

CONSEJO 1: VISIÓN GENERAL DE LA TERAPIA COGNITIVO- CONDUCTUAL

¿Han robado la belleza y la plenitud de tu vida con el miedo? ¿Estás cansado de que la gente te diga que la única forma de superar tus miedos es enfrentándolos? Si bien es cierto que enfrentar tus miedos es una forma efectiva de superarlos, no es la única manera. De hecho, hay otras maneras en las que puedes intentar superar tus fobias, depresión y ansiedad. Una de estas maneras es reconfigurando tu cerebro.

Verás, tu cerebro generalmente toma el enfoque más fácil para lidiar con los problemas y es el de huir. Huir es en realidad una respuesta aprendida que es mucho más fácil que superar los desafíos y enfrentar las confrontaciones. Sin embargo, es posible reconfigurar el cerebro para que responda de forma diferente a situaciones similares. Sí, puede requerir dolor y dedicación, pero todo vale la pena.

A lo largo de los años, el cerebro puede haber adoptado ciertas formas de actuar como el miedo, la ansiedad, el pánico y la preocupación; pero todas ellas pueden ser olvidadas. Puedes cambiar los cables de tu cerebro para que actúe de la manera que quieras para que pueda servir con éxito a los propósitos en tu vida.

Para algunas personas, la respuesta está en la **TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL**. **A través de la experiencia del equipo de Formación Terapéutica les brindamos a través de IPSICOC E ITP 5 CATEGORIAS QUE SUMAN 21 consejos claves para un manejo adecuado de sus estados emocionales**. Cada archivo de consejo tiene varias de las claves que al final de las 5 categorías o archivos sumaran los 21 consejos.

¿Qué es la TCC?

Dicho en los términos más simples, la TCC es un tratamiento a corto plazo orientado a objetivos, que en realidad tiene un enfoque más práctico cuando se trata de tratar los problemas que tiene la gente. El objetivo principal es básicamente reconfigurar el cerebro, es decir, cambiar el patrón de pensamiento de una persona, y al hacerlo,

también cambiar la forma en que se siente. Se utiliza para tratar una serie de diferentes problemas; este tratamiento puede ayudar con problemas de relación, dificultades para dormir, e incluso con el abuso de drogas o alcohol.

Muy bien, hablemos de reconfigurar el cerebro de nuevo. La TCC es capaz de hacer esto centrándose en los pensamientos, creencias, actitudes e imágenes que son sostenidas por los procesos cognitivos del individuo. Ten en cuenta que la forma en que estos procesos ocurren se relaciona con la forma en que el individuo se comporta y cómo se enfrenta a los problemas emocionales.

Corto plazo vs. Largo plazo

Por lo tanto, una de las ventajas más significativas que tiene la TCC sobre otras formas de tratamiento sería el hecho de que es más corta en términos de duración. Suele durar alrededor de cinco a diez meses para la mayoría de los problemas emocionales que deben ser tratados.

Un cliente tendría que asistir diligentemente a una sesión cada semana, con cada una de ellas durando unos 50 minutos. Para el individuo promedio, esto es sólo una mínima parte del tiempo que necesita dedicarle, pero los resultados valen la pena cada minuto.

¿Qué sucede durante una sesión?

Durante los 50 minutos de la sesión, el cliente y el terapeuta trabajarían juntos para entender mejor cuáles son los verdaderos problemas. Una vez que estos han sido identificados adecuadamente, se crea una nueva estrategia para tratarlos, es durante este tiempo que los clientes suelen ser introducidos a un conjunto de principios o filosofías que pueden aplicar cuando sea necesario. Estos son principios que son útiles para cualquier situación y que durarían toda la vida.

La terapia cognitiva conductual es una combinación de **terapia conductual** y **psicoterapia**. Toma el énfasis de la psicoterapia en la importancia del significado que le damos a ciertas cosas y los patrones de pensamiento que formamos en la infancia. De la terapia conductual, se deriva la necesidad de prestar más atención a la relación entre los problemas que tenemos, nuestros pensamientos y nuestro comportamiento en general.

