

DIFERENTES TIPOS DE TERAPIA

Descubre los tipos de terapia más comunes y qué implica cada uno para que puedas tomar la mejor decisión para tus necesidades.

LOS TIPOS DE TERAPIA MÁS COMUNES

Terapia cognitivo-conductual (TCC): la TCC es un tipo de terapia que se centra en ayudar a las personas a cambiar sus pensamientos y conductas negativas. Se ha demostrado que la TCC es eficaz para tratar trastornos como la ansiedad, la depresión y los trastornos alimentarios.

Terapia interpersonal (IPT): la IPT es un tipo de terapia que se centra en ayudar a las personas a mejorar sus relaciones con los demás. Se ha demostrado que la IPT es eficaz para tratar trastornos como la depresión y la ansiedad.

Terapia psicodinámica: La terapia psicodinámica es un tipo de terapia que se centra en ayudar a las personas a comprender sus pensamientos y sentimientos inconscientes. Se ha demostrado que la terapia psicodinámica es eficaz para tratar afecciones como la depresión, la ansiedad y los trastornos alimentarios.

Terapia humanista: La terapia humanista es un tipo de terapia que se centra en ayudar a las personas a crecer y desarrollarse como individuos. Se ha demostrado que la terapia humanista es eficaz para tratar afecciones como la depresión, la ansiedad y el estrés.

ELEGIR EL TIPO DE TERAPIA ADECUADO PARA USTED ES UNA DECISIÓN IMPORTANTE. ASEGÚRESE DE HABLAR CON SU MÉDICO O PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL SOBRE QUÉ TIPO DE TERAPIA PUEDE SER ADECUADA PARA USTED.

