



# 5 COSAS QUE DEBES SABER SOBRE PSICOTERAPIA

Una breve guía para actuar a tiempo por el bienestar emocional y físico.

PSICÓLOGAVIVI.COM

# Contenido

- I** Introducción
- II** Definición
- III** Importancia
- IV** Beneficios
- VI** Cuando acudir
- VII** Conclusión

“*Tejer el futuro  
con hilos  
nuevos y  
propios*”

VIVIANA CORDOBA

## *Psicoterapia* **INTRODUCCION**

Muchas personas piensan que tener algún problema emocional es sinónimo de locura. Esto es falso. Entonces todos estaríamos locos, porque todos somos propensos en mayor o menor grado a dificultades emocionales en cualquier momento de nuestras vidas.

**Piensa en la psicoterapia como una caja de herramientas para tu mente. Cuando algo en tu vida no funciona bien, es como si una pieza estuviera suelta. Un psicoterapeuta te ayuda a encontrar la herramienta adecuada para arreglarlo.**

Al final, la psicoterapia te ayuda a sentirte mejor y a manejar mejor las dificultades de la vida cuando decidimos hablar sobre nuestros problemas y/o aprender nuevas formas de pensar.



# Psicoterapia

## DE QUE SE TRATA

Se trata de un ambiente interactivo entre un profesional de la salud mental, como un psicólogo y la persona que solicita la ayuda. El profesional de la salud mental capacitado ayuda a las personas a hallar y comprender sus pensamientos, emociones y comportamientos.



Su objetivo es abordar desafíos emocionales y psicológicos, mejorar el bienestar mental y fomentar el crecimiento personal.

Durante las sesiones de psicoterapia, las personas ponen en mesa sus preocupaciones, experiencias y emociones con el psicoterapeuta. Los psicoterapeutas emplean diversas técnicas y enfoques terapéuticos adaptados a las necesidades y metas individuales.

La meta final es brindar apoyo, orientación y herramientas para enfrentar los desafíos de la vida, manejar el estrés y promover cambios positivos.

*"No vemos las cosas tal como son, las vemos tal como somos."*

ANAIS NIN

## Psicoterapia

### SU IMPORTANCIA

Comprender la psicología es fundamental, ya que proporciona información sobre el comportamiento humano, las emociones y los procesos cognitivos. Ayuda a las personas a comprenderse a sí mismas y a los demás, fomentando una mejor comunicación, empatía y relaciones interpersonales.



Imagina que estás atravesando un momento difícil en tu vida, como la pérdida de un ser querido o el estrés en el trabajo. La psicoterapia te ofrece un espacio seguro para hablar sobre tus sentimientos y recibir apoyo profesional. Un psicoterapeuta puede ayudarte a desarrollar estrategias para manejar el dolor, reducir el estrés y mejorar tu bienestar emocional.

Por lo tanto, la psicoterapia desempeña un papel vital a la hora de abordar los desafíos de la salud mental, contribuyendo al bienestar general y a una sociedad más compasiva.

*"Conocerse a uno mismo es el principio de toda sabiduría."*

ARISTÓTELES

# *Psicoterapia* **Y SUS BENEFICIOS**

## 01

### **Autodescubrimiento:**

A través de la autorreflexión, obtienes información sobre tus pensamientos, creencias y valores, promoviendo el crecimiento personal

## 02

### **Recuperación de traumas:**

Es fundamental recuperarse de experiencias traumáticas, proporcionando un espacio seguro para la sanación.

## 03

### **Reducción del estrés**

Al explorar las fuentes de estrés y aprender estrategias para afrontarlo, la terapia ayuda a reducir los niveles generales de estrés.

## 04

### **Aumento de la autoestima**

Abordar las percepciones negativas de uno mismo y desarrollar la confianza en uno mismo son resultados comunes de la psicoterapia y contribuyen a una autoimagen más positiva.

## 05

### **Resolución de problemas**

La psicoterapia ayuda a desarrollar habilidades efectivas para la resolución de problemas, lo que permite a las personas afrontar los desafíos de la vida con mayor habilidad.

# *Psicoterapia* **COMO FUNCIONA**

01

## **EVALUACIÓN INICIAL**

El psicoterapeuta y el cliente discuten los motivos para buscar terapia, establecen metas y exploran la historia personal del individuo.

02

## **EXPLORACIÓN Y REFLEXIÓN**

La persona expresa pensamientos y sentimientos, mientras el psicoterapeuta escucha y ofrece reflexiones para fomentar la comprensión, garantizando la confidencialidad de lo compartido.

03

## **DESARROLLO DE HABILIDADES**

Se enseñan y practican habilidades para afrontar desafíos emocionales, mejorar las relaciones y promover el bienestar psicológico.

04

## **EVALUACIÓN CONTINUA**

A lo largo del proceso, se revisan y ajustan los avances y cambios observados según las necesidades de la persona.

05

## **CIERRE Y REFLEXIÓN**

En las etapas finales, se revisan los logros, se reflexiona sobre el progreso y se discuten estrategias para mantener el bienestar emocional a largo plazo.

# *Psicoterapia*

## **CUANDO ACUDIR**



### **MALESTAR EMOCIONAL**

Cuando hay sentimientos de tristeza, ansiedad, ira u otros estados emocionales negativos que persisten y afectan tu calidad de vida.



### **DIFICULTADES EN EL TRABAJO O ESTUDIOS:**

Cuando hay problemas relacionados con el rendimiento laboral o académico, estrés laboral, acoso, o dificultad para manejar las demandas del trabajo o los estudios.



### **CONFLICTOS INTERNOS**

Cuando presentamos luchas internas, confusión o falta de claridad sobre la dirección en la vida, pérdida de sentido de la vida. metas personales y valores.



### **ADAPTACIÓN A CAMBIOS DE VIDA**

Cuando se busca ayuda para adaptarse a cambios significativos, como el envejecimiento, jubilación, escolarización, ingreso a la universidad, cambio de trabajo o eventos que impactan la rutina diaria.





## CONCLUSIÓN

La psicoterapia es una herramienta valiosa para abordar y resolver problemas emocionales y psicológicos. A través de un proceso terapéutico guiado por un profesional capacitado, los individuos pueden explorar sus pensamientos y sentimientos en un entorno seguro y de apoyo.

**La importancia de la psicoterapia radica en su capacidad para mejorar el bienestar emocional y mental de las personas. Al ofrecer un espacio para la autoexploración y el crecimiento personal, la psicoterapia permite a los individuos desarrollar una mayor comprensión de sí mismos y de sus relaciones.**

En resumen, la psicoterapia es una intervención esencial para aquellos que buscan mejorar su salud mental y emocional. Ya sea para enfrentar problemas persistentes o para recibir apoyo en momentos de crisis, acudir a un terapeuta puede marcar una diferencia significativa en la calidad de vida de una persona.



## **VIVIANA CORDOBA**

### **PSICÓLOGA CLÍNICA**

Soy Magister en psicología clínica con más de 13 años de experiencia como psicoterapeuta. Me apasiona ayudar a las personas a superar sus desafíos emocionales y mentales, y a disfrutar de una vida más feliz y saludable.

**VISITA**

[WWW.PSICOLOGAVIVI.COM](http://WWW.PSICOLOGAVIVI.COM)