



Plan de estudios

Capacitación para certificación en Team-CBT

Módulo 1: 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

Módulo 2: 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 Resistencias
 - 2.1.5 Botón mágico
 - 2.1.6 Planteamiento positivo
 - 2.1.7 Pregunta pivote
 - 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
 - 2.3.4 Fallback position

Módulo 3: Estrategias y Técnicas Terapéuticas: Básicas, Cognitivas, Motivacionales e 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

- 3.3.1 Flecha hacia abajo individual
- 3.3.2 Flecha hacia abajo interpersonal
- 3.3.3 What if

3.4 Métodos

- 3.4.1 Examinar evidencia
- 3.4.2 Técnica experimental
- 3.4.3 Encuesta o sondeo
- 3.4.4 Retribución
- 3.4.5 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 Control de estímulos

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 Formato de actividades diarias

3.9.3 Formato de predicción de placer

3.9.4 Formato de anti procrastinación



3.10 *Métodos*

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 Autorrevelación

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 *Métodos*

3.13.1 Prevención de recaída

3.13.2 Cierre del curso