



I Ciclo lectivo, 2020
PS-1076
Clínica Cognitivo Conductual

CRÉDITOS 2

Requisito: PS-0157 Normalidad, Patología y Diagnóstico I.

Correquisitos: Ninguno.

Horas semanales:

2 horas teoría, 2 horas práctica

Clasificación: Mixto

Observación: Este curso puede ser brindado según el docente en un nivel de virtualidad baja.

Docente	Horario	Grupo y aula	Horario de atención
Ana María Jurado Solórzano ana.jurado@ucr.ac.cr	M, 13:00 a 15:50	Grupo 1 Aula 604	L, 14 a 18 K, 15 a 18 p.m.
Marisol Jara Madrigal marisol.jara@ucr.ac.cr	L, 16 a 18:50	Grupo 2 Aula 207	L, 15:50 a 16:00 (cita previa)
Adriana Villalobos Elizondo adriana.villalobos_e@ucr.ac.cr	S, 8 a 10:50	Grupo 3 Aula 207	K, 17 a 18 V, 16 a 18
Carlos Araya Cuadra carlos.arayacuadra@ucr.ac.cr	L, 16 a 18:50	Grupo 4 Aula 208	L, de 13:00 a 15:00
Lynnethe Chaves Salas lynnethe.chavessalas@ucr.ac.cr	L, 07:00 a 09:50	Sede Occidente	J, 9:00 a 11:00
Mauren Baltodano Chacón maureen.baltodanochacon@ucr.ac.cr		Sede Guanacaste	

I. Introducción

Las terapias conductuales y cognitivo-conductuales, también conocidas como terapias de aprendizaje social, han buscado, históricamente, apegarse a la investigación científica y a la comprobación de su eficacia. Desde su nacimiento, probablemente en los estudios realizados por Watson (a quien se le atribuye la creación del Conductismo) o Pávlov, las técnicas consideradas cognitivo-conductuales han surgido desde la más rigurosa investigación científica.

Actualmente, gran número de universidades alrededor del mundo, enseñan en sus currículos estas técnicas, en sus cursos básicos de terapia psicológica. Incluso, se dedican varios semestres y muchas maestrías al dominio terapéutico de las mismas, pues son, en muchos casos, el



tratamiento de primera elección a nivel psicológico y lo que se va a demandar de los y las profesionales de Psicología como tratamiento de primera línea.

Asimismo, muchos autores como Barlow y Durand (2012) mencionan que debe sobresalir un enfoque integrativo, entendiéndose por esto que, las evaluaciones y los tratamientos psicológicos deben, por definición, tener en cuenta la forma en que el ambiente, lo social, la biología y los factores psicológicos interactúan para producir un malestar en una persona. Es necesario volver la mirada hacia la forma en que las personas aprenden y se comportan, según el marco social en el que se desenvuelve y adapta. Según las nuevas propuestas empíricas, las terapias exitosas son aquellas que consideran, dentro de su propia concepción, como el ser humano aprende, se involucra, se emociona, piensa y se comporta, y que identifica la influencia que los factores biológicos y sociales tienen en ese comportamiento.

Es por esto que, en el presente curso, lo que se espera es poder instrumentar a los y las estudiantes en las técnicas más actualizadas en la intervención psicológica, desde una perspectiva conductual, cognitiva y cognitivo-conductual. Las técnicas que se verán en este curso, son aquellas que han demostrado una eficacia clínica en el abordaje de muchas afecciones psicológicas.

II. Objetivo general:

Instrumentar a los y las estudiantes en las técnicas conductuales y cognitivo-conductuales que han recibido validación empírica.

Objetivos específicos:

1. Detallar aspectos históricos y conceptuales básicos de la clínica cognitivo-conductual.
2. Operacionalizar el comportamiento humano, a través de las principales técnicas de evaluación conductual.
3. Establecer las estrategias conductuales, empíricamente validadas, que favorecen el cambio de conducta.
4. Examinar las principales técnicas cognitivas, basadas en evidencia, que se utilizan en la práctica clínica de enfoque cognitivo-conductual.
5. Establecer las principales estrategias para la generalización del cambio y el mantenimiento de hábitos saludables.
6. Especificar la combinación de estas técnicas en planes de tratamiento que cuenten con objetivos terapéuticos claros, basados en un concienzudo análisis de caso.

