

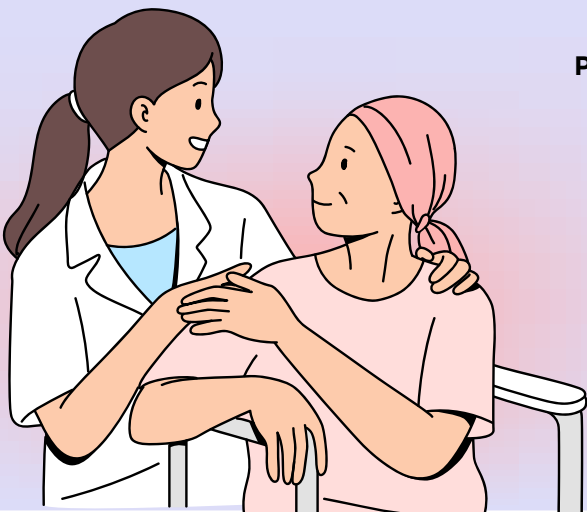
Enfoque cognitivo conductual

Manejo de la Ansiedad



En la persona cuidadora
En el contexto del cuidado paliativo

Por Gil Pérez Corrales



Enfoque cognitivo conductual

Tabla de contenido

El porqué de este manual	2
Una pincelada de la terapia cognitivaconductual (TCC)	3
¡Hola Ansiedad! ¿Qué es la ansiedad?	4
Revisemos si hay o no ansiedad	6
Empecemos a conocer nuestro cuerpo	9
Agua	10
Luz solar y la vitamina D.	11
Descanso	12
Aire puro y recreación al aire libre	13
Ejercicio	14
Técnicas desde el enfoque la Terapia Cognitivo Conductual	
I Identificación de pensamientos irracionales	16
II Reestructuración cognitiva	17
III Técnicas de respiración y relajación	19
IV Atención plena (Mindfulness)	21
V Diario de gratitud	22
VI Planificación de actividades placenteras	22
VII Entrenamiento en resolución de problemas	23
VIII Práctica de la autocompasión	23
IX Role-playing	25
X Terapia de aceptación y compromiso (ACT)	27
Anotaciones	29
Sobre la autora	30

El porqué de este manual

El trabajo que realiza la persona cuidadora es un apoyo vital en el manejo integral de pacientes que se encuentran bajo tratamiento paliativo. Por lo tanto, no es difícil considerar el hecho de que esta labor puede venir acompañada de niveles significativos de ansiedad, afectando la salud emocional y física de la persona cuidadora.

Este manual presenta un protocolo de intervención diseñado específicamente para trabajar con la persona cuidadora en el contexto del cuidado paliativo, enfocado en el manejo y tratamiento de la ansiedad a través del enfoque cognitivo conductual. Este enfoque ayuda significativamente con la reducción de síntomas de la ansiedad y en la mejora del bienestar psicológico por medio de la identificación y modificación de patrones de pensamiento y comportamiento que contribuyen a la ansiedad.

El objetivo de este manual es que sirva como guía para la intervención clínica, dotando a los profesionales en las ciencias de la salud mental de herramientas prácticas y estrategias concretas que les permitan realizar un abordaje integral.

La estructura del manual incluye una serie de materiales que abarcan desde la valoración de las manifestaciones de la ansiedad, no con fines diagnósticos sino meramente exploratorios, fichas de componentes generales para mejorar la salud, técnicas de relajación, reestructuración cognitiva, habilidades de afrontamiento, y apoyo grupal, diseñadas para ser implementadas de manera sistemática y lograr así un impacto considerable en su calidad de vida y consecuentemente, en la de los pacientes que se cuidan.



Una pincelada de la Terapia Cognitiva Conductual (TCC)

La Terapia Cognitivo Conductual, es un enfoque de la psicología que trabaja directamente con los pensamientos y comportamientos del paciente, ubicándose en el presente y en el futuro. Trabaja desde la premisa de que nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones y comportamientos, y que si trabajamos en estos directamente podemos mejorar la salud mental y por ende la calidad de vida.

La TCC se divide en dos partes: la terapia cognitiva y la terapia conductual. La terapia cognitiva se enfoca en cambiar los patrones de pensamiento negativos que pueden estar afectando el estado emocional del paciente. La terapia conductual se enfoca en cambiar los patrones de comportamiento que pueden estar contribuyendo a problemas emocionales o de comportamiento, entre ellos, la ansiedad.

Olivares Rodríguez, J. (2014) considera que la psicología desarrolló una potente herramienta capaz de ayudar a mejorar los problemas humanos:

“Esta tecnología es lo que constituye la modificación de la conducta, formada por un extenso conjunto de técnicas de intervención o tratamiento de eficacia probada en su aplicación a una variedad igualmente extensa de problemas clínicos”. (p. 18)

La terapia cognitivo-conductual es una herramienta útil para abordar desafíos emocionales, entre ellos:

- Controlar los síntomas de patologías

mentales y evitar recaídas.

- Sobrellevar situaciones de ansiedad de nuestra rutina diaria.
- Aprender a controlar las emociones.
- Solucionar conflictos y aprender a relacionarse mejor.
- Superar las pérdidas y el dolor, así como traumas emocionales.
- Afrontar el diagnóstico de una enfermedad.
- Tener controlados los síntomas físicos crónicos.

Otra definición es la que nos da Kazdin, Allan E. (1996) en la cual indica:

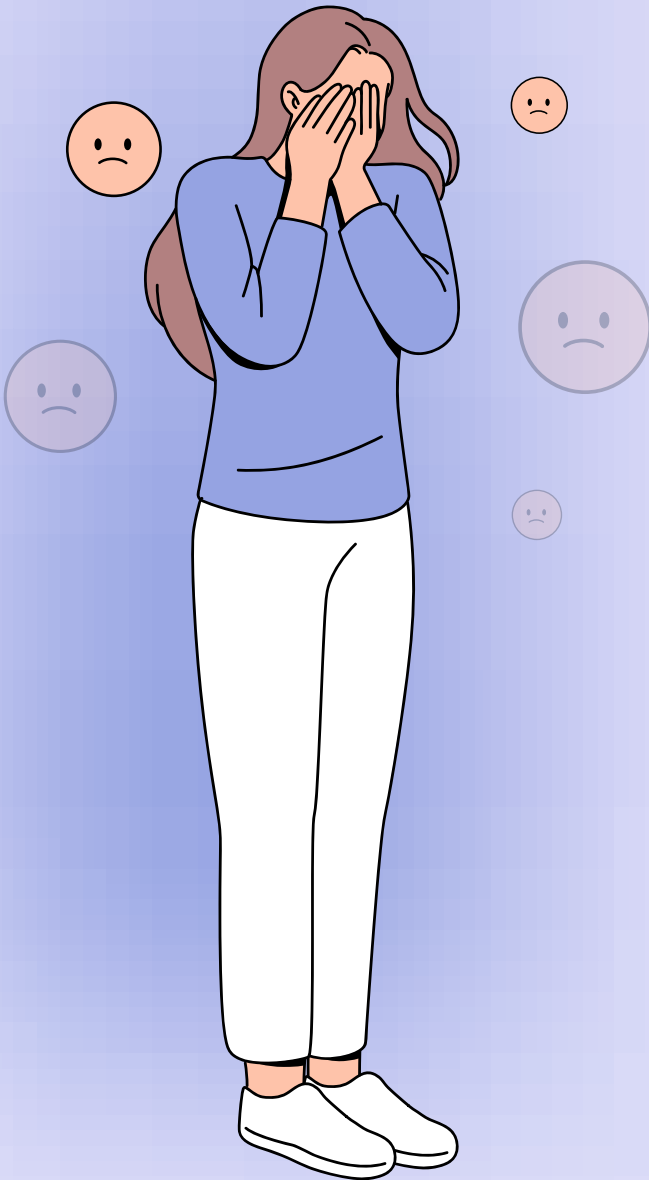
“La modificación conductual es un enfoque de la evaluación, valoración y alteración de la conducta. El estudio se enfoca al desarrollo de la conducta adaptativa, prosocial y a la reducción de la conducta desadaptativa en la vida diaria”. (p. 3)

Este enfoque integral destaca la importancia de promover comportamientos positivos y funcionales, al tiempo que se minimizan las conductas perjudiciales, proporcionando así un marco efectivo para la mejora continua del bienestar individual en contextos cotidianos.



