

Capacitación Práctica

Psicoterapia de Tiempo Limitado





tech
universidad

Capacitación Práctica
Psicoterapia de Tiempo Limitado

Índice

01

Introducción

pág. 4

02

¿Por qué cursar esta
Capacitación Práctica?

pág. 6

03

Objetivos

pág. 8

04

Planificación
de la enseñanza

pág. 10

05

¿Dónde puedo hacer la
Capacitación Práctica?

pág. 12

06

Condiciones generales

pág. 16

07

Titulación

pág. 18

01

Introducción

En la actualidad, la Psicoterapia de Tiempo Limitado se ha convertido en una opción muy relevante para el tratamiento de trastornos mentales, emocionales y conductuales debido a su efectividad comprobada. Su enfoque se centra en objetivos específicos y la resolución de problemas, lo que la hace muy valiosa tanto para los pacientes como para los terapeutas que buscan soluciones prácticas y efectivas. Por eso, TECH ha desarrollado este programa de enseñanza práctica en Psicoterapia de Tiempo Limitado, una oportunidad única para los profesionales de la Psicología que buscan mejorar sus habilidades en el tratamiento de trastornos mentales, emocionales y conductuales. Durante 3 semanas, los participantes tendrán la oportunidad de trabajar en un centro clínico de referencia al lado de tutores especializados, aplicando los procedimientos diagnósticos y terapéuticos más innovadores en dicho campo. Esta experiencia práctica, garantiza una formación de alta calidad y actualización en las técnicas y métodos más recientes de la Psicoterapia.

“

Incorpora a tu práctica diaria los avances más relevantes en el área de la Psicoterapia de Tiempo Limitado gracias a una experiencia práctica distintiva, única y eficaz”





En la actualidad, la Psicoterapia de Tiempo Limitado es una de las terapias más utilizadas en el tratamiento de diversos trastornos mentales, emocionales y conductuales. Esta terapia se caracteriza por su enfoque breve, centrado en objetivos específicos y la resolución de problemas, lo que la hace muy efectiva en la obtención de resultados positivos para los pacientes. Además, su popularidad se ha visto incrementada gracias a su aplicación en diferentes contextos, como en la atención sanitaria, en la educación, en el trabajo y en la vida cotidiana.

TECH, como universidad digital líder en el mundo, ofrece la oportunidad de estudiar esta Capacitación Práctica de 3 semanas en un centro clínico de referencia. Los estudiantes tendrán la oportunidad de trabajar con especialistas reconocidos en el área y aplicar los procedimientos diagnósticos y terapéuticos más innovadores en un entorno clínico de vanguardia. Además, los tutores expertos estarán disponibles para guiar y acompañar al estudiante durante todo el proceso, resolviendo cualquier duda y ofreciendo una formación integral en esta área.

Sin dudas, una oportunidad única para que los estudiantes desarrollen y perfeccionen las habilidades necesarias para la prestación de atención psicológica de alta calidad en áreas que requieren una cualificación especializada. Al trabajar en un entorno clínico real, los estudiantes podrán aplicar los conocimientos teóricos adquiridos y desarrollar una experiencia profesional valiosa y enriquecedora. La oportunidad de trabajar con tutores expertos y con pacientes reales en un centro clínico de referencia es una ventaja incomparable para cualquier profesional que quiera destacar en su práctica y ofrecer a sus pacientes una atención de calidad.

02

¿Por qué cursar esta Capacitación Práctica?

La educación de postgrado debe ir más allá de la mera actualización académica, especialmente en el campo médico, donde es fundamental que el especialista tenga conocimientos actualizados y basados en la última evidencia científica. Para lograr esto, es necesario proporcionar herramientas para poner en práctica el contenido teórico. Con este objetivo en mente, TECH ha creado un programa académico innovador que permite al especialista integrarse en un entorno clínico real durante 3 semanas y aplicar los últimos procedimientos y técnicas en el campo de la Psicoterapia de Tiempo Limitado. Durante este tiempo, trabajará en equipo con profesionales multidisciplinares y experimentará los últimos avances científicos en el área, lo que le permitirá aplicarlos a su práctica clínica diaria. Esta oportunidad académica única no solo revoluciona los sistemas pedagógicos tradicionales, sino que se centra en el especialista, ofreciéndole un aprendizaje adaptado a sus necesidades y con una utilidad real.



