# Psicoterapias

## Terapia Breve Estratégica

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.

## Terapia Experimental

se busca ***modificar y reestructurar los comportamientos, creencias que se encuentran sujetas a dichas emociones.***

## Atención plena o Mindfulness

***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.

## Logoterapia

podríamos decir que la logoterapia tiene como ***objetivo la búsqueda del sentido de la vida de la propia persona.***

## Terapia de Aceptación

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.***