Sílabo de Psicoterapia Cognitivo Conductual

I. Datos generales

Código	ASUC 00730			
Carácter	Electivo			
Créditos	3			
Periodo académico	2024			
Prerrequisito	Ninguno			
Horas	**Teóricas:**	2	**Prácticas:**	2

II. Sumilla de la asignatura

La asignatura corresponde al área de especialidad, es de naturaleza teórico-práctica. Tiene como propósito aplicar y evaluar estrategias psicoterapéuticas, individuales y grupales con criterio ético y deontológico

La asignatura contiene: Los conceptos básicos, los principios filosóficos y metodológicos, los principios experimentales, las estrategias de investigación clínica, la evaluación y diagnostico conductual - cognitiva, así como, las principales técnicas-estrategias conductuales, y procedimientos conductuales y conductuales - cognitivas. Considera aplicaciones básicas en niños, adolescentes, jóvenes y adultos. Enfatiza en la metodología y fomenta el desarrollo de habilidades profesionales para efectuar la terapia conductual-cognitiva, aplicada a diferentes situaciones y casos clínicos

III. Resultado de aprendizaje de la asignatura

Al finalizar la asignatura, el estudiante será capaz de aplicar estrategias de intervención en la práctica profesional, identificando los fundamentos teóricos de la terapia cognitiva conductual, así como los métodos y técnicas terapéuticas bajo el enfoque cognitivo conductual.

IV. Organización de aprendizajes

Unidad I Fundamentos teóricos de la terapia cognitiva conductual			Duración en horas	16
Resultado de aprendizaje de la unidad	Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de establecer diferencias básicas de las teorías relacionadas con la terapia cognitiva conductual.			
Conocimientos	**Habilidades**	**Actitudes**		
Orígenes de la terapia cognitiva conductual. ✓ Bases teóricas de la terapia cognitiva conductual ✓ Historia y evolución del modelo ✓ Principios de la terapia cognitiva conductual **Enfoque cognitivo y enfoque conductual.** ✓ Definiciones y características generales ✓ Cuatro pilares teóricos básicos (aprendizaje clásico, operante, social y cognitivo) **Estructura de la TCC** ✓ Objetivo de la TCC ✓ Evaluación, intervención y seguimiento	✓ Elabora un organizador gráfico al respecto de las bases teóricas de la TCC. ✓ Explica los cuatro pilares teóricos básicos de la TCC. ✓ Realiza un cuadro comparativo del enfoque cognitivo y enfoque conductual. Así mismo, señala cuáles serían las ventajas y las desventajas de los mismos.	✓ Muestra interés por conocer los fundamentos teóricos, participando en forma activa y responsable.		
Instrumento de evaluación	• Prueba de desarrollo			
Bibliografía (básica y complementaria)	**Básica:** • Best, J. (2007). Psicología cognitiva. (1ª ed.) España: Paraninfo. • Caro, I. (2007). Manual Teórico-Práctico de Psicoterapias Cognitivas. España: Desclee. **Complementaria:** • Beck, J. (2011). Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización. Barcelona: Gedisa. • Ruiz, F.; Díaz, G. & Villalobos, C. (2013). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Bilbao: Desclée De Brouwer. • Wolpe, J. (1979). Práctica de la terapia de la conducta. México D.F.: Trillas.			
Recursos educativos digitales	• Terapia cognitivo-conductual: antecedentes y técnicas http://revistaliberabit.com/es/revistas/RLE_03_1_terapia-conitivo-conductual-antecedentes-tecnicas.pdf.			

Unidad II La terapia cognitiva de Aaron Beck Diferencias entre TREC y TC	Duración en horas	16

Resultado de aprendizaje de la unidad	Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar acerca del origen de la TCC y además diferenciar los fundamentos teóricos entre la TCC y la TREC, según la práctica de su labor profesional.

Conocimientos	Habilidades	Actitudes
La terapia cognitiva de Aaron Beck ✓ Principales conceptos del modelo ✓ Creencias centrales ✓ Pensamientos automáticos ✓ Distorsiones cognitivas **Fundamentos del análisis conductual** ✓ Bases epistemológicas ✓ El análisis experimental de la conducta **La terapia racional emotiva de Albert Ellis** ✓ Principales características ✓ Pensamiento racional e irracional ✓ Distorsiones cognitivas ✓ Concepto del ABC ✓ Identificación de situaciones y emociones ✓ Tipos de debates ✓ Diferencias y semejanzas con la TCC	✓ Identifica las creencias centrales y los pensamientos automáticos, en dos casos clínicos presentados. ✓ Analiza, a través de una línea de tiempo, tomando en cuenta los principales sustentos teóricos. ✓ Compara el sustento teórico de la Terapia Racional Emotiva de Ellis y la Terapia de Beck a través de un cuadro comparativo.	✓ Desarrolla una actitud de interés ante los fundamentos teóricos presentados, asumiendo a su vez una postura ética y científica en los orígenes de la TCC y TREC.

