

## **FICHA DE ASIGNATURA**

**Título:** Terapia cognitiva asociada a los trastornos de ansiedad y depresión

**Descripción:**

La presente asignatura profundiza en primer lugar en el desarrollo de los trastornos de ansiedad y depresión, así como de los instrumentos para su correcta evaluación y análisis funcional. En segundo lugar se centra en la intervención psicológica de dichos trastornos, en concreto en la intervención desde la terapia cognitivo conductual e introduce al alumno en el modelo de las terapias de tercera generación mostrando las diferencias con las anteriores terapias.

La depresión unipolar y la ansiedad son trastornos muy frecuentes del estado de ánimo. Cada vez cobra más importancia enseñar a los psicoterapeutas las principales variables que se deben tener en cuenta para el tratamiento de la depresión y la ansiedad. Mediante esta materia se pretende abordar la terapia de una forma global, en la que se consiga dotar a los alumnos de una visión general sobre el tratamiento que abordaría todas las fases del mismo: evaluación, diagnóstico e intervención.

**Carácter:** Optativa

**Créditos ECTS:** 6

**Contextualización):** La presenta asignatura se encuentra en el segundo módulo, que contiene asignaturas cuyo objetivo es la especialización en la aplicación de algunas de las técnicas terapéuticas actuales para el tratamiento de los trastornos psicológicos.

Los contenidos del programa incorporarán los siguientes elementos temáticos:

- Introducción al tratamiento de la depresión y la ansiedad.
- Primera Fase: Evaluación.
- Segunda Fase: Diagnóstico.
- Tercera fase: Intervención
- Casos prácticos

**Modalidad:** Online con prácticas presenciales

**Temario:**

1.- Evaluación de la depresión

1.1.- Introducción.

1.1.2.- Etiología

1.2.- Diagnóstico

1.3.- Evaluación de la conducta depresiva

1.3.1.- Teorías explicativas desde la perspectiva Cognitivo-conductual

1.3.2.- Análisis funcional

1.4.- Instrumentos de evaluación

1.4.1.- La entrevista

1.4.2.- Los auto-informes

1.4.3.- Los registros de auto-observación

1.4.4.- Las escalas de observación

1.4.5.- Instrumentos de evaluación de los factores causales y mantenedores de la depresión

2.- Evaluación de la ansiedad

2.1.- Explicación desde el modelo cognitivo-conductual de los trastornos de ansiedad.

2.2.- Los diferentes trastornos de ansiedad

2.3.- Características clínicas de los trastornos de ansiedad

2.4.-Instrumentos de evaluación

3.- Intervención psicológica en la depresión y ansiedad

3.1.- La terapia cognitivo conductual

3.2.-La activación conductual

4. – El modelo de las terapias de tercera generación en la ansiedad y depresión.

4.1. ¿Cuál es la diferencia con las anteriores terapias?

4.2. Algunos ejemplos concretos.

4.3 La evitación experiencial

4. 4 Mindfulness (conciencia plena, atención plena).

4. 5.La aceptación

4.6. Las sesiones de la nueva terapia cognitiva

**Competencias:**

**COMPETENCIAS GENERALES**

CG.1.- Conocer las bases teóricas y las aplicaciones prácticas de las Terapias Psicológicas de Tercera Generación.

CG.2.- Aplicar los conocimientos teóricos y los avances científicos a la Psicoterapia y a la investigación.

CG.3.- Ser capaz de lograr un adecuado nivel de comprensión de la demanda del destinatario en cada situación o contexto de aplicación.

CG.4.- Ser capaz de actuar con profesionalidad y comportamiento ético en el desempeño de la intervención psicológica y en la transmisión del conocimiento y práctica adquiridos.

CG.5.- Mantener una actitud reflexiva y crítica ante la realidad social y personal, relacionada con los problemas psicológicos y poder transmitirla a la comunidad.

CG.6.- Valorar el papel de la Psicoterapia y sus aplicaciones prácticas como herramientas para fomentar la igualdad entre hombres y mujeres o entre colectivos minoritarios o tradicionalmente excluidos.

**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ASIGNATURA**

CE.1.- Conocer la evolución de las terapias cognitivo-comportamentales desde su origen hasta la Tercera Generación.

CE.2.- Conocer las funciones, características y limitaciones de las Terapias Psicológicas de Tercera Generación.

CE.3.- Conocer la situación que debe crear el terapeuta en una relación de ayuda con los pacientes.

CE.4.- Ser capaz de diferenciar distintas técnicas psicológicas utilizadas en las Terapias de Tercera Generación y su aplicación a los problemas y trastornos psicológicos.

CE.5.- Ser capaz de identificar la técnica más eficaz en función del problema o trastorno psicológico que hay que abordar.

CE.6.- Ser capaz de definir los objetivos y elaborar el plan de intervención en función del propósito de la misma (prevención, tratamiento, rehabilitación, acompañamiento, etc.)

CE.7.- Ser capaz de desarrollar la innovación en la práctica terapéutica a través de la integración y la combinación de diferentes intervenciones para un mismo problema o trastorno psicológico.

CE.8.- Saber analizar e interpretar los resultados de una intervención psicológica y realizar su valoración.

CE.9.- Saber proporcionar retroalimentación a los pacientes de forma adecuada y precisa.

