

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

Aplicación de Técnicas Conductuales

Sinopsis del curso:

Evaluación Conductual (Entrevista, Autorregistros y Análisis Funcional).
Desensibilización Sistemática.
Exposición y prevención de la respuesta.
Terapia Contextual.
Activación Conductual. Habilidades Sociales.

El presente curso constituye, tal como su nombre lo indica, una profundización en aspectos técnicos relevantes en la práctica del terapeuta cognitivo conductual. Concretamente, se centra en los procedimientos de raigambre conductual.

Se inicia con un módulo dedicado al “Proceso de Evaluación en Terapia Cognitivo Conductual”, piedra angular inicial de cualquier intervención sistemática y eficaz. El segundo eje se avoca a la enseñanza de aspectos específicos relacionados con la “Desensibilización Sistemática”, particularmente las variantes actuales del procedimiento. Luego, se aborda la técnica más utilizada en el tratamiento de los desórdenes de ansiedad, la “Exposición y Prevención de la Respuesta”, tanto en su fundamentación teórica y empírica así como en sus pormenores procedimentales. Se continúa con dos de las aplicaciones basadas en condicionamiento operante, tales como Activación Conductual y técnicas de tratamiento para conductas patológicas que se presentan por exceso o déficit. Por otra parte, se dictarán versiones contemporáneas del condicionamiento instrumental, la “Terapia Contextual” y la “Terapia de Activación Conductual”. Finalmente, el temario contempla una unidad destinada al “Entrenamiento en Habilidades Sociales”, un programa de tratamiento de gran desarrollo contemporáneo y amplio espectro de aplicación.

El curso posee una modalidad teórico-práctica, destinado a alumnos avanzados y profesionales de la salud o educación que estén familiarizados con los principios teóricos básicos que sustentan la práctica de la terapia cognitivo conductual.

Módulo de Evaluación:

1. El proceso de evaluación conductual: una visión general.

- El concepto de evaluación psicológica.
- Análisis descriptivo, funcional y topográfico.
- Definición de comportamiento problema y operacionalización.
- Variables del sujeto, variables ambientales y variables históricas.
- Definición de conducta meta.
- Relación entre la evaluación y el tratamiento.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

2. Recopilación de datos en el proceso de evaluación conductual: la entrevista conductual.

- La orientación hacia el análisis funcional.
- Indagación sobre la conducta problema.
- Indagación sobre determinantes y relevancia de la conducta problema.
- Confiabilidad y validez de la entrevista.
- Aspectos técnicos:
 - ☐ Modos de interrogación y diálogo con el paciente.
 - ☐ El manejo de la relación interpersonal.
 - ☐ Uso del reforzamiento verbal.
 - ☐ El registro de la información.
- Aportes de la entrevista a la construcción del análisis funcional.
- Ejercicio práctico: los alumnos formularán preguntas orientadas a la construcción de un análisis funcional sobre la base de un caso clínico aportado por los docentes.

3. Recopilación de datos en el proceso de evaluación conductual: autoobservación y autorregistro.

- Definición y ámbito de aplicación: identidad de la conducta de observación.
- Entrenamiento del paciente en el procedimiento técnico.
- Indicaciones prácticas para enseñar al paciente a utilizar la técnica.
- Representación gráfica del registro.
- La reactividad en la autoobservación.
- Confiabilidad y validez de la medición.
- Métodos de registro: producto permanente, duración y muestreo temporal.
- Aportes del autorregistro y autoobservación al análisis funcional.
- Modelado por los docentes de entrenamiento al paciente en detección y registro de pensamientos automáticos.

4. La construcción del análisis funcional.

- El procedimiento básico: operacionalización de principios que gobiernan el comportamiento.
- Organización temática del análisis funcional: aspectos ambientales, conductuales y cognitivos.
- Ejercicio práctico: los alumnos construirán análisis funcionales del comportamiento sobre la base de casos clínicos aportados por los docentes.

