



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Kristell Eloísa Velasco Castillo

Nombre del tema: 4.3.I LOS TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS

Nombre de la Materia: Introducción a la psicología

Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarran Santos

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: primer cuatrimestre

4.3.1 LOS TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS

LA PSICOTERAPIA

Sugiere una variedad de connotaciones que ayudan para comprender los elementos fundamentales de la psicoterapia.

Ayuda a resolver conflictos con tu pareja o con otra persona en tu vida. Aliviar la ansiedad o el estrés por cuestiones laborales u otras situaciones.

TÉCNICAS DE LA PSICOTERAPIA

Cada sistema de psicoterapia tiene sus procedimientos preferidos, y cada terapeuta tiene un estilo único para emplear esos procedimientos. Existen decenas de técnicas

La meta puede ser que la cliente descubra su potencial para crearse opciones para su vida que la liberarían de su forma distorsionada de ver su vida o de solamente prestar atención a uno de sus ángulos, como actualmente la hace sentirse atrapada.

MÉTODOS PSICOLÓGICOS PRINCIPALES DEL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

FOMENTAR EL "INSIGHT"

Tomar consciencia, el reconocimiento y análisis de las influencias inconscientes

REDUCCIÓN DE LA PERTURBACIÓN EMOCIONA

Se intentará reducir el nivel de perturbación de manera tal que permita a la persona empezar a trabajar sobre su problema.

FOMENTAR LA CATARSIS

Estrategia terapéutica mediante la cual, ventilar frustraciones, emociones negativas que oxidan la vida y esos conflictos que nos impiden avanzar.

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

Hacer tareas 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.