



10 Consejos

Saber es Poder

Estos consejos son diseñados para ayudarle a sentir esperanza, a entender, a aprender sobre los temas de salud mental y cómo manejarlos diariamente.

Diez Consejos para usar la Terapia Cognitivo Conductual

- 1. La idea detrás de la Terapia Cognitivo Conductual (CBT por sus siglas en inglés)** es de que usted ha adquirido creencias sólidas sobre usted mismo y sobre el mundo. Estas creencias quizás no sean exactas, pero afectan la manera en cómo se siente de sí mismo y sobre los demás.
- 2. CBT le enseña a observar sus propios pensamientos** y luego a evaluar o examinar que tan ciertos pueden ser dichos pensamientos. Usted puede tomar la decisión de mantener una lista que explique por qué algunos de sus pensamientos inexactos no pueden ser ciertos.
- 3. Su terapeuta de CBT le ayudará a aprender a evaluar su pensamiento** y preguntarse "¿Qué estaba pasando por mi mente cuando sentí esa emoción en particular?" Su terapeuta le pedirá que escriba lo que estaba pensando, tanto como cuáles sentimientos siguieron su pensamiento. Si usted puede aprender a cambiar su pensamiento, ¡sus emociones también mejorarán!
- 4. Su terapeuta CBT le puede llegar a decir que las creencias negativas sobre sí mismo**, su mundo, y su futuro ("No valgo nada") pueden estar causándole sentimientos y conductas negativas o depresión. Muchas veces la manera en cómo se ve a sí mismo, particularmente cuando está deprimido, es muy diferente de cómo lo ven los demás.
- 5. Su terapeuta CBT puede ayudarle a desafiar sus creencias** enseñándole a identificar pensamientos "centrales" negativos. Por ejemplo, usted puede creer que "nunca me sale bien nada." Para desafiar dichos "pensamientos no tan claros" usted quizás aprenda a buscar aquellas veces en las que no era cierto. Por ejemplo, "Quizás algunas veces las cosas no me salgan bien, sin embargo, la semana pasada cuando pedí tiempo para ausentarme, mi jefe me lo concedió."
- 6. Hable con su terapeuta CBT** sobre lo que le sea más útil para aprender a pensar y actuar diferente. Hágale saber a su terapeuta cuáles tareas le sirven mejor.
- 7. CBT requiere que usted practique lo que aprende.** Mientras obtiene el hábito de desafiar pensamientos negativos, comenzará automáticamente a pensar más realista y positivamente sobre usted mismo, los demás y el mundo.
- 8. Su terapeuta CBT puede recomendarle que comience a escribir** lo que hace cada día tanto como lo que sentía con cada actividad. Después de un tiempo, usted quizás aprenda a disminuir algunas de las actividades que le producen emociones negativas y aumentar las actividades que resultan en emociones positivas.
- 9. Establezca metas a plazo corto.** Concéntrese en sus cualidades para lograr dichas metas. Su terapeuta CBT le recordará que usted tiene muchas cualidades. ¡Pronto usted mismo comenzará a reconocerlas!
- 10. Usted puede participar en CBT, ya sea individualmente o en ambientes grupales.** CBT es generalmente una manera, a tiempo limitado, en la que le ayudará a aprender habilidades para manejar sus pensamientos, emociones y conducta

Desarrollado en Colaboración con Proveedores de FBH y la Junta Consultiva del Consumidor y Asuntos Familiares



www.fbhcolorado.org
303-432-5950



www.jcmh.org
303-425-0300