III. Perfil de entrada:

Es importante que el o la alumna haya llevado los siguientes cursos: Teorías y Sistemas de Psicología, Historia de la Psicología, Psicología del Aprendizaje, Análisis de la Conducta, Sistemas de Psicoterapia I, Bases Biológicas de la Conducta I y II, así como Investigación I, II y III.



IV. Perfil de salida:

Al salir del curso se pretende alcanzar los siguientes objetivos específicos desde cuatro áreas a saber: **1) conocimientos, 2) habilidades, 3) desarrollo de pensamiento crítico y 4) actitudes y valores.** Cada objetivo se refiere a lo que el o la estudiante será capaz de demostrar una vez finalizado el curso. A continuación se detallan cada una de éstas:

1) Conocimientos:

Cuando concluya el curso, el o la alumna deberá ser capaz de:

- a. Explicar en qué consiste la Modificación Conductual (MC)
- b. Comprender el marco filosófico de referencia
- c. Señalar las características de la MC
- d. Describir las áreas de aplicación de la MC
- e. Identificar los principios comportamentales, cognitivos y emocionales más importantes que intervienen en el aprendizaje de estilos de vida saludables
- f. Analizar la investigación empírica en torno a la efectividad de las diferentes técnicas y procedimientos de MC.

2) Habilidades:

Al finalizar el curso, el o la estudiante estará en capacidad de:

- a. Evaluar las fortalezas y necesidades de una persona en relación con sus hábitos y prácticas en materia de salud integral.
- b. Elaborar planes de MC en conjunto con la persona, respetando los principios científicos y éticos de la psicología conductual contemporánea.
- c. Supervisar, apoyar, incentivar y retroalimentar a la persona a lo largo de un proceso de cambio conductual.
- d. Evaluar la eficacia, la aceptabilidad social y ecológica, así como la eficiencia del plan de MC.
- e. Anticipar y prevenir problemas en la implementación de estrategias de cambio a nivel conductual.

3) Desarrollo del pensamiento crítico:

Al final del curso, el o la estudiante será capaz de:

- a. Analizar críticamente reportes de investigación en el campo de la MC aplicada al desarrollo de estilos de vida saludables.
- b. Contrastar las implicaciones del modelo de MC versus aplicaciones tradicionales en psicología, en especial en Costa Rica.

4) Actitudes y valores:

Finalizado el curso, el o la estudiante podrá:

- a. Mostrar una actitud favorable y pro-activa hacia el trabajo interdisciplinario.
- b. Valorar la importancia de los aspectos contextuales a nivel psicosocial en todo proceso de intervención conductual.
- c. Demostrar respeto y tolerancia hacia la diversidad humana.



- d. Asumir un compromiso hacia la justicia y la equidad en los servicios de salud en general.

V. Unidades temáticas y calendarización:

Mes	Contenido	Lectura
Marzo, 2019	Introducción al curso	
	Historia y aspectos conceptuales básicos	Labrador, 2009. Cap.1 Guillem y Miró, 1993, págs. 169 a la 251.
	Evaluación conductual	Muñoz, 2009 (en Labrador, cap. 2)
	Observación conductual	Rojo, 2009 (en Labrador, cap. 4)
	Técnicas y procedimientos operantes	Labrador, 2009. Capítulos 11, 12 y 13 (escritos por Larroy y Labrador)
	Desensibilización sistemática	Labrador y Crespo, 2009. (En Labrador, Capítulo 9)
	Primer examen parcial	
Abril, 2019	Técnicas cognitivas: La terapia cognitiva de Beck	Beck (2011), Capítulos 3 al 11
	Técnicas cognitivas: La terapia cognitiva de Beck	Beck (2011), Capítulos 3 al 11
	Técnicas cognitivas: La terapia metacognitiva	Fisher y Matthews, 2009
Junio, 2019	Técnicas de resolución de problemas	Becoña, 2009. (En Labrador, capítulo 20)
	Técnicas de autocontrol	Carrasco, 2009 (En Labrador, capítulo 15)
	Las terapias de tercera generación: Terapia de aceptación y compromiso	Harris (2009), Capítulo 1
	Las terapias de tercera generación: Terapia Dialéctica-Conductual	Brodsky y Stanley (2013), Capítulo II
	El Biofeedback	Ruíz, Díaz y Villalobos, 2012 (cap. 11)
Julio, 2019	Examen final	

