

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

| Datos de la asignatura |  |
|------------------------|--|
| Nombre                 | Intervención cognitivo-conductual en problemas de ansiedad y del estado de ánimo |
| Código                 |  |
| Titulación             | Máster Universitario en Psicología General Sanitaria                             |
| Curso                  | 1º   |
| Cuatrimestre           | 1º   |
| Créditos ECTS          | 4  |
| Carácter               | Obligatorio  |
| Departamento           | Psicología   |
| Área                   | Evaluación e Intervención Clínica en Adultos                                     |
| Universidad            | Pontificia Comillas de Madrid  |
| Profesores             | Isabel Espinar Fellmann y M <sup>a</sup> José Carrasco Galán                     |
| Horario                |  |
| Descriptor             |  |

| Datos del profesorado |  |
|-----------------------|--|
| Profesor              |  |
| Nombre                | Isabel Espinar Fellmann                      |
| Departamento          | Psicología                                   |
| Área                  | Evaluación e Intervención Clínica en Adultos |
| Despacho              | D-408  |
| e-mail                | iespinar@comillas.edu                        |
| Teléfono              | 91 7343950 ext. 2604                         |
| Horario de Tutorías   | Pedir cita previa por correo electrónico     |

| Datos del profesorado |  |
|-----------------------|--|
| Profesor              |  |
| Nombre                | M <sup>a</sup> José Carrasco Galán           |
| Departamento          | Psicología                                   |
| Área                  | Evaluación e Intervención Clínica en Adultos |
| Despacho              | D-207  |
| e-mail                | mjcarrasco@comillas.edu                      |
| Teléfono              | 91 7343950 ext. 2589                         |
| Horario de Tutorías   | Pedir cita por correo electrónico            |

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

### Contextualización de la asignatura

#### Aportación al perfil profesional de la titulación

Esta asignatura tiene como objetivo principal que los alumnos/as conozcan las principales teorías cognitivo-conductuales en los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad, así como las líneas de actuación más eficaces para abordar dichos trastornos. Se busca formar al alumno en el manejo y correcta aplicación de las técnicas de terapia cognitivo conductual aplicadas a los problemas clínicos de ansiedad y del estado de ánimo más significativos. Se hará hincapié en la metodología que debe seguirse en el proceso de evaluación e intervención terapéutica, de modo que se aprenda a efectuar el análisis funcional de la conducta problema, establecer objetivos, derivar hipótesis explicativas y seleccionar las técnicas de tratamiento específico al caso teniendo en cuenta los recursos terapéuticos disponibles

#### Prerrequisitos

Conocimientos de Evaluación Psicológica, Psicopatología y Terapia cognitivo-conductual.

### Competencias - Objetivos

- 1.- Adquirir, desarrollar y poner en práctica un concepto de salud integral, en donde tengan cabida los componentes biopsicosociales de la misma, de acuerdo con las directrices establecidas por la OMS.
- 2.- Aplicar los fundamentos de la bioética y el método de deliberación en la práctica profesional, ajustándose su ejercicio como profesional sanitario a lo dispuesto en la Ley 44/2003, de 21 de noviembre, de ordenación de las profesiones sanitarias.
- 3.- Mostrar habilidades de comunicación interpersonal y de manejo de las emociones adecuadas para una interacción efectiva con los pacientes, familiares y cuidadores en los procesos de identificación del problema, evaluación, comunicación del diagnóstico e intervención y seguimiento psicológicos.
- 7.- Formular hipótesis de trabajo en investigación y recoger y valorar de forma crítica la información para la resolución de problemas, aplicando el método científico.
- 9.- Desarrollar su trabajo desde la perspectiva de la calidad y la mejora continua, con la capacidad autocrítica necesaria para un desempeño profesional responsable.
- 16.- Conocer en profundidad los distintos modelos de evaluación e intervención en el campo de la Psicología General Sanitaria, así como las técnicas y procedimientos que de ellos se derivan para el abordaje de los trastornos del comportamiento y en los factores psicológicos asociados con los problemas de salud.
- 18.- Diseñar, desarrollar y en su caso supervisar y evaluar planes y programas de intervención psicológica, en función de la evaluación psicológica y de las variables individuales y sociales concurrentes en cada caso.

## BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

| <b>Contenidos – Bloques Temáticos</b>   |
|---|
| <b>TRASTORNOS DE ANSIEDAD</b>   |
| <b>I.- INTRODUCCIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Factores causales</li><li>- Claves diagnósticas</li><li>- Estrategias terapéuticas comunes</li></ul>                              |
| <b>II.- TRASTORNO DE PÁNICO Y AGORAFOBIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Modelos explicativos actuales</li><li>- Evaluación clínica</li><li>- Estrategias de intervención</li></ul>   |
| <b>III.- TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Modelos explicativos actuales</li><li>- Evaluación clínica</li><li>- Estrategias de intervención</li></ul>     |
| <b>IV.- TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Modelos explicativos actuales</li><li>- Evaluación clínica</li><li>- Estrategias de intervención</li></ul> |
| <b>V.- TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Modelos explicativos actuales</li><li>- Evaluación clínica</li><li>- Estrategias de intervención</li></ul>  |
| <b>TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO</b>   |
| <b>I.- INTRODUCCIÓN</b>   |
| <b>II.- CLASIFICACIÓN TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO</b>  |
| <b>III.- TEORÍAS PSICOLÓGICAS DE LOS TRASTORNOS DEPRESIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Teorías conductuales</li><li>-Teorías cognitivas</li><li>-Teorías interpersonales</li></ul> |
| <b>IV.- EVALUACIÓN DE LOS TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO</b>  |
| <b>V.- INTERVENCIÓN COGNITIVO-CONDUCTUAL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Terapia conductual</li><li>-Terapia cognitiva</li><li>-Terapia interpersonal</li></ul>                       |

## METODOLOGÍA DOCENTE

| <b>Aspectos metodológicos generales de la asignatura</b>  |
|---|
| La metodología consistirá en clases teóricas en las que las profesoras expondrán los conocimientos que los alumnos/as deberán manejar para el posterior trabajo sobre casos prácticos. Los contenidos teóricos se complementarán con la lectura de algunos artículos que tratan sobre avances recientes en la intervención cognitivo-conductual de los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad |

| <b>Aspectos metodológicos generales de la asignatura</b> |                           |                              |                    |
|--|---------------------------|------------------------------|--------------------|
| <b>Actividades Formativas</b>                            | <b>Horas Presenciales</b> | <b>Horas No presenciales</b> | <b>Total Horas</b> |
| Lecciones de carácter expositivo                         | 12                        |                              | 12                 |
| Estudios de casos  | 6                         | 20                           | 26                 |
| Lectura y comentario crítico de textos científicos       | 3                         | 15                           | 18                 |
| Simulaciones y rol playing                               | 4                         |                              | 4                  |
| Trabajo individual de carácter teórico o práctico        |                           | 25                           | 25                 |
| Estudio y trabajo personal del alumno                    |                           | 15                           | 15                 |
| <b>Total Horas</b>                                       | <b>25</b>                 | <b>75</b>                    | <b>100</b>         |

### **EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

| <b>Actividades de evaluación</b>                               | <b>CRITERIOS</b>  | <b>PESO</b> |
|--|---|-------------|
| Examen   | Estudio de un caso: diagnóstico, evaluación conductual, diseño de intervención Habrá preguntas teóricas y prácticas Se realizará de forma individual.<br><i>(Es imprescindible tener aprobado el examen para que entren en consideración los otros criterios de evaluación)</i>   | 60%         |
| Comentario crítico de lecturas realizadas                      |   | 20%         |
| Evaluación de las actividades formativas realizadas en el aula | En cada clase se realizarán actividades (algunas de forma individual, otras en pareja) donde los alumnos/as deberán mostrar los conocimientos adquiridos. Para la realización de estas actividades los alumnos deberán leer algunos artículos, o visionar algunos vídeos y trabajar con los contenidos teóricos proporcionados por la profesora durante las clases. | 20%         |

El alumno sólo tiene una convocatoria (Julio de 2018) por lo que la no superación de la asignatura supondrá la renovación de matrícula y su evaluación en la convocatoria correspondiente (Julio de 2019).

*Tal y como se recoge en el artículo 7 (Normas académicas del Máster Universitario en Psicología General Sanitaria) la asistencia a clase y a las actividades docentes presenciales, cuya comprobación corresponde a cada profesor, es obligatoria para todos los alumnos. La inasistencia comprobada e injustificada a más de un tercio de las horas lectivas impartidas en cada asignatura, puede tener como consecuencia la imposibilidad de presentarse a examen en la convocatoria del mismo curso académico*

