



**Nombre de alumno: Guadalupe
Concepción Vázquez Moreno**

**Nombre del profesor: Ana Estelí
Hidalgo Martínez**

Nombre del trabajo: Ensayo

**Materia: Supervisión de casos
clínicos**

Grado: Noveno

Grupo: Psicología

LA IMPORTANCIA DEL TRATAMIENTO PSICOLOGICO

Efectivamente todos nos hemos sentido tristes, desanimados, con preocupación y/o miedos ante situaciones cotidianas algunas vez; En su mayoría por experiencias tristes de la vida como una enfermedad, la pérdida de un empleo, la muerte de un familiar o un divorcio; Que tienden a ser menos intensos con el paso del tiempo. Sin embargo, hay personas que producen sentimientos de profunda tristeza o desesperación que duran como mínimo dos semanas o más e interfieren con las actividades de la vida cotidiana como trabajar o incluso comer/dormir; Sintiendo indefensas, sin esperanzas y/o con fuertes dificultades de relación afectiva con los demás.

Por ello es preciso diferenciar entre un problema digamos natural o normal y una alteración clínicamente significativa; Ya que si provocan un malestar emocional considerable es cuando resulta necesario acudir a un tratamiento psicológico.

Un tratamiento psicológico es una intervención profesional, basada en técnicas psicológicas, en un contexto clínico. En ella, habitualmente un psicólogo clínico, busca eliminar el sufrimiento de otra persona o enseñarle las habilidades adecuadas para hacer frente a los diversos problemas de la vida cotidiana.

Ejemplo de esto ayudar a la persona a superar la depresión o reducir la ansiedad; Que entre otras cosas, el psicólogo trata de 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 interpersonales, el cuestionamiento de creencias erróneas, el entrenamiento en habilidades sociales, etc.

Por eso, conocer qué tratamientos psicológicos concretos son más efectivos para el problema que afecta es fundamental. De ello depende, en gran medida, el éxito de la intervención que se va a dar y recibir. Ya que al identificar y difundir tratamientos eficaces, son evidentes especialmente para los usuarios de estos servicios, pero también para los psicólogos en su ejercicio profesional y en su formación y para otros sectores profesionales; Ya que de esta manera en resumidas cuentas, ayudara a establecer confianza y viabilidad, beneficiando tanto para el que demanda ayuda psicológica, como para el profesional que la aplica el tratamiento.