

Curso de formación:

Terapia Cognitivo Conductual: Aplicación de Técnicas Cognitivas

Docentes: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

El presente curso constituye una instancia de especialización en los principales procedimientos técnicos de aplicación clínica derivados de las orientaciones cognitivas en Psicología.

Se inicia con una breve discusión acerca de la legitimidad de las inferencias sobre variables y procesos internos en el organismo. Luego, los contenidos se ordenan alrededor de los tres grandes ejes temáticos conceptualizados por Michael Mahoney y conocidos como “Modelos Mediacionales”. En relación al primer modelo mediacional, se desarrollan las “Terapias de condicionamiento encubierto”, un conjunto de técnicas muy emparentadas con los paradigmas de aprendizaje clásico y operante. El segundo modelo mediacional se menciona brevemente, pues su campo de investigaciones no ha nutrido con procedimientos técnicos a la clínica cognitiva. Finalmente, alrededor del tercer modelo mediacional, se organizan las principales estrategias de intervención. De este modo, se aborda el enfoque de la “Terapia Racional Emotiva Conductual” de Albert Ellis para luego dedicar la mayor parte del curso al desarrollo de la “Reestructuración Cognitiva”, una estrategia de intervención de amplio alcance y generalidad, la cual sin duda representa lo más característico del modelo difundido como “Terapia Cognitiva” de Aaron Beck. El temario se completa con un recorrido sobre el “Entrenamiento en resolución de problemas” y el “Entrenamiento en autoinstrucciones”.

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

1. Modelos Cognoscitivos: ubicación histórica y epistemológica.

- Constitución y fundamentación del paradigma cognitivo en la clínica psicológica: aportes desde diferentes vertientes de investigación.
- La integración del paradigma cognitivo y el conductual.
- Variables inferidas: constructos hipotéticos y variables intervinientes.
- Legitimación científica de las inferencias.
- La constitución de las Terapias Racionales y su integración en el paradigma cognitivo conductual.
- Supuestos y denominadores comunes de las Terapias Racionales.
- Diferencias y relaciones entre Psicología Cognitiva y Terapias Cognitivas.

2. Modelo Mediacional I: condicionamiento encubierto.

- El supuesto de la continuidad.
- Los eventos encubiertos como estímulos, respuestas y consecuencias.

- Ejercicio práctico: construcción análisis funcional aplicando los conceptos del modelo mediacional I sobre la base de viñetas clínicas entregadas por los docentes.
- Terapias de condicionamiento encubierto:
 - ✓ Contracondicionamiento encubierto.
 - ✓ Detención del pensamiento.
 - ✓ Control coverante.
- Ámbito de aplicabilidad de las técnicas.
- Modelado realizado por los docentes sobre la aplicación de las técnicas desarrolladas.

3. Modelo Mediacional I: condicionamiento encubierto.

- Terapias de condicionamiento encubierto:
 - ✓ Sensibilización encubierta.
 - ✓ Reforzamiento encubierto.
 - ✓ Extinción encubierta.
 - ✓ Modelamiento encubierto.
- Ámbito de aplicabilidad de las técnicas.
- Modelado realizado por los docentes sobre la aplicación de las técnicas desarrolladas.

4. El enfoque de la Terapia Racional Emotiva Conductual de Albert Ellis.

- Modelo mediacional 2: conceptos principales.
- Modelo mediacional 3: conceptos principales.
- La T.R.E.C.: Terapia Racional Emotiva Conductual de Albert Ellis.
 - ✓ Desarrollo histórico.
 - ✓ Factores que producen y mantienen el malestar emocional.
 - ✓ Creencias racionales e irracionales.
 - ✓ Las creencias irracionales típicas.
 - ✓ El esquema de intervención: A-B-C-D-E.
 - ✓ Teoría del cambio terapéutico.
 - ✓ Ejemplificación: uso de la T.R.E.C. en los problemas de salud.
- Modelado realizado por los docentes sobre la aplicación de T.R.E.C.

5. El enfoque de la Terapia Cognitiva de Aaron Beck.

- Conceptos básicos del enfoque:
 - ✓ Pensamientos automáticos, creencias, supuestos y esquemas.
 - ✓ Errores cognitivos.
- El empirismo colaborador:
 - ✓ Retroalimentación durante las sesiones.
 - ✓ Manejo de la relación terapéutica.
 - ✓ Individualización de las intervenciones.

