

Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual

Docentes: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

Curso de formación:

Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual.

Docentes: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

El curso pretende ser una introducción teórico-práctica a la TCC, un modelo de intervención en clínica psicológica basado en la investigación científica de corte experimental. Para ello, el curso se inicia con una breve introducción que intenta situar histórica y epistemológicamente a la TCC. Luego, se organizan los contenidos alrededor de cuatro ejes temáticos, los cuales representan a los principales paradigmas en que se apoya el modelo. Ellos son el condicionamiento clásico, el condicionamiento operante, el aprendizaje vicario y los modelos cognoscitivos. Internamente, cada uno de tales ejes temáticos se subdivide en tres partes: en la primera, se brindan los conceptos principales del paradigma; en la segunda, se ofrece una exposición acerca de las técnicas más importantes que se derivan de los mismos y la tercera consiste en una demostración y modelado de dichas técnicas por parte de los docentes. Finalmente, se presentan algunos casos clínicos a fin de ejemplificar el carácter dinámico del proceso de intervención, en el cual se articulan técnicas que provienen y combinan elementos de los diferentes paradigmas expuestos. En este punto, se hace referencia a la ética terapéutica así como al concepto de salud en tanto proceso biopsicosocial.

Esta división de los contenidos no posee un objetivo didáctico. En efecto, a fin de explicar la complejidad del comportamiento humano es preciso poner en conjunción no sólo los principios derivados de los paradigmas de aprendizaje mencionados, sino considerar otros desarrollos de la investigación contemporánea que no se oponen ni excluyen a los aspectos aquí tratados. Particularmente, en lo que se refiere a la práctica de la TCC, las técnicas utilizadas combinan en diversos grados principios provenientes de múltiples líneas de investigación. En suma, dado el carácter científico de la TCC, ella se nutre, sencillamente, de la investigación psicológica contemporánea.

Programa.

1- Ubicación histórica de la TCC.

- Breve desarrollo histórico del modelo.
- Los hitos en la investigación:
 - ✓ Pavlov: el condicionamiento clásico.
 - ✓ Darwin: la teoría de la evolución.
 - ✓ Skinner: el condicionamiento instrumental.
 - ✓ Bandura: la teoría del aprendizaje social.
 - ✓ Eysenck: las bases biológicas de la conducta y la personalidad.
 - ✓ Beck y Ellis: la Terapia Cognitiva y la Terapia Racional Emotivo Conductual.
 - ✓ Importancia de los aspectos éticos en la Terapia Cognitivo Conductual.

Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual

Docentes: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

- ✓ Respuesta a algunas de las críticas más usuales hacia la Terapia Cognitivo Conductual.

2. Fundamentos metodológicos y epistemológicos de la TCC. Aspectos éticos.

- Ubicación científica del enfoque:
 - Una historia metodológica del modelo.
 - Hitos en la formación científica de la Terapia Cognitivo Conductual.
- Concepto de ciencia.
- Solución científica al problema mente-cerebro: el emergentismo en Psicología.
- Metodología científica: métodos experimental y correlacional.
- El modelo clínico-experimental:
 - Estructura de la intervención terapéutica: evaluación, tratamiento y seguimiento.
 - Relación con los objetivos científicos.

Bibliografía sugerida para puntos 1 y 2:

- Navarro Cueva, R.: (1994) “Del condicionamiento clásico a la Terapia Conductual Cognitiva: hacia un modelo de integración”, en Aprendizaje y Comportamiento, vol. 10, A.L.A.M.O.C., Lima.
- Pérez Álvarez, M.: (1996) “La psicoterapia desde el punto de vista conductista”, Biblioteca Nueva, Madrid. *Primera parte: Historia epistemológica de la terapia de conducta*, págs. 15-75.
- Leary, Mark. (1991) “Introduction to Behavioral Research Methods”, Wadworth Publishing Company, Belmont, California.

3- Fundamentos teóricos del condicionamiento clásico.

- El paradigma del condicionamiento clásico.
- El condicionamiento clásico excitatorio.
- El condicionamiento clásico inhibitorio.
- La contigüidad y las relaciones de señal entre EC y EI.
- La contingencia EC-EI.
- La extinción.
- El condicionamiento de segundo orden.
- El condicionamiento semántico.

