

## Tipos de Psicoterapia

### Terapia cognitiva

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.

### Terapia psicoanalítica

busca descubrir los mecanismos mentales mediante los cuales nuestro inconsciente condiciona los propios pensamientos y conductas.

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.

### Terapia psicodinámica

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.

La principal diferencia entre la terapia psicodinámica y su escuela de origen es que esta primera hace hincapié en los problemas o dificultades presentes intentando desarrollar soluciones rápidas.

### Terapia conductual

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.

### Psicoterapia cognitivo conductual

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.

### Psicoterapia racional emotiva

se caracteriza porque el paciente deberá utilizar la razón y la lógica para identificar los pensamientos distorsionados y negativos y modificarlos para convertirlos en pensamientos constructivos que mejoren el estado efectivo del paciente.

### Terapia Gestalt

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.