Aprovecha la oportunidad exclusiva de adentrarte a entornos clínicos reales y de máxima exigencia para profundizar, de la mano de los mejores especialistas, en los últimos avances en Psicoterapia de Tiempo Limitado"

1. Actualizarse a partir de la última tecnología disponible

La Psicoterapia de Tiempo Limitado se ha revolucionado en los últimos años gracias a avances como la tecnología virtual, el uso de herramientas digitales o el análisis de datos en tiempo real. Por eso, y con el objetivo de acercar al especialista a esta tecnología, TECH presenta esta Capacitación Práctica con la cual el profesional se adentrará en un entorno clínico de vanguardia, accediendo a tecnología de última generación en el campo de la psicoterapia.

2. Profundizar a partir de la experiencia de los mejores especialistas

El amplio equipo de profesionales que acompañará al especialista a lo largo de todo el periodo práctico supone un aval de primera y una garantía de actualización sin precedentes. Con un tutor designado específicamente, el alumno podrá ver pacientes reales en un entorno de vanguardia, lo que le permitirá incorporar en su práctica diaria los procedimientos y abordajes más efectivos en Psicoterapia de Tiempo Limitado.

3. Adentrarse en entornos clínicos de primera

TECH selecciona minuciosamente todos los centros disponibles para las Capacitaciones Prácticas. Gracias a ello, el especialista tendrá garantizado el acceso a un entorno clínico de prestigio en el área de la Psicoterapia de Tiempo Limitado. De esta manera, podrá comprobar el día a día de un área de trabajo exigente, rigurosa y exhaustiva, aplicando siempre las últimas tesis y postulados científicos en su metodología de trabajo.



4. Llevar lo adquirido a la práctica diaria desde el primer momento

El mercado académico está plagado de programas pedagógicos poco adaptados al quehacer diario del especialista y que exigen largas horas de carga lectiva, muchas veces poco compatibles con la vida personal y profesional. TECH ofrece un nuevo modelo de aprendizaje, 100% práctico, que permite ponerse al frente de procedimientos de última generación en el campo de la Psicoterapia de Tiempo Limitado y, lo mejor de todo, llevarlo a la práctica profesional en tan solo 3 semanas.

5. Expandir las fronteras del conocimiento

TECH ofrece las posibilidades de realizar esta Capacitación Práctica no solo en centros de envergadura nacional, sino también internacional. De esta forma, el especialista podrá expandir sus fronteras y ponerse al día con los mejores profesionales, que ejercen en hospitales de primera categoría y en diferentes continentes. Una oportunidad única que solo TECH, la universidad digital más grande del mundo, podría ofrecer.



Tendrás una inmersión práctica total en el centro que tú mismo elijas”

03

Objetivos

La meta de este programa es adquirir una actualización en los procedimientos diagnósticos y terapéuticos más recientes de manera práctica, a través de una estancia hospitalaria diseñada con rigor clínico y académico. Esto se logrará gracias a la guía de profesionales reconocidos en un centro hospitalario con altos estándares de calidad científica e innovación tecnológica.



