

## TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL (TCC)

Es una terapia psicológica que consiste en entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos. La TCC le puede ayudar a cambiar la forma cómo piensa ("cognitivo") y cómo actúa ("conductual"). Estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor. A diferencia de algunas de las otras "terapias habladas", la TCC 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.

### SE HA DEMOSTRADO QUE ES ÚTIL TRATANDO:

- Ansiedad y depresión.
- Pánico, fobia social, agorafobia y otras fobias.
- Bulimia.
- Trastorno obsesivo compulsivo.
- Trastorno de estrés postraumático.
- Esquizofrenia.
- Ira, dolor y fatiga.

### ¿CÓMO FUNCIONA?

La TCC 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 pueden ser una situación, un problema, un hecho o una situación difícil. De ella pueden derivarse pensamientos, emociones, sensaciones físicas y comportamientos. Cada una de estas áreas puede afectar a las demás ya que los pensamientos sobre un problema pueden afectar a cómo se siente física y emocionalmente.

Esta es una manera simplificada de entender lo que sucede:



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

### UN EJEMPLO PRÁCTICO

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

|                           |   |  |
|---------------------------|---|--|
| SITUACIÓN:                | Ha tenido usted un mal día, está harto y decide salir de compras. Cuando va por la calle, un conocido, al parecer, le ignora. |  |
|                           | <b>Perjudicial</b>  | <b>Favorable</b>   |
| <b>Pensamientos</b>       | "Me ha ignorado - no le caigo bien".  | "Parece ensimismado - Me pregunto si tendrá algún problema". |
| <b>Sentimientos</b>       | Tristeza y rechazo  | Preocupación por la otra persona                             |
| <b>Reacciones físicas</b> | Retortijones de estómago, poca energía, náuseas.  | Ninguna - se siente bien.                                    |
| <b>Comportamientos</b>    | Se va a casa y evita a esa persona  | Le saluda para asegurarse de que está bien.                  |

La misma situación, dependiendo de cómo se piensa en ella, ha dado lugar a dos resultados muy diferentes, es decir, su forma de pensar ha afectado a 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 y a un comportamiento perjudicial.

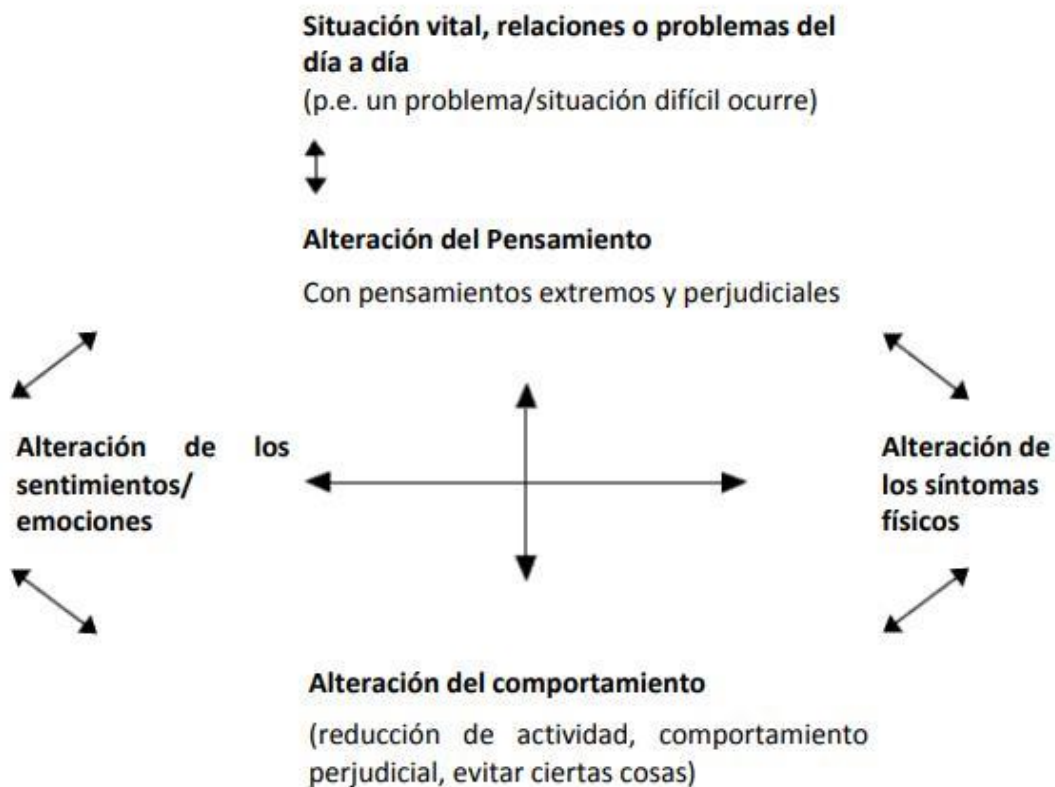
Si se va a casa sintiéndose triste, probablemente le dé vueltas a lo que ha ocurrido y se sienta peor. Si saluda a la otra persona, es muy probable que al final se sienta mejor consigo mismo. Si no lo hace, no tendrá la oportunidad de corregir cualquier malentendido sobre lo que piensan de usted y probablemente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

La TCC 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 el cómo se siente. La TCC tiene por objeto que llegue a un punto donde pueda "hacerlo usted mismo" y elaborar sus propias maneras de afrontar estos problemas.

