



FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

| Datos de la asignatura | |
|------------------------|--|
| Nombre completo | Terapias Cognitivas |
| Código | E000001455 |
| Título | Grado en Psicología por la Universidad Pontificia Comillas |
| Impartido en | Grado en Psicología [Cuarto Curso] Grado en Psicología y Grado en Criminología [Quinto Curso] |
| Nivel | Reglada Grado Europeo |
| Cuatrimestre | Semestral |
| Créditos | 6,0 ECTS |
| Carácter | Obligatoria (Grado) |
| Departamento / Área | Departamento de Psicología |
| Responsable | Laura Bermejo Toro |
| Horario de tutorías | Solicitar cita (lbtoro@comillas.edu) |

| Datos del profesorado | |
|-----------------------|--|
| Profesor | |
| Nombre | Jesús Oliver Pece |
| Departamento / Área | Departamento de Psicología |
| Despacho | 227, 2ª planta Edificio B Cantoblanco |
| Correo electrónico | jopece@comillas.edu |
| Profesor | |
| Nombre | Laura Bermejo Toro |
| Departamento / Área | Departamento de Psicología |
| Despacho | 128, 1ª planta, Edificio B Cantoblanco |
| Correo electrónico | lbtoro@comillas.edu |

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

| Contextualización de la asignatura |
|--|
| Aportación al perfil profesional de la titulación |
| <p>Esta asignatura da a conocer los modelos terapéuticos cognitivos más relevantes en la práctica clínica. Además, permite comprender los procesos y contenidos cognitivos, su relación con los aspectos emocionales y conductuales, así como evaluar los potencialmente disfuncionales y aplicar las técnicas adecuadas para la modificación de dichos procesos y contenidos atendiendo a la diversidad de trastornos, individuos y contextos terapéuticos.</p> |
| Prerrequisitos |



Repaso de contenidos de las asignaturas de Introducción a la Psicopatología y Tª y Práctica Cognitivo-conductual

Competencias - Objetivos

Competencias

GENERALES

| | | |
|-------------|---|--|
| CG04 | Capacidad de toma de decisiones | |
| | RA1 | Reconoce las alternativas y las dificultades de decisión en casos reales |
| | RA2 | Realiza actividades y elabora trabajos en los que contempla distintas aproximaciones, las evalúa y propone decisiones argumentadas |
| CG05 | Capacidad de resolución de problemas | |
| | RA1 | Identifica y define adecuadamente el problema y sus posibles causas |
| | RA2 | Plantea posibles soluciones pertinentes y diseña un plan de acción para su aplicación |
| CG09 | Habilidades en las relaciones interpersonales | |
| | RA1 | Utiliza el diálogo para colaborar y generar buenas relaciones |
| | RA2 | Muestra capacidad de empatía y diálogo constructivo |
| | RA3 | Valora el potencial del conflicto como motor de cambio e innovación |
| | RA4 | Es capaz de despersonalizar las ideas en el marco del trabajo en grupo para orientarse a la tarea |
| CG11 | Compromiso ético | |
| | RA1 | Reflexiona sobre su pensamiento y su actuación desde los valores propios del humanismo y la justicia |
| | RA2 | Se preocupa por las consecuencias que su actividad y su conducta puede tener para los demás |
| | RA4 | Conoce y asume de forma reflexionada los principios éticos y deontológicos profesionales |

ESPECÍFICAS

| | | |
|-------------|--|--|
| CE01 | Conocer las funciones, características y limitaciones de los distintos modelos teóricos de la Psicología | |
| | RA1 | Conoce los conceptos básicos y los principios fundamentales de los distintos modelos teóricos de la Psicología |
| | RA2 | Identifica y diferencia las formas de evaluación e intervención de los distintos modelos teóricos de la Psicología |
| | RA3 | Reconoce los límites y las aportaciones de los distintos modelos teóricos en Psicología |