Bibliografía:

- Domjan, M. y Burkhard B.: (1990) “Principios de aprendizaje y de conducta”, Debate, Madrid. Cap. 3: *El condicionamiento clásico: fundamentos*.
- Rosenzweig, M; Leiman, A. y Breedlove, M. (2001) “Psicología Biológica”, Ariel Neurociencias, Barcelona. Cap. 2: *Neuroanatomía funcional: sistema nervioso y conducta*.

4- Técnicas derivadas del condicionamiento clásico: relajación muscular profunda.

Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual

Docentes: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

- Mecanismos fisiológicos.
- La respiración abdominal.
- Procedimiento: instrucciones para relajar al paciente.
- Ámbito de aplicación.
- Material fílmico: los docentes harán un modelado mostrando la aplicación de la técnica de Jacobson.

Bibliografía:

- Labrador F. y Muñoz, J.: (1997) "Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta", Pirámide, Madrid. Cap. 13: *Técnicas de control de la activación: relajación y respiración*.

5. Técnicas derivadas del condicionamiento clásico: Desensibilización Sistemática.

- Historia de la Desensibilización Sistemática.
- La hipótesis de inhibición recíproca.
- Los cuatro pasos básicos en la aplicación de la técnica.
- Procedimiento: Construcción de la jerarquía de estímulos y aplicación de la técnica propiamente dicha.
- Variantes de la Desensibilización Sistemática.
- Ámbitos de aplicación de la Desensibilización Sistemática.
- Bases neurales del miedo y la ansiedad y sus consecuencias para la clínica:
 - Procesamiento no consciente de la amenaza.
 - Procesamiento controlado de la amenaza.
 - Facilitación evolutiva de la respuesta de miedo.
- El análisis teórico de la Desensibilización Sistemática: hipótesis alternativas a la inhibición recíproca.
 - El cambio en las expectativas y en la autoeficacia.
 - La Desensibilización Sistemática como entrenamiento en autocontrol:
 - Visualizaciones.
- Material fílmico: los docentes harán un modelado mostrando la aplicación de la técnica en versión imaginaria.

Bibliografía:

- Eysenck, H.: (1978) "Usted y la neurosis", Huemul, Buenos Aires. Cap. 3: *Una teoría de la neurosis* y Cap. 4: *Métodos de la terapia de conducta*.
- Wolpe: (1979) "El tratamiento de la desensibilización sistemática de la neurosis", en Eysenck, H. (1979) "Experimentos en Terapia de la Conducta", volumen I: Inhibición Recíproca, Fundamentos, Madrid.
- Labrador F. y Muñoz, J.: (1997) "Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta", Pirámide, Madrid. Cap. 14: *Desensibilización sistemática*.
- LeDoux, J.: (1994) "Emoción, memoria y cerebro", Investigación y Ciencia, Nº 215, 38-45, Barcelona.

6. Técnicas derivadas del condicionamiento clásico: exposición al estímulo, flooding, exposición graduada y prevención de la respuesta.

Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual

Docentes: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

- La teoría de la incubación de la ansiedad.
- La teoría de los dos procesos de Mowrer.
- Exposición intensiva: aspectos teóricos y ámbito de aplicabilidad.
- El paradigma básico de la Exposición y Prevención de la Respuesta.
- El tratamiento de Exposición y Prevención de la Respuesta.
- Variantes de la Exposición: síntesis según patologías.
- Material fílmico: los docentes realizarán una muestra de la aplicación de Exposición y Prevención de la Respuesta a un caso de T.O.C. de contaminación.

Bibliografía:

- Labrador F. y Muñoz, J.: (1997) "Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta", Pirámide, Madrid. Cap. 15: *Técnicas de exposición: variantes y aplicaciones*.

7. Bases conceptuales y metodológicas del condicionamiento operante.

- Primeras investigaciones sobre el condicionamiento instrumental: Thorndike y la ley del efecto.
- El paradigma moderno del condicionamiento instrumental: Skinner.

