

Fundación Foro

Formación en Psicoterapias Cognitivas Contemporáneas

Fundamentos de la Psicoterapia Cognitiva

1. Fundamentos

La Psicoterapia Cognitiva es la escuela clínica que más creció en las últimas décadas, esto se debe fundamentalmente a la validación científica que muestra de una manera clara e inequívoca los logros, mejorías y curaciones que se obtienen con este modelo. Conocer las bases del mismo es actualmente necesario en la formación de todos los profesionales de la salud mental. Este curso presenta y profundiza en los conceptos básicos de la Psicoterapia Cognitiva y en los modelos de trabajo clínico que cuentan con tratamientos y técnicas específicas para los diferentes trastornos y problemas humanos.

La Psicoterapia Cognitiva se engloba en el campo más amplio de las llamadas Ciencias Cognitivas y se nutre, cada día más, de las investigaciones y hallazgos de la Psicología Cognitiva, con la cual ha comenzado en las últimas décadas a establecer relaciones más intensas, potenciándose los avances de ambas disciplinas.

2. Objetivos

Se espera que al finalizar el curso los profesionales:

- ✓ Puedan establecer relaciones entre las Ciencias Cognitivas, la Psicología Cognitiva y la Psicoterapia Cognitiva.
- ✓ Manejen los conceptos básicos de la Psicoterapia Cognitiva
- ✓ Conozcan las pautas para llevar a cabo un tratamiento de orientación cognitiva
- ✓ Sepan diferenciar los principales modelos cognitivos

3. Plan didáctico

Metodología: Se trabajará fundamentalmente con exposiciones teóricas y ejercicios prácticos.

Evaluación: Será mediante un múltiple choice y un trabajo sobre un material clínico.

4. Programa sintético

Unidad 1: Surgimiento y desarrollo de las Ciencias Cognitivas

Unidad 2: Conceptos básicos de la Psicoterapia Cognitiva.

5. Programa analítico

Unidad 1: Surgimiento y desarrollo de las Ciencias Cognitivas

Primeros desarrollos de las Ciencias Cognitivas. Origen y evolución de los postulados cognitivos. Antecedentes históricos. Características de las Ciencias Cognitivas. Psicología cognitiva, sus temas de estudio.

Unidad 2: Conceptos básicos de la Psicoterapia Cognitiva

Relaciones y diferencias entre Psicología Cognitiva y Psicoterapia Cognitiva. Procesamiento de la información. Esquemas, creencias y pensamientos automáticos. Conceptualización cognitiva. Distorsiones cognitivas. Características de la Psicoterapia Cognitiva. Empirismo colaborativo. Psicoeducación. El proceso interpersonal en la terapia. Métodos y técnicas clínicas: aspectos emocionales, cognitivos y conductuales en las intervenciones de la Psicoterapia Cognitiva.

6. Cronograma

El criterio del dictado de la materia será flexible para adaptarse al ritmo particular de cada grupo. El cronograma aproximado es el siguiente:

Clase n° 1: Unidad 1: Surgimiento y desarrollo de las Ciencias Cognitivas.

Clases n° 2 y 3: Unidad 2: Conceptos básicos de la Psicoterapia Cognitiva.

7. Bibliografía

Bibliografía específica:

Este listado de textos está organizado por capítulos para facilitar la organización del estudio, para cada unidad se indica la bibliografía correspondiente, especificándose el capítulo o apartado. En algunos casos un mismo texto es utilizado para varias unidades.

Unidad 1:

- Best, J. (2001). *Psicología Cognitiva*. Paraninfo. Thomson Learning. Madrid. Capítulo 1: Psicología cognitiva: definiciones, orígenes y metáforas.
- Gardner, H. (1996). *La nueva ciencia de la mente*. Paidós. Buenos Aires. Capítulo 1: Introducción, Capítulo 2: Los cimientos de la ciencia cognitiva y Capítulo 3: Las primeras décadas de la ciencia cognitiva.

Unidad 2:

- Beck, J. (2001). *Terapia Cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Editorial Gedisa. Barcelona. Capítulo 2: La conceptualización cognitiva, Capítulo 3: La estructura de la primera sesión de terapia, Capítulo 6: Identificación de los pensamientos automáticos, Capítulo 7: La identificación de las emociones, Capítulo 8: Evaluación de los pensamientos automáticos, Capítulo 9: Combatir los pensamientos automáticos, Capítulo 10: Identificación y modificación de creencias intermedias, Capítulo 11: Las creencias centrales, Capítulo 12: Otras técnicas cognitivas y conductuales y Capítulo 13: Las imágenes mentales –imágenes-.
- Camacho, J. (2003). *El ABC de la terapia cognitiva*. Buenos Aires.
- Gagliosi, P. (1997). *Bases para una práctica psicoeducacional*. Buenos Aires.
- Caro, I. (2007). *Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas*. Desclée de Brouwer. Bilbao. Capítulo 5: El modelo de solución de problemas de Arthur Nezu.
- Caro, I. Comp. (1997). *Manual de psicoterapias cognitivas*. Paidós. Barcelona. Capítulo 5: El estado de la cuestión en la terapia racional-emotiva-conductual de Albert Ellis.

- Safran, J. y Segal, Z. (1994). *El proceso interpersonal en la terapia cognitiva*. Paidós. Buenos Aires. Primera Parte: La Teoría. Capítulo 1: Introducción, Capítulo 2: La perspectiva cognitivo-conductual de la relación terapéutica y Capítulo 3: Los factores técnicos y los concernientes a la relación en la terapia.

Bibliografía general:

- Beck, A., Rush J., Shaw, B. y Emery, G. (1979). *Terapia cognitiva de la depresión*. Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao.
- Beck, A., Rush, - Beck, J. (2000). *Terapia Cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Editorial Gedisa. Barcelona.
- Best, J. (2001). *Psicología cognitiva*. Paraninfo. Thomson Learning. Madrid.
- Camacho, J. (2003). *El ABC de la terapia cognitiva*. Buenos Aires.
- Caro, I. Comp. (1997). *Manual de psicoterapias cognitivas*. Paidós. Barcelona.
- Caro, I. (2007). *Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas*. Desclée de Brouwer. Bilbao.
- Feixas, G. y Miró, M. (1995). *Aproximaciones a la psicoterapia*. Paidós. Barcelona.
- Gagliesi, P. (1997). *Bases para una práctica psicoeducacional*. Buenos Aires.
- Gardner, H. (1996). *La nueva ciencia de la mente*. Paidós. Buenos Aires.
- Mahoney, J. (1998). *Cognición y Psicoterapia*. Editorial Paidós. Barcelona.
- Neimeyer, R. y Mahoney, M. Comp. (1998). *Constructivismo en psicoterapia*. Paidós. Barcelona.
- Safran, J. y Segal, Z. (1994). *El proceso interpersonal en la terapia cognitiva*. Paidós. Buenos Aires.