

**MANUAL
DE TERAPIA DE CONDUCTA**

Tomo 1

Miguel Ángel Vallejo Pareja

(Coordinador)

3.ª edición

DYKINSON - PSICOLOGÍA

ligados a sucesos desencadenantes), y contribuir al diseño del plan terapéutico.

5. *Implementar estrategias conductuales.* Utilización de técnicas de exposición gradual, aprendizaje de la respiración-relajación, elaboración de una lista de síntomas tempranos de exacerbación-recaída, hábitos de sueño, control de la impulsividad, lista de actividades (en especial, en casos de depresión grave).
6. *Modificar esquemas cognitivos.* Antes de que el terapeuta intente introducir la duda sobre ideas delirantes, debe tomarse la precaución de que posibles explicaciones alternativas puedan ser rechazadas. Por eso, la confrontación directa con los delirios es contraproducente. El enfoque de la TCC consiste en dirigir suavemente a la persona a que cuestione su creencia, invitándole a comprobarla en la práctica.
7. *Abordar problemas de concentración o trastornos del pensamiento.* Fijación de objetivos o agenda; identificación de factores que aumentan la ansiedad o desorganizan el pensamiento.
8. *Mejorar la adherencia al tratamiento.* Evaluar las barreras para el cumplimiento (olvido, actitudes negativas o falta de apoyo de la familia, efectos secundarios, limitaciones económicas, etc.).
9. *Tratar el abuso comórbido de drogas.* Es bastante frecuente que los pacientes con esquizofrenia hayan ensayado utilizar drogas para aliviar sus síntomas o estados afectivos displacenteros.
10. *Construir habilidades para prevenir recaídas. Identificar los desencadenantes del empeoramiento de los síntomas,* construyendo un listado de signos personales de advertencia temprana (*relapse signature*) (Birchwood y cols., 1989) y un plan de detección de dichos signos; y desarrollar métodos para el manejo de los estresores.

La TCC aplicada a la psicosis esquizofrénica comparte, por lo tanto, muchas características en su estructura con similares abordajes en los trastornos de ansiedad y depresión; sin embargo, hay algunos aspectos diferenciales que se describen en la Tabla 11.