

Mapa conceptual.

Asociaciones de ideas, autores más representativos, y conceptos más importantes, sobre las siguientes Psicoterapias:

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 relación pierde fuerza, desilusionarse es inevitable. Giorgio Nardone".

- Giorgio Nardone

- La terapia breve estratégica forma parte de la llamada escuela psicológica humanista, es un tipo de terapia relativamente novedoso en se centra principalmente en la creación de soluciones a problemas específicos, dejando a un lado las raíces más profundas del problema.

Atención plena o mindfulness.

- "La manera con la que nos situamos en relación a las emociones, es la que nos encadena o nos libera".

- Jack Kornfield

- El mindfulness no se trata de una terapia psicológica como tal, sino de un tipo 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.

Terapia de aceptación y compromiso.

- "La rigidez es enemiga del crecimiento. Haz lo que siempre has hecho y obtendrás lo que siempre has obtenido".

- Steve Hayes

- La terapia de aceptación y compromiso (ACT) 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.

Logoterapia.

- "La muerte solo puede causar pavor a quien no sabe llenar el tiempo que le es dado para vivir".

- Viktor Frankl

- 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.

Terapia experiencial.

- "Sin algunas personas que escuchen, es difícil oírse a uno mismo".

- Eugene Gendlin.

- la terapia experiencial 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.