CETECIC
CENTRO DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL
Y CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO

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

Curso de formación a distancia.

Terapia Cognitivo Conductual de los Desórdenes Depresivos: Depresión y Distimia.

Este curso propone profundizar en la conceptualización, evaluación y tratamiento de los trastornos depresivos, con especial atención a la depresión mayor y al trastorno depresivo persistente, que incluye la distimia.
El programa se organiza en cuatro módulos. El primero aborda el diagnóstico, la epidemiología y los procesos psicopatológicos de los trastornos depresivos. El segundo se centra en la evaluación y el tratamiento de la depresión mayor, mientras que el tercero se dedica al trastorno depresivo persistente. El cuarto comprende las dos clases finales y aborda la evaluación, el tratamiento y la prevención de la conducta suicida, dada su relevancia en la práctica clínica con esta población.
Las clases dedicadas a las intervenciones incluyen material audiovisual en el que los docentes demuestran la aplicación de las técnicas con pacientes, para facilitar la comprensión de los procedimientos y su implementación en la práctica clínica.
El curso está dirigido a profesionales y estudiantes de las áreas de salud y educación, especialmente a psicólogos y psiquiatras interesados en fortalecer sus habilidades de evaluación e intervención mediante herramientas prácticas respaldadas por la evidencia científica.

Clase 1. Introducción al campo de la Depresión. Definiciones y descripciones.

- La Depresión en el contexto de los problemas del estado de ánimo.
- El estado de ánimo: precisiones e impacto tranversal en funciones principales.
- Concepto de Depresión en el contexto histórico de dicotomías clásicas: reactiva / endógena, neurótica / psicótica, unipolar / bipolar.
- Definiciones de Depresión: complejidades y modelos.
- Caracterización de la Depresión por planos de respuesta.
- Clasificación de los Trastornos Depresivos de acuerdo con el DSM.
- Datos epidemiológicos básicos.
- Diagnóstico diferencia con algunos desórdenes principales.
- La Depresión y la tristeza normal. Discusión actual: ¿patologización de la tristeza normal?

Clase 2. Depresión: aspectos teóricos y conceptualización.

- Modelos explicativos de la depresión:
    - Formulaciones biológicas y aspectos neurocientíficos.

- El modelo socioambiental.
- El modelo de desesperanza aprendida y su reformulación hacia la teoría del Estilo Explicativo.
- Modelo de autorreforzamiento.

Clase 3. Depresión: aspectos teóricos y conceptualización.

- Modelos explicativos de la depresión:
  - El modelo cognitivo.
- Predisposición y desencadenamiento de la depresión.
- Taller: los alumnos identificarán elementos de los modelos explicativos en viñetas clínicas proporcionadas por los docentes; luego recibirán un feedback por parte de los mismos.

Clase 4. Evaluación de la depresión.

- Sintomatología.
- Habilidades sociales.
- Cogniciones negativas.
- Actividades placenteras y sucesos aversivos.
- El análisis funcional.
- Técnicas de evaluación:
  - La entrevista conductual.
  - Autorregistros: diferentes modelos.
  - Medidas psicofisiológicas e indicadores biológicos.
  - Informe de terceros.
  - Observación directa y pruebas conductuales.
  - Tests y cuestionarios. “El inventario de depresión de Beck” y “Escala de desesperanza de Beck”.
- Ejercicio práctico: los alumnos construirán un análisis funcional sobre la base de una viñeta clínica proporcionada por los docentes.

Clase 5. Tratamiento cognitivo de la depresión.

- Psicoeducación.
- Técnicas de modificación de pensamientos y creencias en el paciente depresivo:

- Delimitación del significado idiosincrásico.
- Decatastrofización.
- Análisis de evidencias.
- Técnicas de reatribución.
- Reinterpretación de pensamientos negativos y distorsionados.
- Modificación de sesgos cognitivos.
- Revalorización de recursos personales.

- Modificación de la tríada cognitiva de la depresión.
- El papel del pensamiento condicional en casos de pacientes con depresión.
- Modelados:
  - La discusión cognitiva aplicada al pensamiento condicional.
  - La discusión cognitiva para el tratamiento de la culpa.

Clase 6 A. Tratamiento conductual de la depresión. Activación Conductual: Primera parte.

- Introducción al protocolo de Activación Conductual: generalidades y estilo de la intervención.
- La evaluación desde la Activación Conductual:
- La evaluación funcional de la conducta.
  - Identificación de conductas potencialmente reforzantes.
  - Valores y comportamientos.
  - Pautas técnicas para la evaluación: entrevista y autorregistro.
- Introducción del monitoreo y registro de actividades diarias.
  - Cómo introducir al paciente al modelo y al registro de su conducta.
  - Cómo responder ante las primeras formas del registro.
- Modelados:
  - Como introducir al paciente al modelo de la Activación Conductual.
  - Cómo responder a los primeros registros de actividades diarias.

