



Viviana edith rojas torres
Psicología
Terapias grupales o individuales
1° semestre

Terapias individuales o Grupales

cognitivo conductual

es individual o grupal

se basa en la idea de que las emociones y los estilos de conducta no dependen sólo de los estímulos físicos que nos llegan desde el entorno sino también de los pensamientos que dan forma a nuestra manera de percibir tanto esos estímulos como nuestros propios procesos mentales.

Trabaja los estilos de pensamientos útiles o disfuncionales a través del dialogo socrático

<https://www.youtube.com/user/campusviu>

Psicoanálisis

Terapia individual

tratamiento intensivo que se basa en la observación de que las personas desconocen los factores que determinan sus emociones y comportamientos ya que son esencialmente inconscientes. El tratamiento psicoanalítico explora cómo estos factores inconscientes afectan las relaciones actuales y patrones de pensamiento, emoción y de comportamiento. La tarea del psicoanálisis es traer a la conciencia estos restos del pasado para que puedan volver a ser valorados y ser asimilados adecuadamente. La terapia psicoanalítica tiene como meta descubrir aspectos inconscientes que subyacen a los problemas de modo que podamos vivir con mayor bienestar.

<https://www.youtube.com/watch?v=fdcEoPyjSD8>

terapia breve

terapia individual

busca solucionar los problemas de la manera más rápida, eficiente y menos dolorosa. Busca atacar el problema que determine el paciente como el causante de su conflicto "Aquí y Ahora". en un esquema totalmente interactivo

<https://www.youtube.com/watch?v=OqJD4AQ0QQA>

terapia cognitiva

es una terapia individual trabaja con los pensamientos y las percepciones. Estudia y evalúa cómo estos pueden afectar tanto en los sentimientos como en el comportamiento de las personas se centra en el presente y es un tratamiento orientado a la resolución de problemas.

<https://www.youtube.com/watch?v=t8NFAG4PzKw>

Neuropsicológica

Es una terapia individual

tiene como propósito aplicar los conocimientos clínicos y científicos de la psicología y de la neurociencia con el fin de ayudar a las personas que tienen un trastorno neurológico del desarrollo, adquirido o degenerativo.

<https://www.youtube.com/watch?v=raUUqbUQRpw>

terapia sistémica

terapia grupal

entiende los problemas desde marco contextual y se focaliza en comprender y cambiar las dinámicas de las relaciones (familiares, laborales, etc.). observa los fenómenos de manera circular y multicausal se centra en identificar los patrones disfuncionales dentro del comportamiento del grupo de personas

<https://www.youtube.com/watch?v=dJiTWiUhrM>

terapia racional-emotiva

terapia individual

forma de psicoterapia corta que permite identificar pensamientos y emociones negativas, cuestionar su racionalidad y reemplazarlo con creencias más adaptativas. Su meta última es identificar problema comportamentales y emocionales para llevar una vida con mayor bienestar y felicidad. trabajar los conceptos cognitivos cuando surgen alteraciones

psicológicas. El bienestar mental deja de limitarse a «lo que hacen las personas» y se centran básicamente en «lo que piensan las personas».

<https://www.youtube.com/watch?v=WTqZ5D1NC4Q>

Biografías:

Tipos de psicoterapia: técnicas y métodos

Por [Gemma Adsuara Arrufat](#). 24 febrero 2020

<https://www.psicologia-online.com/tipos-de-psicoterapia-tecnicas-y-metodos-4979.html>

<https://www.ryapsicologos.net/psicoanalisis-terapia-psicoanalitica/>

<https://www.ryapsicologos.net/neuropsicologia-terapia-neuropsicologica/>

Centro de Psicología Clínica y Psicoterapia

<https://www.ryapsicologos.net/terapia-psicologica-individual/>

Terapia Cognitivo Conductual: ¿qué es y en qué principios se basa?

Arturo Torres

<https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-cognitivo-conductual>

<https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-sistemica>

PSICOTERAPIAS

¿Qué es la psicoterapia breve?

<https://psicologiaaldia.com.mx/que-es-la-psicoterapia-breve/>