

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

TERAPIA COGNITIVA

Profesores:

Titular: Lic. Viviana Pizarro

Adjunta: Lic. Juliana Pereyra

Lic. Silvia Pinasco

2024

Carrera: Licenciatura en Psicología

Materia: Terapia Cognitiva

Comisión: TMA / TNA

1 – JUSTIFICACION DE LA ASIGNATURA.

A partir de los años 70 la terapia cognitiva ocupa un destacado lugar en el abordaje de depresión, ansiedad trastornos de personalidad, trastornos alimentarios, problemáticas vinculares, psicosis, psico-oncología, etc. Por ser tratamientos de base científica, estructurados, activos y focalizados, se presentan como elementos privilegiados para el abordaje de dichas problemáticas.

2 – FUNDAMENTACION DE LA ASIGNATURA.

El nivel de efectividad de la terapia cognitiva ha sido avalado por múltiples investigaciones. La posibilidad de trabajar en forma estructurada con objetivos acordados con el paciente, hacen de la terapia cognitiva una de las herramientas más útiles para el psicólogo actual. Su viabilidad hace que pueda encuadrarse en distintos ámbitos: consultorio, hospital, escuela, en sistemas de salud, prepagos, etc. aplicándose a todas las franjas etarias.

La complejidad y diversidad del enfoque cognitivo permite al profesional una visión estratégica desde la cual interviene y lo provee de herramientas para ello.

3 - PROPOSITOS Y OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA.

Es nuestro propósito:

- Presentar al alumno el fundamento teórico de las psicoterapias cognitivas y sus alcances en la clínica.

Son nuestros objetivos que los alumnos:

- Aprehendan los conceptos básicos de los desarrollos cognitivos en psicoterapia.
- Adquieran conocimientos básicos acerca de los distintos modelos en Psicoterapia cognitiva.
- Se entrenen en la conceptualización de distintos casos clínicos y diseño de estrategias terapéuticas implementando recursos técnicos conductuales y cognitivos.

4 - UNIDADES TEMÁTICAS.

UNIDAD 1: INTRODUCCIÓN A LA TERAPIA COGNITIVA.

- Aproximaciones a la Psicoterapia Cognitiva.
- Historia de los Modelos Cognitivos: Primera, Segunda y Tercera Revolución Cognitiva.
- Clasificación de los Modelos Cognitivos según I. Caro: Posición filosófica de cada enfoque. Origen, marco conceptual explicativo y paradigma de cada uno. Características, diferencias y semejanzas.
 - o Modelos cognitivos comportamentales: Entrenamiento en inoculación de estrés de D. Meichenbaum.
 - o Modelos cognitivos Standard o de reestructuración cognitiva: Modelos de A. Beck y A. Ellis
 - o Modelos intermedios: Modelo centrado en esquemas de J. Young. Terapia cognitiva basada en la conciencia plena de Segal, Williams y Teasdale.
 - o Modelos Cognitivo Constructivista: Psicoterapia Cognitiva posracionalista de V. Guidano, psicoterapia Constructiva de M. Mahoney, psicoterapia cognitivo-narrativa de O. Goncalves.
 - o Modelos de tercera generación: Terapia de aceptación y compromiso de S. Hayes.

Bibliografía Obligatoria:

- Baringoltz, S. (2009) Cap. 1. Integración de aportes cognitivos a la psicoterapia. En Baringoltz Sara (comp.) Integración de aportes cognitivos a la psicoterapia (p. 17-27). Buenos Aires: Lumiere.
- Caro Gabalda, I. (2011) Principales Modelos y Resultados. En Caro Gabalda, I. Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas-Modelos y técnicas principales. (p 18-110). Bilbao. España. Ed. Desclée de Brouwer.
- Levy, R. (2012) Problemas y alternativas en Terapia Cognitiva. Cap. 1 En S. Baringoltz, R. Levy (compiladores), Puentes en Terapia Cognitiva (p. 21-31). Buenos Aires: Ed. Polemos.

