

Asignatura Psicología Médica

Conferencia 8

Tema III. Elementos de psicoterapia útiles 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.

Desarrollo:

¿Qué entendemos por psicoterapia?

La Psicoterapia es un tratamiento informado y planificado, a través de técnicas y principios psicológicos claramente establecidos, que debe ser realizada por personas que comprendan estos principios y que poseen el entrenamiento y la experiencia para la aplicación de estas técnicas.

Es la utilización en el contexto de la Relación Médico Paciente positiva de recursos que actúan por vía psicológica sobre una o más personas con el propósito de promover o reestablecer su adaptación creadora al medio. No consiste en proteger contra los conflictos y dificultades en la vida, ni quitárselos de encima; consiste en poner al paciente en situación de resolverlos, superarlos y dominarlos por sí mismo, de adquirir técnicas y actitudes que le permitan asimilarlos activamente, en lugar de convertirlos en reacciones patológicas.

La Psicoterapia constituye uno de los pilares del tratamiento integral y representa el aspecto psicológico de la triada de los recursos bio-psico-sociales.

Existen diferentes criterios de clasificación de la relación psicoterapéutica:

1. En relación al tiempo que se le va a dedicar al paciente:
 - Psicoterapia breve.
 - Psicoterapia prolongada.
2. En relación a la cantidad de pacientes que se presentan:
 - Psicoterapia individual.
 - Psicoterapia grupal.

3. En relación con las técnicas empleadas (Libro: Psicología Médica II)

-Psicoterapia de apoyo: se refiere a todas aquellas palabras que el médico expresa al paciente para transmitirle seguridad y fortaleza en sí mismo.

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.
- 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 o persuasiva:

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.

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. 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.

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, es cuando a través de la palabra logramos que el paciente cumpla nuestras órdenes sin establecer un análisis crítico de la misma; esta puede ser directa e indirecta.

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.

Las principales técnicas de psicoterapia sugestiva son:

- 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 y se induce mediante los siguientes mecanismos: disminución de los estímulos periféricos, estimulación lenta, rítmica, monótona. El individuo hipnotizado mantiene focos de conciencia que pueden ser estimulados a través de la relación que mantiene con el hipnotizador.

-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.

Un ejemplo de psicoterapia de relajación: el entrenamiento autógeno (Schultz).

En este método los ejercicios musculares de relajación sirven de preparación para una psicoterapia que mantiene estrechas relaciones con la hipnosis y que pueden ser practicados por el enfermo solo, después que el médico le ha enseñado.

Se le sugiere al paciente que una vez ubicado en una habitación agradable y tranquila, en una posición cómoda (sentado o acostado), imagine sentirse tranquilo y relajado, repitiéndose esta consigna varias veces.

Posteriormente se comenzarán los ejercicios: Entrenamiento autógeno. (Libro psicología y Salud Villa Vicencio pág.284 a 286)

Ejercicio de peso: Fórmula: "El brazo derecho (o izquierdo) me pesa, mucho, muchísimo".

Progresiva y gradualmente la sensación de peso se atribuye a ambos brazos y posteriormente a las piernas.

Después del ejercicio de peso se pasa al siguiente:

Ejercicio de calor: Fórmula: "El brazo derecho (o izquierdo) me pesa y está caliente".

Igualmente, una vez conseguida la sensación de calor en los brazos se pasa a las piernas.

"Los brazos y las piernas están calientes". "Todo el cuerpo está pesado y caliente".

Es de señalar que las posiciones deben tener como factor común que el paciente se sienta cómodo, que la postura no implique una tensión muscular, sino que tienda a la relajación muscular, asociando esto a condiciones de vestuario igualmente cómodos, en los que se supriman prendas excesivamente ajustadas o molestas. El ambiente debe proporcionar condiciones favorables de: iluminación, temperatura, sonidos, etc., suprimiendo al máximo los estímulos externos fuertes o intensos que puedan distraer la atención del paciente o molestarlo entorpeciendo la concentración en los ejercicios que realizará.

Se le sugiere que una vez ubicado en una habitación agradable y tranquila, imagine sentirse tranquilo y relajado, repitiéndose esta consigna varias veces.

Posteriormente se comenzarán los otros ejercicios:

- Ejercicios de corazón: Fórmula: "Mi corazón late tranquilo y fuerte".
- Ejercicio de respiración: Fórmula: "Mi respiración es tranquila".
- Ejercicio de plexo solar: Fórmula: "El epigastrio está invadido por el calor".
- Ejercicio de la cabeza: Fórmula: "La frente está agradablemente fresca".

Una vez realizadas y obtenidas las sensaciones propuestas por todos los ejercicios, sólo alcanzables por la sistematicidad y repetición de los mismos, se comienzan las fórmulas de propósitos, es decir, consignas personales que se incluyen o introducen en el marco de ese bienestar psicofísico obtenido, correspondientes a aquellos síntomas o estados molestos presentados por el paciente.

Es importante recordar que antes de concluir se debe realizar el ejercicio de retroceso, es decir, contraer los brazos, piernas, etc., abrir los ojos y respirar profundamente, con el fin de recuperar nuevamente la tonicidad muscular necesaria para la actividad normal del sujeto.

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 y trata de reemplazar los pensamientos problemáticos y las formas de comportamiento desadaptadas por cogniciones y conductas más constructivas.

Características fundamentales:

- Hace 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.

Bibliografías Básicas:

-Texto básico: Psicología y Salud. Núñez de Villavicencio

Bibliografía Complementaria.

- Psicología Médica II. Folleto Complementario. MSc. María del Carmen Aguilera Hidalgo.
- Psicología Médica. Tomo II. Dr. Fernando Núñez de Villavicencio.
- Folleto complementario, Psicología y Salud. Páginas 29 a 48.

Tareas docentes:

- . Realice el estudio del tema por la bibliografía orientada y elabore resúmenes de los contenidos del sumario que den respuestas a los objetivos planteados
- . Consulte las orientaciones de la guía de estudio para Clase Práctica 4