

# Guía Docente

Modalidad Semipresencial

## TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL

Curso 2023/24

Grado en Psicología



**UCAV**  

---

[www.ucavila.es](http://www.ucavila.es)



<b>Nombre:</b>	TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN COGNITIVO-CONDUCTUAL
<b>Carácter:</b>	OBLIGATORIO
<b>Código:</b>	30207GS
<b>Curso:</b>	3º
<b>Duración (Semestral/Anual):</b>	SEMESTRAL
<b>Nº Créditos ECTS:</b>	6
<b>Prerrequisitos:</b>	NINGUNO
<b>Responsable docente:</b>	César Jesús Antona Casas Doctor en Psicología UPSA (2005) y Máster en Gerontología USAL (2001)
<b>Email:</b>	cesar.antona@ucavila.es
<b>Departamento (Área Departamental):</b>	Facultad de Ciencias y Artes
<b>Lengua en la que se imparte:</b>	CASTELLANO
<b>Módulo II:</b>	ÁREAS DE PSICOLOGÍA
<b>Materia:</b>	PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD

### 2.1. COMPETENCIAS BÁSICAS Y GENERALES

- CB1 Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio;
- CB2 Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio;
- CB3 Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética;
- CB4 Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado;
- CB5 Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
- CG2 Comprender tanto la estructura como el funcionamiento del comportamiento humano en cada uno de los momentos evolutivos del ciclo vital.
- CG3 Conocer e interpretar aspectos relevantes del comportamiento humano (individual y social) para emitir juicios acerca de su normalidad versus patología.
- CG4 Conocer los factores económicos, culturales y sociales que afectan a las profesiones de Ciencias de la Salud, así como las implicaciones económicas, éticas y sociales de las decisiones profesional. Conociendo, además, la legislación existente para el desarrollo de la profesión de psicólogo.
- CG5 Desarrollar la capacidad para trabajar en equipos profesionales y multidisciplinares diseñando y gestionando proyectos dentro del ámbito psicológico.

- CG9 Formular hipótesis, valorar la información, analizar, evaluar y valorar situaciones individuales y/o colectivas, identificar problemas e interpretar datos, con el objetivo de promover soluciones viables a los casos y problemas individuales o colectivos, presentando una actitud favorable hacia el continuo proceso de aprendizaje profesional
- CG10 Generar la capacidad para utilizar y promover la innovación y creatividad en la solución de los problemas profesionales, mostrando especial sensibilidad hacia los problemas humanos en general, adoptando una actitud empática en el desarrollo profesional.

### 2.3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE3 Conocer los diferentes ámbitos de la Psicología y adquirir los conocimientos necesarios para una adecuada promoción de la salud y la calidad de vida en los individuos, grupos, comunidades y organizaciones tanto en contextos educativos, clínicos y de salud comunitaria a través de una disciplina aplicada o dirigida al ámbito de la investigación.
- CE4 Conocer los fundamentos biológicos de la conducta y las principales técnicas que emplea, así como establecer una correcta descripción de los procesos psicobiológicos y conductuales, para tener la capacidad para identificar y resolver diferencias, problemas y necesidades psicológicas.
- CE6 Analizar las distintas necesidades de los usuarios en los distintos contextos y atender sus demandas, proporcionando nueva información elaborada de manera adecuada y precisa a todos los usuarios.
- CE10 Conocer las leyes básicas que rigen los diferentes procesos psicológicos, así como describir y medir correctamente las variables psicológicas.
- CE11 Establecer una adecuada planificación sobre la evaluación de los programas y las intervenciones psicológicas para poder seleccionar los instrumentos de evaluación más adecuados en cada caso, así como establecer objetivos concretos para llegar a elaborar y diseñar la intervención concreta.
- CE12 Conocer los procesos y etapas principales del desarrollo psicológico, procesos evolutivos a lo largo del ciclo vital y en contextos educativos con sus características normales y patológicas.

- CE13 Conocer los distintos métodos de evaluación y diagnóstico en los diferentes ámbitos psicológicos. Así como ser capaz de analizar e interpretar los resultados provenientes de cualquier tipo de investigación.
- CE14 Conocer los procesos básicos del funcionamiento de la personalidad y la psicopatología.
- CE15 Ser capaz de diagnosticar y establecer metas en la actuación profesional en los diferentes contextos psicológicos.
- CE17 Ser capaz de planificar correctamente una entrevista y realizar en virtud de los aspectos psicológicos.
- CE18 Conocer las técnicas de intervención y tratamiento psicológico en los diferentes ámbitos psicológicos para establecer objetivos concretos que permitan elaborar y diseñar una intervención completa y adecuada.

