

Integra **metodologías terapéuticas avanzadas para reducir resistencia** y acelerar el cambio.

CURSO EN

# Terapia Cognitivo Conductual Team CBT



A DISTANCIA



# PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA



PRESENTACIÓN  
DEL PROGRAMA

DETALLES  
DEL PROGRAMA

PLAN DE  
ESTUDIOS

CLAUSTRO  
ACADÉMICO

PROCESO DE  
INSCRIPCIÓN

## OBJETIVO

Domina más de 50 técnicas efectivas del método TEAM-CBT, aprendiendo a eliminar la resistencia terapéutica para lograr el cambio deseado en tus pacientes sesión tras sesión.

## ¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

Este programa ofrece una oportunidad educativa basada en evidencia que se centra en el desarrollo de conocimientos y competencias en el innovador método de terapia TEAM-CBT, creado por el Dr. David Burns. Adquirirás un marco de tratamiento comprobado para lograr resultados clínicos significativos y eficientes.

## LO QUE APRENDERÁS EN ESTA EXPERIENCIA



**Aplicarás técnicas esenciales para mejorar la conexión con tus pacientes y medir el progreso terapéutico.**



**Manejarás herramientas efectivas para eliminar la resistencia al proceso y al resultado, logrando un avance significativo en la sesión.**



**Integrarás más de 50 técnicas (cognitivas, de descubrimiento, motivacionales, de exposición e interpersonales) para catalizar el cambio deseado en tus pacientes.**



**Desarrollarás la capacidad de analizar los pasos de la terapia cognitivo conductual de manera estructurada (Testing, Empatía, Pasos para enfocar una sesión).**

# PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

PRESENTACIÓN  
DEL PROGRAMA

DETALLES  
DEL PROGRAMA

PLAN DE  
ESTUDIOS

CLAUSTRO  
ACADÉMICO

PROCESO DE  
INSCRIPCIÓN



## ¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

## EN ALIANZA CON:

Dirigido a:

- Profesionales de la salud mental.
- Psicólogos titulados que trabajen en el área clínica.
- Educadores y profesores afines.
- Alumnos de último semestre de psicología (previa entrevista).



## COMPETENCIAS A DESARROLLAR



**Analizar los procesos de la terapia cognitivo conductual aplicando el método TEAM-CBT.**



**Implementar diversas herramientas y técnicas de aplicación directa para la terapia.**



**Desarrollar la capacidad de análisis clínico y la observación aguda del paciente.**



**Ejercitarse la empatía como herramienta fundamental para la conexión terapéutica.**

# DETALLES DEL PROGRAMA

PRESENTACIÓN  
DEL PROGRAMA

DETALLES DEL  
PROGRAMA

PLAN DE  
ESTUDIOS

CLAUSTRO  
ACADÉMICO

PROCESO DE  
INSCRIPCIÓN



Modalidad:

**A distancia**



Nivel:

**Introductorio**



Inversión:

**Inscripción de \$6,000 y 5 colegiaturas de \$6,000 MXN**



Duración:

**60 horas (4 meses)**



Módulos:

**3 módulos**



Horario:

**Jueves de 18:00 a 21:00 hrs**

## M1

### Testing, Empatía

- 1.1. Introducción al modelo
- 1.2. Los 5 secretos de la comunicación efectiva
- 1.3. Errores en la práctica de los 5 secretos de la comunicación efectiva
- 1.4. Introducción al instrumento BMS

## M2

### Pasos para enfocar una sesión. Resistencias al proceso y al resultado. Motivación

- 2.1. Agenda paradójica
  - 2.1.1. Invitación
  - 2.1.2. Especificidad
  - 2.1.3. Conceptualización
  - 2.1.4. Resistencia
  - 2.1.5. Botón mágico
  - 2.1.6. Planteamiento positivo
  - 2.1.7. Pregunta pivoté
  - 2.1.8. Magic dial
- 2.2. DML
  - 2.2.1. Introducción al instrumento DML
  - 2.2.2. Daily Mood Log
- 2.3. Motivación
  - 2.3.1. Dangle the carrot
  - 2.3.2. Ultimatum cálido
  - 2.3.3. Sitting with open hands
- 2.4. Fallback position

## M3

### Técnicas básicas. Técnicas cognitivas. Técnicas de descubrimiento. Técnicas motivacionales. Técnicas de exposición. Técnicas interpersonales

#### 3.1. Métodos

- 3.1.1. Círculo de recuperación
- 3.1.2. Diario del estado del ánimo
- 3.1.3. Distorsiones cognitivas
- 3.1.4. Técnica directa

#### 3.2. Métodos

- 3.2.1. Doble standard
- 3.2.2. Externalización de voces
- 3.2.3. Fantasía temida

