



CONTENIDO

UNED SENIOR. CURSO 2023-2024:

ASIGNATURA: PSICOLOGIA CLINICA: CLASIFICACIÓN DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL. ANSIEDAD Y DEPRESIÓN.

PRESENTACIÓN.....

OBJETIVOS

METODOLOGÍA.....

CONTENIDOS

PROGRAMA

CONTENIDO

UNED SENIOR

CURSO: Curso 2023-2024

ASIGNATURA:

PSICOLOGIA CLINICA: CLASIFICACIÓN DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL. ANSIEDAD Y DEPRESIÓN.

PRESENTACION

En esta asignatura profundizaremos en el estudio de la psicología clínica o psicoterapia como disciplina científico-profesional responsable de los tratamientos psicológicos, así como en el análisis de los tratamientos más actuales basados en la evidencia científica.

Es importante también reflexionar y saber cuándo es necesario y adecuado ir al psicólogo, es decir, que es normal y que puede ser patológico o clínicamente significativo, porque a veces la línea que separa ambos es muy fina, de hecho, en la actualidad estamos viviendo una “patologización” de los malestares normales de la vida, perseguimos el bienestar y el placer a toda costa, sin aceptar las dificultades y el sufrimiento inherentes e inevitables en la vida, lo que produce paradójicamente muchas veces un aumento del malestar y el displacer.

Describir los síntomas principales que conforman los distintos trastornos mentales, según el DSM -5 (Manual Diagnostico Unificado internacional de la Asociación Americana de Psiquiatría - APP). Si bien la etiqueta diagnostica es muchas veces es un reductor de la complejidad y unicidad humana, es decir cada persona con su historia de vida, sus problemas psicológicos y sus síntomas es única.

Conocer 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.

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.

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 la clasificación internacional de los problemas de salud mental, así como los tratamientos más actuales, con validez científica, aplicados a los problemas psicológicos con mayor prevalencia en la actualidad.

-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.

Como **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**:

-Conocer la clasificación clínica internacional (DSM V) y describir los síntomas más relevantes de los diferentes problemas psicológicos y trastornos mentales.

-Conocer el tratamiento psicológico actual más eficaz, avalado científicamente, para los problemas psicológicos con mayor prevalencia en la actualidad: trastornos de ansiedad y trastornos depresivos.

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 presentarán los distintos problemas psicológicos y trastornos mentales, según la clasificación clínica internacional (DSMV), describiendo sus síntomas más característicos.

Se explicaran los tratamientos psicológicos más eficaces, basados en la evidencia científica, aplicados a los problemas psicológicos más comunes como son los problemas de ansiedad y de depresión o bajo ánimo.

Temario Asignatura: PSICOLOGIA CLINICA: CLASIFICACIÓN DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL. ANSIEDAD Y DEPRESIÓN.

1.- EL MODELO EXPLICATIVO DEL PROBLEMA DEL PACIENTE COMO MARCO DE REFERENCIA CONCEPTUAL Y METODOLOGICO EN LA TERAPIA PSICOLOGICA:

Reflexionar sobre la necesidad, para hacer un diagnóstico fiable de un problema psicológico, de realizar un análisis preciso e individual en el marco terapéutico adecuado. La psicología es una disciplina científica con rigor metodológico, el psicólogo clínico desarrolla un modelo explicativo para el paciente, donde se analiza el origen del problema, lo que lo está manteniendo en la actualidad, así como los objetivos terapéuticos a trabajar en la terapia.

1. A.-¿Qué ME PASA? ¿SON LOS PROBLEMAS PSICOLOGICOS ENFERMEDADES MENTALES? EL MIEDO A LA LOCURA. ¿CAMBIO EN LUGAR DE CURACIÓN? DEL MODELO PATOLOGIZANTE AL MODELO DEL AFRONTAMIENTO

La psicología nos fascina y nos preocupa al mismo tiempo. Las personas necesitan poner un nombre a lo que les está ocurriendo, saber que no es el único al que le sucede y, sobre todo, descartar que signifique que se está volviendo loco. Reflexionaremos sobre los problemas psicológicos más frecuentes desde la perspectiva de la psicología clínica.

