



ALUMNO: ALEXIS GUILLERMO LOPEZ VILLAR.

MAESTRA: SANDY NAXCHIELY MOLINA ROMAN.

MATERIA: ANALISIS DE LA CONDUCTA.

LICENCIATURA EN PSICOLOGOA.

FECHA: 01/04/2023.

Estrategias cognitivo-conductuales.

Son conjuntos de técnicas que se utilizan en el campo de la psicología para modificar patrones de pensamiento y comportamiento disfuncionales en la persona. A través de técnicas, se busca enseñar a los individuos a reconocer y cambiar sus pensamientos y conductas negativas para mejorar su bienestar emocional y social.

Entre las estrategias cognitivo-conductual más utilizadas se encuentran:

- ✚ Terapia cognitiva: esta técnica se centra en el análisis de los pensamientos automáticos y su relación con las emociones y conductas de la persona. A través de la terapia cognitiva, se busca modificar los patrones de pensamiento negativo y enseñar al individuo a pensar de manera realista y constructiva.
- ✚ Terapia de exposición: la terapia de exposición se utiliza para tratar los trastornos de ansiedad, fobias y trastorno obsesivo-compulsivo. Se basa en la exposición gradual del individuo a los estímulos que le reproducen miedo o ansiedad para ayudarlo a superar su temor y reducir la evitación de situaciones que pueden ser beneficiosas.
- ✚ Técnica de relajación: se utiliza para ayudar a las personas a controlar la ansiedad, el estrés y la tensión

muscular. Entre las técnicas se encuentra la relajación progresiva, la respiración profunda y la meditación.

CONCLUSION:

LAS ESTRATEGIAS COGNITIVO-CONDUCTUALES SON UN CONJUNTO DE TECNICAS EFECTIVAS QUE PUEDEN AYUDAR A LAS PERSONAS A MODIFICAR PATRONES DE PENSAMIENTO Y COMPORTAMIENTO DISFUNCIONALES. A TRAVEZ DE ESTAS TECNICAS, SE PUEDE MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL Y SOCIAL DE LOS INDIVIDUOS, PERMITIENDOLES LLEVAR UNA VIDA MAS SATISFACTORIA Y PLENA.