



***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