CE.10.- Ser capaz de analizar críticamente la información científica y no científica y crear su propio punto de vista y forma de proceder, manteniendo los principios deontológicos de la profesión de psicólogo.

CE.11.- Ser capaz de integrar en su vida los principios básicos que conforman las nuevas terapias, de forma que puedan aplicar los conocimientos a nivel personal.

### **Actividades Formativas**

<b>Actividad Formativa</b>	<b>Horas</b>	<b>Presencialidad</b>
Clases Teóricas	16	80
Sesiones de discusión y debate	6	30
Tutorías	20	80
Seminarios	6	100
Actividades Guiadas	12	100
Trabajo en grupos	36	0
Exámenes	4	100
Trabajo autónomo del alumno	200	0

### **Metodologías docentes**

Desarrollo en video de los contenidos más relevantes de la materia.

Clases magistrales participativas por videoconferencia.

Chats y Foros: Interacciones escritas entre docentes y estudiantes para el desarrollo de temas específicos sobre las lecciones magistrales.

Tutorías individuales y colectivas por videoconferencia

Comunidades de aprendizaje: Puesta en común y discusión de lecturas y reflexiones en torno al material para la realización de tareas y

Examen

**Sistema de Evaluación**

<b>Sistemas de evaluación</b>	<b>Ponderación mínima</b>	<b>Ponderación máxima</b>
Evaluación continua. Participación durante las clases, seminarios y actividades guiadas	0.0	15.0
Evaluación continua. Foros	0.0	15.0
Evaluación continua. Tareas del portafolio	0.0	40.0
Evaluación continua. Pruebas referidas a estándares	0.0	30.0

**Bibliografía:**

Ejemplo:

Biglan, A. y Hayes, S.C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive psychology: Current Scientific Perspectives*, 5, 47-57.

Borkovec, T.D. y Roemer, L. (1994). Generalized anxiety disorder. En R.T. Ammerman y M. Hersen (Eds.), *Handbook of prescriptive treatments for adults* (pp. 261-281). New York: Plenum.

Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (2006, 18 de diciembre). Los últimos desarrollos de la Terapia de Conducta – Entrevista a Jorge Barraca Mairal. *Infocop Online*. Obtenido el 11 de diciembre de 2009, de [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=1178](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1178)

Guifford, E.V. y Hayes, S.C. (1999). Functional contextualism: A pragmatic philosophy for behavioral science. En W. O'Donohue y R. Kitchener (Eds.), *Handbook of Behaviorism* (pp. 285-327).

Hayes, S.C. (1993). Goals and varieties of scientific contextualism. In S.C. Hayes, L.J. Hayes, H.W. Reese y T.R. Sarbin (Eds.), *The varieties of scientific contextualism* (pp. 11-27). Reno, NV: Context Press.

Hayes, S.C. (2004a). Acceptance and commitment therapy and the new behaviour therapies. En S.C. Hayes, V.M. Follette y M.M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 1-29). Nueva York: The Guilford Press.

Hayes, S.C. (2004b). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35, 639-665.

Hayes, S.C., Follette, V.M. y Linehan, M.M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition*. New York: The Guilford Press.

Hayes, S.C., Hayes, L.J. y Reese, H.W. (1988). Finding the philosophical core: A review of Stephen C. Popper's World Hypotheses. *Journal of Experimental Analysis of Behavior*, 50, 87-111.

Hayes, S.C., Strosahl, K.D. y Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.

Instituto Nacional de Estadística (2010).

<http://www.ine.es/prodyser/pubweb/escif/escif.htm>

- Luciano, M.C., Rodríguez, M. y Gutiérrez, O. (2004). A proposal for synthesizing verbal contexts in experiential avoidance disorder and acceptance and commitment therapy. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 377-394.
- Marlatt, G.A. (2002). Buddhist philosophy and the treatment of addictive behavior. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 44-49. *Terapias de Tercera Generación*
- Martell, C. R., Addis, M. E. y Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. New York: W.W. Norton.
- Masuda, A., Hayes, S.C., Sackett, C.F. y Twohig, M.P. (2004). Cognitive defusion and negative self-relevant thoughts: Examining the impact of a ninety-year-old technique. *Behavior Research and Therapy*, 42, 477-485.
- McCullough, J.P (2000). *Treatment for chronic depression: Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)*. New York: The Guilford Press.
- Pepper, S.C. (1942). *World hypotheses: A study in evidence*. Berkeley: University of California Press.
- Pérez Álvarez, M., Fernández Hermida, J.R., Fernández Rodríguez, C. y Amigo Vázquez, I. (2003). El fin de la inocencia en los tratamientos psicológicos. Análisis de la situación actual. En M. Pérez Álvarez, J.R. Fernández Hermida, C. Fernández Rodríguez e I. Amigo Vázquez (Coords.), *Guía de tratamientos psicológicos eficaces I* (pp. 17-34). Madrid: Pirámide.
- Roemer, L. y Orsillo, S.M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 54-68.
- Segal, Z.V., Teasdale, J.D. y Williams, J. M.G. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy: Theoretical rationale and empirical status. En S.C. Hayes, V.M. Follette y M.M. Linehan(Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 45-65). Nueva York: The Guilford Press.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. y Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: The Guilford Press.
- Vallejo, M.A. (2006). *Mindfulness*. Pap