

# UDS

**MATERIA: INVESTIGACION EN PSICOLOGIA.**

**DOCENTE: YESSICA DARIANA SANCHEZ  
SANCHEZ.**

**ALUMNA: ADRIANA GOMEZ MARTINEZ.**

**TERCER SEMESTRE EN LA LIC EN PSICOLOGIA.**

## ENSAYO SOBRE LA INTERVENCION EN LA PSICOLOGIA.

Una de cada ocho personas en el mundo padece un trastorno mental, según la Organización Mundial de la Salud, eso significa que probablemente alrededor de 970 personas necesitan ayuda especializada para lidiar con un problema de salud mental y cada día se necesitan nuevos profesionales formados en especialidades como el grado en psicología. La intervención psicológica es una forma eficaz para prevenir y tratar esos trastornos, mejorando la calidad de vida de quienes la padecen.

La intervención psicológica es la aplicación por parte de un profesional acreditado de una serie de principios y técnicas propios de la psicología para ayudar a las personas a comprender sus problemas, minimizar su impacto y/o superarlos, con el objetivo de mejorar su salud mental y bienestar. No obstante, la intervención psicológica no se centra únicamente en el tratamiento de la psicopatología, sino también se utiliza para ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos de crecimiento personal y desarrollar diferentes capacidades y habilidades. Por tanto, actúa tanto a nivel preventivo como correctivo. La intervención psicológica puede enfocarse lo mismo en ayudar a una persona a gestionar la ansiedad, que en promover una actitud más abierta de la comunidad hacia la diversidad cultural. De hecho, existen diferentes niveles de intervención psicológica trasciende lo individual y demanda una aproximación más amplia. por esa razón la intervención psicológica también se puede orientar a las parejas o familias con problemas o conflictos. En algunos casos, la intervención psicológica se puede realizar en grupo, sobre todo cuando las personas tienen problemas similares y pueden beneficiarse de las experiencias de los demás. Incluso se puede usar para intervención en la comunidad, generalmente a través de programas sociales o institucionales destinados a prevenir comportamientos de riesgo, resolver ciertos problemas puntuales o promover actitudes y estilos de vida más saludables. Generalmente en donde más se utiliza la intervención psicológica es en el área de la psicología clínica y de la salud, aplicando principios, técnicas y conocimiento científicos, ya que, ayuda a cumplir el objetivo de evaluar, diagnosticar, explicar, tratar y modificar comportamientos que estén afectando los procesos de bienestar de un individuo. Dentro de la intervención psicológica se encuentran tres etapas o niveles de atención, el primero es la promoción de la salud donde el objetivo principal es el incremento de la salud, bienestar y calidad de vida de una comunidad o individuo, el segundo es la prevención la cual está enfocada en la reducción del riesgo de desarrollar algún tipo de trastorno y esta va dirigida a grupos que se encuentran en riesgo y por último se encuentra el tratamiento y/o psicoterapia que va dirigida a personas que ya tienen algún tipo de dificultad que empobrezca su salud , bienestar y calidad de vida. La intervención psicológica debe concebirse como una práctica científica, debido a que se puede considerar como la aplicación sistemática y rigurosa de conocimientos provenientes de ciencias que estudian la naturaleza del ser humano.

## **Programa de intervención psicológica.**

1. **Evaluación inicial de la situación:** se trata de la primera fase de la intervención psicológica en la que se establece el contacto directo entre el psicólogo y la persona o grupo. Durante esas primeras sesiones se profundiza el motivo de consulta, problema a tratar o la necesidad de satisfacer, las expectativas sobre la intervención y el contexto general en el que se desenvuelve la persona o el grupo, para tener una visión general de la situación. El objetivo es identificar las áreas problemáticas, fortalezas y recursos disponibles relevantes para la intervención psicológica.
2. **Planteamiento de hipótesis:** Tras haber acumulado información, el psicólogo podrá plantearse una serie de hipótesis acerca de lo que le ocurre a la persona o grupo, así como sobre el enfoque y las técnicas que podrían funcionar para ayudarle a superar el problema o desarrollar las competencias deseadas. Esas hipótesis sirven como punto de referencia a partir de los cuales el psicólogo planteará los objetivos que guiarán la intervención psicológica.
3. **Fijación de objetivos y cronograma:** En esta etapa el psicólogo hace un resumen de sus impresiones a la persona o grupo. Establece un consenso acerca de la naturaleza del problema, pacta los objetivos de la intervención psicológica, acuerda la dirección más adecuada y traza un cronograma de trabajo estimado que incluye la frecuencia y duración de las sesiones. Así se delimitan las áreas en las que se enfocará la intervención psicológica y se promueve el compromiso por parte de la persona o grupo.
4. **Diseño y aplicación del plan de intervención individualizado:** Partiendo del problema y los objetivos que se desean alcanzar, el psicólogo debe elaborar un plan de intervención personalizado que tenga en cuenta las características específicas de la persona o grupo para promover maneras de pensar, sentir y comportarse más adaptativas. Ese plan suele ser flexible ya que irá variando según el progreso observado.
5. **Seguimiento de la evolución:** A medida que se realiza las sesiones, el psicólogo va dando seguimiento a los avances de la persona o grupo, para constatar que se están alcanzando los objetivos propuestos y que, efectivamente, se está produciendo una transformación positiva. Si no es así y aparece retrocesos, bloqueos o crisis, el psicólogo tendrá que plantearse un cambio de estrategia.
6. **Alta o cierre:** Uno de los principales objetivos de la intervención psicológica es que la persona pueda alcanzar un nivel de funcionamiento adaptativo y autónomo, por lo que cuando se van contando los avances, el psicólogo comienza a plantear el fin del proceso. Generalmente va espaciando las sesiones para realizar el cierre de manera gradual y trabaja en consolidar el cambio positivo para que la persona o

grupo pueda aplicar lo aprendido en su día a día. En este momento también determinara si es necesario implementar un proceso de acompañamiento más largo para evitar recaídas.

A modo general, hay dos cosas que se puede espera de acudir a terapia psicológica, cambiar y crecer, cosas como sentir más seguridad, mejorar tus relaciones, mejorar el control de tus acciones y emociones son lo más común que se logra cuando un terapeuta y paciente logran un buen equipo terapéutico. la terapia no es para locos, la mayoría de las personas que van a terapia acuden para resolver un problema particular, para conocer formas de mejorar sus relaciones con las demás personas, o para aprender las cosas que causan que tengan emociones desagradables y aprender a controlarlas.