Procedimientos:

- ✓ El concepto de operante.
- ✓ El procedimiento experimental
- ✓ Triple relación de contingencia.
- ✓ El análisis funcional de la conducta.
- ✓ Clasificación de los reforzadores: apetitivos/aversivos, primarios/secundarios.
- ✓ Reforzamiento y castigo.

Bibliografía:

- Domjan, M. y Burkhard B.: (1990) "Principios de aprendizaje y de conducta", Debate, Madrid, Cap. 5. *El Condicionamiento instrumental: Fundamentos*.

8. Bases conceptuales y metodológicas del condicionamiento operante.

- Programas de reforzamiento.
- Moldeamiento y encadenamiento.
- Extinción operante
- Discriminación y control de estímulos. Estímulo Discriminativo y Estímulo Delta.
- Generalización del Estímulo y generalización de la Respuesta.
- Instrucciones, instigación y desvanecimiento de instigadores.
- Privación y saciedad.

Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual

Docentes: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

Bibliografía:

- Domjan, M. y Burkhard B.: (1990) "Principios de aprendizaje y de conducta", Debate, Madrid, Cap. 6: *Programas de reforzamiento y conductas de elección, págs.199 a 210 y págs. 228 a 233.*

9. Técnicas basadas en el condicionamiento operante: Técnicas para crear, aumentar, mantener, reducir y eliminar conductas.

- Reforzamiento positivo.
- Moldeamiento.
- Extinción operante.
- Economía de fichas.
- Retroalimentación informativa.

Material fílmico: los docentes realizarán una muestra de la aplicación de los procedimientos de modelado y moldeamiento a un caso de déficit de asertividad.

Bibliografía:

- Labrador F. y Muñoz, J.: (1997) "Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta", Pirámide, Madrid. Cap. 17: *Técnicas operantes para el desarrollo de conductas* y cap. 18: *Técnicas para la reducción de conductas operantes.*
- Walker, H. y Buckley, N.: (1974) "Técnicas de reforzamiento con fichas", Fontanella, Barcelona. Cap. 1: *Por qué economía de fichas. Nuevas respuestas a los problemas de motivación*, Cap. 2: *Principios de la conducta que subyacen en las técnicas de reforzamiento con fichas* y Cap. 3: *Procedimientos para diseñar y operar una economía de fichas.*

10. Aprendizaje observacional.

- Concepto de modelo.
- Estudios experimentales sobre el modelado: el aporte de Albert Bandura.
- Tipos de modelos.
- Factores que influyen en el aprendizaje vicario.
- El modelado como técnica de modificación de conducta en el ámbito clínico.
- Modelo de manejo y modelo de dominio.

Bibliografía:

- Papalia, D. y Olds, S.: (1987) "Psicología", McGraw-Hill, México, Cap.5: *Aprendizaje, pág. 190 a 193.*
- Bandura, A. (1982) "Teoría del aprendizaje social", Espasa Calpe, Madrid. Cap. 2 "Orígenes de la conducta".

11. El enfoque de la Terapia Cognitiva y la Terapia Racional Emotiva. Conceptualización.

Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual

Docentes: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

- Desarrollo histórico: la constitución del paradigma cognitivo y de las terapias racionales.
- La relación pensamiento-emoción-conducta.
- El modelo de Albert Ellis: T.R.E.C.
 - Creencias racionales e irracionales. Su rol mediatizador.
 - Estructura básica de la intervención en 5 pasos: A-B-C-D-E.
 - Componentes principales de la T.R.E.C.
 - El debate científico-filosófico: reglas para el cuestionamiento.
 - Características esenciales de las creencias irracionales.
 - Creencias irracionales típicas.
- El modelo de Aaron Beck: La Terapia Cognitiva.
 - Organización estructural del pensamiento.
 - Conceptos: pensamientos automáticos, distorsiones cognitivas, creencias y esquemas.
 - Las creencias básicas típicas en ansiedad y depresión.
 - Los esquemas básicos típicos en ansiedad y depresión.

