



TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL MERLO

GUÍAS PSICOEDUCATIVAS

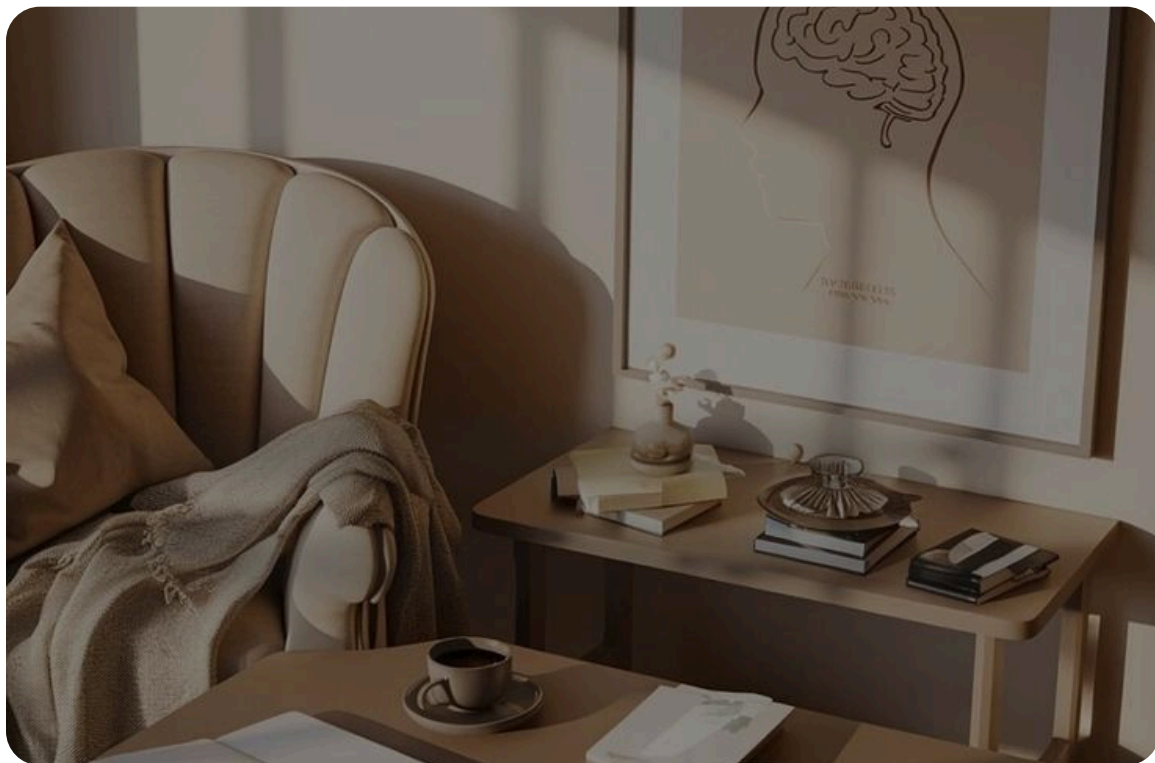
***Trastornos del Ánimo y Terapias Basadas
en Evidencia***



Trastornos del Ánimo y Terapias Basadas en Evidencia

Desde las **Terapias Cognitivo-Conductuales (TCC)** y otros enfoques basados en evidencia, los trastornos del ánimo se comprenden como dificultades que afectan de manera significativa el estado emocional, los pensamientos, la motivación y el funcionamiento cotidiano.

Estos trastornos pueden generar tristeza persistente, cambios en la energía, alteraciones del sueño, dificultades cognitivas y variaciones intensas en el estado de ánimo, impactando las relaciones, el trabajo y la calidad de vida.





Principales trastornos del ánimo

Trastorno	Descripción breve	Tratamientos basados en evidencia
Trastorno Depresivo Mayor	Episodios de tristeza intensa, pérdida de interés y dificultades funcionales.	TCC, Activación Conductual, Terapia Interpersonal y tratamiento farmacológico.
Distimia (Trastorno Depresivo Persistente)	Estado de ánimo depresivo crónico y persistente.	TCC, Terapia Cognitiva y enfoques centrados en regulación emocional.
Trastorno Bipolar I	Alternancia entre episodios depresivos y episodios maníacos.	Psicoeducación, TCC para trastorno bipolar y estabilizadores del ánimo.
Trastorno Bipolar II	Episodios depresivos junto con períodos de hipomanía.	Psicoeducación, TCC, regulación de rutinas y tratamiento psiquiátrico.
Ciclotimia	Fluctuaciones crónicas del estado de ánimo con síntomas hipomaníacos y depresivos leves.	TCC, monitoreo emocional y regulación de hábitos y rutinas.



Las terapias basadas en evidencia buscan reducir el sufrimiento emocional, mejorar el funcionamiento cotidiano y brindar herramientas para comprender y manejar los cambios del estado de ánimo.

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

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