Bibliografía No obligatoria

- Brarda, G. (2007). Cap 1. Del dicho... El vuelo del águila. En S. Baringoltz, R. Levy (compiladores), Del dicho al hecho (p. 15-27). Buenos Aires: Editorial Polemos.
- Cándarle, Javier (2015). Mindfulness. Atención plena para vivir mejor. (p. 31-59). Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Editorial B.
- Caro Gabalda, I. (2012). Prólogo. En Baringoltz, S.; Levy, R. (Ed.) Puentes en Terapia Cognitiva-Problemas y alternativas. (p. 13-17) Buenos Aires. Editorial Polemos.
- García Martínez, J. (2014). ¿Existe la Terapia Cognitiva? Una reflexión sobre los modelos de Psicoterapia basados en el trabajo con elementos de conocimiento. En Revista de Psicoterapia, 25(99) (p.5-30).
- Pérez Álvarez, M. Las terapias de conducta de tercera generación como modelo contextual de psicoterapia. (2008). Documento Base. FOCAD (formación continuada a distancia) (p. 3-10). Madrid. España.

- Pérez Álvarez, M. La terapia de aceptación y compromiso. (2008). Ficha 1. FOCAD (formación continuada a distancia) (p. 10-16). Madrid. España.

UNIDAD 2: DESARROLLOS COGNITIVOS EN PSICOTERAPIA.

- TERAPIA COGNITIVA STANDARD DE A. BECK
- Definición de Cognición.
- Conceptos de tríada cognitiva y organización cognitiva.
- Categorías cognitivas: pensamientos automáticos, supuestos subyacentes, esquemas.
- Distorsiones cognitivas
- Principios técnicos: Empirismo colaborativo y autoterapia ampliada: tareas; método socrático; descubrimiento guiado.

Bibliografía Obligatoria:

- Rodríguez Biglieri, R.; Vetere, G. (2011) Cap. 1 Conceptos básicos de la Terapia Cognitiva de los Trastornos de Ansiedad. En Rodríguez Biglieri, R.; Vetere, G "Manual de Terapia Cognitiva Conductual de los Trastornos de Ansiedad". (p. 50-59) Buenos Aires. Ed. Polemos.
- Semerari, A. (2002). Origen y desarrollo del Cognitivismo Clínico. Capítulo I. En Historia, Teoría y técnicas de la Psicoterapia Cognitiva. (p.20-36) Barcelona. España. Ed. Paidós Ibérica.

UNIDAD 3: PROCESO TERAPÉUTICO

- TERAPIA COGNITIVA STANDARD DE A. BECK
- Conceptualización de Casos
- La entrevista inicial. Evaluación. Técnicas de evaluación.
- Construcción de la alianza terapéutica.
- Síntoma objetivo.
- Proceso de socialización.
- Diseño de estrategias: elección y tipos de tratamientos
- Técnicas: elección y utilización en proceso terapéutico.
- Vicisitudes del proceso terapéutico.
- Prevención de recaídas.

Bibliografía obligatoria:

- Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. (1983) Cap. 3. La relación terapéutica: aplicación a la terapia cognitiva. En Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. Terapia Cognitiva de la depresión. (p. 52-63). Bilbao. España. Ed. Desclee de Brouwer.
- Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. (1983) Cap. 4. Estructura de la sesión terapéutica En Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. Terapia Cognitiva de la depresión. (p. 65-86). Bilbao. España. Ed. Desclee de Brouwer.

- Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. (1983) Cap. 5. La Entrevista inicial. En Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. Terapia Cognitiva de la depresión. (p. 87-100). Bilbao. España. Ed. Desclee de Brouwer.
- Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. (1983) Cap. 9. Determinación del síntoma objetivo. En Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. Terapia Cognitiva de la depresión. (p. 155-189). Bilbao. España. Ed. Desclee de Brouwer.
- Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. (1983) Cap. 13. Inclusión del trabajo para la casa en la terapia. En Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. Terapia Cognitiva de la depresión. (p. 249-268). Bilbao. España. Ed. Desclee de Brouwer.
- Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. (1983) Cap.15. Problemas relacionados con el término de la terapia y las recaídas En Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. Terapia Cognitiva de la depresión. (p. 289-297). Bilbao. España. Ed. Desclee de Brouwer.
- Rodríguez Biglieri, R.; Vetere, G. (2011) Cap. 1 Conceptos básicos de la Terapia Cognitiva de los Trastornos de Ansiedad. En Rodríguez Biglieri, R.; Vetere, G “Manual de Terapia Cognitiva Conductual de los Trastornos de Ansiedad”. (p. 59-61) Buenos Aires. Ed. Polemos.

