

# TERAPIA PSICOLÓGICA



## ¿QUÉ ES?

La terapia psicológica, también llamada psicoterapia, es el conjunto de técnicas y procesos que lleva a cabo el profesional de la psicología clínica hacia el paciente con el objetivo de mejorar la calidad de vida de este, mediante una modificación de su conducta, pensamientos, actitudes o afectos que pudieran estar causando algún malestar o padecimiento.

## Beneficios que aporta la terapia psicológica

- Te ayuda a sentirte mejor
- Te enseña herramientas para manejar conflictos
- Te ayuda a cambiar las creencias limitantes
- Te ayuda a vivir en armonía contigo mismo y con los demás
- Da asesoramiento profesional

## ¿En qué consiste....

La terapia psicológica consiste esencialmente en dotar al paciente de estrategias y herramientas para afrontar sus problemas. Técnicas como la modificación de conducta permiten a los pacientes controlar exitosamente sus emociones y sus comportamientos. Estas herramientas, en sí mismas, no requieren del empleo de fármacos.

## Los tipos de psicoterapia más efectivos.....

- Terapia Cognitivo Conductual
- Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness
- Terapia Dialéctica Conductual
- Terapia de Aceptación y Compromiso
- Terapia Sistémica
- Terapia Breve
- Psicoterapia interpersonal