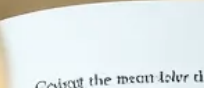


# Clase 2

## Método TEON

Aplicación práctica en 90 días



### Índice del Método

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Introducción                 | 01 |
| ¿Por qué 90 días?            | 02 |
| Estructura del Método        | 03 |
| Rol del Terapeuta y Paciente | 04 |
| Resultados y Diferencias     | 05 |
| Cierre                       | 06 |



## Introducción

Te presentamos un método estructurado para la terapia, enfocado en la práctica y resultados medibles.

Descubre cómo 90 días de aplicación consistente transforman el proceso terapéutico.



### El Método en 90 Días

Según investigaciones de la Philippa Lally, University College London, la generación de un nuevo hábito tarda en promedio 66 días es decir que la conducta se automatice en nuestro cerebro.



### ¿Qué sucede en estos 90 días?



#### Neuroplasticidad: cambio cerebral real

- **Mes 1:** inicia el cambio, insights, reconocimiento.
- **Mes 2:** Comienzan a consolidarse redes neuronales nuevas gracias a la repetición.
- **Mes 3:** Empieza a automatizarse estas nuevas redes neuronales y a reemplazar las antiguas.



#### Reestructuración Cognitiva

Desde TCC, los pensamientos automáticos no cambian rápido, y para hacerlo necesitan:

- Identificación.
- Cuestionamiento.
- Reemplazo.
- Repetición.



#### Sistema dopaminérgico activado = Motivación

La motivación no es constante, se construye. El cerebro se motiva cuando percibe progreso, el progreso necesita tiempo.

Los 90 días dan el tiempo suficiente para el ciclo: LOGRO → DOPAMINA → CONTINUIDAD.

## Estructura del Método

- **FASE 1:** Análisis y recolección de información.
- **FASE 2:** Identificación de problemáticas.
- **FASE 3:** Definición de objetivos.
- **FASE 4:** Planificación y ejecución.



## Fase 1: Análisis y recolección de información.

- **Objetivo:** Comprender al paciente y organizar su experiencia.
- **Incluye:**
  - Historia clínica.
  - Motivo de consulta.
  - Nivel de afectación.
  - Contexto vital.
  - Evaluación emocional, cognitiva y conductual.

Para el paciente: "Entender lo que le pasa, ya empieza a regular lo que le pasa".  
Para el terapeuta: "Sin comprensión clara, no hay intervención efectiva."



## Fase 2: Identificación de problemáticas.

- **Objetivo:** Entender el malestar, posibles causas y consecuencias.
- **Trabajaremos:**
  - Identificar la problemática central.
  - Posibles causas/Disparadores.
  - Factores mantenedores.
  - Patrones repetitivos.
- **Integración teórica:** TCC (pensamientos automáticos) IFS (partes internas) Apego (dinámicas vinculares).



## Fase 3: Definición de objetivos

- **Objetivo:** Transformar el problema en dirección clara de cambio.
- **Trabajaremos:**
  - Objetivos concretos: Bajar lo abstracto a lo concreto.
  - Medibles: "Lo que no se puede medir, no se puede mejorar".
  - Alcanzables: Para aumentar percepción de autoeficacia.
- **Herramientas:** Ejercicios orientados a objetivos, tracking del progreso.

"Los objetivos son el destino, las herramientas la brújula para llegar hasta allí."



## Fase 4: Planificación y ejecución.

- **Objetivo:** Generar cambio real a través de acción sostenida.
- **Trabajaremos:**
  - Plan terapéutico estructurado.
  - Uso de cuadernillo de 90 días según motivo de consulta.
  - Seguimiento sesión a sesión.
- **Importante:** Generalmente el cambio ocurre fuera de la sesión por eso es importante también lo que el paciente haga fuera de ella.

"La sesión orienta, pero la repetición transforma."



## Rol del Terapeuta y Paciente

Colaboración activa: el paciente guía, el terapeuta acompaña.

### Dinámica de Trabajo



Paciente Proactivo

Protagonista de su propio cambio.



Terapeuta Guía

Facilitador experto del proceso.



Alianza Terapéutica

Mejora adherencia y resultados.



## Cierre

El Método Terapia ofrece un sistema claro para lograr resultados medibles en 90 días.

Una aplicación práctica que transforma la experiencia para pacientes y terapeutas.