Objetivos generales

- ♦ Dominar las últimas técnicas, postulados científicos modernos y aplicación de tecnologías de vanguardia en el campo de la Psicoterapia de Tiempo Limitado, para poder brindar tratamientos de alta calidad y eficacia a los pacientes
- ♦ Incorporar al trabajo diario los métodos, abordajes y análisis clínicos más efectivos en Psicoterapia de Tiempo limitado, con el aval de un equipo de expertos prestigiosos en el área, con el fin de mejorar la práctica clínica y obtener mejores resultados terapéuticos
- ♦ Conocer el abordaje específico y las casuísticas comunes que se producen en el entorno clínico de la Psicoterapia de Tiempo Limitado, para poder aplicarlos de manera adecuada en la práctica diaria y brindar una atención integral y especializada a los pacientes





Objetivos específicos

- ♦ Conocer el modelo de la Psicoterapia de Tiempo Limitado y su aplicación práctica
- ♦ Comprender el origen histórico de la Psicoterapia de Tiempo Limitado y su evolución a lo largo del tiempo
- ♦ Identificar los diferentes escenarios de intervención y sus particularidades
- ♦ Estudiar la dinámica en el micro, meso y macrocontexto en la aplicación de la Psicoterapia de Tiempo Limitado
- ♦ Profundizar en las bases de la interacción y la importancia del vínculo terapéutico en el proceso
- ♦ Entender cómo cambiar las creencias del paciente por hechos contrastables
- ♦ Aprender a admirar de manera incondicional, sin juicios, sin críticas, solo contemplando
- ♦ Conseguir en el paciente que sea capaz de imaginar sus deseos
- ♦ Colocar la escucha como vehículo de la relación terapéutica
- ♦ Saber estar siempre presente en la sesión terapéutica
- ♦ Contener desde la seguridad y el oficio en el rol del terapeuta
- ♦ Identificar el rol del terapeuta como motor principal de la terapia
- ♦ Implantar el terapeuta tutor, indispensable para conseguir el vínculo adecuado en la Psicoterapia de Tiempo Limitado
- ♦ Describir el territorio del terapeuta familiar y del terapeuta tutor
- ♦ Enseñar a convivir en una intervención donde es totalmente normal el trabajo multidisciplinar
- ♦ Saber desconectar al paciente de su pensamiento y colocarlo en sus sensaciones corporales
- ♦ Identificar la enfermedad y el trastorno como una manera de expresar una forma de supervivencia poco adaptada
- ♦ Saber instalarse en la esfera emocional del paciente sin tener una contaminación que afecte al equilibrio del terapeuta
- ♦ Conocer el proceso completo con movimientos de cabeza inducidos
- ♦ Contextos en el desarrollo del autoconcepto
- ♦ Permitir que la enfermedad sea un mensajero que nos indica donde está el dolor y el daño
- ♦ Impedir que el paciente solo se conecte con el síntoma



Este programa de actualización generará una sensación de seguridad en el desempeño de la praxis psicológica, que te ayudará a crecer personal y profesionalmente”

04

Planificación de la enseñanza

La planificación de la enseñanza de la capacitación práctica en Psicoterapia de Tiempo Limitado de 3 semanas de duración de TECH en centros clínicos de renombre es crucial para garantizar que los estudiantes reciban una enseñanza de calidad y una experiencia clínica significativa. El proceso de planificación debe incluir la selección cuidadosa de los centros clínicos de renombre, la identificación de los objetivos de aprendizaje específicos y la determinación de las habilidades clínicas que se enseñarán. Además, se establecerán criterios claros de evaluación y retroalimentación para medir el progreso de los estudiantes y proporcionarles información útil para su desarrollo. La planificación incluye la coordinación y el apoyo adecuado del personal clínico y docente para asegurar una enseñanza eficaz y una experiencia enriquecedora para los estudiantes.

En esta propuesta de capacitación, de carácter completamente práctico, las actividades están dirigidas al desarrollo y perfeccionamiento de las competencias necesarias para la prestación de atención psicológica en áreas y condiciones que requieren un alto nivel de cualificación, y que están orientadas a la capacitación específica para el ejercicio de la actividad, en un medio de seguridad para el paciente y un alto desempeño profesional.

La enseñanza práctica se realizará con la participación activa del estudiante desempeñando las actividades y procedimientos de cada área de competencia (aprender a aprender y aprender a hacer), con el acompañamiento y guía de los profesores y demás compañeros de entrenamiento que faciliten el trabajo en equipo y la integración multidisciplinar como competencias transversales para la praxis de Psicoterapia de Tiempo Limitado (aprender a ser y aprender a relacionarse).

