

## Psicoterapia (terapia de conversación)



### Descripción general

Esta es una forma de tratamiento que se enfoca en sus pensamientos y emociones. Con la psicoterapia, usted desarrolla una relación con un terapeuta. El terapeuta le ayuda a conocerse a sí mismo. Usted aprende cómo afecta a los demás, y cómo los demás lo afectan a usted. La psicoterapia puede ayudarle a ser consciente de los problemas. Le puede enseñar a manejar sus sentimientos y a controlar sus acciones. Usted debe ser abierto y honesto durante su terapia. Debe estar preparado para hablar de cosas muy personales. Esta es la forma en que su terapeuta le ayuda a encontrar soluciones a sus problemas.

### Razones para la psicoterapia

La psicoterapia es una herramienta importante para tratar el estrés y la ansiedad. Muchas personas buscan la psicoterapia durante momentos de conflicto o confusión, tales como después de un divorcio o la muerte de un familiar. Es eficaz en el tratamiento de una gran variedad de problemas de salud mental, como la depresión, trastornos de la alimentación y el trastorno por estrés posttraumático (TEPT). También es útil para tratar problemas de adicción. La psicoterapia puede utilizarse sola o se la puede utilizar con medicamentos y otros tipos de tratamiento.

### Tipos de terapeutas

Hay muchas formas de psicoterapia y muchos tipos de terapeutas. Usted podría ver a un psiquiatra o a un psicólogo. Podría ver a un trabajador social, a un consejero o a una enfermera psiquiátrica. La psicoterapia puede realizarse en forma privada o en un grupo. Incluso puede hacerse por teléfono o por internet. La psicoterapia puede adaptarse a sus necesidades.

### Conclusión

Hable con su médico si tiene alguna inquietud respecto de sus pensamientos o emociones. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.

