

TERAPIA COGNITIVO- CONDUCTUAL (TCC)

Plantillas de Ejercicios



**Plantillas de Ejercicios de Terapia
Cognitivo-Conductual (TCC) para Dejar
las Drogas**

1 REGISTRO DE PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES

OBJETIVO

- Identificar y desafiar pensamientos negativos que fomentan el consumo.

INSTRUCCIONES

1. **Describe la situación** en la que sientes la necesidad de consumir.
2. **Escribe el pensamiento automático** que aparece en ese momento.
3. **Reflexiona sobre si este pensamiento es realista** o si puedes reemplazarlo por una alternativa más equilibrada.

EJEMPLO:

Situación: Me siento estresado por el trabajo.

Pensamiento automático: "No puedo soportar el estrés sin consumir."

Pensamiento alternativo: "El estrés es difícil, pero tengo otras maneras saludables de manejarlo, como respirar profundamente o hablar con alguien en quien confío."



PLANTILLA 1: REGISTRO DE PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES

FECHA	SITUACIÓN	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO



PLANTILLA 2: REGISTRO DE PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES

 **¿Cuál es la situación?** (Ej: Estrés, ansiedad, enfado, ira...)

 **¿Cuál es tu primer pensamiento?** (Ej: Necesito desahogarme...)

 **¿Cuál es la solución alternativa que vas a tomar?**



2 REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

OBJETIVO

- Desafiar creencias limitantes y adoptar una mentalidad más positiva.

INSTRUCCIONES

1. Escribe un pensamiento negativo recurrente relacionado con la adicción.
2. Analiza la evidencia a favor y en contra de este pensamiento.
3. Formula un pensamiento alternativo más equilibrado.

EJEMPLO:

- Pensamiento negativo: "Nunca voy a ser capaz de superar esta adicción."
- Evidencia en contra: "He tenido días sin consumir y he logrado enfrentar dificultades antes."
- Pensamiento alternativo: "Este proceso es difícil, pero soy capaz de cambiar y cada día me acerco más a mi meta."

