

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



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:

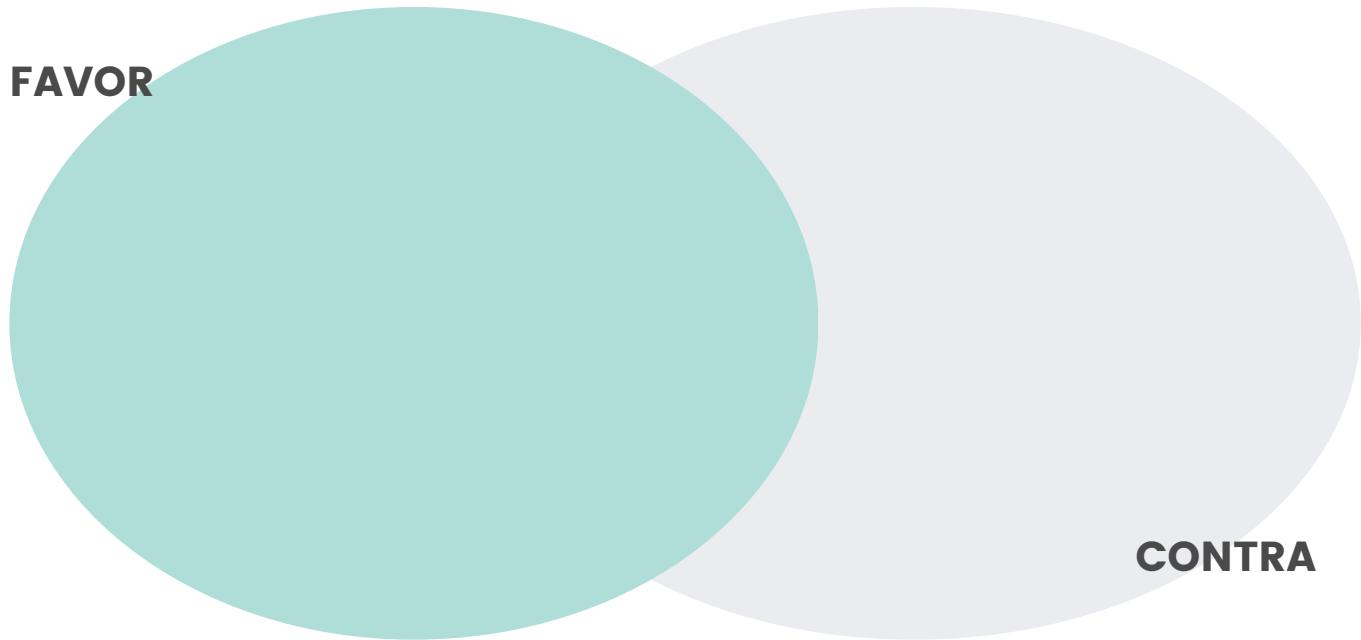
- Pensamiento negativo: "Nunca voy a ser capaz de superar esta adicción."
- Evidencia en contra: "He tenido días sin consumir y he logrado enfrentar dificultades antes."
- Pensamiento alternativo: "Este proceso es difícil, pero soy capaz de cambiar y cada día me acerco más a mi meta."



PLANTILLA 1: REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

💡 **¿Cuál es el pensamiento negativo que tengo?**

💡 **¿Cuáles son las evidencias a favor y en contra?**



💬 **¿Qué está pasando realmente?**



2 PLANIFICACIÓN DE ALTERNATIVAS SALUDABLES

OBJETIVO

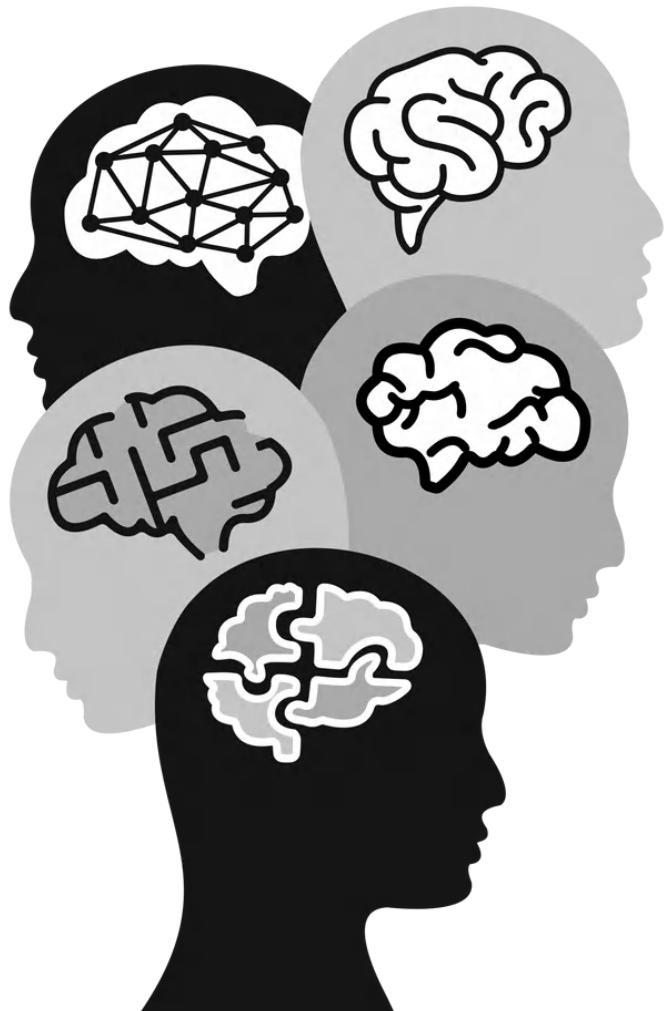
- Crear estrategias para evitar el consumo en situaciones de riesgo.

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.

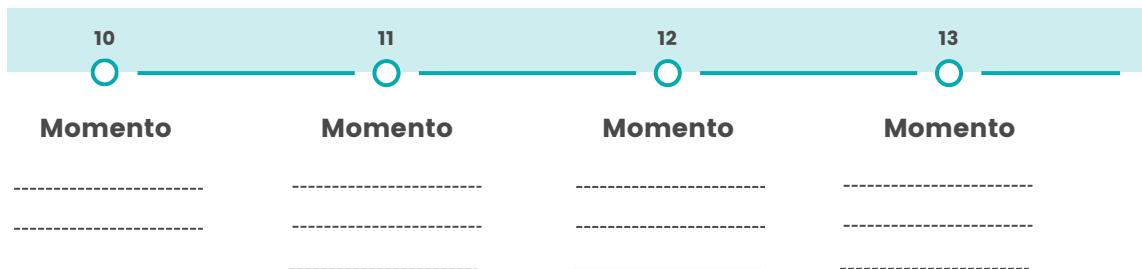
EJEMPLO:

- 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



PLANIFICA ACTIVIDADES ALTERNATIVAS QUE TE AYUDEN

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



PLANTILLA 2: PLANIFICACIÓN DE ALTERNATIVAS SALUDABLES

SITUACIONES DE RIESGO

ALTERNATIVAS SALUDABLES



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

Ánálisis 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