Bibliografía:

- Beck, A.; Rush, A.; Shaw, B. y Emery, G.: (1983) "Terapia Cognitiva de la Depresión", Desclee de Brouwer, Bilbao-9. Cap. 1: *Visión General*.
- Bernard, M. y Ellis, A.: (1990) "Aplicaciones clínicas de la Terapia Racional Emotiva". Desclee de Brouwer, Bilbao-9. Cap. 1: *¿Qué es la Terapia Racional Emotiva?*
- Asociación Psiquiátrica Americana - A.P.A.: (1996) "Tratado de Psiquiatría". Ancora S.A., Barcelona, Cap. 31: *Terapia Cognitiva*.

12. Técnicas del Terapia Racional Emotivo Conductual y la Terapia Cognitiva.

- Empirismo colaborador.
- La reestructuración cognitiva:
 - ✓ Identificación y registro de pensamientos.
 - ✓ Discusión cognitiva y cambio de pensamientos.
 - ✓ Reatribución.

Material fílmico: los docentes realizarán una representación de la aplicación de las técnicas "discusión cognitiva" y "reatribución".

Bibliografía:

- Beck, A.; Rush, A.; Shaw, B. y Emery, G.: (1983) "Terapia Cognitiva de la Depresión", Desclee de Brouwer, Bilbao-9. Cap. 8: *Técnicas Cognitivas* y Cap. 12: *Supuestos depresógenos*.
- Ellis, A. y Dryden, W.: (1987) "Práctica de la Terapia Racional Emotiva", Desclee de Brouwer, Bilbao-9, Cap. 4: *Terapia Individual*.

Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual

Docentes: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

13. Modelos mediacionales.

- Modelo mediacional I: condicionamiento encubierto.
- Modelo mediacional II: procesamiento de la información.
- Modelo mediacional III: modelo cognoscitivo de aprendizaje.
- Terapias de condicionamiento encubierto: los procedimientos de Cautela.
- Material fílmico: los docentes harán un modelado de la aplicación del procedimiento de sensibilización encubierta a un paciente adicto.

Bibliografía:

- Mahoney, M.: (1983) "Cognición y Modificación de Conducta", Trillas, México D. F. Cap. 6: *Modelo mediacional I: condicionamiento encubierto*, Cap. 9: *Modelo mediacional II: procesamiento de información*, Cap. 10: *Modelo mediacional III: el modelo cognitivo de aprendizaje*.

14. La evaluación psicológica.

- El concepto de evaluación psicológica.
- Análisis topográfico: los tres sistemas de respuestas.
- Análisis funcional: antecedentes y consecuentes del comportamiento.
- Técnicas de evaluación y medición psicológica: entrevista, autoinformes, autorregistros, cuestionarios, pruebas, observación sistemática, autoobservación, informes de terceros, medidas psicofisiológicas.
- Material fílmico: los docentes realizarán un modelado de aplicación de la entrevista conductual.

Bibliografía:

- Fernández-Ballesteros, R. y Carroble, J.: (1994) "Evaluación conductual: metodología y aplicaciones", Pirámide, Madrid, Cap. 2: *Comparaciones entre la evaluación tradicional y la evaluación conductual* y Cap. 3: *Contenidos y modelos en evaluación conductual*.

15. Exposición de casos clínicos.

- Estructura del enfoque clínico: evaluación, tratamiento, seguimiento.
- Aplicación combinada de procedimientos cognitivos y conductuales.
- Modelo de caso clínico: anorgasmia femenina. Presentación del análisis funcional y topográfico. Pautas para el tratamiento.
- Taller: los alumnos resolverán un caso clínico modelo de trastorno de pánico con agorafobia, luego recibirán una clase en la cual se exponen las respuestas correctas y se analiza el caso, lo cual permite una corrección del ejercicio realizado.



Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual

Docentes: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

Bibliografía:

- Mustaca, A. (2004) Tratamientos psicológicos eficaces y ciencia básica. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 36 N° 1.

16. Síntesis, conclusión y cierre.

- La adaptación y ajuste de las intervenciones técnicas al caso por caso.
- El uso de las guías de tratamientos eficaces.
- Formulación de metas terapéuticas.
- El papel de las variables inespecíficas en Terapia Cognitivo-Conductual.
- Manejo de la relación terapéutica.
- Aspectos éticos y humanos del Modelo Cognitivo-Conductual.

17. Examen.