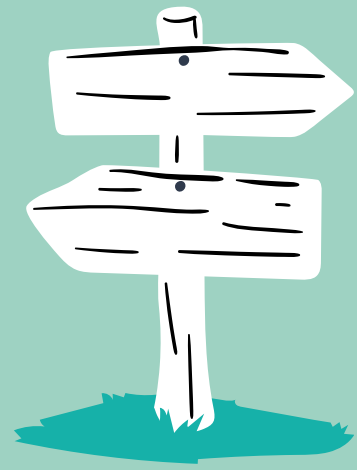


PSICOTERAPIA COACHING



La terapia psicológica y el coaching comparten el interés en el bienestar y el crecimiento personal, sin embargo tienen diferencias fundamentales sobre los objetivos del tratamiento, el enfoque y los métodos a utilizar.

Principales diferencias

1

Terapia psicológica: tiende a centrarse en cómo las experiencias pasadas afectan el presente, para resignificarlas y reacomodarlas. Se enfoca en resolver problemas emocionales que pueden tener raíces en traumas, patrones de comportamiento disfuncionales o heridas emocionales.

Coaching: se enfoca en el presente y el futuro. Está orientado a alcanzar objetivos específicos y desarrollar habilidades prácticas.

2

Terapia psicológica: aborda problemas mentales y emocionales profundos: depresión, ansiedad, trauma, stress. Los psicólogos están capacitados para diagnosticar y tratar trastornos clínicos.

Coaching: orientado a mejorar el rendimiento, maximizar el potencial y alcanzar metas puntuales (personales o profesionales). No aborda trastornos psicológicos.



3

Terapia psicológica: es un proceso prolongado, ya que puede explorar cuestiones profundas y trabaja respetando el ritmo propio de cada paciente.

Coaching: son procesos breves y con un enfoque estructurado. Se enfoca en alcanzar objetivos concretos en un período específico de tiempo.



4

Terapia psicológica: tiene como objetivo curar o contrarrestar problemas emocionales, psicológicos o conductuales, mejorando el bienestar general para recuperar la funcionalidad diaria.

Coaching: se enfoca en el desarrollo personal o profesional, estableciendo metas específicas para mejorar el rendimiento, la productividad o el equilibrio entre la vida personal y laboral.

Es decir que la terapia psicológica se centra en la curación y el tratamiento de problemas emocionales o psicológicos, mientras que el coaching se enfoca en el logro de objetivos y el desarrollo de habilidades para maximizar el potencial.

Si tienes en claro cual es tu propósito de la terapia que buscas, puedes optar por una u otra línea de trabajo.

Pero si aún no puedes discernir en cuál será tu opción correcta, puedes contactarte con nosotras para que evaluemos juntas tu caso y te ayudemos a elegir la mejor opción para ti.