

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

Programa

Terapia Cognitiva

Profesores:

Titular: Lic. Viviana Pizarro

Adjunta: Lic. Juliana Pereyra

Adjunta: Lic. Silvia Pinasco

2025

Carrera: Licenciatura en Psicología

Materia: Terapia Cognitiva

Comisión: TMA / TNA

COMPOSICIÓN DE CATEDRA:

PROFESOR TITULAR: Lic. Viviana Pizarro

PROFESORA ADJUNTA: Lic. Juliana Pereyra

PROFESORA ADJUNTA: Lic. Silvia Pinasco

1 – JUSTIFICACIÓN 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, Psicooncología, etc. Por ser tratamientos de base científica, estructurados, activos y focalizados, se presentan como elementos privilegiados para el abordaje de dichas problemáticas.

2 – FUNDAMENTACIÓN 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 - PROPÓSITOS 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- Definición de Cognición
- 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.
 - o Modelos Cognitivo Constructivista: 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 -

- Concepto de tríada cognitiva.
- Organización Cognitiva. Categorías cognitivas: pensamientos automáticos, supuestos subyacentes, esquemas. Distorsiones cognitivas
- Principios técnicos: Empirismo colaborativo; Método Socrático; Descubrimiento Guiado.
- Autoterapia ampliada.

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.
- 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.
- Wilner, Ruth. (2007) Cap. 3: "Hecho a medida". en Baringoltz, S y Levy, R (comp) "Terapia Cognitiva. Del dicho al hecho" - 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
- Ficha de cátedra "Categorías Cognitivas" Viviana Pizarro.

UNIDAD 3: PROCESO TERAPÉUTICO

ETAPAS DEL PROCESO TERAPÉUTICO: Primera entrevista-Desarrollo-Cierre

- *La entrevista inicial:*

- Fases.
- Evaluación.
- Técnicas de evaluación.

- *Conceptualización de casos*

- Construcción de la alianza terapéutica.

- Síntoma objetivo.
- Proceso de socialización.
- Diseño de estrategias: elección y tipos de tratamientos cognitivos según situación clínica
- *Desarrollo*
 - Técnicas: Criterios de elección y utilización en el proceso terapéutico.
 - Vicisitudes del proceso terapéutico.
- *Cierre:*
 - Prevención de recaídas.
 - Factores asociados al cierre.

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.
- Lamberto, María Lidia (2004) Cap.3. Entrevista inicial: devenir de un encuentro. En Baringoltz Sara (comp.) Integración de aportes cognitivos a la psicoterapia. (p.47-64). Buenos Aires: Lumiere.
- 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.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.
- Ficha de Cátedra: "Técnicas Cognitivas y Conductuales" Lic. Silvia Pinasco
- Ficha de Cátedra: "Proceso Terapéutico" Lic. Viviana Pizarro
- Cheta, S.; Pizarro, V. (2012) Cap.19. Cierre de tratamiento. Quién, cuándo y cómo *Colorín colorado....* En Baringoltz, S.; Levy, R. (compiladores) "Puentes en Terapia Cognitiva- problemas y alternativas. 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.
- 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.

UNIDAD IV: ENFOQUE COGNITIVO DE LA DEPRESIÓN. PSICOTERAPIA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN.

- Sintomatología de la depresión.
- Diferencia entre “tristeza” y “depresión”
- Objetivo terapéutico en depresión.
- Conceptualización cognitiva de la depresión Sus tres conceptos específicos: triada cognitiva, estructura de pensamiento depresivo, errores en el procesamiento de información.
- Valor e importancia de la psicoterapia cognitiva de la depresión. Características de la terapia. Abordaje psicoterapéutico.
- Proceso de desencadenamiento de síntomas de la depresión. Modelo de interacción recíproca.
- Técnicas conductuales y cognitivas en la terapia cognitiva de la depresión. Cuáles son. Sus criterios de utilización.

Bibliografía Obligatoria:

- Beck A.; Rush J; Shaw B.; Emery G. (1983) Cap. 1. Visión general. 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. 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.
- 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.

Bibliografía no obligatoria

- 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

UNIDAD V: ENFOQUE COGNITIVO DE LA ANSIEDAD. PSICOTERAPIA COGNITIVA DE LA ANSIEDAD.

- Sintomatología de la Ansiedad.
- Reformulación del Modelo Cognitivo de Ansiedad según D. Clark y A. Beck: conceptos de miedo, ansiedad y vulnerabilidad. Función adaptativa de la Ansiedad.
- Modelo cognitivo de las reacciones frente a la amenaza según A. Beck.

- Consecuencias de la activación de los esquemas de amenaza.
- Principios centrales del modelo reformulado.
- Procesos en la etapa elaborativa de reevaluación.
- Abordaje psicoterapéutico. Componentes de la Terapia Cognitiva para los Trastornos de ansiedad.
- Sesgos característicos en el procesamiento cognitivo de la ansiedad.
- Técnicas conductuales y cognitivas en la Terapia Cognitiva de la Ansiedad. Cuáles son. Cómo se eligen.
- Ataque de pánico: conceptualización desde el modelo cognitivo. Modelos cognitivos del Ataque de Pánico y agorafobia de Sheehan, Clark; y Sistema de Triple Respuesta de Laing.

Bibliografía Obligatoria:

- 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.
- 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.
- Lambert, 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.

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.

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.
- **Actividades específicas asincrónicas**. Dichas actividades constan de lecturas guiadas por preguntas, autoevaluaciones, análisis de viñetas y casos clínicos.

- ✓ Las autoevaluaciones se realizarán luego de finalizar cada módulo teórico.
- ✓ Se entregará un caso clínico para que los alumnos lo analicen grupalmente, según consignas dadas por la cátedra, que se enviará 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.
- 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.
- Aprobar un **TRABAJO GRUPAL DE ELABORACIÓN SOBRE un CASO CLÍNICO** que se entregará oportunamente e irá trabajando a lo largo de la cursada.
- **Asistencia:** Comprende asistir a un **60% de clases sincrónicas** y cumplir con **60% de actividades asincrónicas** para regularizar la materia.
- Examen final oral presencial obligatorio al cual el alumno debe llevar el caso clínico que resolvió con su grupo.

7 - BIBLIOGRAFIA GENERAL

- 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.
- Pizarro, Viviana. "Categorías Cognitivas". Ficha de cátedra
- Pinasco, Silvia. "Técnicas Cognitivas y Conductuales". Ficha de Cátedra
- Pizarro, V.; Pinasco, S. "Diferencia entre tristeza y depresión" Ficha de Cátedra
- Pizarro, Viviana. "Proceso Terapéutico". Ficha de Cátedra.