

Psicoterapia: Cómo Funciona y en Qué Puede Ayudarle



Depression and Bipolar
Support Alliance

Hemos estado ahí. Podemos ayudarle.



La psicoterapia (también conocida como terapia verbal) puede ser una parte importante del tratamiento para la depresión o el trastorno afectivo bipolar (manía depresiva).

Un buen terapeuta puede ayudarle a manejar mejor sus sentimientos y síntomas, y a cambiar los patrones de comportamiento que generan la enfermedad.

La terapia verbal no consiste únicamente en “hablar de sus problemas”; también implica la búsqueda de soluciones. Algunas terapias incluyen tareas en casa, como tomar nota de sus estados de ánimo, escribir sus pensamientos o participar en actividades sociales que antes le generaban angustia. Quizás le propongan ver las cosas de otra manera o aprender nuevas maneras de reaccionar ante eventos o personas.

Actualmente, casi todas las psicoterapias son breves y se enfocan en los pensamientos, sentimientos y problemas de vida actuales de la persona. Enfocar el pasado puede ayudarle a explicarse las cosas que suceden en su vida, pero enfocarse en el presente puede ayudarle a encarar lo actual y prepararse para el futuro. Quizás tenga que ver a su terapeuta con frecuencia al principio del tratamiento, pero más adelante, a medida que aprenda a resolver sus problemas y evitar los desencadenantes, probablemente sus citas sean cada vez más esporádicas.

La psicoterapia puede ayudarle a:

- Entender su enfermedad
- Definir y alcanzar objetivos de bienestar
- Superar temores o inseguridades
- Manejar el estrés
- Comprender sus experiencias traumáticas pasadas
- Separar su verdadera personalidad de los cambios de estado de ánimo ocasionados por su enfermedad
- Identificar desencadenantes que pueden empeorar sus síntomas
- Mejorar sus relaciones con la familia y los amigos
- Disponer una rutina estable y confiable
- Desarrollar un plan para enfrentar las crisis
- Entender por qué las cosas le molestan y qué puede hacer al respecto
- Poner fin a hábitos destructivos como el alcoholismo, la drogadicción, el despilfarro o la promiscuidad sexual.

¿Quiénes realizan la terapia verbal?

Su terapeuta puede ser un psiquiatra (MD), psicólogo (PhD, PsyD, EdD, MS), trabajador social (DSW, MSW, LCSW, LICSW, CCSW), consejero (MA, MS, LMFT, LCPC) o enfermero psiquiátrico (APRN, PMHN).

La capacidad de usted para hablar honesta y abiertamente con su terapeuta, fijarse metas claras y lograr avances reales es importante. Piense en su relación con el terapeuta como una asociación. Ambos deberán colaborar para que usted se sienta mejor. Usted no tiene porqué sentir pena o vergüenza de hablar abierta y honestamente sobre sus sentimientos y preocupaciones.

¿Cómo debo empezar?

Haga una lista de las cosas que le estén causando problemas y los asuntos con los que requiera ayuda. Llévela consigo a su primera cita. Puede incluir:

- Problemas en su familia u otras relaciones
- Síntomas como cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño
- Ira, angustia, irritabilidad o sentimientos conflictivos
- Fantasías autodestructivas

En sus primeras sesiones, lo más probable es que sea usted quien hable más. Deberá decirle al terapeuta porqué está ahí y qué espera de la terapia. Desde el principio del tratamiento, usted y su terapeuta hagan una lista de objetivos de corto y largo plazo. Después de unas cuantas sesiones, su terapeuta debe poder darle una idea de cuánto tardará la terapia y cuándo puede esperar ver cambios en su estado de ánimo.



¿Cómo sabré si estoy progresando?

Después de cierto tiempo, revise su lista y vea qué tan cerca está de alcanzar sus objetivos. Le será útil llevar nota de cómo se siente cada día y cómo enfrenta las situaciones difíciles.

Revise su avance junto con el terapeuta. La mejoría no

ocurrirá de la noche a la mañana, pero usted debe notar algún cambio, aunque sea una mejor comprensión de sus propios pensamientos y sentimientos. También le será útil aprender lo más que pueda sobre depresión, trastorno bipolar y sus tratamientos. Visite el sitio Web de DBSA, en www.DBSAlliance.org, y acuda a su biblioteca local para ver si ahí encuentra otros libros y materiales de referencia.

¿Qué debo hacer si no mejoro?

Si después de un tiempo no empieza a sentir cierto alivio, usted tiene derecho a pedir la opinión (como haría con cualquier otra enfermedad) de un segundo terapeuta o profesional de la salud mental. Asimismo, tiene derecho a recibir el mejor tratamiento posible y a sentirse mejor.

