

# MINI GUÍA TCC: CAMBIA TUS PENSAMIENTOS

Guía de Orientación al Paciente | Enfoque Cognitivo-Conductual

Vicente Femenía Lloret | Psicólogo General Sanitario (Col. CV 10692) | Gandia, La Safor

## 1. ¿QUÉ ES LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL Y CUÁL ES SU PREMISA?

Si estás leyendo esta guía, te encuentras al inicio de un proceso psicoterapéutico basado en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), uno de los modelos con mayor respaldo empírico en psicología clínica. La TCC parte de una premisa fundamental formulada originalmente por el filósofo Epicteto: *"Las personas no se alteran por los acontecimientos, sino por la opinión que tienen de estos"*.

Nuestras emociones y conductas no son el resultado directo de lo que nos sucede en la vida, sino de la **interpretación** (cogniciones) que hacemos de dichas situaciones. Modificando nuestros patrones de pensamiento rígidos y disfuncionales, transformamos cómo nos sentimos y cómo actuamos.

## 2. LOS PILARES CLAVE DEL ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL

- **El Triángulo Cognitivo:** Pensamientos, emociones y conductas están interconectados y se influyen mutuamente de forma constante. Un cambio en uno de ellos genera cambios en los demás.
- **Identificación de Sesgos (Errores de Pensamiento):** Aprender a detectar filtros mentales automáticos como la catastrófica generalización, el pensamiento dicotómico (todo o nada) o la lectura de mente.
- **Exposición y Modificación Conductual:** Afrontar de manera gradual y estructurada aquellas situaciones que se evitan por miedo o ansiedad, rompiendo los círculos de evitación.

## 3. CAJA DE HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA CASA

Para integrar la perspectiva cognitivo-conductual en tu día a día, te proponemos poner en práctica estas herramientas:

### Ejercicio 1: El Registro ABC de Pensamientos (Modelo Ellis/Beck)

Cuando notes un cambio negativo en tu estado de ánimo, anota en una libreta:

- **A (Acontecimiento):** ¿Qué situación exacta ha ocurrido?
- **B (Creencia/Pensamiento):** ¿Qué te has dicho a ti mismo en ese momento?
- **C (Consecuencia):** ¿Qué emoción has sentido y qué has hecho?

### Ejercicio 2: La Prueba de Realidad (Pregunta Socrática)

Cuestiona tus pensamientos automáticos negativos preguntándote:

- ¿Qué pruebas objetivas tengo a favor y en contra de este pensamiento?
- ¿Qué le diría a un amigo querido si estuviera en mi misma situación?

## 4. DISTORSIONES COGNITIVAS FRECUENTES VS. PENSAMIENTO ALTERNATIVO

| Distorsión Cognitiva           | ¿En qué consiste?                                                                                     | Antídoto Cognitivo (Alternativa)                                                       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Filtro Mental</b>           | Seleccionar y centrarse únicamente en los detalles negativos, ignorando los aspectos positivos.       | Evaluar la situación de forma global, buscando los datos positivos o neutros omitidos. |
| <b>Pensamiento Dicotómico</b>  | Ver las cosas en categorías blanco o negro, sin término medio ("si no sale perfecto, es un fracaso"). | Buscar los matices y grados intermedios en la escala de grises.                        |
| <b>Adivinación (Futurismo)</b> | Anticipar que ocurrirá lo peor sin base real ("seguro que saldrá mal y haré el ridículo").            | Tratarlo como una hipótesis a comprobar, no como un hecho confirmado.                  |

## 5. ¿QUÉ PUEDES ESPERAR EN NUESTRAS SESIONES?

- **Enfoque Estructurado y Colaborativo:** Trabajaremos en equipo mediante una agenda clara, definiendo objetivos terapéuticos medibles y alcanzables.
- **Herramientas Prácticas y Activas:** Tareas y ejercicios entre sesiones para acelerar tu autonomía emocional y consolidar los aprendizajes.
- **Rigor Científico:** Intervención basada estrictamente en la evidencia empírica de la psicología cognitivo-conductual.

---

**Vicente Femenía Lloret** — Psicólogo General Sanitario (Col. CV 10692)

Web: [www.vicentefemenialloret.es](http://www.vicentefemenialloret.es) | WhatsApp: 685 246 096

Instagram & TikTok: @vicentefemenialloret | YouTube: @vicentefemenialloret

Podcast: Al Grano (Spotify / iVoox — Factos incómodos)