Bibliografía no obligatoria

- Levy, R. (2012) Cap. 1 Problemas y alternativas en Terapia Cognitiva. Panorama desde el puente. En Baringoltz,S.; Levy R. (compiladores), Puentes en Terapia Cognitiva (p. 21-31). Buenos Aires. Polemos.
- Lievendag, L. (2008). La conceptualización de casos. Cátedra II Clínica Psicológica y Psicoterapias. Psicoterapias, Emergencias e Interconsulta de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Ficha de cátedra.

UNIDAD 4.- MODELO COGNITIVO DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN.

- Conceptualización cognitiva de ansiedad y depresión.
- Abordaje psicoterapéutico.
- Técnicas. Sus criterios de utilización.

Bibliografía Obligatoria:

- Beck, A.; Clark, D. (2011) Cap. 2. El modelo cognitivo de la ansiedad: reformulación e implicaciones para el tratamiento. En Rodríguez Biglieri, R.; Vetere, G “Manual de Terapia Cognitiva Conductual de los Trastornos de Ansiedad”. (p. 65-108). Buenos Aires. Ed. Polemos.
- Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. (1983) Cap. 7. Aplicación de las técnicas conductuales. En Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. Terapia Cognitiva de la depresión. (p. 111-132). Bilbao. España. Ed. Desclee de Brouwer.
- Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. (1983) Cap. 8. Técnicas Cognitivas. En Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. Terapia Cognitiva de la depresión. (p. 133-154). Bilbao. España. Ed. Desclee de Brouwer.
- Lamberto, M. L. (2007) Cap. 10. Terapia cognitiva de los trastornos de ansiedad. En Baringoltz S.; Levy R. comp. Terapia Cognitiva: Del Dicho al Hecho (p. 179-194). Buenos Aires. Ed. Polemos.

- Levy, R. (2007). Cap. 9. Terapia Cognitiva de la depresión. En Baringoltz S.; Levy R. Terapia Cognitiva: Del Dicho al Hecho (p. 153-178). Buenos Aires. Ed. Polemos.
- Rodríguez Biglieri, R.; Vetere, G. (2011) Prólogo y Cap. 1 Conceptos básicos de la Terapia Cognitiva de los Trastornos de Ansiedad. En Rodríguez Biglieri, R.; Vetere, G “Manual de Terapia Cognitiva Conductual de los Trastornos de Ansiedad”. (p. 25-64) Buenos Aires. Ed. Polemos.
- Wilner R. (2012) Cap. 6. Dificultades en autoterapia ampliada. Hormiguitas o cigarras. En Baringoltz S.; Levy R. “Puentes en Terapia Cognitiva” (p. 77-92). Buenos Aires. Ed. Polemos

Bibliografía no obligatoria

- Aróstegui, L. (2012). Cap. 12. Los trastornos de ansiedad y sus recaídas. Escalada al infierno. En Baringoltz, S., Levy, R. (comp.) Puentes en Terapia Cognitiva. Problemas y alternativas. (p. 166-183). Buenos Aires. Ed. Polemos.
- Heydl, P. (2007) Cap. 7 Terapia cognitiva y medicación en la depresión de niños y adolescentes. En Baringoltz, S., Levy, R. Terapia Cognitiva del dicho al hecho. (P. 98-113) Buenos Aires. Editorial Polemos.

