

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Situación

Algo sucede en tu vida, por ejemplo, tienes un mal día en el trabajo o una discusión con alguien cercano

Pensamiento automático

En lugar de simplemente reconocer lo que ocurre, tu mente genera un pensamiento automático, como "No puedo soportar esto".

Sentimiento

Este pensamiento genera una emoción, como ansiedad, que intensifica el deseo de consumir.

Comportamiento

El sentimiento te lleva al consumo, buscando un alivio temporal.



TÉCNICAS DE LA TCC QUE LA HACEN EFECTIVA PARA TRATAR ADICCIONES

01



Identificación y modificación

Te ayuda a reconocer pensamientos distorsionados, como "Soy incapaz de dejar esto", y sustituirlos por pensamientos más realistas y positivos.

Tolerancia y habilidades

Te enseña a controlar tus emociones y encontrar formas saludables de resolver problemas, lo cual es vital en tu proceso de recuperación.



02

03



Control estrés y ansiedad

La TCC te proporciona herramientas para reducir el estrés y evitar que estos sentimientos te lleven a consumir.

Exposición gradual

Poco a poco, te enfrentas a situaciones que antes te habrían llevado a consumir, como estar en una fiesta donde hay bebidas alcohólicas.



04

SERVICIO PROFESIONAL

Tratamiento en centros de desintoxicación en España.