

MAPA CONCEPTUAL DE PSICOTERAPIAS.

Terapia Cognitiva.

Creada por el psicólogo estadounidense Aaron T. Beck. afirmaba que los pensamientos, sentimientos y conductas de la persona están interrelacionadas. En ella se identifican y modifican los pensamientos y creencias distorsionadas, las cuales afectan a la manera en la que la persona siente y actúa. Modificando lo pensamientos negativos, la persona puede desarrollar maneras más flexibles y positivas de interpretar lo que le ocurre y, de esta manera, mejorar su estado emocional.

Terapia psicoanalítica.

Desarrollada por el mismísimo Sigmund Freud. A partir de sus propias teorías, el psicoanálisis busca descubrir los mecanismos mentales mediante los cuales nuestro inconsciente condiciona los propios pensamientos y conductas. Por lo tanto, el objetivo principal de la terapia psicoanalítica es descubrir las experiencias tempranas o anteriores de la vida de la persona las cuales le están afectando en la actualidad, ofreciendo así un visión y resolución del problema del paciente.

Terapia psicodinámica.

Comprende los métodos de actuación y teorías de las diferentes terapias psicoanalíticas. el objetivo de las sesiones de terapia es llevar el inconsciente a superficie, facilitando que el paciente entienda los sentimientos y creencias que se encuentran profundamente arraigadas y que influyen en la manera que vive el presente.

Terapia conductual.

se centra en los pensamientos, pone en el foco en la necesidad de promover cambios en aquellos comportamientos que resulten perjudiciales o desadaptativos para la persona.

El objetivo es que la persona consiga escoger por ella misma qué comportamientos son positivos o efectivos en su interacción con el medio. Es, por lo tanto, una terapia basada en la acción en la que no se llega a profundizar tanto en las causas más profundas que propician los comportamientos indeseables, sino que se centra en las formas de comportamiento actual y en cómo estas se pueden modificar.

Psicoterapia cognitivo conductual

La psicoterapia cognitivo-conductual enseña a la persona que tanto los pensamientos como las conductas tienen un impacto sobre ella y sobre su entorno, por lo que el objetivo de este tipo de terapia es identificar y evaluar los comportamientos aprendidos, así como las dinámicas de pensamiento negativas para modificarlos de una forma efectiva y adaptativa.

Psicoterapia racional emotiva

se caracteriza porque el paciente deberá utilizar la razón y la lógica para identificar los pensamientos distorsionados y negativos y modificarlos para convertirlos en pensamientos constructivos que mejoren el estado efectivo del paciente.

Terapia Gestalt

Esta corriente psicológica defiende el principio de teoría relacional según la cual cada individuo es un todo formado por el cuerpo, la mente y el alma.

El principal objetivo de la terapia gestáltica es el de impulsar una auto-conciencia libre de juicios de valor y que posibilite a los clientes crear una perspectiva única de su vida. Según el marco teórico de este tipo de terapia, en ocasiones esta percepción propia puede estar bloqueada por patrones de pensamiento desadaptativos, lo cuales provocan que la persona desarrolle afectos negativos o angustiosos.