



ENSAYO.

PSICOTERAPIA.



6 DE NOVIEMBRE DE 2021

UDS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

INTRODUCCION.

La Psicoterapia es el arte de utilizar técnicas y estrategias psicológicas para ayudar a las personas a encontrar soluciones eficaces a sus problemas desde la conversación y la colaboración entre cliente y terapeuta, en una relación marcada por el encuentro y el descubrimiento personal de nuevas maneras de percibir y reaccionar ante la realidad que cada uno de nosotros construye continuamente. Su eficaz definición parte de la dificultad que se encuentra en la naturaleza compleja y diversa en este campo. Actualmente existen una multitud de psicoterapias modernas que difieren en cuanto a sus supuestos subyacentes, focos de tratamiento, objetivos y métodos para alcanzar los propósitos que se plantean. La diversidad en la psicoterapia también se refiere al "contenido" siendo esta el producto de la interacción de diversos factores: las características del cliente, del terapeuta y de la relación.

DESARROLLO.

¿Qué es la psicoterapia?

El psicólogo puede ayudarle con esos problemas. Por medio de la psicoterapia, los psicólogos ayudan a las personas a llevar adelante vidas más felices, saludables y productivas. En la psicoterapia, los psicólogos aplican procedimientos científicamente válidos para la creación de hábitos más sanos y efectivos. La psicoterapia cuenta con varios métodos como el cognitivo-conductual, el interpersonal y otros tipos de terapia conversacional que ayudan a resolver los problemas. La psicoterapia es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el psicólogo. Como su base fundamental es el diálogo, proporciona un ambiente de apoyo que le permite hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial. Usted y el psicólogo trabajarán juntos para identificar y cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que le impiden sentirse bien. Al concluir el tratamiento, no sólo habrá resuelto el problema que le trajo a la consulta, sino que, además, habrá aprendido nuevas destrezas para enfrentar con mayor efectividad cualquier desafío que pueda surgir en el futuro.

La psicoterapia aparece en el último cuarto del siglo XIX. La hipnosis marca un puente entre actitudes prepsicológicas y la vertiente del psicoanálisis. Mesmer supuso un impulso clave para la psicoterapia con su teoría sobre el fluido corporal y su distribución. A finales del siglo XIX psicoterapia hacía referencia a tratamiento por sugestión, y de métodos de curación por medio de la mente. El método catártico fue descrito por Breuer y a partir de él Freud desarrolló su método psicoanalítico. Supone un paso desde los viejos métodos de sugestión hipnótica al nuevo método psicoanalítico (Breuer dejó de insistir en la sugestión hipnótica y se limitó a hipnotizarla para revivir recuerdos emocionales traumáticos. Freud partió del método catártico porque podía curar síntomas, pero no evitar que volvieran a aparecer. Destacó la importancia de la defensa, de la relación terapéutica y propone el método de la asociación libre.

CONCLUSION.

Como se ha señalado, las intervenciones forman una parte importante de los tratamientos ya que son las formas de abordar y accionar en la terapia. También dan cuenta del diagnóstico y de la estrategia que va pensando el terapeuta. El análisis de las intervenciones utilizadas en diferentes momentos del proceso resulta de interés para precisar nuestro conocimiento de lo que ocurre entre pacientes y terapeutas. Vamos viendo que hay diferentes modos de aproximarse a la construcción de la experiencia que los pacientes pueden tener. Es probable que en las sesiones al inicio del tratamiento encontremos intervenciones más centradas en la persona para establecer un buen vínculo y explorar el sentido de los eventos personales, mientras que intervenciones de una fase más avanzada apuntarían probablemente a conflictos o a aspectos problemáticos de la personalidad del paciente. La variedad de objetivos del tratamiento y estrategias de intervención interactúan en modos complejos que pueden hacerse más claros si los distinguimos más cuidadosamente y evitamos las teorías de causa única de la acción terapéutica. Por ejemplo, cuando el insight da lugar a que un paciente se vuelva menos limitado emocionalmente en las relaciones, es probable que los demás respondan de forma diferente, es decir, se favorecen los diversos dinamismos de cambio. El cambio conductual también conduce a cambios en la disponibilidad de las asociaciones, lo que puede ser útil para el trabajo analítico posterior.