

TRATAMIENTOS ADULTOS Y ADOLESCENTES. PSICOTERAPIA

Los servicios ofertados en esta Consulta de Psicología Clínica dependen del modelo de intervención psicológica de referencia y las características de las dificultades y trastornos psíquicos que atendemos.

El referente teórico y técnico fundamental es el modelo psicoanalítico o dinámico, aunque puntualmente pueden integrarse elementos más directivos, especialmente en las acciones de orientación.

En este servicio, el concepto general de intervención psicológica pretende conseguir la comprensión por parte del paciente las causas de su malestar psíquico y las posibles causas presentes y/o pasadas, inconscientes y/o conscientes con la que está relacionado. De esta forma, tratamos que la persona desarrolle sus propios recursos con los que pueda adoptar sus propias decisiones de forma autónoma, permitiendo de esta forma resolver sus conflictos o malestar y recuperando su bienestar personal.

En las diferentes modalidades que más adelante describiremos, las actividades de este servicio están dirigidas a:

- ✓ Adolescentes (individual o familia)
- ✓ Adultos (individual)

De manera resumida, las actividades servicios ofertados en esta Consulta de Psicología Clínica son los siguientes:

- 1) Evaluación y diagnóstico psicológicos (adolescentes y adultos)
- 2) Tratamiento psicológico:
 - a. Psicoterapia individual (adolescentes y adultos)m
 - b. Psicoterapia familiar (adolescentes)
 - c. Orientación clínica: individual o familiar

Fases

De manera explicativa y desarrollada, en las actividades citadas distinguimos dos fases en nuestro modelo de intervención.

1ª) Fase. Valoración inicial o diagnóstico:

Valoración inicial o diagnóstico. Se pretende conseguir información de las dificultades y una comprensión general de la situación de la persona que consulta. Se realiza a través de entrevistas y en algunas de estas se pueden utilizar test o pruebas psicológicas complementarias. Normalmente, se desarrolla a través de 3 a 10 entrevistas, en la última entrevista se presenta un resumen general con la información observada y el caso, una propuesta de tratamiento, psicoterapia u orientación.

2ª Fase. Intervención o tratamiento:

Los tratamientos pueden adoptar dos modalidades:

- Psicoterapia
- Orientación clínica

Ambos procesos serían los extremos de un continuo de intervención o tratamiento. En relación a nuestro trabajo, la psicoterapia y la orientación clínica son los extremos opuestos de un mismo proceso de intervención con diversas posiciones intermedias. En un extremo, la psicoterapia y sus diferentes modalidades, supone mayor profundidad en la intervención al sujeto y menor directividad por parte del psicoterapeuta. En otro extremo, la orientación significaría una menor implicación personal y profundidad por parte del sujeto y una mayor directividad o intervención por parte del psicoterapeuta.

Por un lado, la orientación requiere menos duración de la intervención y/o menos frecuencia del número de sesiones totales o frecuencia semanal de las sesiones, centrándose en dificultades concretas en el plano personal o interpersonal (familia o pareja), no se aborda la implicación emocional o personal ni la significación presente y pasada de las dificultades.

Por otra parte, en la psicoterapia las áreas de intervención se amplían o se profundiza más en las dificultades o trastornos, la duración del tratamiento puede incrementarse en su duración y el número de sesiones semanales puede ser más alta, en diferentes grados de profundidad se aborda la significación presente o pasada de las dificultades, así como la implicación emocional y personal de éstas.

La adopción de un tipo u otro de intervención depende de:

El tipo de problema o dificultad consultada
Las características del paciente y su demanda

- a) **Psicoterapia:** Cuando aquí se habla de psicoterapia, en sentido general, indica cualquier tipo de tratamiento psicológico dirigido a niños, adolescentes, adultos, familias, parejas, etc.

