



Universidad
Internacional
de Valencia

Guía didáctica

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

Título: Máster Universitario en Terapias Psicológicas de Tercera Generación

Materia: Aplicación clínica de las Terapias de Tercera generación

Créditos: 6 ECTS

Código: 09MTEG

Índice

1. Organización general.....	3
1.1. Datos de la asignatura.....	3
1.2. Equipo docente	3
1.3. Introducción a la asignatura.....	3
1.4. Competencias y resultados de aprendizaje	4
2. Contenidos/temario	6
3. Metodología	7
4. Actividades formativas	7
5. Evaluación.....	8
5.1. Sistema de evaluación.....	8
5.2. Sistema de calificación	9
6. Bibliografía.....	10
6.1. Bibliografía de referencia	10
6.2. Bibliografía complementaria.....	10

1. Organización general

1.1. Datos de la asignatura

MATERIA	Aplicación clínica de las terapias de tercera generación (30 ECTS)
ASIGNATURA	Terapia cognitiva asociada a los trastornos de ansiedad y depresión 6 ECTS
Carácter	Optativo
Cuatrimestre	Segundo
Idioma en que se imparte	Castellano
Requisitos previos	No existen
Dedicación al estudio por ECTS	25 horas

1.2. Equipo docente

Profesor	Dra. María Jesús Hernández Jiménez <i>mariajesus.hernandez@campusviu.es</i>
-----------------	---

1.3. Introducción a la asignatura

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.

1.4. Competencias y resultados de aprendizaje

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.- Ser capaz de comunicar temas de su área de conocimiento con sus compañeros de profesión, con la comunidad académica en su conjunto y con la sociedad en general.
- CG.6.- Adoptar una actitud favorable hacia el aprendizaje y la innovación en Psicología, mostrándose proactivo, participativo y con espíritu de superación ante la adquisición de nuevos conocimientos.
- CG.7.- Mantener una actitud reflexiva y crítica ante la realidad social y personal, relacionada con los problemas psicológicos y poder transmitirla a la comunidad.
- CG.8.- 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.
- CG.9.- Fomentar el uso de tecnologías de la información y la comunicación en el campo de la Psicoterapia

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.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta asignatura se espera que el estudiante sea capaz de:

RA.1.- Conocer el marco histórico y los principios fundamentales de las Terapias de Tercera Generación.

RA.2.- Comprender las bases psicológicas, sociales y psicobiológicas aplicadas a los diferentes trastornos.

RA.3.- Evaluar críticamente la evidencia, utilidad y eficacia de los diferentes métodos, así como sus ventajas y limitaciones.

RA.4.- Aplicar estrategias y metodología de intervención en trastornos psicológicos específicos.

RA.5.- Elaborar programas y propuestas de intervención psicológica según la demanda presentada.

RA.6.- Seguir una guía estructurada y práctica, donde se contemplan los principales momentos o fases de la evaluación del cliente, así como de la intervención psicológica.

2. Contenidos/temario

Tema 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

Tema 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

Tema 3.- Intervención psicológica en la depresión y ansiedad

3.1.- La terapia cognitivo conductual

3.2.- La activación conductual

Tema 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

3. Metodología

La metodología de la Universidad Internacional de Valencia (VIU) se caracteriza por una apuesta decidida en un modelo de carácter e-presencial. Así, siguiendo lo estipulado en el calendario de actividades docentes del Título, se impartirán en directo un conjunto de sesiones, que, además, quedarán grabadas para su posterior visionado por parte de aquellos estudiantes que lo necesiten. En todo caso, se recomienda acudir, en la medida de lo posible, a dichas sesiones, facilitando así el intercambio de experiencias y dudas con el docente.

En lo que se refiere a las metodologías específicas de enseñanza-aprendizaje, serán aplicadas por el docente en función de los contenidos de la asignatura y de las necesidades pedagógicas de los estudiantes. De manera general, se impartirán contenidos teóricos y, en el ámbito de las clases prácticas se podrá realizar la resolución de problemas, el estudio de casos y/o la simulación.

Por otro lado, la Universidad y sus docentes ofrecen un acompañamiento continuo al estudiante, poniendo a su disposición foros de dudas y tutorías para resolver las consultas de carácter académico que el estudiante pueda tener. Es importante señalar que resulta fundamental el trabajo autónomo del estudiante para lograr una adecuada consecución de los objetivos formativos previstos para la asignatura.

4. Actividades formativas

Durante el desarrollo de cada una de las asignaturas se programan una serie de actividades de aprendizaje que ayudan a los estudiantes a consolidar los conocimientos trabajados.

