**Terapia Cognitiva Conductual y Mindfulness**

 En la Terapia el terapeuta y el cliente trabajan juntos para entender:

* Qué piensa uno acerca de sí mismo, otras personas y el mundo que le rodea.
* De qué manera lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos.

 La Terapia le puede ayudar a cambiar la forma de pensar ("cognitivo") y de actuar ("conductual"). Estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor. A diferencia de algunas de las otras "terapias habladas", este tipo de Terapia se centra en problemas y dificultades del "aquí y ahora". En lugar de centrarse en las causas de su angustia o síntomas en el pasado, busca maneras de mejorar su estado anímico ahora.

 La terapia le puede ayudar a entender problemas complejos desglosándolos en partes más pequeñas. Esto le ayuda a ver cómo estas partes están conectadas entre sí y cómo le afectan. Estas partes son las siguientes: Una situación - un problema, un hecho o situación difícil. De ella pueden derivarse:

**Pensamientos**

**Emociones**

**Sensaciones físicas**

**Comportamientos**

 Cada una de estas áreas puede afectar a las demás. Sus pensamientos sobre un problema pueden afectar cómo se siente física y emocionalmente. También puede alterar lo que usted hace al respecto.

 Hay diferentes maneras de reaccionar ante la mayoría de las situaciones, dependiendo de cómo se piensa acerca de ellas, como por ejemplo:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Situación** | **Pensamiento perjudicial** | **Pensamiento Favorable** |
| Ha tenido usted un mal día, está harto/a y decide salir de compras. Cuando va por la calle, un conocido, al parecer, le ignora. | Me ha ignorado, no le caigo bien. | Parece ensimismado. |
| Sentimiento de tristeza y rechazo. | Preocupación por la otra persona. |
| Retortijones de estómago, poca energía. | Te sientes bien. |
| Evitas a esa persona. | Le saludas para asegurarte de que está bien. |

 La misma situación,dependiendo de cómo se piensa sobre ella, ha dado lugar a dos resultados muy diferentes. Su forma de **pensar** ha afectado cómo se ha **sentido** y lo que ha **hecho**.

En los ejemplos de la columna de la izquierda, usted ha llegado a una conclusión sin muchas pruebas para ello -y esto importa, porque le ha llevado a:

* Una serie de sentimientos incómodos
* Un comportamiento perjudicial.

 Si se va a casa sintiéndose triste, probablemente le dé vueltas a lo que ha ocurrido y se sienta peor. Si saluda a la otra persona, es muy probable que al final se sienta mejor consigo mismo/a. Si no lo hace, no tendrá la oportunidad de corregir cualquier malentendido sobre lo que piensan de usted - y probablemente se sienta peor.

Esta es una manera simplificada de entender lo que sucede.

 Este **"círculo vicioso"** puede hacer que se sienta mal. Puede incluso crear nuevas situaciones que le hagan sentirse peor. Puede empezar a creer cosas poco realistas (y desagradables) sobre sí mismo/a. Esto sucede porque, cuando estamos angustiados, tenemos más probabilidades de llegar a conclusiones y de interpretar las cosas de manera extrema y negativa.

 La Terapia le puede ayudar a romper este círculo vicioso de pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos. Cuando se ven las partes de la secuencia con claridad, puede cambiarlas y así cambiar la forma de cómo se siente. El objetivo de la Terapia es llegar a un punto donde pueda "hacerlo usted mismo", y elaborar sus propias maneras de afrontar estos problemas.