



**Università  
San Raffaele**  
Roma



**CONSORZIO  
UNIVERSITARIO  
HUMANITAS**

Master universitario II livello

# **PSICOTERAPIA COMPORTAMENTALE E COGNITIVA**

I Edizione

Anno Accademico 2023-2024

II classe

Direttore  
Prof. Antonino Tamburello



Master validato dal Consiglio Scientifico del Consorzio

In collaborazione con



**ISTITUTO SKINNER**

## DIRETTORE

Prof. Antonino Tamburello

## DIREZIONE DIDATTICA

Dott.ssa Marilena D'Annunziis

Dott.ssa Stella Tamburello

## DIRETTORE ORGANIZZATIVO

Dott. Antonio Attianese

## COMITATO SCIENTIFICO

Prof. Massimo Biondi, Già Professore Ordinario di Psichiatria - Sapienza, Università di Roma

Prof. Massimiliano Conson, Ordinario di Psicobiologia e Psicologia Fisiologica - Università degli Studi della Campania Luigi Vanvitelli

Prof.ssa Anna Contardi, Associato di Psicologia Clinica - Università Europea di Roma

Prof. Davide Dettore, Ordinario di Psicologia Clinica Università degli Studi di Firenze

Prof. Luigi De Gennaro, Ordinario di Psicologia Fisiologica - Sapienza, Università di Roma

Prof. Marco Innamorati, Ordinario di Psicometria, Università Europea di Roma

Prof. Giuseppe Sartori, Ordinario di Neuroscienze Cognitive - Università degli Studi di Padova

Prof. Antonino Tamburello, Già Professore Straordinario di Psicologia Clinica - Università Europea di Roma e Direttore Istituto Skinner - Roma e Napoli

## PRESENTAZIONE

Il Master in PSICOTERAPIA COMPORTAMENTALE E COGNITIVA, pur non abilitante alla psicoterapia, si rivolge ai laureati in psicologia ed è un percorso di eccellenza che permette di approfondire i contenuti ed i modelli della psicoterapia e può fungere da orientamento per la scelta della futura scuola di specializzazione in Psicoterapia.

Inoltre, si rivolge, ai specializzati e specializzandi in altri modelli della psicoterapia, interessati ad approfondire le diverse tecniche di intervento della psicoterapia Comportamentale e Cognitiva.

Il Master è il percorso formativo e professionalizzante che si prefigge di sviluppare conoscenze e competenze pratiche, rivolte all'approfondimento dei metodi e delle tecniche CBT finalizzate alla fase di Assessment e alla Progettazione Trattamento.

## REQUISITI DI AMMISSIONE

Psicologi Specializzati in Psicoterapia, Psichiatri e Neuropsichiatri infantili.

## MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

### FAD asincrona

- Lezioni (teoriche-pratiche): 300 ore
- Project work, prove di verifica: 200 ore
- Studio individuale: 550 ore
- Tirocinio: 250 ore
- Valutazioni in itinere e prova finale: 200 ore

### Blended

#### (FAD sincrona/asincrona/presenza)

- Lezioni (teoriche-pratiche): 150 ore
- Lezioni in presenza: 150 ore
- Project work, prove di verifica: 200 ore
- Studio individuale: 550 ore
- Tirocinio: 250 ore
- Valutazioni in itinere e prova finale: 200 ore

## DURATA

Il Master avrà una durata di studio di 1500 ore pari a 60 CFU.

## TIROCINIO

Per la modalità FAD, il tirocinio sarà svolto in modalità virtuale attraverso la rielaborazione di specifici project work, filmati, problem solving e case study consegnati dai docenti del Master o presentati dagli allievi stessi.

Per la modalità Blended, il tirocinio sarà presso strutture convenzionate o da convenzionare.

