



EL MÉTODO **C2CARE**

ÍNDICE

- 01
- 02
- 03
- 04

INTRODUCCIÓN

A los diferentes trastornos tratados en el método C2Care

EL MÉTODO C2CARE

¿En qué se basa el método C2Care y su contenido?

PREGUNTAS FRECUENTES

Diferentes preguntas que suelen repetirse con frecuencia

CONCLUSIONES

Conclusiones sobre el método y cómo empezar

01

LAS DIFERENTES SITUACIONES GESTIONADAS EN EL MÉTODO C2CARE



FOBIA ESPECÍFICA

Se trata de un miedo desproporcionado, irracional y persistente hacia un objeto o una situación específica. Existen muchas fobias específicas, como el miedo a las arañas (aracnofobia), a las alturas (acrofobia), a conducir (amaxofobia) o al avión (aviofobia).





TRASTORNO DE PÁNICO

Se caracteriza por la presencia de ataques de pánico recurrentes e inesperados. **Un ataque de pánico** es un aumento repentino de miedo intenso, que alcanza su punto máximo en pocos minutos. Se manifiesta por la aparición de varios de los siguientes síntomas:

- Palpitaciones o aceleración del ritmo cardíaco
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de "falta de aire" o sensación de asfixia
- Sensación de ahogo
- Dolor o malestar en el pecho
- Náuseas o malestar abdominal
- Escalofríos o sofocos
- Sensación de mareo, inestabilidad, "cabeza vacía" o impresión de desmayo
- Sensaciones de entumecimiento o de hormigueo
- Sentimiento de irrealidad o de estar desconectado de uno mismo
- Miedo de perder el control sobre uno mismo o de "volverse loco"
- Miedo a morir

Las personas con trastorno de pánico se preocupan por la posibilidad de sufrir más ataques de pánico y pueden modificar considerablemente su comportamiento para evitar experimentar nuevos ataques.

LA AGORAFOBIA

Se manifiesta como un miedo **excesivo a diversas situaciones en las que la persona cree que escapar podría ser difícil o que no habría ayuda disponible** en caso de síntomas de pánico u otros síntomas incapacitantes o embarazosos.

Puede involucrar espacios abiertos (por ejemplo, plazas grandes, puentes), lugares cerrados (por ejemplo, supermercados, cines), transporte público, multitudes, colas o estar lejos de casa.





LA FOBIA SOCIAL

Se caracteriza por un miedo **excesivo a una o más situaciones sociales debido a la preocupación de ser observado, evaluado y juzgado negativamente por los demás.**

Puede involucrar interacciones sociales (por ejemplo, mantener una conversación, pedir información en una tienda, conocer gente nueva), ser observado (por ejemplo, mientras se come o se bebe), o situaciones de rendimiento (por ejemplo, dar un discurso, asistir a una entrevista de trabajo).

EL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (TAG)

Se manifiesta por la presencia de una ansiedad y preocupaciones **excesivas y crónicas acerca de una serie de eventos o actividades**, como el trabajo, la familia, las finanzas o la salud.

La persona experimenta dificultad para controlar estas preocupaciones, que pueden ir acompañadas de varios síntomas de ansiedad, tales como agitación, fatiga, dificultades para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular o alteraciones en el sueño.





EL TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO (TOC)

Se caracteriza por la **presencia de obsesiones y/o compulsiones**.

