

EBOOK · GUÍA BREVE

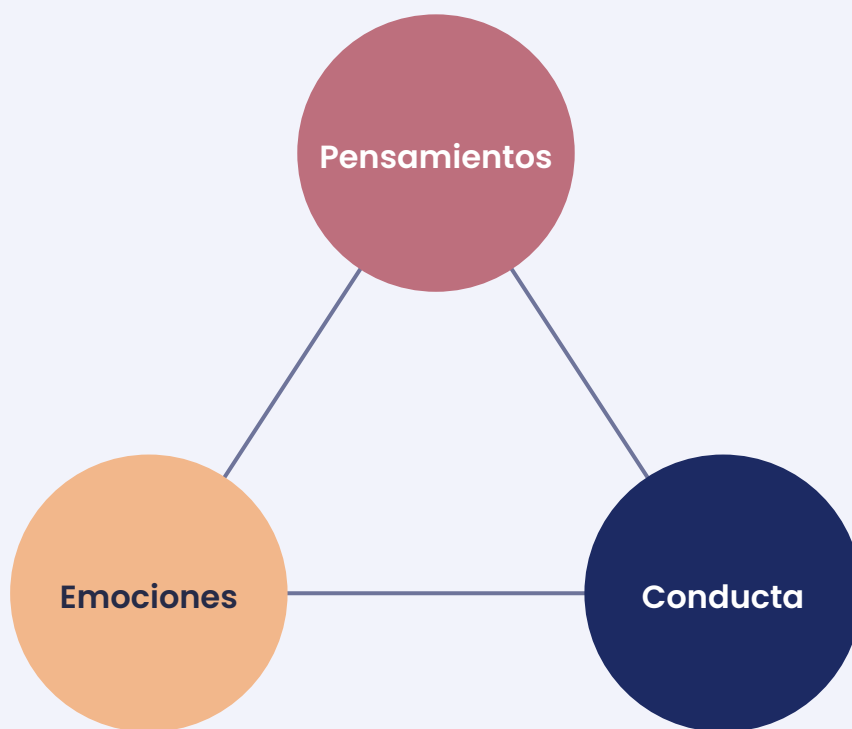
Terapia Cognitiva Conductual

Una guía sencilla para entender cómo se conectan tus pensamientos, tus emociones y lo que haces, y cómo empezar a cuidarte.

Por Lucero Hernández · CHRE

¿Qué es la TCC?

La terapia cognitivo-conductual parte de una idea sencilla: lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos están conectados. Cambiar uno de estos tres puede cambiar los otros. No se trata de "pensar positivo", sino de mirar con más claridad y elegir con más libertad.



Un mismo hecho puede vivirse de formas muy distintas según cómo lo interpretamos. Ahí está la puerta del cambio.

5 técnicas para empezar

1

Registra tus pensamientos

Anota qué pasó, qué pensaste y cómo te sentiste. Ver la secuencia en papel le quita fuerza al automático.

2

Cuestiona el pensamiento

Pregúntate: ¿esto es un hecho o una interpretación? ¿Qué le diría a alguien que quiero si pensara esto?

3

Respira para regular el cuerpo

Exhala más largo de lo que inhalas durante un minuto. Un cuerpo más tranquilo ayuda a pensar mejor.

4

Actívate, aunque no tengas ganas

Da un primer paso pequeño. La motivación suele llegar después de la acción, no antes.

5

Cierra el día con amabilidad

Reconoce una cosa que hiciste bien. Entrenar la mirada amable contigo también es terapia.

Pequeños hábitos

El bienestar se construye en lo cotidiano. Cuatro apoyos sencillos que sostienen todo lo demás:



Dormir

Cuida tus horas de sueño: son la base de tu ánimo y tu energía.



Mover el cuerpo

Caminar 20 minutos al día ya cambia la química del malestar.



Cuidar tus vínculos

Habla esta semana con alguien de confianza. No estás solo.



Tomar pausas

Descansos cortos y reales sostienen tu concentración.

Da el primer paso

Leer ayuda, y acompañarte ayuda todavía más. En CHRE trabajamos contigo para reconectar con todo tu potencial.

Agenda tu cita ☒

HABLEMOS

Email: lucero@chre.com.mx

Tel / WhatsApp: 55 4011 1213

Web: www.chre.com.mx