¿Qué tipo de terapia es la más adecuada para mí?

Existen muchos tipos de terapia verbal y la mayoría de los terapeutas utilizan una combinación de métodos. La terapia conductista se concentra en sus actos; la terapia cognoscitiva, en sus pensamientos; y la terapia interpersonal analiza su relación con los demás. Quizá sus seres queridos quieran unírsele para tomar sesiones de terapia familiar o de pareja. En la terapia grupal participan varias personas, generalmente no emparentadas, que trabajan con un mismo terapeuta y entre sí. Ningún método es necesariamente mejor que otro – la opción ideal será la que le dé los mejores resultados.

¿Cuáles son las terapias comúnmente utilizadas para la depresión o el trastorno bipolar?



La terapia interpersonal (TIP) fue desarrollada originalmente para tratar la depresión. Pero posteriormente fue adaptada para tratar el trastorno bipolar y otras afecciones. En esta terapia, que es de tiempo limitado y está orientada al logro de objetivos, se revisan los síntomas, relaciones sociales y roles de la persona.

La TIP se concentra en lo que pasa “aquí y ahora” y pretende ayudar a la persona a cambiar, no sólo a entender sus acciones y reacciones. El paciente y el terapeuta examinan las relaciones presentes y pasadas del primero.

La TIP no se enfoca en los motivos, deseos o sueños inconscientes o subconscientes. Analiza las acciones conscientes externas y el ajuste social de la persona. No pretende cambiar la personalidad sino, más bien, enseñar nuevas habilidades que reduzcan los síntomas.

El terapeuta TIP apoya activamente al paciente en su viaje hacia el bienestar. El terapeuta no le asigna al paciente tareas para hacer en casa, sino que le anima a participar en actividades sociales. El terapeuta ayuda al paciente a revisar sus

síntomas y relacionarlos con una de cuatro cosas: dolor moral por una pérdida; conflictos con los demás; cambios de vida, como mudarse o cambiar de empleo; o aislamiento o ausencia de aptitudes sociales. Luego, el terapeuta y el paciente trabajan en situaciones específicas, una por una, para aliviar los síntomas y el estrés.

En la terapia cognoscitivo-conductista (TCC) se combinan la terapia cognoscitiva, que consiste en examinar de qué manera los pensamientos afectan las emociones, y la terapia conductista, que implica cambiar las reacciones de la persona ante situaciones difíciles. La TCC está orientada al logro de objetivos y funciona mejor cuando el paciente adopta un papel activo. Uno de los aspectos de la TCC ayuda a la persona a reconocer los pensamientos automáticos o creencias medulares que le generan emociones negativas. El terapeuta ayuda a la persona a ver que algunos de esos pensamientos y creencias son falsos o no tienen sentido, y luego le ayuda a cambiarlos. Entre los ejemplos de pensamientos automáticos destacan el enfoque en una idea negativa (una persona poco amable) y la aplicación de esa cualidad negativa a todo (la humanidad en general); ver las cosas como “absolutamente buenas” o “absolutamente malas”; o aplicar etiquetas como “mediocre”, “bueno para nada” o “inútil”. Son ejemplos de creencias medulares, “Tengo que triunfar en todo”; “Todos tienen que amarme”; “Qué desastre cuando las cosas no salen tal como las planeo o espero”; o “No puedo cambiar mi forma miserable de ser”.

El aspecto conductista de la TCC entra en escena cuando la persona ya se encuentra en un estado mental más sereno. En ese momento, la persona puede emprender acciones que la acerquen a los objetivos planeados. Por ejemplo, si la depresión hizo que la persona se alejara de la vida, ahora puede ser invitada a participar en aficiones o pasar tiempo con sus amigos.

Otra opción es orientar amablemente a la persona, bajo supervisión, para que confronte situaciones, cosas o personas que le provocan temor o pánico. Por medio de la práctica, la persona aprende nuevas y más saludables formas de conducta.

En la TCC, el terapeuta asigna tareas para hacer en casa. Puede tratarse de reportajes, revisión de notas o audiocintas de la sesión de terapia, o probar un nuevo enfoque de un viejo problema. También puede incluir ejercicios para hacer a la persona más conciente de sus pensamientos y acciones, pero sin juzgarlas.

Las partes más importantes de cualquier tipo de terapia son: asociación, comunicación, objetivos, colaboración, confianza, comprensión y acción. Una buena terapia puede ayudar a la persona a cambiar, para bien, sus pensamientos, creencias, percepciones, acciones y estados de ánimo.

