



MAPA CONCEPTUAL DE LOS TIPOS DE PSICOTERAPIAS

Noe agustn najera zambrano

psicoterapia

Psicoterapia cognitivo conductual

es la utilización de métodos psicológicos, basados en marcos teóricos de referencia y con mayor o menor respaldo científico según el tipo de psicoterapia.

Las dinámicas dentro de la psicoterapia se basan en la interacción regular entre el psicólogo o terapeuta y el paciente, con el objetivo de ayudar a la persona a modificar sus pensamientos negativos o distorsionados, cambiar su conducta y superar así los problemas de la manera más eficaz.

A modo de resumen,

la psicoterapia busca mejorar el bienestar

la salud mental de la persona, mediante

- la resolución de y modificación de:
 - Comportamientos
 - Pensamientos
 - emociones
- Creencias
- compulsiones
- y afectos negativos o problemáticos.

es de una combinación de la terapia cognitiva y la terapia conductual.

enseña a la persona que tanto los pensamientos como las conductas tienen un impacto sobre ella y sobre su entorno

el objetivo de este tipo de terapia es identificar y evaluar los comportamientos aprendidos, así como las dinámicas de pensamiento negativas para modificarlos de una forma efectiva y adaptativa.

Terapia Gestalt

Esta corriente psicológica defiende el principio de teoría relacional según la cual cada individuo es un todo formado por el cuerpo, la mente y el alma.

El principal objetivo de la terapia gestáltica es el de impulsar una auto-conciencia libre de juicios de valor y que posibilite a los clientes crear una perspectiva única de su vida.

Terapia cognitiva

Terapia psicoanalítica

Terapia psicodinámica

Terapia conductual

La terapia cognitiva es una de las principales escuelas de psicoterapia y, además una de las más antiguas

solamente superada por la terapia psicoanalítica.

En ella se identifican y modifican los pensamientos y creencias distorsionadas

las cuales afectan a la manera en la que la persona siente y actúa.

Modificando los pensamientos negativos, la persona puede desarrollar maneras más flexibles y positivas de interpretar lo que le ocurre

afirmaba que los pensamientos, sentimientos y conductas de la persona están interrelacionadas.

A raíz de este marco teórico creó la terapia cognitiva.

Por lo tanto, el objetivo principal de la terapia psicoanalítica es descubrir las experiencias tempranas o anteriores de la vida de la persona las cuales le están afectando en la actualidad, ofreciendo así un visión y resolución del problema del paciente

Creada por el psicólogo estadounidense Aaron T. Beck en la década de los 70

a partir de sus propias teorías, el psicoanálisis busca descubrir los mecanismos mentales mediante los cuales nuestro inconsciente condiciona los propios pensamientos y conductas.

Desarrollada por Sigmund Freud

surge como un tipo de terapia que comprende los métodos de actuación y teorías de las diferentes terapias psicoanalíticas.

el objetivo de las sesiones de terapia es llevar el inconsciente a superficie, facilitando que el paciente entienda los sentimientos y creencias que se encuentran profundamente arraigadas y que influyen en la manera que vive el presente.

A diferencia de la terapia cognitiva que se centra en los pensamientos

pone en el foco en la necesidad de promover cambios en aquellos comportamientos que resulten perjudiciales o desadaptativos para la persona.

El objetivo es que la persona consiga escoger por ella misma qué comportamientos son positivos o efectivos en su interacción con el medio