VI. Aspectos didácticos:

Cada docente establecerá la estrategia didáctica que considere pertinente para desarrollar el curso. De manera general, se compondrá de lecciones magistrales a cargo de la persona docente, exposiciones por parte del estudiantado, discusión de casos prácticos, análisis de películas previamente asignadas y ensayos de conducta de las diferentes técnicas que se discutirán en el curso, donde se podrá ejemplificar la aplicación de algunas intervenciones, donde se podrá hacer uso de diversos tipos de tecnología, incluyendo mediación virtual.



Al inicio del curso, los diferentes procedimientos a ser desarrollados durante el semestre serán asignados a los y las estudiantes para que preparen su presentación con toda la anticipación que se requiera.

En la medida de lo posible, se contará con la presencia de especialistas que tengan experiencia en la aplicación de intervenciones en la MC, con el afán de ampliar los conocimientos de los y las alumnas.

VII. Evaluación:

La evaluación de cada estudiante se llevará a cabo por medio de:

Examen parcial	20%
Examen final	20%
Exposición	10%
Práctica de observación	15%
Trabajo investigación aplicada	15%
Quices /comprobaciones de lectura/ labores extraclase	20%
Total:	100%

Exámenes:

Como consta en el calendario, los exámenes serán realizados en una de las lecciones, la cual está específicamente calendarizada. Se adjuntan fechas importantes.

Actividad	Fecha
Semana Santa	6 al 12 de abril, 2020
Semana Universitaria	20 al 25 de abril, 2020
Fin de lecciones	04 de julio, 2020
Exámenes Finales	06 al 18 de julio, 2020

Práctica de observación:

Cubierto el tema de la observación conductual se deberá de realizar una práctica en parejas de estudiantes. La estructura que se debe presentar en el reporte será la siguiente:

- portada
- índice
- introducción
- descripción del ambiente seleccionado para observar (incluir croquis)
- descripción de las personas seleccionadas y el por qué se seleccionaron
- definición operacional de la conducta a ser observada
- descripción y justificación del sistema de observación escogido y del registro anecdótico.
- entrenamiento a los observadores
- resultados del índice de confiabilidad entre observadores
- presentación de resultados por medio de tablas
- gráficos con los resultados obtenidos
- discusión
- conclusiones
- Referencias



o. Anexos.

Investigación aplicada:

Algunas personas docentes, realizarán un de investigación aplicado implicará el desarrollo de un programa de auto-intervención. Al inicio del curso, cada estudiante deberá de seleccionar una conducta relevante de su repertorio conductual, la cual considere conveniente mejorar. Con el propósito de incrementar su calidad de vida. Una vez seleccionada la conducta la presentará a la profesora con su respectiva justificación. Al ser aprobada, tendrá que realizar la investigación bibliográfica (al menos 5 referencias actualizadas) necesaria para poder elaborar su propuesta de intervención. Una vez aceptado el plan de intervención, el o la estudiante lo pondrá en práctica y posteriormente, presentará los resultados obtenidos por medio de un reporte final.

Otras docentes asignarán un trabajo de investigación empírica, sobre técnicas validadas por la investigación, que se apliquen desde el marco cognitivo conductual. Las y los estudiantes deberán realizar una investigación inicial en <https://www.div12.org/psychological-treatments/> complementando con otro material disponible en ese mismo recurso. En clase, deberán exponer en qué consiste la técnica y demostrar como se aplica en un ensayo conductual. La estructura de este reporte será la siguiente:

1. portada
2. índice
3. introducción
4. marco teórico
5. objetivos de intervención
6. evaluación conductual
7. propuesta de intervención
8. resultados
9. discusión
10. referencias
11. anexos

Conviene señalar que en la elaboración de esta investigación se deberá de regir por las indicaciones del Manual para publicaciones de la APA, en su versión VI.