Los procedimientos descritos a continuación serán la base de la parte práctica de la capacitación, y su realización estará sujeta a la disponibilidad propia del centro y su volumen de trabajo, siendo las actividades propuestas las siguientes:



Capacítate en una institución que te pueda ofrecer todas estas posibilidades, con un programa académico innovador y un equipo humano capaz de desarrollarte al máximo”



Módulo	Actividad Práctica
Aplicación de la Psicoterapia de Tiempo Limitado	Realización de sesiones de psicoterapia individual con un paciente bajo la supervisión de un psicoterapeuta experimentado.
	Diseño y planificación de un plan de tratamiento de PTL para un caso clínico específico
	Desarrollo de habilidades para establecer objetivos terapéuticos claros y alcanzables en el marco de la PTL.
	Aprendizaje de técnicas para manejar la resistencia y la falta de adherencia al tratamiento en pacientes que reciben PTL.
	Participación en sesiones de supervisión clínica con un psicoterapeuta experto para discutir casos de PTL
Uso de herramientas y técnicas avanzadas en Psicoterapia de Tiempo Limitado	Entrenamiento en técnicas cognitivas-conductuales avanzadas para tratar trastornos específicos en el marco de la PTL
	Aplicación de técnicas de mindfulness y meditación en sesiones de PTL
	Desarrollo de habilidades para trabajar con pacientes que presentan problemas de personalidad en el marco de la PTL
	Aprendizaje de técnicas de resolución de problemas y toma de decisiones en el marco de la PTL
	Uso de técnicas de psicoeducación para mejorar la adherencia al tratamiento en pacientes que reciben PTL
Bases científicas y neurobiológicas de la PTL	Discusión y análisis de estudios científicos recientes sobre la eficacia de la PTL para tratar diferentes trastornos
	Entrenamiento en técnicas de neuroimagen para entender mejor los mecanismos neurobiológicos involucrados en la PTL
	Análisis crítico de las principales teorías que sustentan la PTL
	Aprendizaje de técnicas de evaluación neuropsicológica para aplicar en pacientes que reciben PTL
	Entrenamiento en técnicas de psicofisiología para evaluar el estado emocional de los pacientes que reciben PTL
Valoración del paciente para aplicar Psicoterapia del Tiempo Limitado	Entrenamiento en entrevista clínica para obtener información relevante para el tratamiento de pacientes que reciben PTL
	Aprendizaje de técnicas de evaluación psicológica para identificar los principales síntomas y trastornos presentes en pacientes que reciben PTL
	Desarrollo de habilidades para establecer un buen rapport con los pacientes que reciben PTL
	Uso de técnicas de evaluación de la personalidad para entender mejor los patrones de comportamiento y pensamiento de los pacientes que reciben PTL
	Participación en sesiones de discusión de casos clínicos para aprender a evaluar y diagnosticar pacientes que reciben PTL

05

¿Dónde puedo hacer la Capacitación Práctica?

TECH tiene como objetivo ofrecer una educación de calidad accesible para una amplia audiencia, por lo que ha tomado medidas para ampliar sus horizontes académicos y permitir que la capacitación se imparta en varios centros de todo el país. Esto es una oportunidad excepcional para que los profesionales sigan avanzando en su carrera junto a los especialistas líderes del sector, en una variedad de clínicas de renombre.

