

COGNITIVO CONDUCTUAL

MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL

- Concepción Científica de la Psicología (en investigación y práctica)
- Concepción del Ser Humano como Unidad Bio-Psico-Social
- Basada en las Teorías del Aprendizaje, en la Integración Genético- Ambiental

Concepción Científica de la Psicología (en investigación y práctica)

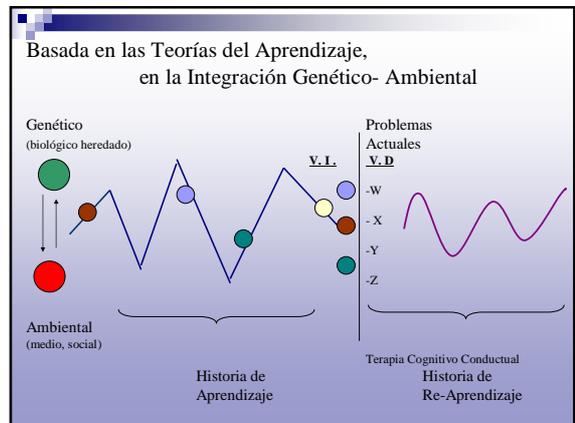
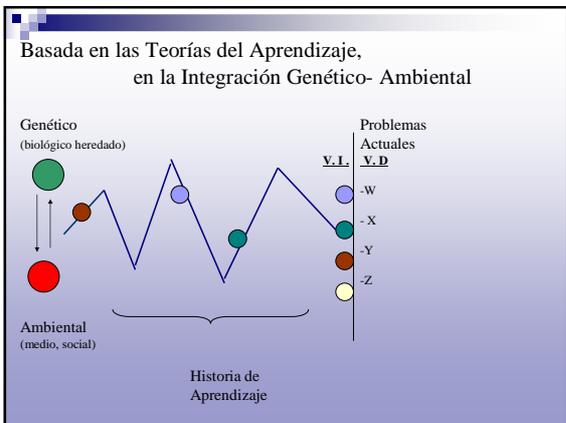
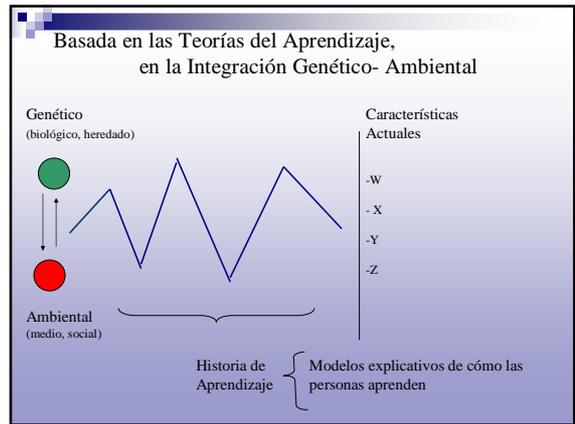
Supone que la conducta está sometida a leyes

