

TIPOS DE TERAPIA

TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)

Se enfoca en identificar y modificar patrones de pensamiento negativos o disfuncionales, así como en cambiar conductas problemáticas. Ayuda a las personas a desarrollar habilidades para manejar mejor sus emociones, pensamientos y comportamientos.



PSICOTERAPIA PSICODINÁMICA

Se basa en la teoría psicoanalítica y busca explorar los procesos inconscientes que influyen en el pensamiento y el comportamiento. Se centra en resolver conflictos internos, trabajar en la comprensión de los motivos y mejorar la relación con uno mismo y los demás.

TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

Se centra en la aceptación de los pensamientos y emociones negativas, mientras se toman acciones basadas en los valores personales. Ayuda a las personas a superar la evitación y el control de las experiencias internas, promoviendo un mayor bienestar psicológico.



TERAPIA FAMILIAR

Se concentra en las dinámicas y relaciones familiares. Ayuda a identificar patrones disfuncionales de comunicación y comportamiento, y promueve cambios positivos en la interacción familiar. Es útil para abordar conflictos, mejorar la cohesión familiar y fortalecer los lazos afectivos.