Instrumento de evaluación	• Prueba mixta
Bibliografía (básica y complementaria)	**Básica:** • Best, J. (2007). Psicología cognitiva. (1ª ed.) España: Paraninfo. • Caro, I. (2007). Manual Teórico-Práctico de Psicoterapias Cognitivas. España: Desclee. **Complementaria:** • Michael J.; Freeman, M. y Freeman, A. (1988). Cognición y psicoterapia. Barcelona: Paidós. • Beck, J. (2011). Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización. Barcelona: Gedisa. • Gabalda. I. (2009). Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas. Bilbao: Desclée De Brouwer • Lega, L. (1997). Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual. Madrid: Siglo XXI.
Recursos educativos digitales	• Introducción a la terapia cognitivo - conductual (TCC) https://www.academia.cat/files/425-3832-DOCUMENT/Ruiz-42-17Oct12.pdf • Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC) https://www.youtube.com/watch?v=WTqZ5D1NC4Q

Unidad III Métodos y técnicas de abordaje en la terapia cognitivo conductual	Duración en horas	16

Resultado de aprendizaje de la unidad	Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar métodos y técnicas terapéuticas bajo los fundamentos del enfoque cognitivo-conductual, así como la planificación de una sesión de terapia dentro de la práctica de casos clínicos.

Conocimientos	Habilidades	Actitudes
Técnicas operantes ✓ Técnicas operantes para el incremento y mantenimiento de conductas: • Reforzamiento positivo y negativo • Programas de reforzamiento ✓ Técnicas operantes para la adquisición de nuevas conductas: • Moldeamiento ✓ Técnicas operantes para la reducción o eliminación de conductas: • Reforzamiento diferencial de otras conductas (RBO) • Extinción • Castigo: positivo y negativo • Factores que influyen en la efectividad del castigo • Efectos colaterales del castigo **Técnicas de reflexión** ✓ Desensibilización sistémica ✓ Exposición y prevención de la respuesta ✓ Reestructuración cognitiva **Técnicas de autorregulación** ✓ Autocontrol ✓ Entrenamiento asertivo ✓ Solución de conflictos **Estructura del proceso psicoterapéutico cognitivo conductual** ✓ Entrevistas y observaciones conductuales ✓ Evaluación cognitiva y psicofisiológica ✓ Diagnóstico y tratamiento ✓ Evaluación final / análisis	✓ Realiza un organizador gráfico con las técnicas operantes de la TCC. ✓ Identifica y explica las características principales a manera de resumen, de cada una de las técnicas operantes. ✓ Propone un esquema de sesión de terapia para el caso que se le ha facilitado.	✓ Desarrolla una actitud positiva en el empleo de técnicas de intervención cognitivo conductuales y realización de una sesión de terapia en el campo clínico.

Instrumento de evaluación	• Prueba de desarrollo
Bibliografía (básica y complementaria)	**Básica:** • Best, J. (2007). Psicología cognitiva. (1ª ed.) España: Paraninfo. • Caro, I. (2007). Manual Teórico-Práctico de Psicoterapias Cognitivas. España: Desclee. **Complementaria:** • Bellack, A. & Hersen, M. (1993). Manual práctico de evaluación de conducta. Bilbao: Desclée De Brouwer. • Ruiz, F., Díaz, G. & Villalobos, C. (2013). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Bilbao: Desclée De Brouwer. • Wolpe, J. (1979). Práctica de la terapia de la conducta. México D.F.: Trillas.
Recursos educativos digitales	• Judith Beck y La Terapia Cognitiva en Español https://www.youtube.com/watch?v=mg0AkeL0ta0 • Demostración de Técnicas Cognitivo Conductuales https://www.youtube.com/watch?v=tPgjWgz3xfM&t=201s

Unidad IV Abordaje cognitivo conductual en problemas específicos		Duración en horas	16
Resultado de aprendizaje de la unidad	Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar las técnicas básicas y pertinentes en el abordaje adecuado de la TCC en problemas específicos del comportamiento humano pertenecientes al campo clínico.		

