



Eugene Gendlin

En este tipo de terapia se pone en relevancia el papel de las emociones como elementos principales con los que trabajar en las sesiones de terapia. Para conseguirlo, se busca *modificar y reestructurar los comportamientos, creencias que se encuentran sujetas a dichas emociones.*

Finalmente, la terapia experiencial es otro tipo de terapia humanista la cual sitúa a cada persona como un ser único y diferente la cual se encuentra en busca un sentido trascendental de su vida.



Terapia breve estratégica

La terapia breve estratégica forma parte de la llamada escuela psicológica humanista, es un tipo de terapia relativamente novedoso en se centra principalmente en *la creación de soluciones a problemas específicos, dejando a un lado las raíces más profundas del problema.*

La principal ventaja de la terapia breve estratégica es, tal y como su nombre indica, su brevedad; ya que no suele requerir más de 20 sesiones de terapia. En estas sesiones se intentan eliminar las conductas problemáticas de la persona, así como modificar la forma en la cual el paciente construye su realidad.

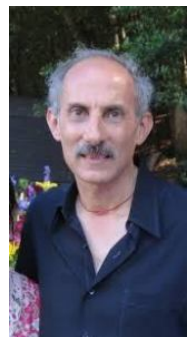


Giorgio Nardone

Las bases de la práctica del mindfulness pueden resumirse mediante las "cuatro R":

- Reposar la atención
- Reconocer el pensamiento distractor o negativo
- Retornar la atención al momento presente
- Repetir

El mindfulness no se trata de una terapia psicológica como tal, sino de un tipo de técnicas de pensamientos que nos permiten conectar de manera directa con el presente, prestando atención a los que está sucediendo en el momento actual y disminuir así las sensaciones de ansiedad.



Jack Kornfield

Atención plena o mindfulness



Psicoterapias

Terapia experimental

Logoterapia

Terapia de aceptación

Este tipo de terapia fue creada después de la Segunda Guerra Mundial por el psiquiatra Viktor Frankl, el cual pasó parte de su vida preso en un campo de concentración nazi.

El marco teórico de la logoterapia defiende que el ser humano se mueve por la vida motivado por la búsqueda de un propósito para esta. Por lo tanto, podríamos decir que la logoterapia tiene como objetivo *la búsqueda del sentido de la vida de la propia persona.*

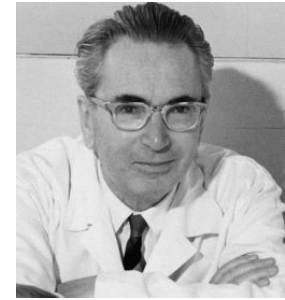
Otros de los principales tipos de terapia psicológica pero que tampoco es muy conocido por las personas es la logoterapia.

Para conseguir esta flexibilidad, terapeuta y paciente llevarán a cabo una serie de ejercicios psicológicos que permitan a la persona modificar su relación con los aspectos negativos de su vida.

La terapia de aceptación y compromiso (ACT) forma parte de las escuelas de terapia cognitivo-conductuales. Este tipo de intervención psicológica se basa en el análisis del comportamiento del paciente el cual deberá *crear estrategias de aceptación y de razonamiento para así potenciar la flexibilidad psicológica.*



Stevem Hayers



Viktor Frankl