

Recursos y materiales clínicos para terapeutas cognitivo- conductuales

Membresía anual

Muestra de materiales



psicoterapias
basadas en la
evidencia

EL CIRCUITO DEL ENOJO

Elige una situación que te haya hecho enojar, por ejemplo que algún/a amigo te haya dicho algo feo, que tu mamá o papá te hayan retado por algo, lo que quieras. Después de elegir esa situación, con tu terapeuta escriban los detalles de lo que sucedió y cómo te sentiste. Tienes un ejemplo para poder entender mejor qué escribir.



Situación - ¿Qué pasó?

Mi hermano me rompió la carpeta de la escuela

Pensamientos - ¿Qué se te vino a la cabeza?

Lo hizo a propósito para hacerme enojar

Sensaciones corporales – Qué sensaciones tuviste en el cuerpo

Sentía fuego en el pecho y que los puños se me cerraban

Comportamientos - ¿Qué hiciste en esa situación? (Gritar, llorar, irse, quejarse, etc.)

Le tiré el diccionario y cerré la puerta de mi habitación muy fuerte

Consecuencias - ¿Qué sucedió después de la situación? ¿Qué efectos tuvo lo que hiciste?

Mi mamá me retó, me dejó sin poder jugar a la play por una semana

Reflexión final - ¿Qué otra cosa podría haber hecho para no obtener una consecuencia negativa? (Cambiar mi comportamiento, respirar profundo, hablar con alguien para pedir ayuda para resolver la situación, etc.)

MIEDO O ANSIEDAD

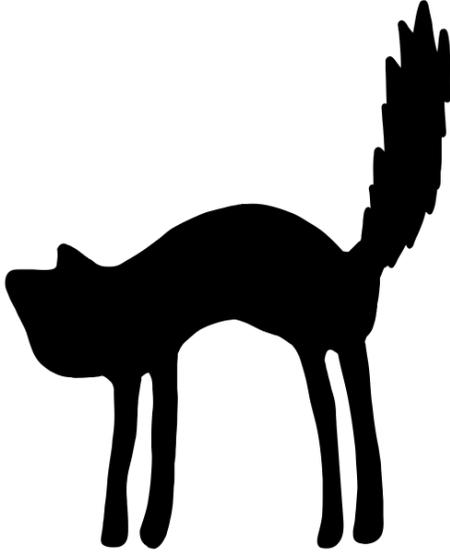
¿Cómo reacciona mi cuerpo?

Hoy vamos a hablar de las formas en que nuestros cuerpos pueden reaccionar cuando nos sentimos con **miedo** o **ansiosos/as**.

Por ejemplo, un gato, muestra que tiene miedo cuando el pelo se levanta.

Cuando tengo miedo, me siento como un/a **Gato/a Miedoso/a**.

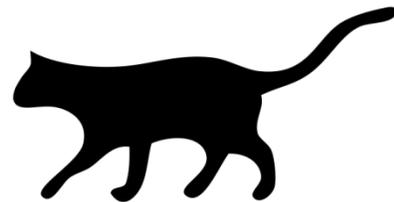
A veces, tener miedo está bien... Hay veces que todos tenemos un poco de miedo.



Escribe o dibuja cómo sientes en tu cuerpo cuando estás con miedo:

Pero, hay otros momentos en los que no es necesario tener miedo. Cuando mantengo la calma, soy el/la **Gato/a de la Calle**.

Escribe o dibuja cómo sientes en tu cuerpo cuando estás calmado/a:



Parar, pensar y actuar

En muchas circunstancias suele sucedernos que actuamos de forma reactiva, es decir, a partir de impulsos que nos hacen tomar malas decisiones o emprender acciones disfuncionales. Si bien esto nos pasa a todas las personas, es muy importante trabajar en ello ya que en ocasiones algunos comportamientos y reacciones tienen consecuencias muy negativas.

Con este ejercicio intentaremos adoptar un **enfoque más racional y funcional**.



Parar

Me detengo, congelo el momento.

Puedo respirar profundo unas cuantas veces para relajarme

Pensar

Me digo a mí mismo/a...

Escribir alguna frase, pensamiento, instrucción que me haga reflexionar):

Actuar

Lo que voy a hacer es....

De acuerdo a la circunstancia, contexto y personas involucradas, examino cuál sería la acción más funcional.

TÉCNICA DEL OBSERVADOR EXTERNO

Esta técnica permite el descentramiento o tomar distancia y perspectiva de nuestros propios pensamientos. Completa las columnas que se presentan a continuación:

SITUACIÓN O EVENTO (Se describen los hechos)	INTERPRETACIÓN (¿Qué sentido le di en ese momento?)	INTERPRETACIÓN DEL OBSERVADOR (Si un observador objetivo estuviera, ¿cómo lo interpretaría?)

¿QUÉ ES LA PREOCUPACIÓN?

Las **preocupaciones** son pensamientos repetitivos y desagradables relacionados a problemas y/o amenazas potenciales sobre diferentes temas de la vida diaria. Generalmente estos pensamientos son algo catastróficos ya que exageran el grado de probabilidad de que eso que temes ocurra. Por ejemplo, puedes preocuparte por llegar tarde al trabajo y que por ello te despidan de tu trabajo, o que te llamen de la escuela de tu hijo/a y que pienses que se ha accidentado y se encuentra internado en el hospital.