## LA EVALUACIÓN DE LAS “CINCO ZONAS”

Esta es otra manera de conectar las cinco áreas mencionadas anteriormente. Se basa en nuestras relaciones con otras personas y nos ayuda a ver cómo pueden hacer que nos sintamos mejor o peor. Otras cuestiones como las deudas, el trabajo y dificultades en la vivienda son también importantes. Si mejora una zona, es probable que mejoren también otras partes de su vida.

### El diagrama de las "Cinco Zonas":



## ¿QUÉ CONLLEVA LA TCC?

### Las sesiones

La TCC se puede hacer individualmente o en grupo. También puede hacerse con un libro de auto-ayuda o un programa de ordenador.

Si recibe terapia individual:

- Se reunirá con un terapeuta entre 5 y 20 sesiones, semanales o quincenales. Cada sesión tendrá una duración de entre 30 y 60 minutos.
- En las primeras 2-4 sesiones, el terapeuta estudiará si este tipo de tratamiento es apropiado para usted, y usted verá si se siente cómodo con la terapia.
- El terapeuta también le hará preguntas sobre su pasado. Aunque la TCC se concentra en el aquí y ahora, a veces es posible que tenga que hablar sobre el pasado para entender cómo le está afectando ahora.
- Usted decide qué es lo que quiere tratar a corto, medio y largo plazo.
- Por lo general, usted y el terapeuta comenzarán cada sesión llegando a un acuerdo sobre qué discutir ese día.

### **La terapia**

Con el terapeuta dividirá cada problema en partes, como en el ejemplo anterior. Para facilitar este proceso, su terapeuta puede pedirle que lleve un diario. Esto le ayudará a identificar sus patrones de pensamientos, emociones, sensaciones corporales y comportamientos.

Juntos estudiarán sus pensamientos, sentimientos y comportamientos para determinar si no son realistas o son perjudiciales, cómo se afectan entre sí y cómo le afectan a usted.

El terapeuta entonces le ayudará a determinar cómo cambiar los pensamientos y comportamientos perjudiciales.

Es fácil hablar de hacer algo, lo difícil es hacerlo realidad. Así que, después de haber identificado lo que puede cambiar, su terapeuta le “pondrá deberes” para practicar estos cambios en su vida diaria. Dependiendo de la situación, usted podría comenzar a:

- Cuestionar un pensamiento autocrítico que le hace ponerse triste y reemplazarlo con otro positivo (y más realista) que usted ha aprendido en la TCC.
- Reconocer que está a punto de hacer algo que le hará sentir peor y, en su lugar, hacer algo más positivo.

En cada sesión se discute cómo le ha ido desde la última. Su terapeuta le puede ayudar con sugerencias si algunas de las tareas le parecen demasiado duras o si por el contrario le ayudan. No se le pedirá que haga cosas que no quiera hacer; usted decide el ritmo del tratamiento y lo que va a intentar o no. Lo mejor de la TCC es que puede continuar practicando y desarrollando las técnicas que ha aprendido, incluso cuando las sesiones han terminado. Esto hace menos probable que sus síntomas o problemas vuelvan.

## **¿CÓMO DE EFECTIVA ES LA TCC?**

- Es uno de los tratamientos más eficaces para trastornos donde la ansiedad o la depresión es el principal problema.
- Es la forma más eficaz de tratamiento psicológico para casos leves y moderados de depresión.
- Es tan eficaz como los antidepresivos para algunos tipos de depresión.

## **¿QUÉ OTROS TRATAMIENTOS EXISTEN Y CÓMO SON EN COMPARACIÓN?**

La TCC se utiliza en muchos trastornos, pero sobre todo como tratamiento en trastornos ansiosos y/o depresivos. Es importante tener en cuenta algunos de los siguientes aspectos:

- La TCC no es para todo el mundo y otro tipo de terapia puede funcionar mejor para usted.
- Puede ser ligeramente más eficaz que los antidepresivos en el tratamiento de la ansiedad.
- Para la depresión severa, la TCC debe utilizarse de forma coadyuvante a los fármacos antidepresivos. Cuando se está muy deprimido/a, puede resultar difícil cambiar la forma en la que se piensa hasta que los antidepresivos hayan comenzado a hacer que uno/a se sienta mejor.
- Los tranquilizantes no deben utilizarse como tratamiento a largo plazo de la ansiedad. La TCC es mejor que los tranquilizantes a largo plazo.

