

1. **Terapia ACT** (de Aceptación y Compromiso): para desengancharse de los contenidos mentales y emocionales cuando estamos identificados con ellos. Para generar acciones comprometidas orientadas a valores personales.
2. **Terapia cognitiva**: para modificar pensamientos disfuncionales.
3. **Terapia conductual**: para llevar a cabo acciones concretas que reflejen y a su vez traigan aparejados cambios en el pensamiento.
4. **Embodiment**: para acceder a ciertas emociones desde el cuerpo, y hacerlas más accesibles.
5. **Terapia Centrada en Autocompasión**: para relacionarse de manera más amable consigo mismo/a.
6. **Terapia Cognitiva Centrada en Esquemas**: para modificar relación disfuncional con niño interno.
7. **Mindfulness**: para reconocer patrones disfuncionales mediante la atención al momento presente.
8. **Logoterapia**: para orientar la vida en dirección a un propósito personal.
9. **Terapia Sistémica**: para modificar la manera de relacionarnos con los demás.
10. **Psicología Positiva**: para reconocer y desarrollar aptitudes y talentos personales.