



Any acadèmic	2013-14
Assignatura	21369 - Teràpies Cognitives
Grup	Grup 1, 1S
Guia docent	A
Idioma	Català

## Identificació de l'assignatura

Assignatura	21369 - Teràpies Cognitives
Crèdits	1.2 presencials (30 hores) 1.8 no presencials (45 hores) 3 totals (75 hores).
Grup	Grup 1, 1S(Campus Extens)
Període d'impartició	Primer semestre
Idioma d'impartició	Català

## Professors

Professors	Horari d'atenció alumnat					
	Hora d'inici	Hora de fi	Dia	Data d'inici	Data de fi	Despatx
Francesc Xavier Bornas Agustí	18:00h	19:00h	Dimecres	25/09/2013	24/01/2014	014 (IUNICS)
<a href="mailto:xavier.bornas@uib.cat">xavier.bornas@uib.cat</a>	09:30h	13:30h	Dimecres	25/09/2013	24/01/2014	014 (IUNICS)

## Titulacions on s'imparteix l'assignatura

Titulació	Caràcter	Curs	Estudis
Grau de Psicologia	Optativa	Quart curs	Grau

## Contextualització

Aquesta assignatura optativa s'ocupa de tres tècniques o teràpies que foren emblemàtiques de la Teràpia de Conducta Cognitiva en els anys 70 del segle XX i que hi segueixen ocupant un lloc important malgrat el normal desenvolupament posterior de la disciplina i, més concretament, de les teràpies anomenades de "tercera generació". No és una assignatura d'història, però. Forma part del mòdul d'intervenció i tractament psicològic del pla d'estudis oficial, i per això s'adreça a l'alumnat amb un interès específic de formació, tant actual com de postgrau, en el camp de la Clínica i la Psicologia de la Salut, tot i que els continguts poden ser d'interès per a qualsevol futur graduat en Psicologia.

## Requisits

Caldria refrescar els coneixements adquirits en assignatures emparentades amb aquesta, com per exemple Tècniques d'Intervenció Psicològica.

També és convenient tenir un nivell d'Anglès que permeti llegir textos científic-tècnics amb certa fluïdesa.

L'assignatura emprarà la plataforma de Campus Extens i, per tant, convé accedir-hi sovint.

## Competències





Any acadèmic	2013-14
Assignatura	21369 - Teràpies Cognitives
Grup	Grup 1, IS
Guia docent	A
Idioma	Català

Les següents competències s'han extret, per mandat indefugible, de les contemplades al pla d'estudis del grau en Psicologia verificat oficialment (motiu pel qual apareixen en castellà). S'aconsella prudència en la interpretació.

### Específiques

1. CE15.Saber aplicar conocimientos, estrategias y métodos de intervención directos e indirectos sobre los/as destinatarios/as y los diferentes contextos: consejo psicológico, terapia, negociación, mediación,...).
2. CE20.Ser capaz de definir los objetivos y elaborar el plan de intervención en función del propósito de la misma (prevención, tratamiento, rehabilitación, inserción, acompañamiento,...).

### Genèriques

1. CT1. Capacidad de análisis y síntesis..
2. CT5. Capacidad de resolución de problemas..

## Continguts

L'assignatura se centra en allò que podríem denominar el gir cognitiu de la teràpia del comportament, que tingué lloc als anys 70-80 del segle XX. Entre els elements més rellevants en aquest panorama podem esmentar la teràpia cognitiva, de Beck, o la teràpia racional emotiva, d'Ellis, sense oblidar teràpies que no van anar tan directament lligades a un autor concret, com la de solució de problemes. Totes aquestes eines segueixen formant part de l'arsenal que el psicòleg ha de tenir per a ajudar a la gent a resoldre els problemes i trastorns de la millor manera.