¡Hola Ansiedad!

¿Qué es la ansiedad?



La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo y la mente ante situaciones de estrés, peligro o incertidumbre y todas las personas pueden padecerlo en algún momento de su vida. Es una sensación de preocupación, nerviosismo o miedo que puede variar de intensidad, esta puede

ser leve, moderada o intensa. La ansiedad puede llegar en cualquier momento, ya que es una emoción normal que nos alerta sobre posibles amenazas y nos prepara para enfrentarlas. Sin embargo, cuando la ansiedad se sale de control y se vuelve excesiva, persistente y afecta nuestra vida cotidiana, puede ser un signo de un trastorno de ansiedad. Pero si es importante que sepas que para diagnosticar un trastorno de ansiedad debes acudir con un profesional de la salud mental.

Identifica los síntomas:

Emocionales: La ansiedad es una respuesta emocional, compleja y multifacética que repercute significativamente en nuestro cuerpo y mente.

- 1) Preocupación excesiva: Estar preocupado la mayor parte del tiempo.
- 2) Miedo intenso: Sentimiento constante de temor o miedo.
- 3) Inquietud: Dificultad para relajarse y sensación de desasosiego.

Cognitivos: Estos síntomas incluyen una variedad de pensamientos y patrones mentales que pueden ser intrusivos, repetitivos y agotadores que afectan la capacidad de una persona para concentrarse, tomar decisiones y procesar información de manera eficaz.

- 1) Dificultad para concentrarse: Dificultad para mantener la atención y concentración en tareas de la vida cotidiana debido a pensamientos intrusivos.
- 2) Pensamientos catastróficos: Anticipación de los peores escenarios posibles, incluso en situaciones normales de la vida cotidiana.

¡Hola Ansiedad!

¿Qué es la ansiedad?



3) Rumiación: Ruido mental, es básicamente repetir los mismos pensamientos o preocupaciones sin llegar a una solución.

Físicos: Los síntomas físicos de la ansiedad son muchos y van desde una afecta-

ción a nivel cardiovascular hasta gastrointestinal. Son una respuesta del cuerpo al estrés percibido y pueden ser tanto agudos como crónicos, afectando la salud física y el bienestar general de una persona.

- 1) Palpitaciones: Latidos cardíacos rápidos o fuertes.
- 2) Sudoración: Aumento de la transpiración, especialmente en las manos y la cara.
- 3) Tensión muscular: Sensación de rigidez o dolor en los músculos.
- 4) Dificultad para dormir: Problemas para dormirse o mantenerse dormido, despertarse temprano o dormir de manera insatisfactoria.
- 5) Fatiga: Sensación constante de cansancio o agotamiento.
- 6) Problemas digestivos: Náuseas, dolor de estómago, diarrea o estreñimiento.
- 7) Mareos y aturdimiento: Sensación de desvanecimiento o vértigo.

Comportamentales: Los síntomas comportamentales de la ansiedad incluyen una serie de acciones y reacciones observables que pueden interferir significativamente con la vida cotidiana.

- 1) Evitación: Evitar situaciones, lugares o actividades que puedan desencadenar ansiedad.
- 2) Agitación: Comportamientos nerviosos como morderse las uñas, temblar o moverse constantemente.
- 3) Irritabilidad: Respuestas emocionales exageradas o cambios de humor repentinos.

Revisemos si hay o no ansiedad.

Objetivo: Brindar herramientas que permitan determinar de manera sencilla si hay presencia de ansiedad evaluando puntos comunes, no con fines diagnósticos, sino meramente exploratorios.



Cuestionario

Item	Pregunta	Sí	No
1	¿Experimenta usted sentimientos de incertidumbre sobre el futuro del paciente que usted acompaña y que toma tratamiento paliativo?		
2	¿Experimenta usted ocasional o regularmente presión en el pecho o taquicardia?		
3	¿Experimenta usted sentimientos de preocupación excesiva relacionados con el cuidado del paciente que toma tratamiento paliativo?		
4	¿Se siente usted abrumado (a) por la responsabilidad de cuidar a una persona con enfermedad crónica y o terminal?		
5	¿Experimenta usted respiración entrecortada o sensación de ahogo de manera ocasional o frecuente?		
6	¿Experimenta usted dificultad para controlar la preocupación relacionada con el cuidado del paciente que toma tratamiento paliativo?		
7	¿Usted experimenta aislamiento social debido a sus responsabilidades de cuidado del paciente que toma tratamiento paliativo?		
8	¿Presenta usted ocasional o regularmente malestar estomacal?		
9	¿Experimenta usted el sentimiento de inquietud o la sensación de estar atrapado (a)?		
10	¿A experimentado sentimientos de duelo anticipado por la situación del paciente?		
11	¿A experimentado temblores o entumecimiento en brazos y piernas debido a la ansiedad?		
12	¿Siente usted que se fatiga fácilmente?		
13	¿Considera usted que se preocupa por cuestiones financieras relacionadas con el cuidado del paciente?		
14	¿Experimenta usted sensación de desmayo o rigidez muscular como manifestación de la ansiedad?		
15	¿Experimenta usted dificultad para concentrarse o tiene sentimientos de "mente nublada" producto de la ansiedad?		
16	¿Considera usted que ha dejado de participar en actividades sociales que antes le eran placenteras debido al cuidado del paciente que toma tratamiento paliativo?		
17	¿A experimentado usted episodios en los que siente que suda excesivamente sin actividad física significativa?		
18	¿Alguna vez a sentido miedo a perder el control?		
19	¿Continuamente piensa en la muerte de la persona que tiene a cargo y esto le genera temor?		
20	¿A experimentado síntomas de debilidad física persistentes relacionado al cuidado?		
21	¿Alguna vez se ha sentido incapaz de hacer frente a una situación relacionada al cuidado del paciente que toma cuidado paliativo?		

Manejo de la Ansiedad

En la persona cuidadora

En el contexto del cuidado paliativo

Revisemos si hay o no ansiedad.



Objetivo: Coloca un “check” en la cajita en las afirmaciones con las cuales te identificas.

Cuestionario 2

Item	Pregunta	✓
1	Me altero si hay mucho ruido, movimiento o personas en el lugar en donde me encuentro.	
2	Necesito mover partes del cuerpo, como las piernas o las manos, para liberar la tensión.	
3	Mi casa es mi lugar seguro, en otros sitios me siento inseguro.	
4	Constantemente siento ganas de llorar.	
5	A veces siento deseos de salir corriendo.	
6	Me cuesta dormir.	
7	Mi estómago me duele constantemente	
8	Muchas veces pierdo el apetito y no me dan ganas de comer.	
9	Me siento fatigado o agotado todo el tiempo.	
10	¿A experimentado sentimientos de duelo anticipado por la situación del paciente?	
11	Siento una presión en el pecho y mi corazón se acelera.	
12	¿Siente usted que se fatiga fácilmente?	
13	A veces siento que me falta la respiración.	
14	Me cuesta mucho concentrarme.	
15	Experimento una sensación de desesperación.	
16	Siento que todo tengo que resolverlo yo.	
17	Tengo miedo constantemente.	
18	Hago movimientos por qué me siento nervioso.	
19	Si no puedo controlar lo que pasa, siento que pierdo el control.	
20	Sudo excesivamente.	
21	Nadie puede ayudarme, estoy completamente solo.	

Manejo de la Ansiedad

En la persona cuidadora

En el contexto del cuidado paliativo

Revisemos si hay o no ansiedad.



Objetivo: Rellena el o los círculos con los que te sientas identificado(a).

Cuestionario 3

¿Qué me está pasando ahora mismo?

Fecha ____ / ____ / ____

Puedo decir que siento alguna de estas sensaciones:

- Náuseas
- Palpitaciones
- Tensión muscular
- Falta de aire
- Mareos
- Miedo constante
- Insomnio
- Malestares estomacales
- Incertidumbre sobre el futuro
- Me siento incapaz de tomar decisiones

¿Cuál emoción describe mejor tu estado la última semana?

