

## ***Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual***

Docentes: 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. 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 subdividen 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 y relación terapéutica, así como a la efectividad del modelo.

Esta división de los contenidos no posee sino 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.
  - ✓ Skinner: el condicionamiento instrumental.
  - ✓ Bandura: la teoría del aprendizaje social.
  - ✓ Beck y Ellis: la Terapia Cognitiva y la Terapia Racional Emotivo Conductual.
  - ✓ Constitución del paradigma, evolución reciente y cambios esperados.

#### **2. Fundamentos metodológicos y epistemológicos de la TCC.**

## ***Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual***

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

Curso de formación a distancia.

---

- 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. (2015). *Principios de aprendizaje y conducta* (7ª ed.). Cengage Learning.. 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.**

- Mecanismos fisiológicos.
- La respiración abdominal.
- Procedimiento: instrucciones para relajar al paciente.
- Ámbito de aplicación.

## ***Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual***

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

Curso de formación a distancia.

---

- Material fílmico: los docentes harán un modelado mostrando la aplicación de la técnica de Jackobson.

### 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.
- 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: se incluyen tres modelado:
  - Psicoeducación de la Desensibilización Sistemática.
  - Aplicación de la Desensibilización Sistemática Imaginaria.
  - Aplicación de la Desensibilización Sistemática Simbólica.

### 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.*

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

- Elementos de la gestación y mantenimientos de los trastornos de ansiedad.
  - La teoría de los dos procesos de Mowrer.
  - La teoría de la incubación de la ansiedad.
  - Exposición intensiva: bases históricas, 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.
  - Bases neurales del miedo y la ansiedad y sus consecuencias para la clínica:
-

## ***Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual***

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

Curso de formación a distancia.

---

- Procesamiento no consciente de la amenaza.
- Procesamiento controlado de la amenaza.
- Facilitación evolutiva de la respuesta de miedo.
- Justificación neurocientífica de la aplicación de la Desensibilización Sistemática y la Exposición y Prevención de la Respuesta.
- Material filmico: los docentes realizarán una muestra de la aplicación de Exposición y Prevención de la Respuesta a con un caso de T.O.C. de contaminación y un caso de Trstorno de Pánico.

### 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*.
- LeDoux, J.: (1994) "Emoción, memoria y cerebro", Investigación y Ciencia, Nº 215, 38-45, Barcelona.
- Öhman, A. (1997). Unconscious pre-attentive mechanisms in the activation of phobic fear. En G. C. L. Davey (Ed.), *Phobias: A handbook of theory, research and treatment* (pp. 349-374). Wiley.

### **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. (2015). *Principios de aprendizaje y conducta* (7ª ed.). Cengage Learning. 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.

## ***Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual***

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

Curso de formación a distancia.

---

- Privación y saciedad.

### Bibliografía:

- Domjan, M. (2015). *Principios de aprendizaje y conducta* (7ª ed.). Cengage Learning. 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.**

- Aprendizaje vicario: antecedentes, bases y conceptos.
- Estudios experimentales iniciales sobre el modelado: el aporte de Albert Bandura.
- Procesos implicados en el aprendizaje vicario.
- Las funciones del modelado.
- Tipos de modelados.
- Factores que influyen en el aprendizaje vicario.
- Evolución de la teoría de Albert Bandura: aprendizaje social, autoeficacia e interaccionismo recíproco.
- Aplicaciones del modelado al ámbito clínico.
  - Habilidades sociales.
  - Desensibilización por contacto.
  - Entrenamiento en asertividad.
- Material fílmico: los docentes mostrarán la aplicación de la técnica con
  - Un ejemplo de Modelado Participante.

## ***Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual***

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

Curso de formación a distancia.

---

- Un ejemplo de Entrenamiento en Habilidades Sociales.

### 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.**

- 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 de la Terapia Cognitiva.**

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

## ***Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual***

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

Curso de formación a distancia.

---

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) “Practica de la Terapia Racional Emotiva”, Desclee de Brouwer, Bilbao-9, Cap. 4: *Terapia Individual*.

### **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 “Terapia de Autocontrol” para el manejo de una relación de pareja conflictiva.

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.**

## ***Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual***

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

Curso de formación a distancia.

---

- 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.

### **16. Síntesis, conclusión y cierre.**

- Las críticas a la TCC y sus respuestas.
  - Análisis y respuesta a la crítica de recaídas y sustitución de síntomas.
  - La efectividad de las terapias psicológicas.
  - Historia del problema. Inicios. Hans Eysenck.
  - El desarrollo de los Ensayos Clínicos Aleatorios.
  - El desarrollo de la metodología del metaanálisis.
  - Actualidad: guías clínicas de tratamientos psicológicos con base empírica.
- Pautas para las entrevistas iniciales.
  - Estructura de la intervención.
  - Criterios para la selección de objetivos.
  - Criterios y pautas para la selección de técnicas.
- Elementos básicos de la relación terapéutica.

### Bibliografía:

- Mustaca, A. (2004) Tratamientos psicológicos eficaces y ciencia básica. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 36 Nº 1.
- Dimidjian, S., Hollon, S. D., Dobson, K. S., Schmalzing, K. B., Kohlenberg, R. J., Addis, M. E., Gallop, R., McGlinchey, J. B., Markley, D. K., Gollan, J. K., Atkins, D. C., Dunner, D. L., & Jacobson, N. S. (2006). Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(4), 658–670. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.4.658>
- Olatunji, B. O., Davis, M. L., Powers, M. B., & Smits, J. A. J. (2013). Cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: A meta-analysis of treatment outcome and moderators. *Journal of Psychiatric Research*, 47(1), 33–41. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.08.020>
- Westbrook D, Hill L. The long-term outcome of cognitive behaviour therapy for adults in routine clinical practice. *Behav Res Ther*. 1998 Jun;36(6):635-43. doi: 10.1016/s0005-7967(98)00050-3. PMID: 9648337.
- Kline, A. C., Cooper, A. A., Rytwinski, N. K., & Feeny, N. C. (2017). Long-term efficacy of psychotherapy for posttraumatic stress disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical psychology review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.009>



## *Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo Conductual*

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

Curso de formación a distancia.

---

- Kodal, A., Fjermestad, K., Bjelland, I., Gjestad, R., Öst, L.-G., Bjaastad, J. F., Haugland, S. M., Havik, E., & Wergeland, G. J. (2017). Long-term effectiveness of cognitive behavioral therapy for youth with anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.11.003>

### **17. Examen.**