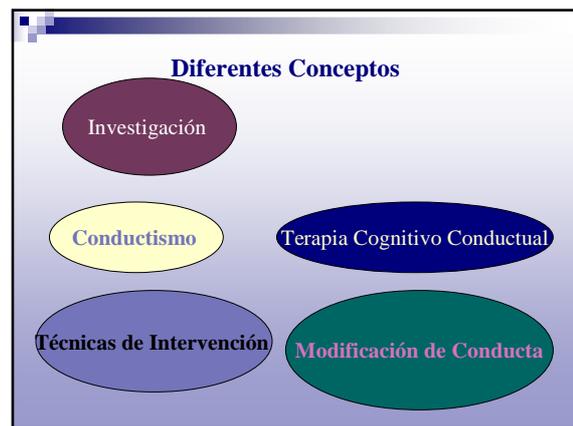
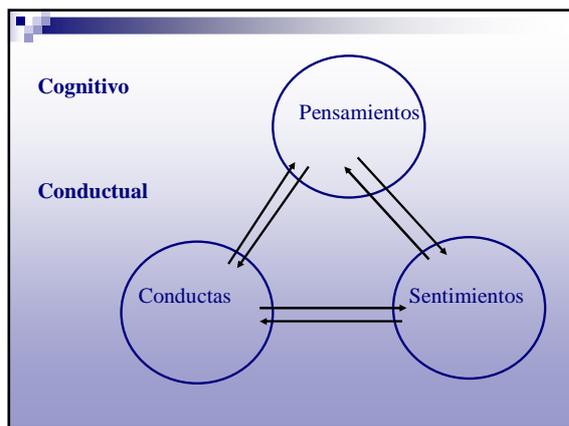
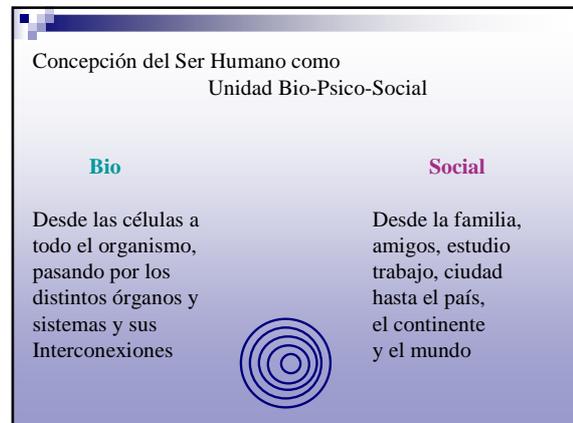
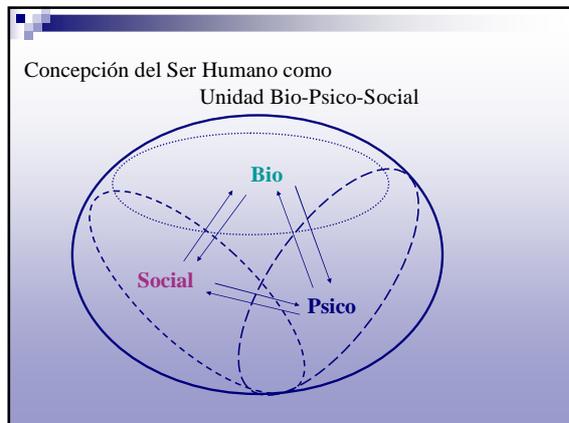
La investigación es la base para la práctica clínica

De la investigación se derivan principios generales del aprendizaje y se formulan teorías, para explicar, predecir y controlar las conductas.

Los experimentos deberán poder ser replicados (asegurando relaciones reales entre variables).

Por tanto se jerarquiza la objetividad y las descripciones operativas de las conductas (antes que las interpretaciones, inferencias o suposiciones)





Conductismo: es la posición filosófica y el bagaje teórico. Es la postura de entender a la conducta como objeto de estudio, sobre la cual se puede hacer ciencia.

Modificación conductual: Son un conjunto de acciones (e inacciones conscientes), donde se busca aumentar o disminuir la probabilidad de ocurrencia de ciertas conductas.

Técnicas de intervención conductual: Son técnicas diseñadas para llevar a cabo modificaciones de conductas

Terapia Cognitivo Conductual: abordaje terapéutico especializado

TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

Enfatiza en **determinantes actuales** de la conducta

Se basa en la **investigación**

Acuerda **objetivos específicos** que se elaboran durante la terapia en el marco de una **relación empática**

Implica un **cambio**

Se realiza a partir de una **evaluación conductual**, estableciendo una **estrategia terapéutica** específica para cada paciente (para alcanzar los objetivos preestablecidos)

Evalúa la eficacia del tratamiento basándose en los **objetivos y cambio**

Es **Psicoeducativa**
 Es **activo-directiva**
 Facilita un mayor autocontrol y satisfacción personal

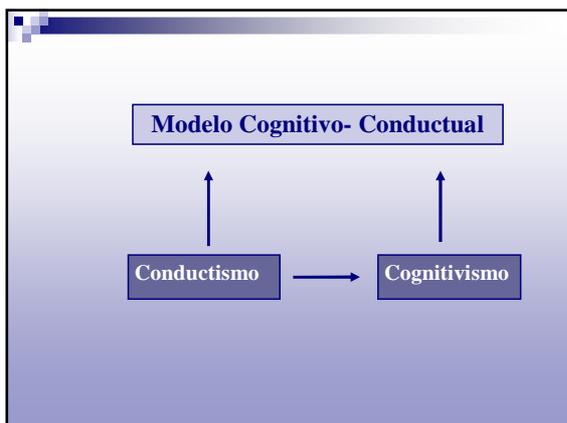
Realiza intervenciones de acuerdo a **normas éticas y legales**