- Miedo
- Ira
- Tristeza
- Enojo
- Otra: _____

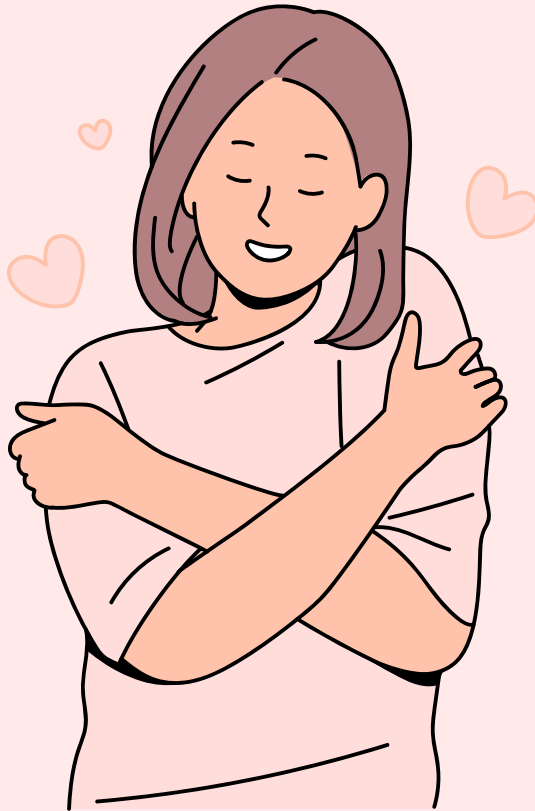
¿Cuál cree que es la intensidad de esa emoción?

- Leve
- Moderada
- Intensa

¿Reconoces que te hace sentir esas emociones?

¿Puedes decirme que te dice tu mente sobre esto que te está pasando?

Empecemos a conocer nuestra mejor



Agua

Tomar suficiente agua es muy importante en la regulación y mantenimiento no solo de la salud física, sino también de la salud mental, necesitas tomar al menos ocho vasos de agua al día.

Aquí tienes algunos beneficios del agua para ayudar a regular la ansiedad:

1) Hidratación: Un cerebro que no está bien hidratado no puede funcionar correctamente. Cuando estamos deshidratados, podemos experimentar agotamiento, desorientación o confusión y mucha dificultad para concentrarnos, lo cual puede aumentar la sensación de ansiedad.

2) Disminuir el estrés: Una manera de reducir el estrés es tomando al menos ocho vasos de agua al día, con esto puedes ayudar a tu cerebro a bajar los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Además, le ayudamos al cuerpo a regular los sistemas corporales relacionados con la respuesta al estrés.

3) Mejora del estado de ánimo: Estar deshidratado afecta de manera significativa tu estado de ánimo, te hace sentir mal, negativo y triste. Por eso, mantenerse hidratado puede ayudar a mantener un estado de ánimo más estable y positivo.

4) Regulación de los neurotransmisores: El agua es esencial para la producción y el transporte de neurotransmisores, como la serotonina, estos están estrechamente involucrados en la regulación del estado de ánimo y la ansiedad.

5) Promoción de la relajación: Beber agua puede tener un efecto calmante y refrescante, lo cual puede ayudar a reducir la sensación de ansiedad y promover la relajación.

Como puedes ver, es muy importante beber abundante agua a lo largo del día para mantener un equilibrio adecuado en el cuerpo y el cerebro, favoreciendo así un adecuado manejo de la ansiedad.



Luz solar y la vitamina D.

La luz solar es un generador natural de energía y bienestar físico y mental.

Exponerse a la luz solar diariamente no solo influye positivamente en el estado de ánimo, sino que también es fundamental para la producción de vitamina D y la sincronización del reloj biológico de los seres humanos. A través de diversos mecanismos fisiológicos y psicológicos, la luz solar puede reducir los niveles de estrés, mejorar el sueño y aumentar la sensación de bienestar general.

A continuación, se describen algunos de estos beneficios:

Beneficios de la luz solar:

1) Aumento de la producción de serotonina: Exponerse a la luz solar de manera regular ayuda a aumentar los niveles de serotonina en el cerebro. La serotonina es un neurotransmisor que regula significativamente el estado de ánimo, la ansiedad y la felicidad.

2) Regulación del ritmo circadiano (ciclo del sueño): La luz solar ayuda a mantener el reloj biológico del cuerpo, es decir, regula tu reloj de la hora de ir a dormir. Dormir bien es sinónimo de sentirte bien.

3) Reducción del cortisol: Asolearte reduce el cortisol en tu cerebro, esta es la hormona del estrés. Menos cortisol es sinónimo de menos ansiedad.

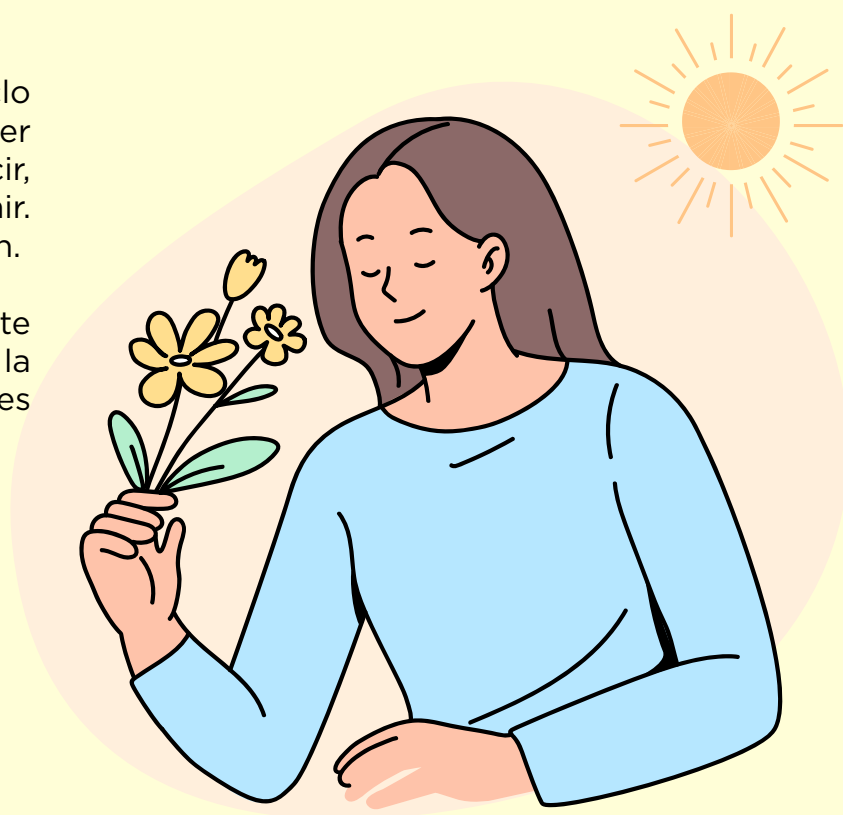
Beneficios de la vitamina D:

1) Mejora el estado de ánimo: Regulando los niveles adecuados de vitamina D en el cuerpo, exponiéndonos al sol y agregándola a nuestra dieta, ayudamos significativamente a mejorar nuestro estado de ánimo.

2) Apoyo al buen funcionamiento de tu cerebro: La vitamina D mantiene el cerebro sano porque ayuda a regular la buena ejecución de los neurotransmisores.

3) Refuerzo del sistema inmunológico: La inflamación crónica se ha asociado con problemas de salud mental.

Intentar pasar al menos 15-30 minutos al aire libre cada día, preferiblemente durante las horas de la mañana, aunque sientas que no hace demasiado sol, y come alimentos ricos en vitamina D como el pescado y el aguacate.



