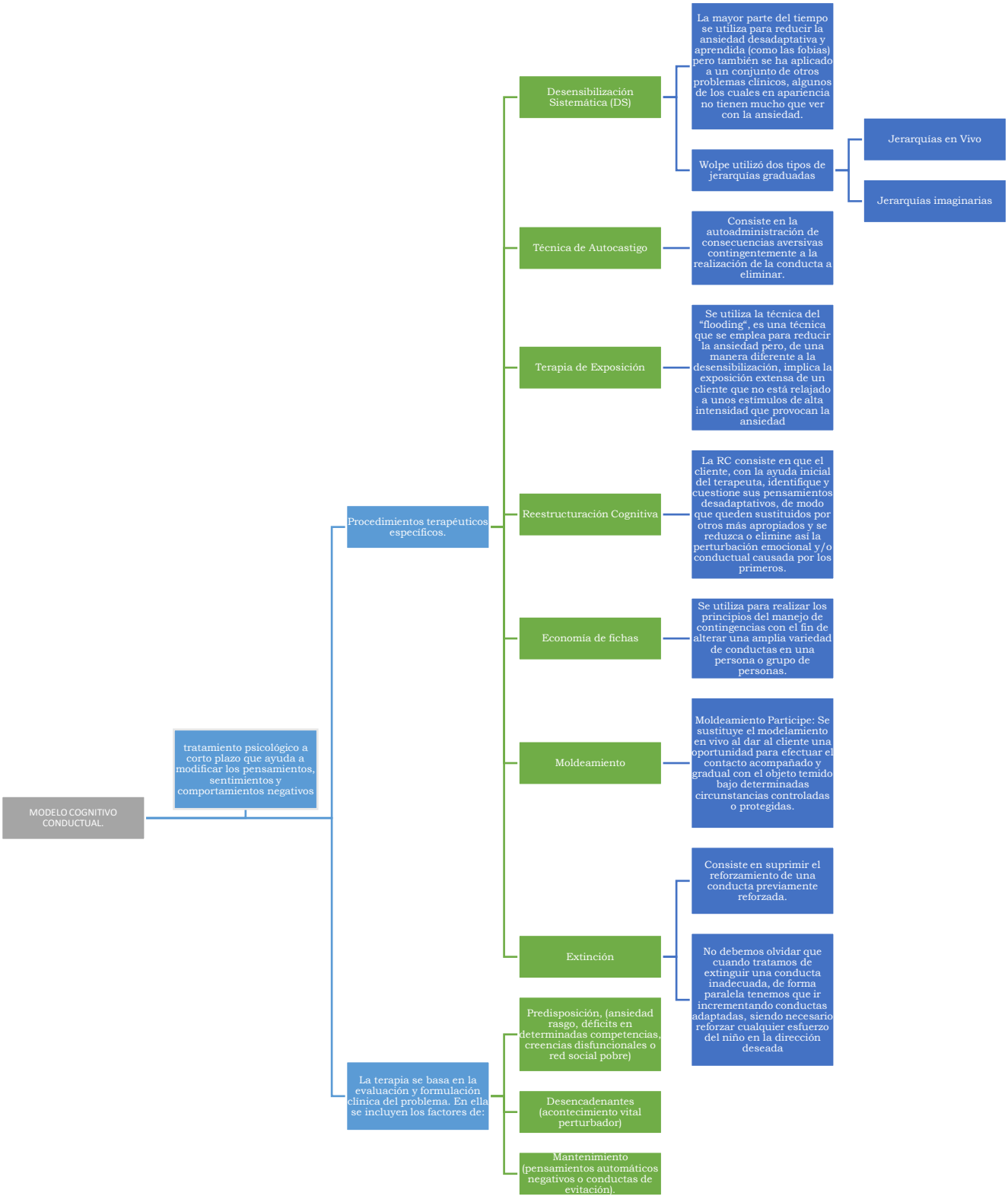
MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL.
tratamiento psicológico a corto plazo que ayuda a modificar los pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos
Procedimientos terapéuticos específicos.
Desensibilización Sistemática (DS)
La mayor parte del tiempo se utiliza para reducir la ansiedad desadaptativa y aprendida (como las fobias) pero también se ha aplicado a un conjunto de otros problemas clínicos, algunos de los cuales en apariencia no tienen mucho que ver con la ansiedad.
Wolpe utilizó dos tipos de jerarquías graduadas
Jerarquías en Vivo
Jerarquías imaginarias
Técnica de Autocastigo
Consiste en la autoadministración de consecuencias aversivas contingentemente a la realización de la conducta a eliminar.
Terapia de Exposición
Se utiliza la técnica del "flooding", es una técnica que se emplea para reducir la ansiedad pero, de una manera diferente a la desensibilización, implica la exposición extensa de un cliente que no está relajado a unos estímulos de alta intensidad que provocan la ansiedad
Reestructuración Cognitiva
La RC consiste en que el cliente, con la ayuda inicial del terapeuta, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros.
Economía de fichas
Se utiliza para realizar los principios del manejo de contingencias con el fin de alterar una amplia variedad de conductas en una persona o grupo de personas.
Moldeamiento
Moldeamiento Participe: Se sustituye el modelamiento en vivo al dar al cliente una oportunidad para efectuar el contacto acompañado y gradual con el objeto temido bajo determinadas circunstancias controladas o protegidas.
Extinción
Consiste en suprimir el reforzamiento de una conducta previamente reforzada.
No debemos olvidar que cuando tratamos de extinguir una conducta inadecuada, de forma paralela tenemos que ir incrementando conductas adaptadas, siendo necesario reforzar cualquier esfuerzo del niño en la dirección deseada
La terapia se basa en la evaluación y formulación clínica del problema. En ella se incluyen los factores de:
Predisposición, (ansiedad rasgo, déficits en determinadas competencias, creencias disfuncionales o red social pobre)
Desencadenantes (acontecimiento vital perturbador)
Mantenimiento (pensamientos automáticos negativos o conductas de evitación).