Conocimientos	Habilidades	Actitudes
✓ La terapia cognitiva • Distorsiones cognitivas • Pensamientos automáticos ✓ La terapia cognitiva conductual en el tratamiento de ansiedad ✓ La terapia cognitiva conductual en el tratamiento de depresión ✓ La terapia cognitiva conductual en el tratamiento del trastorno obsesivo compulsivo	✓ Aplica las técnicas básicas y pertinentes en el abordaje adecuado de la TCC ✓ Realiza un cuadro de doble entrada, a manera de síntesis, y coloca las ideas básicas acerca de las distorsiones cognitivas y pensamientos automáticos. ✓ Ejemplifica y explica una situación donde se expongan dos pensamientos automáticos. ✓ Identifica la respuesta fisiológica, pensamientos automáticos, creencias centrales y luego propone recomendaciones para cada una de las intervenciones (ansiedad, depresión y TOC) expuestas.	✓ Valora las técnicas conductuales y cognitivas como alternativas de Intervención psicológica, con criterios éticos y responsables frente a desórdenes de salud mental.

Instrumento de evaluación	• Prueba mixta
Bibliografía (básica y complementaria)	**Básica:** • Best, J. (2007). Psicología cognitiva. (1ª ed.) España: Paraninfo. • Caro, I. (2007). Manual Teórico-Práctico de Psicoterapias Cognitivas. España: Desclee. **Complementaria:** • Beck, A., Rush, A., Shaw, B. & Emery, G. (2010). Terapia cognitiva de la depresión. • Gavino, A., Nogueira, R. & Godoy, A. (2015). Tratamiento del TOC en niños y adolescentes. Madrid: Pirámide. • Rodríguez, B. & Vetere, G. (2011). Manual de terapia cognitiva conductual de los trastornos de ansiedad.
Recursos educativos digitales	• Las Distorsiones Cognitivas https://www.youtube.com/watch?v=kUSGW_QmZBo. • Pensamientos automáticos y solución a los errores cognitivos. https://www.youtube.com/watch?v=e_Doj38XmeY

V. Metodología

La asignatura se desarrollará en la modalidad virtual con evaluación final presencial. Dicha asignatura presenta la siguiente secuencia didáctica:

✓Video de introducción a la asignatura, presentado en el aula virtual

✓Sesión presencial/virtual, por video conferencia (en la Unidad I y en la Unidad III)

✓Actividades que permiten aplicar conocimientos, y son programadas en el aula virtual: estudios de casos, solución de incidentes críticos o problemas, elaboración de organizadores visuales, redacción de ensayos o informes, ejercicios, etc.

✓Interactividad de los estudiantes con el tutor virtual, mediante los recursos tecnológicos programados en el aula virtual: foro de consulta, wiki, chat, e mail

✓Desarrollo de las autoevaluaciones

Modalidad semipresencial – A Distancia

En el desarrollo de la asignatura se empleará los métodos: Aprendizaje tradicional, enseñanza recíproca, y aprendizaje colaborativo centrado en el aprendizaje del estudiante. Para ello se hará uso de diferentes recursos educativos como: lecturas, videos, presentaciones interactivas y autoevaluaciones, que le permitirán medir su avance en la asignatura.

VI. Evaluación

VI.1. Modalidad Presencial

Rubros	Comprende	Instrumentos	Peso
Evaluación de entrada	Prerrequisitos o conocimientos de la asignatura	Prueba objetiva	Requisito
Consolidado 1	Unidad I	Prueba de desarrollo	20%
	Unidad II	Prueba mixta	
Evaluación parcial	Unidad I y II	Prueba de desarrollo	20%
Consolidado 2	Unidad III	Prueba de desarrollo	20%
	Unidad IV	Prueba mixta	
Evaluación final	Todas las unidades	Prueba de desarrollo	40%
Evaluación sustitutoria (*)	Todas las unidades	Prueba de desarrollo	

(*) Reemplaza la nota más baja obtenida en los rubros anteriores

VI.2. Modalidad Semipresencial y A Distancia

Rubros	Comprende	Instrumentos	Peso
Evaluación de entrada	Prerrequisito	Prueba objetiva	Requisito
Consolidado 1	Unidad I	Prueba de desarrollo	20%
Evaluación parcial	Unidad I y II	Prueba de desarrollo	20%
Consolidado 2	Unidad III	Prueba de desarrollo	20%
Evaluación final	Todas las unidades	Prueba de desarrollo	40%
Evaluación sustitutoria (*)	Todas las unidades	Prueba de desarrollo	

(*) Reemplaza la nota más baja obtenida en los rubros anteriores

Fórmula para obtener el promedio:

PF = C1 (20%) + EP (20%) + C2 (20%) + EF (40%)

Firmado por
ELIANA CARMEN MORY ARCINIEGA
CN = ELIANA CARMEN MORY ARCINIEGA
O = UNIVERSIDAD CONTINENTAL SOCIEDAD ANONIMA CERRADA
OU = Issued by SOFT&NET [PE1]
T = DECANA
Date: 20/03/2024 08:24
Eliana Mory Arciniega
Decana
Universidad Continental