**1) Depresión unipolar (distimia y depresión mayor )**

A) Terapia cognitiva (Beck ,1979)

- Objetivos de la intervención :
(1) Reducir la sintomatologia depresiva
(2) Enseñar al sujeto a detectar y modificar sus pensamientos automáticos
negativos y las distorsiones cognitivas que están a su base
(3) Identificación y modificación de las creencias subjetivas que hacen
vulnerable al sujeto a padecer depresión

B) Terapia conductual de la depresión unipolar (Lewinsohn y cols. 1976)

-Objetivos de la intervención :
(1) Reducir la sintomatologia depresiva
(2) Enseñar al sujeto a observar y planificar sus actividades agradables y
manejar las desagradables
(3) Enseñar al sujeto habilidades sociales para aumentar la gama de inte-
racciones agradables, el manejo de problemas y la reducción de la
vulnerabilidad depresiva

**2) Trastorno bipolar (psicosis maniaco-depresiva )**

-Terapia cognitiva-conductual (Basco y Thase, 1997)

-Objetivos de la intervención :
(1) Educación del paciente y familia en la enfermedad
(2) Aprender a detectar tempranamente los sintomas
(3) Mejorar la adherencia al tratamiento psicofarmacológico
(4) Detectar y modificar cogniciones inadecuadas
(5) Desarrollar habilidades conductuales para el manejo del estrés, resolución de problemas y comunicación .

**BIBLIOGRAFIA :**

-Beck ,A.T y cols : Terapia cognitiva de la depresión. Ed. DDB, 1979

-Freeman, A y Carol, L :Terapia cognitiva de la depresión. En V.E.Caballo : Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicologicos. Volumen 1, Ed.Siglo XXI, 1997

-Lewinshon, P y cols : Tratamiento conductual de la depresión unipolar. En V.E.Caballo : Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicologicos. Volumen 1. Ed.Siglo XXI, 1997

-Ramirez-Basco, M y Thase, M : Tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos bipolares. En V.E.Caballo : Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. Volumen 1. Ed. Siglo XXI, 1997.