De acuerdo a la intensidad y profundidad del tratamiento la psicoterapia adopta las siguientes modalidades:

- **Psicoterapia de apoyo:** Puede ser corta o prolongada en el tiempo, aunque la frecuencia de las sesiones es escasa: una semanal, quincenal o mensual. Se aportan estrategias o información psicológica que permita mejorar las dificultades de comportamiento o emocionales personales o interpersonales. En su caso, el abordaje del significado emocional y relacional de las dificultades tratadas es muy limitado y concreto.
- **Psicoterapia breve o focal:** Limitada en el tiempo, la frecuencia de las sesiones puede ser 1 ó 2 sesiones semanales. Centrada en áreas concretas o focales de problemas, se aborda la significación emocional o relacional, tanto presentes como pasadas de las dificultades emocionales, conductuales o trastornos.
- **Psicoterapia profunda o larga duración:** Se abordan diversas problemáticas de la persona de manera amplia. Tiene carácter individual y dirigida a adolescentes o adultos. Se abordan de manera amplia la significación emocional y relacional, tanto presentes como pasadas de las dificultades emocionales, conductuales o trastornos y de las implicaciones para la vida de la persona. La frecuencia es al menos dos sesiones semanales y prolongadas en el tiempo. Se realiza cara a cara, sentados, el paciente y el psicoterapeuta.
- **Psicoanálisis:** Es un tipo de psicoterapia profunda (ver anterior). Dirigida a adultos. Permite la máxima profundización en el mundo psicológico presente y pasado, emociones y fantasías del paciente, así como las implicaciones para su vida. Se realiza con el paciente tumbado en diván. Requiere al menos dos o tres sesiones por semana, dependiendo de las características del paciente.

De acuerdo a número de las personal atendidas, la psicoterapia adopta los siguientes formatos

a) Psicoterapia:

- **Psicoterapia individual:** Se utiliza en el abordaje de los trastornos clínicos o dificultades psíquicas de adolescentes y adultos. Las diferentes modalidades de psicoterapia se pueden adoptar en función de las posibilidades del paciente. Puede adoptar las modalidades ya citadas de apoyo, focal, larga duración o psicoanálisis.
- **Psicoterapia familiar:** Cuando los padres consultan por unas dificultades de su hijo/a adolescente y se valora adecuado intervenir y atender el problema sólo a través de los padres. Se clarifican situaciones, se aborda la significación emocional presente y pasada y/o se aportan estrategias a los padres para que éstos las desarrollen con sus hijos. Puede adoptar las modalidades de apoyo o focal.
- **Psicoterapia familiar complementaria:** En combinación con la psicoterapia individual en adolescentes se pueden desarrollar unas entrevistas dirigidas a los padres con el fin de complementar el trabajo realizado con los adolescentes. En este caso, se puede considerar oportuno que los adolescentes puedan participar en estas sesiones junto a los padres. Adopta la modalidad de apoyo.

b) Orientación Clínica:

La orientación clínica pretende la clarificación de una situación psíquica personal o interpersonal, la aportación de información técnica o una serie de estrategias al individuo o familia con el fin de facilitar las relaciones interpersonales, las comprensión de los conflictos propios o la mejora del bienestar psíquico o en su caso, conducta del adolescente.

El número y frecuencia de las sesiones de orientación es muy variable según las situaciones aunque normalmente no es muy intensa o frecuente. Por tanto, de acuerdo a sus objetivos y participantes adoptamos los siguientes formatos:

- **Orientación individual:** Dirigida a adultos y adolescentes. Tiene como objetivo aportar información y estrategias y/o clarificar una situación desde el punto de vista psicológico que permita al sujeto una toma de decisiones en algún aspecto que le crea duda o malestar. De carácter limitado en el tiempo, con escasa frecuencia periódica (semanal, quincenal o mensual) de las sesiones.
- **Orientación familiar:** En el caso de la consulta de los padres sobre sus hijos adolescentes. Se pueden desarrollar los siguientes tipos:
- **Orientación familiar únicamente.** Cuando los padres consultan por unas dificultades de su hijo y se valora adecuado atender el problema sólo a través de los padres. Se clarifican situaciones y/o se aportan estrategias a los padres para que estos las desarrollen con sus hijos.
- **Orientación familiar complementaria:** En combinación con la psicoterapia en adolescentes se pueden desarrollar unas entrevistas de orientación familiar dirigidas a los padres con el fin de complementar el trabajo realizado con los adolescentes. En este caso, los adolescentes pueden participar en las entrevistas de orientación junto a los padres.