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

### TRASTORNOS DE ANSIEDAD

| Bibliografía Básica   |
|---|
| <b>Libros de texto</b>  |
| Abramowitz, J.S. (2007). <i>Trastorno obsesivo compulsivo</i> . México: El Manual Moderno.  |
| Aldaz, J.A. y Sánchez, M.M. (2005). <i>Obsesiones y compulsiones</i> . Madrid: Síntesis.  |
| Antony, M.M. y Barlow, D.H.(Ed) (2002). <i>Handbook of assessment and treatment planning for psychological disorders</i> . N.Y.: Guilford Press.  |
| Bados, A. (2006). <i>Tratando... Pánico y agorafobia</i> . Madrid: Pirámide.  |
| Barlow, D.H. (Eds) (1993). <i>Clinical handbook of psychological disorders. A step by step treatment manual</i> . N.Y.: Guilford Press.   |
| Buela-Casal, G. y Sierra, J.C. (Eds) (2001). <i>Manual de Evaluación y Tratamientos Psicológicos</i> . Madrid: Biblioteca Nueva.  |
| Butler, G., Fennell, M. y Hackmann, A. (2010). <i>Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders</i> . N.Y.: The Guilford Press.  |
| Caballo, V. (Dr) (2006). <i>Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos: trastornos de la edad adulta e informes psicológicos</i> . Madrid: Pirámide.  |
| Clark, D. y Beck, A. (2011). <i>Terapia cognitiva para los trastornos de ansiedad</i> . Bilbao: Desclée de Brouwer.   |
| Espada, J., Olivares, J. y Méndez, F. (Coor.) (2005). <i>Terapia Psicológica. Casos prácticos</i> . Madrid: Pirámide.   |
| Gavino, A. (2005). <i>Tratando... Trastorno obsesivo compulsivo</i> . Madrid: Pirámide.   |
| Ladouceur, R., Belanger, L. y Léger, E. (2009). <i>Deje de sufrir por todo y por nada</i> . Madrid: Pirámide.   |
| Moreno, P. y Martín, J. (2007). <i>Tratamiento psicológico del trastorno de pánico y la agorafobia</i> . Bilbao: Desclée de Brouwer.  |
| Nezu, A., Nezu, C. y Lombardo, E. (2006). <i>Formulación de casos y diseños de tratamientos cognitivos-conductuales</i> . México: El Manual Moderno.  |
| Otto, M. y Hofmann, S. (Eds) (2010). <i>Avoiding treatment failures in the anxiety disorders</i> . London, Springer.  |
| Pastor, C. y Sevillá, J. (2005). <i>Tratamiento psicológico del pánico agorafobia</i> . Valencia: Publicaciones del Centro de Terapia de Conducta.  |
| Pedrick, C. y Hyman, B. (2003). <i>Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo. Pistas para su liberación</i> . Bilbao: Desclée de Brouwer.   |
| Prados, J.M. (2008). <i>Ansiedad generalizada</i> . Madrid: Síntesis.   |
| Sosa, C. y Capafons, J. (2005). <i>Estrés postraumático</i> . Madrid: Síntesis.   |
| Zayfert, C. Y Becker, C. (2008). <i>Terapia cognitivo-conductual para el tratamiento del trastorno por estrés postraumático</i> . México: El Manual Moderno.  |
| <b>Capítulos de libros</b>  |
| Holaway, R., Rodebaugh, T. y Heimberg, R. (2007). The epidemiology of worry and generalized anxiety disorder. En G.C. Davey y A. Wells (Eds): <i>Worry and Its Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment</i> . (pp. 1-20). Chichester, England: John Wiley & Sons, Ltd.   |
| <b>Artículos</b>  |
| Cusak, K., Jonas, D.E., Forneris, C.A., Wines, C., Sonis, J., Middleton, J.C., Feltner, C., Brownley, K.A., Olmsted, K.R., Greenblatt, A., Weill, A. y Gaynes, B.N. (2016). Psychological treatments for adults with posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. <i>Clinical Psychology Review</i> , 43, 128-141. |

- Conway, M., Wood, W., Dugas, M., y Pushkar, D. (2003). Are women perceived as engaging in more maladaptive worry than men? A status interpretation. *Sex Roles*, 49, 1-10.
- Dyregrov, A. y Regel, S. (2012). Early interventions following exposure to traumatic events: Implications for practice from recent research. *Journal of Loss and Trauma*, 17, 271-291
- Dusseldorp, E., Spinhoven, A., Bakker, B., Van Dyck, B. y Van Balkom, A. (2007). Which panic disorder patients benefit from which treatment: cognitive therapy or antidepressants? *Psychotherapy and Psychosomatic*, 76, 154-161.
- Eagleson, C., Hayes, S., Mathews, A., Perman, G. y Hirsch, C.R. (2016). The power of positive thinking: pathological worry is reduced by thought replacement in Generalized Anxiety Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 78, 13-18.
- González, M., Peñate, W., Bethencourt, J. M. y Rovella, A. (2004). La predicción del trastorno de ansiedad generalizada en función de variables de procesos. *Psicología y Salud*, 14, 179-188.
- González, M., Ibáñez, I. y Cubas, R. (2006). Variables de proceso en la determinación de la ansiedad generalizada y su generalización a otras medidas de ansiedad y depresión. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 23-39.
- Kuester, A., Niemyer, H. y Knaevelsrud (2016). Internet-based interventions for posttraumatic stress: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 43, 1-16.
- Ouimet, A., Gawronski, B. y Dozois, D. (2009). Cognitive vulnerability to anxiety: A review and an integrative model. *Clinical Psychology Review*, 29, 459-470.
- Raffin, A., Fachel, J., B, Ferrao, Y., Pasquoto De Souza, F. y Cordioli, A. (2009). Predictors of response to group cognitive-behavioral therapy in the treatment of obsessive-compulsive disorder. *European Psychiatry*, 24, 297-306.
- Sánchez-Meca, J., Rosa-Alcázar, A., Marín-Martínez, F. y Gómez-Conesa, A. (2010). Psychological treatment of panic disorder with or without agoraphobia: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 37-50.
- Stewart, R. y Chambless, D. (2009). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders in clinical practice: a meta-analysis of effectiveness studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77, 595-606.

