

TERAPIA

¿La terapia cognitiva conductual es adecuada para usted?

Cómo la TCC puede ayudarte a mejorar tu vida.

PUNTOS CLAVE

La Terapia Cognitiva Conductual (TCC) puede proporcionar estrategias prácticas que puede utilizar para mejorar su vida.

La TCC es educativa, colaborativa y está diseñada para ser a corto plazo.

Además de los problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad, la TCC puede ayudar con una variedad de problemas cotidianos.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)



Tal vez ha estado considerando comenzar una terapia. Tal vez ya has estado en terapia. Tal vez ninguno de estos sea cierto, pero tienes curiosidad sobre de qué se trata la terapia y si podría ayudarte a mejorar tu vida.

La terapia no debe ser misteriosa. No debería tener explicaciones complicadas que la persona promedio no pueda entender. No debería continuar durante años y años. No debería convertirse en parte de la vida. Para la mayoría de las personas, debería ser a corto plazo.

Cuando esté en terapia, su terapeuta debe explicarle cada paso del camino. En cada sesión, deben ayudarlo a resolver sus problemas y trabajar para alcanzar sus metas. Deben enseñarte técnicas y habilidades específicas. Deben ayudarlo a decidir qué quiere hacer entre sesiones para mejorar su vida.

Ese es el objetivo general: mejorar tu vida. El tipo de terapia que acabo de describir es la Terapia Cognitiva del Comportamiento, CBT, para abreviar. Se ha demostrado que la TCC es un tratamiento eficaz para una amplia gama de trastornos que van desde problemas comunes de salud mental como depresión y ansiedad hasta afecciones médicas como migraña y dolor crónico.



La TCC se basa en la idea de que la forma en que pensamos sobre nuestras experiencias influye en la forma en que nos sentimos y nos comportamos. Pero no se trata de "pensamiento positivo", que se ha convertido en una palabra de moda en la comunidad de salud y bienestar. En cambio, se trata de pensar en las cosas de una manera más precisa y más útil. Por supuesto, muchas de nuestras experiencias son objetivamente negativas o perturbadoras. En ese caso, la TCC ayuda a las personas a resolver problemas, aceptar la realidad y/o aprender habilidades para tolerar mejor sus emociones angustiosas.

Por otro lado, algunas personas se sienten peor de lo necesario. Esto sucede cuando tienen pensamientos negativos poco realistas sobre sus experiencias. Los terapeutas de CBT pueden enseñarles habilidades para evaluar y responder a su pensamiento, para que puedan sentirse mejor y actuar de una manera que esté en línea con sus valores y aspiraciones.

Pero tal vez no tenga una afección de salud o de salud mental y solo necesite ayuda con una inquietud práctica, como mejorar sus habilidades de administración del tiempo o ser más asertivo. La TCC puede ayudarlo con los problemas cotidianos, como la falta de motivación, la procrastinación, los problemas de

relación, las dificultades con los padres, el estrés, la ansiedad, la ira, el insomnio, el sobrepeso, etc. Los terapeutas de CBT pueden ayudarlo a aprender nuevas formas de pensar sobre los problemas en su vida y enseñarle habilidades para ayudarlo a ser la mejor versión de usted mismo.

Si lo que ha leído hasta ahora tiene sentido para usted y cree que le gustaría probar la TCC, el siguiente paso es encontrar un terapeuta de TCC que practique o pueda brindar servicios de telesalud en su ubicación. Desafortunadamente, muchos terapeutas afirman que practican la TCC, cuando en realidad solo incorporan algunas técnicas de la TCC en su práctica. A menos que el terapeuta esté practicando la TCC de manera holística, no puede estar seguro de que está recibiendo un tratamiento que la investigación ha demostrado que es efectivo. Hágale muchas preguntas al terapeuta sobre sus antecedentes y capacitación, y si ha sido certificado en CBT por una organización de capacitación acreditada.

Y si aún no está decidido, hay muchos libros, sitios web y blogs como este <https://www.lcastjr.com/> donde puede obtener más información sobre si la TCC podría ser adecuada para usted.

[Así es como se ve la salud mental en la vida cotidiana](#)

[¿Y cuáles son los factores de atracción?](#)

[Mantenga su mente en paz, no en guerra](#)