



PRESENTACIÓN

Breve descripción:

Esta asignatura pretende mostrar al estudiante del Grado de Psicología los fundamentos teóricos y metodológicos de la terapia cognitivo-conductual, al tratarse de la corriente psicoterapéutica de mayor impacto en la psicología en general y clínica en particular.

La importancia del conocimiento y manejo de las técnicas de intervención cognitivo-conductuales viene determinada por la amplia evidencia empírica de su eficacia y efectividad en el tratamiento de los principales problemas emocionales y conductuales presentados en los diferentes ámbitos de intervención, a lo largo de su historia y evolución. Por tanto, supone un elemento fundamental en la competencia profesional del psicólogo en el ámbito de la psicología clínica y de la salud.

La presente asignatura cubre solamente una parte de los conocimientos teóricos y aplicados relativos a esta disciplina, ya que la diversidad de procedimientos terapéuticos dentro de esta corriente y de ámbitos de aplicación dificulta un abordaje completo en un cuatrimestre.

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, sobre todo aquellas relacionadas con procesos básicos (atención, percepción, memoria, aprendizaje, emoción, etc.), evaluación psicológica y psicopatología.

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Competencias)

El alumno deberá ser capaz de:

- Identificar y conocer las diferentes técnicas cognitivo-conductuales, incluyendo los elementos que las componen y las características que las diferencian.
- Conocer las bases teóricas y metodológicas sobre las cuales se desarrollan e implementan.
- Aprender a aplicar las principales técnicas de intervención utilizadas por la corriente psicoterapéutica cognitivo-conductual.
- Integrar y relacionar las bases históricas de la intervención con la actual realidad de la disciplina.



Universidad de Navarra

- Realizar un adecuado análisis funcional de la conducta y diseñar el programa de tratamiento más adecuado al caso, según los conocimientos científicos existentes.

Básicas y generales

CB1: Aplicar el conocimiento al trabajo o vocación de una forma profesional, y poseer las competencias adquiridas mediante la elaboración y defensa de argumentos.

CB2: Reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro del área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB3: Comunicar de forma adecuada (oral y escrita) los resultados de aprendizaje.

CB4: Transmitir información, ideas, problemas y soluciones sobre cuestiones relativas al comportamiento humano, tanto a un público especializado como no especializado.

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, etc., como parte de la dignidad humana; 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: Sensibilizar el cuidado del crecimiento personal para poder mejorar la comprensión del comportamiento humano.

Específicas

CE1: Conocer los conceptos, proposiciones y características básicas de la terapia cognitivo-conductual.

CE2: Conocer, seleccionar, diseñar y administrar técnicas de intervención cognitivo-conductuales en los distintos ámbitos de aplicación de la Psicología.

CE3: Evaluar críticamente la eficacia y limitaciones de los tratamientos psicológicos a partir de la evidencia empírica.

CE4: Apreciar y definir el modo en que el autoconocimiento y las características personales (valores, actitudes, personalidad y otros procesos mentales) influyen en la futura actividad profesional como psicólogo.

CE5: Conocer y ajustarse al Código Deontológico de la Psicología en el ámbito clínico.

PROGRAMA

Los contenidos suponen una selección entre las principales técnicas y trastornos en que son aplicadas (fobias específicas, fobia social, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de angustia, depresión, etc.):



- Introducción al tratamiento cognitivo-conductual
- La evaluación conductual
- Técnicas de control de la activación: relajación y respiración
- Técnicas basadas en el condicionamiento clásico: Desensibilización Sistemática, técnicas de exposición
- Técnicas basadas en el condicionamiento operante: técnicas operantes para el desarrollo, incremento y reducción de conductas, manejo de contingencias: economía de fichas y contratos conductuales
- Técnicas basadas en la teoría del Aprendizaje Social: técnicas de modelado, entrenamiento en habilidades sociales
- Reestructuración cognitiva: Terapia Racional Emotiva (Ellis)
- Reestructuración cognitiva (II): Terapia cognitiva (Beck)
- Entrenamiento en solución de problemas
- Autocontrol
- Entrenamiento en inoculación de estrés, auto-instrucciones y control de la ansiedad
- *Mindfulness*
- Terapias de tercera generación
- Otras técnicas de intervención cognitivo-conductual

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.
- **Actividades prácticas**, en las que se realizarán diferentes tareas (p. ej., análisis y discusión de casos clínicos, role-playing).
- Trabajo final en grupo
- 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:



Universidad de Navarra

- **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.

HORARIOS DE ATENCIÓN

Se acordará un horario vía correo electrónico con el profesor:

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](#)