

Nombre del alumno:

Mauricio Solórzano Liévano.

Nombre del docente:

Angélica Elizabeth Pérez.

Carrera:

Psicología.

Materia:

Modelos de intervención en psicoterapia.

Introducción.

Cuándo hablamos de terapia cognitiva nos referimos a que es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y sentimientos.

La terapia cognitiva conductual puede ayudar a cambiar la forma de cómo piensa (conductivo) y cómo actúa (conductual) y estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor.

Se a demostrado que la terapia cognitiva conductual es útil tratando la ansiedad, depresión, pánico, acrofobia y otras fobias, fobia social, bulimia, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno de estrés postraumático y esquizofrenia.

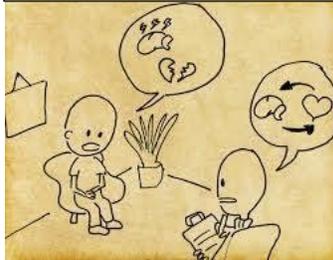
El enfoque humanista existencial tiene características de diversos autores: Rogers, Maslow, Perls, por mencionar algunos, que lo describen cómo el comportamiento de una persona está determinado principalmente por la percepción que tiene de sí misma y del mundo. El ser humano es superior a la suma de sus partes y debe ser concebido globalmente, además, de que la persona es considerada en sí misma como un sujeto independiente y pensante, plenamente responsable de sus actos y capaz de planear, elegir y tomar decisiones respecto a su conducta.

Tcc se enfoca en el presente inmediato: en que y como una persona piensa más que en el por que una persona piensa de tal modo.

Tcc se enfoca en problemas específicos, en las sesiones se identifican problemas de conducta y de pensamiento, son priorizados y se atienden específicamente.

Tcc está orientada a metas, al trabajar con su terapeuta se les solicita a los pacientes que definan metas para cada sesión si como a largo plazo.

Terapia conductiva conductual.



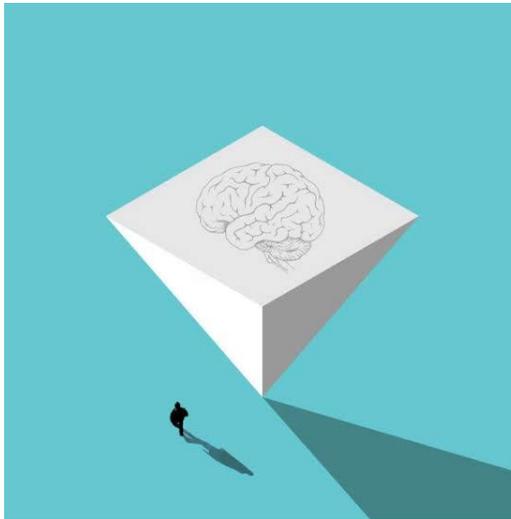
Los pacientes de tcc toman un r activo en el aprendizaje en el transcurso de las sesiones.

Tcc es de tiempo limitad, usualmente el tratamiento dura de 14 a 16 sesiones.

El enfoque de tcc es educacional, el terapeuta utiliza experiencias estructuradas de aprendizaje que enseña a los pacientes a monitorear y escribir los pensamientos negativos e imágenes mentales.

Se basa en las necesidades del ser humano para trascender.

La persona en la medida es una persona real.



Las necesidades del amor es característica cuando el ser humano nace.

La naturaleza interior de cada persona tiene algunas características que los demás ya poseen y otras que lo hacen único.

Primordial cada persona sana es en parte su propio proyecto y se hace a sí misma.

Conclusión.

Para concluir puedo decir que estos dos modelos son muy importantes dentro de una terapia ya que si mismo hacemos que el paciente pueda hacer un auto análisis de lo que le está pasando y además son métodos efectivos.