## TITOLO RILASCIATO

Diploma di Master universitario di II livello "PSICOTERAPIA COMPORTAMENTALE E COGNITIVA"

## PROGRAMMA

### M-PSI/07, I Principi introduttivi della Terapia Cognitivo-Comportamentale, 3 CFU

*Cenni storici e autori di riferimento*

*Comportamentismo e Cognitivismo*

*Elementi di base della Terapia Cognitivo-Comportamentale*

*Condizionamento classico e operante*

*Apprendimento sociale*

*Psicologia cognitiva e RET*

*Psicoterapie Cognitivo-Comportamentale di Terza*

*Generazione: DBT, ACT e CFT, MBCT, Terapia Cognitivo-Causale, Terapia Metacognitiva e Schema Therapy*

### M-PSI/07, L'assessment Cognitivo-Comportamentale, 2 CFU

*Principi generali ed elementi di base: il ruolo dell'assessment nel setting cognitivo-comportamentale*

*Il Self Monitoring: ABC e Analisi Funzionale*

*L'assessment psicodiagnostico nella Terapia Cognitivo-Comportamentale: principali test e strumenti di misura*

*L'osservazione diretta e dell'interazione di coppia e/o famiglia*



*L'Assessment psicofisiologico: Biofeedback e Neurofeedback nel setting cognitivo-comportamentale*

*Interviste strutturate e semistrutturate*

*Impiego degli Homework e delle prescrizioni terapeutiche*

*L'assessment cognitivo: pensieri automatici disfunzionali, convinzioni e core beliefs*

*Metodi e tecniche per la Concettualizzazione del Caso nel setting cognitivo-comportamentale*

### **M-PSI/07, Le principali tecniche della Terapia Cognitivo-Comportamentale, 3 CFU**

*Contingency Management*

*Controllo dello stimolo*

*Shaping*

*Modeling*

*Token Economy*

*Self Management*

*L'intervento sull'Arousal: controllo del respiro, rilassamento muscolare progressivo, training autogeno e mindfulness*

*La desensibilizzazione sistematica di Wolpe*

*Tecniche di modificazione immaginativa*

*Coping e Regolazione Emotiva*

*Problem Solving e Decision Making*

*Il Flooding per il superamento della risposta fobica*

*Strategie di esposizione e prevenzione della risposta comportamentale*

*Esperimenti comportamentali*

*Il Training Assertivo*

*Il Training delle Abilità Interpersonali (Social Skills Training)*

*Le tecniche di ristrutturazione cognitiva: cognitive reappraisal, modifica delle assunzioni e delle credenze di base, defusione cognitiva e la tecnica della freccia discendente.*

### **M-PSI/07, La terapia Cognitivo-Comportamentale nei Disturbi d'Ansia, 2 CFU**

*Definizione e inquadramento diagnostico della Fobia, del Disturbo di Panico, Ansia Generalizzata e Ansia Sociale*

*L'assessment cognitivo-comportamentale nel Disturbo d'Ansia*

*Tecniche e metodi per l'intervento nel Disturbo D'ansia*

*Psicoeducazione*

*Tecniche di esposizione*

*Strategie di intervento per la riduzione dei comportamenti di controllo*

*Ristrutturazione cognitiva e metacognitiva*

*Esercitazioni su casi clinici e supervisione*

### **M-PSI/07, La Terapia Cognitivo-Comportamentale nella Depressione Maggiore, 3 CFU**

*Definizione e inquadramento diagnostico della*

*Depressione Maggiore*

*L'assessment cognitivo-comportamentale nella Depressione Maggiore*

*Terapia farmacologica della Depressione Maggiore*

*Psicoeducazione*

*Gestione delle problematiche, intervento sullo stile di vita e sul rischio di suicidio nel paziente depresso*

*Il progetto trattamentale della depressione:*

- *Contratto terapeutico*
- *Intervento sulla motivazione al cambiamento*
- *Intervento sullo stile di vita*
- *Intervento sul rischio di suicidio*
- *Problem solving*
- *Pianificazione delle attività comportamentali*

*Ristrutturazione cognitiva e metacognitiva*

*Esercitazioni su casi clinici e supervisione*

### **M-PSI/07, La Terapia Cognitivo-Comportamentale nel Disturbo Bipolare, 2 CFU**

*Definizione e inquadramento diagnostico del Disturbo Bipolare*

*L'assessment cognitivo-comportamentale nel Disturbo Bipolare*

*Terapia farmacologica del Disturbo Bipolare*

*Psicoeducazione*

*Intervento e gestione delle fasi sintomatologiche caratterizzanti il quadro clinico (fasi maniacali e ipomaniacali)*

