
Ano Letivo 2019-20

Unidade Curricular MODELOS COGNITIVOS-COMPORTAMENTAIS

Cursos PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE (2.º ciclo)
Tronco comum

Unidade Orgânica Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Código da Unidade Curricular 15111035

Área Científica PSICOLOGIA

Sigla

Línguas de Aprendizagem Português.

Modalidade de ensino Presencial.

Docente Responsável Antónia Maria Jimenez Ros

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Antónia Maria Jimenez Ros	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	19,5T; 19,5TP; 5OT

* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
1º	S1	19,5T; 19,5TP; 5OT	140	5

* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Noções básicas sobre os paradigmas da aprendizagem.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

Na conclusão desta unidade curricular os alunos deverão ser capazes de: conhecer os paradigmas subjacentes ao modelo cognitivo-comportamental; conhecer os aspetos teóricos relativos ao processo de intervenção; compreender a importância de conceptualizar o processo de intervenção como um todo, onde a avaliação, a formulação e o programa de tratamento surgem indissociáveis; compreender a importância da conceptualização de casos clínicos de acordo com os modelos teóricos; conhecer os fundamentos teóricos e científicos das principais metodologias de intervenção cognitivo-comportamental; desenvolver competências de avaliação cognitivo-comportamental e desenvolver competências de intervenção através do treino das principais metodologias cognitivo-comportamentais.

Conteúdos programáticos

1. O processo de intervenção clínica na terapia cognitivo-comportamental (métodos e técnicas de avaliação; análise funcional; formulação de casos; objetivos de intervenção; metodologias de intervenção e estabelecimento de programas de intervenção).
2. As terapias comportamentais: contexto de emergência e evolução; emergência das terapias cognitivas; terapias cognitivo-comportamentais de terceira geração.
3. Os paradigmas subjacentes à terapia cognitivo-comportamental (condicionamento clássico, operante, coberto, aprendizagem social, processamento da informação, construtivismo, mindfulness, terapia para a aceitação e o compromisso, terapia focada na auto-compaixão e transdiagnóstico).
4. Metodologias terapêuticas e baseadas nos paradigmas: competências sociais e assertividade; treino auto-instrucional (Meichenbaum); terapia de resolução de problemas (D' Zurilla e Nezu); teoria e terapia cognitiva (Beck); terapia racional emotiva (Ellis).

Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Para que os alunos adquiram conhecimentos sobre a evolução conceptual das terapias cognitivo-comportamentais são abordados os paradigmas teóricos subjacentes ao modelo cognitivo-comportamental e as principais etapas históricas destas terapias. De modo a que os alunos sejam capazes de conhecer e compreender os aspetos teóricos do processo de intervenção terapêutica são apresentadas todas as suas componentes, desde a análise topográfica até ao planeamento de programas de intervenção. Para adquirir conhecimentos sobre a intervenção cognitivo-comportamental são explicitados os fundamentos teóricos e científicos das principais metodologias terapêuticas, de modo a proporcionar recursos para o desenvolvimento de competências de intervenção.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

As aulas teóricas recorrem ao método expositivo, incentivando o debate e a discussão dos conteúdos lecionados. São apresentados casos clínicos para ilustrar os conteúdos lecionados. Nas aulas teórico-práticas recorre-se à análise e formulação de casos em pequenos grupos, observação de modelos, realização de role-play em sala de espelho unidirecional e feedback positivo. As aulas de orientação tutorial destinam-se ao acompanhamento dos trabalhos de grupo e esclarecimento de dúvidas.

A avaliação da unidade curricular é contínua com exame final. As metodologias de avaliação incluem: (1) realização de uma prova de conhecimento (70%) e (2) entrega e apresentação de um trabalho de grupo composto por 5 alunos (30%). O tema do trabalho será escolhido a partir de uma listagem disponibilizada pela docente. Ficam dispensados de exame final os alunos com classificação final (prova de conhecimento e tarefas) igual ou superior a 10 valores.

Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

As aulas teóricas pretendem dar a conhecer aos alunos os paradigmas subjacentes ao modelo cognitivo-comportamental e os aspetos teóricos relativos ao processo de intervenção, de modo a incentivar a reflexão acerca dos fundamentos teóricos e científicos das principais metodologias de intervenção cognitivo-comportamentais. Nas aulas teórico-práticas pretende-se, através da análise de casos clínicos, proporcionar aos alunos uma compreensão da importância de encarar o processo terapêutico como um todo, onde a avaliação, a formulação e o programa de tratamento surgem de forma indissociável, assim como a importância de formular os casos clínicos de acordo com os modelos teóricos. Com recurso a exercícios de role-playing, modelagem e feedback positivo, pretende-se que os alunos desenvolvam competências de avaliação cognitivo-comportamental e treino de algumas metodologias e técnicas cognitivo-comportamentais.

Bibliografia principal

Beck, A. T, Rush, A., J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1987). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.

Ellis, A., & Grieger, R. (1981). *Handbook of rational-emotive therapy*. New York: Springer Publishing.

Frank, R., & Davidson, J. (2014). *The transdiagnostic road map to case formulation and treatment planning. Practical guidance for clinical decision making*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

Kabat-Zinn, J., & Williams, J. M. (2013). *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning Origins and Applications*. New York: Routledge.

