

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

<b>Datos de la asignatura</b>	
<b>Nombre</b>	Terapias Cognitivas
<b>Código</b>	
<b>Titulación</b>	Grado en Psicología
<b>Curso</b>	3º
<b>Cuatrimestre</b>	1º
<b>Créditos ECTS</b>	6
<b>Carácter</b>	Obligatorio
<b>Departamento</b>	Psicología
<b>Área</b>	Intervención y Tratamiento Psicológico
<b>Universidad</b>	U. Pontificia Comillas
<b>Profesores</b>	Elena Gismero González

<b>Datos del profesorado</b>	
<b>Profesor</b>	
<b>Nombre</b>	Elena Gismero González
<b>Departamento</b>	Psicología
<b>Despacho</b>	123 (1ª planta)
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:egismero@comillas.edu">egismero@comillas.edu</a>
<b>Teléfono</b>	91 734 39 50 ext. 2611
<b>Horario de Tutorías</b>	Lunes de 12 a 14 h.

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>Contextualización de la asignatura</b>
<b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b>
Esta asignatura aporta la comprensión de los modelos terapéuticos cognitivos más relevantes en la práctica clínica. Además, ofrece la comprensión de procesos y contenidos cognitivos, su relación con los aspectos emocionales y conductuales, así como su evaluación como potencialmente disfuncionales. Esta comprensión sirve de base para la práctica de las técnicas adecuadas para la modificación de dichos procesos y contenidos atendiendo a la diversidad de trastornos, individuos y contextos terapéuticos.
<b>Prerrequisitos</b>
<b>Ninguno</b>

<b>Competencias - Objetivos</b>
<b>Competencias Genéricas del título-curso</b>
CG4. Capacidad de toma de decisiones CG5. Capacidad de resolución de problemas CG9. Habilidades en las relaciones interpersonales CG11. Compromiso ético
<b>Competencias Específicas del área-asignatura</b>
CE1. Conocer las funciones, características y limitaciones de los distintos modelos teóricos de la Psicología CE18. Conocer distintos tratamientos psicológicos en diferentes ámbitos aplicados y saber elegir las técnicas de intervención elementales CE22. Saber proporcionar retroalimentación a los destinatarios de forma adecuada y precisa.

## BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

<b>Contenidos – Bloques Temáticos</b>
<b>BLOQUE 1: Conceptualización</b>
<b>Tema 1. Introducción histórica</b>
1.1. Orígenes y evolución de las psicoterapias cognitivas 1.2. Clasificación de los modelos cognitivos 1.3. Fases de evolución 1.4. Definición de terapia cognitiva
<b>Tema 2. Fundamentos básicos</b>
2.1 Taxonomía cognitiva 2.2 Cognición-emoción-conducta 2.3 Cogniciones “superficiales” versus “profundas” 2.4 El modelo original de relación terapéutica 2.5. Desarrollos actuales del modelo cognitivo-conductual
<b>BLOQUE 2: MODELOS</b>
<b>Tema 3. Terapia Racional Emotivo Conductual (Albert Ellis)</b>
3.1 Introducción. Albert Ellis: datos biográficos 3.2 Origen e influencias principales 3.3. Fundamentos teóricos y conceptuales 3.3.1 Valores y metas 3.3.2 El modelo ABC 3.3.3 Mecanismos cognitivos del malestar 3.3.4 Tendencias biológicas básicas 3.3.5 Emociones adaptativas y desadaptativas 3.3.6 Ansiedad perturbadora y ansiedad del yo 3.3.7 Filosofía de vida y salud psicológica 3.3.8 Adquisición y mantenimiento de las alteraciones psicológicas 3.3.9 Rasgos diferenciales de la REBT 3.4. La práctica de la Terapia Racional Emotivo Conductual 3.4.1 Fases del proceso 3.4.2 Estilo terapéutico y relación con el cliente 3.4.3 Principales técnicas de intervención 3.5. Aplicaciones principales y evidencia empírica de la REBT
<b>Tema 4. Terapia Cognitiva (Aaron T. Beck)</b>
4.1. Origen e influencias principales 4.2. Conceptos teóricos fundamentales 4.2.1 Organización cognitiva 4.3. Modelos cognitivos explicativos de distintos trastornos 4.3.1. Modelo cognitivo de la depresión 4.3.2. Modelo cognitivo de la ansiedad

