



Temario: Curso: Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para el Trastorno de Pánico

Modalidad: Online

Unidad 1: Introducción y fundamentos del Trastorno de Pánico

1. Presentación de un caso clínico.
2. Criterios diagnósticos del DSM-V para el Trastorno de Pánico y Agorafobia.
3. Etiología del trastorno:
 - a. Factores predisponentes (biológicos, psicológicos y sociales).
4. Comorbilidades comunes:
 - a. Ansiedad generalizada, depresión mayor, abuso de sustancias.
5. Diagnóstico diferencial:
 - a. Hipotiroidismo.Trastornos del sistema vestibular.
 - b. Epilepsia.Enfermedades cardíacas (ej. arritmia).
6. Psicoeducación:
 - a. Naturaleza del trastorno.
 - b. Función de la TCC como tratamiento de elección.

Unidad 2: Evaluación Inicial.Intervención. Técnicas cognitivas y de relajación.

1. Proceso de evaluación:
 - a. Historia clínica detallada.
 - b. Uso de cuestionarios y registros: inventario de sensaciones corporales, registro de crisis, registros de exposición interoceptiva,registro en situaciones naturales, registro agorafobia).
2. Identificación de desencadenantes, pensamientos automáticos y síntomas físicos asociados al pánico.Análisis funcional de las conductas evitativas y de seguridad.
3. Reestructuración cognitiva: Identificación y modificación de pensamientos catastróficos.
4. Trabajo con creencias centrales relacionadas con el peligro y la vulnerabilidad.
5. Técnicas de relajación muscular y respiración diafragmática.

Unidad 3 Exposición Interoceptiva (EI):

- **Definición.Objetivos principales**
- **Mecanismos de acción.**
- Protocolo de aplicación.
 - a) **Fase de preparación.Psicoeducación inicial.Preparación del paciente.**



b) **Fase de implementación. Exposición interoceptiva. Aplicación de 9 ejercicios**

c) **Recomendaciones durante la exposición:**

- Recomendaciones Prácticas para los Terapeutas.
- Dificultades frecuentes y estrategias de intervención.
- Aplicación en casos difíciles.

Unidad 4. Trastorno de pánico y agorafobia.

- **Definición y criterios diagnósticos según el DSM-V.**
 - Miedo o ansiedad intensa en dos o más de las siguientes situaciones:
 - Uso de transporte público.
 - Estar en espacios abiertos.
 - Permanecer en lugares cerrados (ej. tiendas, teatros).
 - Hacer fila o estar en medio de una multitud.
 - Estar solo fuera de casa.
 - Evitación activa de estas situaciones o afrontamiento con ayuda de otros o con intenso malestar.
- **Relación entre el trastorno de pánico y la agorafobia:**
 - Desarrollo de conductas evitativas como respuesta a las crisis de pánico.
 - Impacto en el funcionamiento cotidiano y calidad de vida.
- **Bases teóricas del mantenimiento de la agorafobia:**
 - Refuerzos negativos de la evitación (reducción inmediata del malestar).
 - Creencias catastróficas sobre la vulnerabilidad y el peligro en contextos específicos.
 - Reforzar logros y establecer nuevos desafíos según el progreso.
 - **Consolidación de aprendizajes.**
 - Revisar los logros alcanzados durante el tratamiento.

Sistema de evaluación

60% Realización de 3 test

20% Entrega de actividad autocalificable “Caso Clínico”

20% Evaluación final

Referencias Bibliográficas



1. **American Psychiatric Association.** (2020). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)* (5.ª ed.). Editorial Médica Panamericana.
 - [Referencia fundamental para criterios diagnósticos actualizados del trastorno de pánico y agorafobia].
2. **Moreno, P.** (2021). *Manual para terapeutas: Tratamiento cognitivo-conductual para el trastorno de pánico y la agorafobia*. Editorial Desclée De Brouwer.
 - [Manual práctico para la intervención clínica basado en TCC].
3. **Barlow, D. H., & Craske, M. G.** (2021). *Mastery of Your Anxiety and Panic: Workbook for Patients* (5th ed.). Oxford University Press.
 - [Guía dirigida a pacientes, con técnicas basadas en evidencia para manejar el trastorno de pánico y la agorafobia].
4. **Clark, D. M., & Beck, A. T.** (2019). *Terapia cognitiva para los trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica*. Editorial Médica Panamericana.
 - [Actualización teórica y práctica sobre el abordaje cognitivo-conductual de los trastornos de ansiedad].
5. **Sandín, B.** (2020). *Trastornos de ansiedad: Una perspectiva basada en la psicología cognitiva-comportamental*. Editorial Pirámide.
 - [Perspectiva integral para entender y tratar los trastornos de ansiedad, con énfasis en el pánico].
6. **Craske, M. G., & Barlow, D. H.** (2022). *Tratamiento psicológico para la ansiedad y el pánico: Guía clínica para profesionales de la salud mental*. Editorial Elsevier.
 - [Guía basada en evidencia para intervenciones clínicas efectivas].
7. **Barlow, D. H.** (2021). *Ansiedad y sus trastornos: Naturaleza y tratamiento*. Editorial Desclée De Brouwer.
 - [Compilación teórica y práctica de intervenciones psicológicas para la ansiedad].
8. **González, J. L., & Ramos, J. M.** (2020). *Intervención en los trastornos de pánico: Un enfoque cognitivo-conductual aplicado*. Editorial Síntesis.
 - [Enfoque práctico sobre la intervención en el trastorno de pánico y la agorafobia].
9. **Wells, A.** (2019). *Terapia cognitiva basada en la metacognición para los trastornos de ansiedad y pánico*. Editorial Médica Panamericana.
 - [Nueva perspectiva sobre la regulación metacognitiva en el tratamiento del pánico].
10. **Bourne, E. J.** (2022). *El libro de la ansiedad: Cómo superar el pánico, el miedo y las preocupaciones crónicas* (7.ª ed.). Editorial Obelisco.