

**TIKAL
BAY
TEK**

www.tikalbaytek.com

Disponible en el
App Store

SIGUENOS EN



TikalBayTek, Inc.

Todos los Derechos Reservados
Derechos de Autor © 2012-2014

Aplicaciones (apps)

TCC*ACC

Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)

en Español

Descárgalas en el iTunes App Store
para tu iPhone, iPad, iPad Mini, e iPod Touch



TCC de Niño



TCC de Joven



TCC de Adulto

*Ciencia de la Acción Humana y Social
para Avances Tecnológicos*

TCC significa Terapia Cognitivo-Conductual

y

ACC significa Acontecimiento (Situación/Evento)

Creencias (Pensamientos), y Consecuencias (Sentimientos)

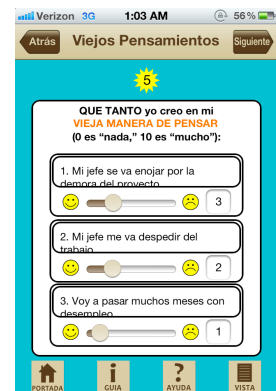
Las apps TCC*ACC de TikalBayTek son para ayudar a niños, adolescentes, y adultos a prestar atención a sus pensamientos perturbadores, y a practicar el retarlos mediante pensamientos razonables y confiables.

Nos ayudan a entrenar la mente para que seamos buenos Verificadores-de-Hechos ayudándonos a ver y a retar nuestros pensamientos negativos. También pueden ayudarnos a practicar lo que nuestro consejero nos enseña para cuando nos reunamos con él o ella.*

¡Piensa en estos VERIFICADORES-DE-HECHOS cuando necesites RAZONAR tus pensamientos!



TikalBayTek, Inc. Derechos de Autor © 2012



* Estas apps no pretenden sustituir la asistencia de un profesional médico o de salud mental. Por favor busca también ayuda de un profesional entrenado en el área de la salud.