

Técnicas cognitivo-conductuales  
para psicoterapia

2023



Centro del Dolor CHILE

Área Docencia

[www.dolorcronico.cl](http://www.dolorcronico.cl)



## I. Identificación del curso

Nombre del curso:

“Técnicas cognitivo-conductuales para psicólogos”

Docente relator:

Mg. Ps. Macarena Peralta Vargas<sup>1</sup>

Contacto: [info@centrodeldolor.cl](mailto:info@centrodeldolor.cl)

+56.9.88225000

## II. Descripción del curso

Este curso se basa en la revisión de técnicas cognitivo-conductuales de la segunda generación, y terapia basada en evidencia.

Estas técnicas son el resultado de estudios que se han realizado con pacientes con diferentes patologías, como depresión, ansiedad, toc, dolor crónico, entre otros.

El presente curso, se centra en abordar la psicoterapia desde la modificación de pensamientos irracionales, con el objetivo de cambiar conductas y emociones dañinas para el paciente.

Este curso es de corta duración, de 3 horas, en donde se abordan teóricamente estas técnicas con ejemplos de casos clínicos reales.

### **Objetivos principales**

- Comprender, desde el enfoque cognitivo conductual, relación entre pensamientos, emociones y conductas

---

<sup>1</sup> Psicóloga, Magister en Psicología Clínica Universidad Complutense de Madrid, especialista en terapia cognitivo conductual, cursando diplomado en Terapia Breve estratégica, especialista en técnicas cognitivo conductuales de segunda generación.

- Manejar las técnicas cognitivo-conductuales para el manejo de diferentes patologías clínicas
- Identificar técnicas de regulación fisiológica, técnicas conductuales, técnica de regulación emocional y técnicas cognitivas.
- Identificar distorsiones cognitivas
- Conocer el modelo ABC y su implicancia en el tratamiento
- Manejar técnicas para el manejo de fobias

### **Contenidos del curso**

- Pensamientos automáticos negativos
- Creencias y sesgos cognitivos
- Modelo ABC de Ellis
- Reestructuración Cognitiva
- Respiración diafragmática
- Relajación
- Técnica de las 4 preguntas
- Tiempo basura
- Técnicas de distracción
- Fobias
- Exposición

### **III. Dirigido a**

Este curso va dirigido a profesionales psicólogos, terapeutas, que deseen aprender herramientas desde la terapia cognitivo conductual de la segunda generación.

Constituye un entrenamiento en técnicas validadas y estudiadas en distintas patologías de la salud mental.

## IV. Modalidad del curso

Curso modalidad online, con sesiones sincrónicas

1. **Sesión sincrónica on-line:** Una sesión de 3 horas cronológicas.
2. **Duración del curso:** 1 Sesión
  - **Total de horas del curso:** 3 horas on-line sincrónicas
  - La certificación se emite por parte del Centro del Dolor Chile SpA. Para optar a esta certificación, se debe asistir a la clase.
  - Este seminario **NO TIENE CALIFICACION**, por lo cual no sirve para aumentar ingresos en establecimientos públicos.

## V. Admisión

1. Requisitos de ingreso: Ser psicólogo/a
2. Ingresar a la plataforma [www.dolorcronico.cl](http://www.dolorcronico.cl) y rellenar el formulario de inscripción.
3. Realizar el pago para reservar el cupo ya que estos son limitados.

## VI. Arancel

El curso tiene un valor de \$30.000 pesos chilenos o su equivalente en dólares americanos USD30. Estos deben pagarse a través de una transferencia a la cuenta del Centro del Dolor.

Alianzas con