*Intervento sui disturbi del sonno, sulla qualità e sullo stile di vita*

*Il progetto trattamentale del Disturbo Bipolare:*

*Intervento e gestione delle fasi maniacali e ipomaniacali*

*Incremento dei processi di stabilizzazione*

*Introduzione di strategie di coping efficaci*

*Ristrutturazione cognitiva e metacognitiva*

*Esercitazioni su casi clinici e supervisione*

### **M-PSI/07, La Terapia Cognitivo-Comportamentale nel Disturbo Ossessivo-Compulsivo, 3 CFU**

*Definizione e inquadramento diagnostico del Disturbo Ossessivo-Compulsivo e dei suoi sottotipi*

*L'assessment cognitivo-comportamentale nel Disturbo Ossessivo-compulsivo*

*Terapia farmacologica del Disturbo Ossessivo-Compulsivo*

*Psicoeducazione*

*Il progetto trattamentale del Disturbo Ossessivo-Compulsivo:*

*Impiego delle tecniche di esposizione e prevenzione della risposta*

*Gestione dell'impulsività*

*Intervento sul perfezionismo clinico, senso di colpa e iper-responsabilità*

*Ristrutturazione cognitiva e metacognitiva*

*Esercitazione su casi clinici e supervisione*

**M-PSI/07, La Terapia Cognitivo-Comportamentale nel Disturbo Post-Traumatico da Stress, 2 CFU**

*Definizione e inquadramento diagnostico del Disturbo Post-traumatico da Stress*  
*L'assessment cognitivo-comportamentale nel Disturbo Post-traumatico da Stress*  
*Terapia farmacologica del Disturbo Post-traumatico da Stress*  
*Psicoeducazione*  
*Il progetto trattamentale del Disturbo Post-traumatico da Stress:*  
*Impiego dei protocolli di esposizione prolungata per il superamento della paura*  
*Rielaborazione cognitiva*  
*Processamento emotivo del ricordo traumatico*  
*Strategie di coping per il fronteggiamento del sintomo*  
*Tecniche di regolazione emotiva*  
*Ristrutturazione cognitiva e metacognitiva*  
*Esercitazione su casi clinici e supervisione*

**M-PSI/07, La Terapia Cognitivo-Comportamentale nelle Psicosi, 3 CFU**

*Definizione e inquadramento diagnostico delle Psicosi:*  
*Schizofrenia*  
*Disturbo delirante*  
*Disturbo schizoaffettivo*  
*Disturbo schizofreniforme*  
*Disturbo psicotico breve*  
*L'assessment cognitivo-comportamentale nelle Psicosi*  
*Terapia farmacologica delle Psicosi*  
*Psicoeducazione*  
*Il progetto riabilitativo delle Psicosi:*  
*Costruzione dell'alleanza terapeutica*  
*Intervento e gestione delle fasi sintomatologiche caratterizzanti il quadro clinico (sintomi positivi e negativi)*  
*Identificazione e gestione dei pensieri deliranti e delle allucinazioni*  
*Consapevolezza del disturbo nelle psicosi*  
*Strategie di coping per il fronteggiamento del sintomo*  
*Tecniche di regolazione emotiva*  
*Ristrutturazione cognitiva e metacognitiva*  
*Esercitazione su casi clinici e supervisione*

**M-PSI/07, La Terapia Cognitivo-Comportamentale nei Disturbi del Comportamento Alimentare, 2 CFU**

*Definizione e inquadramento diagnostico dei Disturbi del Comportamento Alimentare:*  
*Anoressia nervosa, Bulimia nervosa e Disturbo da Binge Eating*  
*L'assessment cognitivo-comportamentale nei DCA*  
*Psicoeducazione*  
*Il Progetto trattamentale dei DCA:*  
*- Intervento sulla Paura di ingrassare*  
*- Intervento sulla percezione dell'immagine corporea*  
*- Identificazione dei principali bias cognitivi coinvolti*  
*- Intervento sull'eccesso al controllo e all'impulsività*  
*- Intervento sui body check e sulle condotte compensatorie*  
*- Tecniche di regolazione emotiva*  
*- Tecniche di esposizione allo specchio di Wilson*  
*Ristrutturazione cognitiva e metacognitiva*  
*Esercitazione su casi clinici e supervisione*

