



Seminario Online

Terapia Cognitivo Conductual para Ansiedad y Depresión: Enfoque Integrado



LUNES 21
DE SEPT



DURACIÓN
2 MESES



VALOR
CURRICULAR
30 H

Estudios profesionales con valor curricular
avalado por el **Instituto de Educación Continua**



22.14.13.79.49



contacto@ieduc.com.mx



<https://ieduc.com.mx/>



Introducción:

La ansiedad y la depresión son problemáticas frecuentes en la práctica clínica y con alta tendencia a presentarse de forma conjunta, lo que exige enfoques terapéuticos que superen la atención de síntomas aislados. Cuando ambos trastornos coexisten, comparten procesos cognitivos, conductuales y emocionales que influyen en la persistencia del malestar psicológico y en la respuesta al tratamiento.

Desde la Terapia Cognitivo-Conductual, el enfoque integrado permite comprender esta interacción desde una perspectiva más amplia, favoreciendo una conceptualización clínica que considera los mecanismos comunes y la complejidad del funcionamiento del paciente. Este seminario se inscribe en esta mirada, ofreciendo un marco clínico que articula comprensión teórica y aplicación terapéutica en el abordaje conjunto de la ansiedad y la depresión.

Dirigido a:

Psicólogos clínicos, terapeutas cognitivo-conductuales, profesionales de la salud mental y estudiantes avanzados interesados en intervenir con pacientes que presentan ansiedad y depresión de manera simultánea, desde una mirada integradora, estructurada y práctica.v

Objetivo General

Permitir al participante aplicar de manera integrada los principios de la Terapia Cognitivo-Conductual al abordaje de la ansiedad y la depresión, favoreciendo una comprensión clínica sólida de los mecanismos compartidos que sustentan ambos trastornos y promoviendo intervenciones estructuradas, coherentes y relevantes para la práctica profesional.

Objetivos Específicos:

- ◆ Comprender la naturaleza transdiagnóstica de la ansiedad y la depresión.
- ◆ Formular casos clínicos integrados desde modelos TCC contemporáneos.
- ◆ Aplicar estrategias cognitivas, conductuales y emocionales combinadas.
- ◆ Diseñar planes breves y flexibles centrados en objetivos terapéuticos.
- ◆ Implementar estrategias de seguimiento, prevención de recaídas y autocuidado profesional.

Lo que aprenderás:

El participante construirá una comprensión integrada de la ansiedad y la depresión desde la Terapia Cognitivo-Conductual, que le permitirá conceptualizar clínicamente la comorbilidad, orientar la formulación de casos y guiar la intervención terapéutica considerando los procesos cognitivos, conductuales y emocionales que sostienen el malestar concurrente.





01 Comprender la comorbilidad: bases del enfoque integrado

1.1 Intervenir desde una perspectiva integrada en TCC

- 1.1.1 Prevalencia y desafíos clínicos de la comorbilidad ansiedad-depresión.
- 1.1.2 Patrones compartidos de mantenimiento: evitación, rumiación y desregulación emocional.
- 1.1.3 Consideraciones éticas y clínicas del abordaje transdiagnóstico.

1.2 Fundamentos teóricos de la TCC integrativa

- 1.2.1 Modelos transdiagnósticos contemporáneos (Protocolo Unificado, Barlow, Nezu y Neimeyer).
- 1.2.2 Flexibilidad cognitiva y emocional como ejes del proceso terapéutico.
- 1.2.3 Conceptualización inicial del caso desde una mirada integrada.

02 Evaluar para comprender el funcionamiento clínico

2.1 Evaluación de procesos mantenedores

- 2.1.1 Instrumentos clínicos para ansiedad y depresión (PHQ-9, GAD-7, DASS-21, autorregistros).
- 2.1.2 Identificación de preocupación, rumiación y evitación experiencial.
- 2.1.3 Análisis funcional del ciclo ansiedad-depresión desde la TCC.

