



PSICOLOGÍA y TERAPIA

Publicación Quincenal por CÉNTT.

Con la colaboración del Dr. José Arturo Villarreal Guzmán.



1) ¿DE QUÉ HABLAREMOS?

¡Bienvenidos a “Psicología y Terapia”, el espacio donde la psicología cobra vida y nos conecta con los secretos más profundos de la mente humana!

Nuestra revista nace con el propósito de convertirse en una fuente confiable y fascinante de información para todos aquellos apasionados por entender el comportamiento humano, los misterios de la personalidad, y las complejidades de los trastornos psicológicos.

En cada edición quincenal, exploraremos:

- Los últimos avances científicos en psicología clínica, neurociencia y psicoterapia.
- Los tipos de terapia más innovadores, desde los enfoques tradicionales como la terapia cognitivo-conductual, hasta métodos emergentes como la neurofeedback y la terapia basada en mindfulness.
- Casos y estudios actuales, analizados de manera accesible y profesional, con un enfoque en sus implicaciones prácticas.

EN ESTA EDICIÓN:

1) ¿DE QUÉ HABLAREMOS?

2) DEFINIENDO: PSICOLOGÍA Y TERAPIA.

3) CITA DE LA EDICIÓN.

4) ¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR?

5) PODCAST DE LA EDICIÓN.

PSICOLOGÍA Y TERAPIA.

Boletín coordinado y producido por: CÉNT, Centro de Formación Psicológica.



1) ¿DE QUÉ HABLAREMOS?

by CÉNT, CFP.

¡Bienvenidos a "Psicología y Terapia", el espacio donde la psicología cobra vida y nos conecta con los secretos más profundos de la mente humana!

Nuestra revista nace con el propósito de convertirse en una fuente confiable y fascinante de información para todos aquellos apasionados por entender el comportamiento humano, los misterios de la personalidad, y las complejidades de los trastornos psicológicos.

En cada edición quincenal, exploraremos:

- Los últimos avances científicos en psicología clínica, neurociencia y psicoterapia.
- Los tipos de terapia más innovadores, desde los enfoques tradicionales como la terapia cognitivo-conductual, hasta métodos emergentes como la neurofeedback y la terapia basada en mindfulness.
- Casos y estudios actuales, analizados de manera accesible y profesional, con un enfoque en sus

EN ESTA EDICIÓN:

1) ¿DE QUÉ HABLAREMOS?

2) DEFINIENDO PSICOLOGÍA Y TERAPIA.

3) CITA DE LA EDICIÓN.

4) ¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR?

5) PODCAST DE LA EDICIÓN.

Bienvenidos a "psicología y Terapia" la publicación en donde se une la información oportuna con la práctica psicológica actual.

2) DEFINIENDO PSICOLOGÍA Y TERAPIA.

Psicología:

Es la ciencia que estudia el comportamiento humano y los procesos mentales, abarcando aspectos como la percepción, las emociones, la cognición y las relaciones sociales, con el objetivo de comprender, predecir y mejorar el bienestar psicológico.

Terapia:

Es un proceso de intervención guiado por un profesional, diseñado para abordar problemas emocionales, conductuales o cognitivos, promoviendo el autoconocimiento, la superación de dificultades y el desarrollo personal.

- Descubrimientos recientes sobre la mente humana, abordando temas como la influencia de las emociones en la toma de decisiones, los efectos del estrés crónico y las claves para el bienestar mental.
- Secciones especializadas, como análisis de trastornos comunes y menos conocidos, estrategias de intervención y tips de autocuidado tanto para profesionales como para el público en general.

Nuestra meta es brindar información clara, útil y respaldada por la ciencia, que inspire a nuestros lectores a profundizar en el fascinante mundo de la psicología, ya sea como profesionales del área o como interesados en el desarrollo personal.

¡Únete a este viaje quincenal para descubrir cómo los secretos de la mente pueden transformar tu forma de ver el mundo!

3) Cita de la edición:

"El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden alterar sus vidas al alterar sus actitudes mentales."

William James



4) ¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR?

El propósito central de nuestra revista es contribuir al bienestar integral de la sociedad al acercar los conocimientos de la psicología a la vida cotidiana de las personas. Buscamos inspirar y empoderar a nuestros lectores con información confiable, accesible y transformadora que les permita:

- Comprenderse mejor a sí mismos: Fomentar el autoconocimiento como base para el crecimiento personal y la superación de desafíos emocionales.
- Fortalecer sus relaciones: Proveen herramientas para construir vínculos saludables, basados en la empatía y la comunicación efectiva.
- Vivir con mayor equilibrio y felicidad: Promover prácticas y estrategias que apoyen la salud mental, reduzcan el estrés y potencien la resiliencia.

Con cada edición, reafirmamos nuestro compromiso de generar un impacto positivo al abrir diálogos sobre la importancia de la salud mental, combatir el estigma asociado a los trastornos psicológicos y ofrecer soluciones prácticas para una vida más plena y en paz. Porque creemos que una sociedad informada y emocionalmente saludable es una sociedad más feliz.



5) PODCAST DE LA EDICIÓN.

Contamos con la amable colaboración del podcast “Notas al margen”, producido por el colega, amigo y Psic. José Arturo Villarreal, podcast mediante el cual reforzaremos temas desarrollados en nuestra publicación para tener más información y otro punto de vista. Lo puedes escuchar en Spotify y otras plataformas.



La redacción corre a cargo del equipo de: CÉNIT, Centro de Formación Psicológica y cuenta con la colaboración del Dr. José Arturo Villarreal Guzmán.

Cuando haya comentarios o artículos de colaboradores externos, se dará el crédito oportuno al momento de su publicación.