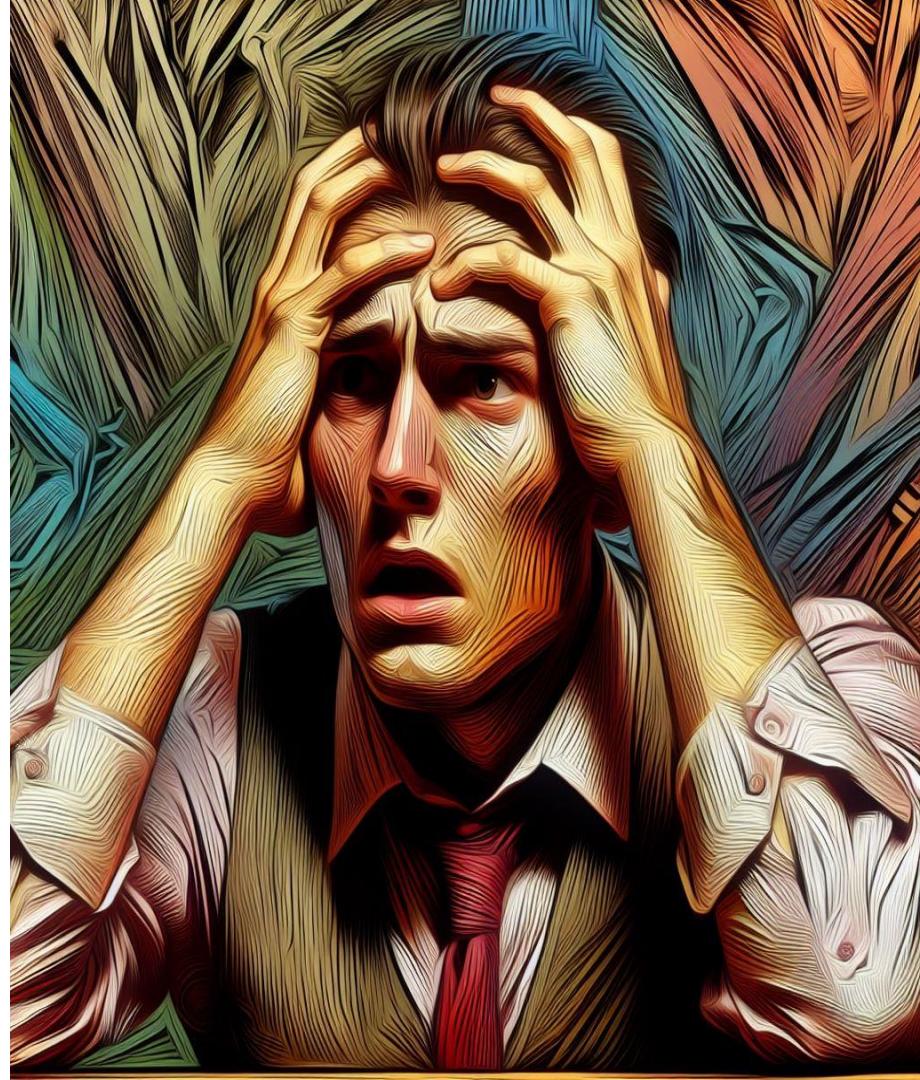
Las obsesiones son pensamientos, impulsos o imágenes intrusivas e indeseadas que provocan una ansiedad o angustia significativa. Las compulsiones son comportamientos o actos mentales repetitivos que la persona siente la necesidad de realizar para neutralizar las obsesiones.

Existen varias formas de obsesiones (por ejemplo: contaminación, agresividad, superstición) y de compulsiones (por ejemplo: lavado, ordenación, verificación, conteo, repetición de gestos).

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (TEPT)

Puede ocurrir en personas que han **experimentado o presenciado un evento traumático**, como un accidente o un asalto. Se caracteriza por la presencia de varios tipos de síntomas:

- Síntomas intrusivos (por ejemplo, recuerdos repetitivos, involuntarios e intrusivos del evento, angustia intensa relacionada con recordatorios del evento).
- Síntomas de evitación (por ejemplo, esfuerzos por evitar recordatorios del evento).
- Alteraciones negativas en la cognición y el estado de ánimo (por ejemplo, sentimientos de desconexión de los demás, incapacidad persistente de experimentar emociones positivas).
- Alteraciones en la excitación y la reactividad (por ejemplo, hipervigilancia, alteraciones del sueño).





02

EL MÉTODO C2CARE

Un método basado en las **terapias cognitivas y conductuales (TCC)**, reconocidas por su eficacia y validadas científicamente.

Las Terapias Cognitivo-Conductuales (TCC)



Las TCC se centran en los vínculos entre los **pensamientos**, las **emociones** y los comportamientos. Agrupan una amplia gama de técnicas terapéuticas que intervienen en estos tres niveles.

Terapias concretas

Centrada en sus problemas actuales, su terapia tendrá como objetivo metas concretas que definirá con su psicólogo al inicio de su seguimiento

Terapias activas

Se le propondrán ejercicios durante y entre las sesiones, con el fin de adquirir nuevas habilidades para enfrentar mejor las situaciones que le generan dificultades

Terapias colaborativas

Usted y su psicólogo trabajarán juntos para resolver su problema, en un entorno de apoyo, empatía e interacción.

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Para ayudarle en la
**exposición a entornos
virtuales** y también **simular
interacciones sociales
realistas** de la vida cotidiana..

CAMILLE, Aliada de Bienestar con IA

No juicio

El uso de la inteligencia artificial garantiza una interacción sin prejuicios, lo que puede animar a los usuarios a expresarse más libremente. A diferencia de los humanos, la IA no tiene prejuicios personales, lo que puede reducir el miedo al juicio y promover una comunicación abierta y honesta.

Disponibilidad

La IA puede estar disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, brindando apoyo constante al usuario, sin importar la hora o las restricciones geográficas. Esta disponibilidad puede ser especialmente valiosa para las personas que tienen dificultades para acceder a los servicios debido a su horario o ubicación.

