



CUR SOOS MAY

Técnicas de Relajación

Aplicadas desde la Terapia Cognitivo Conductual

1 MES

Educación Continua
para el Desarrollo Profesional.

www.cacpnacional.com

PLAN DE ESTUDIOS



Técnicas de relajación aplicadas desde la Terapia Cognitivo Conductual

Objetivo del Programa.

Adquirir los conocimientos teóricos y las habilidades prácticas necesarias para aplicar técnicas de relajación desde el enfoque cognitivo-conductual en contextos clínicos y psicoeducativos.

Dirigido a:

Psicólogos clínicos, Estudiantes de Psicología (niveles intermedios y avanzados), Profesionales de la salud y áreas afines, Facilitadores, orientadores o terapeutas en formación

Centro de Actualización y Capacitación Profesional, CACP.
05 de Mayo 2026.
Martes y Jueves, 19 a 21 hrs. 1 mes.

Temario Académico

Módulo I. Bases Teóricas de la Relajación en la TCC.

Sesión.

Modelo cognitivo-conductual de la ansiedad y el estrés.
Activación fisiológica y respuesta de estrés.
Relajación como técnica conductual.
Indicaciones y contraindicaciones.

Módulo 2. Respiración Diafrágica y Control Respiratorio.

Sesión.

Fisiología de la respiración.
Respiración diafrágica.
Ritmos respiratorios.
Práctica guiada y entrenamiento.



Módulo 3. Relajación Muscular Progresiva.

Sesión.

Fundamentos de la técnica de Jacobson.
Secuencias de tensión-relajación.
Adaptaciones clínicas.
Aplicación individual y grupal.

Módulo 4. Técnicas Cognitivas Asociadas a la Relajación.

Sesión.

Autoinstrucciones.
Reestructuración cognitiva aplicada a la activación fisiológica.
Debate cognitivo de pensamientos ansiógenos.
Descubrimiento guiado.
Visualización guiada.
Integración cognición-relajación.

Módulo 5. Aplicación Clínica y Entrenamiento al Paciente.

Sesión.

Relajación en trastornos de ansiedad y estrés.
Diseño de sesiones TCC con relajación.
Entrenamiento para la práctica autónoma.
Prevención de recaídas.

CONSTANCIAS & ACREDITACIONES

Documentación con validez oficial.

Al finalizar el Diplomado se le entregaran los siguientes documentos:

Diploma de término de programa con valor de 40 horas
avalado por la Universidad de Chiapas Campus Centro Latinoamericano Chiapas
con registro de validez oficial SE/SSPEDP/DIR/000138/2015
Expedido por la Secretaria de Educación del Gobierno de Chiapas
y validados ante la dirección de Profesionales adscrita a la Secretaria de Educación Publica.

- siged.sep.gob.mx
- CCT 07PSU0179R

- Constancia de participación por el Centro de actualización y capacitación profesional.

- Constancia de participación con reconocimiento ante SEP CONOCER
- Folio RENAP: 16665724



MÁS INFORMACIÓN COMUNICATE AL
961 274 9159



cacp.nacional@gmail.com

16va calle poniente norte 1030 A