



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Lic. En Psicología

7° cuatrimestre

Materia:

Modelos de intervención en psicoterapia.

Mapa mental:

Terapia cognitivo conductual y terapia humanista existencial.

Presenta:

Leidy Giselle Vazquez Lara

Noviembre, 2020

Terapia humanista existencial es orientada hacia el futuro que busca significados, tomando en cuenta la dimensión del propio ser humano, centrándose en un nivel espiritual.

TCC es una forma de tratamiento psicológico orientada a la acción en la que el terapeuta y el paciente trabajan en equipo para identificar y resolver problemas.

La terapia humanista una terapia existencial y vivencial que no cuenta con tanta evidencia científica pero que es muy eficaz ante situaciones en las que vive el individuo.

Terapia cognitivo conductual y terapia humanista existencial.

La TCC puede ser una herramienta muy útil, ya sea sola o combinada con otras terapias, para tratar los trastornos de salud mental, como la depresión, el trastorno de estrés posttraumático o un trastorno de la alimentación.

La terapia humanista tiene algunos puntos centrales, entre ellos está que contempla el momento presente por el que atraviesa una persona, así mismo, esta contempla al terapeuta y al cliente a un mismo nivel.

En general, la TCC presenta pocos riesgos, pero a veces puedes sentirte emocionalmente incómodo. Esto se debe a que la TCC puede hacer que explores sentimientos, emociones y experiencias dolorosas.