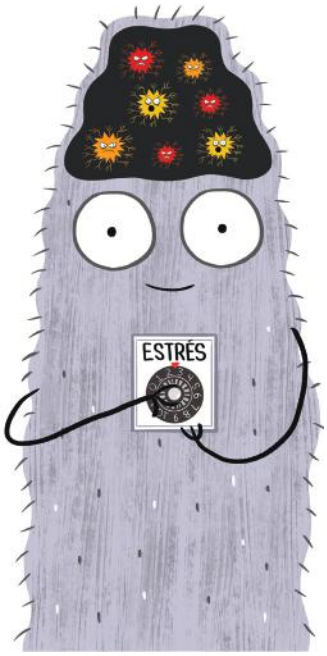




HOJA DE EDUCACIÓN FAMILIAR:

Terapia Cognitivo Conductal (TCC) y Manejo del Dolor.

¿Qué es la terapia cognitivo conductal?

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es un tipo de terapia psicológica. Ayuda a las personas a sentirse mejor al centrarse en los vínculos entre **lo que piensan**, **cómo se sienten** y las **acciones que toman**.

Al aprender a cambiar la forma en que piensan y sienten, las personas encuentran maneras de disfrutar la vida y sentirse más cómodas, incluso cuando sus circunstancias no cambian necesariamente. Se ha demostrado que es extremadamente efectiva para personas con dolor crónico, ya que les abre nuevas formas de **sentirse mejor y tener más control sobre su dolor**.

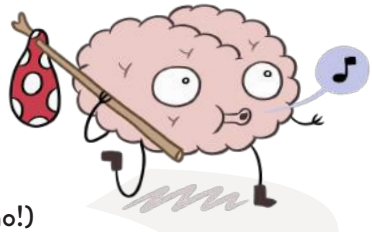
¿A quien ayuda la TCC?

Las investigaciones demuestran que la TCC es útil para tratar muchos problemas que son muy comunes en niños y adolescentes. Ha demostrado ser efectiva para manejar el estrés, mejorar el estado de ánimo y la ansiedad, adaptarse a enfermedades, enfrentar problemas en la escuela o con amigos y familiares, y, sí, sobrellevar el dolor. De hecho, **algunos estudios han demostrado que la TCC puede ser más efectiva que los medicamentos** para tratar el dolor, el estrés y los sentimientos negativos.

¿Qué sucede en la TCC?

Se trata de una colaboración poderosa. Terapeutas y pacientes trabajan juntos como un equipo para crear un plan de tratamiento que se alinee con los objetivos personales del paciente. A través del aprendizaje de diversas habilidades y estrategias, los pacientes exploran diferentes maneras de afrontar sus desafíos particulares y descubren qué métodos funcionan mejor para ellos.

El verdadero cambio ocurre cuando las personas practican esas habilidades en su vida diaria. Entonces, ¿qué significa esto cuando se trata del dolor? Vamos a desglosarlo.



Los pacientes usualmente aprenden:

- Habilidades para ayudar a relajar la mente y el cuerpo
- Maneras útiles de pensar sobre el dolor y el estrés
- Cómo mejorar ciertos comportamientos de salud que son importantes para el manejo del dolor (¡como un buen sueño!)
- Cómo desarrollar un plan de recuperación estructurado, paso a paso
- Maneras de hacer las cosas que quieres y necesitas hacer en la vida diaria

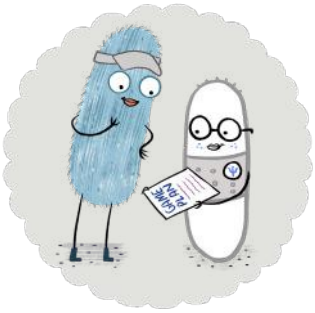
Los padres usualmente aprenden:

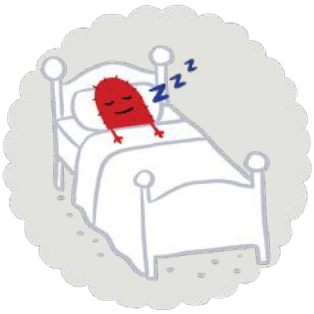
- Estrategias respaldadas por investigaciones para criar a un niño con dolor
- Estrategias para monitorear y apoyar el progreso de su hijo/a
- Cómo apoyar de la mejor manera la asistencia y participación escolar
- Orientación sobre cómo reforzar las nuevas habilidades en casa

¿Cómo se diferencia la TCC de otros tipos de terapia?

