COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

# Guía práctica de TCC




Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

# Guía práctica de TCC

Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Todos los derechos reservados.

Los Esenciales de la Psicología Aplicada
Primera edición — Mayo de 2026

Aviso: Este libro es una herramienta de información y desarrollo personal.
No sustituye en ningún caso un seguimiento terapéutico profesional.

# Índice


Introducción — La TCC, una terapia que se practica 5

Capítulo 1 — Los fundamentos de las TCC 8

Capítulo 2 — Las 15 distorsiones cognitivas 23

Capítulo 3 — Los esquemas precoces de Young 39

Capítulo 4 — La reestructuración cognitiva 56

Capítulo 5 — La activación conductual 71

Capítulo 6 — La exposición gradual 87

Capítulo 7 — ACT y atención plena 104

Capítulo 8 — El análisis funcional y el plan de terapia personal 121

Conclusión — La TCC, una caja de herramientas para la vida 140

*Bibliografía* 144

# INTRODUCCIÓN — La TCC, una terapia que se practica

Existe una idea preconcebida muy arraigada según la cual la terapia consistiría esencialmente en tumbarse en un diván y hablar de la propia infancia durante años. Esta visión, heredada del psicoanálisis clásico, ha moldeado el imaginario colectivo hasta el punto de que muchas personas dudan en acudir a consulta, convencidas de que tendrán que explorar hasta el último rincón de su pasado antes de sentir el menor alivio.

Las terapias cognitivas y conductuales — las TCC — proponen un enfoque radicalmente distinto. No opuesto a la exploración del pasado, sino resueltamente orientado hacia el presente y la acción. Su principio fundacional es de una elegancia desarmante: no son los acontecimientos en sí los que generan nuestro sufrimiento, sino la interpretación que hacemos de ellos. Cambia la interpretación y cambiarás la emoción. Cambia la emoción y cambiarás el comportamiento. Cambia el comportamiento y cambiarás tu vida.

## ¿Qué es la TCC?

La terapia cognitivo-conductual es un enfoque psicoterapéutico estructurado, validado científicamente, que se basa en la identificación y la modificación de los pensamientos disfuncionales y de las conductas desadaptativas. Fue desarrollada en los años sesenta por Aaron T. Beck para el tratamiento de la depresión, y luego extendida a un número considerable de trastornos: ansiedad, fobias, trastorno obsesivo-compulsivo, trastornos alimentarios, adicciones, dolores crónicos, insomnio y muchos otros más.

Lo que distingue a la TCC de otros enfoques terapéuticos es su carácter empírico y práctico. Cada sesión se construye en torno a objetivos concretos. El terapeuta y el paciente trabajan juntos — se habla de alianza terapéutica — para identificar los mecanismos que mantienen el sufrimiento y poner en marcha estrategias de cambio. Entre sesión y sesión, el paciente realiza ejercicios, experimentos conductuales, observaciones. La terapia no se limita a la consulta: se vive a diario.

Los datos científicos que respaldan la eficacia de las TCC son considerables. Un metaanálisis de referencia que abarcó 409 ensayos clínicos y 52.702 pacientes demostró su eficacia significativa en el tratamiento de múltiples trastornos psicológicos (Cuijpers et al., 2021, PMC9840507). Esta base de pruebas la convierte en uno de los enfoques psicoterapéuticos mejor validados del mundo.

## ¿Por qué este libro?

Este libro nació de una constatación sencilla que hago cada día en mi práctica de psicoterapeuta TCC: los clientes que progresan más deprisa son los que practican entre sesiones. La TCC no es una terapia pasiva. Es un entrenamiento mental, comparable al entrenamiento físico. Puedes leer todos los libros sobre carrera a pie — no correrás más rápido mientras no te pongas las zapatillas y hagas el primer kilómetro.

Esta guía práctica se ha concebido como un verdadero compañero de ejercicios. Cada capítulo contiene herramientas concretas, fichas para rellenar, ejercicios para practicar. No sustituye a un seguimiento terapéutico — volveremos sobre ello en la conclusión — pero puede constituir un complemento valioso a una terapia en curso, o un primer paso para quienes deseen comprender y experimentar los mecanismos del cambio cognitivo y conductual.

## ¿Cómo usar este libro?

Te recomiendo leer este libro en orden, ya que cada capítulo se apoya en los conceptos introducidos en los anteriores. Los dos primeros capítulos sientan las bases teóricas. Los capítulos 3 y 4 te llevan a mayor profundidad en la comprensión de tus esquemas de pensamiento. Los capítulos 5 y 6 introducen las técnicas conductuales. El capítulo 7 abre la puerta a los enfoques de tercera ola. Por último, el capítulo 8 te guía en la construcción de tu propio plan de terapia.

Para cada capítulo encontrarás:

- Explicaciones claras de los conceptos teóricos
- Dos casos clínicos ficticios que ilustran los mecanismos en juego
- Dos ejercicios prácticos detallados, con fichas para completar
- Puntos clave que resumen lo esencial

Hazte con un cuaderno dedicado — tu «cuaderno TCC». En él anotarás tus observaciones, tus ejercicios, tus descubrimientos. Ese cuaderno se convertirá progresivamente en tu herramienta más valiosa: una cartografía viva de tu funcionamiento psicológico y de tu evolución.

Un último consejo antes de empezar: sé paciente contigo mismo. Los esquemas de pensamiento que vas a descubrir se han construido a lo largo de años, a veces de décadas. No se transformarán de la noche a la mañana. Pero cada ejercicio realizado, cada pensamiento identificado, cada distorsión detectada es una victoria. Y esas pequeñas victorias, sumadas unas a otras, construyen un cambio profundo y duradero.

Buena lectura y, sobre todo, buena práctica.

Gildas Garrec
Psicoterapeuta en terapia cognitivo-conductual
psychologieetserenite.com