Cabe señalar que la mayoría de los psicoterapeutas que practican la TCC adaptan el tratamiento a las necesidades específicas de cada cliente. No hace falta decir que no hay una solución "de talla única" para todos.

Beneficios de la TCC:

Las personas que tienen problemas específicos tienden a ser las más adecuadas para la TCC, ya que sus técnicas tienden a centrarse en objetivos muy específicos. La mayoría de los expertos coinciden en que no es tan adecuada para las personas que se sienten vagamente insatisfechas o tienen momentos fugaces de infelicidad. Lo mismo ocurre con las personas que no tienen áreas específicas de sus vidas en las que quieran trabajar y mejorar.

También es más probable que beneficie a las personas que se relacionan con las ideas que subyacen a la TCC, ya que muchas de ellas pueden ser muy diferentes de otros tipos de tratamiento. Es un enfoque muy orientado a la resolución de problemas, y está destinada a personas que desean un tratamiento más práctico en lugar de obtener un mayor conocimiento de sí mismas.

Es más efectiva para:

- Ataques de ansiedad y pánico
- Manejo de la ira
- Síndrome de Fatiga Crónica
- Dolor crónico
- Adicción a las drogas y al alcohol
- Depresión
- Cambios de humor
- Problemas de alimentación
- Problemas generales de salud
- Malos hábitos y tics faciales
- Fobias
- PTSD
- OCD
- Problemas de sueño
- Problemas sexuales y de relaciones

Pensamientos, sentimientos y el diálogo interno

Fue el psiquiatra Aaron Beck quien se dio cuenta por primera vez de la conexión entre los pensamientos y los sentimientos de un individuo, y de que estos pueden afectar significativamente la forma en que una persona se comporta. La idea aquí es simple, imagina este escenario:

Durante una reunión con sus jefes, un empleado podría pensar: "Mi jefe no ha dicho mucho sobre mi presentación. ¿Está disgustado con ella?" Estos pensamientos pueden llevar al empleado a sentirse ansioso o angustiado. A su vez, puede seguir pensando que, "Tal vez simplemente está distraído o tal vez, no he estado proporcionando suficiente información interesante para mantenerlo enfocado". Con ese segundo pensamiento, los sentimientos generales del empleado podrían cambiar.

Estos pensamientos son a lo que Beck se refiere como "pensamientos automáticos", básicamente son los pensamientos que aparecen fácilmente en la mente cuando estamos en situaciones que no son cómodas. Sus estudios muestran que la mayoría de la gente no es consciente de estos pensamientos, pero pueden aprender a identificarlos y hablar de ellos. Piénsalo por ti mismo; ¿cuántas veces te has encontrado disgustado y has empezado a tener pensamientos negativos que no eran ni útiles ni realistas?

El pensamiento negativo es automático en estas situaciones. No te preocupes, es totalmente normal. De hecho, podría ser la clave que te ayudaría a superar tus dificultades.

La Terapia Cognitiva Conductual tiene como objetivo ayudarte a entender lo que está pasando en tu mente. Te permitiría ver tus pensamientos automáticos desde una perspectiva diferente, básicamente dándote una mayor comprensión de estos. La cosa es que las situaciones negativas e incómodas no son situaciones de las que podemos simplemente alejarnos, pero saber cómo manejarlas adecuadamente es un buen comienzo.

Piensa en ello como tu primer paso para romper el patrón de escuchar tus pensamientos negativos, y posteriormente sentirte desanimado por ello. Una vez que entiendas cómo funciona, serás

capaz de separarte de estos pensamientos y encontrar una solución al dilema que estás enfrentando actualmente. No, no será un camino fácil, pero ciertamente es factible.

Entonces, ¿Por dónde se empieza?

Queríamos pedirte un pequeño favor como equipo. ¿Podría tomarte unos minutos para dejar una reseña de CADA ARCHIVO?

Continuará en los consejos 2

Dr. Edgar Rodríguez V. y Equipo de Formación en JCT Integrativa