

**Unidade Curricular/Curricular Unit**

**ECTS**

Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais / Cognitive-Behavioral  
Psychotherapies

3

**Objetivos de Aprendizagem e competências a desenvolver / Objectives of the curricular unit and competencies to be developed**

**PT**

Esta unidade pretende constituir-se como uma introdução às terapias cognitivo-comportamentais. Os alunos são convidados a conhecer os modelos, investigação que suporta e as intervenções cognitivo-comportamentais de uma forma crítica. A unidade pretende promover o conhecimento e reflexão sobre conteúdos que vão desde a conceptualização clínica de caso à intervenção terapêutica.

Entre as competências a desenvolver encontram-se a capacidade de pensar e conceptualizar um caso clínico de acordo com as perspetivas cognitivo-comportamentais; capacidade de refletir na relação terapêutica e adotar posições interpessoais em função da formulação cognitiva e investigação de processo em psicoterapia; conhecer e dominar as intervenções principais desta abordagem.

**EN**

This unit is intended as an introduction to cognitive behavioural therapies. Students are invited to learn about models, supporting research and cognitive behavioural interventions in a critical way. The unit aims to promote knowledge and reflection on content ranging from clinical case conceptualization to therapeutic intervention.

Among the skills to be developed are the ability to think and conceptualize a clinical case according to cognitive behavioural perspectives; ability to reflect on the therapeutic relationship and adopt interpersonal stances as a function of cognitive formulation and process research in psychotherapy; know and master the key interventions of this approach.

**Conteúdos programáticos / Syllabus**

**PT**

I. Introdução às psicoterapias cognitivo-comportamentais

- História e desenvolvimentos correntes
- Investigação em torno destas psicoterapias

II Modelos teóricos das psicoterapias cognitivo-comportamentais

- Modelos comportamentais
- Modelos cognitivos, incluindo os elementos da designada “terceira geração”
- Integração de perspetivas mais recentes e de conhecimentos da investigação

III Conceptualização cognitiva de caso

- Implicações em termos da relação terapêutica e outras dimensões

IV Intervenções Comportamentais

- Intervenções para ativação emocional
- Intervenções para redução de intensidade e regulação emocional
- Outras intervenções comportamentais

V Intervenções Cognitivas

- Intervenções para ganho de consciência e descentração

- Intervenções para a mudança de significados
- Outras intervenções cognitivas

**EN**

I. Introduction to cognitive behavioural psychotherapies

- History and current developments
- Research around these psychotherapies

II Theoretical models of cognitive behavioural psychotherapies

- Behavioural models
- Cognitive models, including elements of the designated “third generation”
- Integration of more recent perspectives and research knowledge

III Cognitive Case Conceptualization

- Implications for the therapeutic relationship and other dimensions

IV Behavioural Interventions

- Interventions for emotional activation
- Interventions for intensity reduction and emotion regulation
- Other behavioural interventions

V Cognitive Interventions

- Interventions for awareness and decentralization
- Interventions for changing meanings
- Other cognitive interventions