



***Nombre del alumno: Belén Karen Altamirano  
Bonifacio***

***Nombre del docente: Paola Jaqueline Albarrán  
Santos***

***Nombre de la materia: Introducción a la  
psicología***

***Licenciatura: psicología***

***Tema: Tratamientos psicológicos***

# TRATAMIENTOS PSICOLOGICOS

ES

Es una intervención realizada para un profesional clínico para solucionar el malestar psíquico de una persona

## PSICOTERAPIA

Es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el psicólogo

AYUDA A

- Resolver conflictos
- Aliviar la ansiedad o el estrés
- Enfrentar cambios importantes de la vida
- Aprende a controlar las relaciones no saludables
- Recuperarte de un abuso físico y sexual

## TECNICAS DE LA PSICOTERAPIA

Existen varias docenas de técnica psicoterapéuticas específicas, cada sistema de psicoterapia tienen sus Procedimientos

Tipos de técnicas

- Restauración cognitiva
- Entrenamiento asertivo
- Exposición controlada
- Silla vacía
- Auto-caracterización

## MÉTODOS PRINCIPALES DEL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

Fomentar el insight: *se considera aquella capacidad o facultad a través de la cual podemos tomar conciencia de una situación*

Reducción de la perturbación emocional: en estos casos el terapeuta intentará reducir el nivel de perturbación de manera tal que permita a la persona trabajar sobre su problema

Fomentar la catarsis: es una estrategia especial para reducir las emociones intensas, simplemente consiste en fomentar su expresión libre de la persona protectora del terapeuta

Proporcionar información nueva: proporcionar información con la intención de corregir algunas distorsiones en el consentimiento del cliente

Designar tareas fuera de la terapia: los terapeutas piden a sus clientes que lleven a cabo determinadas tareas fuera de la sesión, con el propósito de fomentar los cambios positivos del cliente

Desarrollar fe, confianza y una expectativa de cambios: se menciona como un factor crítico que contribuye a la mejoría terapéutica