



*Nombre del Alumno: Jocelyn Citlali Ribera Ballinas*

*Nombre del tema: Los tratamientos psicológicos*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Introducción a la psicología*

*Nombre del profesor: Paola Jaqueline Albarrán Santos*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: I ro " B"*



# LOS TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS

## Psicoterapia

"**tratamiento de la psique**",  
Cuando se habla del "tratamiento de las psiques" se implica que existen psiques o personalidades en un estado de sufrimiento o insatisfacción. El grado hasta el cual los pensamientos o sentimientos de una persona estén perturbados

## Métodos principales de la psicoterapia

### Insight

(Toma de conciencia): uno de los objetivos primordiales de Freud era que el cliente obtuviera "insight" (toma de conciencia) en cuanto a sus problemas psicológicos quien lo describió como una "reeducación para sobreponerse a las resistencias internas"

### Reducción de la perturbación emocional:

El terapeuta intentará reducir el nivel de perturbación de manera tal que permita a la persona empezar a trabajar sobre su problema. Por lo general los terapeutas no se esfuerzan por eliminar completamente la incomodidad del cliente, debido a que al hacerlo, es posible que también eliminen cualquier motivación que tenga el cliente por trabajar hacia el logro

### Fomentar la catarsis:

Una estrategia especial para reducir las emociones intensas simplemente consiste de fomentar su expresión libre en la presencia protectora del terapeuta. Esta técnica se conoce como catarsis, es decir, el desahogo de las emociones restringidas que el cliente se ha guardado y que ha temido reconocer por un periodo muy prolongado

### Proporcionar información nueva:

El psicoterapeuta proporciona información nueva con la intención de corregir algunas lagunas o distorsiones en el conocimiento del cliente

### Designar tareas fuera de la terapia

Los terapeutas a menudo piden a sus clientes que lleven a cabo determinadas tareas fuera de la sesión de terapia con el propósito de fomentar la transferencia de los cambios positivos del cliente al "mundo real"

### Desarrollar fe, confianza, y una expectativa de cambio:

Es el ingrediente que más frecuentemente se menciona como un factor crítico que contribuye a la mejoría terapéutica. De hecho, muchos académicos atribuyen el éxito de la psicoterapia a su habilidad para incrementar la creencia de los clientes acerca de que se les puede ayudar, en lugar de atribuirlo a cualquier otra técnica específica

