

TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

Terapeuta / Paciente

- ▶ Terapeuta:
 - experto en leyes y principios del aprendizaje, que regulan y modelan la conducta del paciente.
- ▶ Paciente:
 - aprendiz. Debe modificar su conducta para modificar déficit o excesos de conducta.
- ▶ Ej. Desensibilización Sistemática

Terapia Conductual Principios

- ◉ Todo comportamiento, normal y anormal, es adquirido y mantenido de acuerdo a los principios básicos del aprendizaje
- ◉ La conducta es el desorden, no una manifestación de otra cosa
- ◉ Foco en lo que mantiene la conducta, no el desarrollo histórico

Terapia Conductual Principios

- ◉ La conducta desadaptada puede ser desaprendida y reemplazada por otra nueva, más adaptativa (normal)
- ◉ Los métodos de tratamiento son precisamente especificados, replicables y hechos a la medida de las necesidades, la fuerza y situación de cada cliente; el progreso del tratamiento se señala continuamente y los resultados son evaluados objetivamente

Terapia Conductual

Objetivo

- Reducir o eliminar conductas problemáticas de los pacientes e incrementar la frecuencia de conductas más adaptativas
- Objetivos claros y específicos
- Asignación de tareas

Condicionamiento aversivo

- Fumar: aprendido (placer / reconocimiento)
 - Parear inhalación con olor desagradable o toque eléctrico.
- Alcohol
 - Inductor de náuseas
- Resultados cuestionables / Último recurso

Desensibilización Sistemática

- Principio inhibición recíproca (Wolpe, 1958)
 - No es posible estar ansioso y relajado al mismo tiempo. Se excluyen
 - Componentes fisiológicos se excluyen
- 1. Técnicas de relajación
- 2. Jerarquización de la ansiedad (escala)
- 3. Pareamientos

Fobia a las Arañas

- Caminando sin arañas en el lugar
- Viendo una araña frente a ti en el lado que caminas
- Viendo una tela de araña en la esquina de una habitación
- Viendo una araña en el piso frente a ti
- Viendo una araña en tu zapato
- Viendo una araña en tu camisa
- Viendo una araña caminando hacia ti
- Viendo una araña caminando en tu mano
- Sintiendo una araña caminando en tu pierna
- Sintiendo una araña caminando en tu cara
- Caminando en una tela de arañas

Habilidades Sociales

Los programas más efectivos incluyen muchos de los siguientes componentes:

1. Evaluación de las conductas activas de los pacientes, déficit y excesos en situaciones sociales.
2. Selección de conductas sociales específicas para modificar.
3. Modelamiento de las conductas apropiadas llevado a cabo por el terapeuta.
4. Instrucción o entrenamiento de las conductas apropiadas y juego de roles (rol playing) y ensayos hechos por el cliente.

Habilidades Sociales

5. Retroalimentación y reforzamiento positivo de los primeros pequeños pasos hacia la conducta deseada.
6. Asignación de tareas para el hogar, más frecuentemente, ocuparlos en conductas sociales particulares fuera de la terapia.

Habilidades Sociales

- ◉ Mantenimiento del contacto visual
- ◉ Equilibrio tono de voz con contenido
- ◉ Percibir emociones de otros
- ◉ Sonreír en momentos apropiados
- ◉ Interpretar conductas no verbales de otros
- ◉ No interrumpir a otros
- ◉ Iniciar y mantener una conversación
- ◉ Etc.