**M-PSI/07, La Terapia Cognitivo-Comportamentale nei Disturbi Sessuali, 3 CFU**

*Definizione e inquadramento diagnostico dei Disturbi Sessuali:*  
*Disturbo dell'interesse sessuale/eccitazione femminile*  
*Disturbo dell'orgasmo femminile*  
*Disturbo da dolore genito-pelvico e da penetrazione*  
*Disturbo da desiderio sessuale ipoattivo maschile*  
*Disfunzione erettile*  
*Eiaculazione precoce e ritardata*  
*L'assessment cognitivo-comportamentale nei Disturbi Sessuali*  
*Psicoeducazione*  
*Il Progetto trattamentale dei Disturbi Sessuali:*  
*- L'intervento sul singolo o sulla coppia*  
*- Tecniche di gestione dell'ansia da prestazione*  
*- Tecniche di desensibilizzazione e decondizionamento*  
*- Focalizzazione Sensoriale*  
*- Tecniche di Automonitoraggio*  
*- Training di Abilità Sessuali*  
*Esercitazioni su casi clinici e supervisione*

**M-PSI/07, La Terapia Cognitivo-Comportamentale nei Disturbi del Sonno, 2 CFU**

*Psicofisiologia del sonno*  
*Valutazione clinica*  
*I disturbi del ritmo circadiano*  
*Le parasonnie*  
*Insomnia*  
*Insomnia e farmacodipendenza*  
*Psicoeducazione*  
*Trattamento: tecnica del controllo dello stimolo, tecnica della restrizione del sonno, igiene del sonno, tecniche di rilassamento e mindfulness*  
*Trattamento farmacologico*  
*Esercitazioni su casi clinici e supervisione*

**M-PSI/07, La Terapia Cognitivo-Comportamentale delle Dipendenze Patologiche, 3 CFU**

*Definizione e inquadramento diagnostico dei Disturbi di Personalità del Cluster A, B e C*  
*L'assessment cognitivo-comportamentale nei Disturbi di Personalità*  
*La farmacologia nei Disturbi di Personalità*  
*Psicoeducazione*  
*Il progetto trattamentale dei Disturbi di Personalità*  
*Introduzione ai differenti protocolli di trattamento di matrice cognitivo-comportamentale:*  
*- DBT - Dialectical Behavior Therapy*  
*- RO DBT - Radically Open Dialectical Behavior Therapy*  
*- TMI - Terapia Metacognitiva Interpersonale*  
*- CFT - Compassion Focused Therapy*  
*- ST - Schema Therapy*  
*- MBT Mentalization Based Treatment (MBT)*  
*Approfondimento dei metodi e delle strategie per il fronteggiamento di specifici aspetti:*

- Egosintonia
  - Consapevolezza del disturbo
  - Rigidità cognitiva
  - Resistenza al cambiamento
  - Comportamenti disfunzionali nelle relazioni
- Esercitazione su casi clinici e supervisione

### **M-PSI/07, La Terapia Cognitivo-Comportamentale nella Psicopatologia dell'Età Evolutiva, 2 CFU**

Inquadramento patologico delle dipendenze

Valutazione: strumenti e metodi

Dipendenza da alcol

Dipendenze correlate a sostanze

Dipendenza da gioco d'azzardo patologico

Dipendenze sessuali

Dipendenza da internet

Dipendenza affettiva

Prevenzione e trattamento Cognitivo-

Comportamentale delle dipendenze

Esercitazioni su casi clinici e supervisione

### **M-PSI/07, La Terapia Cognitivo-Comportamentale nel Disturbo dello spettro dell'autismo, 3 CFU**

Definizione e inquadramento diagnostico dei principali disturbi dell'Età Evolutiva:

Disturbi dell'Umore

Disturbi D'Ansia

Disturbi del Sonno

Disturbi Alimentari

Disturbo Ossessivo-Compulsivo

Disturbo Oppositivo-Provocatorio

Fobia Scolare

Tic e Balbuzie

Mutismo Selettivo

L'assessment cognitivo-comportamentale nella Psicopatologia dell'Età Evolutiva

La farmacologia nella Psicopatologia dell'Età Evolutiva

Il progetto trattamentale nella Psicopatologia dell'Età Evolutiva:

- Il setting clinico

- Metodi e tecniche comportamentali

- Metodi e tecniche cognitive

- Tecniche di regolazione emotiva

- Mindfulness

- Strategie di Parent Training

Esercitazioni su casi clinici e supervisione

### **M-PSI/07, La Terapia Cognitivo-Comportamentale nei Disturbi Specifici dell'Apprendimento, 2 CFU**

Valutazione e diagnosi

L'autismo ad alto funzionamento

Il trattamento in età pre-scolare

Il trattamento in età scolare

Gli interventi sui comportamenti problema

Gli interventi di gruppo

Farmacoterapia

Esercitazioni su casi clinici e supervisione

### **M-PSI/07, La Terapia Cognitivo-Comportamentale nei Disturbi Specifici dell'Apprendimento, 1 CFU**

Protocolli di valutazione neuropsicologica dei DSA e diagnosi

Disturbi della lettura strumentale: la dislessia

Disturbi della comprensione del testo

Disturbi del calcolo: le discalculie

Disturbi della risoluzione dei problemi matematici

Aspetti emotivi e motivazionale del bambino e dell'adolescente

Potenziamento delle abilità di lettura, scrittura e calcolo.

Metodi di studio e strumenti compensativi

Esercitazioni su casi clinici e supervisione

### **M-PSI/07, La Terapia Cognitivo-Comportamentale nei Disturbi Specifici dell'Apprendimento, 1 CFU**

Protocolli di valutazione neuropsicologica dei DSA e diagnosi

Disturbi della lettura strumentale: la dislessia

Disturbi della comprensione del testo

Disturbi del calcolo: le discalculie

Disturbi della risoluzione dei problemi matematici

Aspetti emotivi e motivazionale del bambino e dell'adolescente

Potenziamento delle abilità di lettura, scrittura e calcolo.

Metodi di studio e strumenti compensativi

Esercitazioni su casi clinici e supervisione

### **M-PSI/07, La Terapia Cognitivo-Comportamentale nell'ADHD, 1 CFU**

Valutazione e diagnosi

ADHD in comorbilità con altri disturbi

Funzioni esecutive, attentive e mnestiche

Strategie di intervento con il bambino e l'adolescente

Autostima e ADHD: tecniche di intervento sull'autostima

Trattamenti farmacologici

Esercitazioni su casi clinici e supervisione

## **DOCENTI**

**Prof. Massimo Biondi**, Già Ordinario di Psichiatria - Università "La Sapienza" di Roma  
Direttore della Scuola di Specializzazione in Psichiatria della Facoltà di Medicina e Chirurgia - Università "La Sapienza" di Roma

**Prof.ssa Anna Contardi**, Associato di Psicologia Clinica Università Europea di Roma, Coordinatore accademico del Corso di laurea Magistrale in Psicologia

**Prof. Massimiliano Conson**, Ordinario di Psicobiologia e Psicologia Fisiologica, Università degli Studi della Campania Luigi Vanvitelli, Psicologo - Psicoterapeuta

**Prof. Davide Dettore**, Ordinario di Psicologia Clinica, Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Firenze

**Prof.ssa Maria Antonietta Fabbricatore**, Straordinario di Psicologia, Università Europea di Roma, Medico - Psicoterapeuta

**Prof. Luigi De Gennaro**, Ordinario di Psicologia Fisiologica - Sapienza Università di Roma

**Prof. Antonino Tamburello**, Professore di Psicologia Clinica, già Straordinario e Coordinatore, del Corso di Laurea in Psicologia - UER, Specialista in Neuropsichiatria, Direttore Istituto Skinner - Roma, Napoli

**Dott. Giovanni Anzuino**, Psicologo - Psicoterapeuta

**Dott. Fabio Fois**, Psicologo - Psicoterapeuta

**Dott.ssa Francesca Bravi**, Psicologo - Psicoterapeuta

**Dott. Massimo Marchisio**, Psicologo - Psicoterapeuta

**Dott. Massimo Marianetti**, Neurologo, Psicoterapeuta, Responsabile del Servizio di Neuropsicologia dell'Ospedale San Pietro - Fatebenefratelli di Roma

**Dott. Paolo Musso**, Psicologo - Psicoterapeuta

**Dott. Alessandro Mirabilio**, Psicologo - Psicoterapeuta, CTU - Tribunale Civitavecchia, Roma, Esperto in Psicodiagnostica Clinica e Peritale

