

¿Qué debo saber sobre la terapia cognitiva?



P: ¿Qué es la terapia cognitiva?

R: La terapia cognitiva ayuda a las personas a cambiar su manera de pensar y su comportamiento mediante la resolución de problemas. Esta terapia a corto plazo es una de las más estudiadas y eficaces. Puede ayudar a las personas con depresión, ansiedad, problemas conyugales y problemas de conducta infantil. Las personas que reciben terapia cognitiva desarrollan las habilidades necesarias para identificar las emociones, actitudes y conductas específicas que interfieren en su capacidad para afrontar los problemas de la vida diaria. Las personas entonces pueden utilizar estas habilidades para cambiar su forma de afrontar los problemas por el resto de su vida. Con mucho esfuerzo, este tipo de terapia ha cambiado de manera importante y positiva la vida de muchas personas.

P: ¿Cuál es el objetivo de la terapia cognitiva?

A: La terapia cognitiva ayuda a las personas a identificar los pensamientos que les causan ansiedad y a analizar si se ajustan a la realidad. Así, cuando piensan de manera más realista, se sienten mejor. Esta terapia se basa en la idea de que la manera en que percibimos o experimentamos una situación influye en la forma en que nos sentimos a nivel emocional. Por ejemplo, una persona podría leer este folleto y pensar: "Qué bien suena esto; ¡es justo lo que andaba buscando!" y sentirse contenta. Al leer esta misma información, otra persona podría pensar en cambio: "Aunque suena bien, no creo que yo pueda hacerlo". Esta persona se sentirá triste y desanimada. Por lo tanto, no es la situación en sí la que influye directamente en las emociones de una persona, sino los pensamientos de esa persona ante la situación. Cuando una persona está en crisis, a menudo deja de pensar con claridad y sus pensamientos se vuelven poco realistas o exagerados.

P: Me han sucedido cosas terribles. ¿Cómo puede ayudarme la terapia cognitiva?

A: La terapia cognitiva se centra en el aquí y ahora, analizando cómo influye el pasado en el presente.

P: ¿Cómo puedo prepararme para la terapia?

- A:** Un paso inicial muy importante es fijar metas. Hágase la siguiente pregunta: "¿Qué me gustaría cambiar una vez terminada la terapia?" Piense concretamente en:
- Los cambios que le gustaría hacer en su trabajo, en casa o en sus relaciones con la familia, los amigos y otras personas.
 - Los síntomas que le han molestado desde hace tiempo y que le gustaría mitigar o eliminar por completo.
 - Las actividades que podrían mejorar su vida: perseguir sus intereses espirituales, intelectuales o culturales; hacer más ejercicio, abandonar malos hábitos, aprender nuevas habilidades interpersonales; o mejorar sus habilidades de gestión en el trabajo o en casa.

El terapeuta le ayudará a evaluar y definir estas metas y a decidir en cuáles puede trabajar por su cuenta y en cuáles preferiría trabajar en la terapia.



¿Qué debo saber sobre la terapia cognitiva? (continuación)

P:¿En qué consiste una sesión típica de terapia?

A: Antes de comenzar la sesión, su terapeuta le pedirá que responda a un cuestionario para valorar su estado de ánimo. Este cuestionario permitirá que usted y su terapeuta evalúen eficazmente sus avances. Una de las primeras cosas que hará su terapeuta durante la sesión es repasar cómo se sintió esta última semana en comparación con las anteriores. A esto se le llama "comprobar el estado de ánimo".

El terapeuta también le preguntará qué problema quiere trabajar en esa sesión y qué cosas importantes ocurrieron la última semana. Estos "planes de trabajo" les ayudan a usted y a su terapeuta a concentrarse en su objetivo para la sesión.

El terapeuta conectará la última sesión con la de la semana en curso, preguntándole qué le pareció más importante de lo que hablaron en la última sesión. Su terapeuta podría sugerirle actividades para practicar en casa durante la semana. Durante la sesión, usted hablará sobre estas actividades y si hay algo que le gustaría cambiar de la terapia.

Luego, usted y su terapeuta hablarán del problema o problemas que hayan incluido en el plan de trabajo y llevarán a cabo actividades de resolución de problemas. ¿Cómo reaccionó emocionalmente ante una situación? ¿Qué pensó en ese momento? ¿Qué hizo o dejó de hacer a causa de este problema? La terapia cognitiva nos enseña a ver los problemas de manera equilibrada y realista, es decir, sin irse a los extremos. Con esta terapia usted aprenderá nuevas habilidades.

Además, usted y su terapeuta hablarán de cómo aprovechar al máximo en las próximas semanas lo que ha aprendido durante la sesión. El terapeuta enumerará los puntos importantes de la sesión y le pedirá su opinión al respecto: qué aspecto de la sesión le resultó más útil, cuál no, si le molestó algo, cualquier cosa que su terapeuta no haya entendido bien, cualquier cosa que le gustaría cambiar.

Como verá, en este tipo de terapia tanto el terapeuta como el paciente participan activamente y trabajan juntos.

P:¿Cuánto tiempo dura la terapia?

A: La terapia cognitiva suele durar entre 15 y 20 sesiones. Al principio los pacientes van a terapia una o dos veces por semana. Tan pronto se sientan mejor y crean estar preparados, las sesiones se programan con menor frecuencia, hasta una vez a la semana. Con el tiempo, el paciente y el terapeuta acordarán reunirse una vez cada dos semanas, y más adelante una vez cada tres y posiblemente cada cuatro semanas.

Esta reducción lenta y gradual del número de sesiones permite al paciente practicar las habilidades en su casa mientras sigue yendo a terapia. Es una buena preparación para seguir usando las habilidades aprendidas cuando termine la terapia. Una vez finalizada la terapia, muchas personas consideran útiles los grupos de apoyo y los cuadernos de ejercicios de terapia cognitiva.

¿Qué debo saber sobre la terapia cognitiva? (continuación)

P:¿Cómo puedo aprovechar la terapia al máximo?

A: Una manera es preguntarle a su terapeuta cómo puede complementar su terapia con lecturas sobre la terapia cognitiva, cuadernos de ejercicios, folletos para pacientes, etc. Otra manera es prepararse muy bien para cada sesión, pensar en lo que aprendió durante la sesión anterior y anotar lo que le gustaría platicar en la siguiente.

Una tercera forma de aprovechar la terapia al máximo es asegurarse de aplicar a su vida diaria lo aprendido en las sesiones. Una buena manera de hacerlo es tomando notas al final de cada sesión o grabando la sesión entera. Asegúrese de reservar un tiempo para que usted y su terapeuta hablen de las cosas útiles que puede hacer durante la semana siguiente. También puede tratar de predecir qué dificultades podría enfrentar al hacer esas tareas para que su terapeuta le ayude a resolverlas.