

## Fuentes Informativas (Español):

- ❖ <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/spanish/tccbt.aspx>
- ❖ <http://www.cetecova.com/index.php/terapia/que-es-la-terapia-cognitivo-conductual>
- ❖ <http://www.cognitivoconductual.org/terapeutas/como-es-un-tratamiento-de-tcc/>
- ❖ <http://www.ryapsicologos.net/terapia-cognitivo-conductual.html>
- ❖ <https://www.elblogdelasalud.info/terapia-cognitivo-conductual-ejercicios-que-puede-hacer-en-casa-sin-un-terapeuta/11950>

*Lumos Psychiatric Services*



## Folleto Educativo: Terapia Cognitiva Conductual (CBT)

La terapia cognitivo conductual es una terapia del habla que puede ayudarte a manejar tus problemas al cambiar la forma de pensar y comportarte. Se usa comúnmente para tratar la ansiedad y la depresión, pero puede ser útil para otros problemas de salud mental y física.

### ¿Cómo funciona la Terapia Cognitiva Conductual?

La CBT se basa en el concepto de que tus pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas y tus acciones están interconectadas, y que los sentimientos y pensamientos negativos te pueden atrapar en un círculo vicioso.

La CBT tiene como objetivo ayudar a lidiar con grandes problemas de una manera más positiva, rompiéndolos, en partes más pequeñas. Se te enseña a cómo cambiar estos patrones negativos para mejorar la forma en que te sientes.

A diferencia de otras terapias del habla, la CBT se ocupa de tus problemas actuales, en lugar de centrarse en los problemas del pasado. También busca formas prácticas de mejorar tu estado de ánimo diariamente.



6001 Vineland Road Suite 109, Orlando FL 32819  
Phone: (407) 930-6684 / Fax: (949) 404-8433

## **Usos de la Terapia Cognitiva Conductual:**

- ❖ Ansiedad
- ❖ Depresión
- ❖ Trastorno obsesivo compulsivo
- ❖ Trastorno de pánico
- ❖ Trastorno por estrés postraumático
- ❖ Trastorno de alimentación como la anorexia y bulimia
- ❖ Problemas de sueño como el insomnio
- ❖ Problemas relacionados al abuso del alcohol
- ❖ Síndrome del intestino irritable
- ❖ Síndrome de fatiga crónica

## **La Terapia Cognitivo Conductual tiene tres etapas:**

- ❖ La evaluación psicológica, se ocupa de conocer al paciente y entender los problemas por los que se consulta. Si existe un diagnóstico como Depresión, Bipolaridad o Fobia Social se trata de encontrar en este momento. Por lo general, lo que se descubre en estas primeras entrevistas se le explica al paciente, de modo que éste empiece a conocer su problema y nos dé su punto de vista. Muy importante: durante esta fase, el paciente y el terapeuta charlan y acuerdan cuáles son los objetivos del tratamiento y ponen las prioridades de los mismos.
- ❖ El tratamiento propiamente dicho. Aquí es cuando se aplican las técnicas dirigidas a lograr el cambio que beneficia al paciente, tratando de alcanzar los logros que se plantearon en la primera etapa. Las técnicas que se aplican varían mucho según el problema, el paciente y el momento que esté atravesando. En cualquier caso, siempre la aplicación de un procedimiento se charla con anticipación con el paciente.

- ❖ El seguimiento, vamos espaciando la frecuencia de las consultas mientras aplicamos procedimientos orientados a mantener los cambios y prevenir recaídas. Cuando los objetivos se logren y el cambio se consolida, se da de alta al paciente.

## **¿Para quién es adecuada la Terapia Cognitivo Conductual?**

La terapia cognitiva conductual es apropiada para personas que buscan una intervención más estructurada y dirigida, que esperan una guía explícita por parte del terapeuta. Esta puede no ser adecuada para algunos pacientes. Aquellos que no tienen un “asunto” específico de conducta al que desean atender y cuyas metas para la terapia son encontrar explicaciones que se remontan al pasado. Pudieran encontrar mejor ayuda en la terapia psicodinámica, como el psicoanálisis, o bien en la terapia sistémica. Dado que la CBT únicamente se dirige a asuntos específicos, no atiende posibles causas subyacentes, como una niñez con dificultades.

Además, debido a la naturaleza estructurada de la terapia cognitiva conductual, puede no ser apropiada para personas con necesidades de bienestar psicológico más complejas o con dificultades de aprendizaje.

También puede ser inapropiada para algunos pacientes psicóticos severos y pacientes con daños cerebrales orgánicos o daño traumático cerebral.

**Para dudas o preguntas, discútalos con su médico.**