| | | |
|-------------|---|--|
| CE18 | Conocer distintos tratamientos psicológicos en diferentes ámbitos aplicados y saber elegir las técnicas de intervención elementales | |
| | RA1 | Conoce las técnicas de intervención principales de los diferentes modelos teóricos de la Psicología, sus alcances y sus limitaciones |
| | RA2 | Selecciona las técnicas de intervención apropiadas en función de los distintos ámbitos de aplicación y otras variables relevantes |
| | RA3 | Aplica adecuadamente técnicas sencillas de intervención psicológica |
| CE22 | Saber proporcionar retroalimentación a los destinatarios de forma adecuada y precisa | |
| | RA1 | Interpreta adecuadamente los resultados de la intervención |
| | RA2 | Da la información necesaria al destinatario de forma clara y precisa |
| | RA3 | Sabe ajustar la información proporcionada a las necesidades, al ritmo y a la capacidad de asimilación del destinatario |

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

CONCEPTUALIZACION

Tema 1. Introducción histórica

- 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

Tema 2. Fundamentos básicos

- 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

MODELOS

Tema 3. Terapia Racional Emotivo Conductual (Albert Ellis)

- 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

Tema 4. Terapia Cognitiva (Aaron T. Beck)

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 Constructos Personales (Kelly, Neimeyer)

5.1 Introducción y orígenes

5.2 Principios teóricos y conceptuales

5.3 Proceso terapéutico, estrategias y técnicas

Tema 6. Desarrollos actuales del modelo Cognitivo-Conductual. Terapias de Tercera Generación.

6.1 Mindfulness

6.2 Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)



METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

Metodología Presencial: Actividades

Metodología Presencial: Actividades

- **Lección magistral:** de carácter expositivo en la que se presentan los principales temas con apoyo visual.
- **Ejercicios** estructurados planteados por la profesor/a.
- **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 profesor/a
- 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 profesor/a

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 podrán realizar 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 grabar un role-playing en el que se reproduzcan técnicas de intervención cognitivas.
- **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 | |
|-----------------------|--|
| Lecciones magistrales | Ejercicios prácticos/resolución de problemas |
| 40.00 | 20.00 |
| HORAS NO PRESENCIALES | |
| Trabajos grupales | Estudio personal y documentación |



20.00

100.00

CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

| Actividades de evaluación | Criterios de evaluación | Peso |
|--|---|------|
| Examen | <p>-Examen escrito en forma de prueba objetiva (70%) y un ejercicio práctico (30%).</p> <p>-Es imprescindible alcanzar al menos una nota de 4 en el examen para que entren en consideración otros criterios de evaluación.</p> | 70 % |
| Trabajo de intervención | <p>-Se evaluará el trabajo y su presentación en clase.</p> <p>-Sólo se considerará si se entrega antes de la fecha límite establecida.</p> <p>-La copia o el plagio implicará un suspenso.</p> <p>-La realización de este trabajo es voluntaria: aquellos alumnos que no lo hagan tendrán una valoración del 85% de porcentaje de examen en su nota final</p> | 15 % |
| Actividades prácticas y participación en el aula | <p>Entrega puntual de cada una de las prácticas realizadas.</p> <p>La entrega de menos del 50% de las prácticas imposibilitará al alumno la presentación a la convocatoria ordinaria de la asignatura</p> | 15 % |

Calificaciones

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, y a aquellos que tengan dispensa de escolaridad, la profesora les facilitará un sistema de evaluación adaptado a su dispensa de escolaridad.

Criterios de evaluación a partir de la primera convocatoria:

1. En la segunda convocatoria se mantendrán las notas de actividades de clase y trabajo si lo hubiera
2. A partir de la tercera convocatoria, la calificación corresponderá al 100% de la nota del examen.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica



Libros de texto

- Beck, A. T. y otros (1985) *Terapia cognitiva de la depresión*. DDB.
- Caballo, V. E. (comp.) (1991) *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Siglo XXI.
- Caro, I. (2007). *Manual teórico-práctico de Psicoterapias cognitivas*. DDB.
- Díaz, M.I., Ruiz, M.A. y Villalobos, A. (2017). *Manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales*. DDB.
- Ellis, A. y Grieger, R. (Ed.). (1981) *Manual de Terapia Racional Emotiva*. DDB.
- Ellis, A. y Grieger, R. (Ed.). (1990) *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Vol. 2. DDB.
- Vázquez, C. (2003) *Técnicas Cognitivas de Intervención Clínica*. Síntesis.
- Young, J.E., Klosko, J.S. y Weishaar, M.E. (2013). *Terapia de esquemas*. Guía práctica. DDB.