**Dott.ssa Giuliana Mossolani**, Psicologa-psicoterapeuta, Presidente Associazione Mamme Care

**Dott.ssa Sara Pelli**, Psicologa - Psicoterapeuta

**Dott. Vincenzo Poerio**, Psicologo - Psicoterapeuta

**Dott.ssa Maria Rosaria Porcaro**, Psicologa - Psicoterapeuta - Istituto Skinner, Esperto in Psicodiagnostica Clinica e Peritale

**Dott.ssa Loredana Rosiello**, Psicologa - Psicoterapeuta, Docente Università Europea di Roma

**Dott. Paolo Scapellato**, Psicologo - Psicoterapeuta, Docente Università Europea di Roma

**Dott.ssa Chiara Terribili**, Psicologa - Psicoterapeuta, esperta in Neuropsicologia dell'Età Evolutiva

**Dott. Ettore De Monte**, Psicologo - Psicoterapeuta, Docente Università Europea di Roma

### **COSTO**

FAD: € 2.500,00

BLENDED: € 4.000,00

Per info su rateizzazione, modalità di pagamento e iscrizioni consultare il sito [www.consorziohumanitas.com](http://www.consorziohumanitas.com)

### **INFORMAZIONI**

**Consorzio Universitario Humanitas**

Via della Conciliazione, 22

00166 Roma RM

Telefono: 06 3224818

Mail: [master@consorziohumanitas.com](mailto:master@consorziohumanitas.com)

Web: [www.consorziohumanitas.com](http://www.consorziohumanitas.com)

**Dott.ssa Stella Tamburello**, Psicologa-psicoterapeuta, PhD, Esperta in Psicodiagnostica in Età Evolutiva

Consorzio Universitario Humanitas | Via della Conciliazione, 22 - 00193 Roma | +39 06 3224818





Il Consorzio Universitario Humanitas, ha tra i suoi associati l'Università degli Studi di Salerno, l'Università Cattolica del Sacro Cuore, l'Università Telematica San Raffaele Roma, la Pontificia Facoltà Teologica dell'Italia Meridionale – Sez. S. Luigi – Napoli, LUM – Libera Università Mediterranea “Giuseppe Degennaro”, Bari, l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, l'IDI – Istituto Dermopatico dell'Immacolata, l'Istituto Universalus, il Consorzio Fortune, il C.I.R.P.S. – Centro Interuniversitario di Ricerca Per lo Sviluppo sostenibile, la Fondazione “Sapientia Mundi”, l' I.I.S.C.P.F. – Istituto Internazionale di Scienze Criminologiche e Psicopatologico Forensi.

Da oltre un decennio, svolge attività di ricerca scientifica e Alta Formazione a forte impatto professionalizzante, ha organizzato numerosi Master Universitari, Corsi di alta formazione e ha attivato Scuole di Specializzazione in Psicoterapia, diventando un centro di eccellenza e di riferimento nazionale, con diverse centinaia di studenti.

Il Consorzio è Provider accreditato all'Agenas per la formazione dei medici e delle professioni sanitarie ed è accreditato sulla piattaforma SOFIA per la formazione di docenti e dirigenti scolastici di ogni ordine e grado.

Il Consorzio ha una Casa editrice “Humanitas Edizioni” che realizza pubblicazioni editoriali anche in collaborazione con importanti case editrici come Franco Angeli e Armando editore.

**Direttore didattico:** Dott.ssa Carla Pampaloni

#### Partner e Associati



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI SALERNO



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore



Università  
San Raffaele  
Roma



UNIVERSITÀ  
LUM  
GIUSEPPE  
DEGENNARO



Pontificia Facoltà Teologica  
dell'Italia Meridionale



OSPEDALE PEDIATRICO  
Bambino Gesù



ISTITUTO  
DERMOPATICO  
DELL'IMMACOLATA



LILT  
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI  
prevenire e vivere



ISTITUTO  
UNIVERSALUS



CONSORZIO  
FORTUNE



ISTITUTO  
CLINICO  
INTERUNIVERSITARIO



UNIVERSALUS  
CONSORZIO UNIVERSITARIO