



Verónica Vargas Pompa

Méd. Laura Blasi Pineda.

Supervisión de casos clínicos.

Terapia Conductual.

PASIÓN POR EDUCAR

IX Cuatrimestre “A”

Tapachula, Chiapas a 16 junio del 2020.

Índice.

Introducción.....	3
Terapia Conductual.	4
Conclusión.....	6
Bibliografía	7

Introducción.

La terapia conductual es una forma de terapia que se basa en los principios del conductismo. La escuela de pensamiento conocida como conductismo se centra en la idea de que aprendemos de nuestro entorno.

En la terapia conductual, el objetivo es reforzar las conductas deseables y eliminar las no deseadas o desadaptativas. Las técnicas utilizadas en este tipo de tratamiento se basan en las teorías del condicionamiento clásico y condicionamiento operante.

Una cosa importante a tener en cuenta sobre las diferentes terapias de comportamiento es que, a diferencia de otros enfoques teórico prácticos, la terapia conductual se basa en la acción. Así, los terapeutas conductuales se centran en el uso de las mismas estrategias de aprendizaje que llevaron a la formación de conductas no deseadas, orientando la terapia hacia la adquisición de nuevos comportamientos.

Terapia Conductual.

Eysenck (1964) definió terapia conductual como "el intento de cambiar el comportamiento humano y la emoción en forma benéfica según las leyes de la moderna teoría del-aprendizaje".

La teoría de la conducta operante de Skinner se ha aplicado ampliamente, en particular en la terapia y en la educación, para diseñar estrategias que incrementen la conducta deseable y disminuyan la conducta problemática.

Skinner (1988) considerara la terapia como reaprendizaje. Afirmaba que la conducta problemática se debe a contingencias inadecuadas de reforzamiento.

La modificación de conducta es el enfoque terapéutico que aplica sistemáticamente los principios del aprendizaje para cambiar la conducta

Las bases de la terapia conductual; los dos principios básicos que conforman la terapia conductual son el condicionamiento clásico y el condicionamiento operante. El condicionamiento clásico implica formar asociaciones entre estímulos.

El condicionamiento operante por su parte se centra en cómo el refuerzo y el castigo se pueden utilizar para aumentar o disminuir la frecuencia de un comportamiento.

El condicionamiento clásico es una manera de alterar el comportamiento, y existen un buen número de técnicas orientadas a producir este cambio. Originalmente conocido como modificación de conducta, las principales técnicas utilizadas desde este enfoque son la inundación, la desensibilización sistemática, la exposición o la terapia aversiva.

Otro grupo de técnicas son las basadas en los principios del condicionamiento operante, lo que significa que utilizan el refuerzo, el castigo, la formación, el modelado y otras técnicas relacionadas para modificar el comportamiento.

Reforzamiento supone la presentación de un estímulo positivo o la retirada de un estímulo negativo, a continuación de una determinada respuesta, con la intención de incrementar su frecuencia o la probabilidad de que se produzca.

Castigo al contrario que en el reforzamiento, se produce la presentación de un estímulo negativo o la retirada de un estímulo positivo tras la emisión de una determinada respuesta con la intención de reducir su frecuencia o probabilidad.

Extinción consiste en abandonar el refuerzo de una conducta que ha sido previamente reforzada, a consecuencia de lo cual disminuirá su frecuencia o probabilidad.

Estos métodos tienen la ventaja de estar muy centrados en la conducta problema, lo que permite que se puedan producir resultados rápidos y eficaces.

Algunas de las técnicas y estrategias utilizadas desde esta aproximación son la economía de fichas, el manejo de contingencias o la extinción de conductas.

Cuando se trata de problemas de comportamiento específicos la terapia conductual a menudo puede ser más eficaz que otros enfoques.

Las fobias, los trastornos de pánico y el trastorno obsesivo-compulsivo son ejemplos de problemas que responden bien a los tratamientos conductuales.

in embargo, es importante tener en cuenta que los enfoques centrados en el comportamiento no son siempre la mejor solución.

Por ejemplo, la terapia de comportamiento no es generalmente el mejor enfoque en el tratamiento de los trastornos psicológicos más graves, como la depresión, el trastorno bipolar o la esquizofrenia

Conclusión.

A menudo la conducta deseable se fortalece agregando reforzamiento y la conducta indeseable disminuye reteniendo el reforzamiento (extinción) o, de ser necesario, por medio del castigo.

El comportamiento en sí es el problema, y el objetivo es enseñar a los pacientes nuevos comportamientos para reducir al mínimo o eliminar de este modo el problema.

Se considera que el viejo aprendizaje llevó al desarrollo de un problema, por lo que la idea es que el nuevo aprendizaje puede arreglarlo.

Bibliografía

Blasí, L. (s.f.). Antología psicología.

Psicopedia.org. (s.f.). *Terapia conductual*. Obtenido de <https://psicopedia.org/278/que-es-la-terapia-conductual/>

UDS. (s.f.). Supervision de casos clínicos.

Yates, A. J. (2008). Terapia conductual. *latinoamericana de psicología*, 113-121.