

¡Bienvenidos!



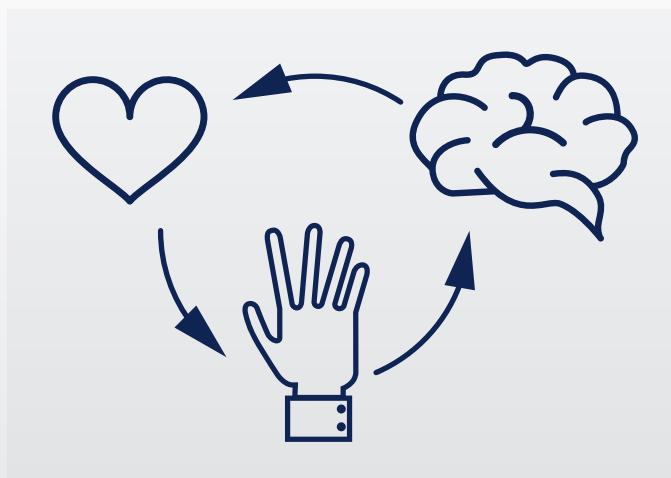
En este taller abordaremos los siguientes contenidos:

- ¿Qué es la Terapia Cognitivo Conductual?
- ¿Por qué la vamos a utilizar en estos encuentros?
- PESO SALUDABLE vs PESO IDEAL
- ¿Qué son los hábitos?

Terapia Cognitivo Conductual:

Se la llama TCC o comportamental porque se basa en la observación de la acción/ reacción de los individuos.

Esta terapia interviene modificando comportamientos y pensamientos generadores del problema.



Los pensamientos (cogniciones) y los sentimientos (emociones) intervienen en las conductas o comportamientos.

¿Por qué será que...

- La aplicación de la TCC está especialmente indicada para los trastornos de ansiedad, adicciones, obesidad, sobrepeso y trastornos alimentarios?
- Ofrece herramientas para la adquisición de hábitos saludables?

La TCC ayuda a los pacientes a identificar y cambiar patrones de pensamiento destructivos o perturbadores, que tienen una influencia negativa en los comportamientos.

El paciente empieza a aprender y practicar nuevas habilidades.

La TCC ayuda a crear nuevas realidades.

¿Cuándo creamos realidad o realidades?

Peso saludable vs peso ideal

- Cuando queremos adelgazar para que nos entre un traje o un vestido, cuando abandonamos la mesa familiar en la cena, cuando las arrugas son el tema central de una charla con amigos, cuando nos pasamos nuestro tiempo libre tirados en un sillón mirando tele.
- La imagen corporal es una foto de nosotros mismos y la autoestima es lo que pensamos de nosotros.

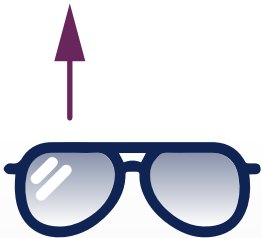
Para reflexionar...

- La imagen corporal y la autoestima interfieren en nuestra calidad de vida, principalmente si quedamos sujetos a un mundo de imágenes. Nos creemos que somos eso.
- Queremos un cuerpo que imaginamos pero ya tenemos uno, con sus particulares características que lo hacen único, y gracias a él también acariciamos, amamos, nos movemos, disfrutamos y sufrimos.
- Entonces, soy cuerpo pero también una mente, y ambos son uno solo. Esta es la tarea para observar.
- Entonces sí la TCC modifica comportamientos y pensamientos generadores del problema, lo interesante es identificar patrones de conducta, comportamiento, creencias que influyan en nuestros problemas.

¿Qué son los hábitos?

Principios y pautas de conducta (patrones) bien arraigados

Modo de ver las cosas (Realidad)



Modo en que deberían ser las cosas (Valores)

3 pautas fundamentales



Un hábito es cualquier comportamiento de repetición regular, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido por repetición, no innato.

En esta lógica los hábitos se pueden des-aprender. Se pueden adoptar nuevos hábitos. En el taller aprenderemos a identificar nuestras conductas y aquellas herramientas para adoptar nuevos hábitos.

¿Cómo se forman los hábitos?

Nadie nace con ellos, se adquieren, no suceden sin ser ocasionados.

Cada persona suele moldear continuamente su forma de ser y de actuar, de acuerdo con las influencias que recibe de su entorno: en la casa, en la escuela, en el trabajo, con los amigos. Así vamos construyendo nuestra identidad, nuestro sistema de creencias y valores, lo que define la actitud que tendremos ante la vida.