2.2 Formulación clínica integrada

- 2.2.1 Construcción de hipótesis clínicas desde una perspectiva funcional.
- 2.2.2 Relación entre pensamiento, emoción y conducta en cuadros mixtos.
- 2.2.3 Traducción de la formulación a objetivos terapéuticos clínicamente relevantes.



03 Intervenir sobre los procesos compartidos

3.1 Reestructurar y activar desde la TCC

- 3.1.1 Distorsiones cognitivas frecuentes en ansiedad y depresión concurrentes.
- 3.1.2 Técnicas de cuestionamiento, evidencia y experimentos conductuales.
- 3.1.3 Activación conductual orientada a la reducción del retraimiento y la apatía.

3.2 Regular sin sobrecontrolar

- 3.2.1 Comprensión clínica de emociones ambivalentes (ansiedad-apatía).
- 3.2.2 Psicoeducación sobre control emocional y regulación funcional.
- 3.2.3 Exposición conductual graduada como estrategia integradora.

04 Flexibilizar y regular: integración de recursos de tercera ola en TCC

4.1 Abordar la evitación y la regulación emocional

- 4.1.1 Impacto clínico de la evitación experiencial en la comorbilidad.
- 4.1.2 Mindfulness aplicado dentro del marco cognitivo-conductual.
- 4.1.3 Estrategias para identificar, etiquetar y modular la experiencia emocional.

4.2 Integración clínica del cambio y la aceptación: criterios para intervenir

- 4.2.1 Defusión cognitiva y distanciamiento funcional de pensamientos disfuncionales.
- 4.2.2 Reestructuración cognitiva y modificación de creencias: cuándo intervenir sobre el contenido.
- 4.2.3 Criterios clínicos para decidir entre cambio cognitivo y aceptación en ansiedad y depresión comórbidas.



05 Adaptar e integrar el modelo a distintos contextos

5.1 Aplicación clínica en diversos escenarios

- 5.1.1 Adaptaciones del modelo integrado en contextos laboral, relacional y de salud.
- 5.1.2 Manejo clínico de resistencia, ambivalencia y baja motivación.
- 5.1.3 Fortalecimiento de la alianza terapéutica en cuadros emocionales mixtos.

5.2 Prevención de recaídas y mantenimiento del cambio

- 5.2.1 Indicadores tempranos de recaída y estrategias preventivas.
- 5.2.2 Psicoeducación, rutinas de autocuidado y refuerzo de avances terapéuticos.
- 5.2.3 Trabajo con redes de apoyo y cierre del proceso terapéutico.

06 Integración y desarrollo profesional

6.1 Síntesis del proceso terapéutico

- 6.1.1 Evaluación de resultados y revisión del progreso clínico.
- 6.1.2 Uso de supervisión y autoevaluación profesional.
- 6.1.3 Construcción de un modelo personal de intervención integrada.

6.2 El terapeuta frente a la complejidad clínica

- 6.2.1 Ética profesional y límites del rol terapéutico.
- 6.2.2 Autocuidado emocional y prevención del desgaste profesional.
- 6.2.3 Integración de competencias clínicas adquiridas.



Para asegurar una experiencia formativa óptima, IEDUC puede mover la fecha o cancelar un programa si la matrícula es insuficiente.



Una vez efectuado el pago, no se generan devoluciones. IEDUC permitirá utilizar el monto en otro programa disponible en un periodo de un mes.



Si se presentan situaciones extraordinarias, IEDUC podrá ajustar los horarios o días de las sesiones en vivo, informando oportunamente a los participantes.

PONTE EN **CONTACTO**



22.14.13.79.49



contacto@ieduc.com.mx



<https://ieduc.com.mx/>

**¡OBTÉN MAYOR
INFORMACIÓN SOBRE
TU SEMINARIO O EL RESTO
DE NUESTRA OFERTA!**