



Any acadèmic	2016-17
Assignatura	21369 - Teràpies Cognitives
Grup	Grup 1, 1S
Guia docent	A
Idioma	Català

## Identificació de l'assignatura

<b>Assignatura</b>	21369 - Teràpies Cognitives
<b>Crèdits</b>	1,2 de presencials (30 hores) 1,8 de no presencials (45 hores) 3 de totals (75 hores).
<b>Grup</b>	Grup 1, 1S (Campus Extens)
<b>Període d'impartició</b>	Primer semestre
<b>Idioma d'impartició</b>	Català

## Professors

Professor/a	Horari d'atenció als alumnes					
	Hora d'inici	Hora de fi	Dia	Data d'inici	Data de fi	Despatx
Francesc Xavier Bornas Agustí <a href="mailto:xavier.bornas@uib.cat">xavier.bornas@uib.cat</a>	11:00	13:30	Divendres	23/09/2016	14/01/2017	014 IUNICS
Alejandro F. De la Torre Luque <a href="mailto:a.delatorre@uib.es">a.delatorre@uib.es</a>	Cal concertar cita prèvia amb el/la professor/a per a fer una tutoria					

## Contextualització

Aquesta assignatura optativa s'ocupa d'algunes 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. 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 són d'interès per qualsevol futur graduat en Psicologia. L'avaluació es fa de forma continuada (no hi ha examens ni recuperacions) i **l'experiència de cursos anteriors confirma dues coses: els estudiants que assisteixen i participen regularment aproven sense dificultats**; els altres, no. Per tant, abans de matricular-te a l'assignatura pensa si durant les vuit setmanes de docència podràs assistir i participar a totes les sessions. Si la resposta és afirmativa, endavant !! Si la resposta és negativa, el consell és que no t'hi matriculis.

## Requisits

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

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

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

## Competències



## Guia docent

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

- \* 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,...).
- \* 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

- \* CT1. Capacidad de análisis y síntesis..
- \* CT5. Capacidad de resolución de problemas..

### Bàsiques

- \* Podeu consultar les competències bàsiques que l'estudiant ha d'haver assolit en acabar el grau a l'adreça següent: [http://estudis.uib.cat/ca/grau/comp\\_basiques/](http://estudis.uib.cat/ca/grau/comp_basiques/)

## 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 o les autoinstruccions. 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 aparegueren 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 autoinstruccions  
La utilitat del llenguatge com a eina de regulació del comportament va quedar palesa en el desenvolupament de la tècnica d'autoinstruccions per D. Meichenbaum. Aquesta regulació es pot situar a dos nivells: el del comportament motor i el de les emocions. En el primer, la tècnica és molt estructurada però els camps d'aplicació són limitats (infants, persones amb discapacitats...); en el segon, en canvi, la tècnica és oberta i es pot aplicar a moltes àrees, sovint de forma conjunta amb altres procediments o teràpies.
3. 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.

Any acadèmic	2016-17
Assignatura	21369 - Teràpies Cognitives
Grup	Grup 1, IS
Guia docent	A
Idioma	Català

Els continguts de la TSP, però, els veurem de forma aplicada a les sessions pràctiques i no ens quedarem en vaguetats i teories.

#### 4. 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.

#### 5. 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. Com que només hi haurà un grup, les sessions teòriques i pràctiques s'aniran realitzant amb independència del fet que oficialment els dijous hi ha classe de grup gran (teoria) i els divendres de grup mitjà (pràctiques). **Tant els dijous com els divendres, en funció dels continguts i de com es desenvolupi l'assignatura, podrem fer pràctiques o presentar teoria.**

## 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. Això sí, li convé fer feina de manera continuada, ja que l'assignatura només dura 8 setmanes i no hi ha activitats recuperables.

## Activitats de treball presencial

Modalitat	Nom	Tip. agr.	Descripció	Hores
Classes teòriques	Classes magistrals	Grup gran (G)	Presentació dels continguts dels temes de l'assignatura. Seran presentacions concises dels fonaments de cada tècnica o teràpia. En acabar la presentació, els estudiants respondran entre 3 i 10 preguntes sobre els continguts.	15

Any acadèmic	2016-17
Assignatura	21369 - Teràpies Cognitives
Grup	Grup 1, IS
Guia docent	A
Idioma	Català