Manejo de la Ansiedad

En la persona cuidadora

En el contexto del cuidado paliativo

Descanso



Un descanso adecuado y satisfactorio es muy importante para mantener una buena salud mental y manejar la ansiedad de manera efectiva. Un sueño reparador no solo permite al cuerpo recuperarse físicamente, sino que también es esencial para el funcionamiento óptimo del cerebro. La falta de sueño puede exacerbar los síntomas de ansiedad y afectar negativamente el estado de ánimo, la concentración y la capacidad de tomar decisiones. Dormir mal puede ser sinónimo de tener un mal día, por lo tanto, procura dormir al menos 8 horas diarias.

A continuación, se detalla cómo el descanso puede influir positivamente en la ansiedad:

- 1) Regulación de los neurotransmisores: Durante el sueño, el cerebro regula y equilibra los neurotransmisores, como la serotonina y la dopamina, también llamadas las hormonas de la felicidad.
- 2) Reducción del cortisol: Cuando dormimos ayudamos a nuestro cerebro a disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.
- 3) Procesamiento emocional: Durante las fases de sueño profundo y sueño REM (movimiento ocular rápido), el cerebro procesa nuestras emociones y los recuerdos, ayudando a gestionar las experiencias estresantes y a ansiosas.
- 4) Mejora de la función cognitiva (procesos mentales): Un descanso adecuado mejora las funciones cognitivas, como la concentración, la toma de decisiones y la memoria.
- 5) Refuerzo del sistema inmunológico: El sueño de calidad fortalece el sistema inmunológico, reduciendo la inflamación y mejorando la salud física general.
- 6) Regulación del ritmo circadiano (ciclo del sueño): Mantener un horario de sueño regular ayuda a regular el reloj biológico interno del cuerpo.

Manejo de la Ansiedad

En la persona cuidadora

En el contexto del cuidado paliativo

Alimentación saludable

La alimentación y la salud mental es van siempre de la mano, y cada vez más evidencia respalda el impacto significativo que tiene lo que comemos en nuestro bienestar emocional. Una dieta equilibrada no solo mantiene nuestro cuerpo sano, sino que también desempeña un papel fundamental en la regulación del estado de ánimo y la reducción de la ansiedad.

Bien sabemos ya, que la comida chatarra y las bebidas azucaradas nos enferman, debemos incluir en nuestra dieta frutas, verduras, cereales integrales y proteínas de buena calidad.

Aquí tienes cómo una dieta equilibrada puede contribuir a reducir la ansiedad:

1) Regulación de los neurotransmisores: Una dieta balanceada le suministra al cuerpo los nutrientes necesarios para la síntesis adecuada de neurotransmisores como la serotonina.

2) Estabilidad del azúcar en sangre: Comer fibra, proteínas y grasas saludables ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre. Una glucosa sanguínea estable está relacionada con una menor ansiedad y una mayor sensación de calma y bienestar.

3) Reducción de la inflamación: Una dieta rica en antioxidantes, vitaminas y minerales ayuda a reducir la inflamación en el cuerpo y el cerebro y esto ayuda a tener un mejor estado de ánimo.

4) Apoyo al sistema nervioso: Consumir ácidos grasos, omega-3, vitaminas del grupo B y otros nutrientes esenciales puede ayudar a fortalecer el sistema nervioso y mejorar su capacidad para manejar el estrés y la ansiedad.



Aire puro y recreación al aire libre

En un mundo cada vez más acelerado y donde prevalece el ajetreo y la tecnología, encontrar momentos para conectar con la naturaleza se vuelve una herramienta fundamental para conectar con nosotros mismos. De ahí la importancia del aire puro y la recreación al aire libre en el mantenimiento de un estilo de vida equilibrado. Desde revitalizar el cuerpo y la mente hasta la promoción de la actividad física y el aprovechamiento de la recreación al aire libre, sea en playa o montaña aprovechar los espacios naturales enriquece nuestras vidas, y nos conecta con el entorno que nos rodea sumando años y una gran mejora en nuestra calidad de vida.

Por lo tanto, encontrar momentos para conectar con la naturaleza y respirar aire puro puede proporcionar un alivio invaluable.

Aquí hay algunas razones por las cuales el aire puro y la recreación al aire libre son importantes para el manejo de la ansiedad:

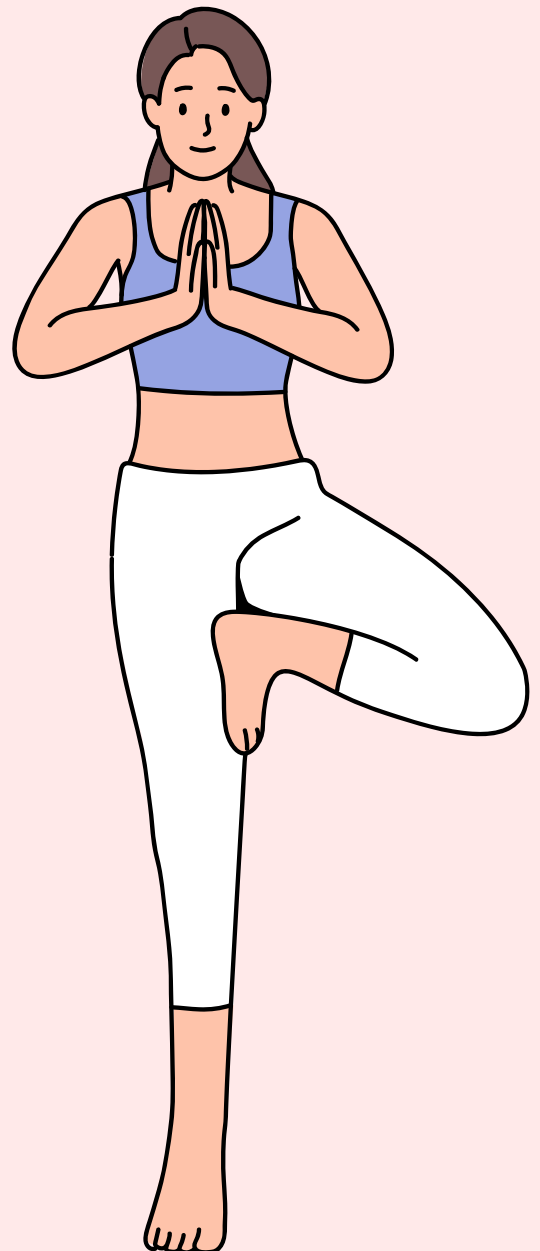
1) Reducción del estrés: La naturaleza ofrece un ambiente tranquilo y sereno que puede ayudar a calmar la mente y reducir la sensación de ansiedad, además que reduce los niveles de cortisol en el cerebro.

2) Conexión con la naturaleza: Esta conexión tiene un efecto terapéutico en la mente de los seres humanos. Experimentamos una sensación de paz y tranquilidad que nos ayuda a alejarnos de las preocupaciones y problemas de la vida coti-

diana.

3) Respiración profunda: Esta calma el sistema nervioso y reduce la sensación de ansiedad. Oxigenarnos bien, mejora nuestro estado general de salud física y mental.

4) Distracción positiva: Las actividades al aire libre proporcionan una distracción positiva de los pensamientos ansiosos. Al enfocarse en el entorno natural y en la actividad que se está realizando, se puede disminuir la rumiación mental asociada con la ansiedad.



Manejo de la Ansiedad

En la persona cuidadora

En el contexto del cuidado paliativo

Ejercicio

En la búsqueda de estrategias integrales y efectivas para el manejo eficiente de la ansiedad, el ejercicio surge como un aliado poderoso por su impacto transformador, que va desde la liberación de endorfinas hasta la mejora del estado de ánimo en general.

Con regularidad las personas creen que necesitan largas jornadas de ejercicios, pero lo cierto es que si dedicas al menos 30 minutos al día, como mínimo tres veces a la semana, tendrás beneficios en el organismo y en tu salud mental tales como:

1) Liberación de endorfinas: Estas hormonas son analgésicos naturales que se liberan cuando hacemos ejercicios, producen en nuestro cuerpo una gran sensación de bienestar, mejorando el estado de ánimo y reduciendo los niveles de ansiedad.

2) Reducción del estrés: Cuando hacemos ejercicio regularmente, aunque sea por períodos pequeños, ayudamos al organismo a reducir los niveles de cortisol, esto ayuda a entrar en estados de calma y relajación.