“

Aprovecha la oportunidad de recibir tu capacitación práctica en un centro clínico de renombre, donde podrás aplicar todo lo aprendido de la mano de los expertos líderes en el sector”





El alumno podrá cursar esta capacitación en los siguientes centros:



Psicología

Hospital HM Modelo

País	Ciudad
España	La Coruña

Dirección: Rúa Virrey Osorio, 30, 15011, A Coruña

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Anestesiología y Reanimación
- Cirugía de Columna Vertebral



Psicología

Hospital HM Rosaleda

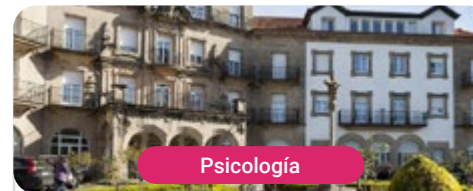
País	Ciudad
España	La Coruña

Dirección: Rúa de Santiago León de Caracas, 1, 15701, Santiago de Compostela, A Coruña

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Trasplante Capilar
- Ortodoncia y Ortopedia Dentofacial



Psicología

Hospital HM La Esperanza

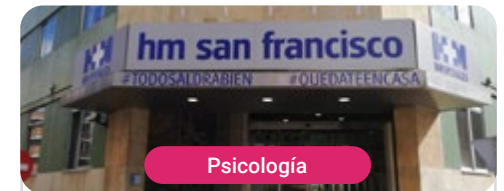
País	Ciudad
España	La Coruña

Dirección: Av. das Burgas, 2, 15705, Santiago de Compostela, A Coruña

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Enfermería Oncológica
- Oftalmología Clínica



Psicología

Hospital HM San Francisco

País	Ciudad
España	León

Dirección: C. Marqueses de San Isidro, 11, 24004, León

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Actualización en Anestesiología y Reanimación
- Enfermería en el Servicio de Traumatología



Psicología

Hospital HM Regla

País	Ciudad
España	León

Dirección: Calle Cardenal Landázuri, 2, 24003, León

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Actualización de Tratamientos Psiquiátricos en Pacientes Menores



Psicología

Hospital HM Montepríncipe

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. de Montepríncipe, 25, 28660, Boadilla del Monte, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Ortopedia Infantil
- Medicina Estética



Psicología

Hospital HM Torrelodones

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. Castillo Olivares, s/n, 28250, Torrelodones, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Anestesiología y Reanimación
- Pediatría Hospitalaria



Psicología

Hospital HM Sanchinarro

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Calle de Oña, 10, 28050, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Anestesiología y Reanimación
- Medicina del Sueño



Psicología

Policlínico HM Gabinete Velázquez

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. de Jorge Juan, 19, 1º 28001, 28001, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Nutrición Clínica en Medicina
- Cirugía Plástica Estética



Psicología

Policlínico HM La Paloma

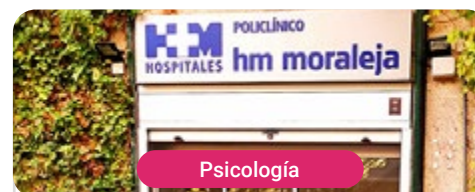
País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Calle Hilados, 9, 28850, Torrejón de Ardoz, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Enfermería de Quirófano Avanzada
- Ortodoncia y Ortopedia Dentofacial



Psicología

Policlínico HM Moraleja

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: P.º de Alcobendas, 10, 28109, Alcobendas, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Medicina Rehabilitadora en el Abordaje del Daño Cerebral Adquirido



Psicología

Policlínico HM Sanchinarro

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. de Manoteras, 10, 28050, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Atención Ginecológica para Matronas
- Enfermería en el Servicio de Aparato Digestivo



Psicología

Policlínico HM Virgen del Val

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Calle de Zaragoza, 6, 28804, Alcalá de Henares, Madrid

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Diagnóstico en Fisioterapia
- Fisioterapia en Atención Temprana



Psicología

Policlínico HM Rosaleda Lalín

País	Ciudad
España	Pontevedra

Dirección: Av. Buenos Aires, 102, 36500, Lalín, Pontevedra

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Avances en Hematología y Hemoterapia
- Fisioterapia Neurológica



Psicología

Policlínico HM Imi Toledo

País	Ciudad
España	Toledo

Dirección: Av. de Irlanda, 21, 45005, Toledo

Red de clínicas, hospitales y centros especializados privados distribuidos por toda la geografía española

