



**Nombre de la alumna: Fany Giselle Oseguera Fino.**

**Nombre de la profesora: Yesica Dariana Sánchez Sánchez.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Investigación en psicología.**

**Grado: 3°**

**Grupo: Psicología.**

## INTRODUCCION.

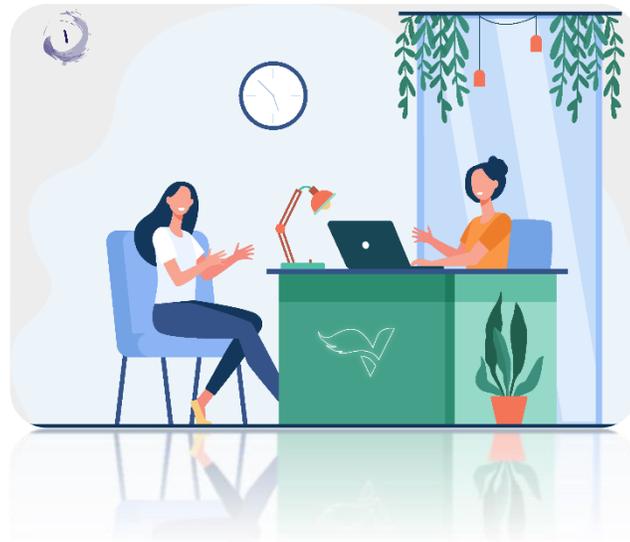
La intervención psicológica se trata de un proceso del cual el psicólogo busca donde se presentan problemas que dañan al comportamiento humano y evalúa para después poder otorgar un tratamiento.

El propósito de la intervención es aportar una solución a los problemas identificados en una población específica y así lograr mejorar de una manera positiva. El resultado de una intervención es mejorar la salud y el bienestar en su entorno social como también desarrollar y mejorar las competencias para enfrentar los conflictos.

Existen diversos tipos de intervención: psicoanálisis, terapia psicodinámica, terapia de conducta, terapia cognitivo conductual, análisis transaccional, terapia sistémica, etc.

La intervención psicológica puede realizarse con individuos, parejas, familias, grupos y comunidades.

Todas las terapias son indispensables para el progreso humano y liberación de problemas. A continuación se presenta información más detallada sobre las intervenciones y los tipos que existen.



## INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA.



La intervención de la psicología se ha creado con el objetivo de ayudar a otras personas a comprender sus problemas para reducirlos o superarlos. Se ejerce de un profesional con principios y técnicas psicológicas; todo esto suele ser aplicado en los campos

de clínica y salud, educación, área laboral, programas comunitarios y deporte.

Ahora enfatizaremos sobre la psicología clínica y de la salud, que se ha definido como la especialización que aplica los principios, técnicas y conocimientos científicos desarrollados para evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modificar y prevenir las anomalías o los trastornos mentales, incluso cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de salud y enfermedad. La psicología clínica y de la salud se centra en la atención de todo aquello que afecte a los procesos y estados de salud como los trastornos mentales o del comportamiento.

Una parte de la psicología clínica y de la salud es la terapia psicológica (psicoterapia) la cual se define que su objetivo es que a través de la conversación y junto al acompañamiento profesional pueda reconocer y comprender (para después poder modificar) cuales son los asuntos vitales que llevan a la tristeza, ira, abandono, adicción, apatía, etc.

Bernstein y Nietzel (1980/1988) han definido la terapia psicológica del siguiente modo:

1. La terapia psicológica consiste en una relación interpersonal entre por lo menos dos participantes, uno de los cuales (el terapeuta) tiene un entrenamiento y experiencia especial en el manejo de los problemas psicológicos.
2. El otro participante es un cliente que experimenta algún problema en su ajuste emocional, conductual o interpersonal y ha pasado a formar parte de la relación (terapéutica) con el fin de resolver su problema.
3. La relación psicoterapéutica es una alianza de ayuda, pero con propósitos bien definidos, en la cual se utilizan varios métodos, en su mayor parte de naturaleza psicológica, con el objeto de provocar los cambios que el cliente desea y el terapeuta aprueba.
4. Estos métodos se basan en alguna teoría formal acerca de los problemas psicológicos en general y de la queja específica del paciente en particular.

- ✚ 5. Independientemente de las inclinaciones teóricas, la mayoría de los terapeutas emplean varias técnicas de intervención: fomentar el insight, reducir el sufrimiento emocional, fomentar la catarsis, proporcionar información nueva, diseñar tareas fuera de la terapia y aumentar la fe de los clientes y sus expectativas de lograr cambios.

Algunos autores mencionan que para expresarse de la terapia psicológica tiene que estar realizada en una teoría científica de la personalidad, de sus trastornos y de la modificación, como también debe presentar evaluaciones en la experiencia, la observación y la evidencia de los hechos de sus efectos positivos y negativos.

La intervención psicológica no es únicamente llevada a cabo por psicólogos clínicos, sino también por psiquiatras y en algunas partes los trabajadores sociales, los consejeros religiosos, los consejeros matrimoniales y las enfermeras psiquiátricas.

La intervención psicológica puede llevarse a cabo a distintos niveles: individual, parejas, familias, grupos y comunidades.



En la intervención en pareja o familia es aquella que interviene más de una personas, las cuales están a la disponibilidad de participar en las terapias; en la terapia de pareja se utiliza cuando hay conflictos de valores, creencias, estilos de vida o metas, o cuando hay problemas en las áreas de comunicación, afecto, fidelidad, educación de los hijos, manejo del dinero, sexo, autonomía personal o dominio-sumisión. A diferencia de la terapia de familia sucede cuando hay problemas de comunicación, crisis familiares o problemas de algún miembro de la familia mantenidos por los patrones de interacción.

Existe otro tipo de intervención y es la grupal, consiste en un tratamiento que se lleva a cabo con varias personas que presenten problemas similares o tengan un objetivo común; suele ser recomendable llevar un tratamiento en grupo ya que en general es al menos igual de eficaz que el individual. El tamaño del grupo puede ser de 5 a 7 personas y suelen durar alrededor de 2 a 2,5 horas.



Ahora bien la otra intervención consiste en tratar de modificar el medio en el que viven las personas con la finalidad de ayudar a muchas personas a prevenir o resolver problemas o adquirir nuevas capacidades, esto es conocido como intervención en la comunidad.

## CONCLUSION.

Para concluir con este tema muy importante debemos dejar en claro que las intervenciones siempre son necesarias para reducir o superar los problemas que se presentan en nuestra vida diaria y existen varias formas para involucrarnos en ellas.

Las cantidades de usuarios y tiempos que se involucran son justos para la interacción de pacientes y psicólogo.

Como ya mencionamos existen tres tipos de intervenciones psicológicas; la intervención de pareja o familia busca que las personas implicadas se den cuenta de su propia contribución al problema y de los cambios positivos que pueden realizar. En la intervención de grupo se busca que los pacientes se den cuenta que sus problemas no son únicos, así como disponer de varios modelos, puntos de vista y fuentes de información y retroalimentación. En la intervención de la comunidad tienen varios peligros de los que conviene ser consciente, la intervención puede satisfacer no tanto los objetivos de los miembros de la comunidad, sino los de la clase dirigente política y económica; la intervención puede ir dirigida simplemente a cubrir un expediente sin que haya una intención verdadera de cambiar las cosas.

Es importante estar informado sobre las intervenciones para saber en dónde podemos acudir.

## BIBLIOGRAFIAS.

### Referencias

*awenpsicologia*. (08 de Agosto de 2020). Obtenido de awenpsicologia:  
<https://awenpsicologia.com/terapia-psicologica/>