Recordar que la *Revista Wimblu* recibe artículos y ensayos científicos sin restricción temática durante todo el año lectivo universitario. Pueden consultar normas de publicación en el siguiente link <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/about/submissions>

Exposición:

Cada estudiante deberá de desarrollar un tema relacionado con la aplicación de un programa de modificación conductual, como el investigado en el punto anterior. En el desarrollo del tema, cada estudiante podrá hacer uso de los recursos visuales que considere pertinentes, así como las dinámicas de grupo que estime oportuno. Conviene destacar que entre más creativo sea, mejor será el resultado de su evaluación. Uno de los aspectos que más será tomado en cuenta en dicha evaluación es el nivel de interés que evoque en sus compañeros, así como el grado de



participación que logre por parte de los mismos. Los otros puntos de evaluación serán: calidad de los recursos audiovisuales utilizados, dominio del tema, ensayos de conducta, manejo del tiempo y lo exhaustivo de su cobertura temática. Se espera que cada estudiante realice una revisión bibliográfica más allá de la literatura obligatoria para los demás estudiantes.

Quices, comprobación de lectura o trabajos extra-clase:

Cada docente estipulará el mecanismo a utilizar para la evaluación cotidiana de los contenidos, el cuál será discutido con el grupo el primer día de clases, el cual puede consistir en la realización de *quices*, comprobación de lectura o trabajos extra-clases.



VII. Bibliografía:

1. Obligatoria:

Brodsky, B. & Stanley, B. (2013). *The Dialectical Behavior Therapy Primer*. Oxford: John Wiley & Sons, Ltd

Harris, R. (2009). *ACT made simple*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

Labrador, F. (2012). *Técnicas de Modificación de Conducta*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Ruiz Fernández, M., Díaz García, M., & Villalobos Crespo, A. (2012). *Manual de Técnicas Cognitiva-Conductuales*. España: Ediciones Pirámide.

2. Textos complementarios:

Caballo, v. y Iurtia, M. (2009). Entrenamiento en habilidades sociales. En F.J. Labrador (Ed.). *Técnicas de Modificación de Conducta*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Gerhadstein, P.; Kraebel, K. y Tse, J. (2006). Using Operant Techniques with Human Infants. *The Behavior Analyst Today*, 7 (1); 56-68.

Godoy, A. (1991). El proceso de evaluación conductual. En: V. Caballo (comp.) *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo Veintiuno España Editores, S.A.

Greer, D.; Dudek-Singer, J. y Gautreaux, G. (2006). Observational learning. *Internacional Journal of Psychology*, 41 (6), 486-499.

Ledermann, T.; Bodenmann, G. y Cina, A. (2007). The Efficacy of the Couples Coping Enhancement Training (CCET) in Improving Relationship Quality. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26 (8), 940-959.

McMurrain, M.; Nezu, A. y Maguth, C. (2008). Problem Solving Therapy for People with Personality Disorders: an overview. *Mental Health Review Journal*, 13 (2), 35-39.

Mueser, K.; Bolton, E.; Carty, P; Bradley, M.; Ahlgren, K.; DiStaso, D. et al. (2007). The trauma Recovery Group: a Cognitive-Behavioral Program for Post-Traumatic Stress Disorder in Persons with Severe Mental Illness. *Community Mental Health Journal*, 43 (3), 281-304.

Praharaj, S.; Verma, P. y Arora, M. (2006). Topical lignocaine for vaginismus: A Case Report. *International Journal of Impotence Research*, 18; 568-569.

Ramírez, R. y Vargas, F. (2012). Terapia Conductual Dialéctica: descripción general de una propuesta centrada en la aceptación incondicional. *Revista de Ciencias Sociales*. No. 137 (III).

Ramírez, R. y Vargas, F. (2013). Psicoterapia Funcional Analítica: descripción general de un modelo centrado en el contexto terapéutico. *Revista de Ciencias Sociales*. No. 140.

