



**Nombre de alumna:** Beatriz Irianda  
Hernández Calcáneo

**Nombre del profesor:** Lic. Liliana Villegas  
López

**Nombre del trabajo:** Psicoterapia y su  
clasificación.

**Materia:** Psicología clínica

**Grado:** 5to Cuatrimestre

**Grupo:** A

Pichucalco, Chiapas.

# Psicoterapia y su clasificación

La psicoterapia es el tratamiento que tiene como objetivo el cambio de pensamientos, sentimientos y conducta.

Se da con el propósito de una mejora en la calidad de vida en este último, a través de un cambio en su conducta, actitudes, pensamientos o afectos.

## Clasificaciones:

Se lleva a cabo entre un profesional con la formación y las habilidades necesarias para facilitar el cambio psicológico, y el paciente.

Requiere:

La ayuda para aliviar los síntomas que le producen un grado de sufrimiento importante.

Es un proceso de comunicación entre el psicoterapeuta.

(Es decir, una persona entrenada para evaluar y generar cambios y una persona que acude a consultarlo ("paciente" o "cliente").

### 1.- Psicoanálisis:

Postula que lo que no nos permite vivir tranquilos son traumas del pasado "escondidos" en el inconsciente.

### 2.- Terapia humanista:

Valora a la persona como sujeto individual, por lo que está en contra de las clasificaciones.

### 3.- Terapia cognitivo-conductual:

Tiene dos partes:

El paciente deberá contribuir plenamente a la definición de su problema.

El especialista fijará los objetivos de la terapia y comienza el tratamiento.

