

# TÈCNiques DE TERÀPIA I MODIFICACIÓ DEL COMPORTAMENT 21175

Unitat de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològic  
Departament de Psicologia de la Salut i de Psicologia Social

**Professors/es:** Rosa M<sup>a</sup> Raich i Escursell, Joan Deus Yela Marisol Mora Giral  
i Teresa Gutiérrez Rosado

## OBJECTIUS

---

1. **Conèixer** les principals tècniques utilitzades en Teràpia i Modificació de Conducta: els seus fonaments teòrics i experimentals i el procediment i àrees d'aplicació.
2. **Aprendre** a valorar-les críticament
3. **Practicar** l'aplicació d'alguns procediments de Teràpia de Conducta

## METODOLOGIA DIDÀCTICA

---

1. **Lectura** prèvia per part dels alumnes del material corresponent a cada classe
2. **Contestació** a una sèrie de preguntes que apareixeran en la *guia d'estudi*
3. **Realització** d'una sèrie d'activitats a classe

## TEMARI (SOTMÉS A MODIFICACIONS)

---

1. Introducció a la Teràpia i Modificació de Conducta
2. Tècniques de control de l'activació: relaxació i respiració
3. Tècniques de reducció d'ansietat: Dessensibilització Sistemàtica
4. Tècniques de reducció d'ansietat: Exposició
5. Tècniques de biorretroalimentació
6. Tècniques operants I
7. Tècniques operants II
8. Tècniques de modelat i entrenament en habilitats socials
9. Procediments d'autocontrol
10. Inoculació de l'estrès i entrenament en auto-instruccions
11. Tècniques de solució de problemes
12. Teràpia Racional-Emotiva
13. Teràpia cognitiva de Beck

## BIBLIOGRAFIA OBLIGATÒRIA

---

Labrador, F., Cruzado, J. y Muñoz, M. (1995) *Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta*. Madrid: Pirámide.

## **PRÀCTIQUES**

---

1. Tècniques de Relaxació
2. Tècniques d'exposició
3. Tècniques d'autocontrol
4. Entrenament en Habilitats Socials
5. Tècniques de Inoculació de l'estrès
6. Tècniques de Solució de problemes
7. Teràpia Cognitiva

## **AVALUACIÓ**

---

**L'avaluació serà de tipus continuat.** L'assignatura es podrà superar mitjançant tres proves objectives d'auto-avaluació realitzades al llarg del curs. El alumnes que no hagin seguit el sistema d'avaluació continuada o que hagin obtingut una puntuació inferior a l'aprovat s'hauran de presentar a un examen final del tipus de prova objectiva. Tant les proves objectives d'auto-avaluació com la final constaran d'un 70% de teoria i un 30% de pràctiques.