Ayúdenos por favor a seguir adelante con nuestros esfuerzos informativos.

Sí, quiero hacer una diferencia. Adjunto mi donativo por:

\$100 \$50 \$20 Otra cantidad \$ _____

NOMBRE

DIRECCIÓN

CIUDAD ESTADO CÓDIGO POSTAL

TELÉFONO CORREO ELECTRÓNICO

- Cheque (a nombre de DBSA) Orden de pago
 VISA MasterCard Discover AmEx

NÚMERO DE CUENTA FECHA DE EXPIRACIÓN

FIRMA

- Deseo que mi donativo sea anónimo.
- Envíenme por favor sobres para donativos, yo los distribuiré.
- Por favor, envíenme información sobre cómo incluir a DBSA en mi testamento.
- Adjunto el formato de donativo correspondiente a mi compañía.
- Me gustaría recibir más información sobre los trastornos del estado de ánimo.
- Sírvanse enviar toda mi correspondencia en un sobre confidencial.

Si desea que su donativo sea hecho en memoria u honor de alguien, anote por favor los siguientes datos:

- A la Memoria de / En Honor de (encierre uno):

ESCRIBA EL NOMBRE CON LETRAS DE MOLDE

- Por favor, notifiquen a este recipiente de mi donativo:

NOMBRE DEL RECIPIENTE

DIRECCIÓN

CIUDAD ESTADO CÓDIGO POSTAL

TELÉFONO CORREO ELECTRÓNICO

Envíe por favor este formato con su donativo a: **DBSA, 730 N. Franklin Street, Suite 501, Chicago, IL 60610-7224 USA**

¿Alguna duda? Marque (800) 826-3632 ó (312) 642-0049.

Los cargos a tarjeta de crédito pueden ser transmitidos por fax al (312) 642-7243.

También puede hacer donativos por Internet, mediante una línea segura, en www.DBSAlliance.org.

DBSA es una corporación 501(c)(3), con sede en Illinois, sin fines de lucro. Todos los donativos son deducibles de impuestos, según los reglamentos federales y estatales del IRS. Consulte a su asesor fiscal si quiere conocer más detalles. Toda su información es estrictamente confidencial y jamás será compartida con otras organizaciones. ¡Gracias por su donativo!

THERP

Objetivos de corto plazo de la terapia:

Objetivos de largo plazo de la terapia:

Preguntas que debo hacer a mi terapeuta:

¿Cómo saber si me siento mejor?

¿Puedo incluir a mis seres queridos en el tratamiento? De ser así, ¿cómo?



Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar

Hemos estado ahí. Podemos ayudarle.

The Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA) es la principal organización nacional dirigida por pacientes, orientada hacia las enfermedades mentales más frecuentes. Esta organización promueve un ambiente de comprensión en cuanto al impacto y control de estas enfermedades que ponen en riesgo la vida, mediante instrumentos e información no solamente actuales, sino científicamente probados, y escritos en un lenguaje que el público en general pueda entender. DBSA apoya las investigaciones orientadas hacia un diagnóstico más oportuno, el desarrollo de tratamientos más eficaces y tolerables, y el descubrimiento de alguna curación. La organización trabaja para asegurar que quienes viven con trastornos del estado de ánimo sean tratados de modo igualitario.

Con el apoyo de un Consejo de Asesores Científicos, integrado por los principales investigadores y expertos clínicos en el campo de los trastornos del estado de ánimo, DBSA cuenta con más de 1,000 grupos de apoyo, dirigidos por pares, en el país. Tres millones de personas solicitan y reciben anualmente información y ayuda. La misión de DBSA es mejorar la vida de las personas que viven con trastornos del estado de ánimo.

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)

730 N. Franklin Street, Suite 501

Chicago, Illinois 60610-7224 USA

Teléfono: (800) 826-3632 ó (312) 642-0049

Fax: (312) 642-7243

Sitio Web: www.DBSAlliance.org.

Visite nuestro nuevo sitio Web interactivo, donde encontrará información relevante, noticias de primera mano, enlaces con otras organizaciones, apoyo para defender sus derechos y mucho más.

La producción de este folleto fue posible gracias a un donativo de



Este folleto fue revisado por el Dr. Robert N. Golden, vice Decano de la Escuela de Medicina de University of North Carolina, y Ken Heideman, de DBSA Boston.

DBSA no respalda ni recomienda el uso de ningún tratamiento o medicamento específico contra los trastornos del estado de ánimo. Si quiere que le orienten en cuanto a algún tratamiento o medicamento específico, consulte a su médico y/o profesional de la salud mental.