

¿Qué es la Psicoterapia?

La psicoterapia es un proceso que muchos creen que es un misterio, pero no tiene por qué ser así. Los terapeutas son personas normales que generalmente eligen su profesión porque se preocupan por otras personas, son buenos oyentes, y quieren ayudar.

¿Qué hace un terapeuta realmente, y cómo pueden ayudarme?

- ✓ Los terapeutas actúan como una parte neutral que escucha y tratan de entender sin juzgar.
- ✓ Los terapeutas le ayudan a aprender de si mismo al señalar patrones y al dar información honesta.
- ✓ Los terapeutas enseñan técnicas y estrategias específicas para hacer frente a los problemas.
- ✓ Los terapeutas le pueden referir a recursos adicionales en la comunidad que podrían ser útiles.
- ✓ Los terapeutas ofrecen un lugar seguro para aprender y practicar habilidades sociales.

Tipos de Psicoterapia

Hay muchos enfoques de la psicoterapia, todos los cuales tienen sus propias fortalezas y debilidades. Algunas situaciones requieren un tipo específico de tratamiento, pero a veces es sólo preferencia. Aquí hay algunos de los métodos más comunes para la psicoterapia:

Terapia Cognitivo Conductual

La terapia cognitivo conductual (TCC o CBT en inglés) es un tratamiento común y muy apoyado para muchos tipos de enfermedades mentales. La teoría es basada en la idea de que los pensamientos de una persona influye en sus sentimientos, cual el individuo puede aprender a controlar.

Psicoanálisis

La imagen tradicional de un psicoterapeuta de barba tupida con un sofá y un bloc de notas se basa en el psicoanálisis. Aunque esta forma de tratamiento se ha vuelto menos popular, todavía se puede encontrar. El psicoanálisis se centra en experiencias de la infancia y los impulsos inconscientes.

Entrevista Motivacional

Aunque normalmente se utiliza para el tratamiento de las adicciones, la entrevista motivacional es una intervención que se puede utilizar para ayudar a cualquier persona que quiera hacer cambios en su vida. Cuando se trata de la adicción, la entrevista motivacional es una de las mejores formas de apoyo.

Terapia Centrada en la Persona

Un terapeuta centrado en la persona se centrará en construir una fuerte relación positiva con su cliente al mismo tiempo que proporciona un oído comprensivo. El terapeuta le ayudará a encontrar donde su yo ideal y el yo real son diferentes, y luego reforzará cambio o aceptación.

Terapia Individual: Un cliente se reúne con un terapeuta para terapia de conversación tradicional.

Terapia de Grupo: Los clientes se reúnen en un grupo con un líder terapeuta. Los clientes suelen compartir problemas similares.

Terapia de Familia y de Pareja: Los clientes se encontrarán como pareja o familia con un terapeuta. Estos terapeutas puede tener una formación especial, pero no siempre es necesario.

¿Qué es la Psicoterapia?

¿Quién puede ofrecer psicoterapia?

La respuesta a esta pregunta varía según la región, pero en la mayoría de los lugares psicoterapeutas debe tener al menos un título de maestría de un programa aprobado. Después de recibir el titulado, el terapeuta debe practicar para varios años bajo la dirección de un supervisor antes de obtener la licencia.



Consejeros de Salud Mental

La etiqueta de "consejero de salud mental" es por lo general aplicado a una persona que ha recibido una maestría de una universidad aprobada y tiene licencia para proporcionar psicoterapia. Títulos varían según la región, pero por lo general son denotado por siglas como LMHC o LPC.



Psicólogos

El término de "psicólogo" normalmente se refiere a una persona que ha completado un título de doctorado en el campo de la psicología. Ellos pueden o no también tener licencia como psicoterapeuta. Los psicólogos suelen realizar servicios adicionales tales como pruebas psicológicas.



Psiquiatras

Los psiquiatras son médicos que pueden recetar medicamentos para el tratamiento de enfermedades mentales. En algunos casos, los psiquiatras también realizan psicoterapia, pero por lo general refieren a sus pacientes a otros proveedores para esos servicios.



Trabajadores Sociales

Los trabajadores sociales con licencia poseen un título de maestría y capacitación para proporcionar psicoterapia y otros servicios. Tienen una formación adicional en las áreas tales como la manejo de casos (que une a los clientes con otras agencias y programas).



¿Cuáles son las limitaciones de la psicoterapia?

- ✓ Los terapeutas no deberían decirle qué hacer o tratar de dirigir su vida. Piense en el proverbio: "Dale a un hombre un pescado y lo alimentarás por un día. Enséñale a pescar y lo alimentarás para toda la vida." Los terapeutas le ayudarán a aprender a resolver sus propios problemas, en lugar de resolverlos para usted.
- ✓ Algunas enfermedades mentales no pueden ser administradas por la psicoterapia solamente. Si se le recomienda medicamentos, es probable que sea importante.
- ✓ Para beneficiarse de servicios de psicoterapia requiere trabajo de su parte. Conversar con un terapeuta durante una hora a la semana, y luego empujar la sesión fuera de su mente, probablemente no va a hacer ningún bien. Complete sus tareas, practique sus habilidades, y legítimamente intente las recomendaciones que se le den.
- ✓ Los terapeutas no pueden ser sus amigos después de comenzar una relación terapéutica. Los terapeutas en general les encantaría llegar a conocer a sus clientes mejor, pero las reglas éticas impiden la formación de relaciones fuera del tratamiento. No es usted, es sólo que el terapeuta podría perder su licencia!
- ✓ Los terapeutas no pueden leer su mente. Si oculta información, o es deshonesto, está perdiendo su tiempo y dinero.