- 4.3.3. Modelo cognitivo de los trastornos de personalidad
- 4.4. El proceso de intervención en Terapia Cognitiva
  - 4.4.1 Características del terapeuta y relación con el paciente
  - 4.4.2 estructura del proceso terapéutico
  - 4.4.3 Principales técnicas de intervención
- 4.5. Principales aplicaciones y evidencia empírica de la TC

#### **Tema 5. Terapia de Valoración Cognitiva (Wessler y Wessler)**

- 5.1 Orígenes y principales influencias
- 5.2 Principios teóricos y conceptuales
- 5.3 Proceso terapéutico
  - 5.3.1 Contenidos o procesos objetivo de la intervención
  - 5.3.2 Programa de intervención
  - 5.3.3 Técnicas de intervención
- 5.4 Conclusión

#### **Tema 6. Terapia de Constructos Personales (Kelly, Neimeyer)**

- 6.1 Introducción y orígenes
- 6.2 Principios teóricos y conceptuales
- 6.3 Proceso terapéutico, estrategias y técnicas

#### **Tema 7. Terapia Cognitiva Posracionalista (V. Guidano)**

- 7.1 Fundamentos y conceptos básicos
- 7.2 Fases del proceso terapéutico

#### **Tema 8. Psicoterapia Cognitivo-Narrativa (O. Gonçalves)**

- 8.1 Contexto
- 8.2 Fundamentos de investigación
- 8.3 Fases del proceso terapéutico

#### **Tema 9. Contexto clínico de aplicación**

- 9.1 Características del terapeuta y la relación
- 9.2 Integración entre los modelos de terapia cognitiva
- 9.3 Extensión actual de la terapia cognitiva

## METODOLOGÍA DOCENTE

### Aspectos metodológicos generales de la asignatura

#### Metodología Presencial: Actividades

- **Lección magistral:** de carácter expositivo en la que se presentan los principales temas con apoyo visual.
- **Ejercicios** estructurados planteados por la profesora.
- **Role playing** orientados a la práctica de diferentes técnicas
- **Debates:** la participación activa en debates resulta de especial utilidad en distintas partes de la asignatura, en la que ayudan no sólo a profundizar en el tema sino también a hacer explícitos, intercambiar, considerar y valorar distintos puntos de vista sobre cuestiones relevantes.
- **Estudio de casos** aportados por la profesora
- Visionado y **análisis de fragmentos de vídeos**, tales como demostraciones de los terapeutas, que ejemplifican y profundizan en los contenidos que se abordan en el aula.
- **Corrección de actividades y prácticas** por parte de la profesora

#### Metodología No presencial: Actividades

- **Estudio individual** que el estudiante realiza para comprender, reelaborar y retener un contenido científico con vistas a una posible aplicación en el ámbito de su profesión.
- **Lectura individual** de textos de diferente tipo (libros, revistas, artículos sueltos, prensa, publicaciones en Internet, informes sobre experiencias prácticas, etc.) relacionados con las materias de estudio.
- **Ejercicios prácticos** que serán colgados en la plataforma para realizar por su cuenta cada alumno. Se especificará la fecha tope de entrega, y no serán corregidas ni aceptadas las prácticas presentadas fuera de plazo.
- **Trabajo de intervención:** los estudiantes realizarán en grupo un trabajo consistente en abordar un contenido cognitivo disfuncional y hacer una búsqueda para recopilar intervenciones, argumentos y técnicas aplicables para reestructurar dicho contenido, o bien sobre alguno de los principales modelos más recientes. Los estudiantes evaluarán mutuamente su participación en el trabajo.
- **Tutorías:** de carácter individual o en pequeño grupo y en caso de ser requeridas por los alumnos

### RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

#### HORAS PRESENCIALES

Clases teóricas	Clases prácticas	Actividades académicamente dirigidas	Evaluación
38		20	2

#### HORAS NO PRESENCIALES

Trabajo autónomo sobre contenidos teóricos	Trabajo autónomo sobre contenidos prácticos	Realización de trabajos colaborativos	Estudio
44	26	20	30

CRÉDITOS ECTS: 6

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	CRITERIOS	PESO
Examen	Examen escrito en forma de prueba objetiva	70
Trabajo de intervención	-Se evaluará el trabajo completo y se tendrá en cuenta la evaluación mutua de cada miembro del grupo sobre el resto de compañeros -Sólo se considerará si se entrega antes de la fecha límite -La realización de este trabajo es opcional: aquellos alumnos que no lo hagan tendrán una valoración del 85% de porcentaje de examen en su nota final	15
Actividades prácticas y participación en el aula	La entrega de menos del 50% de las prácticas imposibilitará al alumno la presentación al examen final de la asignatura	15

Estos criterios, además de constar en la Guía docente, se explican en clase el primer día del curso. Es responsabilidad del alumno mantenerse informado sobre el sistema de evaluación de la asignatura.

