

CONTENIDO

UNED SENIOR

CURSO: Curso 2019-2020

ASIGNATURA:

INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA CLINICA Y LA PSICOTERAPIA

PRESENTACION

La psicología clínica o psicoterapia es la disciplina científico-profesional responsable de los tratamientos psicológicos. Un tratamiento psicológico es una intervención profesional, basada en técnicas psicológicas, en un contexto clínico (Centro de Salud Mental, Hospital, consulta privada, Asociaciones de personas afectadas, etcétera). En ella el psicólogo clínico busca aliviar o eliminar el sufrimiento del paciente, analizando el modelo explicativo que sustenta los síntomas actuales y enseñándole las habilidades adecuadas para hacer frente a los diversos problemas de la vida cotidiana. Ejemplos de esto son ayudar a una persona a superar su depresión o reducir sus obsesiones, trabajar con una familia con conflictos entre sus miembros para que sepan comunicarse mejor, o enseñar a un adolescente a relacionarse con otros compañeros de modo más sociable y menos agresivo.

Un tratamiento psicológico implica, entre otras cosas, crear un espacio de seguridad, confianza y confidencialidad donde escuchar con atención lo que el paciente tiene que decir y buscar qué aspectos, tanto actuales como de su pasado, personales, sociales, familiares, etc., son responsables de su problema. También supone informar al paciente sobre cómo puede resolver los problemas planteados empleando técnicas psicológicas específicas como, por ejemplo, el entrenamiento en respiración o relajación, la resolución de problemas interpersonales, el cuestionamiento de creencias erróneas, el entrenamiento en habilidades sociales, etc. El empleo de psicofármacos, prescritos por un médico de atención primaria o un psiquiatra, no es parte del tratamiento psicológico, aunque pueden combinarse ambos tipos de terapia, psicológica y farmacológica, cuando se considera oportuno, de hecho es muy común.

Hay motivos para ir a un psicólogo cuando existe un problema que desborda a la persona, es decir, que le dificulta o impide vivir de la forma deseada o que le produce gran malestar y sufrimiento. Es importante saber que que es normal y que puede ser patológico o clínicamente significativo, a veces la línea que separa ambos es muy fina, en la actualidad estamos viviendo una “patologización” de los malestares normales de la vida. Son muchos los problemas con los que nos enfrentamos en el día a día, (la muerte de un ser querido, una mala relación de pareja, dificultades en el trabajo, contratiempos en la educación de los hijos, etcétera), pero, frecuentemente, nos valemos de nosotros mismos y de las ayudas que tenemos (la familia, los amigos, los compañeros de trabajo, etcétera) para superarlos.

Sin embargo, cuando las dificultades son excesivas -duran más de lo normal, son muy fuertes e incapacitantes en el quehacer diario y provocan un malestar emocional considerable- es cuando resulta necesario acudir a un tratamiento psicológico.

Por otro lado, a veces la propia persona no se da cuenta de que necesita tratamiento psicológico. Son quienes conviven con él quienes se percatan de sus dificultades. Puede ser el caso de los niños, los ancianos con demencia, las personas con depresión grave o de quienes no tienen conciencia del problema (las psicosis) o lo niegan explícitamente (la anorexia, el alcoholismo, el juego patológico, etcétera).

Por ello es importante conocer los síntomas principales que conforman los distintos trastornos mentales, según el DSM -5 (Índice Diagnóstico unificado internacional de la Asociación Americana de Psiquiatría - APP), así como los tratamientos psicológicos más eficaces, basados en la evidencia científica, y las estrategias más adecuadas para tratarlos según la investigación empírica actual. Cuando uno toma un medicamento confía en que su eficacia haya sido sometida científicamente a prueba. Al igual que cualquier fármaco, un tratamiento psicológico debe pasar unas pruebas y controles científicos para saber si es más eficaz que no hacer nada o que utilizar otro tratamiento que en principio es menos o nada eficaz.