### Continguts temàtics

1. El gir cognitiu de la teràpia del comportament: context, motius i característiques.  
És important entendre el moment històric en què apareguren les teràpies de què tracta l'assignatura, i en aquest sentit serà bo repassar els punts forts i les febleses del conductisme, escola dominant en aquell moment, i les crítiques que va rebre. També convindrà revisar el concepte de "black box" del conductisme radical i les aportacions que va fer a nivell metodològic. En definitiva, potser haurem de tornar a reflexionar sobre què és la Ciència?
2. Les tècniques de solució de problemes (TSP).  
Tot i que existeixen teràpies de solució de problemes pautades i enfocades a alteracions específiques (com la depressió), enfocarem aquest tema des d'una perspectiva més general, considerant la TSP com una teràpia d'ampli espectre. Així, la TSP pot servir per a tractar des de problemes molt limitats en l'espai i el temps (p.ex. conflictes familiars) fins a problemes gairebé existencials; en aquest cas la TSP es converteix en alguna cosa propera a una filosofia de vida. Els continguts de la TSP, però, els veurem de forma aplicada a les sessions pràctiques i no ens quedarem en vaguetats i teories.
3. La teràpia cognitiva, de Beck.  
Es tracta d'una teràpia inicialment dissenyada per a entendre i tractar de forma eficaç la depressió. Amb els anys, a més d'acumular evidència a favor, s'ha anat aplicant a altres alteracions. Com veurem, tot i les dificultats per a definir acuradament molts dels termes que utilitza (esquemes, biaixos, distorsions...) i, per tant, els problemes que té l'estudi científic dels resultats que dona, és una teràpia conceptualment atractiva i intuïtivament correcta, i tothom pot veure's reflectit fins a un cert punt, en les seves premisses.



Any acadèmic	2013-14
Assignatura	21369 - Teràpies Cognitives
Grup	Grup 1, IS
Guia docent	A
Idioma	Català

#### 4. La teràpia racional emotiva (conductual), d'Ellis.

Si algú pot considerar-se responsable d'haver posat la irracionalitat al bell mig del debat psicològic (no tan sols clínic) en la Psicologia dels darrers 50 anys, aquest autor és Albert Ellis. Ell va situar les creences irracionals en l'origen de (gairebé) totes les alteracions psicològiques, i va fixar, de forma coherent, com a objectiu final de la teràpia, l'adopció d'una filosofia de vida racional per part del pacient. Criticada des de tots els fronts possibles, la teràpia ideada per Ellis segueix formant part, però, de l'arsenal de la Teràpia cognitivo-conductual del segle XXI. Una possible explicació potser la trobarem si mirem de respondre aquesta pregunta: no tenim tots un punt, almenys, d'irracionalitat?

### Metodologia docent

Les classes magistrals ocuparan el mínim temps indispensable. L'assignatura es desenvoluparà majoritàriament amb la participació dels estudiants durant la realització de les pràctiques i en els debats que es plantejaran als seminaris.

#### Activitats de treball presencial

Modalitat	Nom	Tip. agr.	Descripció
Classes teòriques	Classes magistrals	Grup gran (G)	Presentació dels continguts dels temes de l'assignatura. Els temes 1 i 2 els presentarà el professor. Els temes 3 i 4, els estudiants (a partir de les indicacions del professor).
Seminaris i tallers	Seminaris	Grup mitjà (M)	Per tal d'aprofundir en els continguts dels temes 3 i 4, es faran dues sessions (per tema) en les quals es debateran articles originals recents relacionats amb les teràpies corresponents (per exemple, meta-anàlisis, comparacions amb tractaments farmacològics, aplicacions en casos o alteracions específiques, etc.). Aquests articles els podrà aportar tant el professor com els estudiants. Cada estudiant els haurà d'haver llegit abans del dia programat per a debatre'ls. Serà convenient que dugui escrita almenys una pregunta o un comentari a fer en el decurs de la sessió. Aquestes preguntes i comentaris marcaran el debat que s'hi durà a terme.
Classes pràctiques	Pràctiques de Solució de Problemes	Grup mitjà (M)	Tres sessions dedicades a l'aprenentatge de la tècnica de solució de problemes. Els estudiants, en grups d'entre 4 i 7, treballaran sobre un cas que tindran escrit amb bastant detall.  Primera sessió: pràctica amb un problema quotidià, no psicopatològic.  Segona sessió: faran una avaluació general de l'orientació que el pacient presenta en relació als problemes. El consens al qual arriba el grup el redactaran com a <b>informe</b> psicològic, que acabarà establint els objectius a aconseguir.  Tercera sessió: Un membre del grup adoptarà el rol del cas anterior assumint els objectius establerts i proporcionant la informació que el grup li demani a acontinuació; la resta de companys aplicaran l' <b>heurística</b> de SP, començant per la Generació d'alternatives.

