



Nombre del alumno: Max Eder Gómez de los santos

Nombre del profesor: Lic. Liliana Villegas López

Nombre del trabajo: análisis

Materia: evaluación psicología clínica

Grado: 6

Grupo: "A"

PASIÓN POR EDUCAR

07/08/2020

Introducción

El autorregistro (Beck, 1976) es una técnica utilizada en la Terapia de Reestructuración Cognitiva que consiste en identificar y cuestionar los pensamientos negativos o desadaptativos que producen malestar, para sustituirlos por otros pensamientos más apropiados que generen una emoción positiva.

Una de las herramientas que los psicólogos trabajamos en consulta tiene que ver con los registros que pedimos a los pacientes que realicen a lo largo de la semana (autorregistros). Si bien esta tarea puede resultar a veces tediosa nos va a permitir dar sentido al proceso terapéutico en tanto en cuanto la persona vaya notando cambios en sus comportamientos.

Cuando hablamos de registrar estamos hablando primero de observar aquello que queremos que aumente o disminuya, posteriormente anotar cuantas veces ocurre a lo largo del día o de la semana, y finalmente analizar y trabajar con aquello que ha ocurrido. Esto quiere decir que cuando llevamos a cabo un registro nos estamos haciendo conscientes de nuestras conductas o nuestros pensamientos, estamos dejando de actuar de modo impulsivo, apagando en ocasiones el piloto automático con el que funcionamos a lo largo del día.

Los autorregistros son una herramienta muy flexible que podemos utilizar de manera muy amplia ya que van a variar en función de la conducta objetivo que queramos evaluar y los parámetros elegidos para medirla. Por ejemplo, podemos utilizar autorregistros cuando estemos tratando de eliminar un hábito negativo, ya que nos va a permitir saber cuándo se produce ese hábito, qué es lo que lo dispara, el nivel de malestar que se produce y las consecuencias que ha tenido en cada ocasión.

Otro momento para utilizar autorregistros va a ser en los momentos en los que estemos trabajando la reestructuración de pensamientos. Sobre todo, hablamos de pensamientos negativos recurrentes y normalmente totalmente injustificados que alteran nuestra percepción de la realidad. El objetivo será detectarlos, ver que emoción está asociada con ellos, que conducta llevamos a cabo, ver si se trata de un error o distorsión cognitiva, y a partir de ahí, generar pensamientos alternativos. Otro de los autorregistros más importantes que se realizan en terapia tiene el objetivo de fijarnos en lo positivo de nuestro día a día. Llevar un diario de lo bueno que sucede a nuestro alrededor nos va a permitir fijar el foco de atención en emociones agradables que a veces pasan desapercibidas en nuestras vidas o que asumimos como normales. Este ejercicio de atención nos ayuda a estar más positivos, que nuestro estado de ánimo aumente o, si lo este mismo ejercicio lo hacemos referenciado a una persona, por ejemplo registrando las cosas buenas de otra persona, nos ayudará a mejorar la relación.

Hoy quería hablaros del autorregistro. El autorregistro es una técnica de terapia psicológica, en concreto de terapia de reestructuración cognitiva. Sin ser ningún especialista, ni por supuesto psicólogo, es una herramienta que me enseñaron en épocas que no lo estaba pasando muy bien, y aunque hace ya unos cuantos años que experimenté con ella, he seguido manteniendo el hábito de usarla ocasionalmente.

Muy resumidamente, podríamos decir que, como seres humanos, tenemos una tendencia a funcionar en piloto automático en cuanto al ciclo pensamiento-sentimiento-acción. Si pienso que soy un tipo poco atractivo, siento miedo en cuanto se me acerca una chica y, en consecuencia, no me atrevo ni a abrir la boca (el miedo

provoca parálisis o salir corriendo, no sé que es peor para el ejemplo que nos ocupa) aunque la pobre sólo quiera preguntarme la hora.

Conclusión

En conclusión podemos saber para que nos sirve el auto registro para poder saber cómo somos como estamos como nos sentimos emocionalmente si estamos triste estamos mal para conocernos uno mismo conocer nuestras fortalezas nuestras debilidades y estar bien con uno mismo nos sirve en mucho a uno mismo para darnos motivos y estar bien con uno mismo.