



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

**Nombre del Alumno: Nathasha Vanesa Aguilar Méndez**

**Nombre del tema: Unidad I “Introducción y generalidades de la psicoterapia”**

**Unidad II “Evaluación del problema”**

**Parcial: II**

**Nombre de la Materia: Modelos de intervención en psicoterapia**

**Nombre del profesor: Liliana Villegas López**

**Nombre de la Licenciatura: Psicología**

**Cuatrimestre: 7°**

**07 de noviembre de 2021**

## ENSAYO

### **INTRODUCCION Y GENERALIDADES DE LA PSICOTERAPIA.**

#### **EVALUACIÓN DEL PROBLEMA.**

Empecemos definiendo la psicoterapia como un tratamiento que tiene como objetivo cambiar pensamientos, sentimientos y comportamientos. Se lleva a cabo entre profesionales que tienen la formación y las habilidades necesarias para promover cambios psicológicos y pacientes / clientes que necesitan ayuda para aliviar síntomas dolorosos graves.

Las personas que reciben tratamiento, independientemente de la naturaleza de sus síntomas psicológicos, se encuentran en un estado de baja moral, que se caracteriza por la pérdida de la autoestima, la incompetencia, el desamparo y la desesperación. Este sentimiento de incompetencia subjetiva hace que el individuo sea incapaz de hacer frente a las exigencias del entorno y, a menudo, le hace confundir el significado de los síntomas, exagerar la gravedad y temer volverse loco.

Las personas que solicitan psicoterapia se quejan de una amplia gama de síntomas que pueden afectar su experiencia personal, sus relaciones con los demás o dificultar gravemente sus actividades diarias. El malestar suele manifestarse a través de ansiedad, depresión, estrés, conflictos con la pareja y dificultades en las relaciones sexuales. O pueden hacer que ciertos comportamientos interfieran con la vida de una persona en diferentes áreas, como la adicción (alcohol, drogas, etc.), comportamientos relacionados con la comida (anorexia nerviosa, bulimia, etc.). En definitiva, las circunstancias que llevan a las personas a buscar ayuda profesional son diversas y complejas.

La psicoterapia promueve cambios consistentes con lo que el cliente quiere lograr. Trae orden al caos al promover la comprensión de pensamientos y acciones confusos. Al permitirle a uno lidiar con la ansiedad y la tensión que se ha evitado, le traerá algo de alivio. Aporta nuevas oportunidades para aprender diferentes formas de pensar, sentir y comportarse. En definitiva, poco a poco va dando paso a sentimientos de malestar a sentimientos de dominación y control personal.

El proceso de psicoterapia consta de una serie de pasos, que pueden variar de persona a persona. Un modelo o escuela dirigida por un psicólogo. En primer lugar, los profesionales

deben vislumbrar quién hizo la pregunta, porque en muchos casos nos encontraremos con un paciente "traído por el cliente", ya sea un adolescente, un niño, una pareja o un familiar.

Durante la primera reunión, es necesario realizar algunas preguntas para orientar el proceso de psicoterapia mediante una serie de pasos, que pueden variar de persona a persona. Un modelo o escuela dirigida por un psicólogo. En primer lugar, los profesionales deben imaginar quién planteó esta pregunta, porque en muchos casos encontraremos pacientes "traídos por clientes", ya sean adolescentes, niños, parejas o familiares. Debe hacer preguntas de orientación durante la primera reunión.

Desde una perspectiva sistémica, toda persona forma parte de un conjunto de personas, que interactúan ; sus actos repercuten sobre los de otros, y los actos de los otros sobre ella. Los elementos del sistema, desempeñan determinados papeles o roles; se rigen por reglas; forman coaliciones; establecen una jerarquía bien definida o luchan abierta o encubiertamente por el poder. Es posible detectar secuencias o ciclos interaccionales que ocurran entre dos o mas miembros del sistema.

El problema es la manifestación del modo en como está funcionando el sistema, y de ahí que algunos autores utilicen el término —disfuncional para referirse a una pérdida de equilibrio del sistema o al hecho de que para conservarlo imponga presiones, que asigne roles inadecuados , someta a alguno o algunos de sus miembros por medio de reglas irracionales. De este esbozo se desprende que la relación del problema con el sistema interpersonal en donde surge, puede ser variada. En algunos casos, predomina un aspecto y en otros, uno distinto. En muchos casos la determinación de cual factor es más importante, es difícil de establecer y de hecho carece de pertinencia el hacerlo, siempre y cuando el terapeuta sea capaz de detectar todos los factores involucrados. Sin pretender que lo que sigue sea una clasificación de las variaciones arriba mencionadas, sino advirtiendo que tales variaciones son innumerables.

Algunos de los aspectos comunes de los tratamientos exitosos son:

- Los pacientes se encuentran insatisfechos con sus pensamientos, sentimientos y/o conductas y buscan ayuda.

- Los terapeutas procuran crear una atmósfera emocional cálida, de apoyo y respeto, no crítica, favorecedora de la confianza y la esperanza.

-Se establece una alianza terapéutica para fomentar una actitud positiva hacia el tratamiento y la motivación para asumir riesgos que permitan al paciente experimentar conductas, sentimientos y procesos de pensamiento nuevos.

-Las intervenciones se diseñan para aliviar el sufrimiento y favorecer cambios congruentes con los objetivos del cliente.

-Buscan la asimilación e integración en la vida del cliente de los aprendizajes emocionales, conductuales y cognitivos significativos.

-Neutralizan los miedos irracionales.

-Conciben estrategias para cambiar los patrones de conducta desajustados, las creencias irracionales, las emociones disfóricas y las formas autoderrotistas de relacionarse con otros.

-Favorecen la transferencia de las nuevas conductas hacia la vida diaria del cliente propiciando así actitudes saludables.