Prevé las recaídas, por lo que estimula el desarrollo de habilidades que le permite al paciente diseñar **autointervenciones** con los objetivos de:

- Modificar sus propias conductas
- Alcanzar metas a corto y largo plazo

Derribando algunos **Mitos y Prejuicios**

- Atacan solo los síntomas y no el problema
- Son técnicas que sirven para modificar el comportamiento.
- No les importa el pasado
- Es una teoría vieja y muy estructurada
- Es una terapia sencilla
- Es cuadrada, mecánica, y muy lineal
- Es superficial, no van a lo profundo
- Sirve solo para curar las fobias



En **1879** se crea el **Primer Laboratorio de Psicología Experimental**: Wilhem Wundt en la universidad de Leipzig
 La Psicología comienza a estudiarse como ciencia “el método psicológico debe ser un calco del fisiológico”

En **1913 John B. Watson** (1913): Rechazó las técnicas introspectivas como el objeto de estudio de la psicología, y propuso que el objeto de estudio de la psicología debía ser la **conducta manifiesta**, susceptible de observación y medición.

Aportes de diferentes autores

-Pavlov	-Skinner	- Watson
- Eysenck	- Wolpe	
- Lazarus	- Bandura	- Mahoney
- Beck	- Ellis	
	- Young	otros...

La Terapia Cognitivo Conductual tiene muchos orígenes: No tienen ningún fundador o punto de partida único y ningún país, escuela de pensamiento o técnica puede reivindicar en exclusiva este campo de estudio (Franks)

Este enfoque se centra en el estudio sistemático la conducta

Conceptos:

- Ciencia
- Conducta
- Aprendizaje

CIENCIA

- Busca un orden a través de las relaciones entre:
Variables Independientes y Variables Dependientes
(Manipula la V. I. para producir cambios en la VD)
- Se apoya en la **observación** (no interpreta) y **experimentación**
- Permitiendo
 - **Predecir**
 - **Controlar**
 - **Replicar (reproducir)**

CONDUCTA

“Todo cambio que puede ocurrir en un organismo”
(Wolpe, 1958)

Tipos de conductas

Innatas / Reflejas	-----	Aprendidas
Voluntarias	-----	Involuntarias
Abiertas	-----	Privadas
Observables		
Directamente	-----	Indirectamente

APRENDIZAJE

En un cambio relativamente estable en el organismo debido a la experiencia. (adquisición de una conducta)

Este cambio no puede explicarse en términos de reflejos, instintos, maduración, fatiga, lesiones, enfermedades o drogas (no es innato)

Consiste en la creación de nuevas conexiones neurológicas o en la facilitación de vías ya existentes como resultado de la interacción con el medio.

Modelos de Aprendizaje

- Condicionamiento Clásico
(por asociación de estímulos con respuestas)
- Condicionamiento Operante:
(por asociación de conductas con consecuencias)
- Modelos Imitativo:
(por observación de modelos)
- Modelo Cognitivo:
(por adoctrinamientos verbales)

Aprendemos a reaccionar de determinada manera frente a determinados estímulos.

Aprendemos a **actuar**, a **pensar** y a **sentir** de determinada manera

La Terapia Cognitivo Conductual nos ayuda a ser gestores de nuestros aprendizajes de forma tal que podamos alcanzar aquellas **metas** que nos proponemos en tanto sean ajustadas a la realidad.

Condicionamiento: Adquisición de patrones de conducta específicos en presencia de un estímulo bien definido

Condicionamiento Clásico

Tipo de aprendizaje en el que una respuesta naturalmente provocada por un estímulo llega a ser provocada por un estímulo diferente

Hay dos tipos: **Apetitivo** y **Defensivo**

Proceso Básico:

1. **Estímulo Incondicionado** provoca **Respuesta Incondicionada**.
Estímulo Neutro no genera esa respuesta.
2. Se presenta un **Estímulo Neutro** justo antes del **Estímulo Incondicionado**, este proceso se repite sucesivas veces. (produciéndose la **Respuesta Incondicionada**)

El Estímulo Neutro pasa a ser Estímulo Condicionado

3. Se presenta el **Estímulo Condicionado** (anteriormente neutro) y se obtiene la **Respuesta Condicionada** (similar a la **Respuesta Incondicionada**).

