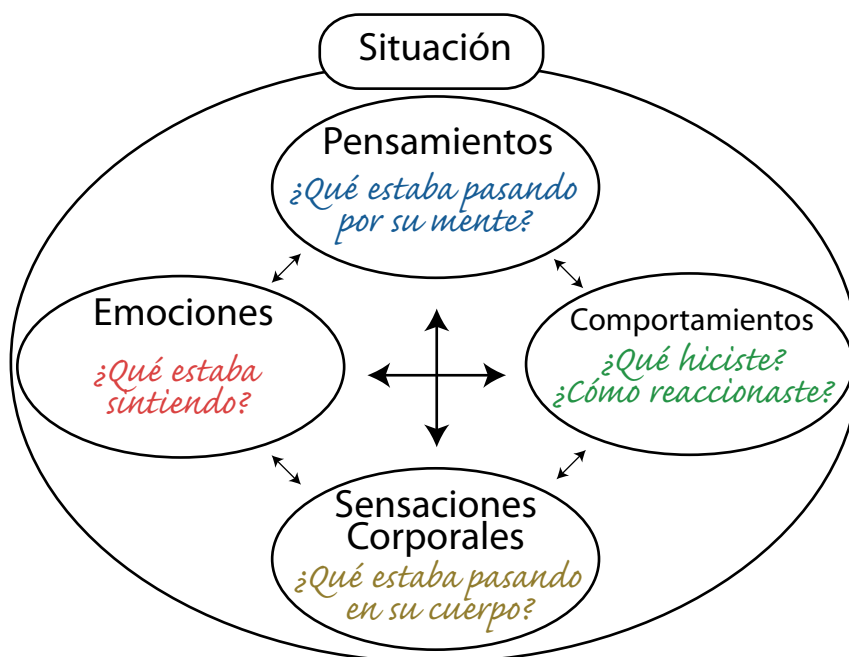


¿Qué es la terapia cognitivo-conductual (TCC)?

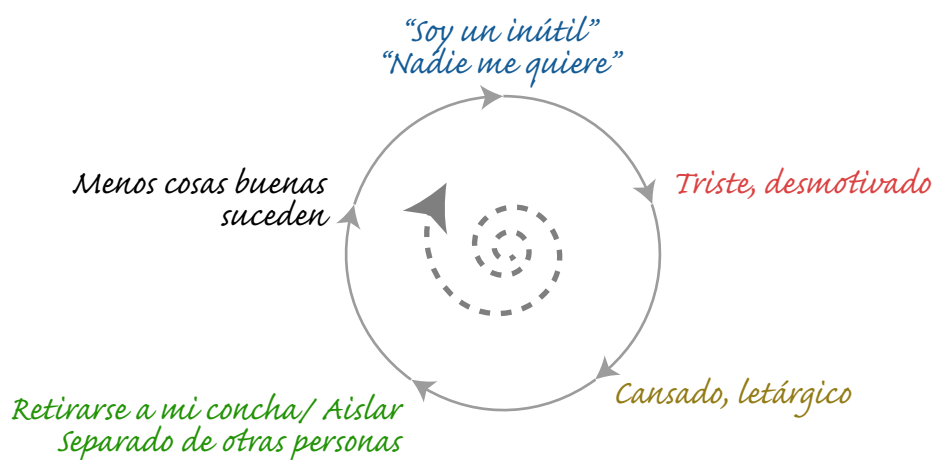
La idea clave detrás de la terapia cognitivo-conductual es que:



TCC es "enfocado en el presente". Eso significa que trabaja con pensamientos y sentimientos en el aquí-y-ahora.



A veces, por causas ajenas a su cuenta, la gente se 'queda atrapados' en círculos viciosos: las cosas que hacen para resolver un problema sin darse cuenta pueden mantenerlo en marcha.



TCC se trata de averiguar lo que nos mantiene "atrapados" y hacer cambios en nuestra forma de pensar y las acciones con el fin de mejorar la forma en que nos sentimos. Es una terapia colaborativa y necesita su participación activa con el fin de ser útil. Hay una gran cantidad de pruebas que demuestran que es un tratamiento efectivo.