*A los alumnos de Intercambio, Erasmus o similares, a los que no se les convalide esta asignatura cursada en las Universidades extranjeras, los profesores les facilitarán un sistema de evaluación adaptado a su dispensa de escolaridad.*

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica
<b>Libros de texto</b>
- Beck, A. T. y otros (1985) <i>Terapia cognitiva de la depresión</i> . Bilbao: DDB. - Caballo, V. E. (comp.) (1991) <i>Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta</i> . Madrid: S. XXI. - Caro, I. (2007). <i>Manual teórico-práctico de Psicoterapias cognitivas</i> . Bilbao: DDB. - Ellis, A. y Grieger, R. (Ed.). (1981) <i>Manual de Terapia Racional Emotiva</i> . Bilbao: DDB. - Ellis, A. y GRIEGER, R. (Ed.). (1990) <i>Manual de Terapia Racional Emotiva. Vol. 2</i> . Bilbao: DDB. - Vázquez, C. (2003) <i>Técnicas Cognitivas de Intervención Clínica</i> . Madrid: Síntesis. -Young, J.E., Klosko, J.S. y Weishaar, M.E. (2013). <i>Terapia de esquemas. Guía práctica</i> . Bilbao: DDB.
<b>Capítulos de libros</b>
Ver contenidos de la plataforma
<b>Artículos</b>
Ver contenidos de la plataforma
<b>Páginas web</b>
Ver contenidos de la plataforma
<b>Apuntes</b>
Ver contenidos de la plataforma
<b>Otros materiales</b>
Ver contenidos de la plataforma
Bibliografía Complementaria
<b>Libros de texto</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA BÁSICA. Manuales.</b> Caro, I. (comp.) (1997.) <i>Manual de psicoterapias cognitivas: estado de la cuestión y procesos terapéuticos</i> . Barna.: Paidós. Caro, I. (comp.) (2003). <i>Psicoterapias cognitivas: evaluación y comparaciones</i> . Barcelona: Paidós. Caro, I. (2011). <i>Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas. Modelos y técnicas principales</i> . Bilbao: DDB. Cormier, W.H. y Cormier, L.S. (1994). <i>Estrategias de entrevista para terapeutas. Habilidades básicas e intervenciones cognitivo-conductuales</i> . Bilbao: DDB. Dimaggio, G. y Semerari, A. (2002). <i>Psicoterapia cognitiva del paciente grave. Metacognición y relación terapéutica</i> . Bilbao: Bilbao: DDB. Gavino, A. (1997). <i>Guía de ayuda al terapeuta cognitivo-conductual</i> . Madrid: Pirámide. Mahoney, M.J. (1983). <i>Cognición y modificación de conducta</i> . México: Trillas.

- Mahoney, M.J. (ed.) (1997). *Psicoterapias cognitivas y constructivistas. Teoría, investigación y práctica*. Bilbao: DDB.
- Mahoney, M. y Freeman, A. (1988). *Cognición y psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- McClure, J. y Friedberg, R. (2011). *Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes*. Barcelona: Paidós.
- Neimeyer, R.A. y Mahoney, M.J. (Comp.) (1998.) *Constructivismo en psicoterapia*. Barna.: Paidós.
- Padesky, C. y Greenberger, D. (1998). *El control de tu estado de ánimo. Manual de tratamiento de terapia cognitiva para usuarios*. Barcelona: Paidós.
- Perris, C. y McGorry, P.D. (eds.) (2004). *Psicoterapia cognitiva para los trastornos psicóticos y de personalidad. Manual teórico-práctico*. Bilbao: DDB.
- Sank, L.I. y Shaffer, C.S. (1993). *Manual del terapeuta para la terapia cognitiva conductual en grupos*. Bilbao: DDB.
- Semerari, A. (2002). *Historia, teoría y técnicas de la psicoterapia cognitiva*. Barcelona: Paidós.