Módulo de Desensibilización Sistemática:

5. Bases de la Desensibilización Sistemática y variantes de la relajación.

- Presentación de la técnica.
- Relajación muscular profunda.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

El control de la activación.
Mecanismos fisiológicos.
La respiración abdominal.
La relajación muscular profunda inducida mediante procedimiento de Jacobson.
La relajación muscular profunda inducida imaginariamente. Modelados de las variantes.

6. Variantes de la Desensibilización Sistemática.

- Presentación de los ítems El procedimiento técnico.
Tiempo de presentación de las escenas.
Intervalo entre escenas.
Feedback del paciente sobre su monto de ansiedad.
Cantidad de sesiones necesarias.
Espaciamiento entre sesiones.
- Principios que gobiernan el cambio conductual en la desensibilización.
- La desensibilización como un procedimiento en autocontrol y autoinstruccional.
- Las visualizaciones.
- DS por habituación.
- Diferencias entre la Desensibilización Sistemática tradicional y el Entrenamiento en Manejo de la ansiedad (EMA) - DS por contacto.
- DS por autocontrol.
- Desensibilización por movimientos oculares (MDR):
 - ☒ Aplicación en casos de estrés post-traumático.
 - ☒ Tratamiento de pesadillas.
- La desensibilización en niños: DS emotiva.
- Modelado: los docentes mostrarán como se lleva a cabo la DS por autocontrol y la DS por habituación.

Módulo de Exposición.

7. Terapia de Exposición: bases teóricas y empíricas.

- Fundamentación teórica y conceptual. Relación con aprendizaje de extinción.
- Condiciones y ámbito de aplicabilidad.
Ámbito principal: Trastornos de ansiedad.
Otros ámbitos de aplicación: control de los impulsos, celos y conductas agresivas.
- Procedimiento:
Aspectos técnicos generales.
Pautas para la maximización de la efectividad y prevención de recaídas. La prevención de la respuesta de evitación y escape.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

8. Aplicaciones: variantes en diferentes patologías. Muestras de aplicación.

La clase estará fundamentalmente basada en la muestra de filmaciones donde se muestra la aplicación de la Exposición en sus diferentes variantes a diversas patologías.

- Variantes de la exposición: aplicación a diferentes trastornos.
- Muestra de la técnica por parte de los docentes.
- Representaciones filmadas de la aplicación de la Exposición a diferentes cuadros:
 - Trastorno Obsesivo Compulsivo: exposición intensiva prolongada.
 - Trastorno de pánico: exposición interoceptiva.
 - Hipocondría y fobia a las enfermedades: exposición interoceptiva, exposición a historias.
 - Trastorno por Estrés Postraumático: exposición narrativa. Trastorno de control de impulsos.

Módulo de Aplicaciones Operantes.

9. Activación conductual y técnicas operantes para modificación de conductas por exceso o por déficit.

- Principios generales y pautas de intervención para un diseño de tratamiento basado en el condicionamiento operante:
 - Operacionalización de unidades de conducta.
 - Utilidad del análisis funcional de la conducta para el diseño del tratamiento.
 - Especificidad de los reforzadores.
 - Definición de conducta-problema y de conducta-meta.
 - Técnicas operantes utilizadas con frecuencia en tratamientos ambulatorios:
 - La entrevista utilizada técnica de modificación de conducta.
 - Moldeamiento y encadenamiento de conductas.
 - Reforzamiento diferencial de otras conductas y extinción operante.
 - Reversión de hábito: su aplicación en Tics y hábitos nerviosos.
 - Control de estímulo precedente.
 - Privación y saciedad del estímulo como variables a considerar en el diseño de tratamientos.
 - Abordaje conductual aplicado en problemas de pareja y familia.
 - Principio de Premack: abordaje de conductas de postergación.
 - Instrucciones verbales basadas en los principios de condicionamiento operante.
- Modelado: los docentes mostrarán en un video, ejemplos de aplicación de instrucciones basadas en técnicas operantes- en casos clínicos.