3) Distracción positiva: Cuando hacemos ejercicio ayudamos a nuestra mente a separarse de los pensamientos ansiosos. Nos concentramos en las sensaciones corporales más que en las mentales, lo que reduce la rumiación.

4) Mejora del sueño: Cuando hacemos ejercicio ayudamos a mejorar la calidad del sueño, teniendo como resultado un mejor manejo de las emociones y una

reducción de la susceptibilidad a la ansiedad.

5) Aumento de la confianza: Alcanzar pequeños logros o establecer hábitos de ejercicio nos ayuda a reducir la ansiedad, ya que, tenemos una cierta sensación de control sobre la propia vida y las capacidades.

6) Promoción de la regulación emocional: Con el ejercicio podemos canalizar la energía física y emocional en actividades saludables, lo que nos permite hacer buena gestión de lo que sentimos y esto nos ayuda a afrontar los desafíos de la vida cotidiana de manera más efectiva.



Manejo de la Ansiedad

En la persona cuidadora

En el contexto del cuidado paliativo

Técnicas desde el enfoque la Terapia Cognitivo Conductual

1) **Identificación de pensamientos irracionales.** Ellis, A. (2001). Superar creencias, sentimientos y comportamientos destructivos: nuevas direcciones para la terapia racional emotiva conductual. Libros de Prometeo.

La técnica busca ayudar a los pacientes a entender y desafiar los patrones de pensamiento negativo que aumentan la ansiedad y otros problemas emocionales. Consiste en identificar los pensamientos automáticos, que son aquellos que surgen de manera rápida y no necesariamente los tenemos de manera consciente, más bien responden a situaciones específicas, eventos o estímulos, suelen ser pensamientos involuntarios y pueden ser positivos o negativos.

Dinámica:

"Caza de pensamientos": Los participantes identifican y escriben pensamientos irracionales relacionados con la ansiedad en tarjetas. Luego, en grupo, analizan y desafían estos pensamientos, buscando evidencia que los apoye o los refute.



Caza de pensamientos
Anota aquí todos aquellos pensamientos que crees no son saludables

Técnicas desde el enfoque la Terapia Cognitivo Conductual

2) **Reestructuración cognitiva.** Ellis, A. (2001). Superar creencias, sentimientos y comportamientos destructivos: nuevas direcciones para la terapia racional emotiva conductual. Libros de Prometeo.

Se utiliza para identificar, desafiar y modificar pensamientos negativos o irracionales, con el objetivo de reemplazarlos con pensamientos más realistas y equilibrados. El objetivo es disminuir el impacto de los pensamientos negativos en las emociones y conductas generando pensamientos alternativos.

Con el análisis de las distorsiones cognitivas los pacientes aprenden a identificar las distorsiones cognitivas comunes, entre ellas:

- **Pensamiento todo o nada (Polarizado):** Ver las cosas siempre en blanco y negro, sin matices intermedios. Las situaciones o personas son percibidas como completamente buenas o completamente malas. Ejemplo: Si no cuido bien a este paciente y le pasa algo, soy un fracaso total.

- **Generalización excesiva:** Sacar una conclusión general a partir de un solo incidente o evidencia limitada, aplicándola a todas las situaciones similares. Ejemplo: No le di sus medicamentos a la hora correcta, nunca seré bueno para cuidarlo.

- **Filtro mental (Abstracción selectiva):** Fijarse exclusivamente en los aspectos negativos de una situación y excluir los positivos, formando una visión sesgada de la realidad. Ejemplo: Todos dicen que

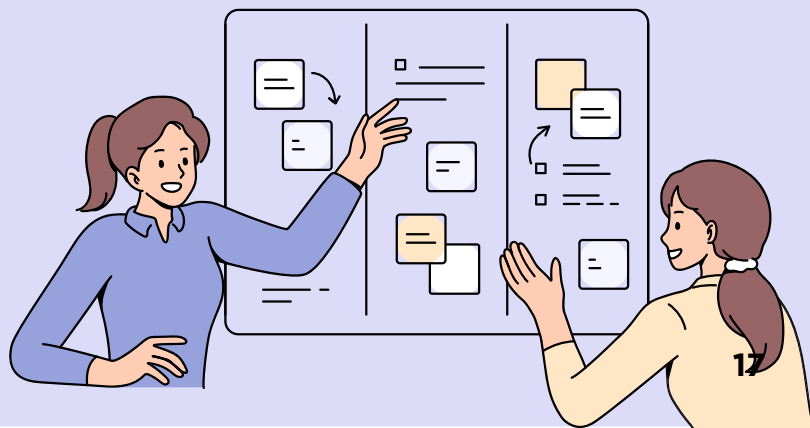
soy buen cuidador, pero cometo errores y no puedo dejar de pensar en ellos.

- **Descalificar lo positivo:** Rechazar las experiencias positivas insistiendo en que no cuentan, lo que mantiene una visión negativa. Ejemplo: en la fundación me felicitaron por ser un buen cuidador, pero lo hacen solo por ser amables.

- **Magnificación y minimización:** Exagerar los errores o problemas (magnificación) y minimizar las capacidades o logros (minimización). Ejemplo: "Cometí un pequeño error, esto es terrible" o "No fue gran cosa, cualquiera podría haberlo hecho."

- **Personalización:** Asumir la responsabilidad por eventos fuera de su control o ver eventos neutrales como personales. Ejemplo: Es mi culpa que se enfermara.

- **Adivinación del futuro:** Predecir que las cosas saldrán mal en el futuro, con certeza y sin considerar otros posibles resultados. Ejemplo: Estoy seguro de que si lo sigo cuidando todo será un desastre.



Técnicas desde el enfoque la Terapia Cognitivo Conductual

Ejemplo práctico:

Situación: Tienes que hacer un horario de todos los medicamentos del paciente.

Pensamiento automático negativo: “Voy a fallar, es seguro que algo se me va a olvidar y todos van a pensar que soy un fracaso”

Emoción: Ansiedad.

Distorsión cognitiva: Adivinación del futuro.

Desafío: ¿Qué prueba tengo de que voy a fallar? He cuidado al paciente y todo ha salido bien, aunque no conozco sobre los medicamentos, voy a buscar lo que necesito.

Pensamiento alternativo: Puedo manejar esto, voy a hacer un cartel con la lista de medicamentos y las horas a tomarlos. También puedo aprender para qué sirve cada medicamento.

Pensamiento alternativo: Voy a hacer mi mejor esfuerzo por hacer un buen calendario de medicamentos, incluso puedo buscar apps o hacer un cartel y ponerlo en un lugar visible.

Impacto: Reducción de la ansiedad y mejora en la confianza de las propias capacidades, recordando también que puede pedir ayuda si lo necesita.



Dinámica:

“El abogado defensor”: Los participantes asumen el papel de un abogado que defiende sus pensamientos ansiosos. Luego, otro participante asume el papel del fiscal, desafiando esos pensamientos irracionales con evidencia y argumentos lógicos.

Técnicas desde el enfoque la Terapia Cognitivo Conductual

3) **Técnicas de respiración y relajación,** Benson, H. (1975). La respuesta de relajación. HarperCollins.

Estas técnicas pueden calmar el sistema nervioso central, ayudar a disminuir la frecuencia cardíaca y bajar la tensión muscular, logrando así promover una sensación general de bienestar.

Practicarlo diariamente o utilizarlo en momentos de crisis puede ayudar a mantener un estado de calma y equilibrio.

Dentro de sus principales beneficios están: disminuir los síntomas físicos y mentales de la ansiedad, promueven una sensación general de bienestar y relajación, facilitan una mejor regulación emocional y respuesta al estrés, disminuyen la tensión física.

Aplicaciones prácticas de respiración y relajación:

A) Respiración diafragmática o abdominal: También conocida como respiración profunda, esta técnica se centra en respirar profundamente desde el diafragma en lugar de los pulmones superiores.

Pasos:

- 1) Sentarse o recostarse en una posición cómoda.
- 2) Colocar una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.
- 3) Inhalar lentamente por la nariz, permitiendo que el abdomen se expanda mientras el pecho permanece relativamente quieto.

