



NOMBRE DE ALUMNOS: BELEN GUADALUPE ROBLERO GUTIERREZ

GRADO: 8

GRUPO: A

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 09 DE 07 DE 2021

## 1. Explica en qué consiste la terapia de la depresión

El modelo cognitivo postula tres conceptos específicos para explicar el sustrato psicológico de la depresión: (1) la tríada cognitiva, (2) los esquemas, y (3) los errores cognitivos (errores en el procesamiento de la información).

## 2. Lee el siguiente caso , analiza lo que se detalla y responde lo que se solicita:

Material empleado:

\*Historia Personal

\*Cuestionario de pensamientos automáticos (

\*terapia

**Latente :** Grado de vulnerabilidad hacia la depresión de R.B.M es bastante alto: tiene falta de vida reforzante, un estilo cognitivo rígido y déficit de resolución de problemas.

**Manifiesto:** No tenía claro cómo le podíamos ayudar, lo único que deseaba era “*salir de esta sensación de fracaso*”.

### • Explicación de la hipótesis.

Como podemos observar el grado de vulnerabilidad hacia la depresión de R.B.M es bastante alto: tiene falta de vida reforzante, un estilo cognitivo rígido y déficit de resolución de problemas.

El detonante del **origen** de su depresión fue la existencia de una pérdida simbólica, que en este caso sería la chica (R.), que hizo que el cliente tuviera una pérdida de reforzadores significativa (derivada de la inhibición conductual) y un aumento de la aversividad (la existencia de problemas en la vida de R.: aversión del medio).

Al mismo tiempo, la separación de su mujer hace dos años, podría ser considerada como ruptura de una cadena conductual que apoyara la aparición de las demás variables.

Además, hay que tener en cuenta las variables biológicas como el patrón de sueño insuficiente, la dieta desequilibrada y el escaso ejercicio físico.

### **Mantenimiento**

R.B.M al haber “perdido” a R. y haber dejado de poner en práctica sus reforzadores positivos, entra en un estado de irritabilidad, llanto y desánimo que hace que su inhibición conductual aumente. A su vez, el hecho de dejar de hacer cosas positivas, hace que la vida reforzante del cliente vaya disminuyendo y su estado emocional cada vez sea peor, con lo que también aumentará, progresivamente, la inhibición conductual, entrando así en el conocido “**Círculo vicioso de la depresión**”.

- **Terapia.**

Día a día, debía ir observando y registrando la conducta de R. para ver si realizaba conductas típicas de una persona que posee sentimientos de amor hacia otra, conductas que anteriormente habíamos acordado nosotros en sesión y que él, personalmente, consideraba que eran relevantes.

Así finalmente llegó a poder tomar su decisión teniendo datos claros a los que aferrarse. Paralelamente a esta técnica, pusimos en marcha un **Programa de Actividades Agradables** para así tratar de “romper” ese círculo de la depresión mediante una disminución de la inhibición conductual. Cuando llegamos ya a la puesta en marcha de la decisión tomada y el Programa de Actividades Agradables seguía su curso, introdujimos la **Terapia Cognitiva** para rebatir aquellos pensamientos negativos automáticos.

Así, progresivamente, su estado de ánimo vaya subiendo y su vida se vaya estabilizando.

Debido a su estilo de vida laboral, R.B.M siempre presentaba problemas de horarios, pero tanto sus dietas como su patrón de sueño debe ir mejorando a la vez que la terapia se va llevando a cabo.

- **Seguimiento.**

Explicarle y enseñarle a R.B.M técnicas y estrategias que él debía poner en práctica de ahora en adelante para que todo lo aprendido lo pueda emplear ante cualquier problema que le surgiera en su vida.