Activación conductual

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

- Programación de actividades.
- Uso de instrumentos clínicos; registro semanal de actividades.
- Modos de retroalimentación informativa.(feedback).
- Obstáculos a vencer durante la ejecución del programa.
- Modelado: los docentes mostrarán en un video, ejemplos de aplicación de instrucciones -basadas en técnicas operantes- en casos clínicos.

10. Terapias contextuales y terapias de aceptación y compromiso

- -La evolución del condicionamiento operante verbal.
- -La importancia del contexto verbal: reglas, valores y significados.
- -El rol de la “cognición y del pensar” en la modificación de reglas.
- -La evitación experiencial como fenómeno crítico.
- -Terapia de aceptación y compromiso.
- -Psicoterapia analítica funcional.
- -La reformulación del motivo de consulta desde la perspectiva de las terapias contextuales.
- Modelado: los docentes mostrarán en un video, de intervenciones específicas en terapia contextual.

Módulo de Habilidades Sociales.

11. Introducción, marco conceptual y aprendizaje estructurado.

- Marco conceptual y elementos componentes.
 - Concepto de habilidad social.
 - Establecimiento de un modelo de habilidades sociales.
 - Componente conductual: comunicación verbal y no verbal.
 - Componente cognitivo: percepciones sobre el ambiente de comunicación.
 - Componente fisiológico.
 - Las habilidades sociales como medio de reducir la ansiedad y el estrés.
- El entrenamiento en habilidades sociales y aprendizaje estructurado.
 - Modelos explicativos del déficit de habilidades sociales.
 - El formato del entrenamiento.
 - Psicoeducación.
 - Ensayo conductual.
 - Modelado.
 - Entrenamiento en autoinstrucciones.
 - Retroalimentación y reforzamiento.
 - Asignación de tareas.
 - Procedimientos cognitivos.
 - Generalización y transferencia.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

12. Aplicaciones de las habilidades sociales a diferentes problemáticas.

- Entrenamiento asertivo:
 - El concepto de asertividad.
 - La asertividad en la teoría de la inhibición recíproca: respuesta antagónica a la ansiedad.
 - El papel del condicionamiento operante en el moldeamiento de la conducta asertiva.
 - Delimitación de unidades de conducta.
 - Instigación del comportamiento.
 - Aplicación del aprendizaje estructurado: modelado, ensayo de conducta, juego de roles, reforzamiento y feedback.
 - Los docentes realizarán una muestra práctica del entrenamiento en asertividad.

- Aplicación y entrenamiento en habilidades sociales de acuerdo a la problemática:
 - Ansiedad.
 - Fobia Social.
 - Soledad.
 - Depresión.
 - Esquizofrenia.
 - Problemas de pareja.
 - Trastorno por consumo de sustancias psicoactivas.

- Habilidades sociales específicas a moldear durante las intervenciones.
- Modelado: los docentes mostrarán como se aplica el aprendizaje estructurado de conductas para el moldeamiento y entrenamiento en un programa de habilidades sociales.

Bibliografía general ampliatoria:

- -Avia Aranda, M. D. (1991). "La autoobservación", en Fernández-Ballesteros, R. y Carrobbles, J.: (1991) "Evaluación conductual. Métodos y aplicaciones", Ediciones Pirámide, Madrid.
- -Bados López, A. (2000). "Agorafobia y ataques de pánico", Pirámide, Madrid. *Págs. 75 a 79.*
- -Beck A. y cols. (1983). Terapia Cognitiva de la Depresión. Descleé de Brower, Bilbao. *Cap. 7: Aplicación de técnicas Conductuales.*
- -Botella, C.; Baños R. y Perpiñá, C. (2003). "Fobia social", Paidós, Barcelona. *Cap. 4: Una propuesta para comprender la fobia social.*
- -Caballo, V. (1999). "Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales", Siglo XXI, Madrid. *Cap. 1: "Las habilidades sociales: un marco teórico"; Cap. 2: "Los elementos componentes de la habilidad social"; Cap. 6: "El entrenamiento en habilidades sociales"; Cap. 7: "Aplicaciones del entrenamiento en habilidades sociales".*
- -Cautela J. y Groden, J. (1985). "Técnicas de relajación", Martínez-Roca, Barcelona.
- -CETECIC. Revista de Terapia Cognitivo Conductual Nº 20, año 2012. "La importancia del lenguaje y los pensamientos en la aplicación de las técnicas conductuales".