## **2.4. COMPETENCIAS TRANSVERSALES**

- CT1 Capacidad de análisis y síntesis, organización y planificación, gestión de la información y trabajo en equipo.
- CT2 Desarrollar la responsabilidad y el compromiso ético con el trabajo buscando siempre la consecución de la calidad, actuando con honestidad, tolerancia, respeto y sensibilidad respecto a la igualdad de oportunidades
- CT3 Capacidad de adaptarse a los cambios y de tomar decisiones con prudencia y coherencia buscando siempre la justicia.
- CT4 Adquirir capacidad de liderazgo, iniciativa y espíritu emprendedor, reflexionando sobre los efectos que el desarrollo de su actividad profesional tiene sobre las personas y la sociedad en general, así como los condicionantes éticos que limitan su actividad profesional.
- CT5 Analizar los aspectos multidisciplinares del desarrollo sostenible, desarrollando sensibilidad ante la igualdad de oportunidades y capacidad para la toma de decisiones multicriterio.
- CT7 Adquirir y demostrar habilidades de comunicación en las relaciones interpersonales de trabajo en equipo.
- CT10 Adquisición de habilidades de búsqueda y aplicación de criterios científicos y metodológicos para seleccionar y valorar la información de Internet

## 2.5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- El alumno será capaz de dominar los conocimientos psicológicos para aplicarlos adecuadamente en el proceso de evaluación e intervención psicológica.
- El alumno será capaz de conocer los diferentes modelos teóricos sobre las diferencias individuales, sus funciones, características y limitaciones.
- El alumno será capaz de discriminar e identificar las principales alteraciones psicopatológicas para poder realizar un diagnóstico diferencial acertado.
- El alumno será capaz de utilizar y aplicar las técnicas de evaluación y diagnóstico estableciendo un criterio clínico, siguiendo en todo momento una metodología científica.
- El alumno será capaz de conocer, seleccionar y utilizar correctamente los diferentes métodos, técnicas y test para la evaluación y el diagnóstico clínico dentro de la Psicología, así como responder a las demandas existentes.
- El alumno será capaz de identificar el tratamiento más efectivo y eficaz en cada área de intervención del ámbito de la Psicología de la Salud.
- El alumno será capaz de conocer, distinguir y seleccionar técnicas de intervención a nivel cognitivo y de conducta adecuadas para cada situación demandada.
- El alumno será capaz de integrar los conocimientos de psicofarmacología a la intervención psicológica.