Clase 6 B. Tratamiento conductual de la depresión. Activación Conductual: Segunda parte.

- La intervención propiamente dicha en Activación Conductual.
- El proceso iterativo de planificación de conductas.
- La planificación de actividades.
- La conducta como información.
- Las conductas de evitación desde la perspectiva de la Activación Conductual.
- La rumiación desde la perspectiva de la Activación Conductual.

- Prevención de recaídas.
- Efectividad del tratamiento.
- Modelados:
    - Cómo introducir la planificación de actividades.
    - Cómo responder a una planificación de actividades.

Clase 7. Distimia: Conceptualización y diagnóstico.

- Tristeza normal y patológica.
- Caracterización de la distimia: diagnóstico diferencial.
- Distimia, tristeza normal y depresiones menores.
- Causales y detonantes de la distimia.

Clase 8. Distimia: evaluación y tratamiento.

- Evaluación de la distimia:
    - Establecimiento del diagnóstico.
    - El uso de procedimientos técnicos para la evaluación: entrevista conductual y autorregistros.
- Nociones básicas del abordaje farmacológico.
- El tratamiento de la distimia:
    - Especificidad del tratamiento de la distimia.
    - Adecuación de las técnicas cognitivo-conductuales al tratamiento de la distimia.
    - Selección de las conductas objetivo.
    - Psicoeducación.
    - Reestructuración cognitiva.
    - Modificación del estilo explicativo.
    - Identificación de fuentes de agrado y placer.
    - Manejo del estrés y cambio de hábitos.

Clase 9. Modelos teóricos y epidemiología del comportamiento suicida.

- Hipótesis evolucionistas sobre el suicidio.
- Suicidio en la antigüedad y valores arcaicos.
- Epidemiología del suicidio.

- Tipos de comportamientos suicidas: diferencias entre acto, intento y suicidio.
- Etiología de las conductas suicidas.
- Teorías psicológicas y sociológicas sobre el suicidio.
- Psicopatología y suicidio: características de los comportamientos suicidas en la depresión, los trastornos bipolares y la esquizofrenia.
- La importancia de los estudios estadísticos en la detección y pronóstico del paciente con potencial suicida.

Clase 10. Suicido: prevención y tratamiento del riesgo.

- Elementos facilitadores del suicidio.
- El rol del terapeuta ante un paciente suicida.
- El rol de la familia cuando un paciente quiere suicidarse.
- Necesidad de romper con ciertos mitos en relación con el suicidio.
- Criterios de internación.
- Prevención del suicidio: técnicas cognitivas para reducir la desesperanza.
- La evaluación de la conducta suicida: análisis funcional y topográfico.
- Modelados:
    - Intervención con un paciente con ideación suicida
    - Intervención con un paciente que cometió un intento de suicidio reciente.

Bibliografía general ampliatoria sugerida:

- Akiskal, H. S., & Cassano, G. B. (Eds.). (1997). Dysthymia and the spectrum of chronic depressions. Guilford Press.
- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). American Psychiatric Association Publishing.
- American Psychiatric Association. (2024). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5-TR (5.ª ed., texto revisado). Editorial Médica Panamericana.
- Areán, P. A. (2000). Terapia de solución de problemas para la depresión: teoría, investigación y aplicaciones. Psicología Conductual, 8(3), 547–559.
- Barlow, D. H. (Ed.). (2021). Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual (6th ed.). Guilford Press.
- Barraca Mairal, J., & Pérez Álvarez, M. (2015). Activación conductual para el tratamiento de la depresión. Síntesis.

- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (2026). Terapia cognitiva de la depresión (2.ª ed., revisada y ampliada). Desclée De Brouwer. (Trabajo original publicado en 2024).
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (2011). BDI-II. Inventario de depresión de Beck-II: Manual. Pearson Educación.
- Bobes García, J., Sáiz Martínez, P. A., García-Portilla González, M. P., Bascarán Fernández, M. T., & Bousoño García, M. (Eds.). (2004). Comportamientos suicidas: Prevención y tratamiento. Ars Médica.
- Breedlove, S. M., & Watson, N. V. (2023). Behavioral neuroscience (10th ed.). Oxford University Press.
- Carlson, N. R., & Birkett, M. A. (2020). Foundations of behavioral neuroscience (10th ed., global ed.). Pearson.
- Carlson, N. R., & Birkett, M. A. (2022). Physiology of behavior (13th ed.). Pearson.
- Clark, D. A., & Hilchey, C. A. (2015). Depressive personality disorder. En A. T. Beck, D. D. Davis y A. Freeman (Eds.), Cognitive therapy of personality disorders (3rd ed., pp. 223–243). Guilford Press.
- Cuijpers, P., Miguel, C., Harrer, M., Plessen, C. Y., Ciharova, M., Ebert, D., & Karyotaki, E. (2023). Cognitive behavior therapy vs. control conditions, other psychotherapies, pharmacotherapies and combined treatment for depression: A comprehensive meta-analysis including 409 trials with 52,702 patients. World Psychiatry, 22(1), 105–115. https://doi.org/10.1002/wps.21069
- Department of Veterans Affairs, & Department of Defense. (2024). VA/DoD clinical practice guideline for assessment and management of patients at risk for suicide. https://www.healthquality.va.gov/guidelines/mh/srb/
- First, M. B., Williams, J. B. W., Karg, R. S., & Spitzer, R. L. (2016). User's guide for the Structured Clinical Interview for DSM-5 Disorders, Clinician Version (SCID-5-CV). American Psychiatric Association Publishing.
- Froxán Parga, M. X. (1998). Consultoría conductual. Pirámide.
- Horwitz, A. V., & Wakefield, J. C. (2007). The loss of sadness: How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder. Oxford University Press.
- Jobes, D. A. (2023). Managing suicidal risk: A collaborative approach (3rd ed.). Guilford Press.
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., & Hautzinger, M. (1997). Tratamiento conductual de la depresión unipolar. En V. E. Caballo (Dir.), Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos (vol. 1). Siglo XXI de España Editores.
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. Psychological Review, 123(4), 349–367. https://doi.org/10.1037/rev0000033
- Maldonado, A. (2012). Aprendizaje, cognición y comportamiento humano (3.ª ed.). Biblioteca Nueva.
- Maldonado, A., Luque, G., & Herrera, A. (1999). Cognición, estilo atribucional y depresión. Ansiedad y Estrés, 5(2–3), 161–173.

- Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2022). Behavioral activation for depression: A clinician's guide (2nd ed.). Guilford Press.
- National Institute for Health and Care Excellence. (2022). Depression in adults: Treatment and management (NICE guideline NG222). https://www.nice.org.uk/guidance/ng222
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D'Zurilla, T. J. (2013). Problem-solving therapy: A treatment manual. Springer Publishing Company.
- Overmier, J. B. (1986). Lecciones estratégicas de la desesperanza aprendida. Revista Latinoamericana de Psicología, 18(3), 387–404.
- Reynolds, C. F., III, Cozza, S. J., Maciejewski, P. K., Prigerson, H. G., Shear, M. K., Simon, N. M., & Zisook, S. (Eds.). (2023). Grief and prolonged grief disorder. American Psychiatric Association Publishing. https://doi.org/10.1176/appi.books.9781615379934
- Roberts, L. W. (Ed.). (2019). The American Psychiatric Association Publishing textbook of psychiatry (7th ed.). American Psychiatric Association Publishing.
- Santacreu, J. (1994). Evaluación conductual de la depresión. En R. Fernández-Ballesteros y J. A. I. Carrobles (Eds.), Evaluación conductual: Metodología y aplicaciones. Pirámide.
- Schramm, E., Klein, D. N., Elsaesser, M., Furukawa, T. A., & Domschke, K. (2020). Review of dysthymia and persistent depressive disorder: History, correlates, and clinical implications. The Lancet Psychiatry, 7(9), 801–812. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30099-7
- Seligman, M. E. P. (1991). El optimismo se adquiere. Atlántida.
- Vázquez, C., Nieto, M., Hernangómez, L., & Hervás, G. (2007). Tratamiento psicológico en un caso de depresión mayor. En J. P. Espada Sánchez, J. Olivares Rodríguez y F. X. Méndez Carrillo (Coords.), Terapia psicológica: Casos prácticos (2.ª ed., pp. 201–232). Pirámide.
- Vázquez, C., & Sanz, J. (2024). Trastornos depresivos. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Coords.), Manual de psicopatología (4.ª ed., vol. II, pp. 229–266). McGraw Hill.
- Vila Castellar, J., & Guerra Muñoz, P. (2009). Introducción a la psicofisiología clínica (2.ª ed.). Pirámide.
- Wilcoxon, L. A., Schrader, S. L., & Nelson, R. E. (1981). Formulaciones conductuales de la depresión. En W. E. Craighead, A. E. Kazdin y M. J. Mahoney (Eds.), Modificación de conducta: Principios, técnicas y aplicaciones. Omega.
- World Health Organization. (2021). Live life: An implementation guide for suicide prevention in countries. https://www.who.int/publications/i/item/9789240026629