

PROGRAMA

18 ENCUENTROS

Curso de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental de los Trastornos Psicológicos

MÓDULO I – BASES CLÍNICAS, TEÓRICAS Y HERRAMIENTAS FUNDAMENTALES

Encuentro 1. Ansiedad, psicopatología contemporánea y paradigma TCC

Introducción clínica y académica al campo de los trastornos de ansiedad. Diferenciación entre ansiedad adaptativa y ansiedad clínica. Panorama epidemiológico actual, comorbilidad frecuente y su impacto funcional. Revisión de modelos clásicos: psicofisiológico, modelo tripartito de Lang, cognitivismo de Beck, sensibilidad ansiosa. Actualización conceptual: ansiedad en la era digital, sobrecarga cognitiva, hiperconectividad, rumiación inducida por dispositivos, fatiga de notificaciones, comparación social.

Introducción clínica al eje microbiota–intestino–cerebro como modulador de estrés, inflamación y percepción interoceptiva.

Instrumentos básicos de evaluación: entrevistas clínicas, escalas de screening, STAI, Hamilton, registros.

Encuentro 2. Evaluación clínica TCC y formulación de caso

Estructura formal de evaluación TCC. Entrevista clínica, análisis funcional, historia del problema, variables desencadenantes y mantenedoras, creencias, conductas de seguridad y evitación. Establecimiento de objetivos terapéuticos.

Formulación de caso como herramienta central. Indicadores de progreso y recaída.

Encuentro 3. Habilidades terapéuticas y alianza clínica

Construcción de alianza terapéutica desde el modelo TCC. Competencias relacionales del terapeuta. Comunicación clínica eficaz. Manejo de adherencia, resistencia y dificultades habituales. Rol profesional del psicólogo contemporáneo ante pacientes hiperconectados, demandantes y con escaso tiempo atencional.

Encuentro 4. Regulación fisiológica de la ansiedad. Relajación.

Fundamentos psicofisiológicos de la activación. Entrenamiento clínico en respiración, relajación progresiva, relajación diferencial, entrenamiento autógeno, respuesta de Benson. Cuándo sirven, cuándo no, riesgos clínicos y malas aplicaciones. Integración al plan terapéutico.

Encuentro 5 Exposición: eje central del tratamiento

Fundamentos científicos de la exposición. Habitación, inhibición del miedo, activación, atención, duración, intervalos, manejo de evitación. Exposición en vivo, interoceptiva e imaginaria. Diseño clínico paso a paso. Predictores de éxito. Errores frecuentes del terapeuta.

MÓDULO II INTERVENCIÓN EN TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Encuentro 6 Pánico y Agorafobia: comprensión clínica

Naturaleza del pánico y la agorafobia. Miedo al miedo. Interpretación catastrófica. Hipervigilancia interoceptiva. Curso, epidemiología, impacto en la vida cotidiana. Evaluación clínica específica. Exposición interoceptiva como técnica nuclear. Exposición situacional. Psicoeducación avanzada. Estrategias para romper el círculo del pánico. Adherencia. Manejo de recaídas.

Encuentro 7. Fobias específicas: evaluación e intervención

Condicionamiento, mantenimiento, evitación y conductas de seguridad. Evaluación estandarizada. Jerarquización. Exposición progresiva. Modelado. Manejo de casos complejos y fobias resistentes.

Encuentro 8. Fobia social y ansiedad de desempeño

Naturaleza de la fobia social. Vergüenza, autoconciencia, sesgos cognitivos, introspección negativa. Exposición social graduada. Role playing clínico. Reestructuración cognitiva aplicada. Entrenamiento en habilidades sociales cuando corresponde.

Encuentro 9. Ansiedad contemporánea, hiperconectividad y salud mental

Características nucleares de la ansiedad en la era digital. Hiperestimulación cognitiva, urgencia permanente, sobrecarga atencional y fatiga mental. Impacto del uso intensivo de pantallas en activación fisiológica, rumiación, intolerancia a la incertidumbre y regulación emocional. Evaluación clínica: entrevistas focalizadas en hábitos digitales, registros conductuales,

monitoreo de activación y detección de conductas de seguridad ligadas a la tecnología. Intervenciones TCC: psicoeducación específica, delimitación de estímulos ansiógenos digitales, diseño de exposición conductual

Encuentro 10. Modelos Cognitivos: Beck y Ellis

Fundamentos teóricos del modelo cognitivo. Relación pensamiento–emoción–conducta. Supuestos y creencias nucleares. Creencias intermedias. Pensamientos automáticos negativos. Distorsiones cognitivas. Esquemas disfuncionales. Modelo ABC de Ellis. Rol de las creencias irracionales. Evaluación clínica de los procesos cognitivos. Introducción a la reestructuración cognitiva.

