



TikalBayTek, Inc.

www.tikalbaytek.com



SIGUENOS EN



TikalBayTek, Inc.

Todos los Derechos Reservados  
Derechos de Autor © 2012

# TikalBayTek presenta

## aplicaciones (apps) de

# TCC\*ACC en Español

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

TCC\*ACC para niños

TCC\*ACC para jóvenes

TCC\*ACC para adultos



TCC de Niño



TCC de Joven



TCCdeAdulto

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

TCC significa Terapia Cognitivo-Conductual y ACC significa Acontecimiento (o la Situación – ¿Qué es lo que pasa?), 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.



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



TikalBayTek, Inc. Derechos de Autor © 2012

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.\*

\* 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.