



**Facultad de Ciencias Sociales
Escuela de Psicología
I Ciclo lectivo, 2021
PS-1076
Clínica Cognitivo Conductual**

CREDITOS 2

CURSO 100% VIRTUAL

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

Correquisitos: Ninguno.

Horas semanales: 2 horas teoría, 2 horas práctica

Clasificación: Mixto

Observación: Cuando se haga uso de algún medio para impartir lecciones, se hará uso de la plataforma de Mediación Virtual UCR (METICS), la cual es la oficial y obligatoria.

Docente	Horario	Grupo	Horario de atención
Ana María Jurado Solórzano ana.jurado@ucr.ac.cr	M, 13:00 a 15:50	Grupo 1	L, 14:00 a 18:00 K, 15:00 a 18:00
Marisol Jara Madrigal marisol.jara@ucr.ac.cr	K, 13:00 a 15:50	Grupo 2	L, 14:00 a 15:00 (cita previa)
Adriana Villalobos Elizondo adriana.villalobos_e@ucr.ac.cr	S, 8 a 10:50	Grupo 3	K, 17:00 a 18:00 V, 17:00 a 19:00
Carlos Araya Cuadra carlos.arayacuadra@ucr.ac.cr	L, 16 a 18:50	Grupo 4	L, 13:00 a 15:00
Lynnethe Chaves Salas lynnethe.chavessalas@ucr.ac.cr	L, 10:00 a 12:50	Sede Occidente	L, 08:00 a 10:00
Maureen Baltodano Chacón maureen.baltodanochacon@ucr.ac.cr	K, 9:00 a 11:50	Sede Guanacaste	K, 13:00 a 15:00





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, Barlow et al., (2015) mencionan que debe sobresalir un enfoque integrativo, entendiendo 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, 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 detalla 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





<Oficio>
Página 4

- 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
5 al 10 abril	Introducción al curso. Clase sincrónica	
12 al 17 abril	Historia y aspectos conceptuales básicos Clase asincrónica con guía de trabajo	(Labrador, 2009), Capítulo 1
19 al 24 de abril	Evaluación conductual Clase sincrónica	Muñoz, 2009 (en Labrador, cap. 2)
26 al 30 abril	Observación conductual Clase asincrónica con guía de trabajo	Rojo, 2009 (en Labrador, cap. 4)
3 al 8 de mayo	Técnicas cognitivas: La terapia cognitiva de Beck Clase sincrónica	Beck, Capítulos 3 al 11
10 al 15 mayo	Técnicas cognitivas: La terapia cognitiva de Beck Clase asincrónica con guía de trabajo	Beck, Capítulos 3 al 11
17 al 22 de mayo	Desensibilización sistemática Clase asincrónica con guía de trabajo	Labrador y Crespo, 2009. (En Labrador, Capítulo 9)
24 al 29 de mayo	Técnicas y procedimientos operantes Clase sincrónica	Labrador, 2009. Capítulos 11, 12 y 13 (escritos por Larroy y Labrador)
31 de mayo al 5 de junio	Técnicas y procedimientos operantes Semana de aprovechamiento: se asignará un espacio de profundización de los contenidos a través de videos o lecturas adicionales. En la sede de Occidente y la Sede de Guanacaste este día puede variar.	
7 al 12 de junio	Técnicas cognitivas: La terapia metacognitiva Clase sincrónica	Fisher y Matthews, 2009
14 al 19 junio	Técnicas de resolución de problemas Clase sincrónica	Becoña, 2009. (En Labrador, capítulo 20)
21 al 26 de junio	Técnicas de autocontrol Clase asincrónica con guía de trabajo	Carrasco, 2009 (En Labrador, capítulo 15)





