



Estrategias de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para Mejorar la Salud Mental durante la Pandemia del COVID-19

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) es un paraguas terminológico para un amplio rango de psicoterapias cognitivas y conductuales basadas en la evidencia que involucran técnicas y estrategias que ayudan a dirigir pensamientos y comportamientos poco útiles respecto a muchos asuntos psicológicos, incluyendo ansiedad y depresión.

Cientos de ensayos científicos han dado sustento a la TCC como tratamiento efectivo de muchos problemas psicológicos. La Confederación Mundial de Terapias Cognitivas y Conductuales (WCCBCT) es una alianza global de organizaciones de TCC, dedicada en parte a la diseminación de esta aproximación terapéutica.

En estos tiempos de preocupación sin precedentes dados por los efectos del COVID-19 alrededor del mundo, deseamos dar los siguientes consejos y recursos desde el campo de la TCC. Hay varios programas por internet basados en TCC, sitios web, y libros de auto-ayuda disponibles como libros electrónicos para ayudarlo a reconocer y dirigir diferentes tipos de patrones de pensamientos y comportamientos poco útiles. Las sugerencias y recursos provistos no están completos y no implican aprobación total, pero son provistos como ejemplos de algunas de las muchas sugerencias y recursos que puede encontrar útiles.

Es normal sentir preocupación y ansiedad: La falta de predicciones y la falta de control son dos factores clave asociados con el estrés y la ansiedad. Hay mucho que nos sabemos del COVID-19, así que es una respuesta normal y entendible sentirse consternado, ansioso y preocupado acerca de su impacto y propagación. Acepte y valide estas reacciones en sí mismo y en otros, incluso mientras usted da pasos positivos para responder a estas reacciones

Desafíe a sus pensamientos poco útiles y adopte una perspectiva balanceada

Tiempos de estrés usualmente guían a las personas a engancharse con pensamientos poco útiles, pudiendo incluir predicciones negativas sobre la situación presente o futura, enfocándose en lo negativo, prediciendo el peor de los escenarios o teniendo pensamientos pesimistas. Usualmente, a las personas les preocupa que sus preocupaciones puedan dañarlas o creen que el proceso de preocupación puede protegerlas. Estos pensamientos son de poca ayuda y puede elevar la ansiedad en el tiempo. Tomar una visión flexible, balanceada y optimista de la situación puede ayudar a calmar su estrés. Es natural tener pensamientos negativos, temores y, al mismo tiempo, tomar una perspectiva balanceada, no asumiendo lo peor, tomando una visión optimista de largo periodo que ayudará a reducir

su ansiedad y estrés. Hemos sobrevivido crisis mundiales antes y también esta pasará eventualmente.

Relacionese con comportamientos útiles:

La ansiedad y preocupación son naturales cuando enfrentamos peligro. La preocupación ayuda a movilizarnos para tomar acciones apropiadas al enfrentar peligro. Preocupaciones poco útiles que permanecen en nuestra mente pueden ahogarnos. Tome acción para protegerse y engancharse con comportamientos útiles para ayudar a calmar la angustia.

