

Tabla 2.1 Ejemplo de programación

Semana del tratamiento y módulo	Capítulo del Manual del paciente	Capítulo del Manual del terapeuta
Semana 1 Introducción	Capítulo 1: ¿Qué son los trastornos emocionales? Capítulo 2: Acerca de este tratamiento Capítulo 3: Aprendiendo a registrar tus experiencias	Capítulo 5: Evaluación funcional e introducción al tratamiento
Semana 2 Módulo 1	Capítulo 4: Estableciendo objetivos y manteniendo la motivación	Capítulo 6: Estableciendo objetivos y manteniendo la motivación
Semanas 3 y 4 Módulo 2	Capítulo 5: Comprender tus emociones. ¿Qué es una emoción? Capítulo 6: Comprender tus emociones. Siguiendo el ARCO	Capítulo 7: Comprender las emociones
Semanas 5 y 6 Módulo 3	Capítulo 7: Conciencia emocional plena	Capítulo 8: Conciencia emocional plena
Semanas 7 y 8 Módulo 4	Capítulo 8: Flexibilidad cognitiva	Capítulo 9: Flexibilidad cognitiva
Semanas 9 y 10 Módulo 5	Capítulo 9: Oponiéndose a las conductas emocionales	Capítulo 10: Oponiéndose a las conductas emocionales
Semana 11 Módulo 6	Capítulo 10: Comprender y afrontar las sensaciones físicas	Capítulo 11: Comprender y afrontar las sensaciones físicas
Semanas 12-15 Módulo 7	Capítulo 11: Poniéndolo en práctica. Exposiciones emocionales Capítulo 12: El papel de la medicación en el tratamiento de los trastornos emocionales	Capítulo 12: Exposiciones emocionales Capítulo 13: La medicación para la ansiedad, la depresión y otros trastornos emocionales
Semana 16 Módulo 8	Capítulo 13: Pasos a seguir a partir de aquí. Reconociendo tus logros y mirando hacia el futuro	Capítulo 14: Reconocer tus logros y mirar hacia el futuro