



# PSICOLOGÍA y TERAPIA

Publicación Quincenal por CÉNIT.

*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 innovadoras, 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: Proveer 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.*