Personalización

Las herramientas de IA pueden adaptarse a las necesidades específicas de cada individuo mediante el análisis de datos recopilados durante las interacciones. Esta capacidad permite respuestas e intervenciones personalizadas, proporcionando una experiencia terapéutica que evoluciona según el progreso y las reacciones del usuario.

Avatares 3D mejorados con IA

Mayor inmersión

Los avatares 3D permiten una mayor inmersión en entornos virtuales, lo que puede hacer que las sesiones de terapia de exposición sean más efectivas. Al interactuar con un avatar que reacciona de manera realista, los pacientes pueden involucrarse mejor en el proceso terapéutico, lo que facilita enfrentar y manejar fobias o trastornos de ansiedad.

Interacción dinámica

Gracias a la inteligencia artificial, los avatares pueden responder en tiempo real a las expresiones y comportamientos de los pacientes, proporcionando una interacción más natural y personalizada. Esta capacidad de adaptación permite simular escenarios sociales específicos o situaciones que son cruciales en la TCC, ayudando a los pacientes a desarrollar estrategias para gestionar sus reacciones emocionales y conductuales.

Retroalimentación personalizada

Los avatares 3D habilitados con IA pueden proporcionar retroalimentación inmediata a los pacientes durante las sesiones de terapia. Esta retroalimentación se basa en el análisis continuo de las reacciones y el progreso del paciente, permitiendo ajustes en tiempo real al tratamiento. Este tipo de retroalimentación es particularmente útil para reforzar el aprendizaje y cambiar el comportamiento de manera más efectiva y sostenida.

EVALUACIÓN Y PLANIFICACIÓN PERSONALIZADA

Comprender su problema,
ofrecerle una **solución**
adaptada a sus
necesidades e informarle.



EVALUACIÓN Y PLANIFICACIÓN PERSONALIZADA

Centrada en la comprensión de su problema, el objetivo de esta primera etapa será proponerle una estrategia terapéutica a medida, adaptada a sus necesidades y objetivos.

Evaluación

Discutirá las dificultades que le llevaron a iniciar la terapia, lo que les permitirá comprender la naturaleza de su problema y entender su solicitud. Si es necesario, pueden utilizar escalas de evaluación para completar su comprensión.

Análisis funcional

Comprender cómo apareció y se desarrolló su problema, pero también determinar qué lo desencadena y lo mantiene actualmente, identificando las situaciones que le causan dificultades, las reacciones que provocan (pensamientos, emociones, comportamientos) y las consecuencias de estas.

Definición de objetivos

Definirá objetivos terapéuticos concretos que le permitirán establecer el rumbo de su terapia.

Psicoeducación

Nos permite entender cómo se desarrollan los comportamientos desadaptativos, qué los constituye, cuáles son los síntomas y cuáles son los tratamientos y sus objetivos.

An abstract painting of a woman's face in profile, facing left. Her hair is a vibrant mix of red, orange, yellow, and blue, appearing to flow and drip down. The background is dark and moody, with some light blue and yellow highlights. The overall style is expressive and emotional.

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y DISTANCIA CON LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Ayudarle a adquirir **herramientas** y desarrollar **nuevas habilidades** para manejar de manera más eficaz las situaciones que le desafían.

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y DISTANCIA DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Dependiendo de la naturaleza de su problema y de la estrategia terapéutica elegida, podemos sugerirle trabajar en la gestión de sus emociones, tomando distancia de los pensamientos negativos que contribuyen al mantenimiento de su problema, pero también en otros ejercicios terapéuticos, si es necesario. Así, entre las muchas técnicas que incluye la TCC, utilizaremos, en esta etapa, las que mejor se adapten a sus necesidades. A continuación, algunas de estas intervenciones:

Técnicas de relajación

Existen numerosos métodos de relajación, como la técnica vagal o la relajación muscular progresiva. Su objetivo es disminuir el estrés o la ansiedad.

Técnicas de reestructuración cognitiva

Consisten en identificar y cuestionar los pensamientos disfuncionales, con el fin de reemplazarlos por pensamientos alternativos más realistas y adaptados.

Intervenciones basadas en la conciencia plena y la aceptación

Su objetivo es cultivar una actitud de aceptación, es decir, acoger los pensamientos, emociones o sensaciones desagradables en lugar de intentar suprimirlos o permitir que influyan excesivamente en nuestro comportamiento.

