



TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL MERLO

GUÍAS **PSICOEDUCATIVAS**

Ansiedad y Trastornos Asociados



Ansiedad y Trastornos Asociados

Desde las **Terapias Cognitivo-Conductuales (TCC)** y otros enfoques basados en evidencia, la ansiedad se entiende como una respuesta normal del organismo frente a situaciones percibidas como amenazantes.

El problema aparece cuando esta respuesta se vuelve **excesiva, persistente o interfiere** significativamente en la vida cotidiana.

La ansiedad puede manifestarse a **nivel físico** (taquicardia, tensión muscular, dificultad para respirar), **cognitivo** (preocupación excesiva, pensamientos catastróficos) y **conductual** (evitación, búsqueda de seguridad o aislamiento).





Principales trastornos de ansiedad

Trastorno	Descripción breve	Tratamientos basados en evidencia
Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)	Preocupación excesiva y difícil de controlar sobre múltiples áreas de la vida.	TCC, regulación emocional, mindfulness y ACT.
Trastorno de Pánico	Crisis intensas de miedo acompañadas de síntomas físicos.	TCC con exposición interoceptiva y reestructuración cognitiva.
Ansiedad Social	Miedo intenso a ser juzgado o evaluado negativamente.	TCC con exposición gradual y habilidades sociales.
Fobias Específicas	Miedo intenso hacia objetos o situaciones específicas.	Exposición gradual y técnicas conductuales de desensibilización sistemática.
TOC	Obsesiones y compulsiones que generan malestar significativo.	Exposición con prevención de respuesta (EPR).
TEPT	Síntomas posteriores a experiencias traumáticas.	Exposición prolongada, EMDR y terapia cognitiva centrada en trauma.



Las terapias basadas en evidencia cuentan con respaldo científico y buscan ofrecer herramientas concretas para reducir el sufrimiento, modificar patrones que mantienen la ansiedad y mejorar la calidad de vida.

El tratamiento se adapta a las características y necesidades de cada persona.

Para turnos escribir a nuestro WhatsApp: 11-3273-4383.

