

Terapia cognitiva: Habilidades básicas y problemas comunes



Habilidades básicas	Problemas	Evasión	Actos autodestructivos	Impulsividad	Pensamientos repetitivos	Rendirse	Obsesiones y preocupaciones	Compulsiones	Hacer conjeturas	Visión de túnel	Percepciones erróneas	Verdades absolutas	Esquemas negativos, acerca de: sí mismo	Esquemas negativos, acerca de el mundo	Abrumado	Ansiedad, tensión	Tristeza	Ira
Fijar metas		●				●												
Refuerzo positivo		●				●												
Resolución de problemas				●	●										●			●
Entrenamiento asertivo		●														●		●
Asignación de tareas graduales		●				●									●			
Programación de actividades		●	●															
Actividades de habilidad y recreo						●											●	
Supresión de pensamientos					●		●											
Entrenamiento en relajación		●	●	●	●		●	●							●	●		●
Exposición		●					●	●										
Prevención de la respuesta			●					●										●
Pruebas a favor o en contra							●	●	●	●	●	●	●	●				
Ventajas o desventajas				●		●						●	●	●				
Adquirir perspectiva											●	●	●	●				●
Recibir comentarios							●	●	●				●	●				
Experimentos		●								●			●	●		●		
Continuum cognitivo		●										●						
Actuar "como si fuera así"													●	●			●	
Juego de roles							●					●	●					●
Reducción de la preocupación					●										●			

Material original elaborado por la Dra. Monica Ramirez Basco. Adaptado con autorización.

Para más información, comuníquese con su autoridad local de salud mental o salud conductual.
dshs.texas.gov/mhservices-search/

