

CURSO FORMATIVO

TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DEL PENSAMIENTO

Desde la TCC y la Terapia Contextual



Inicia:

**Jue, 10
de oct.**



Modalidad:

**Clases
en vivo.**



Duración

**04
semanas.**



SUMILLA

Este curso formativo te proporcionará las herramientas y los conocimientos necesarios para dominar las técnicas de modificación de pensamiento desde dos enfoques terapéuticos complementarios: la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y la Terapia Contextual.

Aprenderás a identificar y desafiar pensamientos automáticos, explorar creencias centrales, desarrollar estrategias de reestructuración cognitiva y aplicar técnicas de entrenamiento cognitivo para promover el cambio.

Además, te adentrarás en la perspectiva de la terapia contextual, explorando la flexibilidad psicológica, la aceptación, el mindfulness y la acción comprometida como herramientas para la gestión de pensamientos y emociones.

A través de ejemplos prácticos, casos clínicos y simulaciones, podrás integrar la TCC y la terapia contextual para construir planes de tratamiento efectivos para una variedad de trastornos psicológicos.

Al finalizar el curso, los participantes podrán:

- Comprender los fundamentos teóricos de la TCC y la terapia contextual.
- Identificar y analizar pensamientos automáticos y creencias centrales.
- Aplicar técnicas de reestructuración cognitiva y entrenamiento cognitivo.
- Integrar la TCC y la terapia contextual en la práctica clínica.
- Construir planes de tratamiento efectivos para diversos trastornos psicológicos.

DIRIGIDO A :

Profesionales de la salud mental, psicólogos, psiquiatras y terapeutas.

FECHAS Y HORARIO

Jueves **10 de octubre**
Jueves **17 de octubre**
Jueves **24 de octubre**
Miércoles **30 de octubre**
De **08:00 pm – 10:00 pm**

CERTIFICACIÓN

Al finalizar obtendrá una certificación por:

**150 HORAS
ACADÉMICAS**

NUESTRO DOCENTE

PSIC. DIEGO ALMANDOZ VARGAS



Psicólogo clínico con Maestría en Terapias Psicológicas de tercera generación y especialista en Psicología Clínica y Forense. Psicoterapeuta clínico en PSICREA – Asociación de Psicología Aplicada y Docente universitario en la UPN. Dentro de las empresas más importantes que ha laborado está Aldeas Infantiles SOS Perú, la ONG Desconcentro brindando talleres y capacitaciones a colaboradores del Estado, maestros y padres de familia sobre la repercusión de la violencia en la familia, en escuelas y entidades estatales. Así mismo fue psicólogo clínico dentro del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables encargándose de la evaluación y tratamientos grupales de hombres que han cometido delitos de violencia contra la mujer e integrantes del grupo familiar.

MÓDULO I : MODELO TEÓRICO DE LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA.

1. Introducción a la Reestructuración Cognitiva desde Aaron Beck.
 - a) Conceptos clave de la Terapia Cognitiva de Beck.
 - b) Principios fundamentales que sustentan la reestructuración cognitiva.
2. Fundamentos Teóricos de la Reestructuración Cognitiva.
 - a) Proceso de identificación y modificación de pensamientos automáticos.
 - b) Rol de las creencias centrales en la psicopatología.
 - c) Evidencia Científica: Qué dice la ciencia sobre la efectividad de la reestructuración cognitiva.
3. Aportaciones de las Terapias Contextuales.
 - a) Flexibilidad Psicológica: Importancia en la adaptación del individuo.
 - b) Validación: Incorporación de la validación en el proceso de reestructuración cognitiva.

MÓDULO II : TÉCNICAS DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA.

1. Psicoeducación y Registro como Base de la Técnica.
 - a) Detección de Pensamientos Automáticos: Identificación de pensamientos disfuncionales.
 - b) Importancia del registro en la modificación cognitiva.
2. Técnicas de Reestructuración Cognitiva.
 - b) Diálogo Socrático: Estrategia para cuestionar y modificar pensamientos.
 - c) Juicio del Pensamiento: Evaluación crítica de la validez de los pensamientos.
 - d) Flecha Descendente: Técnica para descubrir creencias subyacentes.
 - e) Otras técnicas relevantes para la reestructuración cognitiva.
3. Técnicas de Entrenamiento Cognitivo.
 - c) Detención del Pensamiento: Interrupción de patrones cognitivos negativos.
 - d) Visualización: Uso de la imaginación para cambiar respuestas cognitivas.
 - e) Modelado en la Imaginación: Aplicación de ejemplos mentales para el cambio cognitivo.

MÓDULO III : TRABAJO DE PENSAMIENTOS DESDE LA PERSPECTIVA CONTEXTUAL.

1. Perspectiva desde la Activación Conductual.

- a) Solución de Problemas: Herramienta para la gestión de dificultades.
- b) Mindfulness: Aplicación para aumentar la conciencia y reducir la rumiación.

2. Perspectiva desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

- a) Defusión Cognitiva: Técnicas para separar pensamientos de la identidad del individuo.
- b) Aplicación del mindfulness y aceptación en la gestión cognitiva.

3. Aplicación Práctica desde la TCC y las Terapias Contextuales.

- a) Ejemplos de cómo la TCC y las terapias contextuales abordan la reestructuración cognitiva.
- b) Comparación de técnicas y su efectividad en diferentes contextos clínicos.

MÓDULO IV : PLANES DE TRATAMIENTO Y EL LUGAR DE LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA.

1. Construcción de un Plan de Tratamiento.

- a) Integración de la reestructuración cognitiva en el tratamiento de diversas psicopatologías.
- b) Definición de objetivos terapéuticos y estrategias a seguir.

2. Casos Prácticos.

- a) Aplicación de la Reestructuración Cognitiva en un Plan de Tratamiento de Depresión.
- b) Aplicación de la Reestructuración Cognitiva en un Plan de Tratamiento de Ansiedad Social.
- c) Aplicación de la Reestructuración Cognitiva en un Plan de Tratamiento de TOC.

3. Conclusiones.

- a) Resumen de los contenidos abordados en el curso.
- b) Reflexión sobre la aplicación de la reestructuración cognitiva en la práctica clínica.

CONCLUSIÓN DEL CURSO:

Rescapitulación de los Contenidos: Resumen de las técnicas y habilidades enseñadas en cada sesión.

Discusión y Preguntas: Espacio para aclaraciones y resolución de dudas.

“Tus pensamientos no son hechos, son solo interpretaciones. Podemos trabajar juntos para encontrar nuevas perspectivas y construir una narrativa más amable contigo mismo”

@CEASLatam