



**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

uned 2024

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