Sim, L., Whiteside, S., Dittner, C. y Mellon, M. (2006). Effectiveness of a Social Skills Training Program with School Age Children: Transition to the Clinical Setting. *Journal of Child and Family Studies*, 15, 409,418.

Vargas, F. y Ramírez, R. (2012). Terapia de aceptación y compromiso: descripción general de una aproximación con énfasis en los valores personales. *Revista de Ciencias Sociales*. No. 138 (IV).



- Vargas, F. y Ramírez, R. (2013). Terapia Conductual Integrativa de Pareja: descripción general de un modelo con énfasis en la aceptación emocional. *Revista de Ciencias Sociales*, No. 139 (1).
- Zettle, R. (2003). Acceptance and Commitment Therapy vs. Systematic Desensitization in treatment of mathematics anxiety. *The Psychological Record*, 53 (2), 197-215.

Revistas internacionales relevantes:

- Análisis y Modificación de Conducta (ISSN:0211-7339)
- Behavior Modification (ISSN: 0145-4455)
- Behavior Therapy (ISSN:0005-7894)
- Behavior Research and Therapy (ISSN: 0005-7967)
- Behavioral and Cognitive Psychotherapy (ISSN: 1352-4658)
- Cognitive and Behavioral Practice (ISSN: 1077-7229)
- Cognitive Behavioral Therapy (ISSN: 1650-6073)
- Cognitive Therapy and Research (ISSN_0147-5916)
- International Journal of Cognitive Therapy (ISSN: 1937-1209)

Otras fuentes bibliográficas:

- Journal of Behavioral Medicine
- Journal of Applied Behavior Analysis
- Annals of Behavioral Medicine
- Journal of Health Psychology.

VIII. Otra información de interés

Sobre académico visitante en el Primer ciclo lectivo 2020

La Escuela de Psicología da la autorización para asistir a las actividades de visita del Ph.D Thomas Teo de la Universidad de York (Ontario, Canadá).
Fechas de visita: del 29/3/2020 al 5/4/2020

Infografía sobre hostigamiento sexual

Cada docente, en la primera clase deberá mostrar y dar un espacio para tratar este tema junto con el estudiantado.

El Reglamento de la Universidad de Costa Rica en contra del Hostigamiento Sexual se puede consultar en la página del Consejo Universitario: <http://www.cu.ucr.ac.cr/normativa/orden-alfabetico.html> Quienes viven una situación de hostigamiento pueden interponer las denuncias ante la Comisión Institucional contra el Hostigamiento Sexual. Más información a los teléfonos 2511-1909 o 2511-4898, correos equipocontrahostigamientosexual@ucr.ac.cr o comision.contrahostigamiento@ucr.ac.cr. La Colectiva *Me pasó en la UCR* también puede brindar orientación, su correo es mepasoenlaucr@gmail.com.



HOSTIGAMIENTO/ ACOSO SEXUAL

Importancia



- Es una forma de violencia y una violación de nuestros derechos humanos.
- Es más frecuente y grave de lo que creemos.
- Existe gran dificultad para identificarlo porque sus manifestaciones son comunes, cotidianas y toleradas culturalmente.



Definición

Es una conducta indeseada de naturaleza sexual que provoca efectos perjudiciales en quien la recibe.



Manifestaciones

Sonidos, mensajes de texto, propuestas sexuales, invitaciones insistentes a salir, toqueteos, abrazos, besos, entre otros.



¿Donde buscar ayuda?

- **Equipo Interdisciplinario del CIEH:** es una acción afirmativa que la UCR ha instalado como apoyo psico-legal para todas las personas que pertenecen a la comunidad universitaria.

2511-1909

- **Comisión Institucional contra el HS:** es el órgano de la UCR en el que se hacen las denuncias de hostigamiento sexual.

2511-4898

- **Asociación de estudiantes de psicología (AEPs).**



Escaneame para
descargar el
reglamento
contra
hostigamiento
sexual



Revisado y aprobado, Coordinación Núcleo Formación Intermedia Diversificada, marzo del 2020