EXPOSICIÓN IN VIRTUO

Acompañarle en la exposición a entornos virtuales que **reproduzcan las situaciones que le generan problemas.**



EXPOSICIÓN IN VIRTUO

Durante esta etapa, le ofreceremos exposición a entornos virtuales que reproduzcan las situaciones que le generan dificultades (por ejemplo, aviones, multitudes, lugares altos). Los ejercicios de exposición in virtuo consistirán en una exposición gradual, prolongada y repetida a entornos virtuales, con el objetivo de reducir la respuesta emocional (por ejemplo, ansiedad) desencadenada por las situaciones problemáticas.

Priorización de situaciones

Comenzaremos estableciendo juntos una jerarquía de los diferentes entornos virtuales que reproducen las situaciones que le generan problemas, con el fin de establecer una gradación de dificultad que vaya desde las situaciones menos difíciles hasta las más difíciles.

Implementación de técnicas

Durante los ejercicios de exposición en realidad virtual, trabajaremos juntos en la aplicación de las técnicas aprendidas en el paso anterior.

Práctica en autonomía

Le ofreceremos realizar ejercicios de exposición en realidad virtual entre cada sesión. Puede hacer estos ejercicios de forma independiente en casa, en cualquier momento.



EXPOSICIÓN IN VIVO

Le ayudaremos a
confrontar y afrontar las
situaciones que le
desafían después de haber
adquirido confianza y
habilidades en los
entornos virtuales.

EXPOSICIÓN IN VIVO

Después de haber adquirido confianza y habilidades en los entornos virtuales, se le pedirá que se exponga a situaciones reales, siempre de manera progresiva, prolongada y repetida. Le apoyaremos en este proceso, que se llevará a cabo a su propio ritmo. El objetivo será, en última instancia, continuar el trabajo realizado en el paso anterior en el mundo real, para salir del círculo vicioso de la evitación.

Priorización de situaciones

Como en el paso anterior, comenzaremos estableciendo juntos una jerarquía de las situaciones que le causan dificultades, con el fin de ofrecerle ejercicios progresivos.

Transición a lo real

Pondrá en práctica las habilidades adquiridas desde el inicio de su seguimiento en situaciones reales y fortalecerá su capacidad para afrontarlas.

Apoyo

Dependiendo de sus necesidades, su psicólogo podrá apoyarle a través de teleconsulta durante los ejercicios de exposición, si las situaciones lo permiten.

REVISIÓN Y PREVENCIONES FUTURAS

Revisar su progreso y
ayudarle a **mantener**
sus logros a largo
plazo.



EVALUACIÓN Y PREVENCIÓN DE RECIDIVAS

Durante esta etapa final, haremos un balance de su progreso y le apoyaremos para mantener de manera sostenible lo que ha aprendido y prevenir una posible recaída.

Evaluación de su recorrido

Haremos un balance de su seguimiento en relación con los objetivos acordados al inicio. Revisaremos lo que ha aprendido sobre su problema, así como las diferentes herramientas adquiridas durante su apoyo.

Prevención de recaídas

Le ayudaremos a identificar situaciones de riesgo potencial, aprender a reconocer los signos que puedan indicar una recurrencia de su problema y desarrollar un plan de acción para afrontarlo.

Planificación de sesiones de seguimiento

Podremos espaciar más las sesiones para mantener lo aprendido y evitar posibles recaídas.

Recuerde, cada persona es única, y este proceso es indicativo y se adaptará a las necesidades de cada individuo.



03

PREGUNTAS FRECUENTES

Respuestas a las preguntas frecuentes sobre el método

Preguntas Frecuentes

- **¿Cuáles son las condiciones de seguimiento o reembolso?**
Su compañía de seguros puede cubrir un número determinado de consultas de medicina alternativa. Le invitamos a informarse sobre las condiciones de cobertura de su compañía de seguros.
- **¿Quién me ayudará con este método?**
El método se basa en el uso de la inteligencia artificial, por lo que usted será independiente. Sin embargo, si puede, le recomendamos que también sea supervisado simultáneamente por un profesional de la salud mental.
- **¿Qué equipo necesito?**
No necesita ningún equipo más allá de un casco de realidad virtual (verifique la compatibilidad de su equipo en el sitio web). También se requiere una conexión a Internet.
- **¿Cómo cancelo mi suscripción?**
Todo lo que tiene que hacer es enviarnos la solicitud a través del formulario en línea.
- **¿Es este método realmente efectivo?**
Las terapias cognitivo-conductuales han sido objeto de numerosas publicaciones científicas que demuestran su efectividad. La realidad virtual combinada con inteligencia artificial es una herramienta muy poderosa para tratar los trastornos de ansiedad.

CONCLUSIONES

ESTÁS AL COMIENZO DE UNA NUEVA VIDA
NOSOTROS SOMOS SOLO EL VEHÍCULO QUE TE LLEVARÁ ALLÍ

[SUSCRÍBETE AHORA](#)