4) Exhalar lentamente por la boca, sintiendo cómo el abdomen se queda sin aire.

5) Repetir durante varias veces, enfocándose en la respiración y en la sensación de calma que genera.

6) Y recuerda si te mareas es por qué lo estás haciendo muy rápido, baja el ritmo.

B) Respiración contada: Esta técnica implica contar (puedes elegir hasta qué número) mientras se inhala y exhala para ayudar a mantener un ritmo constante que permita la oxigenación de tu cerebro, y tu cuerpo ayudándote a enfocar la mente.

Pasos:

- 1) Inhala lentamente contando hasta cuatro.
- 2) Retén la respiración contando hasta cuatro.
- 3) Exhala lentamente contando hasta cuatro.
- 4) Mantén los pulmones vacíos contando hasta cuatro.
- 5) Repite el ciclo varias veces.



Técnicas desde el enfoque la Terapia Cognitivo Conductual

C) Relajación muscular progresiva (RMP),

Esta técnica implica tensar y luego relajar sistemáticamente diferentes grupos musculares del cuerpo para reducir la tensión física y mental.

Pasos:

- 1) Sentarse o recostarse en una posición cómoda.
- 2) Comienza por los pies y avanza hacia la cabeza, o viceversa.
- 3) Tensa un grupo muscular específico (por ejemplo, los pies) durante 5-10 segundos.
- 4) Suelta la tensión de golpe y siente cómo el músculo se relaja completamente.
- 5) Permanece enfocado en la sensación de relajación durante unos 20 segundos antes de pasar al siguiente grupo muscular.
- 7) Repite hasta que hayas trabajado todos los grupos musculares principales.

D.) Visualización guiada: Esta técnica utiliza imágenes mentales para ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

Pasos:

- 1) Encuentra un lugar tranquilo y cómodo.
- 2) Cierra los ojos y respira profundamente varias veces.
- 3) Imagina un lugar tranquilo y relajante (como una playa, un bosque o un lugar que te guste mucho).
- 4) Enfócate en los detalles sensoriales del lugar imaginado sonidos, colores, olores, sensaciones táctiles.
- 5) Permanece en esta escena mental

durante varios minutos, disfrutando de la sensación de calma que genera.

Dinámica:

"Círculo de respiración": Los participantes forman un círculo y practican técnicas de respiración profunda, guiados por un facilitador. Se anima a cada persona a compartir cómo se siente antes y después de la práctica.



Técnicas desde el enfoque la Terapia Cognitivo Conductual

4) **Atención plena (Mindfulness):**, Segal, ZV, Williams, JMG y Teasdale, JD (2002). Terapia cognitiva basada en la atención plena para la depresión: un nuevo enfoque para prevenir las recaídas. Prensa de Guilford.

Es la práctica de prestar atención de manera consciente y sin juicio al momento presente, incluyendo los pensamientos, emociones y sensaciones corporales que surgen.

Dentro de los beneficios de la atención plena están:

A) Ayuda a reducir los niveles de ansiedad, al entrenar la mente para enfocarse en el presente, se puede reducir la preocupación por el futuro o la rumiación sobre el pasado.

B) Mejora la regulación emocional, aumenta la capacidad de observar y aceptar las emociones sin reaccionar de manera impulsiva.

C) Mayor conciencia y autoconocimiento, al fomentar una mayor comprensión de los propios pensamientos, emociones y patrones de comportamiento.

D) Reducción del estrés, ya que promueve una respuesta de relajación que contrarresta los efectos del estrés.

Pasos para practicar la atención plena:

E) Encontrar un lugar tranquilo, libre de distracciones, donde puedas estar cómodo.

F) Concentrarse en la respiración, observa cómo entra y sale el aire de tu cuerpo sin tratar de modificar el ritmo natural, nota las sensaciones del aire moviéndose a través de las fosas nasales, el pecho y el abdomen.

G) Observar los pensamientos y emociones, sin juzgar ni tratar de cambiarlos, trata de no divagar.

H) Ampliar la atención, incluye sensaciones físicas, sonidos, o cualquier otro estímulo que este presente.

I) Concluir la práctica, después de unos 10-15 minutos, toma unos momentos para notar cómo te sientes antes de abrir los ojos y regresar lentamente.

Dinámica:

"Paseo consciente": Los participantes realizan un paseo corto en silencio, prestando atención plena a sus sentidos (vista, oído, tacto, etc.) y al entorno que los rodea. Al regresar, comparten sus experiencias y observaciones.



Técnicas desde el enfoque la Terapia Cognitivo Conductual

5) **Diario de gratitud.** Watkins, PC (2014). Gratitud y buena vida: hacia una psicología del agradecimiento. Saltador.

Es una herramienta terapéutica en la que las personas anotan regularmente cosas, personas, experiencias o aspectos de su vida por las que están agradecidas. Al enfocarse en lo positivo, se pueden modificar los patrones de pensamiento negativos y promover una actitud más positiva y resiliente ante las dificultades.

Algunos de sus beneficios son:

Pasos para practicar el diario de gratitud:

- 1) Elija un cuaderno o diario, que se dedicará exclusivamente a registrar pensamientos de gratitud.
- 2) Establezca un momento del día para escribir en el diario.
- 3) Anote motivos de gratitud, escriba tres (o más) cosas por las que estás agradecido cada día.
- 4) Reflexiones sobre cada motivo de gratitud, piense en por qué es significativo y cómo lo hizo sentir.
- 5) Sea específico y detallado.
- 6) Revisa tus anotaciones regularmente para recordar y reforzar los aspectos positivos de tu vida.

Dinámica:

"Cuaderno de agradecimiento": Cada participante lleva un cuaderno donde registra tres cosas por las que está agradecido cada día. En el grupo, comparten sus reflexiones y descubrimientos sobre cómo el enfoque en la gratitud afecta su

bienestar emocional.

6) **Planificación de actividades placenteras.** Martell, CR, Dimidjian, S. y Herman-Dunn, R. (2010). Activación conductual para la depresión: una guía para médicos. Prensa de Guilford.

Es una técnica que implica identificar, programar y participar en actividades que una persona encuentra agradables y gratificantes. Esta estrategia ayuda a incrementar el bienestar emocional al aumentar las experiencias positivas y reducir los sentimientos de tristeza, ansiedad y aburrimiento.

Pasos para implementar la planificación de actividades placenteras:

- 1) Haga una lista de actividades que encuentres placenteras o gratificantes.
- 2) Evalúa la factibilidad de cada actividad en términos de tiempo, recursos y accesibilidad. Selecciona actividades que sean realistas y alcanzables.
- 3) Programa las actividades en tu calendario semanal.
- 4) Comprométete a participar en las actividades programadas, incluso si no te sientes particularmente motivado en ese momento. La acción puede generar un cambio en el estado de ánimo.
- 5) Mantén un registro de las actividades que realizas, anotando cómo te sentiste antes, durante y después de cada una. Esto te ayudará a identificar las actividades que tienen un mayor impacto positivo en tu estado de ánimo.
- 5) Revisa regularmente tu planificación y ajusta las actividades según sea necesario. Añade nuevas actividades si te interesan o elimina aquellas que no estén teniendo el efecto deseado.

Dinámica:

"Lista de placeres": Los participantes hacen un plan semanal de actividades que les brindan placer y satisfacción.

Técnicas desde el enfoque la Terapia Cognitivo Conductual

7) **Entrenamiento en resolución de problemas.** Nezu, A. M., Nezu, C. M. y D'Zurilla, T. J. (2013). Terapia de resolución de problemas: un manual de tratamiento. Compañía editorial Springer.

Es un proceso estructurado que enseña a las personas a abordar y resolver los problemas de manera sistemática. Esta técnica implica identificar claramente el problema, generar posibles soluciones, evaluar las alternativas, implementar la solución elegida y revisar los resultados. El objetivo es equipar a las personas con un conjunto de habilidades prácticas que les permitan enfrentar los desafíos de manera más efectiva y con menos ansiedad.

