

Cómo puede la terapia cognitivo-conductual reducir el estrés relacionado con el COVID-19

Durante la crisis por la pandemia de COVID-19 y las órdenes de quedarse en casa, muchos padres pueden notar cambios en su propio estado de ánimo, hábitos de salud, motivación y relaciones con los demás o en el de sus hijos. Adaptarse a esta nueva experiencia y tolerar la incertidumbre de este período puede ser estresante. Si usted o un familiar están experimentando cambios relevantes en el estado de ánimo o en la conducta relacionados con el COVID-19, la terapia cognitivo-conductual puede ayudarlos.

¿Qué es CBT?

CBT es un tipo de tratamiento basado en evidencias para reducir la aflicción y los síntomas psicológicos poco agradables. Se basa en la idea de que lo que hacemos tiene su raíz en **nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras conductas**, y que si los cambiamos, podemos mejorar nuestro estado de ánimo y nuestro bienestar.

Por ejemplo, si recibimos una buena nota o un buen informe de rendimiento, nos **sentimos** orgullosos, **pensamos** “¡Puedo hacerlo!” y nuestra **conducta** es compartir las buenas noticias con nuestra familia y amigos. Sin embargo, si alguien nos pasa a llevar, es posible que nos **sintamos** alarmados, que **pensemos** “¡Qué maleducado!” y podemos responder con **conductas como** gritarles o quejarnos con alguien, lo que nos hace experimentar de nuevo dicho ciclo.

Para muchos de nosotros, el ciclo pensamiento-sentimiento-conducta trabaja en piloto automático y simplemente reaccionamos a la situación que enfrentamos. Sin embargo, cuando identificamos y enfrentamos patrones de pensamientos inútiles e introducimos conductas saludables, podemos cambiar la forma en que sentimos. CBT está diseñada para ayudarnos a ajustar nuestros propios pensamientos, sentimientos y conductas mediante el dominio de las habilidades para sobrellevar las dificultades y para resolver problemas, para, por último, encontrar un mejor sentido de bienestar.

¿Cómo funciona?

La CBT es un tipo especial de terapia de conversación proporcionada por un profesional de salud mental capacitado y que es estructurada y limitada por tiempo; por lo general se realiza en 12 a 20 sesiones. En las sesiones se revisan los estados de ánimo y pensamientos recientes, se aprenden y practican habilidades para sobrellevar las dificultades y resolver cómo hacer que estas habilidades formen parte de su vida diaria. La CBT se centra principalmente en lo que ocurre en la actualidad y menos en el procesamiento prolongado de su niñez o historia de vida. Si bien el terapeuta puede hacerle preguntas sobre el pasado para entender mejor lo que afecta sus pensamientos, sentimientos y conductas actuales, la mayoría de las sesiones se centrará en lo que puede hacer de forma práctica en relación con lo que piensa y siente actualmente, y cómo crear un futuro mejor.



CBT es el tipo de psicoterapia que se ha investigado más a fondo y los estudios han demostrado que tiende a funcionar mejor y más rápido que otros tipos de terapia de conversación para abordar una variedad de inquietudes psicológicas. Muchos terapeutas consideran la CBT un regla de oro y tratamiento de primera línea. Se ha descubierto una variedad de enfoques de CBT para poblaciones específicas que son eficaces para reducir los síntomas asociados a la depresión, la ansiedad, el estrés postraumático, los ataques de pánico, la ansiedad social, los trastornos alimenticios, el insomnio, los dolores de cabeza, la psicosis, el dolor y más. Las investigaciones muestran que las adaptaciones de CBT son eficaces para personas de todas las edades, niños pequeños, jóvenes en edad escolar, adolescentes y adultos.

¿Cómo distinguirlos?

Un terapeuta de CBT puede trabajar con usted para crear un plan de tratamiento CBT personalizado y ajustarlo a sus objetivos y estilo de vida. Los posibles temas de la sesión pueden incluir, entre otros, los siguientes:

- Identificación de emociones
- Conciencia de cuerpo y mente
- Registro del estado de ánimo y los pensamientos
- Cómo lo afecta el ciclo pensamiento-sentimiento-conducta
- Habilidades de relajación
- Activación de la conducta (incorporación de actividades que disfruta y notar su estado de ánimo antes y después)
- Cómo regular las emociones intensas
- Cómo cambiar los pensamientos inútiles
- Cómo sobrellevar las creencias inútiles
- Resolución de problemas
- Estrategias de comunicación
- Cómo identificar los pensamientos inútiles o automáticos

A continuación, encontrará un tema de muestra que es esencial en la mayoría de las terapias CBT, los pensamientos automáticos.

Pensamientos automáticos

Los pensamientos son como la música ambiental para nuestras acciones y actitudes externas. Los pensamientos automáticos son como canciones viejas que quedan en nuestra memoria. Surgen de forma inesperada y es posible que no nos demos cuenta de que la canción se repite una y otra vez, cómo afecta nuestro estado de ánimo o incluso que comenzamos a tararear parte de la letra en voz alta. Los pensamientos automáticos con pensamientos instantáneos, inconscientes y generalmente repetitivos a los que nuestro cuerpo y mente responden en piloto automático según nuestras experiencias y creencias. Por lo general, ni siquiera nos damos cuenta que tenemos un pensamiento automático a menos que le prestemos especial atención; por lo tanto, no evaluamos si es un pensamiento real o útil. Usualmente, no nos cuestionamos dónde aprendimos la creencia detrás del pensamiento, ya sea una fuente respetable, ni notamos cómo afecta nuestro estado de ánimo o conducta. En vez de eso, nuestra mente, de forma subconsciente, acepta el pensamiento automático al pie de la letra y actúa según el mismo.