Condicionamiento Apetitivo

- El estímulo incondicional **es positivo** (algo que el organismo normalmente buscaría)
- El EI positivo produce también reacciones emocionales positivas (satisfacción, gozo)

Experimento de Pavlov

Condicionamiento Defensivo

- El estímulo incondicional **es aversivo** (algo que el organismo rechaza)
- Los EI aversivos producen reacciones emocionales negativas (rechazo, temor)

Experimento de Watson

Condicionamiento Operante

- Es el proceso por el cual se incrementa o disminuye la **probabilidad** de que se presente una respuesta al manipular las consecuencias de la misma.

- Las conductas son controladas por las **consecuencias inmediatas**.

- El Refuerzo fortalece las respuestas e incrementa la probabilidad de que ocurra de nuevo la conducta al presentarse los estímulos.

Proceso Básico:

Es una Contingencia de tres términos:

Situación --- Conducta --- Consecuencia
Estímulo Discriminativo – Respuesta – Estímulo Reforzador

El estímulo discriminativo brinda ocasión para una respuesta, y la respuesta es seguida por un reforzador

Reforzador: Estímulo que sigue a la conducta y aumenta la probabilidad de que la respuesta se repita en el futuro al presentarse el estímulo discriminativo.

Tipos de reforzadores

- **Reforzadores primarios:** estímulos necesarios para la supervivencia
- **Reforzadores secundarios:** estímulos que fueron condicionados por asociación a los reforzadores primarios.

También pueden ser:

- **Reforzadores Materiales**
- **Reforzadores Sociales**

Reforzadores Generalizados

Reforzador es distinto de Premio

Procesos que aumentan la probabilidad que aparezca la conducta:

Reforzamiento Positivo: Proceso por el cual se aumenta la probabilidad de que la conducta vuelva a ocurrir al añadirle algo positivo a la situación, (se agrega un reforzador)

$E - C - +R+$

Reforzamiento Negativo: Proceso por el cual se aumenta la probabilidad de que una conducta vuelva a ocurrir al eliminar algo desagradable de la situación, (se quita algo negativo de la situación)

$E - C - -R-$

Procesos que disminuyen la probabilidad de que aparezca la Conducta:

1. Extinción: Disminuye la probabilidad de que una conducta se repita por no presentarse el reforzador positivo que la mantiene. Al no existir reforzador la respuesta pierde fuerza, pero se conserva en el repertorio de comportamientos. No se presenta la respuesta por falta de consecuencias reforzantes. E – C –

2. Castigo: Proceso por el cual se disminuye la probabilidad de que la conducta vuelva a ocurrir al agregarse una consecuencia negativa o al retirarse un reforzador positivo que no esta directamente vinculado a la conducta.

El castigo puede ser Puede ser por:

- Retiro de otro reforzador positivo E – C – -R+
- Presencia de situación desagradable E – C – +R-

3. Saciedad: el reforzador pierde su capacidad reforzante por ser administrado en exceso.

4. Reforzamiento de la conducta incompatible: se refuerza la conducta contraria e incompatible con la anterior

Modelo Imitativo

Teoría del Aprendizaje Cognitivo Social

Experimento de Bandura

Aprendizaje conocido con distintos nombres según:

El Proceso: IMITATIVO/OBSERVACIONAL

El contexto: SOCIAL

La interacción (y técnica): MODELADO

El medio (a través de otra persona): VICARIO

Factores imprescindibles del aprendizaje imitativo

- Observador - Imitador (observa y reproduce)
- Modelo (exhibe la conducta)
- Proceso de reproducción comportamental (acto de copia del comportamiento)

Factores facilitadores del aprendizaje imitativo

Del Modelo:

- Status o prestigio
- Poder para conceder gratificaciones
- Reforzamiento que recibe el modelo por su conducta
- Parecido entre modelo y observador

Del observador

- Disposición de la pauta de conducta
- Posibilidad de reproducir inmediatamente
- Que sea reforzado por imitar la conducta
- Características de personalidad.

Procesos en el observador

Para la adquisición

- Atención
- Retención

Para la ejecución

- Posibilidad de reproducción motora
- Motivación

Modelos Cognitivos

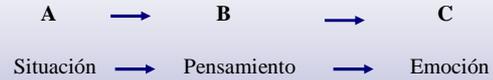
Los modelos Cognitivos se centran en la adquisición de hábitos de pensamientos. Plantean que estos hábitos de pensamientos determinan nuestra conducta.