Los pasos para el entrenamiento en resolución de problemas son:

- 1) Identificar y definir el problema de manera específica y concreta.
- 2) Generación de alternativas potenciales o posibles soluciones.
- 3) Evaluación de alternativas, considerando los pro y los contra, viabilidad y posibles consecuencias.
- 4) Selección de la mejor solución, la que parezca más viable.
- 5) Implementación de la solución, es decir, poner en práctica la solución elegida, desarrollando un plan de acción concreto.
- 6) Evaluar la efectividad de la solución implementada y hacer ajustes si es necesario.

Dinámica:

"El desafío del problema": En grupos pequeños, los participantes identifican un problema relacionado con su rol de cuidadores y trabajan juntos para generar soluciones creativas. Luego, comparten y discuten sus ideas en el grupo grande.

Manejo de la Ansiedad

En la persona cuidadora

En el contexto del cuidado paliativo

8) **Práctica de la autocompasión.**

Germer, CK y Neff, KD (2013). Autocompasión en la práctica clínica. Revista de Psicología Clínica, 69(8), 856-867.

Es un enfoque que implica cultivar una relación más compasiva y comprensiva con uno mismo, lo que puede ayudar a reducir el sufrimiento emocional y promover un mayor bienestar psicológico.

Aquí hay algunos elementos clave:

- 1) Autoaceptación: Es reconocer y aceptar las propias experiencias, emociones y pensamientos, incluso aquellos que puedan ser difíciles o dolorosos.
- 2) Autocomprensión: Es desarrollar una comprensión compasiva de las propias luchas y sufrimientos, reconociendo que son parte de la experiencia humana compartida.
- 3) Amabilidad hacia uno mismo: Es tratar consigo mismo con amabilidad y compasión, similar a cómo uno trataría a un amigo querido en momentos de dificultad.
- 4) Separar el yo del problema: Es reconocer que los problemas y dificultades no definen la valía personal y aprender a separar el ser del problema.



Técnicas desde el enfoque la Terapia Cognitivo Conductual

Dinámica de grupo: "Círculo de auto-compasión"

Objetivo:

Fomentar la autocompasión entre los participantes, promoviendo la autoaceptación, la autocomprensión, la amabilidad hacia uno mismo y la separación del yo del problema.

Materiales:

- 1) Papel y lápiz.
- 2) Una pizarra o rotafolio.
- 3) Marcadores.
- 4) Mantas o cojines. (para comodidad durante la reflexión)

Preparación:

- 1) Acomodar las sillas en círculo.
- 2) Preparar el espacio para que sea cómodo y acogedor.
- 3) Escribir las palabras clave en la pizarra: Autoaceptación, autocomprensión, amabilidad hacia uno mismo, separar el yo del problema.

Descripción de la Actividad:

1) Introducción:

El facilitador introduce los cuatro elementos clave de la autocompasión.

2) Autoaceptación:

- Actividad: Pida a cada participante que escriba en una hoja de papel una experiencia reciente que les haya resultado difícil o dolorosa en su rol de cuidador.
- Reflexión en grupo: En pequeños grupos, compartan sus experiencias y hablen sobre cómo pueden aceptar estas situaciones y emociones sin juzgarse a sí mismos.

3) Autocomprensión:

- Actividad: Cada participante escribe en su hoja de papel cómo se sienten respecto a las luchas y sufrimientos que experimentan como cuidadores.
- Reflexión en grupo: En los mismos grupos pequeños, discutan cómo estas luchas son parte de la experiencia humana compartida y no algo único o aislado.

4) Amabilidad hacia uno mismo:

- Actividad: Pida a los participantes que imaginen que un amigo querido está pasando por la misma situación difícil que ellos describieron anteriormente. Escriban un mensaje de apoyo y amabilidad para ese amigo.
- Reflexión en grupo: Luego, pídeles que lean en voz alta sus mensajes y reflexionen sobre cómo podrían dirigir esas mismas palabras de amabilidad hacia ellos mismos.

5) Separar el yo del problema:

- Actividad: Cada participante escribe en su hoja de papel una dificultad que enfrentan y luego escribe una afirmación que separe su identidad del problema (por ejemplo, "aunque estoy enfrentando esta dificultad, sigo siendo una persona valiosa").
- Reflexión en grupo: Compartan estas afirmaciones y discutan cómo pueden recordar que los problemas no definen su valía personal.

6) Cierre:

- Actividad de cierre: Reúna a todos nuevamente en un círculo grande. Pida a los participantes que compartan una cosa que se llevarán de esta sesión.
- Reflexión final: El facilitador resume los puntos clave y ofrece palabras de aliento, recordando a todos la importancia de la autocompasión en su trabajo y vida diaria.

Técnicas desde el enfoque la Terapia Cognitivo Conductual

9) **Role-playing**, Bandura, A. (1977). Teoría del aprendizaje social. Prentice-Hall.

Esta es una técnica utilizada en la terapia cognitivo-conductual (TCC) y otros enfoques terapéuticos. Básicamente, consiste en que los participantes representen roles específicos que permitan ensayar y entender comportamientos, habilidades para comunicarse eficientemente y un adecuado manejo de las emociones y las situaciones difíciles, todo esto en un entorno guiado, seguro y controlado.

Los participantes asumen diferentes roles o papeles en un escenario ficticio que simula situaciones de la vida real. De esta manera se le da a los participantes el espacio para practicar respuestas adaptativas y obtener retroalimentación inmediata, lo que facilita el aprendizaje y la modificación de comportamientos.

Algunos beneficios de esta técnica son:

- Es una práctica segura: Permite ensayar nuevas habilidades o comportamientos, con un énfasis positivo y asertivo.
- Desensibilización: Con un uso continuo y al repetir situaciones que producen ansiedad, poco a poco los participantes reducen la respuesta de ansiedad con el tiempo.
- Autoconfianza: ayuda a mejorar la percepción de sí mismos al mejorar su capacidad de responder ante situaciones difíciles o estresantes.
- Retroalimentación inmediata: puede recibir una retroalimentación inmediata por parte del terapeuta a cargo o de los

otros compañeros participantes.

- Empatía y comprensión: Al trabajarse en grupo ayuda a los participantes a entender mejor las perspectivas de los demás, brindando también la oportunidad de abrirse y exponer sus emociones y sentimientos personales.

Dinámica:

Objetivo: Ayudar a las personas cuidadoras a manejar la ansiedad relacionada con el cuidado de pacientes en tratamiento paliativo, mejorando no solo habilidades de comunicación y manejo emocional, sino de trabajo en equipo, escucha activa y pensamiento socrático.

Materiales a utilizar

- Sillas y mesas.
- Papel y lápiz.
- Tarjetas con escenarios posibles (situaciones comunes de la vida real en el contexto del cuidador).

Pasos de la Dinámica

- Forme grupos pequeños de entre 3 y 5 personas.
- En cada grupo, deben asignar un papel en donde uno es el cuidador, otro es el paciente y los demás de observadores.
- Proporcionar a cada grupo un escenario específico.

Ejemplos de escenarios (puede idear tantos como sea posible):

- Escenario 1: El paciente está experimentando mucho dolor y ansiedad, y el cuidador debe calmarlo.
- Escenario 2: El paciente expresa miedo sobre el futuro y el cuidador debe ofrecer apoyo emocional.
- Escenario 3: El cuidador se siente abrumado y debe comunicar esto a otro miembro del equipo o a un familiar del paciente.

Manejo de la Ansiedad

En la persona cuidadora

En el contexto del cuidado paliativo

Técnicas desde el enfoque la Terapia Cognitivo Conductual

Representación de Roles:

- Los grupos representan sus escenarios durante 5-10 minutos.
- Los observadores hacen sus anotaciones sobre lo que ven: comportamientos positivos, comportamiento negativos, áreas de mejora, etc.
- Después de cada representación, los observadores dan una retroalimentación constructiva, considerando siempre áreas de mejora.
- El grupo discute lo que funcionó bien y qué podría mejorarse.
- El terapeuta o facilitador también ofrece su perspectiva y apreciación.
- Rotación de Roles:
 - Si el tiempo lo permite, se pueden rotar los roles dentro de los grupos para que todos tengan la oportunidad de ser el cuidador, el paciente y el observador e intercambiar los escenarios.
- Reflexión Final
 - Reúne a todos los grupos para una discusión y reflexión grupal.
 - Reflexionan juntos sobre las lecciones aprendidas, cómo se sintieron durante la actividad y cómo pueden aplicar estas habilidades en la vida real.
 - Se puede concluir con una breve sesión de preguntas y respuestas.