- **Protéjase a sí mismo:** Utilice su preocupación para ser proactivo y dar los pasos necesarios para protegerse del COVID-19 basado en estos lineamientos sugeridos por expertos ([cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/index.html)), siga lo estipulado por su gobierno sobre el distanciamiento social y la permanencia en casa.
- **Vea por su auto-cuidado general:** Programe tiempos para ir a dormir y para levantarse, ejercitarse en casa, e ingerir una dieta balanceada con sus tiempos. Evite siestas o alterar su ciclo de sueño. Evite el consumo excesivo de alcohol y cafeína, o hacer cosas de las que pueda arrepentirse (p.e. compras excesivas por internet).
‘Tips’ para su autocuidado pueden ser encontrados aquí:
psychology.org.au/getmedia/38073179-4701-48bd-af9-988c560ee2f9/20APS-IS-COVID-19-P1.pdf.
Este artículo tiene información sobre la ansiedad respecto a comprar:
theconversation.com/psychology-can-explain-why-coronavirus-drives-us-to-panic-buy-it-also-provides-tips-on-how-to-stop-134032.
- **Tenga eventos placenteros:** Los eventos placenteros son útiles para mejorar el ánimo. Es muy importante hacer cosas que pueda disfrutar. Piense en todas las actividades que disfruta y que puede hacer en casa. Engáñchese con ellas diariamente. Por ejemplo, escuchar música, ver sus películas favoritas, hacer ejercicio, preparar una deliciosa comida y saborearla en el momento, leer un libro, jugar juegos de mesa, acordar eventos con su propia familia en casa o con amigos vía plataformas virtuales como Skype, Zoom o WhatsApp, incluso por contacto telefónico. Esta página web tiene muchas ideas sobre eventos placenteros: cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Depression.
- **Formas para lidiar con la preocupación y la rumiación:** Ya que es normal preocuparse y enfocarse más en la salud en esta época, puede realizar pasos para manejar su grado de preocupación. Una idea es la de limitar la cantidad de tiempo estableciendo un momento limitado de “tiempo para preocuparse” en el mismo momento todos los días. Establezca un límite de información que lee en internet; puede escoger que sea de 30 minutos por día. Piense sobre el mejor

momento para hacer esto. No es recomendable leer noticias que lo angustien justo antes de acostarse, pues esto puede interferir su descanso.

Para obtener información precisa en internet sobre el COVID-19, vea la página web de la OMS (Organización Mundial de la Salud): www.who.int/es.

- **Procure la solución de problemas:** Aquí puede ver algunos pasos basados en la evidencia que son usualmente de mucha ayuda al resolver problemas: (1) identifique el problema, dele un nombre, sea lo más preciso posible acerca de su naturaleza y extensión, (2) genere soluciones potenciales, (3) decida por una solución potencial, (4) planee la solución escogida, (5) lleve a cabo la solución, (6) evalúe el resultado. Esta puede ser una estrategia útil de cómo resolver un problema estructurando su tiempo en casa al pensar en proyectos y actividades que desee realizar y disfrutar mientras esté en ahí. O, si está teniendo dificultad para organizarse mientras trabaja en casa o quiere distraerse, aquí hay una serie de ideas para resolver problemas:

1. El problema: Procastinación
2. Designe un cierto tiempo para trabajar antes de darse una recompensa tomando un descanso
3. Establezca un cronómetro de 30 minutos de trabajo, luego tome un descanso corto
4. Tenga un cronómetro y prográmelo. Siéntese y trabaje
5. Después de 30 minutos, deténgase y tome un descanso. Párese y muévase un rato por algunos minutos
6. ¿Logró culminar algo de su trabajo durante los 30 minutos? ¿Cómo se siente? ¿Necesita modificar su plan? Si es así, ¡empiece de nuevo y trate!

Alivie estrés físico y tensión

- **Ejercicios de relajación:** Las investigaciones muestran que la respiración diafragmática (lenta, respiración abdominal y ejercicios de relajación muscular progresiva, alternando tensión y relajación para identificar y combatir signos de tensión física) son útiles en la reducción de tensión física general y promoción de la relajación. Aplicar estos ejercicios de relajación en su vida diaria una vez que los haya aprendido, es óptimo al momento de ganar beneficios. Hay muchos aplicativos y libros de auto-ayuda disponibles en línea que pueden ayudarlo a aprender estos ejercicios.
- **Meditación y Conciencia Plena:** Estas técnicas pueden ser útiles para reducir la preocupación y mejorar el bienestar general, además que hay muchos recursos disponibles en internet. Trate de descargar algunos ‘tracks’ de ‘mindfulness’ (conciencia plena) de internet y escucharlos antes de acostarse.