Modelo de Ellis

Terapia Racional Emotiva

Cree que buena parte de los problemas psicológicos se deben a patrones de pensamientos irracionales, y por tanto a una mala aplicación del pensamiento científico

El ABC de la perturbación emocional



No son las situaciones las que generan nuestras emociones, sino la forma en que interpretamos esas situaciones, son nuestros pensamientos los que inciden mas directamente en nuestras emociones.

Modelo de Ellis

Habla de **emociones adecuadas e inadecuadas**.

- **Emociones adecuadas:** Pueden ser positivas o negativas; pero no interfieren en la consecución de metas.
- **Emociones inadecuadas:** también pueden ser positivas o negativas; pero interfieren en la consecución de las metas, y además incrementan la percepción subjetiva de malestar.

■ Las creencias racionales.

Son cogniciones evaluativas personales, no absolutistas, expresadas como deseos, acompañadas de emociones adecuadas que no interfieren con la consecución de las metas.

■ Las creencias irracionales.

Son cogniciones evaluativas personales, absolutistas, expresadas como obligación, y asociadas a emociones inadecuadas (como ansiedad, depresión, o ira) que interfieren con la consecución de metas.

Ideas Irracionales:

- Es una necesidad tener el amor y la aprobación de todos
- Debo ser infalible o constantemente competente y casi perfecto.
- Hay personas malvadas y deberían ser castigadas.
- Es horrible y catastrófico cuando las cosas no son como quiero.
- Las circunstancias externas causan las miserias humanas.
- Debo sentirme ansioso si hay algo potencialmente peligroso.
- Es más fácil evitar que el enfrentar las dificultades.
- Necesito algo o alguien en quien apoyarme siempre.
- El pasado determina el presente.
- La felicidad se logra por la inacción.

Modelo Cognitivo de Beck

Esquemas: Patrones cognitivos estables que constituyen la base de la regularidad de las interpretaciones que cada persona realiza. Los tipos de Esquemas empleados determinan el modo que tiene la persona para estructurar distintas experiencias.

Triada Cognitiva de la Depresión: Visión negativa de uno mismo, del mundo (de los demás) y del futuro

Distorsiones Cognitivas : malos hábitos de pensamiento que se utilizan para interpretar la realidad de una manera inadecuada, poco realista y que genera emociones negativas.

Sistema de Creencias

Pensamiento (conciente, manifiesto, manipulable)

Pensamientos Automáticos (de fácil acceso, irrumpen en el pensamiento)

Creencias Intermedias

Actitudes (ser... es...)
Presunciones (si... Entonces...)
Reglas (siempre debo...)

Creencias Centrales (ideas tomadas como verdades absolutas)
de Desamparo (soy inútil, soy débil...)
de Incapacidad de ser Amado
(no soy querible... soy desagradable)

Ejemplos de distorsiones :

Sobregeneralización: (Hipergeneralización) Se extrae una conclusión general de parte de la evidencia. Utiliza palabras como: "todo, nada, nadie, nunca, siempre, todos y ninguno"

Interpretación de Pensamiento: Sin mediar palabra la persona sabe que sienten los demás y por que se comportan de la forma que lo hacen.

Visión Catastrófica: (Catastrofización) Se espera el desastre. La persona se dice: "Y si "¿Y si llega a pasar eso?" "¿Y si me pasa a mi?"

Personalización: Es la tendencia a relacionar algo del ambiente consigo mismo.

Deberías: Se manifiesta en rígidas normas de comportamiento formuladas como "Debo", "tengo", "tendría", "tendría que", "tendrían que"

Etiquetas Globales: (Designación Global) Son denominaciones peyorativas para describirse a si mismo o a los demás.

Estos hábitos de pensamientos confirman las creencias inadecuadas, manteniendo los problemas a largo plazo

Por esta razón muchas veces en la Terapia Cognitivo Conductual para el manejo de las Emociones Negativas procuramos enseñar a la persona estrategias para controlar sus pensamientos de forma tal de adquirir hábitos mas saludables que le permitan una mejor calidad de vida y mayor libertad de pensamiento y acción.

Esto se lleva a cabo a través de múltiples técnicas **cognitivo conductuales** diseñadas especialmente y evaluadas como validas por medio de investigaciones científicas, las cuales son adaptadas al paciente y aceptadas por el mismo para alcanzar sus objetivos personales.