#### 3.3. Métodos

- 5.1. Flecha hacia abajo individual
- 5.2. Flecha hacia abajo interpersonal
- 5.3. What if

#### 3.4. Métodos

- 6.1. Examinar evidencia
- 6.2. Técnica experimental
- 6.3. Encuesta o sondeo
- 6.4. Retribución
- 6.5. Método socrático

#### 3.5. Métodos

- 3.5.1. Pensar en tonos de gris
- 3.5.2. Mejor, peor, promedio
- 3.5.3. Método semántico
- 3.5.4. Definir términos
- 3.5.5. Sé específico

#### 3.6. Métodos

- 3.6.1. Automonitoreo
- 3.6.2. Momentos de preocupación
- 3.6.3. Exageración paradójica
- 3.6.4. Ataques de vergüenza
- 3.6.5. Paradoja de aceptación

## 3.7. Métodos

- 3.7.1. Proyección del tiempo
- 3.7.2. Imaginación humorística
- 3.7.3. Hipnosis cognitiva
- 3.7.4. Abogado del diablo

## 3.8. Métodos

- 3.8.1. Análisis costo-beneficio
- 3.8.2. Análisis costo-beneficio paradójico
- 3.8.3. Formato de toma de decisiones

## 3.9. Métodos

- 3.9.1. Técnica de la emoción oculta
- 3.9.2. Control de estímulos
- 3.9.3. Formato de actividades diarias
- 3.9.4. Formato de predicción de placer
- 3.9.5. Formato de antiprocrastinación

## 3.10. Método

- 3.10.1. Exposición gradual
- 3.10.2. Jerarquía del miedo
- 3.10.3. Exposición por inundación
- 3.10.4. Prevención de respuesta
- 3.10.5. Técnica de distracción
- 3.10.6. Inundación cognitiva
- 3.10.7. Sustitución de imagen

## 3.11. Métodos

- 3.11.1. Práctica de hola y sonrisa
- 3.11.2. Técnica de David Letterman
- 3.11.3. Autorevelación
- 3.11.4. Entrenamiento de coqueteo
- 3.11.5. Práctica de rechazo

## 3.12. Métodos

- 3.12.1. Análisis costo-beneficio de la relación
- 3.12.2. Revisa tu estilo de comunicación
- 3.12.3. Simulacro en un minuto

## 3.13. Método

- 3.13.1. Prevención de recaída
- 3.13.2. Cierre de la certificación

# CLAUSTRO ACADÉMICO

PRESENTACIÓN  
DEL PROGRAMA

DETALLES  
DEL PROGRAMA

PLAN DE  
ESTUDIOS

CLAUSTRO  
ACADÉMICO

PROCESO DE  
INSCRIPCIÓN



# SOBRE LA ANÁHUAC MAYAB



Con **más de 40 años de trayectoria**, en la **Universidad Anáhuac Mayab** hemos trabajado de manera constante para ofrecerte los mejores programas educativos en la región, diseñando contenidos que responden a las demandas actuales de nuestra sociedad.

Nuestros programas de **Educación Continua** incluyen una amplia variedad de opciones que abarcan desde **conocimientos técnicos en áreas especializadas hasta el desarrollo de habilidades blandas, como liderazgo, comunicación y trabajo en equipo**, asegurando que complementes tu perfil profesional con herramientas de alto valor y conexiones que impulsarán tu crecimiento personal y profesional.

## CONOCE NUESTRAS CERTIFICACIONES.

Miembros de:

**uni>ersia**

**edX**<sup>®</sup>

Acreditados por:



# PROCESO DE INSCRIPCIÓN

PRESENTACIÓN  
DEL PROGRAMA

DETALLES DEL  
PROGRAMA

PLAN DE  
ESTUDIOS

CLAUSTRO  
ACADÉMICO

PROCESO DE  
INSCRIPCIÓN

**1**

Entra a nuestra página:  
**merida.anahuac.mx**  
**/educacion-continua** 

**2**

Encuentra el  
programa de  
tu preferencia.

**3**

Clic al botón  
**«Inscríbete  
ahora»**, el cual te  
redireccionará a  
nuestra plataforma  
de pagos.

**4**

Crea tu cuenta  
con los datos:  
Nombre, correo  
electrónico y  
teléfono.

**5**

Realiza el pago  
de tu inscripción  
al programa  
educativo.

/educacion-co



Selecciona... 

Inscríbete ahora 

Nombre 

Pagar 

Continua tu  
**crecimiento  
profesional**



## GENESIS UICAB

-  **TEL/** (999) 942 48 00 **EXT/** 1623
-  **MAIL/** [genesis.uicab@anahuac.mx](mailto:genesis.uicab@anahuac.mx)
-  **WEB/** [merida.anahuac.mx/educacion-continua](http://merida.anahuac.mx/educacion-continua)