Capítulos de libros Ver contenidos de la plataforma

Artículos Ver contenidos de la plataforma

Páginas web Ver contenidos de la plataforma

Apuntes Ver contenidos de la plataforma

Otros materiales Ver contenidos de la plataforma

Bibliografía Complementaria

MANUALES

- Caro, I. (comp.) (1997.) *Manual de psicoterapias cognitivas: estado de la cuestión y procesos terapéuticos*. Paidós.
- Caro, I. (comp.) (2003). *Psicoterapias cognitivas: evaluación y comparaciones*. Paidós.
- Caro, I. (2011). *Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas. Modelos y técnicas principales*. DDB.
- Cormier, W.H. y Cormier, L.S. (1994). *Estrategias de entrevista para terapeutas. Habilidades básicas e intervenciones cognitivo-conductuales*. DDB.
- Dimaggio, G. y Semerari, A. (2002). *Psicoterapia cognitiva del paciente grave. Metacognición y relación terapéutica*. DDB.
- Gavino, A. (1997). *Guía de ayuda al terapeuta cognitivo-conductual*. Pirámide.
- Mahoney, M.J. (1983). *Cognición y modificación de conducta*. Trillas.
- Mahoney, M.J. (ed.) (1997). *Psicoterapias cognitivas y constructivistas. Teoría, investigación y práctica*. DDB.
- Mahoney, M. y Freeman, A. (1988). *Cognición y psicoterapia*. Paidós.
- McClure, J. y Friedberg, R. (2011). *Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes*. Paidós.
- Neimeyer, R.A. y Mahoney, M.J. (Comp.) (1998.) *Constructivismo en psicoterapia*. Paidós.
- Padesky, C. y Greenberger, D. (1998). *El control de tu estado de ánimo. Manual de tratamiento de terapia cognitiva para usuarios*. Paidós.
- Perris, C. y McGorry, P.D. (eds.) (2004). *Psicoterapia cognitiva para los trastornos psicóticos y de personalidad. Manual teórico-práctico*. DDB.
- Sank, L.I. y Shaffer, C.S. (1993). *Manual del terapeuta para la terapia cognitiva conductual en grupos*. DDB.
- Semerari, A. (2002). *Historia, teoría y técnicas de la psicoterapia cognitiva*. Paidós.

BIBLIOGRAFÍA POR MODELOS

Terapia Racional Emotivo-Conductual

- Bernard, M.E. y Ellis, A. (1990). *Aplicaciones clínicas de la Terapia Racional Emotiva*. DDB.
- Dryden, W. y Ellis, A. (1989). *Práctica de la Terapia Racional Emotiva*. DDB.
- Ellis, A. (1980). *Razón y emoción en psicoterapia*. DDB.
- Ellis, A. (1999). *Una terapia breve más profunda y duradera. Enfoque teórico de la terapia racional emotivo-conductual*. Paidós.



- Ellis, A. (2013). *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. Paidós.
- Ellis, A. (2014). *Usted puede ser feliz: Terapia racional emotiva conductual para superar la ansiedad y la depresión*. Paidós.
- Ellis, A. y Grieger, R. (ed.) (1981) *Manual de Terapia Racional Emotiva*. DDB.
- ibidem. (1990) *Manual de Terapia Racional Emotiva, Vol. 2*. DDB.
- Ellis, A. y Harper, R. A. (2017). *Una nueva guía para una vida racional*. Obelisco.
- Ellis, A., Mcinerney, J.F., Digiuseppe, R. y Yeager, R.J. (1992). *Terapia racional-emotiva con alcohólicos y toxicómanos*. DDB.
- Ellis, A. y Tafrate, R.C. (1999). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*. Paidós.
- Lega, L.I., Caballo, V.E. y Ellis, A. (1997). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Siglo XXI
- Yankura, J. y Dryden, W. (2000). *Terapia Conductual Racional Emotiva (REBT). Casos ilustrativos*. DDB.

