GUÍA DE PRESENTACIÓN Y ESTUDIO · VISTA PREVIA

Terapia Cognitivo Conductual: Ansiedad y Estrés

Curso certificado · 21 horas · 6 temas

Te doy la bienvenida

Un curso para comprender la **lógica de la TCC** y aplicar sus **técnicas cognitivas y conductuales** a la ansiedad y el estrés, en niños, adolescentes y adultos, con casos, ejercicios y plantillas de trabajo.

Para quién es

- Psicólogas y psicólogos.
- Estudiantes de psicología en formación avanzada.
- Profesionales de salud mental interesados en la TCC basada en evidencia.

La ruta: 6 temas

Tema	Lecciones
0 · Bienvenida e inducción	Ruta y encuadre (vista previa).
1 · Fundamentos: el modelo cognitivo	Beck y Ellis · triángulo pensamiento–emoción–conducta · ejercicio.
2 · Evaluación y conceptualización	Análisis funcional y autorregistros · cinco P y diagrama cognitivo · caso.
3 · Técnicas cognitivas	Distorsiones · reestructuración y registros · ejercicio.
4 · Técnicas conductuales	Activación conductual · exposición y técnicas complementarias · caso.
5 · Aplicación a ansiedad y estrés	Plan para la ansiedad · estrés, integración y ética · caso integrador.

Cómo se evalúa

- Un cuestionario por tema y una evaluación final integradora.
- Aprobación **60%**, **3 intentos**.
- Certificado de la **Academia Psicoinfantologa** al completar el 100% y aprobar (formación propia; no constituye acreditación de terceros).

Qué te llevas

- PDF de apoyo por tema.
- Plantillas: registro de pensamientos, jerarquía de exposición y conceptualización de caso.
- Cuadernillo de casos y ejercicios con propuestas de solución.