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

- -Craske, M. y col. (2008). Miedos y Fobias. De los Procedimientos Básicos a las Implicaciones Clínicas. Manual Moderno, México DF. Cap.9: Contrarrestando la dependencia contextual de la extinción: Recaída y prueba de algunos métodos de prevención; Cap. 10: Renovación y reinstauración del miedo: evidencias de investigación sobre condicionamiento humano; Cap. 11: Terapia de Exposición y Extinción: estudios clínicos (págs. 189 a 254).
- -de la Puente Muñoz, M.; Labrador Encinas, F. y de Arce Guerra, F. (1997). "La autoobservación", en Labrador F. y Muñoz, J. (1997). "Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta", Pirámide, Madrid.
- -Froján Parga, Ma. Xesús (1998). Asertividad laboral: Los problemas de una jefa que no sabe serlo, en Froján Parga, Ma. Xesús (1998) "Consultoría Conductual", Pirámide, Madrid.
- -García Vera, M. (1997). "Análisis funcional de un caso de estrés", en Labrador F. y Muñoz, J.: (1997) ob. cit. - Golfried, M. (1996). "De la terapia Cognitivo-Conductual a la Psicoterapia de Integración" Desclée de Brouwer, Bilbao. Cap. 5: "Desensibilización sistemática como entrenamiento en autocontrol".
- -Fernández-Ballesteros, R. (1994). "Características básicas de la evaluación conductual" y "El proceso en evaluación conductual", en Fernández-Ballesteros, R.: (1994). "Evaluación conductual hoy. Un enfoque para el cambio en psicología clínica y de la salud", Ediciones Pirámide, Madrid.
- -Gavino, A. (2007). "Habilidades del terapeuta", en Olivares Rodríguez, J.; Espada Sánchez, J. y Méndez Carrillo, F. "Terapia Psicológica. Casos Prácticos" (2007) Ediciones Pirámide, Madrid.
- -Kanter J., Busch A. y Rusch L. (2009). "Activación conductual". Alianza editorial, Madrid. Cap. 15: Una estructura distinta: la estructura de una sesión de AC; Cap. 16: La lógica del tratamiento inicia; Cap. 17: Monitorización de actividades; Cap.18: Evaluación de los valores; Cap. 19: Activación simple; Cap. 20: La importancia de las tareas para casa.
- -Kelly, J. (2002). "Entrenamiento de las habilidades sociales", Desclée de Brower, Bilbao. Cap.1: Habilidades sociales y ajuste psicológico: fundamentos conceptuales; Cap. 2: Modelo de adquisición de habilidades según la teoría del aprendizaje social; Cap. 4: Procedimientos de intervención de habilidades sociales para clientes tratados individualmente y en grupo; Cap. 6: Entrenamiento de las habilidades conversacionales; Cap. 8: Entrenamiento de la asertividad.
- -Kort, F. (1970). "Técnicas terapéuticas aplicadas a la conducta", Monte Ávila Editores, Caracas, apéndice 4: "Técnicas de relajación muscular".
- -Labrador F. y Muñoz, J. (1997). "Técnicas de exposición: variantes y aplicaciones", en Labrador F. y Muñoz, J. (1997) ob. cit.
- -Lazarus, A. (1997). "El enfoque multimodal. Una psicoterapia breve pero completa", Desclée de Brouwer, Bilbao. Cap. 3: ¿en qué consiste el método multimodal?-Lazarus, A. (1963). "Tratamiento de la frigidez crónica por desensibilización sistemática", en Eysenck, H. (1964). "Experimentos en terapia de la conducta", vol. I, Editorial Fundamentos, Madrid.
- -Liberman, R. (1993). "Rehabilitación integral del enfermo mental crónico", Martínez-Roca, Barcelona. Cap. 5: "Adiestramiento en habilidades sociales".
- -Llanova Uribealrrea, L. (1997). "La entrevista conductual", en Labrador F. y Muñoz, J. (1997) ob. cit.
- -Marks, I. (1986). "Tratamientos de las neurosis: teoría y práctica de la psicoterapia conductual", MartínezRoca, Barcelona. Cap. 3: Psicoterapia conductual de las neurosis: trastornos fóbicos y obsesivos compulsivos. I. Principios generales y Cap. 4: Psicoterapia conductual de las neurosis: trastornos fóbicos y obsesivos compulsivos. II. Problemas peculiares.
- -Martínez, M. (2006). "La evaluación de la hipocondría", en Caballo, V. (2006) "Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos", Pirámide, Madrid.
- -McKay, M.; Davis, M. y Fanning, P. (?). "Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés", Martínez-Roca, Barcelona. Cap. 9: "La visualización".
- -McKay, M.; Davis, M. y Eshelman, E. (1985). "Técnicas de autocontrol emocional", Martínez-Roca, Barcelona. Cap. 6: "Imaginación".