OBJETIVOS

Como objetivo general se pretende que el alumno conozca las características propias de la psicología clínica como una disciplina científica y profesional, es decir como una ciencia aplicada para el tratamiento del sufrimiento y el malestar psicológico. Conociendo las diferencias entre la psicología clínica y la psiquiatría, así como el contexto terapéutico, las fases y las principales herramientas propias de la terapia psicológica.

Como objetivos específicos:

- Reflexionar sobre la diferencia entre lo normal y lo anormal o patológico, es decir, cuando nos encontramos ante un malestar o una dificultad normal de la vida y cuando los síntomas de la persona son clínicamente significativos y por ello, motivo de tratamiento psicológico.
- Conocer cómo se construye nuestro carácter y personalidad adulta, basada en nuestra historia personal de vida, reflexionando sobre la importancia de las primeras relaciones afectivas, de la construcción de un vínculo de apego seguro en la infancia temprana para poder desarrollar las capacidades emocionales básicas.
- Explicar el paradigma cognitivo-conductual como modelo explicativo de la representación mental de la realidad a nivel psicológico. Entender que no nos afecta directamente lo que nos sucede, sino nuestra representación e interpretación mental de ello, en función de nuestra personalidad e historia de vida.
- Mostrar cómo es un proceso de terapia psicológica, la importancia de crear un adecuado contexto de relación interpersonal, así como sus fases y herramientas principales.
- Conocer la clasificación y describir los síntomas más relevantes de los diferentes trastornos mentales, así como el tratamiento psicológico actual, avalado científicamente, más eficaz en cada caso.
- Mostrar las diferentes técnicas y métodos de evaluación, cuestionarios y test psicológicos, que habitualmente se utilizan para poder evaluar los diferentes problemas psicológicos y diagnosticar los trastornos mentales.

-Exponer brevemente las características de la farmacología básica para los problemas psicológicos más comunes: ansiedad (ansiolíticos), bajo ánimo (depresión leve o moderada - antidepresivos) y problemas de sueño (hipnóticos).

-Promover un aprendizaje significativo del alumno y poder aplicar los conocimientos del curso a nuestra vida cotidiana, para la mejora de nuestra calidad de vida, de nuestro bienestar y el de las personas de nuestro entorno.

METODOLOGIA

Se pretende fomentar un aprendizaje significativo para el alumno, es decir, que pueda ser de su interés para poder aplicarlo en los aspectos de su vida cotidiana que considere oportunos. Los contenidos de la asignatura lo favorecen, vamos a conocer aquello que nos conforma como personas, porque “somos psicología”. Somos seres humanos con una historia personal de vida que ha conformado nuestro carácter o personalidad, nuestra “psicología” individual y única. Fomentando en clase en todo momento la participación de los alumnos, la reflexión y el espíritu crítico; posibilitando así que se generen nuevas cuestiones que puedan guiar el desarrollo de la clase hacia aquellos terrenos que sean de más interés para los alumnos en cada momento.

Los temas se presentarán a los alumnos mediante exposiciones orales por parte del profesor, con el apoyo de presentaciones en Power Point para facilitar la explicación, entregándoles siempre un resumen de los contenidos, con el fin de que no necesiten tomar apuntes y puedan atender y participar, haciendo preguntas o expresando su opinión. Se utilizarán también extractos de textos o noticias actuales, artículos, vídeos... que sean de interés en cada momento, trabajando con ellos en clase.

Se fomentará en todo momento que el aprendizaje no sea puramente memorístico, sino basado en el estudio de ejemplos prácticos sobre cada uno de los conceptos que se presenten. Realizándose, siempre que sea posible, ejercicios de tipo práctico en el aula, que permitan vivenciar los contenidos expuestos en la teoría.

Los alumnos también podrán participar trayendo materiales de interés, en relación a la asignatura, que quieran compartir y comentar en clase. En definitiva, se pretende aprovechar la sinergia del grupo para aprehender, asimilar sus contenidos y buscar su utilidad práctica, de una forma dinámica y participativa que motive al alumno.

