

# TEMARIO DE CERTIFICACIÓN EN TEAM-CBT



## CLASE 1: INTRODUCCIÓN

- INTRODUCCIÓN AL MODELO
- TESTING

## CLASE 2:

- LOS 5 SECRETOS DE LA COMUNICACIÓN EFECTIVA
- ERRORES DE LA COMUNICACIÓN

## CLASE 3: -BMS

- INTRODUCCIÓN AL INSTRUMENTO

## CLASE 4 Y 5: AGENDA

- PASOS DE LA MOTIVACIÓN
- INVITACIÓN
- ESPECIFICIDAD
- CONCEPTUALIZACIÓN
- RESISTENCIAS

## CLASE 6: DML

- INTRODUCCIÓN AL INSTRUMENTO "DAILY MOOD LOG"

## CLASE 7: MOTIVACIÓN

- DANGLE THE CARROT
- ULTIMATUM CÁLIDO
- SITTING WITH OPEN HANDS
- FALLBACK POSITION

## CLASE 8 : MÉTODOS

- CÍRCULO DE RECUPERACIÓN
- DIARIO DEL ESTADO DEL ÁNIMO
- DISTORSIONES COGNITIVAS
- TÉCNICA DIRECTA

## CLASE 9: MÉTODOS

- DOBLE STANDARD

- EXTERNALIZACIÓN DE VOCES
- FANTASÍA TEMIDA

## CLASE 10: MÉTODOS

- FLECHA HACIA ABAJO INDIVIDUAL
- FLECHA HACIA ABAJO INTERPERSONAL
- WHAT IF

## CLASE 11: MÉTODOS

- EXAMINAR EVIDENCIA
- TÉCNICA EXPERIMENTAL
- ENCUESTA O SONDEO
- RETRIBUCIÓN
- MÉTODO SOCRÁTICO

# TEMARIO DE CERTIFICACIÓN EN TEAM-CBT



## CLASE 12: MÉTODOS

- PENSAR EN TONOS DE GRIS
- MEJOR, PEOR, PROMEDIO
- MÉTODO SEMÁNTICO
- DEFINIR TÉRMINOS
- SE ESPECÍFICO

## CLASE 13: MÉTODOS

- AUTOMONITOREO
- MOMENTOS DE PREOCUPACIÓN
- EXAGERACION PARADÓJICA
- ATAQUES DE VERGÜENZA
- PARADOJA DE ACEPTACIÓN

## CLASE 14: MÉTODOS

- PROYECCIÓN DEL TIEMPO
- IMAGINACIÓN HUMORÍSTICA
- HIPNOSIS COGNITIVA
- ABOGADO DEL DIABLO

[teamcbtmx@gmail.com](mailto:teamcbtmx@gmail.com)

## CLASE 15: MÉTODOS

- ANÁLISIS COSTO-BENEFICIO
- ANÁLISIS COSTO-BENEFICIO PARADÓJICO
- FORMATO DE TOMA DE DESICIONES

## CLASE 16: MÉTODOS

- TÉCNICA DE LA EMOCIÓN OCULTA
- CONTROL DE ESTÍMULOS
- FORMATO DE ACTIVIDADES DIARIAS
- FORMATO DE PREDICCIÓN DE PLACER
- FORMATO DE ANTIPROCRASTINACIÓN

## CLASE 17: MÉTODOS

- EXPOSICIÓN GRADUAL o INUNDACIÓN
- PREVENCIÓN DE RESPUESTA
- TÉCNICA DE DISTRACCIÓN
- INUNDACIÓN COGNITIVA
- SUSTITUCIÓN DE IMAGEN
- REESCRIBIENDO LA MEMORIA

[www.team-cbtmexico.com](http://www.team-cbtmexico.com)

## CLASE 18: MÉTODOS

- PRÁCTICA DE HOLA Y SONRISA
- TÉCNICA DE DAVID LETTERMAN
- AUTOREVELACIÓN
- ENTRENAMIENTO DE COQUETEO
- PRÁCTICA DE RECHAZO

## CLASE 19: MÉTODOS

- ANÁLISIS COSTO BENEFICIO DE LA RELACIÓN
- REVISAR TU ESTILO DE COMUNICACIÓN
- SIMULACRO DE UN MINUTO

## CLASE 20:

- PREVENCIÓN DE RECAÍDA Y CIERRE DE CERTIFICACIÓN

+52 55 2079 8632 / +52 55 6803 4744