## **POSIBLES PROBLEMAS CON LA TCC**

Si usted se siente deprimido y tiene dificultad para concentrarse, al principio puede ser difícil cogerle el truco a la TCC -o, en realidad, a cualquier psicoterapia-. Esto puede hacer que usted se sienta decepcionado o abrumado. Un buen terapeuta será aquel que consiga un buen ritmo a sus sesiones para poder hacer frente a la tarea que tenemos entre manos. A veces puede resultar difícil hablar de sentimientos de depresión, ansiedad, vergüenza o enfado.

## **¿CUÁNTO TIEMPO DURARÁ EL TRATAMIENTO?**

Puede durar entre 6 semanas y 6 meses, dependiendo del tipo de situación a la que se hace frente y de cómo le evoluciona de cada uno. La disponibilidad de la TCC varía entre las distintas regiones y puede haber lista de espera para recibir el tratamiento.



## **¿QUÉ PASA SI LOS SÍNTOMAS VUELVEN?**

Siempre existe el riesgo de que la ansiedad o depresión vuelvan. Si lo hacen, las técnicas que ha aprendido con la TCC deberían hacer que le resulte más sencillo hacerles frente a esos síntomas para poder controlarlos. Por lo tanto, es importante mantener la práctica de estas técnicas, incluso después de que usted se sienta mejor. Hay algunos estudios que sugieren que la TCC puede ser mejor que los antidepresivos en la prevención de la recurrencia de la depresión. Si es necesario, puede recibir "sesiones de actualización".

## **ENTONCES, ¿QUÉ IMPACTO TENDRÁ LA TCC EN MI VIDA?**

La depresión y la ansiedad son desagradables. Pueden afectar seriamente a su capacidad para trabajar y disfrutar de la vida, siendo realmente incapacitantes y limitantes. La TCC le puede ayudar a controlar los síntomas. Es poco probable que tenga un efecto negativo en su vida, aparte del tiempo que tiene que invertir en ella.

## **¿QUÉ SUCEDERÁ SI NO RECIBO TCC?**

Si no está convencido acerca de iniciar TCC en estos momentos, puede hablar de distintas alternativas con su médico como comprarse un libro o CD de auto-ayuda para comprobar si le convence o esperar para ver si mejora.

## **TCC PARA JÓVENES**

Su objetivo es ayudarle a entender cómo empezaron sus problemas y qué es lo que los mantiene. La TCC funciona ayudándole a relacionar la forma en que piensa (sus pensamientos, creencias y suposiciones), con cómo se siente (sus emociones) y lo que hace (su comportamiento).

## **¿EN QUÉ PROBLEMAS PUEDE AYUDAR LA TCC?**

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) ha demostrado ser eficaz para ayudar a los jóvenes con una amplia gama de problemas, entre ellos baja autoestima, sintomatología ansiosa y depresiva, trastorno obsesivo-compulsivo y trastorno de estrés postraumático.

Cada vez hay más uso y pruebas de que la TCC funciona bien en otros problemas como el sueño, la fatiga y el dolor crónico.

## ¿CÓMO PUEDO ACCEDER A LA TCC?

Puede acceder a la TCC a través de terapeutas capacitados en TCC que suelen trabajar en equipos especializados como el CAMHS (servicios especializados de salud mental en niños y adolescentes).

Algunos pueden trabajar de forma independiente, en escuelas u organizaciones de voluntariado. Para los niños más mayores puede haber TCC en línea disponible para situaciones específicas como ansiedad/bajo estado de ánimo.

La TCC manual de autoayuda o la TCC en línea pueden ser útiles cuando uno está bien motivado y tiene problemas que pueden “no ser demasiado graves”.

## ¿QUÉ CAUSA ESTAS PREOCUPACIONES Y ANSIEDADES?

Nuestros pensamientos y emociones suelen causarnos problemas.

*Por ejemplo: Situación: Tu amigo no te llama*

|  |  |
|--|--|
| Pensamientos inútiles<br>No les gusto    | Pensamientos útiles<br>Algo va mal     |
| Sentimientos<br>Te sientes triste        | Se siente<br>Preocupado por tu amigo   |
| Físico<br>Te sientes mal                 | Físico<br>Te sientes bien              |
| Acción<br>No vas a la fiesta de tu amigo | Acción<br>Llamas: han perdido el móvil |

El punto clave es que a veces nuestros pensamientos no son útiles y a veces no son precisos. Este patrón de pensamiento puede provocar muchos problemas.