CONTENIDOS

Se expondrán las características propias de la psicología clínica como disciplina científico-profesional, así como sus principales diferencias con la psiquiatría. Describiendo como se construye, a través de nuestra historia de vida, nuestro carácter y personalidad adulta, así como los factores que influyen en la percepción y representación cotidiana de nuestra realidad, en cada momento.

Explicando los motivos adecuados para ir una a terapia psicológica, diferenciando para ello lo normal de lo clínicamente significativo. Y las características del contexto terapéutico, así como las fases del proceso de terapia y las herramientas terapéuticas más habituales.

Asimismo, se presentarán los distintos trastornos mentales, describiendo sus síntomas más característicos y el tratamiento psicológico más adecuado, basado en la actual evidencia científica. Por último, se explicaran brevemente, las pruebas y test psicológicos más habituales, así como aspectos básicos de psicofarmacología aplicada a los problemas psicológicos más comunes: ansiedad, depresión o bajo ánimo y problemas de sueño.

PROGRAMA

1.- LA NATURALEZA DE LA PSICOLOGÍA CLÍNICA COMO UNA DISCIPLINA CIENTÍFICO-PROFESIONAL:

-¿Qué es la Psicoterapia?, ¿Quién la necesita?. Reflexión sobre la patologización actual de los malestares normales de la vida. ¿Qué es normal y qué patológico?: Cambios vitales y dificultades de la vida, duelo normal vs duelo patológico, tristeza vs depresión, ansiedad adaptativa vs desadaptativa, timidez vs fobia social...

2.- DIFERENCIA ENTRE LA PSICOLOGIA CLÍNICA Y LA PSIQUIATRIA:

- El psiquiatra, como licenciado en medicina, considera fundamentalmente los problemas del paciente como resultado de que algo no funciona bien en el organismo, un desequilibrio neuroquímico (lo biológico) en trastorno mental grave. Diagnostica y receta fármacos.

- El psicólogo clínico, como licenciado en psicología, se centra en los aspectos psicológicos (escucha al paciente y analiza sus síntomas y dificultades, cómo influyen en el problema actual las relaciones y situaciones sociales, familiares, las emociones propias y de los demás, la opinión y visión personal que se tiene sobre los problemas, etc.). Ambos tratamientos e intervenciones pueden ser complementarios.

3.- MOTIVOS DE TERAPIA:

El tratamiento psicológico debe aplicarse cuando se tiene un problema que desborda a la persona, que le dificulta o impide vivir de la forma deseada o que le produce gran malestar y sufrimiento.

- Problemas de ansiedad y estrés, tristeza, angustia o malestar generalizado. Fobias. Soledad, problemas de relaciones familiares, de pareja o de relaciones sociales. Adicciones. Trastornos de la conducta alimentaria.

Trastorno mental grave (con tratamiento combinado farmacológico psiquiátrico). Cambios vitales difíciles. Dolor crónico (Fibromialgia) y otras enfermedades crónicas

4.- PROCESO DE TERAPIA PSICOLOGICA:

-Contexto y habilidades terapéuticas: espacio de confianza, seguridad y confidencialidad, donde explorar las causas de los problemas y síntomas actuales y las vías de solución. Relación terapeuta-paciente: Transferencia y Contratransferencia. Resistencias al cambio.

-Counseling-Consejo psicológico: importancia de la alianza terapéutica interpersonal para el cambio. Comprender lo que mantiene los síntomas actuales y trabajar por el cambio posible, basado en nuestros valores y objetivos personales, y así crecer emocionalmente. Proceso terapéutico: Etapas (análisis y evaluación de los síntomas, devolución del modelo explicativo al paciente, establecimiento del vínculo terapéutico, intervención y tratamiento, herramientas para la prevención de recaídas y alta terapéutica)

5.- EL PARADIGMA DEL MODELO COGNITIVO-CONDUCTUAL:

-¿Existe la realidad objetiva a nivel psicológico? Modelo explicativo del mantenimiento actual de los síntomas del paciente: Pensamiento- Emoción-Conducta. Representación mental o cognitiva de la realidad: Sesgo de atención y Sesgo de interpretación. Síntomas horizontales del paciente a trabajar en terapia: *¿Qué está pasando ahora?*

6.- IMPORTANCIA DE LA HISTORIA PERSONAL DE VIDA EN TERAPIA:

-Teoría del Apego y desarrollo cerebral. ¿Cómo nos construimos como personas en la primera infancia? Importancia de la construcción de un vínculo de apego seguro. Procesos para desarrollar las capacidades emocionales básicas. Construcción relacional del Modelo Interno de Trabajo.