Prácticas de Conciencia Plena pueden ser encontradas en el siguiente libro electrónico:

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: una guía práctica para encontrar*

paz en un mundo frenético, penguinrandomhouse.com/mindfulness-meditation-downloads/

Recursos Generales de TCC

Esta página web provee información sobre síntomas de condiciones comunes y cómo son tratadas usando TCC. abct.org/Information/?m=mInformation&fa=FactSheets

Recursos específicos de TCC para lidiar con la preocupación y la ansiedad:

Estas páginas web tienen información sobre cómo lidiar con la preocupación y la ansiedad:

cci.health.wa.gov.au/Resources/For-Clinicians/Generalised-Anxiety-and-Worry
abct.org/Information/index.cfm?m=mInformation&fa=fs_ANXIETY
abct.org/Information/?m=mInformation&fa=fs_WORRY

Estas páginas web tienen información sobre cómo manejar la hipocondría:

cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Health-Anxiety
abct.org/Information/index.cfm?m=mInformation&fa=fs_HEALTH_ANXIETY

La Asociación Británica de Terapia Conductual y Cognitiva (BACB) tiene ‘podcasts’ útiles sobre lidiar con la ansiedad por el coronavirus: letstalkaboutcbt.libsyn.com/coping-with-anxiety-about-coronavirus

Recursos para niños y adolescentes que afrontan COVID-19 y ansiedad:

A pesar de que los adultos puedan estar estresados en estos tiempos, los niños también necesitan ser cuidados, particularmente por la ansiedad que se genera sobre el COVID-19. Sea consciente del nivel de desarrollo de su niño y sobre lo que escoge decirle acerca de la pandemia por COVID-19. Le recomendamos no dejarlos ver información sobre la pandemia, especialmente, si no ha habido un debate sobre lo que ellos entienden en el contenido mediático. Recuerde que los niños pueden no entender las cosas de la misma forma que usted.

Los siguientes recursos informativos proveen consejos sobre cómo hablar con los niños sobre el COVID-19:

- bps.org.uk/news-and-policy/talking-children-about-coronavirus;
- brave-online.com/beating-stress-and-worries-about-coronavirus-covid-19/
- Folleto informativo para explicar sobre el coronavirus a niños: mindheart.co/descargables
- Una lista de libros virtuales de TCC para niños: reading-well.org.uk/children
- Una lista de libros virtuales de TCC para adolescentes: reading-well.org.uk/books/books-on-prescription/young-people-mental-health
- La juventud por encima de la tristeza: youthbeyondblue.com/
- Terapia en línea para niños y adolescentes con estrés y ansiedad en Australia: brave-online.com/
- Terapia en línea para los síntomas obsesivo-compulsivos en niños y adolescentes: ocdnnotme.com.au

- US: La Red Nacional para Niños con Estrés Traumático - nctsn.org/.
- La Red Nacional para Niños con Estrés Traumático también ha creado información para ayudar a las familias a lidiar con el COVID-19 www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019
- ReachOut tiene soporte en línea y recursos para ayudar a adolescentes y sus padres: au.reachout.com/
- Cathy Creswell & Lucy Willetts (2007). *Overcoming Your Child's Fears and Worries*. Constable & Robinson.
- Ron Rapee, Ann Wignall, Sue Spence and Heidi Lyneham (2008). *Helping Your Anxious Child: A Step-by-Step Guide for Parents*, 2nd edition. New Harbinger Publications.

Recursos en todo el Mundo

Esta información es dada reconociendo que muchas personas de diferentes países e idiomas, son afectadas por la actual pandemia del COVID-19. Esta no es una lista exhaustiva de las áreas, organizaciones y recursos afectadas, pero representa aquellas que hacen énfasis en terapias y modelos basados en la evidencia, incluyendo la TCC.

