

MODELO CONDUCTUAL Y COGNITIVO-CONDUCTUAL

La manera en que cada persona procesa la información, es fundamental para entender su forma de comportarse y para aplicar el tratamiento adecuado. Trabaja desde el presente y en lo que ahora ocurre. Si bien el pasado se tiene en cuenta y se explora de cara a explicar la situación actual, a nivel de terapia no suelen tratarse de manera directa las causas que empezaron el problema que hoy aflige al sujeto.

Trabaja en profundidad aspectos tan relevantes como las creencias, expectativas y procesos de pensamiento, factores de gran relevancia a la hora de explicar nuestras conductas, en ocasiones ser reduccionista y de valorar en menor medida aspectos como la emoción y la motivación