



**Nombre de la alumna: Daniela Morales
Arias**

**Nombre del profesor: Lindsay Vázquez
Guendolay**

**Nombre del trabajo: terapia cognitivo
conductual**

Materia: supervisión de casos clínicos

Grado: 9° cuatrimestre

Grupo: U

LINK DE MI EXPOSICION:

https://drive.google.com/file/d/131DMKjt0IjeZYUkWF8_hGmOWqe_bsv6/view?usp=drivesdk

Terapia cognitivo-conductual

Es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que los rodea, y cómo lo que uno hace (nuestras acciones) afecta a nuestros pensamientos y sentimientos.

Alguno de los casos/problemas que ayuda es:

Ansiedad, depresión, pánico, fobias, fobia social, bulimia, trastorno obsesivo compulsivo, esquizofrenia.

La terapia cognitivo-conductual se organiza en tres fases: evaluación, tratamiento y seguimiento.

1. **Evaluación:** Se ocupa de conocer al paciente y entender los problemas que consulta. Si existe un diagnóstico como depresión, bipolaridad, fobia social se trata de encontrar al momento, lo que se va descubriendo en las primeras entrevistas se le va explicando al paciente, de este modo él empieza a conocer sus problemas y nos da su punto de vista. Durante esta primera fase el paciente y psicólogo hablan y acuerdan cuáles son los objetivos del tratamiento y ponen las prioridades. Dura entre 3 y 5 sesiones.

2. Tratamiento: Es la etapa más larga. 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 1ra fase. Las técnicas ^{aplicadas} varían mucho según el problema, el paciente y el momento por el que esté atravesando.

3. Seguimiento: Se va espaciando la frecuencia de las consultas mientras se aplica los procedimientos orientados a mantener los cambios y prevenir recaídas. Cuando los objetivos se lograron y el cambio se consolidó, le damos de alta al paciente.

La terapia cognitivo conductual se concentra en resolver los problemas actuales de la persona, los motivos que la aquejan hoy y la hacen sufrir. Algunas ocasiones, cuando es necesario entender el problema actual se pregunta información del pasado, pero el centro de atención está enfocado en resolver los problemas del hoy.

3:46 PM

54



