

Plan de Acción Tutorial (PAT) Curso 2025-2026

Estudios:	GRADO DE PSICOLOGÍA
Asignatura:	TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUALES
Código:	62013102
Tutor/a	JUANA MARTÍN TEJEDOR
E-mail:	juamartin@zamora.uned.es

Equipo Docente (Sede Central)	
Nombre	E-mail
Marta Isabel Diaz García	mdiazga@psi.uned.es
M. Ángeles Ruiz Fernández	mruiz@psi.uned.es
Miren Amaia Lasa Aristu	alasa@psi.uned.es

1. Introducción

La tutoría que se presenta se corresponde con la asignatura técnicas de intervención cognitivo conductuales, asignatura obligatoria del tercer curso del grado de psicología.

La tutoría se llevará a cabo de forma presencial en el centro asociado de Zamora los martes de 19 a 20 horas, se llevará a cabo de forma síncrona por web conferencia de forma que los/as alumnos podrán conectarse en directo si así lo desean.

Esta tutoría dará comienzo el próximo 10 de febrero de 2026 y se desarrollará durante 13 sesiones hasta el próximo 19 de mayo de 2026.

En cada sesión de tutoría se seguirá una estructura donde se ofrecerán orientaciones prácticas para la preparación de la asignatura o del tema en cuestión, se tendrá en cuenta no sólo el manual básico de preparación de la asignatura sino también las obras recomendadas

por el equipo docente, se abordaran las dudas referentes a los contenidos o a cualquier otro aspecto relativo a la asignatura y la tutoría, presentación en power point del tema de referencia de la semana, repaso y refuerzo de contenidos del tema de la semana anterior a través de la realización de cuestionarios forms, abordaje de las pruebas de evaluación continua a través de resolución de dudas, resolución de casos prácticos, discusiones en grupo sobre los casos diseñados para esta tutoría. En el cuadro que más adelante se detalla se incluye únicamente el tema de referencia de la semana para que el alumno en su proceso de estudio tenga la oportunidad de planificarse y de plantear sus demandas al respecto en la tutoría, pero se abordará la tutoría con el esquema que más arriba he mencionado.

2. Objetivo de la Tutoría

El objetivo de la tutoría de la asignatura técnicas de Intervención cognitivo conductuales es proporcionar elementos de apoyo al alumnado para realizar un aprendizaje significativo y autorregulado, sirviendo de soporte para afrontar las posibles dificultades y retos que plantea el estudio. El objetivo final es parejo a los objetivos y finalidad de la asignatura que es fomentar y promover que los alumnos adquieran las competencias necesarias que exige la superación de la asignatura y por tanto su utilidad práctica en el ejercicio profesional de la psicología. Así pues el objetivo de la tutoría será orientar y apoyar a los alumnos/as para la consecución de sus objetivos académicos y formativos. El mencionado objetivo se llevará a cabo a través de actividades prácticas que fomenten el aprendizaje activo de los alumnos y alumnas y su motivación por aprender de la asignatura. Cada sesión de tutoría tendrá como referente los temas del programa de la asignatura con el fin de que el alumno/a conozca de antemano qué se va a tratar en la sesión de tutoría, estas referencias serán actualizadas y publicadas en Akademos Web y en el foro de la tutoría para que el alumno esté continuamente informado y pueda planificarse conforme a sus intereses.

3. Desarrollo Temporal de los Contenidos/ Actividades

Fecha Tutoría	Desarrollo Temático
10 de febrero de 2026	Presentación de la asignatura y de la tutoría. Explicación de la estructura que se va a llevar a cabo en la tutoría a lo largo del curso. Orientaciones prácticas para la preparación de la asignatura.
24 de febrero de 2026	Presentación del primer tema y orientaciones: Historia de la terapia cognitivo conductual.
3 de marzo de 2026	Tema 2: Dudas del primer tema, presentación y orientaciones tema 2: la evaluación conductual.

10 de marzo de 2026	Tema 3: Técnicas operantes.
11 de marzo de 2026	Tema 4: Terapias y técnicas de exposición.
17 de marzo de 2026	Tema 5: Desensibilización sistemática y técnicas de relajación.
24 de marzo de 2026	Tema 6: Técnicas de modelado y entrenamiento en habilidades sociales.
7 de abril de 2026	Tema 7: Terapia Racional Emotiva Conductual.
14 de abril de 2026	Tema 8: Terapia cognitiva.
21 de abril de 2026	Tema 9: Técnicas de habilidades de afrontamiento y solución de problemas.
28 de abril de 2026	Tema 10: Mindfulness.
5 de mayo de 2026	Tema 11: Terapias de tercera generación.
12 de mayo de 2026	Tema 12: Otras técnicas de intervención en terapia cognitivo conductual.
19 de mayo de 2026	Sesión final de dudas y afrontamiento a la situación de examen

4. Actividades Prácticas / Pruebas de Evaluación Continua (PEC)

No se establecen prueba de evaluación continua por el equipo docente, sin embargo en el espacio de tutoría se posibilitará la realización de algún ejercicio práctico si el alumnado lo desea o demanda (casos prácticos relacionados con los temas, discusiones y debates en grupo que proporcionen mayor feedback al alumno tanto entre pares como grupal como desde mi ejercicio como tutora).

5. Enlaces web de interés

Recursos propuestos por el equipo docente.

Recursos que proporciona UNED a sus estudiantes.

6. Contacto con el Tutor/a

A través del correo electrónico juamartin@zamora.uned.es

A través del foro del grupo de la tutoría Zamora en el curso virtual (alumnos).

Foro grupo de coordinación tutorial con profesores y tutores.

A través de teléfono directo del centro asociado de Zamora: 980 52 83 99.

7. Método de resolución de dudas del contenido de las tutorías

En sesiones presenciales, martes de 19 a 20 horas.

En conexión web conferencia, síncrona con la tutoría presencial.

A través de correo electrónico: juamartin@zamora.uned.es

A través del foro del grupo de tutoría Zamora en el curso virtual de la asignatura.

8. Prueba presencial

Examen tipo tests de 30 preguntas.

En las tutorías se realizarán cuestionarios similares para el refuerzo de contenidos, solución de dudas y entrenamiento.

La bibliografía recomendada por el tutor será el manual básico de la asignatura propuesto por el equipo docente, y se recomendarán las obras propuestas por el equipo docente en base al tema de interés o preferencia del alumno, teniendo en cuenta si el interés es de tipo teórico o práctico.

Todas las obras propuestas por el equipo docente ofrecen cobertura para satisfacer el interés del alumno/a.

9. Bibliografía recomendada por el tutor