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Curso de formación a distancia.

- -Muñoz López, M. (1997). "Formas de proceder y pasos en el desarrollo de la evaluación conductual", en Labrador F. y Muñoz, J. (1997) ob. cit.
- -Olivares Rodríguez, J. y Mendez Carrillo F. (1997). Técnicas de Modificación de Conducta. Cap. "Desensibilización Sistemática", Biblioteca Nueva, Madrid.
- -Wolpe, J. (1985). "Práctica de la terapia de la conducta", Trillas, México. *Cap. 7: Variantes de la Desensibilización Sistemática.*
- -Pérez Alvarez, Marino (1996). La psicoterapia desde el punto de vista conductista. Ed. Biblioteca nueva, Madrid. *Cap. 9: Avances en la investigación sobre la conducta verbal y Cap. 12: Terapia Contextual.* -Pérez Alvarez, Marino (2004). Contingencia y Drama: La Psicología según el Conductismo, Minerva Ediciones, Madrid. Cap. 3: Análisis Funcional de la Conducta.
- -Silva Moreno, F. (1991). "La entrevista", en Fernández-Ballesteros, R. y Carroble, J.: (1991) ob. cit.
- -Sulzer-Azarof y Mayer, R. (1986). "Procedimientos de análisis conductual aplicado con niños y jóvenes", Trillas, México. *Cap. 4: "De las metas a los objetivos", Cap. 5: "Selección de sistemas de observación" y Cap. 6: "Registro de intervalo e implementación de sistemas de observación".*
- -Turner, R. (1995). "La desensibilización sistemática" en Caballo, V. (1995) "Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta", Siglo XXI, Madrid.
- -Vera, M. y Vila, J. (1995). "Técnicas de relajación", en Caballo, V. ob. cit.
- -Wilson K. y Luciano Soriano C. (2002). Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores. Cap. 1: El sufrimiento humano, Cap. 2: Lenguaje y comportamiento gobernado por reglas y Cap. 3: El trastorno de evitación experiencial.
- -Wolpe, J. (1985). "Práctica de la terapia de la conducta", Trillas, México. Cap. 5: "Entrenamiento asertivo" y Cap. 6: Desensibilización Sistemática.
- -Yates, A. (1973). "Nacimiento, vida y muerte de la desensibilización sistemática", Trillas, México.