



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Kellmi Disaili Hernandez Garcia

Nombre del tema : psicología clinica

Parcial 4

Nombre de la Materia: psicopatología

Nombre del profesor: Luis Angel Flores Herrera

Nombre de la Licenciatura: psicología general

Cuatrimestre 7mo

Introducción

En este apartado mencionaremos algunas técnicas para la intervención en psicología clínica, como los psicólogos que están encargados de esta rama pueden llegar a intervenir con los pacientes y que no solamente se basan en factores como desánimo, estrés, ansiedad sino que también buscan conocer más allá del paciente así como en si ellos presentan patologías, como trabajarlos de igual manera son encargados de investigar a fondo en sus círculos del paciente que son familiares, sociales y personales.

Trataremos de explicar brevemente cada una de las estrategias y en que se basan cada una de ellas para su intervención, de igual manera como podemos llegar a utilizar técnicas y algunas pruebas para poder obtener más información y recolectar más datos sobre el paciente, asimismo en como podemos llegar a reducir cada patología que se presente si es que llega a ser necesario, por lo contrario es trabajo del terapeuta tener conocimientos sobre técnicas de relajación para trabajar en sesión y asimismo el paciente pueda seguir practicando fuera de sesión.

La práctica profesional en psicología requiere de conocimientos personales que van más allá de la teoría académica y las habilidades técnicas. Estos conocimientos personales son fundamentales para ofrecer un apoyo efectivo y ético a los individuos que buscan ayuda para sus desafíos emocionales y mentales.

La empatía ocupa un lugar central en la buena práctica profesional psicológica. La capacidad de comprender y sentir empáticamente las experiencias y emociones de los demás permite establecer una buena conexión con los pacientes, creando un ambiente de confianza y comprensión que facilita el proceso terapéutico. La autenticidad y la congruencia son igualmente esenciales. Ser auténtico implica ser honesto consigo mismo y con los demás, mostrando coherencia entre lo que se dice y se hace. Esta cualidad contribuye a establecer relaciones terapéuticas sólidas y permite que los pacientes se sientan seguros y comprendidos.

La capacidad de escucha activa es otra habilidad que el psioterapeuta necesita, escuchar con atención y comprensión permite captar no solo las palabras del paciente, sino también sus emociones subyacentes, ayudando a identificar los problemas y necesidades de manera más precisa, la flexibilidad y la capacidad de adaptación son vitales en un entorno terapéutico cada paciente es único y responde de manera diferente a las intervenciones terapéuticas, ser capaz

de adaptar los enfoques y estrategias terapéuticas según las necesidades y características individuales maximiza la efectividad del tratamiento, la ética y la integridad son pilares fundamentales en la práctica psicológica, mantener altos estándares éticos, respetar la confidencialidad y actuar en el mejor interés del paciente son principios esenciales para brindar una atención profesional y responsable.

Y es aquí donde también comprendemos la importancia de la psicología clínica ya que obtiene un papel fundamental en la comprensión y el abordaje de los desafíos emocionales y mentales que enfrenta la humanidad a través de la comprensión profunda de la mente humana y el comportamiento, los psicólogos clínicos ofrecen un apoyo vital para la salud mental.

Algunas de las importancias de la psicología clínica es brindar un espacio de apoyo y comprensión a pacientes que luchan contra trastornos mentales, crisis emocionales o dificultades psicológicas. La orientación y el tratamiento personalizado que ofrece la psicología clínica tienen un impacto directo en el bienestar psicológico de las personas, mejorando su calidad de vida y su capacidad para funcionar en la sociedad. Además, la psicología clínica no solo trata los síntomas evidentes, sino que también se adentra en las causas subyacentes de los problemas mentales. Al comprender los factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales que contribuyen a estos trastornos, los psicólogos clínicos pueden diseñar intervenciones más efectivas y personalizadas, asimismo, la investigación continua en psicología clínica amplía el conocimiento sobre la mente humana y cómo abordar diferentes condiciones mentales. Esta evolución en el conocimiento permite el desarrollo de enfoques terapéuticos más eficaces y actualizados.

