

Guía de diferencias entre coaching y terapia

Esta es una guía rápida para ayudarte a entender las diferencias entre la asesoría y la terapia:

Coaching

El coaching es el proceso a través del cual **un coach utiliza técnicas basadas en evidencia** que pueden ayudarte a obtener mayor consciencia de los posibles desafíos que puedes estar afrontando, identificar oportunidades de crecimiento y crear planes de acción para avanzar hacia tus objetivos.

Se abordan síntomas no clínicos
como el agotamiento y el estrés



- **Acciones** para avanzar desde el presente
- El “cómo” en el logro de los objetivos



- Maximizar el potencial
- Optimizar las habilidades
- Aumentar la productividad
- Orientada a los objetivos



- Construir hábitos saludables
- Reducir el estrés
- Atención plena
- Ansiedad en torno a las relaciones
- Productividad
- Agotamiento
- Habilidades de comunicación
- Bienestar financiero
- Desarrollo profesional

30 minutos



Los proveedores están **certificados** por la **Federación Internacional de Coaching ICF** (estándar de oro de la asesoría)



Síntomas clínicos

Áreas de enfoque

Resultados

Temas de debate comunes

Duración de la sesión

Credenciales del proveedor

Terapia

La terapia es un tratamiento en el que tú y un **terapeuta con licencia trabajarán juntos** para comprender los posibles problemas de salud mental y desarrollar un plan para abordarlos. La terapia es adecuada si existe un problema clínico, definido por la duración de los síntomas, la gravedad y la interferencia clínicamente significativa con el funcionamiento social, emocional u ocupacional.

Se abordan preocupaciones clínicas
como el TDAH y la depresión



- **Sensaciones y creencias**
- El “porqué” en patrones conductuales



- Abordar síntomas clínicos
- Reducir el malestar clínico y el deterioro funcional
- Aumentar la capacidad de controlar los síntomas clínicos



- TDAH
- La Ansiedad
- La Depresión
- El Trastorno alimenticio
- El Duelo
- El Trastorno obsesivo-compulsivo
- La Trauma

45 minutos



Los proveedores **tienen licencia**. (En EE. UU., los proveedores cuentan con un mínimo de estudios de maestría.)



Modern Health es tu beneficio de bienestar mental.

Accede a recursos personalizados 1:1, grupales y de autoservicio para tu bienestar, para que puedas ser la mejor versión de ti mismo, en casa, en el trabajo y en tus relaciones. Escanea este QR para comenzar. O visita my.modernhealth.com.