### **3.1. PROGRAMA**

**UNIDAD 1: Evolución históricas de la Terapia Cognitivo-Conductual y evidencia científica.**

**UNIDAD 2: La evaluación psicológica en la TCC y habilidades del terapeuta cognitivo- conductual.**

**UNIDAD 3: Técnicas operantes**

3.1 Para el incremento y el mantenimiento de conductas

3.2 Para la reducción o eliminación de conductas

3.3 Técnicas operantes para la adquisición de nuevas conductas: el modelado y entrenamiento en habilidades sociales

**UNIDAD 4: Técnicas de exposición y desensibilización sistemática**

**UNIDAD 5: Técnicas de desactivación**

5.1 Relajación muscular progresiva

5.2 Entrenamiento autógeno

5.3 Respiración

**UNIDAD 6: Técnicas cognitivas**

6.1 Terapia racional emotiva conductual

6.2 Terapia cognitiva

**UNIDAD 7: Técnicas de habilidades de afrontamiento y de solución de problemas**

**UNIDAD 8: Técnicas de Biofeedback**

**UNIDAD 9: Terapia de tercera generación**

### **3.2. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS Y ENLACES**

➤ **BIBLIOGRAFÍA**

- Díaz, M.I., Ruiz, M.A., y Villalobos, A. (2017). *Manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales*. Desclée de Brouwer.
- Echeburúa. E., Salaberría, K., de Corral, P., y Polo-López, R. (2010). Terapias psicológicas basadas en la evidencia: limitaciones y retos de futuro. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 19(3), 247-256.
- Gálvez, J.J. (2009). Revisión de evidencias científicas de la terapia cognitivo-conductual. *Medicina Naturista*, 3(1), 10-16.
- Hernández, N.A., y Sánchez, J. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*. Libros en Red.
- Korman, G.P. (2011). Bases teóricas en la conformación de la terapia cognitiva en la Argentina. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*. 45(2), 115-122.
- Labrador, F.J. (2011). *Técnicas de Modificación de conducta*. Pirámide.
- Moreno, A. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de Tercera Generación (TTG): la atención plena / mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, 12(1), 1-17. doi:10.33670/18181023.v12i01.66
- Obando, L.C., y Parrado, F.E. Aproximaciones conductuales de primera, segunda y tercera generación frente a un caso de ludopatía. *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*, 8(1), 51– 61.
- Olivares, J., Maciá, D. Alcazar, A. y Olivares-Olivares, P. (2013). *Intervención psicológica: Estrategias, técnicas y tratamientos*. Pirámide.
- Pérez, M. (2006). La terapia de conducta de tercera generación. *EduPsykhé*, 5(2), 159-172.
- Rodríguez., R., y Vetere, G. (2011). Conceptos básicos de la Terapia Cognitiva de los trastornos de ansiedad. En R. Rodríguez y G. Vetere (Ed.), *Manual de Terapia Cognitivo-Conductual de los Trastornos de Ansiedad* (pp. 25-64). Buenos Aires, Argentina: Polemos.



Zych, I., Buela-Casal, G., Sierra, J.C., y Gómez-Rodríguez, S. (2012). El conocimiento y la difusión de las terapias conductuales de tercera generación en psicólogos españoles. *Anales de psicología*, 28(1), 11-18.

## RECURSOS:

Acceso a todos los libros recomendados en la guía docente de la asignatura a través de la Biblioteca de la Universidad.

La asignatura se desarrollará a través de los siguientes métodos y técnicas generales, que se aplicarán diferencialmente según las características propias de la asignatura:

- **Clase.** Exposición oral complementada con el uso de medios audiovisuales y la introducción de algunas preguntas dirigidas a los estudiantes, con la finalidad de transmitir conocimientos y facilitar el aprendizaje. Las exposiciones del profesor se realizarán de forma presencial e incluyen la emisión por streaming, quedando las clases grabadas en la plataforma virtual, para que el alumno, dentro de su proceso de aprendizaje pueda visualizarlas tantas veces como crea conveniente.
- **Trabajo autónomo del alumnado:** Lectura y comentario de textos básicos o lecturas recomendadas, estudio de casos, discusión de temas, seguimiento y participación en el foro virtual, estudio sistemático de los temas, visionado de películas/documentales, presentación y planteamientos de trabajos.
- **Actividades grupales:** el alumnado trabajará conjuntamente en la resolución de tareas asignadas por el profesorado para optimizar su propio aprendizaje y el de los otros miembros del grupo. Pueden hacerse presencialmente o en grupos formados tal y como permite la plataforma Blackboard.

- **Realización de comentarios de texto y ensayos literarios:** El profesor planteará una serie de cuestiones a los alumnos para que sean analizadas y trabajadas individualmente. Esto contribuirá a ampliar la visión del alumno sobre la materia, a contrastar la información con otras fuentes y a promover una capacidad de valoración crítico-personal.
- **Trabajo sobre material audiovisual:** El profesor podrá facilitar a los alumnos la audición de alguna conferencia de expertos o fragmentos de algún reportaje filmográfico para facilitar la comprensión de la materia.
- **Tutorías individualizadas / grupales:** El profesor pondrá a disposición del alumno un tiempo para que éste pueda plantear cuantas dudas le surjan en el estudio de la materia, pudiendo el docente ilustrar sus explicaciones por medio de ejemplos y cualquier otra orientación de interés para el alumno.
- **Estudio personal de la materia:** El estudio individual de la materia es la actividad formativa tradicional por excelencia. Además de los materiales suministrados al alumno que han sido elaborados por el profesorado de la asignatura, el profesor podrá orientar al alumno en el estudio de la materia con recursos complementarios



La evaluación es un componente fundamental de la formación del alumno. Está compuesta por un examen final y la evaluación continua.

La evaluación de esta asignatura se realiza mediante la media del examen (valorado en un 60%) y el material que evidencie las tareas efectuadas como parte de la evaluación continua (con valor del 40%).

➤ Examen (60 % de la nota final)

El examen será tipo test y tendrá 30 preguntas. Cada una de ellas contará con cuatro opciones de respuesta de las que solo una será la correcta; así, cada 3 errores restan un acierto.

$$\text{Puntuación final} = \frac{\text{aciertos} - (\text{errores}/3)}{3}$$

3

La superación de dicho examen constituye un requisito indispensable para la superación de la asignatura. El alumno deberá tener en el examen al menos un 5 para poder realizar la ponderación de notas. El alumno con nota inferior se considerará suspenso.

El alumno dispondrá de dos convocatorias de examen por curso académico. No se guardará la nota del examen, si éste estuviera aprobado (pero esta nota no permitiera sacar un cinco en la asignatura), para una convocatoria posterior.