Sin embargo, **los pensamientos negativos automáticos** (ANT, automatic negative thoughts) generalmente surgen en nuestra mente y causan aflicción o conductas inútiles. Los pensamientos negativos automáticos pueden ser sobre usted mismo, otra persona o el futuro. Al igual que las hormigas reales, los pensamientos negativos automáticos (ANT) pueden aparecer uno detrás de otro y, muy pronto, nuestra mente puede verse inundada de pensamientos negativos que pueden dejarnos agobiados y estresados.

Los ANT comunes incluyen los siguientes:

- No soy lo suficientemente bueno. (Ni lo suficientemente lindo, o inteligente o _____)
- Soy un fracaso.
- Nadie me quiere.
- Esto nunca terminará. Voy a sentirme así para siempre.
- ¿Qué ocurre si _____ pasa? (por ejemplo, imaginar el peor escenario posible).
- No debería sentirme así.

En la CBT, un terapeuta puede ayudarlo a identificar estos pensamientos negativos automáticos cuando aparecen y a saber si son precisos y útiles. Luego, puede aprender maneras de cambiar o ajustar dichos pensamientos cuando note que interrumpen su estado de ánimo y sus conductas. Algunas actividades basadas en CBT para cambiar los pensamientos negativos automáticos pueden ser, entre otras, las siguientes:

- Aprender los tipos o variedades comunes de pensamientos inútiles.
- Encontrar evidencia a favor y en contra de un pensamiento o creencia.
- Aumentar la autoconversación positiva, como si conversara con un mejor amigo.
- Modificar el lenguaje de su pensamiento para que sea más realista.
- Preguntar a otros qué opinan.
- Poner a prueba sus teorías “qué ocurre si”.

¿Cómo comienzo?

Ahora, más que nunca, muchos terapeutas ofrecen sesiones a través de telemedicina. Las investigaciones han mostrado que la CBT proporcionada por telemedicina puede ser tan eficaz como las sesiones en persona. Comuníquese con el proveedor de atención primaria, la compañía de seguros o la junta de salud mental local para obtener derivaciones a un terapeuta local. Cuando escoja un terapeuta, asegúrese de preguntarle si ha recibido capacitación específica en CBT y si se siente cómodo usándola como modelo de terapia. En un principio, es mejor proporcionar la CBT semanalmente para aprender y practicar las habilidades, desarrollar ímpetu y garantizar un plan de tratamiento adecuado para reducir los síntomas lo antes posible.



Si bien la CBT se realiza en una consulta con un terapeuta capacitado en CBT, los principios subyacentes al enfoque pueden ayudar a todos. Si busca estrategias de autoayuda, comience por registrar sus estados de ánimo y sus pensamientos. Esto puede permitirle estar más conectado con sus emociones y notar tendencias que afectan su bienestar. Luego, incluya [estrategias de relajación](#) en su horario para relajar su cuerpo y reducir los pensamientos y las conductas poco agradables. Puede encontrar otras habilidades para sobrellevar las dificultades en los siguientes recursos:

Para niños

- “Tiger-Tiger, Is It True? 4 Questions to Make You Smile Again” [Tigre, tigre, ¿es verdad? 4 preguntas para que vuelva a sonreír] de Byron Katie
- “How to Get Unstuck from the Negative Muck: A Kid’s Guide to Getting Rid of Negative Thinking” [Cómo salir del enredo negativo: Una guía para niños para deshacerse de los pensamientos negativos] de Lake Sullivan, [PhD](#)
- “CBT Workbook for [Kids](#): 40+ Fun Exercises and Activities for Help Children Overcome Anxiety & Face Their Fears at Home, at School and Out in the World” [Manual de CBT para niños: 40+ ejercicios y actividades para ayudar a los niños a superar la ansiedad y enfrentar sus miedos en casa, en la escuela y en el mundo] de Heather Davidson, [PsyD](#)

Para adolescentes

- Moodnotes: una aplicación para adolescentes en la que pueden registrar su estado de ánimo, pensamientos e identificar trampas del pensamiento.
- Mindshift CBT: una aplicación de autoayuda basada en CBT desarrollada por Anxiety Canada
- “The Relaxation and Stress Reduction Workbook for Teens: CBT Skills to Help You Deal with Worry and Anxiety” [El manual de relajación y reducción del estrés para adolescentes: Habilidades de CBT para lidiar con las preocupaciones y la ansiedad] by Michael A. Tompkins et al.
- “Conquer Negative Thinking for Teens: A Workbook to Break the Nine Thought Habits That Are Holding You Back” [La conquista del pensamiento negativo para adolescentes: Un manual para terminar con las nueve conductas del pensamiento que lo restringen] de Mary K. Alvord, [PhD](#), y Anne McGrath, [MA](#).

Para adultos

- Woebot: Una aplicación de inteligencia artificial para el autocuidado basado en CBT diseñada por psicólogos de Stanford University.
- “Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think” [Mente sobre estado de ánimo: Cambie la forma en que piensa para cambiar la forma en que siente] de Dennis Greenberger, [PhD](#), et al. — un manual de autoayuda para adultos basado en CBT

<https://blog.chocchildrens.org/how-cognitive-behavior-therapy-cbt-can-help-reduce-covid-19-stress/>

