Int.Psicoterapia

UNIVERSIDAD DEL SURESTE PLANTEL

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS

04 de Diciembre de 2021

Mapa

Modelo Cognitivo Conductual

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

CATEDRATICA: Casandra de la Cruz Salazar Rojas

Realizado por: Irwin Flores Courtois

MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL

Reestructuración cognitiva

La Reestructuración Cognitiva (RC) como técnica básica de la terapia cognitivo-conductual es analizada en este documento de gran valor académico y práctico.

La técnica consiste en la discusión de los pensamientos automáticos negativos que se producen en situaciones que provocan ansiedad o cualquier otro tipo de perturbación emocional

A medida que los pensamientos son enfrentados y puestos en duda, su capacidad para provocar estrés o ansiedad se debilita.

Desensibilización sistemática

es un método utilizado en la psicoterapia dentro del paradigma teórico-clínico de las terapias cognitivo-conductuales

cuya característica principal es la aproximación sucesiva del sujeto a situaciones similares a las que le producen una exacerbación desfasada de conductas

El procedimiento estandarizado de la desensibilización sistemática incluye cuatro pasos. Entrenamiento en relajación, una construcción de las jerarquías, evaluación y práctica en imaginación y la desensibilización sistemática propiamente dicha.

Técnica de autocastigo

Consiste en la autoadministración de consecuencias aversivas contingentemente a la realización de la conducta a eliminar.

El sujeto decidirá previamente con el terapeuta, qué conducta será objeto de castigo, bajo qué condiciones, y el tipo y cantidad de castigo que se administrará.

procedimientos utilizados

Físico: golpe con una goma

Retirada de estímulos positivos: No tomar postre

Simbólico: Expresiones verbales de auto crítica o desaprobación

Técnica de extinción

La técnica de la extinción consiste en no prestar atención al niño cuando se niega a comer, a fin de no reforzar'; la falta de atención propicia que la conducta termine por desaparecer

El procedimiento de la extinción consiste en la omisión del reforzador después de haberse presentado la conducta cuya desaparición se está trabajando

Economía de fichas

es una técnica psicológica de modificación conductual que se basa en los principios del condicionamiento operante, utilizada frecuentemente con niños

Es usada para promover y reforzar las emisiones de determinadas conductas socialmente deseables, seleccionadas y operacionalmente definidas al iniciar el programa

Al iniciarse el sistema de economía de fichas, debe reforzarse contingentemente, es decir, entregando una ficha inmediatamente después y cada vez que ocurre la conducta deseada. Cuando la conducta ya se ha adquirido y se emite de manera más estable, deberá reforzarse de modo intermitente, de manera que los intervalos de intercambio se irán espaciando en la medida en que la conducta se consolide.

Modelamiento

Es una técnica terapéutica en la cual el individuo aprende comportamientos nuevos observando e imitando el comportamiento de otras personas, denominados "modelos"

Modelado participante: (una forma de modelado activo) El observador, tras la demostración del modelado, participa guiado por éste cada vez más en la ejecución de las conductas deseadas

El modelado es muy útil en aquellos casos en los que la conducta que el individuo requiere aprender no se encuentra en su repertorio de habilidades.

Terapia de exposición

La terapia de exposición es un tipo específico de técnica de psicoterapia cognitivo-conductual que suele utilizarse en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático (TEPT) y las fobias

En el trastorno de estrés postraumático, la terapia de exposición busca ayudar al paciente a enfrentar y controlar el miedo y la angustia que resultaron abrumadores debido al trauma, y debe concretarse con mucho cuidado para no generar un nuevo trauma en el paciente