

## GUÍA DOCENTE EXPERTO EN ABORDAJE INTEGRAL DE LA PSICOTERAPIA (EAIP).

### DATOS DEL MÓDULO

Título: La Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC).

Año académico: 2022.

Programación: 8 horas teórico-prácticas.

Modalidad: Semipresencial.

Idioma: Español.

### DATOS DEL DOCENTE

Nombre y apellidos:

Mtra. Pamela Morán Nogueira (Directora Centro COGNOS):

*Directora y Fundadora de COGNOS, Centro de Terapia Cognitivo Conductual de Durango, México. Afiliado al Instituto Albert Ellis de Nueva York desde el año 2018.*

*Es licenciada en Psicología, por Universidad de Monterrey.*

*Tiene grado de Maestría en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Complutense de Madrid, así como en Terapias Psicológicas de la Tercer Generación por la Universidad de Valencia.*

*Posee Posgrado en Psiquiatría, por el Instituto de Neurociencias y Salud Mental de Barcelona. Es Terapeuta especializada en Terapia Racional Emotiva Conductual & Cognitivo Conductual.*

*Miembro Asociado y Supervisora internacional (training faculty) de TREC & TCC acreditada por el Albert Ellis Institute. Posee acreditación en Terapia Cognitiva de ansiedad y depresión, por Beck Institute of Cognitive Behavior Therapy de Filadelfia, EE.UU. Ha realizado diversos cursos de especialización en el área cognitivo conductual.*

*Cuenta a su vez, con diversas formaciones en Terapia de Tercer Generación, como DBT Skills, acreditado por Marsha M. Linehan Behavioral Tech. Certificación especializada en el uso de Realidad Virtual en práctica clínica, e intervenciones basadas en Mindfulness.*

*Es Miembro activo afiliado al Instituto Albert Ellis de Nueva York. Es miembro activo de la Asociación de Suicidología de México.*

*Tiene más de 15 años de experiencia clínica en psicoterapia individual y grupal para adolescentes, adultos y parejas.*

*Es directora y docente de la Maestría en Terapia Cognitivo Conductual e Intervención en Crisis en Centro COGNOS (Durango, México). Imparte cursos, seminarios, talleres y diplomados tanto en Centro Cognos como en otras Instituciones.*

*Actualmente se encuentra ejerciendo como psicoterapeuta en práctica privada en unidad médica. Combinando esta tarea con certificaciones TREC a nivel nacional e internacional, docencia, supervisión de casos, dirección y coordinación del Centro COGNOS.*

*Así mismo, mediante el departamento COGNOS Empresarial, desarrolla programas de asistencia a empresas, con la finalidad de cumplir con la NOM035, y/o ayudar a conformar organizaciones saludables.*

Mtra. Minerva Cázares Escalera (Directora CPCCM, Centro de Psicología Cognitivo Conductual de Monterrey):

*Licenciada en Psicología y ganadora del Cum Laude por la Universidad de Monterrey, México, de la que fue docente tanto a nivel licenciatura como educación continua durante 5 años. Cuenta con estudios de Maestría en Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad Complutense de Madrid en donde participó en el equipo de validación al español de los cuestionarios de Psicología Positiva para Martin Seligman y la Universidad de Pensilvania. Además, cuenta con grado de Maestría en Psicooncología otorgado por la Universidad Complutense de Madrid; trabajando en el área oncológica del Hospital Clínico San Carlos. Finalmente, es Máster en Terapias Psicológicas de Tercera Generación por la Universidad Internacional de Valencia, España donde realizó una investigación titulada “Evaluación de la eficacia de un programa de intervención con técnicas de Terapia Cognitivo Conductuales y Psicología Positiva para pacientes con sintomatología depresiva”.*

*Es Directora-Fundadora del Centro de Psicología Cognitivo Conductual de Monterrey primer Centro Afiliado al Albert Ellis Institute de Nueva York del Noreste de México y del cual es actualmente Miembro Asociado, Faculty Trainer y Supervisora internacional acreditada en TREC. Brinda supervisión y entrenamientos en TREC en México, España y Perú.*

*Cuenta con entrenamiento en Terapia Cognitiva en el Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy en Filadelfia, Estados Unidos.*

*Ha ejercido la Terapia Cognitivo Conductual y la Terapia Racional Emotiva tanto en niños, como adultos y parejas tanto en la práctica privada como en instituciones de manera altruista a lo largo de casi 20 años. Brinda conferencias y capacitación a profesionales de la salud, en terapia cognitivo conductual, terapia racional emotiva y terapias de tercera generación en el CPCCM, así como para otras instituciones a nivel nacional además de participar en la docencia a nivel maestría en diversas instituciones de México, como son el Centro de Estudios Cognos y la Universidad Autónoma de Coahuila donde además supervisa las prácticas clínicas y tesis de los aspirantes al título.*

*Participa de manera altruista con instituciones de beneficencia como brindando talleres en salud mental como: Fundación Alfa, Fundación DECO e Ingenium ABP de la cual es miembro*

*del patronato en el periodo 2021-2023. Como parte de la NOM-035 en México ha creado programas de atención psicológica y prevención de riesgos psicosociales a empleados de empresas dentro del estado de Nuevo León.*

*Durante la pandemia del COVID-19, creó la línea de atención telefónica gratuita del CPCCM que con la ayuda de 40 psicólogos voluntarios brindaron atención psicológica a la población general en temas relacionados con salud mental y por lo cual ahora pertenece al comité estatal de salud mental.*

Correo electrónico: pamela@cognos.mx (Pamela Morán Nogueira).

## **DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO**

La Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC), enfatiza el análisis, discusión y alteración de las creencias y actitudes filosóficas de las personas (en la medida que sean irracionales o no sensatas), como medio principal para lograr en las personas cambios en sus emociones y comportamientos. Hipotetiza que las exigencias y las creencias irracionales tienen un rol fundamental en las emociones desadaptativas. Es una disciplina clínica pragmática y eficiente, útil con adultos moderadamente disfuncionales, severamente afectados, psicóticos, y niños desde la edad de 8 años (Diguseppe, Doyle, Dryden & Back, 2014).

## **OBJETIVOS**

Describir las bases teóricas de la Terapia Racional Emotiva Conductual, creada por Albert Ellis.

Aprender los principios y características de la TREC.

Utilizar el modelo ABC de conceptualización.

Identificar las bases y estructura de esta terapia.

## **COMPETENCIAS**

Competencias generales:

- Aprender a describir las bases teóricas de la Terapia Racional Emotiva Conductual, creada por Albert Ellis.

Competencias específicas:

- Identificar los principios y características de la TREC.

- Manejar el modelo ABC de conceptualización.

- Abordar las bases y estructura de esta terapia.

## **CONTENIDOS DEL MÓDULO**

Parte teórica:

1. Introducción a la terapia racional emotiva (TREC).

- Principios básicos de la TREC.

2. Modelo ABC.

3. Identificando A.

4. La C: consecuencias emocionales y conductuales.

- Emociones saludables vs. no saludables.

5. Evaluación de B.

- Demandas

- Evaluaciones (Visión catastrófica, Intolerancia a la frustración, Evaluación global del valor humano).

6. D-E: Disputa (D).

- Estrategias de cambio cognitivas.
- Estilos de disputa cognitiva.
- Reto de ideas irracionales específicas.

7. Efectividad (E).

- Construyendo creencias racionales alternativas.

8. Estrategias de cambio.

- Técnicas evocativas y emotivas.
- Estrategias de cambio conductuales.

Parte práctica:

El temario previamente descrito consta de una metodología teórico-práctica.