<Oficio>
Página 6

28 de junio al 3 de julio	Las terapias de tercera generación: Terapia dialéctica conductual. Clase sincrónica	(Ruiz Fernández et al., 2013) Capítulo 11
5 al 10 de julio	Las terapias de tercera generación: Terapia de Aceptación y compromiso Clase asincrónica con guía de trabajo	(Ruiz Fernández et al., 2013) Capítulo 11
12 al 17 de julio	Mindfulness Clase sincrónica	(Ruiz Fernández et al., 2013) Capítulo 11
	Tema optativo: Cada profesora/profesor, decidirán el tema a trabajar y si será sincrónico o asincrónico.	(Froxán Parga, 2020)

VI. Aspectos didácticos:

Cada docente establecerá la estrategia didáctica que considere pertinente para desarrollar el curso. Se alternará entre clases sincrónicas y asincrónicas **usando la plataforma METICS de la Universidad de Costa Rica**. En las clases asincrónicas, se utilizarán guías de lectura, 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.





<Oficio>
Página 7

VII. Evaluación:

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

Guías asincrónicas:

	Historia	10%
	Observación	10%
	Desensibilización	10%
	Beck	10%
	Autorregulación	10%
	Terapia aceptación	10%
Práctica de observación	15%	
Trabajo investigación aplicada	25%	
Total:	100%	

Práctica de observación:

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

- a Portada
- b Índice
- c Introducción
- d Descripción del ambiente seleccionado para observar (incluir croquis)
- e Descripción de las personas seleccionadas y el por qué se seleccionaron
- f Definición operacional de la conducta a ser observada
- g Descripción y justificación del sistema de observación escogido y del registro anecdótico.
- h Entrenamiento a los observadores
- i Resultados del índice de confiabilidad entre observadores
- j Presentación de resultados por medio de tablas
- k Gráficos con los resultados obtenidos
- l Discusión
- m Conclusiones
- n Referencias
- o Anexos.





Investigación de 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 7th y las disposiciones de la Universidad de Costa Rica sobre la utilización del lenguaje inclusivo.





VII. Bibliografía:

1. Obligatoria:

Barlow, D., Durand, V., Stewart, S., & Lalumière, M. (2015). *Abnormal Psychology: An Integrative Approach*. Cengage Learning

Beck, J. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guildford Press

Froxán Parga, M. X. (2020). *Análisis funcional de la conducta humana: Concepto, metodología y aplicaciones*. Pirámide.

Labrador, F. J. (2009). *Técnicas de modificación de conducta*. Pirámide.

Ruiz Fernández, M. Á., Díaz García, M. I., & Villalobos Crespo, A. (2013). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Desclée De Brouwer.

Revistas Nacionales:

Se les recuerda que la revista WIMBLU <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu> acepta manuscritos de estudiantes durante todo el año y es una fuente documental muy valiosa para sus trabajos.

Actualidades en Psicología <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/actualidades/index>

Revista Costarricense de Psicología <http://rcps-cr.org/>

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)

Behavioural 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.

HOSTIGAMIENTO Y ACOSO SEXUAL 

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

Importancia

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

Manifestaciones
Sonidos, mensajes de texto, propuestas sexuales, invitaciones insistentes a salir, toqueteos, besos, abrazos, requerimientos de favores sexuales a cambio de beneficios, amenazas implícitas o explícitas, exigencia de una conducta, acercamientos con intenciones sexuales o románticas, entre otras.

¿A quienes aplica?

- Cualquier persona que forme parte de la comunidad universitaria, integrada por personal docente, administrativo y población estudiantil.
- Quienes posean relaciones contractuales, no laborales, con la Universidad de Costa Rica (servicios subprofesionales, subcontratación convenios e intercambios)

¿Dónde buscar ayuda?

- Equipo interdisciplinario del CIEM: Es una acción afirmativa que la UCR ha instalado como apoyo Psico-legal para todxs lxs personxs que pertenecen a la comunidad universitaria.
- **Contacto: 2511-1953. ciem@ucr.ac.cr**
- Comisión Institucional contra el HS: Órgano de la UCR en donde se realizan las denuncias de hostigamiento sexual. **Contacto: 2511-4898**

Reglamento contra el Hostigamiento Sexual 



Revisado Comisión de Docencia 2021