A continuación, se relacionan las actividades que forman parte de la asignatura:

1. Actividades de carácter teórico

Se trata de un conjunto de actividades guiadas por el profesor de la asignatura destinadas a la adquisición por parte de los estudiantes de los contenidos teóricos de la misma. Estas actividades, diseñadas de manera integral, se complementan entre sí y están directamente relacionadas con los materiales teóricos que se ponen a disposición del estudiante (manual, SCORM y material complementario). Estas actividades se desglosan en las siguientes categorías:

- a. Clases expositivas
- b. Sesiones con expertos en el aula
- c. Observación y evaluación de recursos didácticos audiovisuales
- d. Estudio y seguimiento de material interactivo

2. Actividades de carácter práctico

Se trata de un conjunto de actividades guiadas y supervisadas por el profesor de la asignatura, vinculadas con la adquisición por parte de los estudiantes de los resultados de aprendizaje y competencias de carácter más práctico. Estas actividades, diseñadas

con visión de conjunto, están relacionadas entre sí para ofrecer al estudiante una formación completa e integral.

3. Tutorías

Se trata de sesiones, tanto de carácter síncrono como asíncrono (e-mail), individuales o colectivas, en las que el profesor comparte información sobre el progreso académico del estudiante y en las que se resuelven dudas y se dan orientaciones específicas ante dificultades concretas en el desarrollo de la asignatura.

4. Trabajo autónomo

Se trata de un conjunto de actividades que el estudiante desarrolla autónomamente y que están enfocadas a lograr un aprendizaje significativo y a superar la evaluación de la asignatura. La realización de estas actividades es indispensable para adquirir las competencias y se encuentran entroncadas en el aprendizaje autónomo que consagra la actual ordenación de enseñanzas universitarias. Esta actividad, por su definición, tiene carácter asíncrono.

5. Prueba objetiva final

Como parte de la evaluación de cada una de las asignaturas (a excepción de las prácticas y el Trabajo fin de título), se realiza una prueba (examen final). Esta prueba se realiza en tiempo real (con los medios de control antifraude especificados) y tiene como objetivo evidenciar el nivel de adquisición de conocimientos y desarrollo de competencias por parte de los estudiantes. Esta actividad, por su definición, tiene carácter síncrono.

5. Evaluación

5.1. Sistema de evaluación

El Modelo de Evaluación de estudiantes en la Universidad se sustenta en los principios del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), y está adaptado a la estructura de formación virtual propia de esta Universidad. De este modo, se dirige a la evaluación de competencias.

Sistema de Evaluación	Ponderación
Portafolio*	70 %
<p>El portafolio está formado por los trabajos que se desprenden de las sesiones prácticas de la asignatura. Por tanto, los elementos que componen la evaluación del portafolio son los trabajos que realizan los estudiantes en el marco de las clases prácticas (estudio de casos, resolución de problemas, revisión bibliográfica, simulación, trabajo cooperativo, diseño de proyectos) y que forman parte del portafolio de la asignatura.</p> <p>La distribución del peso de la evaluación en las distintas actividades es: Actividades</p>	

guiadas (30%), seminarios (30%) y participación (auto-evaluación, 10%)..	
Sistema de Evaluación	Ponderación
Prueba final*	30 %
La prueba es de carácter individual y valora el nivel de adquisición de las competencias trabajadas en la asignatura. Corresponderá a una prueba tipo test de 40 preguntas con 4 alternativas de respuesta	

***Es requisito indispensable para superar la asignatura aprobar cada apartado (portafolio y prueba final) con un mínimo de 5 para ponderar las calificaciones.**

Los enunciados y especificaciones propias de las distintas actividades serán aportados por el docente, a través del Campus Virtual, a lo largo de la impartición de la asignatura.

Atendiendo a la Normativa de Evaluación de la Universidad, se tendrá en cuenta que la utilización de **contenido de autoría ajena** al propio estudiante debe ser citada adecuadamente en los trabajos entregados. Los casos de plagio serán sancionados con suspenso (0) de la actividad en la que se detecte. Asimismo, el uso de **medios fraudulentos durante las pruebas de evaluación** implicará un suspenso (0) y podrá implicar la apertura de un expediente disciplinario.

5.2. Sistema de calificación

La calificación de la asignatura se establecerá en los siguientes cálculos y términos:

Nivel de aprendizaje	Calificación numérica	Calificación cualitativa
Muy competente	9,0 - 10	Sobresaliente
Competente	7,0 - 8,9	Notable
Aceptable	5,0 -6,9	Aprobado
Aún no competente	0,0 -4,9	Suspenso

Sin detrimento de lo anterior, el estudiante dispondrá de una **rúbrica simplificada** en el aula que mostrará los aspectos que valorará el docente, como así también los **niveles de desempeño que tendrá en cuenta para calificar las actividades vinculadas a cada resultado de aprendizaje.**

La mención de «**Matrícula de Honor**» podrá ser otorgada a estudiantes que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9.0. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los estudiantes matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de estudiantes matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor».

6. Bibliografía

6.1. Bibliografía de referencia

SEGAL, Z.V.; WILLIAMS, J.M.; TEASDALE, J.D. (2002) Mindfulness based cognitive therapy for depression. New York. The Guilford Press.

Traducción española 2006 por DDB.

DIDONA, F. (2009) Manual clínico de mindfulness. DDB

MIRO, M.T.; SIMÓN, V. (2012) Mindfulness en la práctica clínica. DDB

6.2. Bibliografía complementaria

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

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