Kazantzis, N., Reinecke, M. A. & Freeman, A. (Ed.). (2010). *Cognitive and behavioral theories in clinical practice*. New York: Guildford Press.

Leahy, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. (2nd ed.). New York: The Guildford Press.

Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D´Zurilla, T. J. (2013). *Problem-solving therapy: A treatment manual*. New York: Springer Publishing Company, LLC.

Academic Year 2019-20

Course unit COGNITIVE BEHAVIORAL MODELS

Courses CLINICAL AND HEALTH PSYCHOLOGY
Tronco comum

Faculty / School FACULTY OF HUMAN AND SOCIAL SCIENCES

Main Scientific Area PSICOLOGIA

Acronym

Language of instruction Portuguese.

Teaching/Learning modality Presential.

Coordinating teacher Antónia Maria Jimenez Ros

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Antónia Maria Jimenez Ros	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	19,5T; 19,5TP; 5OT

* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
19,5	19,5	0	0	0	0	5	0	140

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

Pre-requisites

no pre-requisites

Prior knowledge and skills

Understanding learning paradigms.

The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

At the conclusion of this curricular unit students should be able to: know the paradigms underlying the cognitive-behavioral model; know the theoretical aspects related to the intervention process; Understand the importance of conceptualizing the intervention process as a whole, where the assessment, formulation and treatment program appear in an inseparable way; understand the importance of the conceptualization of the clinical cases according to the theoretical models; know the theoretical and scientific foundations of the main cognitive-behavioral intervention methodologies; develop cognitive-behavioral assessment skills and develop intervention skills through the training of the main cognitive-behavioral methodologies.

Syllabus

1. The process of clinical intervention in cognitive-behavioral therapy (evaluation methods and techniques; functional analysis; case formulation; intervention objectives; intervention methodologies and establishment of intervention programs).
2. Behavioral therapies: emergency context and evolution; emergence of cognitive therapies; third-generation cognitive-behavioral therapies.
3. The paradigms underlying cognitive-behavioral therapy (classical conditioning, operant, covered, social learning, information processing, constructivism, mindfulness, therapy for acceptance and commitment, therapy focused on self-compassion and transdiagnosis).
4. Therapeutic methodologies based on these paradigms: social skills and assertiveness; self-instructional training (Meichenbaum); problem solving therapy (D'Zurilla and Nezu); theory and cognitive therapy (Beck); emotional rational therapy (Ellis).

Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives

In order for students to acquire knowledge about the conceptual evolution of cognitive-behavioral therapies, the theoretical paradigms underlying the cognitive-behavioral model and the main historical stages of these therapies are addressed. For the students to know and understand the theoretical aspects of the process of therapeutic intervention, all its components are presented, from the topographic analysis to the planning of intervention programs. To acquire knowledge about cognitive-behavioral intervention, the theoretical and scientific foundations of the main therapeutic methodologies are explained, in order to provide resources for the development of intervention skills.

Teaching methodologies (including evaluation)

Theoretical lessons use the expository method, encouraging debate and discussion of the contents taught. Clinical cases are presented to illustrate the contents taught. In theoretical-practical lessons we use case analysis and formulation in small groups, model observation, role-play in a one-way mirror room and positive feedback. The tutorial lessons are designed to follow group work and clarify doubts. The evaluation of the course unit is continuous with final exam. Assessment methodologies include: (1) completion of a knowledge test (70%) and (2) delivery and presentation of a work group (5 element) (30%). The theme of the work will be assigned by the teacher. Students who obtain a total grade of 10 or higher are exempt from the final exam.

Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes

Theoretical classes aim to introduce students to the paradigms underlying the cognitive-behavioral model and the theoretical aspects related to the intervention process, in order to encourage reflection on the theoretical and scientific foundations of the main cognitive-behavioral intervention methodologies.

In the theoretical-practical classes, it is intended, through the analysis of clinical cases, to provide the students with an understanding of the importance of facing the therapeutic process as a whole, where the assessment, formulation and treatment program arise in an inseparable way, as well as the importance of formulating the clinical cases according to the theoretical models. Using role-playing, modeling and positive feedback exercises, students are expected to develop cognitive-behavioral assessment skills and to train some cognitive-behavioral methodologies and techniques.

Main Bibliography

Beck, A. T., Rush, A., J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1987). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.

Ellis, A., & Grieger, R. (1981). *Handbook of rational-emotive therapy*. New York: Springer Publishing.

Frank, R., & Davidson, J. (2014). *The transdiagnostic road map to case formulation and treatment planning. Pratical guidance for clinical decision making*. Okland: New Harbinger Publications, Inc.

Kabat-Zinn, J., & Williams, J. M. (2013). *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning Origins and Applications*. New York: Routledge.

Kazantzis, N., Reinecke, M. A. & Freeman, A. (Ed.).(2010). *Cognitive and behavioral theories in clinical practice*. New York: Guildford Press.

Leahy, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. (2nd ed.). New York: The Guildford Press.

Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D´Zurilla, T. J. (2013). *Problem-solving therapy: A treatment manual*. New York: Springer Publishing Company, LLC.