Es normal tener preocupaciones, todos las tienen de vez en cuando. Sólo es un problema cuando las preocupaciones interfieren en tu vida diaria generándote sufrimiento.

¿De qué te preocupas? Marca aquellos temas por los que sueles preocuparte en las listas que siguen:

 Familia	 Trabajo	 Estudios	 Amistades	 Otro
Discusiones y conflictos	Sueldo	Exámenes pendientes	Sentirme aceptado/a	Que me pase algo malo
Bienestar de cada uno/a	Relación con autoridades	Retraso en el cursado	No tener tiempo para estar con ellos/as	Enfermarme
Su seguridad	Clima laboral	Relación con compañeros/as y profesores	Haber perdido contacto	Apariencia
Necesidades básicas cubiertas	Relación con compañeros/as	Dificultad para estudiar	No tener personas cercanas	Pasar vergüenza
Otro: _____	Otro: _____	Otro: _____	Otro: _____	Otro: _____

Cuando te preocupas, tu cuerpo experimenta **sensaciones físicas** producidas por la ansiedad generada por la preocupación. El Sistema Nervioso Simpático se activa y aparecen síntomas físicos (en algunas personas unos, y en otras, otros) como: aumento de las palpitaciones y de la presión arterial, hiperventilación (respiración rápida y entrecortada), sudoración, temblores, náuseas, aumento de la temperatura corporal.

Las preocupaciones y la ansiedad no te dañan, son sólo sensaciones incómodas que puedes aprender a gestionar con diferentes herramientas que te enseñará tu terapeuta.

Desafiando los pensamientos negativos

La depresión, la angustia, la baja autoestima y la ansiedad, entre otros, son a menudo el resultado tener **pensamientos negativos**. Alguien que regularmente recibe retroalimentación positiva en su trabajo puede sentir que es un mal trabajador debido a recibir sólo una crítica. En muchas personas, un sólo **pensamiento irracional** sobre el desempeño laboral, en este ejemplo puntual, puede afectar cómo se siente y piensa sobre sí mismo. Por eso, **desafiar los pensamientos irracionales puede ayudarnos a cambiarlos y sentirnos mejor**.

Conteste las siguientes preguntas para evaluar su pensamiento:

¿Existe evidencia sustancial a favor de mi pensamiento?

¿Hay evidencia que contradice mi pensamiento?

¿Estoy tratando de interpretar esta situación sin todas las pruebas o toda la evidencia?

¿Qué pensaría un amigo de esta situación?

Si miro la situación de manera positiva, ¿en qué se diferenciaría?

¿Importará esto dentro de un año? ¿Qué tal dentro de cinco años?

¿Qué son los Ataques de Pánico?

Los ataques de pánico son breves períodos de miedo o ansiedad muy elevados, es decir, la intensidad de un ataque de pánico va mucho más allá de la ansiedad normal y puede incluir una serie de síntomas físicos. Durante los ataques de pánico, las personas a menudo temen tener un ataque cardíaco, sienten que no pueden respirar o sienten que se están muriendo.

Los síntomas de un ataque de pánico

Los síntomas más comunes durante un ataque de pánico son los que ves en el cuadro que sigue, aunque no es necesario que todos ellos estén presentes:

- Latidos acelerados o fuertes
- Sudoración
- Temblores
- Miedo a “volverse loco”
- Sensación de estar separado de la realidad
- Dificultades respiratorias
- Sensación de terror o muerte inminente
- Dolor o molestias en el pecho
- Náuseas
- Miedo a morir

Algunas consideraciones respecto de los ataques de pánico

- Los ataques de pánico pueden dar miedo, pero en realidad no causan daño físico.
- Los miedos más comunes asociados con los ataques de pánico (tener un ataque cardíaco o desmayo) no son una amenaza real.
- Los ataques de pánico suelen ser breves pero intensos. Los síntomas de pánico generalmente alcanzan su punto máximo en 10 minutos y terminan en 30 minutos. Sin embargo, algunos síntomas persistentes pueden durar más de una hora.
- Los ataques de pánico pueden ocurrir al azar, o pueden estar estrechamente vinculados a una fuente específica de ansiedad, como conducir, lugares con mucha gente o simplemente salir de casa.

- El trastorno de pánico ocurre cuando una persona tiene preocupación o miedo frecuente de futuros ataques de pánico, o cuando cambian su comportamiento para evitar ataques (como evitar una situación temida).

¿Cómo se tratan los ataques de pánico?

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es el tipo de terapia con más apoyo científico para el tratamiento de esta dificultad. La TCC funciona mediante la identificación y corrección de patrones de pensamiento poco saludables que desencadenan ataques de pánico, así como a partir del entrenamiento de habilidades de afrontamiento que te ayudarán a lidiar con estos episodios de pánico.

Además, la TCC emplea la terapia de exposición en la cual se realizarán una serie de ejercicios para exponerte a los síntomas de pánico en un ambiente seguro y de forma gradual. A medida que se realiza esta exposición, los síntomas se vuelven más familiares y menos aterradores. Con el fin de ayudarte a regular la respuesta de miedo o ansiedad, se emplearán técnicas de relajación para disminuir el impacto de los síntomas ansiosos.

En ocasiones, y sólo para casos más severos, se requiere la interconsulta con un psiquiatra para solicitar medicación. Debido a que la medicación no trata los problemas subyacentes que causan los trastornos de pánico, debe ir acompañada de psicoterapia.