#### Activitats de treball no presencial



Any acadèmic	2013-14
Assignatura	21369 - Teràpies Cognitives
Grup	Grup 1, IS
Guia docent	A
Idioma	Català

Modalitat	Nom	Descripció
Estudi i treball autònom individual o en grup	Preparació de pràctiques i seminaris	Lectures relacionades amb els temes 1 i 2. Lectures de preparació dels temes 3 i 4. Preparació dels seminaris.

### Riscs específics i mesures de protecció

Les activitats d'aprenentatge d'aquesta assignatura no comporten riscos específics per a la seguretat i salut de l'alumnat i, per tant, no cal adoptar mesures de protecció especials.

### Estimació del volum de treball

Se suposa que en aquest apartat cal dir quanta feina li suposarà a l'estudiant cursar i aprovar l'assignatura. Fins i tot se'ns demana que diguem el nombre d'hores que aquest estudiant ha de dedicar a les diverses activitats. Aquestes demandes assumeixen acríticament l'existència d'un estudiant promig que, en realitat, no existeix. I per tant són demandes absurdes, fruit de la ignorància d'aquest fet. Malgrat tot, i davant la impossibilitat d'evitar-ho, a continuació s'ofereixen unes dades de "volum" que l'estudiant farà bé d'ignorar.

Modalitat	Nom	Hores	ECTS	%
<b>Activitats de treball presencial</b>		<b>30</b>	<b>1.2</b>	<b>40</b>
Classes teòriques	Classes magistrals	15	0.6	20
Seminaris i tallers	Seminaris	7	0.28	9.33
Classes pràctiques	Pràctiques de Solució de Problemes	8	0.32	10.67
<b>Activitats de treball no presencial</b>		<b>45</b>	<b>1.8</b>	<b>60</b>
Estudi i treball autònom individual o en grup	Preparació de pràctiques i seminaris	45	1.8	60
<b>Total</b>		<b>75</b>	<b>3</b>	<b>100</b>

A començament del semestre hi haurà a disposició dels estudiants el cronograma de l'assignatura a través de la plataforma UIBdigital. Aquest cronograma inclourà almenys les dates en què es faran les proves d'avaluació contínua i les dates de lliurament dels treballs. A més, el professor o la professora informarà els estudiants si el pla de treball de l'assignatura es durà a terme a través del cronograma o per una altra via, inclosa la plataforma Campus Extens.

### Avaluació de l'aprenentatge dels estudiants

Les presentacions magistrals a les sessions teòriques no s'avaluaran. De fet, com que es tracta de presentar allò més bàsic de cada tema, cada estudiant decidirà assistir-hi o no en funció del nivell que consideri que ja té a l'inici del curs. L'avaluació se centrarà en la qualitat de la participació de l'estudiant als seminaris i a les pràctiques. **MOLT IMPORTANT:** Tot el que l'estudiant hagi d'entregar de cara a l'avaluació (ho trobareu especificat als criteris d'avaluació) ho enviarà per correu electrònic a l'adreça del professor que consta en aquesta guia docent. En cas d'enviament de fitxers l'únic format que s'acceptarà serà el PDF (a no ser que





Any acadèmic	2013-14
Assignatura	21369 - Teràpies Cognitives
Grup	Grup 1, IS
Guia docent	A
Idioma	Català

expressament s'indiqui una altra cosa). L'única nomenclatura que s'acceptarà per aquests fitxers serà la que comenci amb el codi de l'assignatura, guió baix, primer i segon llinatge de l'estudiant (escrits seguits, en minúscules i sense accents, si n'hi ha), guió baix, referència a la feina que conté el fitxer, punt, i les lletres 'pdf'. Exemple: 21369\_gomezsitjar\_SP1.pdf significa que el fitxer conté la primera part d'un treball o pràctica de Solució de Problemes de l'estudiant Gómez Sitjar (a títol personal o en representació d'un grup, cosa que s'aclarirà durant el curs).