5 - **METODOLOGÍA DE TRABAJO.**

La metodología de trabajo incluirá clases Teórico-prácticas. A través del estudio y análisis de la bibliografía y la ejercitación, se posibilitará al alumno la adquisición de recursos para pensarse en el ámbito clínico como futuro terapeuta y desplegar los conocimientos adquiridos en la situación clínica.

La materia se dicta en forma **VIRTUAL** a través de:

- **Clases teóricas sincrónicas**, Clases teóricas sincrónicas, donde se desarrollan semanalmente contenidos, dudas y análisis tanto de material bibliográfico como de las actividades específicas asincrónicas. Se introduce la modalidad didáctica de aula invertida.
- **Actividades específicas asincrónicas**. Dichas actividades constan de lecturas guiadas por preguntas, autoevaluaciones, análisis de viñetas y casos clínicos.
 - ✓ Las guías de lectura se presentarán cada clase sobre la bibliografía específica de la misma anticipando la temática a desarrollar. El objetivo es que las y los alumnos anticipen la lectura del tema para poder aprovechar las clases sincrónicas para evacuar dudas, promover debates y análisis que contribuyan al aprendizaje de los contenidos.
 - ✓ Las autoevaluaciones se realizarán luego de finalizar cada módulo teórico.
 - ✓ Se presentará un caso clínico que se entregará para su análisis al finalizar el módulo II y se presentará para su corrección en una fecha posterior al parcial.

6- PAUTAS DE ACREDITACIÓN Y EVALUACIÓN:

Para regularizar la materia el alumno tendrá que:

- Aprobar una evaluación parcial **PRESENCIAL** con fecha a determinar. Para la aprobación deberá obtenerse un 4 (cuatro) como puntaje mínimo. La evaluación parcial tendrá una fecha de recuperatorio a los 15 días.
- **Asistencia:** Comprende asistir a un **60% de clases sincrónicas** y cumplir con **60% de actividades asincrónicas** para regularizar la materia.
- Asimismo, se deberá aprobar el parcial o recuperatorio. En caso de regularizar la asistencia, pero no aprobar el parcial o recuperatorio, el alumno tiene la posibilidad de hacer un recuperatorio en 1er fecha de final.
- Examen final oral presencial obligatorio.

7 - BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

- Baringoltz Sara (Comp. 2009). Integración de aportes cognitivos a la psicoterapia. Buenos Aires: Lumiere.
- Baringoltz, S., Levy, R. Terapia Cognitiva del dicho al hecho. (2007). Buenos Aires. Editorial Polemos.
- Baringoltz S.; Levy R. (2012) Puentes en Terapia Cognitiva. Buenos Aires. Ed. Polemos
- Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. (1983) Terapia Cognitiva de la depresión. Bilbao. España. Ed. Desclée de Brouwer.
- Cándarle, Javier (2015). Mindfulness. Atención plena para vivir mejor. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Editorial B.
- Caro Gabalda, I. (2011). Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas- Modelos y técnicas principales. Ed. Desclée de Brouwer. Bilbao. España
- Hayes, S.C.; Strosahl, K.; Wilson, K.G.; Terapia de aceptación y compromiso. Proceso y práctica de cambio conciente. (Mindfulness). (2015). Bilbao, España. Ediciones Desclée de Brouwer.
- Mahoney, M. (2005). Psicoterapia constructiva. Barcelona. Ediciones Paidós Ibérica.
- Nezu, A.M; Maguth Nezu, C; Lombardo, E; Formulación de casos y diseño de tratamientos cognitivos conductuales. Un enfoque basado en problemas. (2006). México: editorial El manual moderno.
- Rodríguez Biglieri, R.; Vetere, G. (2011). "Manual de Terapia Cognitiva Conductual de los Trastornos de Ansiedad". Buenos Aires. Ed. Polemos.
- Semerari, A. (2002). Historia, Teoría y técnicas de la Psicoterapia Cognitiva. Barcelona. España. Ed. Paidós. Ibérica.
- Young, J. E.; Klosko, J.S.; Weishaar, M.E. Terapia de esquemas. (2015). Bilbao, España. Editorial Desclée de Brouwer.