicoterapia que tiene como objetivo cambiar distorsiones cognitivas y comportamientos autodestructivos

## **modificación del sesgo cognitivo**

uso de ejercicios (por ejemplo, juegos de computadora) para cambiar hábitos de pensamiento problemáticos

## **terapia cognitiva**

forma de psicoterapia que se enfoca en cómo los pensamientos de una persona conducen a sentimientos de angustia, con el objetivo de ayudarlos a cambiar estos pensamientos irracionales

## **trastorno comórbido**

individuo que tiene dos o más diagnósticos, que a menudo incluye un diagnóstico de abuso de sustancias y otro diagnóstico psiquiátrico, como depresión, trastorno bipolar o esquizofrenia

## **confidencialidad**

el terapeuta no puede divulgar comunicaciones confidenciales a ninguna tercera parte, a menos que la ley lo mande o permita

**consolidación**

los procesos neuronales que ocurren entre una experiencia y la estabilización de la memoria

**contracondicionamiento**

técnica en la que un cliente aprende una nueva respuesta a un estímulo que anteriormente provocaba un comportamiento indeseable

**terapia de pareja**

dos personas en una relación íntima, como cónyuges, que están teniendo dificultades y están tratando de resolverlas con terapia

**competencia cultural**

comprensión y atención del terapeuta a cuestiones de raza, cultura y etnicidad en la provisión de tratamiento

**desinstitucionalización**

proceso de cerrar grandes manicomios e integrar a las personas de nuevo en la comunidad donde pueden ser tratadas localmente

**análisis de sueños**

técnica en psicoanálisis en la que los pacientes recuerdan sus sueños y el psicoanalista los interpreta para revelar deseos o luchas inconscientes

**psicoterapia ecléctica**

también llamada psicoterapia integrativa, este término se refiere a enfoques que combinan múltiples orientaciones (por ejemplo, TCC con elementos psicoanalíticos)

**terapia electroconvulsiva (TEC)**

tipo de terapia biomédica que implica usar una corriente eléctrica para inducir convulsiones en una persona para ayudar a aliviar los efectos de la depresión severa

**terapia de exposición**

un enfoque terapéutico que trata miedos o ansiedades exponiendo gradualmente a los clientes al objeto o situación temida, con el objetivo de reducir su respuesta emocional

**terapia familiar**

forma especial de terapia grupal que consiste en una o más familias

**asociación libre**

técnica en psicoanálisis en la que el paciente dice lo que se le viene a la mente en ese momento

**terapia grupal**

modalidad de tratamiento en la que 5-10 personas con el mismo problema o preocupación se reúnen con un clínico capacitado

**terapia humanista**

orientación terapéutica destinada a ayudar a las personas a ser más conscientes de sí mismas y aceptarse a sí mismas

**terapia individual**

modalidad de tratamiento en la que el cliente y el clínico se reúnen uno a uno

**evaluación inicial**

primer encuentro del terapeuta con el cliente en el que el terapeuta recopila información específica para abordar las necesidades inmediatas del cliente

**tratamiento involuntario**

terapia que es mandada por los tribunales u otros sistemas

**lobotomía**

una forma de psicocirugía en la que partes del lóbulo frontal del cerebro se destruyen o sus conexiones con otras partes del cerebro se cortan

**mindfulness**

proceso que intenta cultivar un estado mental atento, pero no crítico. Es una terapia que se enfoca en la conciencia de las sensaciones corporales, pensamientos y el entorno externo

**terapia no directiva**

enfoque terapéutico en el que el terapeuta no ofrece consejos ni proporciona interpretaciones, pero ayuda a la persona a identificar conflictos y entender sus sentimientos

**terapias de condicionamiento operante**

terapias conductuales que emplean principios del condicionamiento operante, enfocándose en reforzar comportamientos deseables y castigar comportamientos no deseados

**psicoanálisis**

orientación terapéutica desarrollada por Sigmund Freud que emplea asociación libre, análisis de sueños y transferencia para descubrir sentimientos reprimidos

**psicoterapia (también, psicoterapia psicodinámica)**

tratamiento psicológico que emplea varios métodos para ayudar a alguien a superar problemas personales o para alcanzar el crecimiento personal

**terapia racional emotiva (RET)**

forma de terapia cognitivo-conductual

**reconsolidación**

el proceso de reemplazar o alterar un recuerdo almacenado con una nueva versión del recuerdo

**recaída**

uso repetido de drogas y/o alcohol después de un período de mejora del abuso de sustancias

**terapia centrada en el cliente (terapia Rogeriana)**

forma no directiva de psicoterapia humanista desarrollada por Carl Rogers que enfatiza la consideración positiva incondicional y la autoaceptación

**terapia familiar estratégica**

el terapeuta guía las sesiones de terapia y desarrolla planes de tratamiento para cada miembro de la familia para problemas específicos que pueden abordarse en un corto plazo

**terapia familiar estructural**

el terapeuta examina y discute con la familia los límites y la estructura de la familia: quién establece las reglas, quién duerme en la cama con quién, cómo se toman las decisiones y cuáles son los límites dentro de la familia

**desensibilización sistemática**

técnica en la que un estado tranquilo y agradable se asocia gradualmente con niveles crecientes de estímulos que inducen ansiedad para eliminar respuestas de miedo no deseadas

**economía de fichas**

intervención de condicionamiento operante donde a los individuos se les refuerza por comportamientos deseables con fichas que pueden ser intercambiadas por artículos o privilegios

**transferencia**

proceso en psicoanálisis en el que el paciente transfiere todas las emociones positivas o negativas asociadas con las relaciones del paciente a otro, al psicoanalista

**consideración positiva incondicional**

aceptación fundamental de una persona independientemente de lo que diga o haga;  
término asociado con la psicología humanista

**tratamiento voluntario**

terapia que una persona elige para obtener alivio de sus síntomas