



**Intervención Cognitiva I:  
Terapias Cognitivas Racionalistas  
Índice General**

**Marta Segura**

## Capítulo I. Terapias Cognitivas Racionalistas:

Marta Segura  
Psicóloga clínica  
Ph.D, Psicoterapeuta  
Hospital de Medina del Campo (Valladolid)

### A. Contenidos Teóricos

1. Introducción
  - 1.1. Un poco de historia... Cuándo y cómo surgen las terapias cognitivas
    - 1.1.1. Evolución histórica – Las Tres Olas de la Terapia de Conducta
  - 1.2. De qué hablamos cuando hablamos de psicoterapia cognitiva - Qué es la psicoterapia cognitiva
    - 1.2.1. Orientaciones principales
2. Modelos de reestructuración cognitiva
  - 2.1. Terapia racional emotivo-conductual (TREC)
    - 2.1.1 Principales conceptos teóricos
      - Esquema A-B-C
      - ¿Por qué ocurren las alteraciones psicológicas?
    - 2.1.2. Proceso terapéutico
      - Secuencia de tratamiento
      - Técnicas para trabajar aspectos cognitivos
      - Técnicas para trabajar aspectos emocionales
      - Técnicas para trabajar aspectos conductuales
      - Tareas para casa
  - 2.2. Terapia cognitiva
    - 2.2.1. Conceptos teóricos fundamentales
      - Esquemas cognitivos
      - Procesos cognitivos
      - Productos cognitivos
    - 2.2.2. Modelo de patología
      - Modelo cognitivo de la depresión

- Modelo cognitivo de la ansiedad
- Modelo cognitivo de los trastornos de personalidad
- Modelo cognitivo genérico
- 2.2.3. Proceso terapéutico
  - Estructuración del proceso terapéutico
  - Técnicas de intervención principales
- 2.3 Activación conductual
  - 2.3.1. Filosofía contextual
  - 2.3.2. Explicación y tratamiento de la depresión desde la activación conductual
  - 2.3.3. Tipos de activación conductual
- 3. Modelos de habilidades de afrontamiento
  - 3.1 Entrenamiento en autoinstrucciones
    - 3.1.1. Conceptos teóricos
    - 3.1.2. Proceso terapéutico
  - 3.2. Entrenamiento en manejo de la ansiedad
    - 3.2.1. Procedimiento terapéutico
  - 3.3. Entrenamiento en inoculación de estrés
    - 3.3.1. Principales conceptos teóricos
    - 3.3.2. Proceso terapéutico y práctica del EIE
      - Fase de conceptualización
      - Fase de adquisición y entrenamiento de habilidades
      - Fase de aplicación y consolidación de las habilidades adquiridas
  - 3.4. Terapia de solución de problemas
    - 3.4.1. Conceptos teóricos
      - Modelo de solución de problemas sociales
      - Modelo relacional de solución de problemas de estrés y bienestar
    - 3.4.2. Proceso terapéutico y entrenamiento
  - 3.5. Terapia multimodal
- 4. Modelos intermedios
  - 4.1. Terapia centrada en esquemas

- 4.1.1. Principales conceptos teóricos
  - Esquemas disfuncionales tempranos
  - Operaciones
  - Modos
- 4.1.2. Proceso terapéutico
  - Técnicas cognitivas
  - Técnicas experienciales
  - Técnicas conductuales
- 4.2. Terapia de valoración cognitiva (Cognitive Appraisal Therapy)
  - 4.2.1. Conceptos principales
    - Reglas personales de vida
    - Afecto personotípico
    - Punto fijo emocional
    - Conductas de búsqueda de seguridad o conductas compensadoras
    - Cogniciones justificadoras
  - 4.2.2. Tratamiento y proceso terapéutico
    - Intervenciones basadas en la filosofía
    - Intervenciones dirigidas a objetivos concretos
- 4.3. Terapia lingüística de evaluación
  - 4.3.1. Conceptos fundamentales
  - 4.3.2. Estrategias de intervención

## **Bibliografía**

### **[B. Material Complementario](#)**

#### **Glosario**

#### **Mapas conceptuales**

#### **Casos clínicos**

- Caso 01 - Trastorno de pánico
- Caso 02 - Hipocondría
- Caso 03 - Asertividad
- Caso 04 - Ira

Caso 05 - Duelo patológico

Caso 06 - Trastorno de ansiedad generalizada

Caso 07 - Acompañamiento en cáncer terminal

Caso 08 - Obesidad Cirugía bariátrica

Caso 09 - Depresión

Caso 10 - Fobia específica

### **Lecturas recomendadas**

### **Autoevaluación**

### **Anexo: Tabla resumen Modelos cognitivos racionalistas**