Modalitat	Nom	Tip. agr.	Descripció	Hores
Seminaris i tallers	Seminaris	Grup mitjà (M)	Per tal d'aprofundir en els continguts de les teràpies de Beck i Ellis, es faran dues sessions (per cadascuna) en les quals es debatran articles originals recents d'especial interès (per exemple, meta-anàlisis, comparacions amb tractaments farmacològics, aplicacions en casos o alteracions específiques, etc.). Aquests articles estaran a disposició dels estudiants a l'inici del curs (a Campus Extens). <b>Cada estudiant els haurà d'haver llegit abans del dia programat per a debatre'ls.</b> 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.	7
Classes pràctiques	Pràctiques de Solució de Problemes i Autoinstruccions	Grup mitjà (M)	Una o dues sessions dedicades a l'aprenentatge de la tècnica d'autoinstruccions mitjançant l'anàlisi de les funcions que exerceix la parla en situacions problemàtiques.  Tres sessions dedicades a l'aprenentatge de la tècnica de solució de problemes. Els estudiants treballaran en grup 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 <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.	8

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.

### Activitats de treball no presencial

Modalitat	Nom	Descripció	Hores
Estudi i treball autònom individual o en grup	Preparació de pràctiques i seminaris	Redacció dels informes de pràctiques de SP (en grup).  Lectures del material corresponent als temes de l'assignatura.  Lectures relacionades recomanades.  Preparació dels seminaris mitjançant...  * la lectura detinguda dels articles que s'indiquin * l'anàlisi crítica dels continguts * la posterior reflexió personal sobre el tema que es tracti i aspectes que s'hi puguin relacionar.	45

Any acadèmic	2016-17
Assignatura	21369 - Teràpies Cognitives
Grup	Grup 1, IS
Guia docent	A
Idioma	Català

## Riscs específics i mesures de protecció

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

## Avaluació de l'aprenentatge dels estudiants

L'avaluació se centrarà en **la qualitat de la participació** de l'estudiant als seminaris i a les pràctiques. Participar per participar no es valorarà positivament. **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 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 espais ni 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).

### Classes magistrals

Modalitat	Classes teòriques
Tècnica	Proves objectives ( <b>no recuperable</b> )
Descripció	Presentació dels continguts dels temes de l'assignatura. Seran presentacions concises dels fonaments de cada tècnica o teràpia. En acabar la presentació, els estudiants respondran entre 3 i 10 preguntes sobre els continguts.
Criteris d'avaluació	Les respostes es valoraran entre 0 i 10 punts. La suma de punts dividida pel nombre de preguntes serà la valoració final de cada prova. El promig de les valoracions de les diferents proves tindrà un pes del 10% en la nota final.

Percentatge de la qualificació final: 10%

### Seminaris

Modalitat	Seminaris i tallers
Tècnica	Altres procediments ( <b>no recuperable</b> )
Descripció	Per tal d'aprofundir en els continguts de les teràpies de Beck i Ellis, es faran dues sessions (per cadascuna) en les quals es debatran articles originals recents d'especial interès (per exemple, meta-anàlisis, comparacions amb tractaments farmacològics, aplicacions en casos o alteracions específiques, etc.). Aquests articles estaran a disposició dels estudiants a l'inici del curs (a Campus Extens). 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

Any acadèmic	2016-17
Assignatura	21369 - Teràpies Cognitives
Grup	Grup 1, IS
Guia docent	A
Idioma	Català

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: 45%

### **Pràctiques de Solució de Problemes i Autoinstruccions**

Modalitat	Classes pràctiques
Tècnica	Informes o memòries de pràctiques ( <b>no recuperable</b> )
Descripció	Una o dues sessions dedicades a l'aprenentatge de la tècnica d'autoinstruccions mitjançant l'anàlisi de les funcions que exerceix la parla en situacions problemàtiques. Tres sessions dedicades a l'aprenentatge de la tècnica de solució de problemes. Els estudiants treballaran en grup 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 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. 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: 45%

### **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). Teràpia cognitiva de la depressió. 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 tècniques de modificació y teràpia de conducta. Madrid: Piràmide. Capítols específics.
- Lega, L.I., Caballo, V.E. i Ellis, A. (1997). Teoría y pràctica de la teràpia racional emotivo-conductual. Madrid: Siglo XXI, 1997.

#### **Bibliografia complementària**

- Caro, I. (Comp.) (1997) Manual de psicoteràpies cognitives. Barcelona: Paidós.



---

Any acadèmic	2016-17
Assignatura	21369 - Teràpies Cognitives
Grup	Grup 1, IS
Guia docent	A
Idioma	Català

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**

---

Atenció: els links canvien sovint a Internet; podria passar que els següents no funcionassin correctament en algun moment del curs.

<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)

<http://www.problemsolvingtherapy.org/>

