

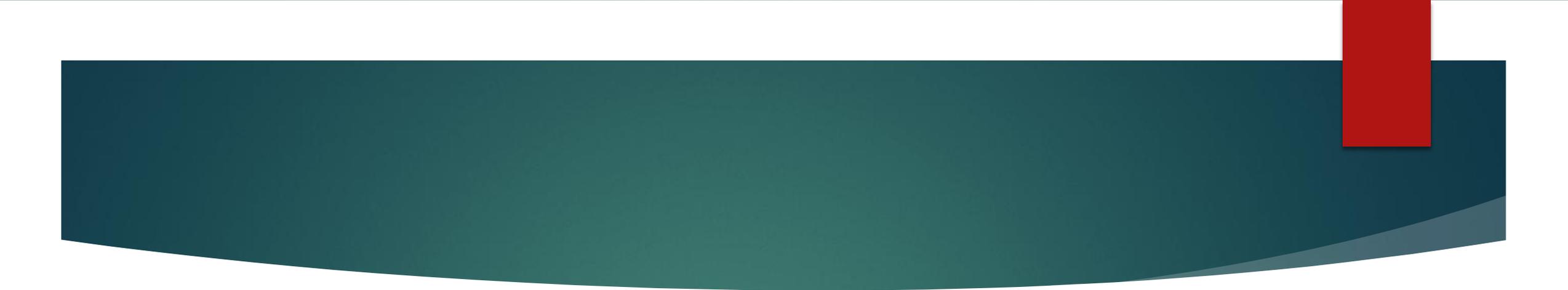
PSICOTERAPIA INDIVIDUAL

ERICK VILLEGAS MARTINEZ

FRANCISCO IGNACIO ORDOÑEZ SALVATIERRA

¿Qué ES?

- ▶ La **terapia individual** es el encuentro entre el terapeuta y el paciente, en donde en un ambiente de aceptación, confidencialidad y apertura el paciente puede expresar sus problemas y emociones. ... En la **terapia** se logra cambiar el concepto de uno mismo y sanar las huellas que aún nos afectan.



Los problemas que hace en a una persona buscar alguna forma de ayuda psicoterapeutica son de tres tipos generales:

1) los que parecen haberse originado en la vida pasada del sujeto, incluso en la infancia;

2) los que parecen estar siendo originados por agentes estresores del presente, tanto del exterior como de la vida interna de la persona

3) los mas comunes, los que se originan en la combinación desfavorable de influencias de la vida pasada y de la presente.

OBJETIVO

El **objetivo** de la **terapia individual** es entender, pararse a pensar, poner en palabras lo que sucede, lograr una mejor relación contigo mismo y con lo que ocurre en tu vida. Comprender por qué repetimos y caemos en lo mismo una y otra vez, superar los momentos difíciles y aprender a tomar las riendas de nuestra vida.

Características

Lo que caracteriza la psicoterapia individual es:

La atención individualizada.

El espacio de observación de los procesos internos de la persona a la hora de afrontar la realidad.

La detección de aquellos procesos disfuncionales.

La puesta en marcha de nuevos procesos más adaptativos.

El aprovechamiento de la relación con el terapeuta para trabajar asuntos relacionales.

Este tipo de terapia aglutina los principales tratamientos psicológicos eficaces existentes en la actualidad, como son: la terapia **Cognitivo Conductual**, basada en el modo de aprender nuevas formas de pensar, actuar y sentir; las terapia **Sistémica**, que consideran los problemas de una persona como la expresión de que algo funciona mal en su sistema familiar, de pareja o grupo, lo que implica hacer cambios en dicho sistema; el **Análisis Transaccional**, cuyo fin es buscar la eficacia de cara a que el cliente pueda cambiar sentimientos, pensamientos y comportamiento y, por último, la terapia **Gestalt** de corte existencial-humanista, basada, en gran parte, en la relación terapeuta-paciente.



10 señales que pueden ayudarte a saber cuándo es momento de ir a terapia individual

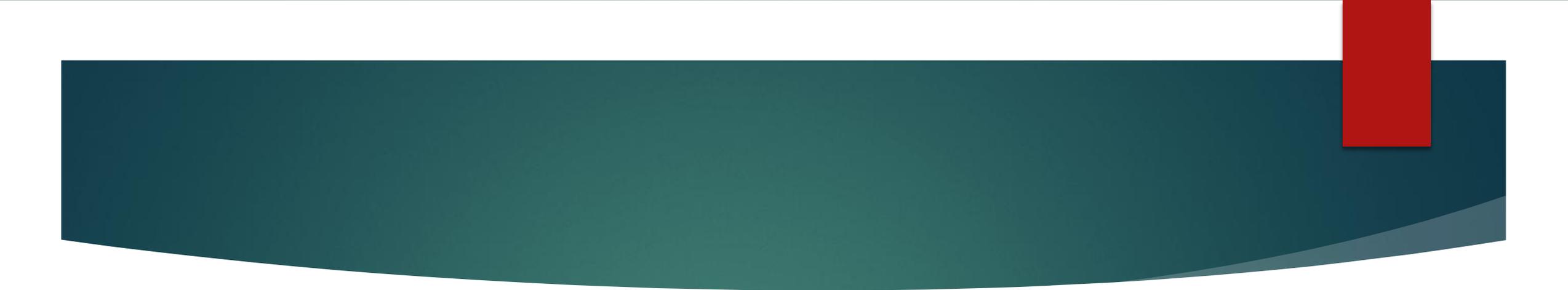
Cuando experimentas cambios de humor repentinos o frecuentes

Cuando vives un cambio muy grande en tu vida y te sientes abrumado

Cuando te has alejado de las cosas o actividades que te solían gustar

Cuando te sientes solo o aislado

Cuando utilizas alcohol u otra sustancia para lidiar con eventos de la vida



6. Cuando sientes que has perdido el control de alguna situación o de las cosas

7. Cuando tus relaciones presentan conflictos frecuentemente

8. Cuando los seres queridos te aconsejan o sugieren buscar ayuda

9. Cuando presentas dificultades para dormir o conciliar el sueño

10. Cuando no puedes dejar atrás el pasado y te hace daño