

# Psicoterapias

La terapia cognitiva es una de las principales escuelas de psicoterapia y, además una de las más antiguas, solamente superada por la terapia psicoanalítica. Creada por el psicólogo estadounidense Aaron T. Beck en la década de los 70, este afamado profesional de la psicología afirmaba que los pensamientos, sentimientos y conductas de la persona están interrelacionadas.

Una de las terapias más conocidas a nivel mundial y también más poco comprendidas por la población general es la terapia psicoanalítica. Desarrollada por el mismísimo *sigmund freud* a partir de sus propias teorías, el psicoanálisis busca descubrir los mecanismos mentales mediante los cuales nuestro inconsciente condiciona los propios pensamientos y conductas.

En cuanto a la terapia psicodinámica surge como un tipo de terapia que *comprende los métodos de actuación y teorías de las diferentes terapias psicoanalíticas.*

En cuanto a la terapia conductual esta, 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.*

Como resultado de una *combinación de la terapia cognitiva y la terapia conductual* apareció la psicoterapia cognitivo-conductual (TCC). Los profesionales que seguían estas corrientes se percataron que tanto los pensamientos como las comportamientos tienen un fuerte impacto en nuestro estado emocional y que estos no son entes que actúan por separado.

Dentro de la escuela cognitiva encontramos una terapia muy poco conocida llamada psicoterapia racional emotiva. Este tipo de terapia 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.

A diferencia de las terapias anteriores, la terapia gestáltica proviene de una escuela de pensamiento totalmente distinta, la escuela 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.