Técnicas desde el enfoque la Terapia Cognitivo Conductual

10) **Terapia de aceptación y compromiso (ACT).** Harris, R. (2009). ACT simplificado: una introducción fácil de leer sobre la terapia de aceptación y compromiso. Nuevas publicaciones de Harbinger.

Esta técnica está enfocada en ayudar a las personas a aceptar lo que está fuera de su control personal y comprometerse a realizar tareas y acciones que mejoren y enriquezcan las situaciones cotidianas en sus vidas.

Enseña que la lucha contra los pensamientos y emociones negativos puede ser dañina, por lo tanto, habla de la necesidad de aceptar de estos pensamientos y emociones mientras se toman medidas concretas que están alineadas con los valores personales.

Dinámica de grupo: "Camino de aceptación y compromiso"

Objetivo: Ayudar a los participantes a aceptar sus pensamientos y sentimientos, separarse de ellos, estar presentes, identificar sus valores y tomar acciones comprometidas que mejoren sus situaciones cotidianas.

Materiales:

- Papel y lápiz.
- Una pizarra o rotafolio.
- Marcadores.
- Tarjetas con valores escritos. (Pueden ser impresas o escritas a mano)
- Cinta adhesiva.

Preparación:

- Acomodar las sillas en un círculo.
- Preparar una lista de valores y escribir

cada uno en una tarjeta.

- Escribir los principios clave de ACT en la pizarra: Aceptación, desfusión cognitiva, contacto con el momento presente, valores y acción comprometida.

Descripción de la actividad:

1) Ejercicio de aceptación:

- Actividad: Pida a los participantes que piensen en un pensamiento o sentimiento negativo recurrente que experimentan. En una hoja de papel, escríbanlo y luego léanlo en voz alta.
- Reflexión en grupo: Discutan cómo estos pensamientos y sentimientos afectan su vida diaria y cómo podrían empezar a aceptarlos sin luchar contra ellos.

2) Ejercicio de desfusión cognitiva:

- Actividad: Pida a los participantes que repitan el pensamiento negativo en voz alta varias veces hasta que empiece a perder su significado y se sienta como una simple palabra.
- Reflexión en grupo: Discutan cómo este ejercicio les ayudó a ver sus pensamientos como meras palabras o imágenes en lugar de verlas como verdades absolutas.



Técnicas desde el enfoque la Terapia Cognitivo Conductual

3) Ejercicio de contacto con el momento presente:

- Actividad: Guía una breve meditación de atención plena centrada en la respiración y en estar presentes en el aquí y ahora.
- Reflexión en grupo: Hablen sobre cómo se sintieron durante el ejercicio y cómo pueden usar esta práctica en su vida diaria para manejar momentos difíciles.

4) Identificación de valores:

- Actividad: Coloca las tarjetas con valores en el centro del círculo. Pide a los participantes que elijan tres valores que sean más importantes para ellos.
- Reflexión en grupo: Cada participante comparte sus valores elegidos y por qué son importantes para ellos. Discutan cómo estos valores pueden guiar sus acciones diarias.

5) Acción comprometida:

- Actividad: Pida a los participantes que piensen en una acción concreta que puedan tomar en la próxima semana que esté alineada con uno de sus valores. Escríbanlo en una hoja de papel.
- Reflexión en grupo: Compartan sus acciones comprometidas con el grupo y discutan cómo planean implementarlas.

6) Cierre:

- Reflexión final: El facilitador resume los puntos clave y ofrece palabras de aliento, recordando a todos la importancia de aceptar sus pensamientos y sentimientos, estar presentes, seguir sus valores y tomar acciones comprometidas.



Referencias

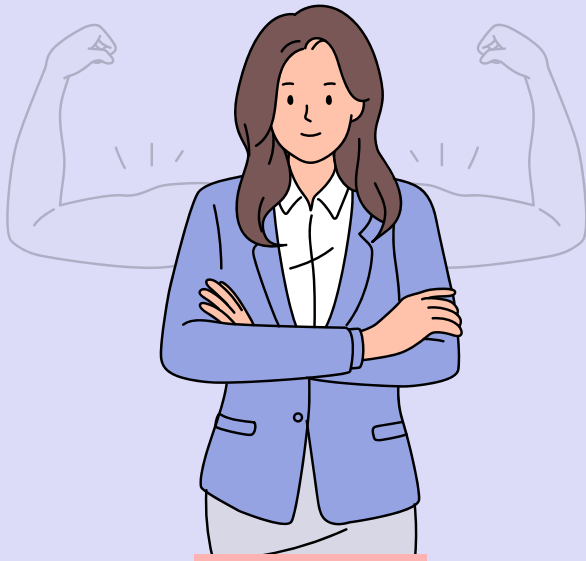
- Bandura, A. (1977). *Teoría del aprendizaje social*. Prentice-Hall.
- Benson, H. (1975). *La respuesta de relajación*. HarperCollins.
- Ellis, A. (2001). *Superar creencias, sentimientos y comportamientos destructivos: nuevas direcciones para la terapia racional emotiva conductual*. Libros de Prometeo.
- Germer, CK y Neff, KD (2013). *Auto-compasión en la práctica clínica*. *Revista de Psicología Clínica*, 69(8), 856-867.
- Harris, R. (2009). *ACT simplificado: una introducción fácil de leer sobre la terapia de aceptación y compromiso*. Nuevas publicaciones de Harbinger.
- Kazdin, Allan E. (1996). *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas*. 2da edición. Manual Moderno. 3
- Nezu, A. M., Nezu, C. M. y D’Zurilla, T. J. (2013). *Terapia de resolución de problemas: un manual de tratamiento*. Compañía editorial Springer.
- Olivares Rodríguez, J. (2014). *Técnicas de modificación de conducta: (ed.)*. Biblioteca Nueva. <https://elibro.net/en/ereader/ucentral/111794?page=18>
- Segal, ZV, Williams, JMG y Teasdale, JD (2002). *Terapia cognitiva basada en la atención plena para la depresión: un nuevo enfoque para prevenir las recaídas*. Prensa de Guilford.
- Watkins, PC (2014). *Gratitud y buena vida: hacia una psicología del agradecimiento*.



Manejo de la Ansiedad

En la persona cuidadora

En el contexto del cuidado paliativo



Sobre la autora

Gil Pérez es estudiante de la Licenciatura de Psicología con Énfasis en Modificación de la Conducta. Con un profundo interés en el área de la intervención clínica, especialmente en el manejo de la ansiedad, Gil ha dedicado su formación académica y práctica a desarrollar enfoques que proporcionen alivio y apoyo a aquellos que enfrentan los desafíos del cuidado paliativo. Este manual es el resultado de su compromiso y pasión por mejorar la vida de las personas cuidadoras y por ende de los pacientes.

Hola Ansiedad

Este manual ha sido creado con el propósito de servir como una guía práctica y efectiva para los profesionales de la psicología que trabajan en el contexto del cuidado paliativo. Basado en los principios del Enfoque Cognitivo- Conductual, el manual ofrece una serie de estrategias y técnicas diseñadas para abordar y manejar la ansiedad experimentada por las personas cuidadoras en el contexto del cuidado paliativo.

Este manual no solo pretende ser un recurso de referencia, sino también una fuente de inspiración y apoyo para todos los profesionales que se dedican al cuidado de los más vulnerables. Que este sea un paso más hacia un enfoque compasivo y efectivo en la atención de la ansiedad en el contexto del cuidado paliativo.



Nota de supervisión y derechos de imagen
Este documento ha sido creado bajo la supervisión y guía de la Universidad Central, en el año 2024. Se certifica que todas las imágenes utilizadas en este documento cuentan con los respectivos derechos de uso adquiridos a través de la plataforma Envato Elements (elements.envato.com).