➤ Envío del material que evidencie la realización de tareas de evaluación continua (40% de la nota final)

Se realizará un trabajo individual (supone el 30% de la nota final de la asignatura; toda la información del mismo aparecerá en la plataforma blackboard) y las prácticas de la asignatura (supone el 10% de la nota final de la asignatura).

En el caso de tener el trabajo individual superado y no aprobar el examen, se guardará esta nota hasta la segunda convocatoria de examen perteneciente al curso académico actual.

No se admitirán trabajos fuera de la fecha límite de entrega, que será comunicada al alumno con suficiente antelación.

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES EVALUABLES	PROPORCIÓN
Examen final escrito	60%
Actividades de evaluación continua	40%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

### Criterios de calificación de la evaluación continua

---

Los criterios para las tareas de evaluación continua se detallan en Blackboard. De forma general, se tendrá en consideración los siguientes aspectos:

ASPECTO DEL TEXTO	CARACT. POSTIVAS	10	5	0	CARACT. NEGATIVAS
Estructura (orden lógico)	Bien organizado				Sin orden, índice o esquema
Formato	Adecuado				Inadecuado
Objetivos	Fundamentados y claros				No se especifican
Expresión escrita	Corrección gramatical y ortografía				Incorrección y faltas
Argumentación	Coherente y acertada				Afirmaciones poco coherentes
Metodología	Bien expuesta				Mal o no se explica
Terminología	Adecuado uso				Uso inadecuado
Interpretación	Rigurosa				Defectuosa o inexistente
Conclusión	Existe, clara y correcta				Confusa, errada o ausente
Bibliografía	Se utiliza la necesaria				No hay indicios de ello



Para el apoyo tutorial, el alumno tendrá a su disposición un equipo docente encargado de acompañar al alumno durante toda su andadura en el proceso formativo, prestando una atención personalizada al alumno. Sus funciones están claramente diferenciadas complementándose al mismo tiempo. Las personas principales de este acompañamiento tutorial son:

- **Orientador Académico Personal:** encargado de planificar al alumno el estudio de la asignatura en función del tiempo disponible, incluso realiza nuevas planificaciones ajustándose a nuevos periodos marcados por el alumno según sus circunstancias personales y familiares. Otra de sus funciones es la de realizar un seguimiento del estudio del alumno, así como de dar al alumno información de carácter general necesaria en su proceso formativo.
- **Profesor docente:** encargado de resolver todas las dudas específicas de la asignatura y de informar al alumno de todas las pautas que debe seguir para realizar el estudio de la asignatura.

El alumno dispondrá de un horario de tutorías para contactar con estas figuras durante toda su formación académica. La información sobre el horario la encontrará el alumno en la plataforma virtual.

#### **Horario de tutorías de la asignatura:**

En relación con los horarios de atención en tutorías para consultas, aclaración de dudas, revisiones de trabajos, exámenes, etc., el profesor informará en la plataforma Blackboard de las franjas en las que tenga disponibilidad, pudiendo variar de un semestre a otro y también durante los meses de verano. Todo ello será informado oportunamente y con suficiente antelación a través del Campus Virtual.

**Herramientas para la atención tutorial:** Plataforma Blackboard (permite la interacción con audio y video, subir documentos, compartir pantalla, etc.) y/o atención telefónica.

**Horario de la asignatura:** El alumno deberá consultar el horario de clases de la asignatura en el apartado correspondiente dentro de la página web de la UCAV:

<https://www.ucavila.es/soy-alumno/horarios/23-24/>

Igualmente, se informará de ellos en la Plataforma Blackboard.

El peso de cada unidad formativa dentro de cada asignatura queda determinado en el cronograma por el tiempo dedicado a la misma. El alumno deberá acometer el estudio marcado por la herramienta de planificación utilizada en el campus virtual, después de la planificación realizada con su tutor. A continuación, se muestra una tabla con las unidades didácticas que componen la asignatura y las unidades de tiempo que se requieren para su estudio.

UNIDADES DIDÁCTICAS	HORAS DEDICACIÓN
Unidad 1	15 HORAS
Unidad 2	15 HORAS

Unidad 3	15 HORAS
Unidad 4	20 HORAS
Unidad 5	20 HORAS
Unidad 6	20 HORAS
Unidad 7	15 HORAS
Unidad 8	15 HORAS
Unidad 9	15 HORAS
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>

El plan de trabajo y las semanas son orientativos, pudiendo variar ligeramente, dependiendo de la evolución del alumno durante las distintas sesiones.