

Psicología Médica

Conf. No. 8 Tema III: Elementos de Psicoterapia para el Médico General

Sumario:

- Concepto de psicoterapia como técnica psicológica de tratamiento. Su utilidad para el médico general.
- Psicoterapia y relación médico paciente.
- Psicoterapia y entrevista médica.
- Características generales de una relación de ayuda.
- Importancia de la psicoterapia en el proceso de rehabilitación.
- Descripción y fundamentación de algunas técnicas psicoterapéuticas de interés para la práctica médica.
- Psicoterapias breves (de apoyo, racional y técnicas sugestivas).
- Técnicas cognitivo-conductuales.

Objetivos

- **Identificar las diferentes modalidades de Psicoterapia.**
- **Explicar el valor de la psicoterapia en el ejercicio de la medicina.**
- **Reconocer el creciente papel de la psicoterapia en la atención médica integral.**

¿Qué es psicoterapia?

- La psicoterapia es un tratamiento, informado y planificado a través de técnicas y principios psicológicos claramente establecidos.
- Debe ser realizado por personas que comprenden esos principios y que poseen el entrenamiento y la experiencia para la aplicación de tales técnicas.
- Generalmente utilizan la interacción verbal.

Psicoterapia

- La Psicoterapia constituye uno de los pilares del tratamiento integral y representa el aspecto psicológico en la triada de los recursos bio-psico-sociales.
- Es la utilización en el contexto de la relación médico-paciente positiva de recursos que actúan por la vía psicológica sobre una o más personas con el propósito de promover o reestablecer su adaptación creadora al medio.

La psicoterapia no consiste en proteger contra los conflictos y dificultades de la vida, ni en quitárselos de encima; consiste en poner al paciente en situación de resolverlos, superarlos y dominarlos por sí mismos, de adquirir técnicas y actitudes que le permitan asimilarlos activamente, en lugar de convertirlos en reacciones patológicas.

Clasificación de la Relación Psicoterapéutica

- a) En relación a la duración:**
 - . Psicoterapia breve.
 - . Psicoterapia prolongada.
- b) En relación con la cantidad de pacientes.**
 - . Psicoterapia individual.
 - . Psicoterapia grupal
- c) En relación a las técnicas empleadas:**
 - . Psicoterapia de apoyo.
 - . Psicoterapia racional.
 - . Psicoterapia sugestiva.
 - . Psicoterapia de relajación.

Psicoterapia de apoyo

Es una técnica basada en una relación emocional médico-paciente positiva, con la finalidad de mitigar o eliminar emociones negativas, conducente al alivio sintomático y a la solución de problemas.

- No implica la concientización de los conflictos responsables del trastorno.
- Estimula las potencialidades del paciente.
- Es una terapia que se realiza cara a cara.

Indicaciones de la psicoterapia de apoyo

Está indicada en todas las enfermedades.

- Es básica en enfermedades somáticas crónicas con el propósito de adaptar al paciente a su dolencia, al pronóstico de la misma y a las limitaciones o secuelas inevitables.**
- Se torna imprescindible y preferente en las enfermedades terminales.**

Psicoterapia racional

- **Es una de las técnicas psicoterapéuticas más empleadas y accesibles por su fácil empleo y aplicación.**
- **Se refiere a las influencias verbales del médico para transformar las percepciones negativas del paciente sobre su enfermedad.**

Psicoterapia racional

- **Esta técnica implica una explicación, la utilización de argumentos lógicos sobre la causa o etiología de determinada afección o enfermedad.**
- **El terapeuta debe expresar el carácter reversible de las alteraciones o la posibilidad de su mejoría, alivio o tolerancia a través de explicaciones precisas y convincentes.**

Psicoterapia racional

- **Estimula, alienta e induce a modificar determinadas actitudes y relaciones que resultan patógenas, orienta las vías de su eliminación.**
- **Implica participación activa del paciente y creando así únicamente las condiciones favorables para prevenir la recidiva de la afección.**

Psicoterapia racional

Es imposible establecer una Relación Médico Paciente adecuada, en la cual no se emplee de una u otra forma la terapia racional.

El médico no puede prescindir de explicar lógicamente al paciente, a qué responde su afección, de qué manera enfrentarlo, qué actitudes y conductas evitar y/o asumir según el caso.

Psicoterapia Sugestiva

Se apoya en la sugestión a través de la palabra para inducir una idea con efectos beneficiosos a la salud, aprovechando la disminución del análisis crítico de la persona.

La sugestión puede ser:

- a) Directa: dada por el efecto directo que ejerce la palabra sobre el individuo.
- b) Indirecta: es cuando se añade al efecto de la palabra algún elemento que la apoye o refuerce, corresponde el efecto placebo.

Características de la sugestión

- a) Su aparición por influencia verbal. (su agente reflejo condicionado).**
- b) Por la presencia de una excitación concentrada en un punto o área determinada de los grandes hemisferios, acompañada de una intensa inducción negativa que la aísla de todas las influencias colaterales.**

Técnicas de sugestión.

- **La hipnosis:** La palabra hipnosis proviene de la palabra griega hypnos que significa sueño.
- El estado hipnótico es un sueño parcial un estado intermedio entre la vigilia y el sueño.
- El estado hipnótico se induce mediante los siguientes mecanismos: disminución de los estímulos periféricos, estimulación lenta, rítmica, monótona.

Psicoterapia de Relajación

Se refiere a las técnicas que ayudan al paciente a liberar las tensiones provocadas por la enfermedad, mediante ejercicios de relajación.

Consiste fundamentalmente en lograr la autorrelajación concentrativa por inducción del propio sujeto, utilizando una serie de frases que sugieren sensaciones de peso, calor, frescor, etc. y la concentración pasiva en la respiración y en los latidos del corazón.

El Entrenamiento Autógeno

Los ejercicios:

1. Ejercicio de peso.
2. Ejercicio de calor.
3. Ejercicio del corazón.
4. Ejercicio de respiración.
5. Ejercicio del plexo solar.
6. Ejercicio de la cabeza.

Beneficios del entrenamiento autógeno

- Autotranquilización y reducción de los niveles de activación.**
- Restablecimiento general del organismo, con aumento en sensación de bienestar y rendimientos generales.**
- Cambios en vivencias sensoriales, con disminución o acentuación y focalización en determinadas sensaciones**
- Regulación vascular.**
- Aumento de rendimiento mnésico, en especial de evocación.**
- Incremento de la posibilidad de llevar a la práctica la formulación de propósitos.**

Terapias cognitivo-conductuales.

- Es un constructo que pretende recordarnos que nuestros pensamientos tiñen nuestras emociones y modulan nuestra conducta.**
- Aplica principios del aprendizaje para eliminar el comportamiento inadecuado.**
- Trata de reemplazar los pensamientos problemáticos y las formas de comportamiento desadaptadas por cogniciones y conductas más constructivas.**

Características fundamentales

- Énfasis en los determinantes actuales de la conducta.
- Análisis funcional de la conducta (estímulos que provocan o bloquean un comportamiento) y las formas que adopta la respuesta a modificar.
- El tratamiento debe ser estructurado en estrategias, individualizadas, observables y con participación activa del paciente y su medio familiar.
- El principal criterio terapéutico es el cambio de la conducta manifiesta.

Bibliografía

a.-Texto básico:

Psicología y Salud. Núñez de Villavicencio.

b.- Literatura complementaria:

**Psicología Médica II. Folleto Complementario. MSc.
María del Carmen Aguilera Hidalgo.**

c.- Literatura de consulta:

**Psicología Médica. Tomo II. Dr. Fernando Núñez de
Villavicencio.**