Encuentro 11. Trastorno de Ansiedad Generalizada

Características nucleares. Preocupación patológica. Intolerancia a la incertidumbre. Rumiación. Evaluación clínica, registros. Tratamiento: relajación aplicada, reestructuración cognitiva, exposición a la preocupación, prevención de conductas de preocupación. Subtema central: ansiedad digital, multitarea, interrupciones constantes y estrategias clínicas para reducir hiperactivación cognitiva.

Encuentro 12. Trastorno Obsesivo-Compulsivo

Naturaleza, subtipos, edad de inicio, comorbilidad. Mecanismos cognitivo-conductuales: fusión pensamiento-acción, responsabilidad excesiva, perfeccionismo, evitación cognitiva. Evaluación clínica especializada (Y-BOCS y correlatos funcionales). EPR como técnica central. Exposición en vivo e imaginal. Planificación clínica paso a paso. Adherencia. Manejo de obstáculos. Dificultades terapéuticas frecuentes.

MÓDULO III – TRASTORNOS DEL HUMOR: DEPRESIÓN y TRASTORNOS BIPOLARES.

Encuentro 13. Depresión: clínica contemporánea

Comprensión clínica actual. Tríada cognitiva. Distorsiones cognitivas y esquemas de vulnerabilidad. Naturaleza y etiología: factores biológicos, psicológicos, contextuales y efectos de la hiperconectividad digital (comparación social, sobreexigencia de rendimiento, fatiga cognitiva). Sintomatología, curso, comorbilidad con ansiedad. Recaída, recurrencia y residuos sintomáticos. Evaluación clínica.

Encuentro 14. Intervención en depresión desde TCC

Recaída y recurrencia: qué se sabe hoy. Comorbilidad ansiedad–depresión y su complejidad clínica. Activación conductual. Reestructuración cognitiva. Planificación de tratamiento. Prevención de recaídas. Integra mirada cuerpo-mente, sueño, estrés y funcionamiento fisiológico.

Encuentro 15. Psicoterapia cognitivo-conductual en trastornos bipolares

Naturaleza clínica del trastorno bipolar, curso evolutivo, recaídas y factores de vulnerabilidad. Psicoeducación como herramienta central: comprensión del trastorno, estabilización del estilo de vida, adherencia y alianza terapéutica. Identificación de señales tempranas de episodios maníacos/hipomaníacos y depresivos; construcción de planes de acción preventiva. Regulación conductual: organización de rutinas, regulación del sueño. Psicoeducación. Identificación de señales tempranas. Regulación conductual. Modificación cognitiva. Trabajo con familia. Riesgo suicida.

MÓDULO IV – TRASTORNOS COMPLEJOS Y CLÍNICA AVANZADA

Encuentro 16. Trastornos de personalidad desde TCC

Comprensión clínica del funcionamiento de la personalidad. Modelos explicativos actuales: esquemas nucleares disfuncionales, modos cognitivos, estilos de procesamiento y patrones estables de relación interpersonal. Diferenciación entre rasgos de personalidad, estilos desadaptativos y trastornos de personalidad. Diagnóstico diferencial y análisis clínico de comorbilidades frecuentes (ansiedad, depresión, abuso de sustancias, conductas autolesivas). Evaluación clínica y conceptualización del caso desde TCC: identificación de creencias nucleares, supuestos intermedios y estrategias de afrontamiento desadaptativas.

Encuentro 17. Taller de autoconocimiento del terapeuta

Aplicación y análisis del IPA y la Escala de Actitudes Disfuncionales de Weissman. El terapeuta como variable clínica. Procesos cognitivos del terapeuta. Impacto en la alianza, decisiones terapéuticas y sesgos clínicos. Reflexión guiada y marco ético-profesional.

Encuentro 18. Integración clínica, casos complejos y mirada futura

Revisión integradora de todo el proceso formativo. Construcción de mapas clínicos. Discusión de casos complejos. El lugar del psicólogo contemporáneo: evidencia, sensibilidad clínica y pensamiento crítico. Cierre institucional.