Universidad de Navarra

Técnicas de intervención psicológica: adultos-ancianos (Psicología)

Guía docente 2026-27

PRESENTACIÓN

Breve descripción:

Esta asignatura pretende ofrecer al estudiante del Grado en Psicología una aproximación teórico-práctica a las principales técnicas de intervención psicológica aplicables en población adulta y personas mayores.

Tradicionalmente, el estudio de las técnicas de intervención psicológica se ha apoyado de manera preferente en el modelo cognitivo-conductual, dada su relevancia histórica, su amplio desarrollo metodológico y la evidencia empírica acumulada en diferentes ámbitos de aplicación. Sin embargo, la práctica clínica actual requiere que el futuro profesional conozca no solo técnicas concretas, sino también los fundamentos que permiten seleccionar, adaptar y aplicar dichas técnicas de forma razonada, atendiendo a la formulación del caso, el momento del proceso terapéutico, las características de la persona y el contexto relacional en el que se produce la intervención.

Por ello, la asignatura mantiene una base cognitivo-conductual, pero incorpora una perspectiva integradora y contemporánea. Se abordarán técnicas conductuales, cognitivas, contextuales, experienciales, interpersonales y de regulación emocional, incluyendo aportaciones de modelos como la terapia dialéctico-conductual, la terapia de aceptación y compromiso, mindfulness, entrevista motivacional, terapia sistémica breve, enfoques basados en la compasión y elementos de terapia basada en la mentalización, especialmente aplicados a la formulación clínica y a la relación terapéutica.

El objetivo principal no será estudiar la intervención trastorno por trastorno, sino entrenar competencias técnicas transversales: formular antes de intervenir, analizar procesos de mantenimiento, regular la activación, diseñar exposiciones, promover cambio conductual, trabajar con pensamientos y creencias, entrenar habilidades interpersonales, intervenir en crisis, prevenir recaídas y seleccionar técnicas de forma ajustada a cada caso.

La asignatura combinará exposición teórica, análisis de casos, demostraciones clínicas, role-playing, trabajo en grupos y reflexión crítica sobre la práctica profesional.

Requisitos previos

El aprovechamiento óptimo de los contenidos abordados en la asignatura dependerá de que el alumno haya superado con anterioridad las asignaturas básicas del Grado, especialmente aquellas relacionadas con procesos psicológicos básicos, evaluación psicológica, psicopatología, psicología de la personalidad, aprendizaje, emoción, memoria, atención y fundamentos de intervención psicológica.

- **Titulación**: Psicología
- **Módulo/Materia**: Áreas de la Psicología: Psicología Clínica y de la Salud
- **ECTS**: 3
- **Curso, semestre**: 4º, primero
- **Carácter**: Optativa
- **Profesorado**: Julen Arellano/ Irene Alústiza (responsable)
- **Idioma**: Castellano
- **Aula, Horario**: Jueves de 15 a 16:30h, AMI-P0-Aula 08I-P0-Aula08

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Competencias)

Al finalizar la asignatura, el alumno deberá ser capaz de:

- Identificar las principales técnicas de intervención psicológica aplicables en adultos y personas mayores.
- Conocer las bases teóricas y metodológicas de las principales técnicas conductuales, cognitivas, contextuales, experienciales e interpersonales.
- Diferenciar entre aplicar una técnica de manera aislada y seleccionar una intervención a partir de una formulación clínica.
- Realizar un análisis funcional básico y formular hipótesis sobre los procesos que mantienen una dificultad psicológica.
- Conocer elementos básicos de formulación desde diferentes modelos, incluyendo la formulación cognitivo-conductual y aportaciones de la terapia basada en la mentalización.
- Aplicar de manera inicial técnicas de regulación fisiológica y emocional, exposición, activación conductual, reestructuración cognitiva, defusión, solución de problemas, entrevista motivacional, mindfulness, habilidades sociales, intervención en crisis y prevención de recaídas.
- Valorar críticamente la indicación, utilidad, limitaciones y posibles riesgos de diferentes técnicas de intervención.
- Desarrollar habilidades básicas de comunicación terapéutica, validación, escucha, curiosidad clínica y reparación de rupturas en la relación terapéutica.
- Diseñar una intervención breve y estructurada para un caso clínico, justificando la elección de técnicas en función de la formulación del caso.
- Reflexionar sobre la dimensión ética, cultural y relacional de la aplicación de técnicas psicológicas.