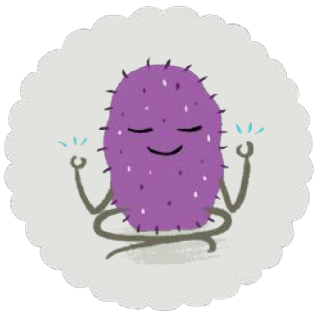
A diferencia de algunas terapias, la TCC se enfoca en habilidades y tiene una estructura particular sobre cómo se lleva a cabo. Los terapeutas enseñan habilidades específicas diseñadas para ayudar a las personas a sentirse mejor y tener un impacto directo en lo que sucede en sus vidas todos los días. La TCC también tiende a ser a corto plazo (típicamente de 8 a 16 sesiones) y está diseñada para crear soluciones a problemas específicos que están interfiriendo con lo que una persona quiere hacer o cómo desea sentirse. Algunas personas dicen que se siente como trabajar con un "entrenador" que enseña habilidades y ayuda a las personas a practicarlas hasta que se vuelven buenas usándolas por sí mismas.











¿QUÉ DEBO BUSCAR EN UN TERAPEUTA DE TCC?

A veces es difícil saber si un terapeuta está utilizando TCC o no. ¿La mejor manera de saberlo? ¡Preguntar! Cualquier terapeuta que utilice TCC debería ser capaz de explicarlo y cómo funcionaría en tu situación particular.

Al buscar un buen proveedor, también es útil saber que la TCC generalmente incluye:

- **Un plan de tratamiento claramente definido con metas para su cumplimiento**
- **Una variedad de habilidades, como entrenamiento en relajación y estrategias para controlar pensamientos, que se utilizan para manejar los síntomas**
- **Tareas diseñadas para reforzar el uso de las nuevas habilidades**
- **Entrenamiento / apoyo para los padres para ayudar al progreso del niño/a (si es apropiado para su edad)**

¿Cómo encuentro un terapeuta que realice TCC?

TCC es una practica muy comun para los trabajadores de terapias mentales (por ejemplo los trabajadores sociales, terapistas, y psicologos).

Muy amenudo los pediatras pueden ser una buena fuente de referencias locales o en su comunidad..

Estas agencias y sitios web también pueden ser útiles:

- Psychology Today:
  https://www.psychologytoday.com/us
- La Asociación de Terapias Conginitvo Conductual:
  https://www.abct.org
- La Asociación Americana de Psicología:
  https://locator.apa.org



¿Cómo saber si encontramos al terapeuta correcto?

La confianza y una buena relación son clave en la terapia, por lo que encontrar un terapeuta que te parezca adecuado es importante. Algunos terapeutas ofrecen una consulta gratuita (por teléfono o en persona) para ayudarte a empezar a determinar si esta es la persona adecuada para ti. Debes tener en cuenta que puede tomar unas semanas construir una relación con un nuevo terapeuta, por lo que a menudo es útil asistir a algunas sesiones antes de decidir si el terapeuta es realmente adecuado o no. Si tú o tu hijo/a no se sienten cómodos después de darle unas semanas, puede ser una buena idea buscar a un nuevo terapeuta.

Para más en esta serie:

En colaboración entre Meg Foundation y la Sociedad de Psicología Pediátrica del dolor SIG.

Meg Foundation
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG

TCC Español v1.0 p.2 © 2024 Meg Foundation