## BIBLIOGRAFÍA POR MODELOS

### • **Terapia Racional Emotivo-Conductual**

- ✓ Bernard, M.E. y Ellis, A. (1990). *Aplicaciones clínicas de la Terapia Racional Emotiva*. Bilbao: DDB.
- ✓ Dryden, W. y Ellis, A. (1989). *Práctica de la Terapia Racional Emotiva*. Bilbao: DDB.
- ✓ Ellis, A. (1980). *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao: DDB.
- ✓ Ellis, A. (1999). *Una terapia breve más profunda y duradera. Enfoque teórico de la terapia racional emotivo-conductual*. Barcelona: Paidós.
- ✓ Ellis, A. y Grieger, R. (ed.) (1981) *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Bilbao: DDB.
- ✓ ibidem. (1990) *Manual de Terapia Racional Emotiva, Vol. 2*. Bilbao: DDB.

Ellis, A., Mcinerney, J.F., Diguseppe, R. y Yeager, R.J. (1992). *Terapia racional-emotiva con alcohólicos y toxicómanos*. Bilbao: DDB.

Ellis, A. y Tafrate, R.C. (1999). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*. Barcelona: Paidós.

- ✓ Lega, L.I., Caballo, V.E. y Ellis, A. (1997). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madrid: Siglo XXI
- ✓ Yankura, J. y Dryden, W. (2000). *Terapia Conductual Racional Emotiva (REBT). Casos ilustrativos*. Bilbao: DDB.

### • **Terapia Cognitiva**

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

- ✓ Beck, A.T. y otros (1985) .*Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: DDB.

Beck, A.T. (1990). *Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja*. Barcelona: Paidós.

Beck, A. (2003). *Prisioneros del odio: las bases de la ira, la hostilidad y la violencia*. Barcelona: Paidós.

- ✓ Beck, A.T., Freeman, A. y otros (1995). *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*. Barcelona: Paidós.

Beck, A.T., Wright, F.D., Newman, C.F. y Liese, B.S. (1999). *Terapia cognitiva de las drogodependencias*. Barna.: Paidós.

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

Beck, A.T., Rector, N.A., Stolar, N. y Grant, P. (2010). *Esquizofrenia. Una guía completa para el tratamiento de la esquizofrenia mediante la terapia cognitiva*. Barcelona: Paidós.

Dattilio, F.M. y Padesky, C.A. (1995). *Terapia cognitiva con parejas*. Bilbao: DDB.

Freeman, A. y Reinecke, M.A. (1995). *Terapia cognitiva aplicada a la conducta suicida*. Bilbao: DDB.

Newman, C.F., Leahy R.L., Beck, A.T. y otros (2005). *El trastorno bipolar. Una aproximación desde la terapia cognitiva*. Barcelona: Paidós.

### • **Terapia de Valoración Cognitiva**

Wessler, R.L. y Hankin-Wessler, S. (1991). "La terapia de valoración cognitiva". En Caballo, V.E., *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*, pp. 555-579, Madrid: S.XXI.

### • **Terapia de los Constructos Personales**

- ✓ Botella, L., Y Feixas, G. (1998). *La teoría de los constructos personales: Aplicaciones a la práctica psicológica*. Barcelona: Laertes.

Kelly, G.A. (1988). *Psicología de los constructos personales*. Bilbao: DDB.

- ✓ Neimeyer, R.A. y Neimeyer, G. J. (1989). *Casos de terapia de constructos personales*. Bilbao: DDB.

Sewell, K. W. (1997). "Terapia del constructo personal y la relación entre cognición y afecto". En Mahoney, M.J., *Psicoterapias cognitivas y constructivistas. Teoría, investigación y práctica*, Bilbao: DDB.

### • **Terapia Cognitivo Estructural y Terapia Cognitiva Postracionalista**

- ✓ Botella Arbona, C. (1991). "Terapia cognitivoestructural: el modelo de Guidano y Liotti". En Caballo, V.E., *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*, pp.581-606, Madrid: S.XXI.
- ✓ Guidano, V. (1991). *El sí mismo en proceso: Hacia una terapia cognitiva postracionalista*. Barcelona, Paidós: 1994.
- ✓ Guidano, V.F. y Quiñones, A. (2001). *El modelo cognitivo postracionalista. Hacia una reconceptualización teórica y crítica*. Bilbao: DDB.

### • **Psicoterapia Cognitivo Narrativa**

- ✓ Gonçalves, O. (2002). *Psicoterapia cognitiva narrativa. Manual de terapia breve*. Bilbao: DDB.