Básicas y generales

CB1. Aplicar el conocimiento al trabajo o vocación de una forma profesional, mediante la elaboración y defensa de argumentos clínicos fundamentados.

CB2. Reunir e interpretar datos relevantes dentro del área de la Psicología para emitir juicios que incluyan una reflexión científica, ética y social.

CB3. Comunicar de forma adecuada, oral y escrita, los resultados de aprendizaje y las propuestas de intervención.

CB4. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones sobre cuestiones relativas al comportamiento humano, tanto a públicos especializados como no especializados.

CB5. Sintetizar, analizar y razonar críticamente el conocimiento adquirido.

CG1. Resolver problemas y tomar decisiones con profesionalidad y eficacia.

CG2. Reconocer y respetar la diversidad cultural, étnica, religiosa, social y personal, evitando prejuicios y discriminaciones.

CG3. Establecer relaciones interpersonales satisfactorias con iniciativa, actitud de escucha y compromiso ético.

CG4. Desarrollar una mentalidad crítica y científica.

CG5. Sensibilizarse respecto al propio crecimiento personal y profesional como futuro psicólogo.

Específicas

CE1. Conocer los conceptos, características y fundamentos básicos de las principales técnicas de intervención psicológica.

CE2. Conocer, seleccionar, diseñar y aplicar técnicas de intervención psicológica en distintos ámbitos de la Psicología Clínica y de la Salud.

CE3. Realizar un análisis funcional y una formulación clínica básica que orienten la selección de técnicas de intervención.

CE4. Evaluar críticamente la eficacia, utilidad, indicaciones y limitaciones de las técnicas psicológicas a partir de la evidencia científica disponible.

CE5. Desarrollar habilidades básicas de relación terapéutica, comunicación clínica, validación y manejo de dificultades interpersonales en el contexto de la intervención.

CE6. Diseñar intervenciones breves y planes de actuación ajustados a las necesidades del caso, incluyendo planes de crisis, prevención de recaídas y estrategias de seguimiento.

CE7. Apreciar el modo en que el autoconocimiento, los valores, las actitudes y las características personales del futuro profesional influyen en la actividad clínica.

CE8. Conocer y ajustarse al Código Deontológico de la Psicología en el ámbito clínico y de la salud.

PROGRAMA

Los contenidos de la asignatura se organizan en torno a técnicas y procesos transversales de intervención psicológica, evitando una organización basada en patologías específicas. Cada sesión combinará una parte teórica, una demostración práctica, análisis de casos y ejercicios de role-playing o aplicación clínica.

1.Técnica, modelo y formulación clínica

Diferencia entre técnica, modelo terapéutico y formulación clínica. Importancia de formular antes de intervenir. Formulación cognitivo-conductual. Introducción a la formulación basada en procesos. Aportaciones de la terapia basada en la mentalización a la comprensión del caso. Selección de técnicas según objetivos, momento terapéutico y características del paciente.

2.Análisis funcional y procesos de mantenimiento

Evaluación conductual. Análisis funcional. Antecedentes, respuestas y consecuencias. Refuerzo positivo y negativo. Evitación y conductas de seguridad. Hipótesis de mantenimiento. Diseño inicial de objetivos terapéuticos.

3.Relación terapéutica, validación y reparación

Relación terapéutica como contexto de cambio. Alianza terapéutica. Validación emocional. Actitud de curiosidad clínica. Postura de no saber. Manejo de malentendidos y rupturas de alianza. Aportaciones de la terapia basada en la mentalización a la relación terapéutica.

4.Regulación fisiológica y emocional

Activación fisiológica, emoción y conducta. Técnicas de respiración. Relajación muscular progresiva. Grounding. Orientación al presente. Ventana de tolerancia. Habilidades de regulación emocional. Técnicas de tolerancia al malestar procedentes de DBT. Indicaciones, contraindicaciones y adaptación de las técnicas de regulación.