2.- LOS FACTORES DE LA PERSONALIDAD DEL RASGO AL TRANSTORNO:

Los trastornos de la personalidad suscitan un gran interés. Nos preguntamos si una persona que ha cometido un delito que nos “repugna” es “normal” o si ciertas conductas no son un signo inequívoco de estar “mal de la cabeza”, de tener un trastorno psicológico. Con esto el ser humano busca de forma cuasi automática un diagnóstico que calme su necesidad de etiquetar para así poder categorizar mejor el mundo en el que vive y reducir así la incertidumbre. Necesitamos clasificar, jerarquizar, organizar, estereotipar... porque de esta manera simplificamos el mundo y nos protegemos del sufrimiento que provoca el desconocimiento.

Entendemos a los rasgos como dimensiones o tendencias de respuesta predominantemente ESTABLES a lo largo tiempo (aunque no estáticas ni inmodificables) y CONSISTENTES (aunque no inflexibles) en distintas situaciones de nuestra vida. Estos rasgos son LOS PILARES DE

NUESTRA ESTRUCTURA DE PERSONALIDAD, y gracias a su estudio pormenorizado intentamos predecir la conducta de una persona en base a la estabilidad y consistencia de los mismos.

3.- RELACIONES INTERPERSONALES PATOLOGICAS: EL MODELO DEL TRIANGULO DRAMATICO DE KARPMAN

¿Por qué algunas relaciones son felices y armoniosas, mientras que otras, por el contrario, son tensas y portadoras de conflictos? ¿Por qué incluso la más dichosa de las relaciones a veces deviene en confusión y caos, o te deja enojado, furioso o con la sensación de no ser comprendido? ¿Por qué alguna gente saca lo mejor que hay en nosotros y otra, por el contrario, lo peor? Las respuestas a estas situaciones las encontramos en este modelo conceptual.

Según el Triángulo dramático de Karpman, en las relaciones interpersonales neuróticas/conflictivas hay personas que asumen el rol de Perseguidores, otros de Víctimas y otros de Salvadores. Luego, entre ellos mismos, se intercambian el papel eternamente. Es un modelo de interpretación que surgió en el marco de la psicoterapia del Análisis transaccional. Dicho modelo presenta un esquema de las interacciones humanas destructivas, las cuales tienen lugar cuando dos o más personas están en conflicto pero, al mismo tiempo, tienen una relación de dependencia mutua.

4.- MANUAL DSM-5 (A.P.A: American Psychiatric Association): CODIFICACION, CLASIFICACION INTERNACIONAL Y DIAGNOSTICO DE LOS TRANSTORNOS MENTALES. LA IN-CONVENIENCIA DE LAS ETIQUETAS DIAGNOSTICAS

La “etiqueta” como reductor de complejidad de la unicidad y diversidad humana *¿La In (conveniencia) de las etiquetas Psicopatológicas en Salud mental?* Según la Organización Mundial de la Salud (2016) una de cada cuatro personas padece o padecerá a lo largo de su vida algún tipo de trastorno mental. La psique humana está sometida continuamente a grandes tensiones y situaciones problemáticas que facilitan la aparición de estados de gran sufrimiento, grandes dificultades o incluso incapacidad para hacer frente a la fuente de su malestar.

En Salud mental no podemos enumerar, sin más, una colección de síntomas para ver si su suma total alcanza o no un supuesto grado de trastorno. Es necesario conocer el significado, el contexto y la perspectiva del sufrimiento de cada persona, y a esta comprensión se llega mediante la naturaleza narrativa de la experiencia del paciente, algo que se fomenta y desarrolla exclusivamente en el contexto de una terapia psicológica.

