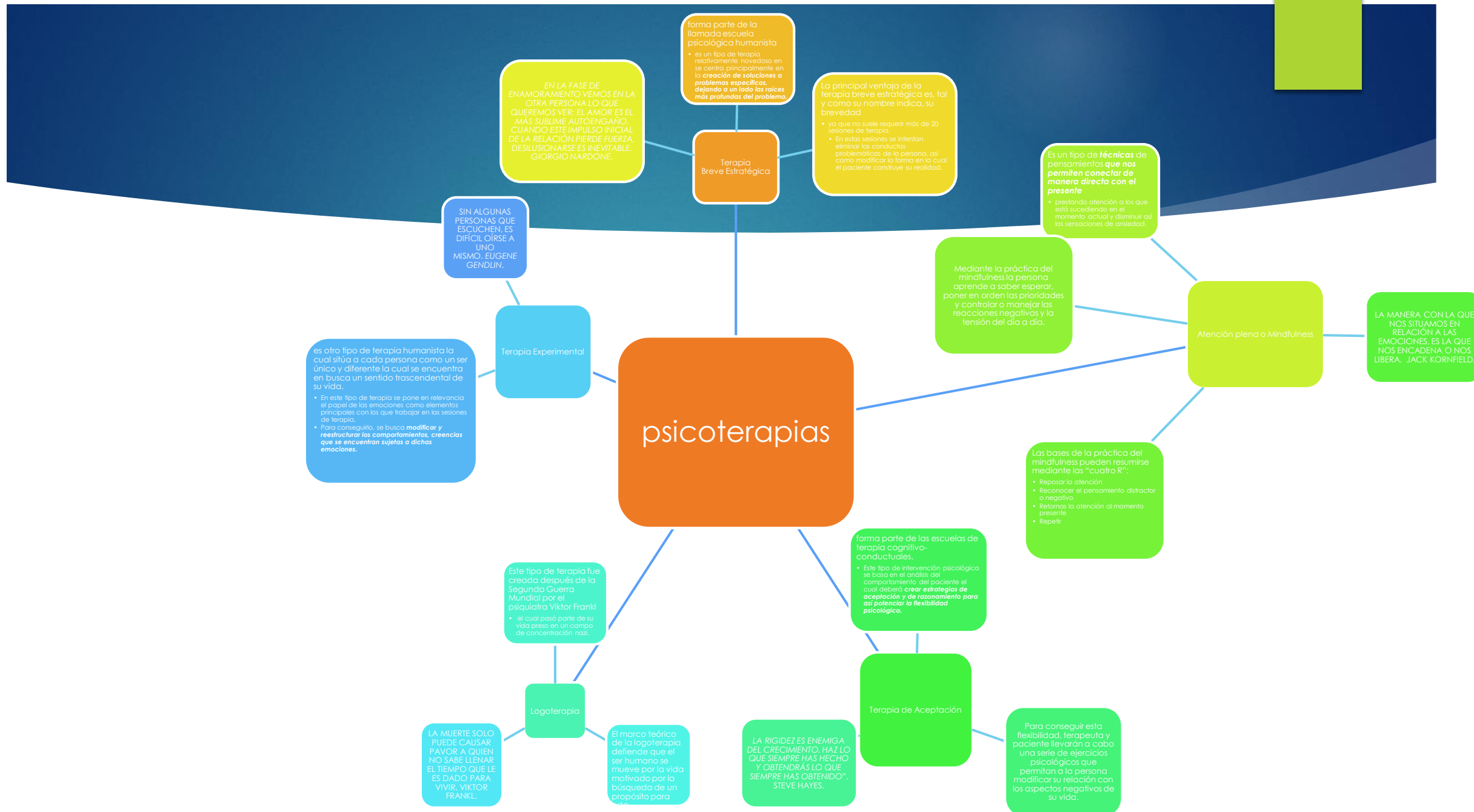




mapa mental de Psicoterapias:

NOE AGUSTIN NAJERA ZAMBRANO



psicoterapias

forma parte de la llamada escuela psicológica humanista

- es un tipo de terapia relativamente novedosa 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 constituye su realidad.

Es un tipo de técnicas de pensamientos que nos permiten conectar con el presente

- prestando atención a los que está sucediendo en el momento actual y disminuir así las sensaciones de ansiedad.

Mediante la práctica del mindfulness la persona aprende a saber esperar, poner en orden las prioridades y controlar o manejar las reacciones negativas y la tensión del día a día.

LA MANERA CON LA QUE NOS SITUAMOS EN RELACION A LAS EMOCIONES, ES LA QUE NOS ENCADENA O NOS LIBERA. JACK KORNFIELD.

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

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.

LA RIGIDEZ ES ENEMIGA DEL CRECIMIENTO. HAZLO QUE SIEMPRE HAS HECHO Y OBTENDRÁS LO QUE SIEMPRE HAS OBTENIDO". STEVE HAYES.

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.

Terapia Breve Estratégica

EN LA FASE DE ENAMORAMIENTO VEMOS EN LA OTRA PERSONA LO QUE QUEREMOS VER: EL AMOR ES EL MÁS SUBLIME AUTOENGAÑO. CUANDO ESTE IMPULSO INICIAL DE LA RELACION PIERDE FUERZA, DESILUSIONARSE ES INEVITABLE. GIORGIO NARDONE.

SIN ALGUNAS PERSONAS QUE ESCUCHEN, ES DIFÍCIL OÍRSE A UNO MISMO. EUGENE GENDLIN.

Terapia Experimental

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.

- 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.

Logoterapia

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.

LA MUERTE SOLO PUEDE CAUSAR PAVOR A QUIEN NO SABE LLENAR EL TIEMPO QUE LE ES DADO PARA VIVIR. VIKTOR FRANKL.

El marco teórico de la logoterapia defiende que el ser humano se mueve por la vida motivado por la búsqueda de un propósito para