

¿De qué se trata la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)?

Cuando las cosas se sienten complicadas o confusas, es natural querer algo que te ayude a entender lo que está pasando dentro de ti. Puede que hayas oído hablar de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), pero tal vez no sepas lo que realmente significa o cómo podría ayudarte.

La TCC puede sonar clínica o complicada, pero en su esencia, es una forma práctica de entender los patrones entre tus pensamientos, sentimientos y acciones y encontrar pequeños pasos factibles que te ayuden a sentirte más estable.

Aprender sobre la TCC de una manera simple y humana, sin palabras técnicas, puede ayudarte a decidir si es adecuada para ti.

Lo que es (y no es) la TCC

La TCC comienza con algo simple: **tu mente está tratando de protegerte, incluso cuando parece que está trabajando en tu contra.**

Cuando una persona está estresada, ansiosa o deprimida, sus pensamientos, sentimientos y acciones pueden empezar a alimentarse unos a otros de formas que hacen la vida más difícil. La TCC ayuda a notar estos patrones y a responder con más amabilidad y brindar más opciones.

La TCC no se trata de culpar.

No se trata de obligarte a “pensar en positivo”.

Se trata de comprender lo que ocurre dentro de ti y adoptar medidas razonables y realistas para cambiar las cosas con el tiempo.

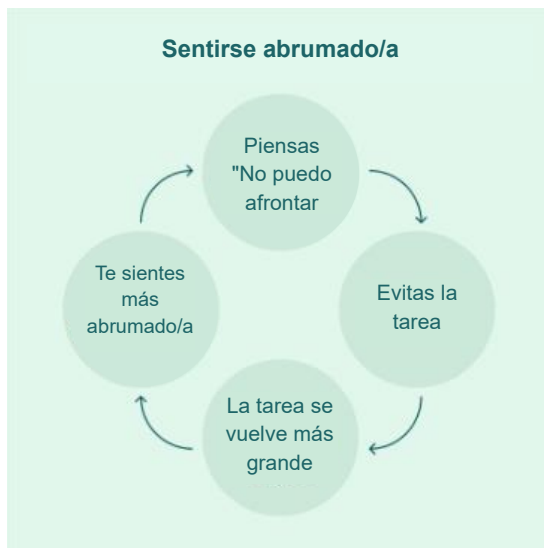
Cómo interactúan tus pensamientos, sentimientos y acciones

La TCC examina 3 partes de tu experiencia:

- **Tus pensamientos:** las cosas que tu mente te dice, a menudo de forma automática;
- **Tus sentimientos:** las emociones y sensaciones físicas que vienen con ellos; y
- **Tus acciones:** lo que haces (o evitas hacer) cuando te sientes de cierta manera.

Mental Health Check In

Estas partes interactúan constantemente entre sí.



Ejemplo: sentirse abrumado/a

Imagina que tienes una tarea que debes realizar, pero te parece demasiado compleja.

Notas la sensación de agobio. Tu mente dice: “No puedo afrontar esto”, así que pospones la tarea. La tarea se vuelve más compleja y la sensación de agobio se vuelve más fuerte. El ciclo continúa.

La TCC te ayuda a interrumpir gradualmente ciclos como este, para que puedas dar pequeños pasos hacia adelante en lugar de sentir que no puedes avanzar.

La TCC no se trata de forzar la positividad

Un miedo común es que la TCC intenta hacerte “pensar en cosas felices” o ignorar tus sentimientos. Esto no es cierto.

La TCC se trata de entender tus pensamientos con curiosidad en lugar de miedo. Te ayuda a ver que los pensamientos no son hechos; a menudo son hábitos que tu mente ha desarrollado bajo estrés. No tienes que luchar contra ellos. De a poco, aprendes a entenderlos.

Y cuando comprendes tus pensamientos, puedes reaccionar de una manera más amable y beneficiosa.

¿Cómo te ayuda la TCC a sentirte mejor?

La TCC enseña pequeñas habilidades prácticas que te ayudan a:

- romper ciclos de evasión
- reducir el agobio
- calmar la respuesta de estrés de tu cuerpo
- entender y calmar pensamientos acelerados o recurrentes
- dar pequeños pasos hacia lo que te importa
- sentirte que tienes el control de tu mente y tus acciones
- desafiar con gentileza los pensamientos que te hacen sentir peor

Estos cambios suelen ser pequeños al principio, pero se van acumulando y generan impacto.

Ejemplos de TCC en acción

Evitar ciertas tareas

Cuando te sientes decaído/a y cansado/a, incluso las cosas simples pueden parecer demasiado difíciles. Suele suceder que comienzas a evitar tareas, lo que puede hacer que incluso sientas que no puedes avanzar. La TCC puede ayudarte:

- a entender por qué el estado de ánimo bajo dificulta la motivación
- a elegir una tarea pequeña para comenzar
- a notar cómo te sientes después de realizarla
- a construir confianza a través de pequeños pasos

Esto no se trata de presionarte; se trata de ayudar a tu mente y cuerpo a salir de la sensación de encierro.

Sobrepensar

Si tu mente sigue repitiendo preocupaciones o reproduciendo situaciones, la TCC puede ayudarte:

- a notar cuándo comienza un bucle de pensamiento
- a pausar y nombrarlo: “Esta es mi mente tratando de protegerme”
- a practicar técnicas de conexión con la tierra (*grounding*)
- a enfocarte en una pequeña acción en el presente
- a retomar la preocupación más tarde y designar un “tiempo de preocupación”

Estos pasos ayudan a que tu mente se sienta menos caótica y más manejable.

La TCC funciona mejor cuando hace que sientas seguridad y calidez humana

La TCC más efectiva no es rígida ni impersonal.

Se siente:

- agradable
- colaborativa
- esperanzadora
- adaptada a un nivel que se sienta bien para ti
- como aprender sobre ti mismo/a, no a que te juzguen
- fundamentada en la amabilidad

Tú siempre estás al mando. La TCC simplemente te ayuda a entender el camino.

¿Quién se puede beneficiar de la TCC?

La TCC puede ser útil para personas que viven con:

- estrés
- ansiedad
- preocupación
- exceso de pensamientos
- decaimiento o desánimo
- pérdida de motivación
- agotamiento
- dificultad para afrontar situaciones
- problemas de sueño

A muchas personas les resulta útil la TCC, aunque aún no estén seguras de lo que sienten.

¿Dónde puedo buscar ayuda?

Si te interesa probar el apoyo basado en la TCC, puedes:

- hablar con tu médico de cabecera;
- llamar a la Línea Telefónica de Salud Mental de Medicare para que te orienten; o
- ir a un Centro de Salud Mental de Medicare.

No tienes que comprometerte con nada demasiado grande. Incluso pequeños pasos pueden ayudarte a entender si la TCC es la opción adecuada para ti.

Mental Health Check In

Si notas que tienes impulsos suicidas o te encuentras en peligro, llama al **000** o acude al servicio de urgencias más cercano.

Puedes aprender a trabajar con tu mente, no en contra de ella

La TCC no se trata de cambiar quién eres.

Se trata de ayudarte a comprender tus pensamientos, sentimientos y acciones para que puedas reaccionar de manera que favorezca tu bienestar.

No estás roto o rota. No estás fracasando. Tu mente está tratando de protegerte, incluso cuando pareciera que no ayuda.

Con una orientación cuidadosa y pequeños pasos, puedes aprender nuevas formas de sentir más estabilidad, más claridad y mayor control.