



(<https://gikids.org/?lang=es>)

Terapia Cognitiva-Conductual

¿Qué es la terapia cognitiva-conductual?

La terapia cognitiva-conductual (TCC) es un modelo frecuente de terapia conversacional a corto plazo. Este tipo de terapia, utiliza un enfoque práctico basado en la capacidad de identificar y ajustar los pensamientos o patrones de pensamiento inútiles, que causan a una persona angustia o que afectan su capacidad de funcionar. Al aplicar estas estrategias, la TCC puede ayudar a mejorar la forma en que nos sentimos. La TCC también se enfoca en el comportamiento, ayudando a las personas a ajustar sus acciones para que coincidan más con sus objetivos y valores (como pasar tiempo con sus familiares y amigos, asistir a la escuela o tomar medicamentos de manera más continua).

¿Cómo funciona la TCC en el contexto de las afecciones gastrointestinales?

El estrés empeora los síntomas de varias afecciones gastrointestinales (GI), incluyendo el dolor abdominal crónico, los problemas para defecar y orinar a tiempo y en el lugar apropiado, y la rumia (o la regurgitación reflexiva involuntaria de los alimentos poco después de comer). Además, padecer una afección gastrointestinal crónica crea estrés (por ej. puede afectar la capacidad del paciente para hacer y mantener amistades, asistir a la escuela de manera regular, mantenerse activo en actividades fuera de la escuela, dormir bien con regularidad y cumplir con el horario de la toma de medicamentos complejos).

El tratamiento exitoso de varias afecciones GI requiere abordar el estrés, incluso si el estrés no estaba presente antes de que comenzaran los síntomas GI. La TCC brinda estrategias para manejar mejor el estrés, incluyendo la respiración profunda, la relajación muscular y la distracción, además de abordar la motivación y los pensamientos y sentimientos difíciles.

¿Cuánto dura la terapia cognitiva-conductual?

La TCC está diseñada como una terapia relativamente a corto plazo, usualmente 12 sesiones o menos. Al igual que con la mayoría de los tipos de terapia de conversación, la efectividad y la cantidad de sesiones a menudo dependen de qué tan bien los pacientes y familiares sigan practicando las habilidades y los ejercicios introducidos en las sesiones. Los terapeutas que usan TCC a menudo recomendarán tareas entre cada sesión para reafirmar las habilidades aprendidas durante las sesiones terapéuticas.

Para algunas personas con enfermedades crónicas, las "sesiones de refuerzo" ocasionales pueden ser útiles con el tiempo para mantener las mejoras y abordar los nuevos desafíos que surjan.

¿También deberían ir a terapia las personas que toman medicamentos para regular los estados de ánimo o el comportamiento?

Sí, las investigaciones muestran que el tratamiento más eficaz para la mayoría de los problemas de comportamiento y estados de ánimos, ya sea que estén relacionados con una afección médica o no, es una combinación de TCC y medicamentos. En algunos casos, los medicamentos pueden ayudar a controlar los síntomas, mientras que la terapia ayuda a abordar la causa detrás de los síntomas, y brinda estrategias a largo plazo para controlar los desafíos de la vida.

¿Cómo puedo encontrar un terapeuta que practique la TCC?

- Puede obtener una lista de proveedores de su compañía de seguros o preguntarle a su pediatra, médico familiar, amigos, su escuela, iglesia o a otras personas de su confianza.
- El terapeuta debe ser un profesional que dedica más de la mitad de su tiempo a trabajar con adolescentes (no debe ser un especialista en adultos, que también atiende a algunos niños).
- El terapeuta debe utilizar técnicas conductuales o cognitiva-conductuales (¡Pregúntele!).
- No es necesario que el terapeuta sea un especialista en gastroenterología, aunque puede ser útil tener cierto conocimiento sobre la afección médica de su hijo.
- El terapeuta debe ser alguien en quien su hijo confíe, alguien que lo "entienda".
- Siéntase libre de programar 1-2 sesiones iniciales para "probar" varios terapeutas antes de escoger el adecuado para su hijo y su familia.

¿Cuáles son algunas metas u objetivos específicos de la TCC para un niño con una afección GI?

- Mantener un horario diario constante que le anime a funcionar con síntomas.
- Lidar con el estrés académico (como coordinar con los maestros para hacer el trabajo atrasado y ofrecer ideas sobre algunas adaptaciones apropiadas en la escuela).

- Abordar los problemas sociales que pueden surgir después de ausencias prolongadas de la escuela y el retiro de las actividades sociales (como desarrollar "guiones" para ayudar a los niños a responder a las preguntas de sus compañeros, fomentar la interacción social mediante la formalización de "citas para jugar" u otras actividades sociales estructuradas con sus compañeros).
- Intervención en problemas del sueño.
- Alentar estrategias activas de afrontamiento (como diálogo interno positivo, respiración profunda y otras formas de relajación, distracción y resolución de problemas) para manejar las molestias físicas, incluyendo el dolor abdominal y cualquier factor estresante conocido.
- Identificar las emociones y trabajar para entenderlas, aceptarlas y afrontarlas.
- Manejar el perfeccionismo, la ansiedad, la irritabilidad y la depresión.
- Colaborar con los padres según sea necesario para apoyar la mejora continua.
- Mantener la motivación para continuar siguiendo el plan de tratamiento incluso cuando parezca difícil.

Recursos

psychcentral.com

Putting the Pieces Together for You: Children's Mercy Abdominal Pain Clinic patient booklet

Handbook of Pediatric Psychology (Poniendo las piezas juntas para usted: Folleto del paciente de Children's Mercy Abdominal Pain Clinic; manual de psicología pediátrica)

Autores: Amanda D. Deacy, PhD, and Parker Huston, PhD

Editora: Amanda D. Deacy, PhD

Marzo 2022

➔ **Localice un
Gastroenterólogo
Pediátrico**

RECORDATORIO IMPORTANTE: La información proporcionada en este sitio ha sido diseñada únicamente para fines educativos y no constituye consejo médico. Tampoco sustituye la atención brindada por un proveedor médico capacitado. GiKids no se dedica a prestar o practicar asesoramiento o servicios médicos, de enfermería o de atención sanitaria. Para obtener asesoramiento sobre alguna enfermedad, consulte a un médico.

714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 **Phone:** 215-641-9800 **Fax:** 215-641-1995 **naspghan.org**

Visit us on **Facebook** at <https://www.facebook.com/GiKidsOrg>, follow us on **Twitter** @NASPGHAN and **Instagram** #NASPGHAN