Para ello se necesita estudiar cada una de las ramas que la psicología nos permite como es uno de ellos el psicoanálisis, gestalt, conductismo, humanismo y cognitivo conductual que cada uno de ellos tiene distinta manera de intervención y estrategias ya que representan un conjunto diverso y dinámico para la intervención psicoterapéutica destinados a abordar los desafíos emocionales y mentales de las personas. Estas prácticas van más allá de simplemente tratar los síntomas, buscando comprender las raíces profundas de los problemas y proporcionar soluciones efectivas y personalizadas, cada estrategia tiene su propio marco teórico y modalidad de intervención.

La terapia cognitivo-conductual se enfoca en identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento que contribuyen a los problemas emocionales, mientras que la terapia psicoanálisis busca explorar experiencias pasadas para comprender mejor el presente.

La terapia centrada en la persona, por otro lado, se basa en la empatía y la autenticidad del terapeuta para fomentar el crecimiento personal del individuo.

Además de estas estrategias, la psicología clínica también emplea técnicas como la terapia familiar, la terapia de exposición para tratar trastornos de ansiedad, la terapia de aceptación y compromiso para mejorar la tolerancia al malestar emocional, entre otras.

La intervención en psicología clínica se adapta a la singularidad de cada persona, reconociendo que no existe un enfoque único que funcione para todos. Los terapeutas clínicos emplean una variedad de herramientas y técnicas, combinando métodos probados con una comprensión profunda y empática del individuo para brindar un apoyo eficaz.

Existen diversas técnicas utilizadas por los psicoterapeutas en sus prácticas. Algunas de las más comunes incluyen:

1. Reestructuración cognitiva: Ayuda a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos o distorsionados.
2. Técnica de imaginación guiada: Se expone gradualmente al individuo a situaciones o estímulos que generan contrasferencia.
3. Relajación : Estrategias para reducir el estrés y la ansiedad, que pueden incluir técnicas de respiración, meditación y atención plena.
4. Técnicas de resolución de problemas: Enseñan habilidades para abordar y resolver problemas de manera efectiva.
5. Terapia de exposición y prevención de respuesta: Utilizada en trastornos como el TOC, implica exponer al paciente a pensamientos o situaciones temidas y evitar realizar conductas compulsivas.
6. Técnicas de comunicación: Mejoran las habilidades de comunicación interpersonal.

Estas son solo algunas de las muchas técnicas utilizadas por los terapeutas para ayudar a las personas a abordar sus desafíos emocionales y mentales. Cada técnica puede adaptarse a las necesidades individuales de los pacientes de igual manera es utilizado por los psicoterapeutas y cada rama que ellos han adoptado para poder trabajar con sus pacientes. Algunos de ellos son moldeados al estilo del terapeuta y en otras ocasiones son hechas al pie y letra mediante las instrucciones que se dan.

Conclusion

En conclusion la psicología clínica es esencial para el bienestar general de la sociedad. Su capacidad para comprender, tratar y prevenir trastornos mentales contribuye significativamente a construir una comunidad más saludable y resiliente, destacando su importancia como disciplina fundamental en el cuidado de la salud mental.

La intervención y las estrategias en psicología clínica buscan no solo aliviar el malestar psicológico, sino también promover el crecimiento personal y la capacidad de enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y bienestar emocional.

En conjunto, estos conocimientos personales complementan los conocimientos teóricos y técnicos en psicología, permitiendo a los profesionales ejercer con sensibilidad, eficacia y ética en su práctica, contribuyendo así al bienestar emocional y mental de aquellos a quienes atienden.

Fuentes bibliográficas: "Principles and Practice of Psychiatric Nursing" de Gail Wiscarz Stuart y "Handbook of Clinical Psychology: Theory, Research, and Practice" editado por Michel Hersen y Alan M. Gross. Además, revistas como el "Journal of Clinical Psychology" y "Clinical Psychology Review" ofrecen estudios actuales sobre su relevancia en la salud mental.

Fuentes bibliográficas: sobre intervención y estrategias en psicología clínica. "Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond" de Judith S. Beck y "The Handbook of Psychotherapy" editado por Michel Hersen y William Sledge. Además, revistas como "Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training" y "Behavior Therapy" publican artículos sobre estrategias actuales en intervención psicológica.



**NO CITASTE EN
FORMATO APA**