



## LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)

### ¿Qué es la TCC?

Es una forma de 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") y 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
- Depresión
- Pánico
- Agorafobia y otras fobias
- Fobia social
- Bulimia
- Trastorno obsesivo compulsivo
- Trastorno de estrés postraumático
- Esquizofrenia

### ¿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 situación difícil.

De ella pueden derivarse:

- Pensamientos
- Emociones
- Sensaciones físicas
- Comportamientos

Cada una de estas áreas puede afectar a las demás. Sus pensamientos sobre un problema pueden afectar a cómo se siente física y emocionalmente. También puede alterar lo que usted hace al respecto.

### Un ejemplo

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. 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/a. Si no lo hace, no tendrá la oportunidad de corregir cualquier malentendido sobre lo que piensan de usted y probablemente se sienta peor.

Esta es una manera simplificada de entender lo que sucede. Toda la secuencia, y parte de ella, puede también esquematizarse así:



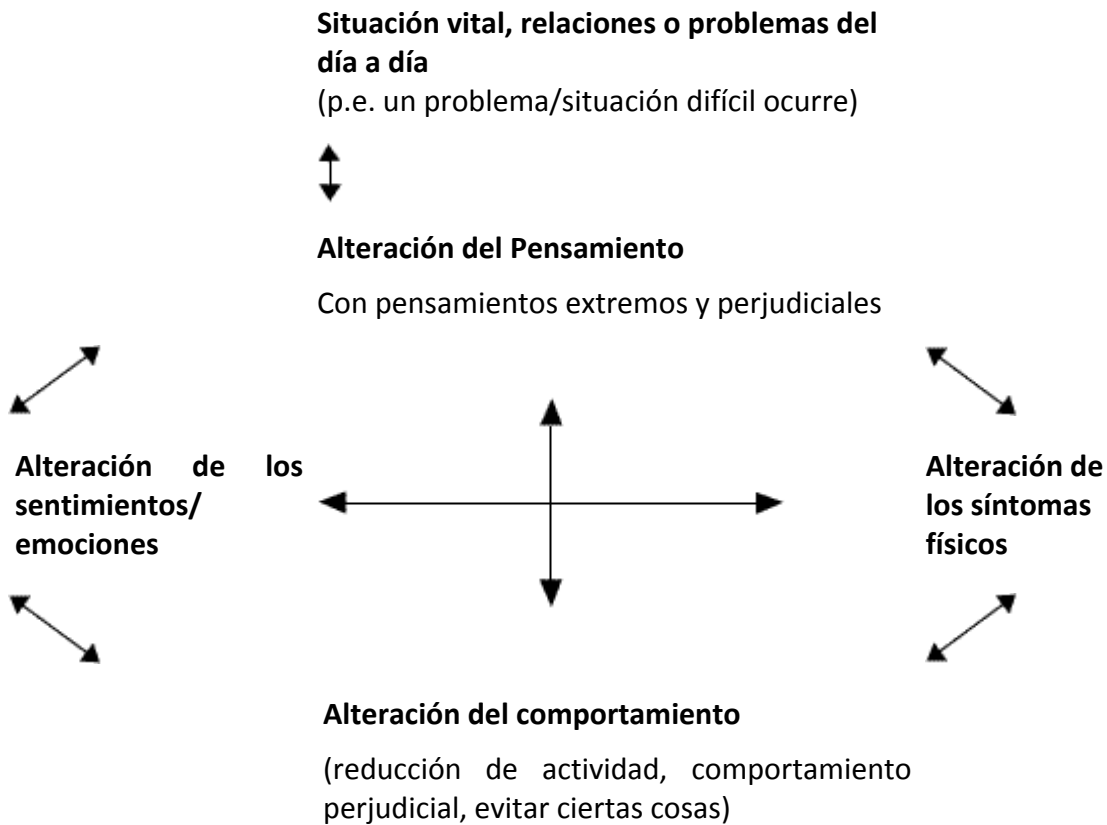
Este "círculo vicioso" puede hacer que se sienta mal. Puede incluso crear nuevas situaciones que le hagan sentirse peor. Puede empezar a creer cosas poco realistas (y desagradables) sobre sí mismo/a. Esto sucede porque, cuando estamos angustiados, tenemos más probabilidades de llegar a conclusiones y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

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 la forma 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 moderados y graves de depresión.
- Es tan eficaz como los antidepresivos para muchos tipos de depresión.

### **¿Qué otros tratamientos existen y cómo son en comparación?**

La TCC se utiliza en muchos trastornos, por lo que no es posible describirlos todos en este folleto. En el caso de los problemas más comunes (ansiedad y depresión):

La TCC no es para todo el mundo y otro tipo de “terapia hablada” puede funcionar mejor para usted.

La TCC es tan eficaz como los antidepresivos para muchas formas de depresión. Puede ser ligeramente más eficaz que los antidepresivos en el tratamiento de la ansiedad.

Para la depresión severa, la TCC debe utilizarse con fármacos antidepresivos. Cuando se está muy deprimido/a, puede resultar difícil cambiar la forma cómo 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 imprima 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 problema y de cómo le vaya. 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 la depresión vuelvan. Si lo hacen, las técnicas que ha aprendido con la TCC deberían hacer más fácil controlarlas. 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. 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?**

Puede hablar de alternativas con su médico. También puede:

- Leer más sobre el tratamiento y sus alternativas.
- Hacerse con un libro de auto-ayuda o un CD, si quiere "probar antes de comprar", a ver si le convence.

- Esperar a ver si se mejora de todos modos -siempre puede pedir la TCC más tarde si cambia de opinión.

---

*Producido por el Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. Editor: Dr Philip Timms. Actualizado: Marzo 2007. Traducido en febrero de 2008 por la Dra. Carmen Pinto.*

*© 2009 Royal College of Psychiatrists. Este folleto se puede descargar, imprimir, fotocopiar y se distribuye gratuitamente, siempre y cuando el Royal College of Psychiatrists esté debidamente nombrado y sin ánimo de lucro. Debe obtenerse permiso para reproducirlo de cualquier otra forma del Jefe de Publicaciones. El Royal College of Psychiatrists no permite que aparezcan de sus folletos en otros sitios web, pero permite que se hagan vínculos directos.*

*Para obtener un catálogo de materiales de educación pública o copias de nuestros folletos, póngase en contacto con: [Leaflets Department](#), The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X. Número de registro de la organización: 228636*