



Terapia cognitivo-conductual (TCC)



Descripción general

En este tratamiento, usted y su terapeuta hablan de lo que usted piensa y siente, y de la forma en la que actúa. Este tratamiento le ayuda a enfrentar situaciones estresantes. Se usa para tratar una variedad de problemas de salud mental, incluyendo la depresión, la ansiedad, los trastornos de la alimentación y otros.

Qué se puede anticipar

Esta terapia se realiza mediante una serie de sesiones. Cada una de ellas dura alrededor de una hora. Las sesiones pueden ser individuales o grupales. Veamos cómo es una sesión. Su terapeuta habla con usted acerca de las preocupaciones y problemas que usted tiene. Usted tendrá que hablar acerca de algunas cosas personales. Sea honesto con su terapeuta. Después de todo, usted desea identificar los problemas y explorar la manera cómo lo pueden hacer pensar y sentir. Usted hablará acerca de la forma en que enfrenta sus problemas y las maneras en que podría hacerlo mejor. Aprenderá a cambiar la forma de pensar acerca de su vida, de modo que pueda manejar mejor sus problemas.

Enfoque

A diferencia de otros métodos de psicoterapia, la terapia cognitivo-conductual no se enfoca en problemas profundamente arraigados de su infancia. Por el contrario, el terapeuta trata sus problemas actuales y le ayuda a encontrar soluciones directas. Entre sesiones, usted probará soluciones en situaciones de la vida real, para ver cómo lo ayudan.

Conclusión

Si usted tiene problemas mentales o emocionales que interfieren con su vida, la terapia cognitivo-conductual puede ayudarlo. Hable con su proveedor de salud para encontrar un terapeuta en su área.

Interpretación actuarial en fotos

© 2017 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.