## Apuntes

**En la plataforma guión de los contenidos teóricos fundamentales expuestos en clase**

## Páginas web

<http://www.ucm.es/info/psclinic/guiarefrat/index.php>

## Revista y Publicaciones Periódicas Especializadas

Análisis y Modificación de Conducta

Behavior Research and Therapy

Behavior Therapy

Behavioural and Cognitive Psychotherapy

Behavioral Psychology/Psicología Conductual

Cognitive Behaviour Therapy

International Journal of Clinical and Health Psychology

International Journal of Psychology and Psychological Therapy

Journal of Anxiety Disorders

Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry

Journal of Consulting and Clinical Psychology

Journal of Clinical Psychology

Revista de Psicopatología y Psicología Clínica

## TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO

### Bibliografía Básica

#### Libros de texto

Bas Ramallo, F. y Andrés Navia, V. (1994). *Terapia cognitivo-conductual de la depresión: una manual de tratamiento*. Madrid: Fundación Universidad-Empresa.

Beck, J.S. (2000). *Terapia cognitiva. Conceptos básicos y profundización*. Barcelona: Gedisa.

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. y Emery, G. (2002). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Diéguez, M., González, F. y Fernández, A. (2012). *Terapia interpersonal*. Madrid: Síntesis

Freemann, A. y Reinecke, M.A. (1995). *Terapia cognitiva aplicada a la conducta suicida*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Kanter, J. W., Busch, A.M. y Rusch, L.C. (2009). *Activación conductual. Refuerzos positivos ante la depresión*. Madrid: Alianza Editorial.

Martell, C. R., Dimidjian, S. y Hermann-Dunn (2013). *Activación conductual para la depresión: una guía clínica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Newmann, C.F., Leahy, R.L., Beck, A.T., Reilly-Harrington, N.A. y Gyulai, L. (2005). *El trastorno bipolar. Una aproximación desde la terapia cognitiva*. Madrid: Paidós.

Pérez Álvarez, M. (2003). *Guía de tratamientos psicológicos eficaces*. Madrid: Pirámide.

Vázquez, C. (2003). *Técnicas cognitivas de intervención clínica*. Madrid: Editorial Síntesis.

#### Otros materiales

##### Habilidades Sociales

-Caballo, V.E. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.

-Castanyer, O. (1996). *Asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

-Castanyer, O. ( ). *Enséñale a decir NO*. Madrid: Espasa

-Castanyer, O. (2014). *Aplicaciones de la asertividad*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

-Kelly, J. A. (1992). *Entrenamiento de las habilidades sociales. Guía práctica para intervenciones*. Madrid: DDB

##### Terapia de pareja

-Cáceres, J. (1996). *Manual de terapia de parejas e intervención en familias*. Madrid: Fundación Universidad Empresa.

-Cáceres, J. (1986). *Reaprender a vivir en pareja*. Valencia: Promolibro

-Guell, M.A. y Feliú, M.H. (1992). *Relación de pareja. Técnicas para la convivencia*. Barcelona: Martínez Roca

Manuales de autoayuda

-Burns, D.D. (1990). *Sentirse bien. Una nueva fórmula contra las depresiones*. Madrid: Paidós.

-García, J. y Palazón, P. (2010). *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

-McKay, M. y Fanning, P. (1991). *Autoestima. Evaluación y mejora*. Barcelona: Martínez Roca.

-Sevillá, J. y Pastor, C. (1996). *Tratamiento psicológico de la depresión. Un manual de autoayuda paso a paso*. Valencia: Publicaciones del Centro de Terapia de Conducta.