

¿Qué es la terapia cognitiva conductual?

La terapia cognitiva conductual (TCC) nace en la década de 1960 en Estados Unidos para hacerle frente a la depresión, la cual estaba en aumento en la sociedad norteamericana. Lo cierto es que la implementación de este tipo de terapia en algunos lugares fue rápida, mientras que en otros países (donde el psicoanálisis tenía una gran tradición), fue relativamente tardía.¹



El desarrollo de las terapias cognitivo-conductuales se asentó en un contexto de descontento con el psicoanálisis, sumado a la aparición de problemas cada vez más complejos y una consideración integral del ser humano, en la que la conducta, los pensamientos y sentimientos se abordan de manera global.²

Su definición

La TCC es un tipo habitual de terapia de conversación (psicoterapia) en donde se trabaja con un asesor de salud mental (psicoterapeuta o terapeuta) de forma estructurada y asistida a una cierta cantidad de sesiones para resolver situaciones.³

Se puede realizar sola o combinarla con otras terapias y sirve para tratar algunos trastornos de salud mental, como trastornos alimenticios, estrés posttraumático o depresión. Sin embargo, no todas las personas que se benefician de la terapia cognitiva conductual padecen una enfermedad mental. Cualquiera puede hacer uso de esta herramienta terapéutica para aprender a manejar las problemáticas de la vida cotidiana desde un estado de calma y no de ansiedad.³

Su función

Generalmente, la terapia cognitiva conductual requiere de menos sesiones que otros tipos de terapia. Es una herramienta que da buenos resultados para abordar desafíos emocionales. Por ejemplo, puede ayudar con los siguientes objetivos:³

- Controlar los síntomas de enfermedad mental.³
- Prevenir recaídas de síntomas de enfermedad mental.³
- Tratar una enfermedad mental cuando los medicamentos no son una buena opción.³
- Aprender técnicas para lidiar con situaciones estresantes de la vida.³
- Identificar formas de controlar las emociones.³
- Solucionar conflictos en las relaciones y aprender mejores formas para comunicarse.³
- Afrontar el dolor o las pérdidas.³
- Superar traumas emocionales relacionados con el maltrato o la violencia.³
- Afrontar una enfermedad médica.³
- Controlar los síntomas físicos crónicos.³

Con la TCC podrían mejorar los siguientes trastornos mentales:³

- Depresión.³
- Trastornos de ansiedad.³
- Fobias.³
- Trastorno de estrés postraumático.³
- Trastornos del sueño.³
- Trastornos de alimentación.³
- Trastorno obsesivo compulsivo (TOC).³
- Trastornos de consumo de drogas.³
- Trastornos bipolares.³
- Esquizofrenia.³
- Trastornos sexuales.³

Su objetivo

La terapia cognitiva conductual tiene las siguientes metas:³

- Identificar situaciones problemáticas o trastornos de la vida del consultante. Esto puede ir desde una afección médica, un divorcio, una pena, un enojo, etc.³
- Hacer foco en los pensamientos, emociones y opiniones en relación con el tema central. Una vez identificado el problema, se deberá reflexionar sobre qué se piensa acerca del mismo. Algunos terapeutas pueden solicitarle al consultante que escriba en un diario sus diálogos internos.³

- Reconocer pensamientos negativos o inexactos. El terapeuta pedirá que se preste atención a las respuestas físicas, emocionales y conductuales ante situaciones diversas.³
- Reformar esos pensamientos negativos o inexactos en otros con una posición más positiva. La terapia ayudará a discernir si esos pensamientos se sustentan en hechos o en una percepción inexacta de la realidad.³

Su duración

Se trata de una terapia de corta duración que puede ser de 5 a 20 sesiones. Éstas varían en función de los factores que se enumeran a continuación:³

- Tipo de trastorno o de situación.³
- Gravedad de los síntomas.³
- Los tiempos de evolución del consultante.³
- Nivel de estrés soportado.³
- Grado de ayuda que se recibe.³

La TCC y las adicciones

Cuando se trabaja con adicciones, se requiere de una dedicación de medio a largo plazo, puesto que se trata de un aprendizaje de nuevas habilidades. La TCC, en estos casos, requiere no sólo de tiempo sino también de una gran fuerza de voluntad por parte del paciente.⁴

El objetivo es instruirlos a percibir y experimentar la conducta de consumo como una conducta aprendida y no como una enfermedad que no pueden cambiar. De esta manera, para modificar el consumo, se hace foco sobre el desarrollo de habilidades de afrontamiento y autocontrol.⁵

La práctica de estos ejercicios de nuevas habilidades sostenidas en el tiempo, permiten el manejo del consumo, lo cual repercute en las metas del tratamiento.⁵

Ante cualquier malestar físico o emocional, recuerda que los profesionales de la salud están para asesorar respecto a las herramientas que existen.⁶

Referencias.

1. Memoria académica Universidad Nacional de la Plata. Cifras, datos y papers: la investigación científica en los modos de diagnosticar y tratar en las terapias cognitivas conductuales". X Jornadas de Sociología de la UNLP (2018). Disponible en: https://memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.11461/ev.11461.pdf Revisado en noviembre 2022. Consultado en octubre de 2023.
2. Universidad de Santiago de Compostela España / Universidad Intercontinental México. Terapia Cognitivo Conductual: antecedentes técnicos. Disponible en: http://ojs3.revistaliberabit.com/publicaciones/revistas/RLE_03_1_terapia-conitivo-conductual-antecedentes-tecnicas.pdf Revisado en noviembre 2022. Consultado en octubre de 2023.
3. MayoClinic. Terapia cognitivo-conductual. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/cognitive-behavioral-therapy/about/pac-20384610#:~:text=La%20terapia%20cognitivo%20conductual%20te,ellas%20de%20forma%20m%C3%A1s%20eficaz.> Revisado en octubre de 2023.
4. Universidad Internacional de Valencia. Ciencias de la Salud. Terapia cognitivo conductual en las adicciones. Disponible en: <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/terapia-cognitivo-conductual-en-las-adicciones> Revisado en noviembre 2022. Consultado en octubre de 2023.
5. El Sevier. Trastornos adictivos. "Tratamiento cognitivo conductual aplicado en la deshabituación de cocaína". Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-articulo-tratamiento-cognitivo-conductual-aplicado-deshabituacion-13131181> Revisado en noviembre 2022. Consultado en octubre 2023
6. ¿Qué es la terapia cognitiva conductual? Disponible en <https://www.cuidarnosjuntos.com/cl/que-es-la-terapia-cognitiva-conductual>. Consultado en octubre 2023.

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.

©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP- UNP-COL-1092