Período Cognitivo Clásico

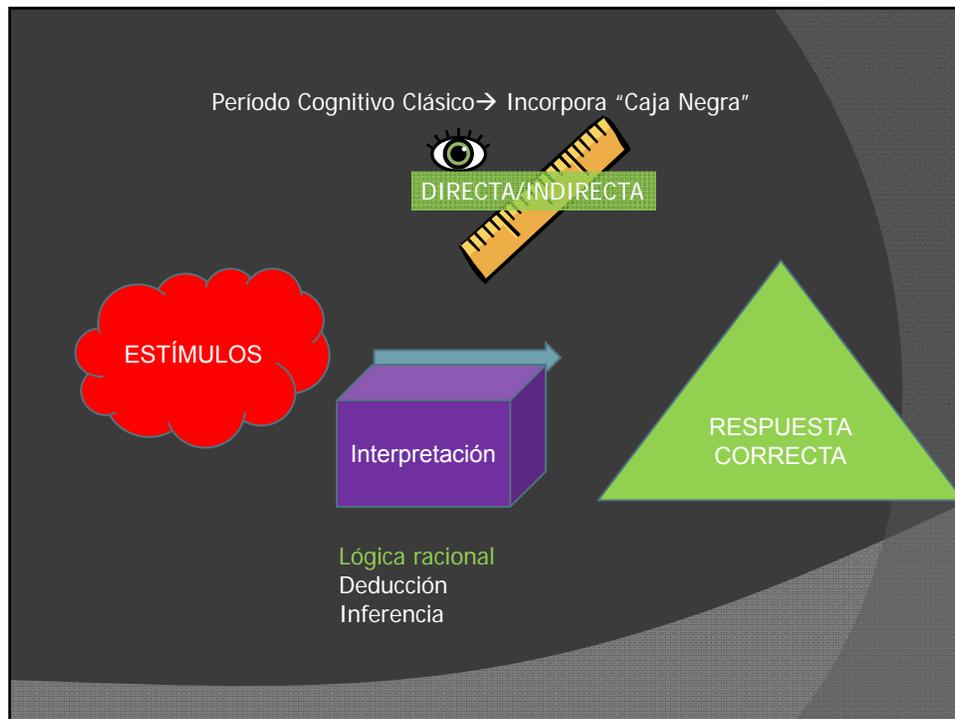
- ◉ Vuelco teórico. Adherencia al método científico / epistemología positivista.
- ◉ Incorpora a la “caja negra”.
- ◉ Ampliación del objeto de estudio (complejidad)
 - Variables “mediacionales”
 - Interpretación
- ◉ Métodos
 - No basta observación / experimentación
 - Racionalidad: eje central metodológico
 - Lógica, deducción, inferencia racional

- La **cognición** determina los afectos y las conductas de las personas
- “cogito ergo sum”

- Normalidad / Anormalidad
 - Manera del sujeto de procesar la información
 - Errores v/s flexibilidad y ausencia de generalización

Terapeuta / Paciente

- Terapeuta:
 - Acceso privilegiado a criterios de realidad
 - Intenta promover cambios en cogniciones distorsionadas del paciente
 - Ayuda a percatarse de errores
- Paciente:
 - Colaborador del terapeuta
 - **Procesar adecuadamente la información**
 - Modificación cognitiva de patrones disfuncionales



Albert Bandura (~ '70)

- Modelamiento
- Observación
 - Recompensa / Castigo
- Autoeficacia
- Terapia Cognitivo Conductual

Albert Ellis

- Terapia racional - emotiva
- Al cambiar manera de pensar, mejora funcionamiento emocional y conductual
- Frente a Evento Negativo
 - Pensamientos lógicos
 - Decepción / Tristeza
 - Creencias irracionales
 - Depresión / Ansiedad

Ideas irracionales

- Es una necesidad extrema, para el ser humano adulto, el ser amado y aprobado por cada persona significativa de su entorno
- Para considerarme a mí mismo/a como una persona válida debo ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa que me proponga
- Las personas que no actúan como **deberían** son malvadas, y deberían ser castigadas por su maldad

Ideas irracionales

- ◉ Es terrible que las cosas no funcionen como a uno/a le gustaría
- ◉ La desgracia y el malestar humano están provocados por las circunstancias externas, y la gente no tiene capacidad para controlar sus emociones
- ◉ Si algo es (o puede ser) peligroso, debo sentirme terriblemente inquieto/a por ello y debo pensar constantemente en la posibilidad de que ocurra, para estar preparado/a

Ideas irracionales

- ◉ Es más fácil evitar responsabilidades y dificultades de la vida que hacerles frente. Así viviré más tranquilo/a
- ◉ Debo depender de los demás y necesito a alguien más fuerte que yo en quien confiar
- ◉ Lo que me ocurrió en el pasado seguirá afectándome siempre
- ◉ Debemos sentirnos muy preocupados por los problemas y perturbaciones de los demás
- ◉ Existe una solución perfecta para cada problema, y debemos hallarla siempre

Aaron Beck

- ◉ Terapia Cognitiva
- ◉ Depresión
- ◉ Esquemas cognitivos negativos
 - Forma de estructurar el mundo
 - Experiencias previas
 - Automáticos
- ◉ Identificación y cambio de pensamientos desadaptados