

Entendiendo la Terapia de Comportamiento Cognitivo

"Es una sensación extraña. No como que el cuarto da vueltas. Es como si yo diera vueltas. Tengo náusea."

José Carmona tiene un trastorno de ansiedad que le causa que se petrifique en multitudes y espacios abiertos. No está solo. Se estima que unos 40 millones de adultos en los E.U. sufren de algún tipo de trastorno de ansiedad. Otros 16.2 millones sufren cuando menos de un episodio mayor de depresión al año. Una de las formas más comunes de tratar varias enfermedades mentales, como la depresión y la ansiedad, es la terapia de comportamiento cognitivo. TCC le enseña a la persona a reconocer pensamientos y comportamientos que pueden estar causando ansiedad o depresión, entonces aprenden nuevas formas de responder.

"Dos personas, por ejemplo, pueden ser similares en cuanto a un diagnóstico de depresión, trastorno de pánico, trastorno de ansiedad social. Sin embargo, la manera en que la TCC, terapia de comportamiento cognitivo se aplica a estos pacientes, puede tener una apariencia distinta para cada uno de ellos."

Para Christopher Wojnar, que tiene ansiedad y también un trastorno bipolar, la TCC le enseñó a enfrentar los pensamientos oscuros que a veces lo acosan.

"La Terapia de Comportamiento Cognitivo es muy efectiva, para que trates de cambiar esos pensamientos. Pero al final estos pensamientos negativos a veces aparecen de la nada."

"Y es la lucha contra éstos por medio de auto-comunicación positiva y usando herramientas para tratar de cambiar tus pensamientos para que sean positivos."

Otro enfoque de la TCC, la terapia de exposición ayuda a que Claudine Jackson controle su ansiedad. Al exponerla sin peligro a situaciones sociales, Claudine superó su miedo de estar en medio de otras personas.

"Estar rodeada de personas y salir de la casa es mucho mejor que permanecer en casa y aislarte porque cuando te aíslas, tu condición empeora."

"Siguiendo un paso manejable a la vez, volvemos a introducir a la persona, en este caso, a estar rodeada de otras personas. Pero no de manera, 'hey aguántate.' Solo debes estar rodeado de otras personas', es de forma sistemática con estrategia para lograrlo."

Técnicas de relajamiento para ayudar a calmarlo son otras prácticas de la TCC. Funciona para José y su agorafobia.

"Respiro hacia adentro cuento hasta el tres y después dejo salir el aire y cuento hasta el tres y repito esto una y otra vez. O tal vez haga matemáticas. Y tengo que pensar cuál será el próximo número. Dos, cuatro, seis y esto me ocupa y pienso en algo distinto y no en mi ansiedad."

Hay muchas prácticas en la caja de herramientas de la Terapia de Comportamiento Cognitivo. Un profesional de salud mental puede determinar cuál es la mejor herramienta para sus síntomas particulares. Aprendiendo las habilidades y practicarlas puede ayudarlo a tener seguridad en sí mismo para controlar mejor su ansiedad o depresión.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips®

Entendiendo la Terapia de Comportamiento Cognitivo

"Si hay un incendio y me espero 10 minutos, es más difícil apagarlo, ¿verdad? Entonces les enseñamos a los pacientes ansiosos la misma cosa. No te esperes 10 minutos. No pienses, 'bueno estoy sintiéndome ansioso, pero tal vez desaparezca.' Tal vez será así, pero lo más probable es que va a ser un fuego más grande. Les enseñamos que deben aplicar estas habilidades lo antes posible. Apaguen el fuego cuando es pequeño."

Hable con su profesional de salud mental para determinar si la Terapia de Comportamiento Cognitivo sería buena para usted.