



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EPS Escuela de
Psicología

I CICLO 2023
SIGLA PS-1076
CLINICA COGNITIVO CONDUCTUAL
CRÉDITOS: 2
MODALIDAD PRESENCIAL: Rodrigo Facio, Sede Occidente y Guanacaste

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

Correquisitos: Ninguno.

Horas semanales: 3 horas teoría

Tipo de curso: Propio

Observación: Se hará uso de la plataforma de Mediación Virtual UCR (METICS), la cual es la oficial y obligatoria, para complementar el trabajo realizado en las reuniones presenciales, si la persona docente lo considera necesario.

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	L: 16:00 a 18:50	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	K, 9:00 a 11:00
Maureen Baltodano Chacón maureen.baltodanochacon@ucr.ac.cr	K, 13:00 a 15:50	Sede Guanacaste	K, 9:00 a 11:00



2023
Universidades Públicas
ante el Cambio Climático

Teléfono 2511 – 5561 Sitio web: www.psico.ucr.ac.cr correo
psicologia@ucr.ac.cr

electrónico:



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, este modelo teórico-práctico ha surgido desde la más rigurosa investigación científica, basado en estudios realizados por Watson (a quien se le atribuye la creación del Conductismo) y Pávlov (las técnicas consideradas cognitivo-conductuales).

Actualmente, gran número de universidades alrededor del mundo y en especial en Europa (España, principalmente), Norteamérica (Estados Unidos) y en Suramérica (Colombia), enseñan en sus currículos, la teoría y técnicas, en sus cursos básicos de terapia psicológica. Incluso, se dedican varios semestres o estudios de posgrado para el dominio terapéutico del modelo, pues es, 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. (2018) 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. OBJETIVOS

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

Objetivos específicos:

- Detallar aspectos históricos y conceptuales básicos de la clínica cognitivo-conductual.
- Operacionalizar el comportamiento humano, a través de las principales técnicas de evaluación conductual.
- Establecer las estrategias conductuales, empíricamente validadas, que favorecen el cambio de conducta.
- Examinar las principales técnicas cognitivas, basadas en evidencia, que se utilizan en la práctica clínica de enfoque cognitivo-conductual.
- Establecer las principales estrategias para la generalización del cambio y el mantenimiento de hábitos saludables.
- 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 detallan cada una de éstas:

1) Conocimientos:

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

- Explicar en qué consiste la Modificación Conductual (MC)



- Comprender el marco filosófico de referencia
- Señalar las características de la MC
- Describir las áreas de aplicación de la MC
- Identificar los principios comportamentales, cognitivos y emocionales más importantes que intervienen en el aprendizaje de estilos de vida saludables
- 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:

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

- Analizar críticamente reportes de investigación en el campo de la MC aplicada al desarrollo de estilos de vida saludables.
- 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:

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



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

V. CONTENIDOS Y CRONOGRAMA

Semana	Contenido
13 al 18 de marzo, 2023	Introducción al curso
20 al 25 de marzo, 2023	Historia y aspectos conceptuales básicos
27 de marzo al 1 de abril, 2023	Evaluación conductual
3 al 8 de abril, 2023	Semana Santa
10 al 15 de abril, 2023 (Feriado lunes 10 de abril, 2023)	Observación conductual
17 al 22 de abril, 2023	Técnicas cognitivas: La terapia cognitiva de Beck
24 al 29 de abril, 2023 (Semana Universitaria)	Técnicas cognitivas: La terapia cognitiva de Beck. Este tema podrá ser cambiado por la TREC, de considerarse necesario
1 al 6 de mayo, 2023 (Feriado lunes 1 de mayo, 2023)	Desensibilización sistemática
8 de 13 de mayo, 2023	Prueba Parcial I
15 al 20 de mayo, 2023	Técnicas y procedimientos operantes
22 al 27 de mayo, 2023	Técnicas cognitivas: La terapia metacognitiva
29 de mayo al 3 de junio, 2023	Técnicas de resolución de problemas
5 al 10 de junio, 2023	Técnicas de autocontrol
12 al 17 de junio, 2023	Las terapias de tercera generación: Terapia dialéctica conductual.
19 al 24 de junio, 2023	Las terapias de tercera generación: Terapia de Aceptación y compromiso
26 de junio al 1 de julio, 2023	Mindfulness



3 al 8 de julio, 2023 (Finaliza primer ciclo lectivo)	Prueba Parcial II
10 al 15 de julio, 2023	Semana de exámenes finales

*En el caso de los cursos del día lunes, se realizarán ajustes debido a los feriados señalados por ley.

VI. DIDÁCTICA

Cada docente establecerá la estrategia didáctica que considere pertinente para desarrollar el curso, la cual estará especificada en la Adenda correspondiente.

El curso se ofrece en formato presencial. Durante las clases se utilizarán guías de lectura o pruebas cortas, 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 y se podrá hacer uso de diversos tipos de tecnología, incluyendo mediación virtual.

