Un espacio privado para las tareas de TCC entre sesiones

ThinkGO es una app para iPhone y Apple Watch con 20 ejercicios guiados de autoayuda basados en técnicas de TCC (registros de pensamientos, tiempo de preocupación, activación conductual, escaleras del miedo y herramientas de calma) que guarda tus entradas en tu dispositivo y en tu propio iCloud, sin cuenta y sin anuncios.

Qué se puede practicar

Los 20 ejercicios, en los grupos de la app. Cada uno hace una pregunta por pantalla y guarda un borrador sobre la marcha.

Trabajo con pensamientos
Registro de pensamientos, Registro ABC, Preguntas socráticas, Doble estándar

Actividades
Registro de actividades, Planificación de actividades, Experimento conductual

Exposición
Escalera del miedo, Práctica de exposición

Creencias
Flecha descendente, Registro de creencias centrales, Continuo, Pastel de responsabilidad

Preocupaciones y problemas
Tiempo para preocuparse, Resolución de problemas, Costos y beneficios

Cada día
Tarjetas de afrontamiento, Check-in diario de ánimo

Calma
Respiración pausada, Técnica 5-4-3-2-1

Cómo funciona la exportación en PDF

1. **La persona elige qué incluye**
   Un intervalo de fechas o entradas sueltas, qué ejercicios y si añadir los gráficos de ánimo y de revisiones.
2. **Añade una contraseña, si quiere**
   El archivo se puede bloquear antes de salir del iPhone. El nombre en la portada es opcional.
3. **Lo comparte a su manera**
   Correo, AirDrop, impresión o Archivos, desde el menú Compartir del iPhone. Nada se comparte automáticamente.

Qué recibes

Un archivo PDF. Sin cuenta, sin app y sin panel para ti, y no se nos envía nada.

Privacidad

Las entradas se quedan en el iPhone de la persona y en su propio iCloud. Sin cuenta, sin anuncios, sin rastreadores publicitarios.

No es una herramienta clínica

ThinkGO es una herramienta de autoayuda basada en técnicas de TCC para usar entre sesiones. No sustituye a un terapeuta, a un médico ni a un diagnóstico.

Llega al App Store en enero de 2027

ThinkGO es una herramienta de autoayuda basada en técnicas de TCC. No es terapia, ni un diagnóstico, ni atención de