Reino Unido

- British Association for Behavioural and Cognitive Therapies: babcp.com
- Find a CBT therapist in the UK: cbtregisteruk.com/Default.aspx.
- Anxiety UK: anxietyuk.org.uk/
- NICE: nice.org.uk
- No Panic: nopanic.org.uk/
- OCD-UK: ocduk.org
- OCD Action: ocdaction.org.uk
- Depression alliance: depressionalliance.org
- MindEd: minded.org.uk

Estados Unidos y Canadá

- Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT): abct.org
- Find a CBT therapist in the US: findcbt.org/FAT/
- Canadian Association for Cognitive and Behavioural Therapies (CACBT): cacbt.ca
- Academy of Cognitive and Behavioral Therapies (academyofcbt.org)
- Find a certified CBT therapist academyofcbt.org/search/custom.asp?id=4410
- Anxiety and Depression Association of America (ADAA): adaa.org
- Anxiety Canada: anxietycanada.com
- International OCD Foundation (IOCDF): iocdf.org
- PsyberGuide: psyberguide.org

Australia

- Australian Association for Cognitive and Behaviour Therapy (AACBT): aacbt.org
- Anxiety online: anxietyonline.org.au
- Mindspot Clinic: mindspot.org.au
- The Centre for Clinical Interventions: cci.health.wa.gov.au
- Beyond Blue: beyondblue.org.au
- Virtual clinic: virtualclinic.org.au

Francia

- Information on COVID-19 for French people can be found at: gouvernement.fr/info-coronavirus
- There are numerous self-help books on CBT for anxiety and depression which are listed on the website of the French CBT association - aftcc.org/bibliographie
- “l’atelier du praticien” series, which can be found at : dunod.com/collection/ateliers-du-praticien
- “les cahier du praticien” series which can be found at : deboecksuperieur.com/collection/les-cahiers-du-praticien

Italia

- Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva (AIAMC) aiamc.it
- A list of CBT therapists, many are able to help online aiamc.it/cerca-psicoterapeuta/
- A blog with a lot of information about CBT and the most common psychological problems aiamc.it/category/blog/

Alemania

- German CBT associations: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e.V., dgvt.de Deutscher Fachverband für Verhaltenstherapie, verhaltenstherapie.de
- CBT therapist search of German federal association of medical and psychological practitioners kbv.de/html/arztsuche.php
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: deutsche-depressionshilfe.de
- Suicide prevention: 8leben.psychenet.de
- Network for mental health: psychenet.de
- Crisis line “Telefonseelsorge” telefonseelsorge.de, phone 0800/111 0 111 or 0800/111 0 222 or 116 123
- App for suicide prevention „Krisenkompass“: android.krisen-kompass.app or ios.krisen-kompass.app
- App for meditation and mindfulness-based stress reduction: 7mind.de/
- Online therapy: minddoc.de
- Self-help manuals for depression, OCD and alcohol use disorders: clinical-neuropsychology.de/interventionen/
- German language self-help books (available as e-books):
Hautzinger, M. (2018). *Ratgeber Depression: Informationen für Betroffene und Angehörige*. Hogrefe Verlag.
Heinrichs, N. (2007). *Ratgeber Panikstörung und Agoraphobie*. Hogrefe Verlag.
Hoyer, J., Beesdo-Baum, K., & Becker, E. S. (2016). *Ratgeber Generalisierte Angststörung: Informationen für Betroffene und Angehörige*. 2., aktualisierte Auflage. Hogrefe Verlag.
Reinecker, H. (2017). *Ratgeber Zwangsstörungen: Informationen für Betroffene und Angehörige*. 2., aktualisierte Auflage. Hogrefe Verlag.

Turquía

- There is a source of info on psychological effects and their Management regarding Corona Virus in Turkey organized by the Turkish Psychiatry Association which can be found at psikiyatri.org.tr
- A self-help book written by Mehmet Sungur “Deprem Sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Tepkileri Anlamak ve Kendi Kendine Yardım Etme Yöntemleri” (Understanding the Psychological Reactions following Natural Disasters such as Earthquakes: A Self Help Guide).

