

Paula Pinto

Corrientes Psicológicas I

Carrera de Psicología General – Paralelo B

Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Sede Ambato

Ambato

Avenida Manuelita Sáenz s/n

0980078685

paula.f.pinto.b@pucesa.edu.ec

### **Corriente Cognitiva Conductual**

La terapia cognitiva conductual se basa en tres fases: evaluación, tratamiento y seguimiento. Durante la primera etapa, la evaluación psicológica, nos ocupamos de conocer al paciente y entender los problemas por los que consulta. Si existe un diagnóstico como Depresión, Bipolaridad o Fobia Social tratamos de encontrarlo en este momento. En general, lo que vamos descubriendo en estas primeras entrevistas se lo explicamos al paciente, de este modo él empieza a conocer su problema y nos da su punto de vista. Muy importante: durante esta fase, paciente y terapeuta charlan y acuerdan cuáles son los objetivos del tratamiento y ponen las prioridades en los mismos. La evaluación psicológica dura entre 3 y 5 sesiones. La segunda etapa es la más larga, 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.

Durante la tercera etapa, el seguimiento, vamos espaciando la frecuencia de las consultas mientras aplicamos procedimientos orientados a mantener los cambios y prevenir recaídas. Se ha demostrado que es útil tratando:

- Ansiedad
- Depresión
- Pánico
- Agorafobia y otras fobias
- Fobia social
- Bulimia
- Trastorno obsesivo compulsivo

- Trastorno de estrés postraumático
- Esquizofrenia

La TCC se puede hacer individualmente o en grupo. También puede hacerse con un libro de auto-ayuda o un programa de ordenador. Si recibe terapia individual:

- Se reunirá con un terapeuta entre 5 y 20 sesiones, semanales o quincenales.  
Cada sesión tendrá una duración de entre 30 y 60 minutos.
- En las primeras 2-4 sesiones, el terapeuta estudiará si este tipo de tratamiento es apropiado para usted, y usted verá si se siente cómodo con la terapia.
- El terapeuta también le hará preguntas sobre su pasado. Aunque la TCC se concentra en el aquí y ahora, a veces es posible que tenga que hablar sobre el pasado para entender cómo le está afectando ahora.
- Usted decide qué es lo que quiere tratar a corto, medio y largo plazo.
- Por lo general, usted y el terapeuta comenzarán cada sesión llegando a un acuerdo sobre qué discutir ese día.

Es uno de los tratamientos más eficaces para trastornos donde la ansiedad o la depresión es el principal problema. Es la forma más eficaz de tratamiento psicológico para casos moderados y graves de depresión. Es tan eficaz como los antidepresivos para muchos tipos de depresión.

**Referencia**

Mayorga, M. (2018). *Escuelas de psicología: Un breve recorrido por las teorías de la personalidad*. Ecuador: Centro de Publicaciones PUCE.