El objetivo de la TCC es ayudarle a aprender una forma de pensar más equilibrada y a cambiar cualquier patrón de pensamiento y comportamiento poco útil.

## ¿CÓMO FUNCIONA LA TCC?

La TCC le ayuda a comprender la relación entre sus pensamientos, emociones y comportamiento. Esto es importante porque, a veces, cuando hablas de cosas difíciles, puedes sentirte peor.

La TCC le ayudará a descubrir habilidades como:

- Comprender mejor su problema individual, ya que usted es el experto en su problema.
- Identificar los vínculos entre tus pensamientos, emociones y comportamiento.
- Llegar a una formulación individualizada de lo que mantiene el problema.
- Probar diferentes formas de resolver el problema.

La TCC no consiste en pensar más positivamente, ya que los pensamientos no son hechos, sino que ayuda a que la forma de sentir mejore lo que se piensa y lo que se hace. Al ser capaz de abordar las situaciones de una manera más equilibrada, es de esperar que sea más eficaz en la resolución de sus problemas y sienta que tiene más control sobre su vida.

### **SI ACEPTO PARTICIPAR EN LA TCC, ¿QUÉ TENDRÉ QUE HACER?**

Si acepta que la TCC es el tratamiento adecuado para usted, deberá reunirse con su terapeuta regularmente. Para ayudar a su terapeuta a entender sus dificultades, se le pedirá que complete algunos cuestionarios u hojas de trabajo. Estos cuestionarios pueden repetirse a lo largo del tratamiento. Su progreso en el tratamiento será supervisado y discutido con usted de forma regular, ya que sus opiniones son importantes.

El terapeuta le ayudará a entender sus problemas y a descubrir formas de afrontarlos. Además, se le animará a que las ponga en práctica fuera de la terapia (por ejemplo, en la escuela o en casa). Esto significa que se le asignarán tareas o deberes al final de la reunión. Es posible que se le entreguen hojas de trabajo para ayudarle a recordar lo que tiene que hacer.

#### **¿Por qué tengo que hacer deberes?**

Por desgracia, no se puede aprender a montar en bicicleta leyendo un libro. Cualquier habilidad que quiera aprender requiere práctica. La TCC le ayudará a aprender a

- cómo superar los pensamientos negativos (no le gusta),
- comportamientos absurdos (no ir a la fiesta),
- emociones difíciles (sentirse triste).

Es importante practicar las habilidades de la TCC que se le enseñan

- para estar seguro de que las entiendes;
- para comprobar que puede utilizarlas cuando lo necesite (por ejemplo, cuando se sienta molesto por algo)
- para que los problemas que puedas tener en el uso de estas habilidades puedan ser trabajados en tu terapia.



## INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

Es muy importante que los padres participen activamente en la terapia de su hijo. No siempre es fácil aprender nuevas habilidades, por lo que necesitarán mucho apoyo, no solo del terapeuta, sino de la familia/cuidadores

Lo que pedimos es que los padres formen parte de la terapia "coterapeutas" con un entendimiento compartido del problema, una clara comprensión y creencia en la terapia, objetivos compartidos, ayudar a los padres a entender la formulación y el mantenimiento del problema, pero no culpar, sino formar parte de los experimentos del tratamiento, supervisar el progreso, entender la confidencialidad y la privacidad de las sesiones.

### Referencias

1. NICE. Generalised anxiety disorder and panic disorder (with or without agoraphobia): Management in primary, secondary and community care: Quick Reference Guide. 2011 January.
2. Vasile C. CBT and medication in depression (Review). *Exp Ther Med*. 2020 Oct;20(4):3513-3516.
3. López-López JA, Davies SR, Caldwell DM, Churchill R, Peters TJ, Tallon D, Dawson S, Wu Q, Li J, Taylor A, Lewis G, Kessler DS, Wiles N, Welton NJ. The process and delivery of CBT for depression in adults: a systematic review and network meta-analysis. *Psychol Med*. 2019 Sep;49(12):1937-1947.
4. NICE (2006) CG38: Bipolar disorder: The management of bipolar disorder in adults, children and adolescents, in primary and secondary care
5. Chand SP, Kuckel DP, Huecker MR. Cognitive Behavior Therapy. 2021 Aug 26. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan.
6. McKay D, Sookman D, Neziroglu F, Wilhelm S, Stein DJ, Kyrios M, Matthews K, Veale D. Efficacy of cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry Res*. 2015 Feb 28;225(3):236-46.
7. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Psychosis and schizophrenia in adults. July 2020.
8. Banneyer KN, Bonin L, Price K, Goodman WK, Storch EA. Cognitive Behavioral Therapy for Childhood Anxiety Disorders: a Review of Recent Advances. *Curr Psychiatry Rep*. 2018 Jul 28;20(8):65.