

ENTENDIENDO LA PSICOTERAPIA



Según el Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health), más del veinticinco por ciento de los adultos estadounidenses tiene depresión, ansiedad u otro problema mental en cualquier año. Por su parte, otros necesitan ayuda para lidiar con una enfermedad grave, perder peso o dejar de fumar. Muchos otros enfrentan problemas en sus relaciones, pérdida de empleo, estrés, abuso de sustancias u otras dificultades. A menudo, estas dificultades llegan a ser debilitantes.

El psicólogo puede ayudarle con esos problemas. **Por medio de la psicoterapia, los psicólogos ayudan a las personas a llevar adelante vidas más felices, saludables y productivas.**

En la psicoterapia, los psicólogos **aplican procedimientos científicamente válidos para la creación de hábitos más sanos y efectivos.** La psicoterapia cuenta con varios métodos como el cognitivo-conductual, el interpersonal y otros tipos de terapia conversacional que ayudan a resolver los problemas.

La psicoterapia es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el psicólogo. Como su base fundamental es el diálogo, proporciona un ambiente de apoyo que le permite hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial. Usted y el psicólogo trabajarán juntos para identificar y cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que le impiden sentirse bien.

Al concluir el tratamiento, no sólo habrá resuelto el problema que le trajo a la consulta, sino que, además, **habrá aprendido nuevas destrezas para enfrentar con mayor efectividad cualquier desafío que pueda surgir en el futuro.**

La terapia podría serle de beneficio si usted presenta estas señales:

- Tiene un sentimiento abrumador y prolongado de desamparo y tristeza.
- Parece que sus problemas no se solucionan a pesar de sus esfuerzos y de la ayuda de familiares y amigos.
- Tiene dificultad para concentrarse en las tareas de su empleo o realizar otras actividades cotidianas.
- Se preocupa excesivamente, espera lo peor o está constantemente nervioso.
- Sus acciones, como beber alcohol exageradamente, consumir drogas o ser agresivo, le están dañando a usted o a otras personas.

Fuente: <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/entendiendo-la-psicoterapia>