Países de habla hispana

Información sobre recursos en español y dónde encontrar terapeutas en TCC en América Latina y países de habla hispana quienes ofrecen terapia en línea o por teléfono:

- drive.google.com/file/d/1t2EZECu06TEkIYQmsRXEXiyM3EC7JJNY/view?usp=drivesdk
- api.cpssp.io/public/documents/1584932291087-recomendaciones-psicologicas-para-afrontar-la-pandemia.pdf
- academia.edu/6117301/Adios_Ansiedad_David_Burns
- api.cpssp.io/public/documents/1584934751104-coronavirus-guia-psicovida10.pdf
- api.cpssp.io/public/documents/1584682467463-libro-de-prevencion-del-coronavirus-es.pdf
- api.cpssp.io/public/documents/1584663560691-afrontamiento-psicologico-covid19.pdf
- copmadrid.org/web/img_db/comunicados/2020/recomendaciones-dirigidas-a-la-poblacion-para-un-afrontamiento-eficaz-ante-el-malestar-psicologico-generado-por-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6782284ec74.pdfcpssp-web

Medio Oriente

- IDRACC: email: idracc@idracc.org

Asia

- **China** – CBT resources and therapists: cbtchina.com.cn
- **Korea** – Korean Psychological Association: koreanpsychology.or.kr, Korean Society of Traumatic Stress Studies: kstss.kr
- **Malaysia** - Malaysian Society of Clinical Psychology: mscp.my; Malaysian Mental Health Association – mmha.org.my; Malaysian Psychiatric Association: psychiatry-malaysia.org; My Psychology: psychotherapy service mypsychology.my has a list of all sources of help for mental health in Malaysia including a list of CBT self-help e-books in Malaysian.
- **Singapore** - Singapore Association of Mental Health: samhealth.org.sg; Institute of Mental Health: imh.com.sg
- **Indonesia** - Get Happy Indonesia: mhinnovation.net; Indonesia Mental Health Care Foundation: kitabisa.com
- **Thailand** - Psychiatric Association of Thailand: omicsonline.org/societies/psychiatric-association-of-thailand/; Bangkok Counselling Service: bangkokcounsellingservice.com

Asociaciones de TCC Regionales:

La Confederación Mundial de TCC (WCCBT): wccbt.org. La WCCBT es una organización mundial representante de la TCC y los miembros de la Junta son representantes de:

La Asociación Asiática de Terapia Cognitiva y Conductual (ACBTA): asiancbt.weebly.com
La Asociación de Terapias Conductuales y Cognitivas (ABCT): abct.org
La Asociación Australiana de Terapia Cognitiva y Conductual (AACBT): aacbt.org.au
La Asociación Europea de Terapias Conducutales y Cognitivas (EABCT): eabct.eu
La Asociación Internacional de Psicoterapia Cognitiva (IACP): the-iacp.com
La Asociación Latinoamericana de Análisis, Modificación Del Comportamiento y Terapia Cognitiva Conductual (ALAMOC): alamoc-web.org

Revise las páginas web de las Asociaciones de TCC y con los proveedores locales de salud en su región para encontrar terapeutas quienes brinden TCC en formatos alternativos, como por ejemplo,

internet o por vía telefónica. Para contactar terapeutas en TCC, el Comité de Psicología y Salud y el Grupo del Proyecto en Salud en Línea tiene información útil en su página web: ehealth.efpa.eu/

Libros de Auto-ayuda

Muchos libros de auto-ayuda están disponibles en formatos en línea. Esta no es una lista completa, aunque incluye:

- NHS Reading Well (formerly Books on Prescription) reading-well.org.uk Esta página web contiene una lista de libros de TCC basada en la evidencia para ansiedad y depresión.
- The Overcoming series: Hay muchísimos libros de auto-ayuda en TCC listados en esta página web: overcoming.co.uk

Un ejemplo de libros de auto-ayuda de TCC para adultos (busque las versiones de libros electrónicos):