5.Exposición, evitación y aproximación gradual

Principios conductuales de la exposición. Evitación experiencial. Conductas de seguridad. Exposición en vivo, imaginada e interoceptiva. Jerarquías de exposición. Experimentos conductuales. Exposición y valores desde modelos contextuales. Errores frecuentes en la aplicación de técnicas de exposición.

6.Activación conductual y modificación de contingencias

Principios de modificación de conducta. Programación de actividades. Planificación ambiental y reducción de barreras. Diferencia con terapia Activación Conductual.

7.Trabajo con pensamientos, creencias y distancia cognitiva

Pensamientos automáticos y creencias. Reestructuración cognitiva. Debate de creencias irracionales. Técnicas de defusión cognitiva. Mindfulness de pensamientos. Introducción a respuestas basadas en autocompasión. Diferencia entre modificar el contenido del pensamiento y modificar la relación con el pensamiento.

8.Habilidades sociales, comunicación y reparación interpersonal

Modelado y ensayo conductual. Entrenamiento en habilidades sociales. Peticiones, límites y expresión emocional. Validación interpersonal. Reparación de conflictos. Aportaciones de DBT a la eficacia interpersonal. Aportaciones de la terapia sistémica breve a la comprensión de secuencias interpersonales o la terapia interpersonal.

9.Solución de problemas, ambivalencia y toma de decisiones

Entrenamiento en solución de problemas. Definición del problema y generación de alternativas. Toma de decisiones. Planificación de pasos de acción. Ambivalencia y bloqueo. Principios básicos de entrevista motivacional. Discurso de cambio y respeto a la autonomía.

10.Mindfulness, aceptación y técnicas experienciales

Mindfulness como práctica atencional y actitud clínica. Atención al momento presente. Aceptación y apertura a la experiencia. Diferencia entre control, evitación y aceptación. Valores y acción comprometida. Técnicas experienciales breves. Indicaciones y límites de las prácticas de mindfulness.

1**1.Intervención en crisis y planes de seguridad**

Concepto de crisis psicológica. Evaluación inicial de riesgo. Estabilización y reducción de activación. Validación y priorización de seguridad. Plan de crisis. Tarjetas de afrontamiento. Recursos personales, sociales y profesionales. Límites éticos y profesionales en la intervención en crisis.

12.Autocontrol, afrontamiento y prevención de recaídas

Técnicas de autocontrol. Autoinstrucciones. Identificación de señales tempranas. Situaciones de riesgo. Planes “si-entonces”. Prevención de recaídas. Mantenimiento del cambio. Revisión y ajuste de estrategias de afrontamiento. Técnicas de regulación emocional DBT o MBT.

13.Integración y selección de técnicas según formulación

Integración de técnicas en un plan de intervención. Criterios para seleccionar una técnica. Momento terapéutico e indicación clínica. Preferencias, valores y características del paciente. Riesgos de aplicar técnicas sin formulación. Adaptación cultural, evolutiva y contextual. Supervisión y reflexión crítica.

14.Presentación práctica de intervenciones

Presentación de trabajos finales. Demostración práctica de técnicas. Discusión crítica de la intervención. Feedback grupal. Reflexión sobre competencias adquiridas y áreas de mejora.

Observaciones

Esta propuesta mantendría la coherencia con una asignatura, pero actualiza la orientación de esta hacia una enseñanza más aplicada, experiencial e integradora.

La idea es que, en cada clase, se puedan aplicar principios o técnicas procedentes de diferentes modelos como se ha comentado, desde la diferente forma de formular el caso según el marco teórico hasta las diferentes técnicas.

El eje central será que el alumnado aprenda a formular, elegir, aplicar y evaluar técnicas psicológicas, comprendiendo que ninguna técnica tiene sentido al margen del caso, del vínculo terapéutico, del momento del proceso y de los objetivos de intervención.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

La asignatura se desarrollará a través de las siguientes estrategias de enseñanza-aprendizaje:

- **Exposición teórica**, por parte del profesor, del contenido fundamental de la materia a través de clases magistrales con el apoyo de diapositivas en power point, sobre las que se profundizará en los aspectos resaltados de cada tema (**20 horas**).
- **Actividades prácticas**, en las que se realizarán diferentes tareas (p. ej., análisis y discusión de casos clínicos, role-playing) dentro y fuera del aula (**15 horas**).
- **Trabajo final** en grupo (**5 horas**).
- **Estudio personal** del alumno fuera del aula (**35 horas**)
- Tutorías individualizadas o grupales, previa demanda.

EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA

La evaluación del aprendizaje se realizará de la siguiente manera:

1. La competencia general se evaluará mediante la **asistencia y participación** en clase. Su peso en la calificación final será de un **5%**
2. Las competencias específicas se evaluarán de la siguiente manera:
    - **Examen**, que incluirá preguntas tanto teóricas como prácticas. La materia objeto de examen estará formada por los contenidos aportados en las clases más las lecturas obligatorias. Consistirá en una prueba objetiva con preguntas tipo test de elección múltiple. Será necesario obtener el 50% de los ítems para superar la prueba. Peso en la calificación final: **60%**.
    - **Trabajo final**, que incluirá su realización (tanto dentro como fuera del aula) y presentación en clase. Peso en la calificación final: **35%**.

Tras la valoración pertinente de cada apartado, la calificación final se obtendrá de la suma aritmética de todas las notas.

Es requisito indispensable para el aprobado, que el estudiante obtenga una **calificación mínima de 5** tanto en el exámen como en el trabajo final.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Los alumnos que suspendan la convocatoria de diciembre, realizarán en junio un examen similar y con las mismas condiciones. Respecto al resto de competencias evaluadas, se mantendrán las notas obtenidas durante el curso.

Los estudiantes en alta convocatoria deberán, antes de formalizar la matrícula, redactar y firmar un plan de trabajo que presentarán al/la profesor/a responsable para obtener su visto bueno. Este documento, junto con dicho visto bueno, deberá adjuntarse a la instancia formal que se tramita en la plataforma de gestión académica. Se recomienda solicitar una entrevista presencial al inicio del semestre para revisar la situación académica, así como evitar matricularse de asignaturas con horarios solapados. El sistema de evaluación será el mismo que el de la convocatoria ordinaria/extraordinaria.

**Los estudiantes con necesidades educativas especiales deberán ponerse previamente en contacto con la Coordinación de Estudios de la (facultad/escuela) para obtener la autorización correspondiente a las adaptaciones (por ejemplo, disponer de más tiempo en los exámenes). Dicha autorización deberá ser enviada por el alumno al profesor. Se recomienda realizar esta gestión al comienzo del cuatrimestre.*

***Se recuerda que cualquier intento de fraude, copia, plagio u otro comportamiento irregular supone una infracción grave tal y como está contemplado en el título IV "Normas de disciplina académica de los estudiantes" dentro del Sistema de normas sobre la convivencia en la Universidad de Navarra*

HORARIOS DE ATENCIÓN

Se acordará un horario vía correo electrónico con el profesor:

Julen Arellano: julenarellano@unav.es

Irene Alústiza: ilalustiza@unav.es

Departamento de Psiquiatría y Psicología, CUN

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía básica

Labrador, F. J., Cruzado, J. A. y Muñoz, M. (2008). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide. Localízalo en la Biblioteca

Ruiz, M. A., Díaz, M. I. y Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas y terapias cognitivo-conductuales*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Localízalo en la Biblioteca

Bibliografía complementaria

Caballo, V. E. (1991). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI de España editores. Localízalo en la Biblioteca

Caballo, V. E. (2002). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. Madrid: Siglo XXI de España editores. Localízalo en la Biblioteca

Espada, J. P., Olivares, J. y Méndez, F. X. (2005). *Terapia Psicológica. Casos prácticos*. Madrid: Pirámide. Localízalo en la Biblioteca

Olivares, J. y Méndez, F. X. (2006). *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Biblioteca Nueva.Rosa, A. I., Localízalo en la Biblioteca

Olivares, J. y Méndez, F. X. (2004). *Introducción a las técnicas de intervención y tratamiento psicológico*. Madrid: Pirámide. Localízalo en la Biblioteca