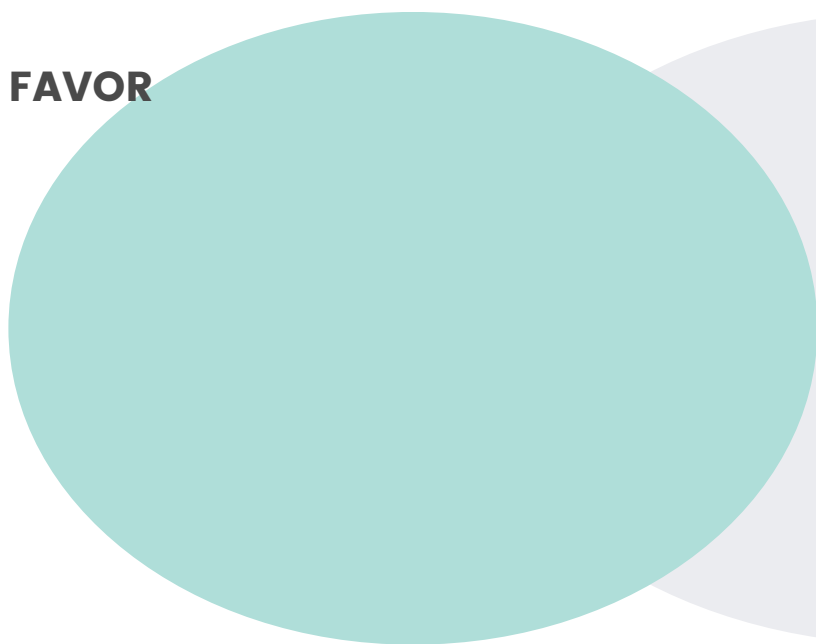


PLANTILLA 1: REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

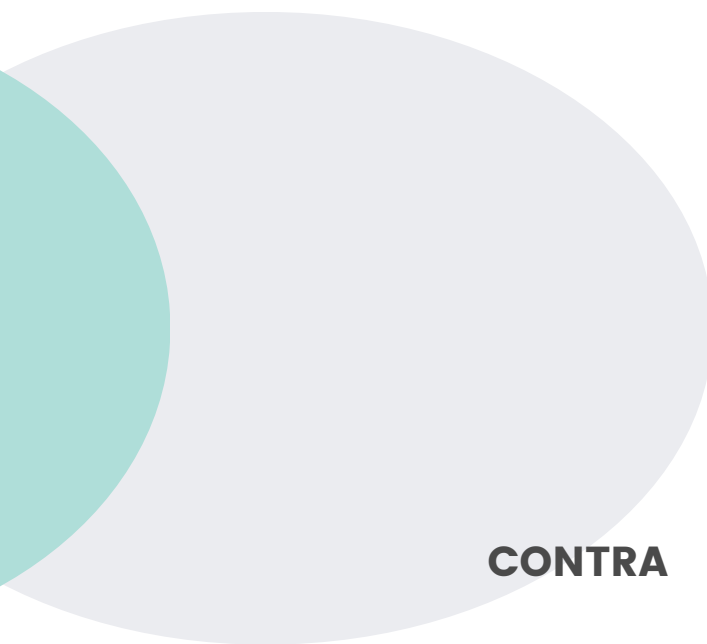
♥ ¿Cuál es el pensamiento negativo que tengo?

¿Cuáles son las evidencias a favor y en contra?

FAVOR



CONTRA



💬 ¿Qué está pasando realmente?



2 PLANIFICACIÓN DE ALTERNATIVAS SALUDABLES

OBJETIVO

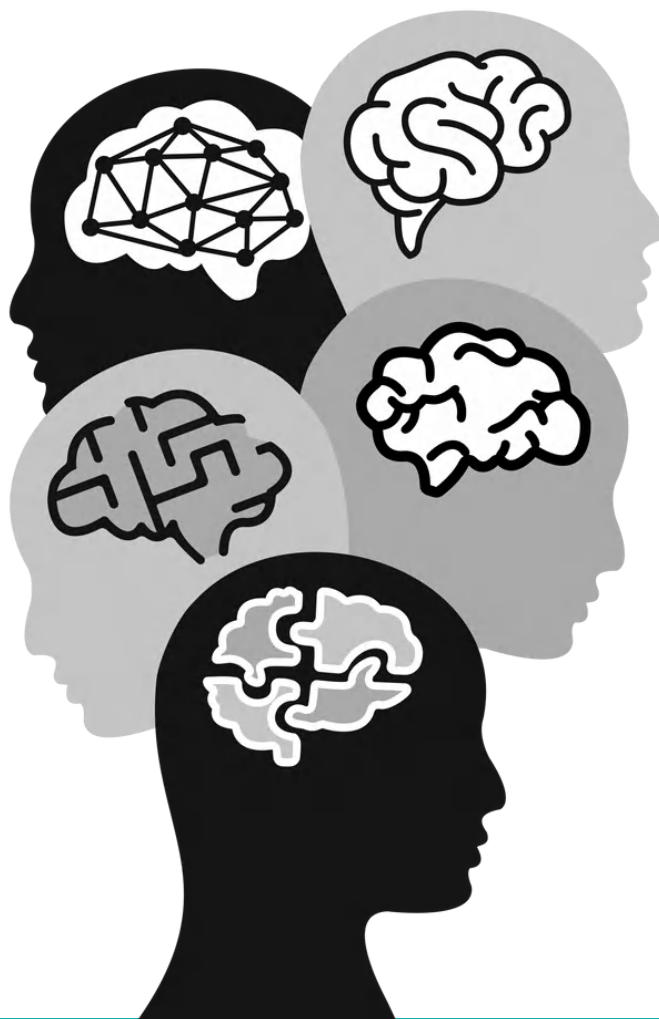
- Crear estrategias para evitar el consumo en situaciones de riesgo.

INSTRUCCIONES

1. Identifica momentos o lugares en los que la tentación de consumir es más fuerte.
2. Planifica actividades alternativas que te ayuden a mantenerte ocupado.

EJEMPLO:

- Situación de riesgo: Estar solo en casa por la noche.
- Alternativa saludable:
Salir a caminar o ver una película que me haga sentir bien.



PLANTILLA 1: PLANIFICACIÓN DE ALTERNATIVAS SALUDABLES

LISTA LAS SITUACIONES DE RIESGO

1	2	3	4	5
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
Momento	Momento	Momento	Momento	Momento
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>

9	8	7	6
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
Momento	Momento	Momento	Momento
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>

10	11	12	13
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
Momento	Momento	Momento	Momento
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>

♥ PLANIFICA ACTIVIDADES ALTERNATIVAS QUE TE AYUDEN

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.



Esvidas

Grupo Sanitario Reinservida

Tratamiento de adicciones



Centros de ingreso

Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés



Seguimiento

Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso



Estudio personalizado

Análisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado



Terapia online

Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia



Asesoramiento

Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación



+ 3000 Familias

Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073