

CURSO FORMATIVO

CEAS  **LATAM**



TÉCNICAS PSICOTERAPEÚTICAS PARA ABORDAR LA **DEPRESIÓN**

FECHA DE INICIO : 17 DE OCTUBRE



RS: CEAS. Ruc: 20603492413

INTRODUCCIÓN

Este curso está diseñado para psicólogos interesados en fortalecer sus competencias clínicas en el abordaje de la depresión desde la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), una de las intervenciones más eficaces y validadas empíricamente en el tratamiento de los trastornos del estado de ánimo. A lo largo de tres sesiones intensivas, se explorarán los fundamentos teóricos del modelo cognitivo de Beck, la triada cognitiva y los esquemas disfuncionales que sustentan la sintomatología depresiva.

Se abordarán herramientas clave como la identificación de pensamientos automáticos negativos, distorsiones cognitivas, patrones de evitación conductual y estrategias de activación, así como el diseño de objetivos terapéuticos SMART y la planificación estructurada de las sesiones. Además, se profundizará en técnicas de psicoeducación, reestructuración cognitiva, solución de problemas y terapia de exposición, integrando estos recursos en planes terapéuticos efectivos y sostenibles.

El curso incluye el análisis de un caso clínico, permitiendo aplicar los conocimientos adquiridos en un contexto realista, identificar obstáculos comunes en la práctica y desarrollar estrategias para superarlos. Está orientado a psicólogos que buscan enriquecer su práctica profesional con herramientas basadas en evidencia, promoviendo intervenciones éticas, empáticas y centradas en el bienestar del paciente.

DIRIGIDO A :

Estudiantes de la carrera de psicología o carreras a fines, profesionales de la salud mental (psicólogos, psiquiatras, etc.), docentes, voluntarios, trabajadores de organizaciones de apoyo y público interesado.

CERTIFICADO :

Al finalizar el curso formativo usted recibirá un certificado por :

100 HORAS ACAD.

PROGRAMACIÓN :

Fechas : 17, 24 y 30 de octubre.
(03 semanas)

Horario : 08:00 pm – 10:00 pm

NUESTRO DOCENTE

PSC. DIEGO ALMANDOZ VARGAS

Profesional con formación académica sólida, cuenta con una Maestría en Metodología de la Investigación en Ciencias de la Salud y una Maestría en Terapias Psicológicas de Tercera Generación, además de ser Licenciado en Psicología. Posee amplia experiencia en los ámbitos clínico, forense y comunitario, lo que le ha permitido desarrollar una visión integral de la práctica psicológica. Se destaca como experto en docencia universitaria, desempeñándose actualmente como docente en diversas instituciones de educación superior. Asimismo, ha participado como ponente en múltiples eventos académicos, contribuyendo activamente al desarrollo y difusión del conocimiento en su campo.



TEMARIO

Sesión 1: Comprendiendo la Depresión desde la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)

- Introducción a la TCC para la depresión
 - Fundamentos teóricos: modelo cognitivo de Beck
 - Triada cognitiva y esquemas disfuncionales
 - Explicación de la depresión desde la TCC
 - Pensamientos automáticos negativos, distorsiones cognitivas
 - Relación entre pensamientos, emociones y conductas
 - Estructura de las sesiones psicoterapéuticas
 - Fases del tratamiento en TCC
 - Organización y agenda de las sesiones
 - Desarrollo de objetivos y metas para la terapia
 - Técnicas para establecer objetivos SMART (específicos, medibles, alcanzables, realistas y temporales)
 - Colaboración con el cliente para alinear expectativas
 - Evaluación inicial
 - Identificación de emociones, pensamientos y comportamientos
 - Uso de autorregistros y entrevistas clínicas
 - Cuestionarios de evaluación (BDI-II, PHQ-9)
-

Sesión 2: Intervenciones Cognitivas en la Depresión

- Psicoeducación sobre la depresión
- Estrategias para explicar el problema al cliente y a la familia
- Normalización y validación emocional
- Uso de metáforas y ejemplos cotidianos
- Reestructuración cognitiva
- Detección de pensamientos disfuncionales

- Técnicas para la búsqueda de evidencia a favor y en contra
 - Creación de pensamientos alternativos más balanceados
 - Solución de problemas
 - Identificación de problemas específicos que generan sufrimiento
 - Análisis de soluciones posibles y toma de decisiones
 - Planificación de acciones y evaluación de resultados
-

Sesión 3: Intervenciones Conductuales en la Depresión

- Activación conductual
- Identificación de patrones de inactividad y evitación
- Planificación de actividades gratificantes y significativas
- Monitorización y reforzamiento positivo
- Terapia de exposición (cuando hay evitación por miedo o ansiedad)
- Diferencia entre exposición en vivo, imaginada y gradual
- Creación de jerarquías de exposición
- Afrontamiento de la ansiedad anticipatoria
- Integración de estrategias cognitivas y conductuales
- Cómo combinar activación y reestructuración en el plan terapéutico
- Prevención de recaídas y mantenimiento de logros
- Cierre y análisis de caso clínico
- Ejemplo práctico: formulación, intervención y seguimiento
- Obstáculos comunes y cómo superarlos

“La depresión es una batalla interna que te hace sentir solo, pero no estás solo en esta lucha. Hay personas que te aman quieren ayudarte”.

CEASLATAM