



Terapia cognitiva



Descripción general

Esta es una forma de psicoterapia. Se enfoca en sus pensamientos y sentimientos. Le ayuda a ver los problemas de la forma en que usted piensa sobre algunas cosas. Usted aprende métodos que le ayudarán a enfrentar sus problemas. Echemos un vistazo a la forma en que la terapia cognitiva trata un amplio rango de problemas de la salud mental.

Qué se puede anticipar

La terapia cognitiva se realiza mediante una serie de sesiones. Cada una de ellas dura alrededor de una hora. Usted va a hablar sobre cosas personales. Por lo tanto, sea honesto con su terapeuta. El objetivo es descubrir los problemas que hay en la forma en que usted piensa. Es posible que descubra que usted tiende a centrarse solo en lo negativo o que sólo piensa en las cosas en términos de blanco o negro. Es posible que se dé cuenta que usted tiende a creer que algunas cosas son más significativas de lo que realmente son. O, puede descubrir que piensa que algunas cosas están directamente relacionadas con usted, cuando en realidad no lo están. La terapia debería ayudarle a que aprenda a pensar en las cosas en modos más positivos.

Enfoque

A diferencia de otros métodos de psicoterapia, la terapia cognitiva no se enfoca demasiado en su pasado. Por ejemplo, su terapeuta no hurgará en problemas muy arraigados de su infancia. Por el contrario, su terapeuta se enfocará en tratar sus pensamientos y problemas actuales.

Conclusión

Si usted tiene problemas mentales o emocionales que interfieren con su vida, la terapia cognitiva 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.