

## **Terapia cognitivo-conductual, una de las más efectivas contra la depresión y ansiedad**

**Terapias contra la depresión y ansiedad existen muchas y no es fácil elegir entre ellas. Los expertos indican que una de las mejores opciones se encuentra en la terapia cognitivo-conductual**

Vivimos en un mundo en el que todo transcurre muy deprisa y, en ocasiones, nos gustaría tener soluciones fáciles y rápidas para todo. Pero todo cambio importante en la vida exige un tiempo y un esfuerzo y, desgraciadamente, no existe ningún atajo para llegar a él. Con una simple pastilla no se disuelven los problemas, ni se cambian hábitos adquiridos muy enraizados en nosotros mismos, ni se mejora la comunicación con la pareja, ni se sube la autoestima.

Según David Burns, catedrático de psiquiatría y ciencias de la conducta en la universidad de Stanford, no es razonable afirmar que los medicamentos sean el tratamiento más eficaz para la depresión o la ansiedad, a pesar de la información divulgada (a menudo, de forma sesgada) por los laboratorios farmacéuticos ni existen pruebas convincentes de que esos trastornos sean consecuencia de un desequilibrio químico en el cerebro. De hecho, y según este autor, investigaciones recientes plantean serias dudas sobre la seguridad y la efectividad de antidepresivos y ansiolíticos, cuyo uso está tan generalizado hoy en día.

Es cierto, no obstante, que todo tiene sus excepciones y que los psicofármacos pueden ser útiles para algunas personas concretas pero siempre deberían utilizarse con prudencia y combinarse con algún tipo de terapia. También en el caso de trastornos psiquiátricos más graves como la esquizofrenia y el trastorno bipolar que sí requieren medicación, se ha revelado que la terapia puede ser de gran ayuda como bien recomienda Josep Planas de Psicólogos Barcelona.

Ahora bien, si decidimos iniciar una terapia, ¿cuál podría ser más efectiva para nuestro problema concreto? Existen muchas y no es fácil elegir entre ellas. Las investigaciones indican, afirma David Burns, que la Terapia Cognitivo Conductual, ha demostrado ser uno de los tratamientos más eficaces para la depresión y la ansiedad y, en cualquier caso, mucho más que la medicación tanto a corto como a largo plazo.

¿Qué es la terapia cognitivo-conductual?

La terapia cognitivo-conductual es una de las formas de tratamiento psicológico más validadas empíricamente y con uno de los porcentajes de éxito más elevado.

Su estrategia consiste en ayudarnos a cambiar la manera en que pensamos, es decir, el diálogo interno que mantenemos con nosotros mismos (parte cognitiva) y la manera en que actuamos (parte conductual) para poder sentirnos mejor y facilitarnos la consecución de nuestros objetivos vitales.

Se caracteriza especialmente por:

Tener una importante base científica: sus procedimientos están validados con rigurosos métodos experimentales.

Ser de corta duración, en comparación con otras modalidades de psicoterapia.

Estar enfocada en el presente más que en el pasado, y en objetivos concretos acordados entre el psicólogo o terapeuta y el paciente.

Estar más centrada en la búsqueda de soluciones que en complejas teorías sobre el origen de los problemas.

Poner tareas para hacer en casa, entre sesiones, con el objetivo de potenciar el trabajo terapéutico e incorporar los recursos y habilidades aprendidas a la práctica cotidiana.

Se ha demostrado que es útil en el tratamiento de una amplia variedad de trastornos psicológicos (ansiedad, depresión, fobias, hipocondría, TOC, etc.) así como para problemas de autoestima, asertividad, de pareja o familiares, de comunicación... y otros muchos que sin responder a una patología concreta producen malestar emocional en la persona o le hacen sentir bloqueado o atrapado en una situación que no desea.

Recomendamos Psicólogos Valladolid y Psicólogos Vitoria para estas zonas.

Pueden obtener más información sobre este tratamiento o sobre cómo abordar su problema en concreto en la página web del Psicólogo Josep Planas i Reixach, Psicólogo col. n 4007. + 25 años de experiencia.

**Datos de contacto:**

Josep Planas

[www.psicologobarcelona.es](http://www.psicologobarcelona.es)

933150084

Nota de prensa publicada en: [barcelona](#)

Categorías: [Comunicación](#) [Cataluña](#) [Medicina alternativa](#) [Otras ciencias](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>