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Electroterapia en Medicina Rehabilitadora
- Trasplante Capilar

06

Condiciones generales

Seguro de responsabilidad civil

La máxima preocupación de esta institución es garantizar la seguridad tanto de los profesionales en prácticas como de los demás agentes colaboradores necesarios en los procesos de capacitación práctica en la empresa. Dentro de las medidas dedicadas a lograrlo, se encuentra la respuesta ante cualquier incidente que pudiera ocurrir durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, esta entidad educativa se compromete a contratar un seguro de responsabilidad civil que cubra cualquier eventualidad que pudiera surgir durante el desarrollo de la estancia en el centro de prácticas.

Esta póliza de responsabilidad civil de los profesionales en prácticas tendrá coberturas amplias y quedará suscrita de forma previa al inicio del periodo de la capacitación práctica. De esta forma el profesional no tendrá que preocuparse en caso de tener que afrontar una situación inesperada y estará cubierto hasta que termine el programa práctico en el centro.



Condiciones Generales de la Capacitación Práctica

Las condiciones generales del acuerdo de prácticas para el programa serán las siguientes:

1. TUTORÍA: durante la Capacitación Práctica el alumno tendrá asignados dos tutores que le acompañarán durante todo el proceso, resolviendo las dudas y cuestiones que pudieran surgir. Por un lado, habrá un tutor profesional perteneciente al centro de prácticas que tendrá como fin orientar y apoyar al alumno en todo momento. Por otro lado, también tendrá asignado un tutor académico, cuya misión será la de coordinar y ayudar al alumno durante todo el proceso resolviendo dudas y facilitando todo aquello que pudiera necesitar. De este modo, el profesional estará acompañado en todo momento y podrá consultar las dudas que le surjan, tanto de índole práctica como académica.

2. DURACIÓN: el programa de prácticas tendrá una duración de tres semanas continuadas de formación práctica, distribuidas en jornadas de 8 horas y cinco días a la semana. Los días de asistencia y el horario serán responsabilidad del centro, informando al profesional debidamente y de forma previa, con suficiente tiempo de antelación para favorecer su organización.

3. INASISTENCIA: en caso de no presentarse el día del inicio de la Capacitación Práctica, el alumno perderá el derecho a la misma sin posibilidad de reembolso o cambio de fechas. La ausencia durante más de dos días a las prácticas sin causa justificada/médica, supondrá la renuncia de las prácticas y, por tanto, su finalización automática. Cualquier problema que aparezca durante el transcurso de la estancia se tendrá que informar debidamente y de forma urgente al tutor académico.

4. CERTIFICACIÓN: el alumno que supere la Capacitación Práctica recibirá un certificado que le acreditará la estancia en el centro en cuestión.

5. RELACIÓN LABORAL: la Capacitación Práctica no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

6. ESTUDIOS PREVIOS: algunos centros podrán requerir certificado de estudios previos para la realización de la Capacitación Práctica. En estos casos, será necesario presentarlo al departamento de prácticas de TECH para que se pueda confirmar la asignación del centro elegido.

7. NO INCLUYE: la Capacitación Práctica no incluirá ningún elemento no descrito en las presentes condiciones. Por tanto, no incluye alojamiento, transporte hasta la ciudad donde se realicen las prácticas, visados o cualquier otra prestación no descrita.

No obstante, el alumno podrá consultar con su tutor académico cualquier duda o recomendación al respecto. Este le brindará toda la información que fuera necesaria para facilitarle los trámites.

07 Titulación

Esta **Capacitación Práctica en Psicoterapia de Tiempo Limitado** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente título de **Capacitación Práctica** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en la Capacitación Práctica, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Capacitación Práctica en Psicoterapia de Tiempo Limitado**

Duración: **3 semanas**

Asistencia: **de lunes a viernes, turnos de 8 horas consecutivas**





Capacitación Práctica
Psicoterapia de Tiempo Limitado

Capacitación Práctica

Psicoterapia de Tiempo Limitado

