



Universidad
Continental

La psicoterapia breve – Experiencia emocional correctiva

Benito Rosas García





La psicoterapia breve

La psicoterapia dinámica breve como una técnica activa, focalizada, con una meta prevista, circunscrita, cálidamente mantenida, de acción orientadora y concerniente a las adaptaciones presentes.





La psicoterapia breve

La Psicoterapia breve es una técnica psicoterapéutica creada por el psicoanalista Franz Alexander (1891-1964); en un intento de simplificar y acortar el psicoanálisis ortodoxo.





La psicoterapia breve

- Un elemento nuclear de la psicoterapia dinámica es, en todo caso, su brevedad, en el sentido de la extensión total del proceso de la cura, que generalmente dura entre 20 y 25 sesiones, todas ellas individuales.
- Más que el número de sesiones, lo que define la terapia breve es la actitud de tiempo limitado por parte del terapeuta y del paciente y la importancia de la relación coste-efectividad. ***El FOCO es un objetivo delimitado que mantiene centrados en la meta tanto al terapeuta como al cliente-paciente.***





La psicoterapia breve

- La mencionada abreviación del proceso de la cura se logra gracias a la concentración del trabajo analítico en determinados focos conflictivos con el uso de elementos técnicos concretos.





La psicoterapia breve

- Cuatro ingredientes generales identifican la labor del terapeuta que trabaja a través de un abordaje de psicoterapia breve:

1.- Marcada Actividad del Terapeuta: La actividad del terapeuta dinámico es muy marcada y manifiesta, a diferencia de la actuación del analista clásico. El psicoterapeuta dinámico resalta constantemente los focos conflictivos, tratando de mantener la atención del paciente en ellos.





La psicoterapia breve

2.- Presencia de Elementos Técnicos Originales: importante subrayar que el encuadre viene definido por encuentros cara a cara (no se utiliza el diván). Tras la evaluación inicial, se fija el contrato terapéutico, señalándose la fecha aproximada de la terminación de las sesiones, cuya duración no suele ser tan estricta como la que se da en la técnica estándar, extendiéndose habitualmente en torno a una hora.





La psicoterapia breve

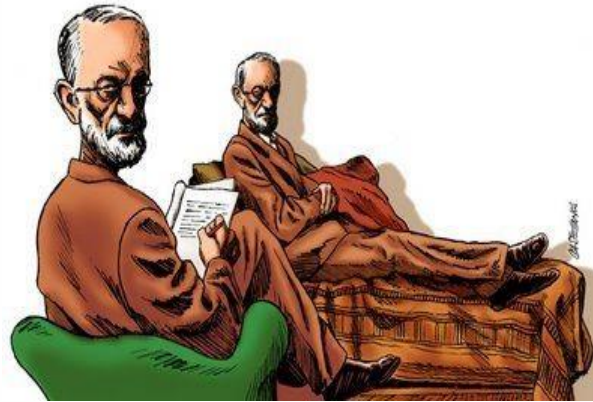
3.- Actitud de Esperanza y Optimismo del Terapeuta: el paciente encuentra así un clima apropiado para poner en marcha la imprescindible alianza terapéutica y el desarrollo de *experiencias emocionales correctivas*, aspecto que también asemeja a la psicoterapia dinámica breve a otros enfoques psicoterapéuticos.





La psicoterapia breve

4.- Interpretaciones Tempranas de los Fenómenos Transferenciales: los fenómenos transferenciales se manejan de forma que no evolucionen hacia una neurosis de transferencia, pues ésta se torna una fuente de resistencias de muy difícil disolución.



*Muchas
Gracias!*

ucontinental.edu.pe