En caso de que fuese necesario realizar sesiones virtuales sincrónicas, se respetarán los tiempos recomendados (dos partes 50 minutos con receso de 10 minutos en medio). Es deseable el uso de la cámara por parte del estudiantado, sin embargo no es obligatorio.

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. PRÁCTICAS

Observación:

Cubierto el tema de la observación conductual se deberá de realizar una práctica en parejas de estudiantes de forma presencial. La estructura que se debe presentar en el informe 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
- Anexos

Investigación aplicada:

Algunas personas docentes, realizan un ejercicio de investigación aplicado que implica 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 al o 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 asignan 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 cómo se aplica en un ensayo conductual. La estructura de este reporte será la siguiente:

- Portada
- Índice
- Introducción
- Marco teórico
- Objetivos de intervención
- Evaluación conductual
- Propuesta de intervención
- Resultados
- Discusión
- Referencias
- 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 7 y las disposiciones de la Universidad de Costa Rica sobre la utilización del lenguaje inclusivo (sesión No. 4814 del Consejo Universitario).



VIII. EVALUACIÓN

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

Exámenes cortos / guías de lectura	20%
Pruebas parciales (20% cada una)	40%
Práctica de observación	10%
Exposición trabajo de investigación	10%
Trabajo investigación aplicada	20%
Total:	100%

IX BIBLIOGRAFÍA:

1. Obligatoria:

- Barlow, D. H., Durand, V. M., & Hofmann, S. G. (2018). *Abnormal psychology: An integrative approach* (Eighth edition). Cengage Learning.
- Beck, J. S., Beck, A. T., & Ruiz, A. (2011). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización*.
- Fisher, P., & Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy: Distinctive features*. Routledge.
- 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.
- Londoño Salazar, M. (2017). Reflexiones sobre la ética del psicólogo. *Poiésis*, (33), 139-145. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.2504>
- Ruiz Fernández, M. Á., Díaz García, M. I., & Villalobos Crespo, A. (2013). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Desclée De Brouwer.

2. 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/>

3. 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)

4. Otras fuentes bibliográficas:

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



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EPS Escuela de
Psicología

Página 11



¿Sabés qué es el Hostigamiento Sexual?

Es una **conducta sexualizada, indeseada** por quien la recibe. Puede ser repetida o darse una vez, si es grave y **causa efectos perjudiciales en la víctima.**

¿Cómo se regula en la universidad?

La UCR cuenta con el **Reglamento contra Hostigamiento Sexual**, reformado en el 2020, que **se aplica** tanto a la **comunidad estudiantil**, como a **personal docente y administrativo**, y ahora también a las **personas que tienen relaciones contractuales no laborales con la universidad** (convenios, tratados, etc.
Recordá que **el tiempo para denunciar es de 2 años** a partir del último hecho de hostigamiento, o bien desde que cesó la causa que no te permitía denunciar

¿Cuáles son algunos ejemplos de Hostigamiento Sexual?

- **No verbales:** miradas intrusivas, sonidos, silbidos, dibujos sexualizados.
- **Verbales:** "piropos", invitaciones insistentes a salir, comentarios sexualizados, propuestas sexuales
- **Escritos:** correos, chats, fotografías, imágenes, mensajes sexualizados
- **Físicos:** toqueteos, abrazos, besos, etc.

¿Cómo puedo denunciar?

La denuncia se interpone en la **Comisión Institucional contra Hostigamiento Sexual**. Puede ser de manera física o mediante correo electrónico.

También, podés **buscar ayuda** primero en la **Defensoría contra Hostigamiento Sexual** para tener acompañamiento legal y psicológico, antes de denunciar.

¿Cómo se me protege mientras dura el procedimiento?

El reglamento permite **solicitar medidas cautelares o de protección**, para que la persona denunciante esté segura durante el procedimiento.

Por ejemplo, puede **solicitar un cambio de grupo** si comparte clase con la persona hostigadora, o bien **solicitar que la persona denunciada no le contacte por ningún medio**.

¿Cuáles son los contactos de apoyo?

Comisión institucional contra el Hostigamiento Sexual:
Podés enviar tu denuncia.
comision.contrahostigamiento@ucr.ac.cr
2511-4898

Defensoría contra Hostigamiento Sexual:
Podés solicitar, de manera gratuita, asesoramiento legal y acompañamiento psicológico durante el proceso. Contactanos si tenés preguntas, si necesitás ayuda para redactar tu denuncia o apoyo para interponerla.
Correo: defensoriahs@ucr.ac.cr
Teléfono: 2511-1953

¡Escaneá para leer el Reglamento!



El **ARTÍCULO 4** sobre "**Manifestaciones del hostigamiento sexual**" en su sección "c" también incluye: Acercamientos o intentos de comunicación no deseados, con contenido sexual o **romántico**, realizados en forma insistente y reiterada.

CIEM

Centro de Investigación en Estudios de la Mujer