



ADOLESCÊNCIA E TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL: UMA POSSIBILIDADE DE DESBLOQUEIO EMOCIONAL

Autor(res)

Elaine Cristina Azevedo Vaz

Rodrigo Alves Linhares

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GUARULHOS

Resumo

O estudo visa compreender os benefícios proporcionados pela aplicação da técnica da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) em processos psicoterapêuticos em que há bloqueios emocionais na fase da adolescência. Trata-se de pesquisa qualitativa com base metodológica pautada em revisão bibliográfica por meio de artigos científicos, livros, teses e dissertações. A terapia cognitiva comportamental é uma abordagem da Psicologia e a aplicação de suas ferramentas podem proporcionar ao indivíduo o melhor entendimento de suas emoções e, como consequência, o melhor gerenciamento de seus medos incompreendidos que resultam em bloqueios e desajustes emocionais. A pesquisa é relevante por abordar uma técnica terapêutica que se baseia no estudo e desenvolvimento comportamental e que pode auxiliar adolescentes a lidar melhor com suas emoções em situações cotidianas diversas, impactando em melhorias de qualidade de vida pessoal, familiar e social.