

# TRATAMIENTOS PSICOLOGICOS

## LA PSICOTERAPIA

*es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el psicólogo.*

COMO SU BASE FUNDAMENTAL ES EL DIALOGO PROPORCIONA UN AMBIENTE DE APOYO QUE LE PERMITE HABLAR ABIERTAMENTE CON ALGUIEN OBJETIVO.

## TECNICAS DE LA PSICOTERAPIA

**SON MÉTODOS EMPLEADOS PARA AYUDAR A LAS PERSONAS A GESTIONAR DE MANERA MÁS EFECTIVA SUS EMOCIONES Y PARA MODIFICAR O MEJORAR SU CONDUCTA.**

**ESTE GRUPO DE TÉCNICAS AYUDA A HACER QUE LAS NARRATIVAS CON LAS QUE EL PACIENTE EXPLICA LA REALIDAD APAREZCAN EN EL CONTEXTO DE LA PSICOTERAPIA MOSTRANDO LAS "RUTAS MENTALES" QUE SUELE UTILIZAR PARA PENSAR EN SU DÍA A DÍA.**

## MÉTODOS PSICOLÓGICOS DEL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO.

*La evidencia muestra que los tratamientos psicológicos funcionan bien para los problemas emocionales, mentales y de comportamiento*

### MÉTODOS PSICOLÓGICOS

- FOMENTAR REDUCCION DE LA PERTURBACION EMOCIONAL
- FOMENTAR LA CATARSIS.
- PROPORCIONAR INFORMACION.
- DESIGNAR TAREAS FUERA DE LA TERAPIA
- DESARROLLAR FE, CONFIANZA Y UNA EXPECTATIVA DE CAMBIO