-Síntomas verticales del paciente a trabajar en terapia: *¿Qué ha pasado en su vida?*. La vida como un proceso de aprendizaje y cambio continuo a nivel psicológico. Plasticidad cerebral.

7.- MANUAL DSM-5 (American Psychiatric Association): CODIFICACION, CLASIFICACION INTERNACIONAL Y DIAGNOSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES

-La “etiqueta” como reductor de complejidad de la unicidad y diversidad humana. ¿La in (conveniencia) de las etiquetas Psicopatológicas? Análisis y reflexión sobre la situación actual
-Tratamientos psicológicos eficaces basados actualmente en la evidencia científica

8.- DEFINICION Y TRATAMIENTOS PSICOLOGICOS para los TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

Trastorno de pánico (con y sin agorafobia) y Trastorno de ansiedad generalizada (TAG). Fobia social y Fobias específicas. Trastorno por Estrés Postraumático y Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC)

9.- DEFINICION Y TRATAMIENTOS PSICOLOGICOS para la DEPRESION:

Depresión leve o moderada y Depresión mayor grave. Depresión endógena vs Depresión reactiva

10.- DEFINICION Y TRATAMIENTOS PSICOLOGICOS para los TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA:

Anorexia nerviosa y Bulimia nerviosa. Trastorno por atracón

11.-. DEFINICION Y TRATAMIENTOS PSICOLOGICOS para los TRASTORNOS ADICTIVOS (CON Y SIN SUSTANCIA):

Diferencia entre uso, abuso y adicción. Situación actual: Adicción al Tabaco y al Alcohol. Otras sustancias. Ludopatía: adicción al Juego. Adicción a las Nuevas Tecnologías (Internet, Videojuegos y Redes sociales)

12.- DEFINICION Y TRATAMIENTOS PSICOLOGICOS para los TRASTORNOS PSICOSOMATICOS:

Dolor crónico (Fibromialgia), dolor de cabeza, dolor de espalda,... Síndrome del intestino irritable (SII) y Enfermedad inflamatoria intestinal-Crohn (EII). Hipocondría

13.- DEFINICION Y TRATAMIENTOS PSICOLOGICOS para el TRASTORNO MENTAL GRAVE:

Psicosis y Esquizofrenia. Trastornos de la personalidad: Trastorno límite de la personalidad (TLP) y Trastorno Bipolar. Personalidad Evitativa (Trastorno por Evitación Experiencial - TEE)

14.- MODELOS CONCEPTUALES EN PSICOLOGIA CLINICA y HERRAMIENTAS TERAPEUTICAS:

-Modelo Cognitivo-conductual: Derechos personales, Atribuciones parentales, Tabla Auto-registro P-E-C (Pensamiento-Emoción-Conducta), Flecha descendente, “Que pasaría si...”

-Modelo Humanista-Proyectivo: Línea de vida, Caja de arena, Cartas Dixit (representación y mentalización), Cuentos y metáforas, Aforismos terapéuticos, Escritura terapéutica

-Terapias de última generación: Relajación y regulación emocional con Mindfulness

15.- PRUEBAS DIAGNOSTICAS Y TEST PSICOLOGICOS:

-Historia clínica. Cuestionarios de síntomas. Test psicométricos. Test Proyectivos

16.- PSICOFARMACOLOGIA BÁSICA:

¿Existe una medicalización actual de los malestares normales de la vida? Ansiolíticos, Antidepresivos e Hipnóticos (inductores del sueño).