

Curso de Formación en Terapias Cognitivo-Conductuales de Tercera Generación

Directores

Prof. Dr. Fernando Manuel TORRENTE

Prof. Lic. Manuela Dorotea Federica O'CONNELL ROSSI

Duración: 8 meses

Carga Horaria: 64 horas

Objetivos:

Que los alumnos:

- Comprendan los fundamentos conceptuales de las terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TC3G).
- Conozcan los diferentes modelos teóricos de las TC3G.
- Aprendan la conceptualización clínica de casos de acuerdo con cada modelo de TC3G.
- Se familiaricen de forma experiencial con los conceptos y principios de las TC3G.
- Adquieran herramientas técnicas y habilidades específicas propias de las TC3G..

Destinatarios:

Psicólogos, Psiquiatras y otros profesionales de la salud mental.

Contenidos

Unidad 1: Introducción a las Terapias de Tercera Generación.

Las tres generaciones de terapias conductuales según S. Hayes. Condiciones facilitadoras de la tercera generación de psicoterapias conductuales. Diferencias filosóficas entre los modelos. Conceptualización de normalidad y anormalidad. Cambiar el contenido vs. cambiar el contexto del evento psicológico. Principios del aprendizaje presentes en los modelos contextuales. Condicionamiento clásico y Condicionamiento operante. Contingencias de reforzamiento. Concepción psicopatológica y dimensiones transdiagnósticas.

Práctica: Observación de videos y debate sobre diferencias entre primera, segunda y tercera ola.

Unidad 2: Recorrido de cada uno de los modelos, ACT, FAP, DBT, MBCT y Activación Conductual.

El papel de la cultura y el lenguaje en el desarrollo de los trastornos psicológicos. Teoría de los Marcos Relacionales (TMR). El trastorno de evitación experiencial. La inflexibilidad psicológica, una forma nueva de pensar la psicopatología. Los 6 procesos involucrados en la inflexibilidad. El “hexaflex” y la interacción entre los procesos. Intervenciones, objetivos y etapas del tratamiento en ACT. Desesperanza creativa, el control de la experiencia privada como problema, presentación del tratamiento, obstáculos y barreras para una vida valiosa. Intervenciones orientadas a facilitar la flexibilidad psicológica. Defusión, aceptación, estar en el momento presente, la toma de perspectiva desde el yo contexto, el esclarecimiento de valores y las acciones valiosas.

Bases teóricas de FAP. Aprendizaje por reglas vs. Aprendizaje por contingencias. Reforzamiento natural vs. Reforzamiento arbitrario. Ventajas del reforzamiento natural. Clases funcionales. La conducta clínicamente relevante (CCR) como elemento central del trabajo en FAP. Tipos de CCRs. Las 5 reglas guía para trabajar con FAP en sesión, La atención del terapeuta en la detección de CCRs, Evocar CCRs y reforzarlas naturalmente, Verificación del efecto reforzante y promover la generalización al contexto diario del paciente. La secuencia de “interacción lógica en FAP”. Conceptualización de casos. Habilidades del terapeuta FAP. La conceptualización de la conducta del terapeuta.

Contexto de surgimiento de DBT. La mirada DBT sobre el Trastorno Límite de la Personalidad. Principios y supuestos acerca de la terapia y acerca de los pacientes con TLP. Estrategias del tratamiento: validación y cambio. Manejo de contingencias, exposición, modificación cognitiva y entrenamiento en habilidades.

Teoría de la vulnerabilidad a la depresión. El aprendizaje de habilidades para reducir las recaídas. Modos de la mente: piloto automático – modo hacer. Efectos y consecuencias de la rumiación y la evitación experiencial. El desarrollo de habilidades para establecer nuevas relaciones con la experiencia. Estructura y contenidos del entrenamiento, temario de los encuentros. Evidencia.

Modelo conductual de la depresión. Principios básicos de la activación conductual (AC). Ingredientes del tratamiento de AC. Análisis de la conducta. Evaluación y monitoreo del ánimo y la actividad. Organización y estructuración de la agenda de actividades. Estrategias contra la evitación. Estrategias para el manejo de la rumiación. Resolución de problemas. Obstáculos para la activación conductual. Prevención de recaídas.

Práctica: Discusión grupal de integración de los distintos modelos, contexto de aplicación y evidencia.

Unidad 3: Análisis funcional y su aplicación clínica

Análisis funcional. Características del mismo desde los distintos modelos. Conceptualización de casos de los distintos modelos. Aproximación general al AFC. Componentes del AFC. Manejo de procedimientos de análisis funcional e instrumentos de evaluación. Manejo y funciones del AFC en los distintos modelos. Análisis funcional o Análisis en cadena como método de evaluación del contexto facilitador de los comportamientos problemáticos, análisis de solución.

Articulación de los resultados del AFC y establecimiento de objetivos en el proceso terapéutico. Acceptance and action questionnaire (AAQ), Inventario de credibilidad de pensamientos, Inventario de habilidades mindfulness, otros.

Práctica: Ejercicios grupales y videos.

Unidad 4: Mindfulness

Mindfulness, presentación teórica y práctica. Contexto de surgimiento. MBSR. Mindfulness como proceso, como resultado y como técnica. Mindfulness en los distintos modelos de terapias de tercera generación.

Práctica: Ejercicios experienciales y prácticas de mindfulness.

Unidad 5: Aceptación

La lucha con los eventos privados como categoría transdiagnóstica. Aceptación como alternativa. La aceptación en los distintos modelos de terapias de tercera generación. Habilidades clínicas para el trabajo de aceptación. El sentido del trabajo con aceptación en T3G. Qué es y qué no es aceptación. Uso disfuncional del término aceptación e intervenciones. Dificultades y obstáculos con el proceso de aceptación en sesión. Habilidades de aceptación en la persona del terapeuta.

Práctica: Role playing, ejercicios grupales y discusión de casos.

Unidad 6: Relación con los pensamientos

La fusión con los pensamientos y la hiperreflexibilidad. El trabajo en la relación con los pensamientos: defusión, distanciamiento. Habilidades clínicas específicas. El origen del problema, la relación con los eventos privados. Fusión y evitación experiencial. Efectos de la evitación experiencial sobre el acceso a reforzadores. Posición de los distintos enfoques de las T3G frente a los eventos privados.

Práctica: Role playing, ejercicios grupales y discusión de casos.

Unidad 7: Valores y activación conductual

Valores, qué son y su clarificación. La activación conductual. Acciones comprometidas. Como promover el cambio. Función motivadora de los valores. Como generar augmenting. Intervenciones y estructuración del trabajo de compromiso con acciones valiosas. Moldeamiento de conductas objetivo. Planillas de registro, programa de actividades y detección de obstáculos en el plan de activación. El trabajo de activación conductual en sesión. Evocar comportamiento clínico como activación conductual en vivo.

Práctica: Role playing, ejercicios y discusión de casos.

Unidad 8: La relación terapéutica en las terapias de tercera generación

La relación terapéutica en las terapias de tercera generación: características principales. La relación terapéutica como contexto de cambio. Intimidad. Habilidades clínicas del trabajo de la relación terapéutica. El sentido del trabajo con intimidad en las T3G. Las dificultades con la intimidad en la persona del terapeuta.

Práctica: Role playing, ejercicios y discusión de casos.