



Inspirational Journey Psychotherapy

Veronica Ceballos, LMHC | Bach Flower Consultant

¿Qué es la Terapia Cognitivo-Conductual (CBT)?

La terapia cognitivo-conductual (CBT) es una terapia basada en la evidencia que se centra en la relación entre pensamientos, emociones y comportamientos. Lo que piensas influye en cómo te sientes y en cómo actúas. Al cambiar patrones de pensamiento y conducta, puedes generar cambios emocionales significativos.

Elementos esenciales de la CBT

- **Los pensamientos pueden ser engañosos:** No siempre reflejan la realidad y pueden estar distorsionados.
- **Las acciones pueden mantener los problemas:** Evitar o reaccionar desde el miedo refuerza creencias negativas.
- **El cambio implica acción:** Modificar pensamientos y conductas impacta directamente el bienestar emocional.

¿Qué harás en CBT?

- Identificar metas terapéuticas significativas.
- Comprender patrones que mantienen las dificultades.
- Evaluar y cuestionar pensamientos automáticos.
- Realizar experimentos conductuales.
- Desarrollar habilidades de afrontamiento.
- Aplicar herramientas fuera de sesión.

¿Qué puedes esperar de tu terapeuta?

Un profesional colaborativo, activo en las sesiones, enfocado en el presente, empático, no juzgador y orientado a ayudarte a desarrollar herramientas prácticas.

Reflexión clínica profunda

1. ¿Qué pensamiento automático aparece con mayor frecuencia en situaciones difíciles? 2. ¿Qué emoción está vinculada a ese pensamiento y con qué intensidad (0-10)? 3. ¿Qué evidencia objetiva apoya ese pensamiento? 4. ¿Qué evidencia lo contradice? 5. Si un paciente o un ser querido tuviera este pensamiento, ¿qué le dirías? 6. ¿Qué conducta estás manteniendo que refuerza este patrón? 7. ¿Qué pequeña acción podrías tomar esta semana para desafiar este patrón? 8. Después de actuar diferente, ¿cómo cambia tu emoción? 9. ¿Qué nueva creencia alternativa puedes empezar a construir? 10. ¿Qué necesitas para sostener este cambio en el tiempo?

El enfoque CBT no solo busca que te sientas mejor, sino que desarrolles herramientas internas para sostener tu bienestar a largo plazo.