- Abramowitz, J.S. (2018). *Getting over OCD: A 10-step workbook for taking back your life*, 2nd ed. New York: Guilford Press.
- Antony, M.M., & Norton, P.J. (2009). *The anti-anxiety workbook: Proven strategies to overcome worry, panic, phobias, and obsessions*. New York: Guilford Press.
- Asmundson, G.J.G., & Taylor, S. (2005). *It's not all in your head: How worrying about your health could be making you sick – and what you can do about it*. New York: Guilford Press.
- Challacombe, F., Oldfield, V.B., & Salkovskis, P. (2011). *Break free from OCD: Overcoming obsessive compulsive disorder with CBT*. London, UK: Vermilion.
- Clark, D.A., & Beck, A.T. (2012). *The anxiety and worry workbook: The cognitive-behavioral solution*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). *Overcoming depression: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*. London, UK: Little Brown Book Group.
- Greenberger, D., & Padesky, C.A. (2016). *Mind over mood*, 2nd ed. New York: Guilford Press.
- Kennerley, H. (2014). *Overcoming anxiety: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*, 2nd edition. London, UK: Little Brown Book Group.
- Owens, K.M.B., & Antony, M.M. (2011). *Overcoming health anxiety: Letting go of your fear of illness*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Manicavasagar, V., & Silove, D. (2017). *Overcoming panic: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*, 2nd edition. London, UK: Little Brown Book Group.
- Meares, K., & Freeston, M. (2015). *Overcoming worry and generalised anxiety disorder*, 2nd edition. London, UK: Little Brown Book Group.
- Myles, P., & Shafran, R. (2015). *The CBT handbook: A comprehensive guide to using CBT to overcome depression, anxiety, stress, low self-esteem and anger*. London, UK: Little Brown Book Group.
- Robichaud, M.R., & Buhr, K. (2018). *The Worry Workbook: CBT skills to overcome worry and anxiety by facing the fear of uncertainty*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Teasdale, J., Williams, M., & Segal, Z. (2014). *The mindful way workbook: An 8-week program to free yourself from depression and emotional distress*. New York: Guilford Press.

- Veale, D., & Wilson, R. (2009). *Overcoming health anxiety: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*. London, UK: Little Brown Book Group.

Elaborado por Dr Sarah Egan

Senior Research Fellow, School of Psychology, Curtin University, Perth, Australia

Past president, The Australian Association for Cognitive and Behaviour Therapy,

Past president, World Confederation of Cognitive Behaviour Therapy

Past chair, World Congress of Cognitive and Behavioural Therapies Committee

Agradecimientos a las siguientes personas por su aporte: Rod Holland, Londres, Reino Unido; Dr Joel Howell, Perth, Australia; Professor Peter McEvoy, Perth, Australia; Dr Karina Limburg, Munich, Alemania; Dr Barbara Cludius, Munich, Alemania; Professor Roz Shafran, Londres, Reino Unido; Professor Gerhard Andersson, Linkoping, Suecia; Professor Per Carlbring, Estocolmo, Suecia; Professor Tracey Wade, Adelaide, Australia; Aimee Karam, Beirut, Líbano; Professor Aristide Saggino, Chieti, Italia; A/Prof Melissa Norberg, Sydney, Australia; Professor Jung-Hye Kwon, Seúl, Corea; Professor Martin Antony, Toronto, Canadá; Professor Keith Dobson, Calgary, Canadá; Professor Lata K. McGinn, New York, Estados Unidos; Dr Rebecca Anderson, Perth, Australia; Professor Abdel Boudouka, Nantes, Francia; Professor Susan Spence, Sydney, Australia; Professor Leanne Hides, Brisbane, Australia; Professor Firdaus Mukhtar, Kuala Lumpur, Malasia; Andreas Veith, Dortmund, Alemania; Dr Trevor Mazzuchelli, Perth, Australia; Professor Ning Zhang, Beijing, China; Dr Chun Wang, Nanjing, China, Professor Luis Pérez, Lima, Perú; Professor Mehmet Sungur, Estambul, Turquía; Dr Thomas Kalpakoglou, Atenas, Grecia.

Por favor, este documento está destinado para fines de distribución. Siéntase libre de difundirlo ampliamente, pero, por favor, no cambie nada del texto a menos que sea con el propósito de traducción a otro idioma.