### Seminaris

Modalitat	Seminaris i tallers
Tècnica	Altres procediments ( <b>No recuperable</b> )
Descripció	Per tal d'aprofundir en els continguts dels temes 3 i 4, es faran dues sessions (per tema) en les quals es debatran articles originals recents relacionats amb les teràpies corresponents (per exemple, meta-anàlisis, comparacions amb tractaments farmacològics, aplicacions en casos o alteracions específiques, etc.). Aquests articles els podrà aportar tant el professor com els estudiants. Cada estudiant els haurà d'haver llegit abans del dia programat per a debatre'ls. Serà convenient que dugui escrita almenys una pregunta o un comentari a fer en el decurs de la sessió. Aquestes preguntes i comentaris marcaran el debat que s'hi durà a terme.
criteris d'avaluació	L'estudiant ha d'assistir als seminaris. L'assistència a totes les sessions significarà l'obtenció de 2 punts (sobre 10) en aquesta activitat.  La participació, sempre i quan demostrï coneixement de les lectures de preparació dels seminaris, permetrà obtenir fins a 8 punts (sobre 10 possibles) en aquesta activitat. Cada estudiant podrà entregar un màxim de 4 preguntes o comentaris breus relacionats amb els temes dels seminaris. Cada pregunta/comentari s'ha d'entregar al final de la sessió en el context de la qual tingui sentit. La valoració que el professor farà d'aquest material serà un element essencial en l'avaluació. També es valorarà la participació oral durant les sessions.

Percentatge de la qualificació final: 50% per l'itinerari A

### Pràctiques de Solució de Problemes

Modalitat	Classes pràctiques
Tècnica	Informes o memòries de pràctiques ( <b>No recuperable</b> )
Descripció	Tres sessions dedicades a l'aprenentatge de la tècnica de solució de problemes. Els estudiants, en grups d'entre 4 i 7, treballaran sobre un cas que tindran escrit amb bastant detall. Primera sessió: pràctica amb un problema quotidià, no psicopatològic. Segona sessió: faran una avaluació general de l'orientació que el pacient presenta en relació als problemes. El consens al qual arribi el grup el redactaran com a informe psicològic, que acabarà establint els objectius a aconseguir. Tercera sessió: Un membre del grup adoptarà el rol del cas anterior assumint els objectius establerts i proporcionant la informació que el grup li demani a a continuació; la resta de companys aplicaran l'heurística de SP, començant per la Generació d'alternatives.
criteris d'avaluació	L'estudiant ha d'assistir a les pràctiques. L'assistència a totes les sessions significarà l'obtenció de 2 punts (sobre 10) en aquesta activitat.  Cada grup entregarà l'informe de la valoració inicial del cas (orientació general cap als problemes) i l'esquema de l'heurística de SP amb l'especificació dels elements (p.ex. les alternatives de solució). Aquests dos documents, que tindran una extensió màxima de 500 i 1000 paraules respectivament, s'avaluaran i permetran obtenir entre 0 i 4 punts cadascun d'ells. Aquesta avaluació serà la mateixa per a tots els membres del grup.





Any acadèmic	2013-14
Assignatura	21369 - Teràpies Cognitives
Grup	Grup 1, IS
Guia docent	A
Idioma	Català

Cada informe s'entregarà dins el termini dels 3 dies naturals posteriors a la sessió de pràctiques dedicada a cadascun dels dos aspectes.

Percentatge de la qualificació final: 50% per l'itinerari A

## Recursos, bibliografia i documentació complementària

Les teràpies de Beck i Ellis es troben descrites en qualsevol dels molts manuals de teràpia cognitivo-conductual que els estudiants trobaran a la biblioteca i que s'aconsella enèrgicament consultar. El professor facilitarà recursos bibliogràfics més específics que caldrà llegir per tal de poder participar en els seminaris (vegeu l'apartat de Metodologia d'aquesta Guia docent).

### Bibliografia bàsica

Beck, A.T. i altres (1983). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Brower (3<sup>a</sup> ed.). L'original és de finals dels 70.

Labrador, Cruzado i Muñoz (1993, 1<sup>a</sup> ed.). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide. Capítols específics.

Lega, L.I., Caballo, V.E. i Ellis, A. (1997). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madrid: Siglo XXI, 1997.

### Bibliografia complementària

Caro, I. (Comp.) (1997) *Manual de psicoterapias cognitivas*. Barcelona: Paidós.

D'Zurilla i Nezu (2001). *Problem-solving therapies*. En K.S.Dobson (Ed.). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. New York: The Guilford Press, 2001 (2<sup>a</sup> ed.), pp.211-245.

### Altres recursos

<http://albertellis.org/> (*The Albert Ellis Institute*)

<http://www.beckinstitute.org> (*Beck Institute for cognitive behavior therapy*)

<http://link.springer.com/journal/10942> (revista de la TREC)