Terapia Cognitiva

- Bas Ramallo, F. y Andrés Navia, V. (1994). *Terapia cognitivo-conductual de la depresión: un manual de tratamiento*. UNED y Fundación Universidad-Empresa.
- Beck, A.T. y otros (1985). *Terapia cognitiva de la depresión*. DDB.
- Beck, A.T. (1990). *Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja*. Paidós.
- Beck, A. (2003). *Prisioneros del odio: las bases de la ira, la hostilidad y la violencia*. Paidós.
- Beck, A.T., Freeman, A. y otros (1995). *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*. Paidós.
- Beck, A.T., Wright, F.D., Newman, C.F. y Liese, B.S. (1999). *Terapia cognitiva de las drogodependencias*. Paidós.
- Beck, J.S. (2000). *Terapia Cognitiva. Conceptos básicos y profundización*. 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*. Paidós.
- Clark, D.A. y Beck, A. T. (2016). *Manual práctico para la ansiedad y las preocupaciones: la solución cognitiva-conductual*. Desclée de Brouwer.
- Dattilio, F.M. y Padesky, C.A. (1995). *Terapia cognitiva con parejas*. DDB.
- Freeman, A. y Reinecke, M.A. (1995). *Terapia cognitiva aplicada a la conducta suicida*. DDB.
- Newman, C.F., Leahy R.L., Beck, A.T. y otros (2005). *El trastorno bipolar. Una aproximación desde la terapia cognitiva*. 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). S.XXI.

Terapia de los Constructos Personales

- Botella, L., Y Feixas, G. (1998). *La teoría de los constructos personales: Aplicaciones a la práctica psicológica*. Laertes.
- Kelly, G.A. (1988). *Psicología de los constructos personales*. DDB.
- Neimeyer, R.A. y Neimeyer, G. J. (1989). *Casos de terapia de constructos personales*. DDB.
- Sewell, K. W. (1997). *Terapia del constructo personal y la relación entre cognición y afecto*. En M. J. Mahoney, *Psicoterapias cognitivas y constructivistas. Teoría, investigación y práctica*. DDB.

Terapia Cognitivo Estructural y Terapia Cognitiva Postracionalista



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

Psicoterapia Cognitivo Narrativa

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

Mindfulness

- Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness en la vida cotidiana: cómo descubrir las claves de la atención plena*. Paidós.
- Siegel, D. (2012). *Mindfulness y psicoterapia. Técnicas prácticas de atención plena para psicoterapeutas*. Paidós.

Terapia de Aceptación y Compromiso

- Hayes, S. C. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida. La Nueva Terapia de Aceptación y Compromiso*. Edit. Desclée de Brouwer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. y Wilson, K. G. (2014). *Terapia de aceptación y compromiso: proceso y practica del cambio consciente (mindfulness)*. Edit. Desclée de Brouwer.
- Wilson, K. G. y Luciano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Ediciones Pirámide.

Terapia Metacognitiva

- Salguero, J. M., y Ramos, J. (2019). *Terapia metacognitiva*. Síntesis.
- Wells, A. (2019). *Terapia metacognitiva para la ansiedad y la depresión*. Desclée de Brouwer

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de **protección de datos de carácter personal**, le informamos y recordamos que puede consultar los aspectos relativos a privacidad y protección de datos [que ha aceptado en su matrícula](#) entrando en esta web y pulsando "descargar"

[https://servicios.upcomillas.es/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792](https://servicios.upcomillas.es/sedeelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)