

ENTENDIENDO LA PSICOTERAPIA

La psicoterapia o terapia verbal es una herramienta eficaz para tratar la depresión, ansiedad, el trauma, abuso de alcohol o drogas y todo tipo de trastorno mental. También puede ayudar a las personas a resolver problemas con su pareja, estrés, cambios en la vida y otras crisis.

Frecuentemente, la psicoterapia es el primer tipo de tratamiento para las luchas emocionales y psicológicas.

El único propósito de este documento es proporcionarle información general, de ninguna manera se intenta proveerle servicios médicos, de salud mental o cualquier otro tipo de servicio de atención médica. Este material tampoco tiene el propósito de ser una alternativa al tratamiento médico, y el contenido quizás no aplique directamente a circunstancias específicas. Esta información es proporcionada por UK HealthCare y a pesar de que tratamos de mantener la información correcta y al día, no podemos darle representaciones o garantías de ningún tipo, ya sean expresas o implícitas, con respecto a la precisión, veracidad, pertinencia e integridad del contenido.



CREANDO UN KENTUCKY MÁS SALUDABLE

En UK HealthCare, estamos abriendo el camino para ayudar a todos los residentes de Kentucky a vivir vidas más saludables.

Existen muchos tipos de psicoterapia. He aquí tres tipos comunes:

Terapia cognitiva conductual (Cognitive Behavioral Therapy o CBT):

Es el tipo más común de psicoterapia. La CBT adopta muchas formas. Ejemplos de esto incluyen terapia dialéctica conductual, terapia basada en conciencia plena, y terapia de aceptación y compromiso. Cada forma trata síntomas y trastornos específicos.

- La meta de la CBT es ayudar a las personas a cambiar la forma en que piensan acerca de sí mismas y sus síntomas. Esto conduce a cambios en el comportamiento y control de las emociones.
- La CBT frecuentemente se usa por un tiempo limitado. Usualmente dura entre 5 a 20 sesiones, dependiendo de la forma de CBT que se necesite.

Psicoterapia psicodinámica (Psychodynamic Psychotherapy o PP):

Ayuda a las personas a entender los factores psicológicos y emocionales que conducen a sus síntomas o comportamientos problemáticos.

El terapeuta guía a la persona a ver síntomas de los que no estaba consciente. Esto ayuda a la persona a encontrar soluciones y reducir los síntomas que causaron que buscaran tratamiento.

- La PP es diferente a la CBT en varios aspectos importantes. La PP frecuentemente dura más tiempo que la CBT. La PP puede involucrar reunirse con el terapeuta más de una

vez a la semana. El tratamiento se enfoca en el historial de la persona y las experiencias, que va más allá de los comportamientos y síntomas actuales.

- La PP también explora la relación de la persona con el terapeuta. Esto ayuda a la persona a entender mejor cómo regular sus emociones y comportamiento.
- Las investigaciones demuestran que la PP puede ser mejor comparado a la CBT para las personas con problemas complejos, múltiples diagnósticos o trastornos de la personalidad. Los beneficios del tratamiento pueden durar más tiempo que los beneficios de la CBT.

Psicoanálisis: Es la terapia verbal desarrollada por Sigmund Freud, el fundador del psicoanálisis. No es tan común como la CBT o PP.

Se puede usar para ayudar a las personas con ciertos síntomas o cuando otros tipos de terapia no están ayudando.

- Es muy similar a la PP, pero la persona se reúne con un terapeuta tres a cinco días a la semana. La persona se acuesta en un sillón con dirección contraria al terapeuta.
- La meta es tratar los síntomas a través de la auto comprensión. La relación con el terapeuta es la herramienta principal para poder alcanzar esta meta.