

# Que es Terapia Cognitivo-Conductual (CBT)?

La terapia cognitivo-conductual CBT es una psicoterapia organizada y orientada a objetivos que enseña a las personas a reconocer y modificar patrones de pensamiento y comportamientos problemáticos. Es uno de los enfoques más utilizados en el tratamiento de la salud mental, empleado para diversas afecciones. La CBT se basa en el principio de que los pensamientos, las emociones y los comportamientos están interconectados. Las personas pueden mejorar su bienestar emocional y adoptar decisiones conductuales más saludables al identificar y modificar patrones de pensamiento negativos. La terapia suele ser a corto plazo, con una duración de unas pocas semanas a varios meses, y requiere la participación activa tanto del terapeuta como del paciente.

## Cómo funciona?

CBT se basa en el modelo cognitivo, que sostiene que nuestra percepción de las experiencias afecta las emociones y los comportamientos más que los propios eventos. Cuando percibimos una situación de forma negativa, puede provocar emociones dolorosas y comportamientos dañinos. Los pacientes pueden romper este círculo vicioso con la terapia cognitivo-conductual, abordando las creencias negativas y creando técnicas de afrontamiento.



## **CBT es eficaz en el tratamiento de diversos trastornos de salud mental, como:**

- Trastornos de ansiedad (p. ej., trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, ansiedad social)
- Depresión
- Trastorno de estrés postraumático (PTSD)
- Trastorno obsesivo-compulsivo (OCD)
- Fobias
- Manejo del estrés
- Trastornos alimentarios
- Trastornos del sueño

### **Qué esperar durante una sesión de CBT**

Las sesiones de CBT implican que el terapeuta y el paciente trabajen juntos para establecer objetivos y desarrollar mecanismos de afrontamiento. Las sesiones típicas incluyen:

- Discutir las dificultades y las mejoras desde la última sesión.
- Identificar pensamientos negativos mediante la investigación de pensamientos dolorosos y la evaluación de su validez.
- Aprender nuevas habilidades mediante la reorganización cognitiva y la implicación conductual.
- Realizar tareas. Aplicar las habilidades aprendidas en situaciones cotidianas para fomentar el progreso.



## **Maximizando los beneficios de la TCC.**

Para maximizar la efectividad de la TCC, los pacientes deben:  
Ser francos y honestos sobre sus puntos de vista y sentimientos.

Participar activamente en las sesiones y completar las tareas.

La práctica constante con las nuevas habilidades es esencial.

Mantener expectativas realistas y ser paciente con el progreso.

## **Conclusión**

La terapia cognitivo-conductual permite a las personas controlar sus ideas, emociones y comportamientos. La salud mental y el bienestar general de los pacientes pueden mejorar al identificar y reemplazar patrones de pensamiento negativos con alternativas saludables. Si está considerando la TCC, hable con un terapeuta especializado para determinar si es adecuada para usted.