- ✓ Utilización de un humor suave.
- Psicoeducación: presentación del procedimiento al paciente.
- Estructura de la sesión terapéutica.
- Modelado de los docentes sobre la presentación al paciente de los procedimientos clínicos.

6. El enfoque de la Terapia Cognitiva: la reestructuración cognitiva.

- Detección y registro de pensamientos automáticos.
 - ✓ Incremento de la autoobservación y la autoconciencia.
 - ✓ Utilización de los autorregistros.
 - ✓ Uso de la imaginación para identificar los pensamientos.
 - ✓ Vinculando pensamientos, emociones y comportamiento.
- Modelado por los docentes de entrenamiento al paciente en detección y registro de pensamientos automáticos.

7. Modelo mediacional III: Aprendizaje Cognitivo.

El enfoque de la Terapia Cognitiva: la reestructuración cognitiva.

- La discusión cognitiva.
 - ✓ Filosofía de pensamiento basada en la evidencia.
 - ✓ Directrices de la discusión cognitiva: búsqueda de evidencias, utilidad, decatastrofización, revalorización de recursos y búsqueda de respuestas racionales.
- Los experimentos conductuales.
 - ✓ Definición.
 - ✓ Diseño y pasos del procedimiento.
 - ✓ Aplicación a diferentes patologías.
- Material filmico: se expondrán videos donde los docentes muestran la correcta aplicación de las técnicas mencionadas.

8. Modelo mediacional III: Aprendizaje Cognitivo.

El enfoque de la Terapia Cognitiva: la reestructuración cognitiva.

- La reatribución:
 - ✓ Teoría de la atribución.
 - ✓ Los estilos explicativos.
 - ✓ Optimismo, pesimismo, optimismo realista.
 - ✓ Cambio del estilo.
- Modificación de los supuestos básicos.
 - ✓ Formulación de hipótesis: temas comunes de los pensamientos automáticos.
 - ✓ Presentación de las hipótesis al paciente.
 - ✓ Análisis de las ventajas y desventajas de los supuestos.

- Modelado de los docentes sobre la aplicación de los procedimientos técnicos desarrollados.

9. Modelo mediacional III: Aprendizaje Cognitivo.

La reestructuración cognitiva en problemas de ansiedad.

- Formulación de los supuestos básicos: vulnerabilidad psicológica.
- Supuestos básicos típicos en los problemas de ansiedad.
- Características propias de la reestructuración en problemas de ansiedad.
- Cuestionamiento típico al paciente con ansiedad.
- Modelado: los docentes harán muestras de la aplicación de la reestructuración con pacientes con diferentes trastornos de ansiedad.

10. Modelo mediacional III: Aprendizaje Cognitivo.

La reestructuración cognitiva en problemas de depresión y suicidio.

- Formulación de los supuestos básicos: la tríada cognitiva.
- Supuestos básicos típicos en los problemas de depresión.
- Características propias de la reestructuración en pacientes depresivos.
- Cuestionamiento típico al paciente depresivo.
- Modelado: los docentes harán una muestra de la aplicación de la reestructuración con un paciente con depresión.
- Taller sobre la realización de preguntas para reestructuración de pacientes con depresión.

11. Modelo mediacional III: Aprendizaje Cognitivo.

Entrenamiento en solución de problemas.

- Desarrollo histórico.
- El proceso de resolución de problemas: definición.
- Variables procesales: cogniciones, habilidades y capacidades básicas.
- Componentes del entrenamiento en habilidades para la resolución de problemas.
- Variaciones del procedimiento técnico básico.
- Criterios de aplicación.
- Modelado: los docentes harán una muestra de la aplicación del procedimiento.

12. Modelo mediacional III: Aprendizaje Cognitivo.

El entrenamiento en autoinstrucciones.

- Desarrollo histórico.
- Bases teóricas.
- Objetivos de la técnica.

-
- Procedimiento básico: pasos en la aplicación de la técnica.
 - Variaciones del procedimiento básico.
 - Ámbito de aplicabilidad.
 - Modelado: los docentes harán una muestra de la aplicación del procedimiento.