El objetivo no es obtener una etiqueta diagnóstica categorial estática, sino una formulación del caso dinámica, que permita tener una visión integral del paciente. La formulación del caso proporcionará información sobre: el cuadro sintomático (los síntomas), por supuesto, pero también sobre el contexto en el que aparece, los factores de vulnerabilidad y de protección que existen, las estrategias y el estilo con los que el paciente ha afrontado otros avatares en su vida y, por último, la idea de lo que le está pasando y las expectativas que tiene de nosotros.

5.- TRATAMIENTOS PSICOLOGICOS CON EVIDENCIA CIENTIFICA

Un profesional de la psicología busca aliviar o eliminar el sufrimiento de otra persona 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 a reducir sus obsesiones, trabajar con una familia con conflictos entre sus miembros o enseñar a un adolescente a relacionarse con otros compañeros de modo más sociable y menos agresivo.

Un tratamiento psicológico implica, entre otras cosas, escuchar con atención lo que el paciente tiene que decir y buscar qué aspectos personales, sociales, familiares, etc., son responsables del problema. También supone informar al paciente sobre cómo puede resolver los problemas planteados y emplear técnicas psicológicas específicas tales como el entrenamiento en respiración o relajación, la resolución de problemas, el cuestionamiento de creencias erróneas, el entrenamiento en habilidades sociales, etc. El empleo de fármacos no es parte del tratamiento psicológico, aunque pueden combinarse ambos tipos de terapia cuando se considera oportuno.

¿Todos los tratamientos psicológicos son eficaces? 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. De igual modo que no deberíamos tomar un fármaco de eficacia no demostrada, tampoco deberíamos seguir un tratamiento psicológico que no se sabe si funciona, al menos cuando existen tratamientos alternativos de eficacia demostrada.

6.- DEFINICION Y TRATAMIENTOS PSICOLOGICOS EFICACES para los TRANSTORNOS DE ANSIEDAD:

La ansiedad es una emoción natural y sana que se desencadena en los seres humanos como respuesta a una situación de amenaza o peligro real o potencial, de estrés o preocupación. Podríamos considerarla como un mecanismo de defensa que nos permite enfrentarnos a los avatares de la vida: a un viaje en avión, a un examen. Cierta nivel de ansiedad es útil, a veces, en la medida en la que mejora nuestra capacidad de reacción, de manera que podremos responder de una forma más adecuada, con más precisión y rapidez a estas situaciones.

Pero cuando la ansiedad es irracional y desproporcionada por su intensidad o su frecuencia; se convierte en patológica y disfuncional, convirtiéndose en un problema para la persona. Analizaremos los Tipos de Trastornos de ansiedad:

- TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (TAG).
- ATAQUE DE PÁNICO (CON Y SIN AGORAFOBIA).
- FOBIAS: FOBIA SOCIAL Y FOBIAS ESPECIFICAS.
- TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO
- TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO (TOC)



7.- DEFINICION Y TRATAMIENTOS PSICOLOGICOS EFICACES para la DEPRESION:

¿Qué diferencia hay entre la tristeza o depresión? La tristeza es una emoción que tiene su origen en la pérdida de algo querido y una función, la de pedir ayuda a los demás. Pero, en casos extremos, su elevada duración o intensidad la hace disfuncional, se convierte en patológica y aparece por tanto la depresión. La visión de la depresión desde esta perspectiva permite ver la depresión en lugar de como una enfermedad como un problema de aprendizaje manejable.

La depresión es una alteración del estado de ánimo caracterizada por la presencia, en mayor o menor grado, de tristeza, apatía, cansancio, anhedonia o pérdida/aumento del apetito entre otros síntomas. Podemos distinguir entre:

- DISTIMIA, DEPRESIÓN LEVE O MODERADA Y DEPRESIÓN MAYOR GRAVE.
- DEPRESIÓN ENDÓGENA VS DEPRESIÓN REACTIVA.