



NOMBRE DEL ALUMNO: LUSI OSWALDO JIMENEZ MARTINEZ

NOMBRE DEL TEMA: ENSAYO DEL MODELO COGNITIVO

PARCIAL: 1

*NOMBRE DE LA MATERIA: TERAPIA DE
FAMILIA Y PAREJA*

*NOMBRE DEL PROFESOR: ALBERTO ALEJANDRO
LOPEZ BALLINAS*

*NOMBRE DE LA LICENCIATURA: PSICOLOGIA
GENERAL*

CUATRIMESTRE: 9

*LUGAR: SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS
CHIAPAS*

FECHA DE ELABORACIÓN:

22-05-2022

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo hablo sobre el modelo cognitivo el surgimiento de esta corriente des de los pensamiento e ideas que lograron profundar y dar vida al cognitivismo también tomo como referencia las investigaciones posteriores a antes de que se lograra desarrollar este modelo con la llegada de las computadoras, hablo también de los elementos y técnicas gestionadas para poder concebir una idea sobre el enfoque que se le quería dar al modelo cognitivo, también se habla de los diferentes aportadores como quienes fueron y que lograr desarrollar e implantar en dicho modelo, se plantea también en el presente ensayo las diferentes técnicas que se pueden utilizar en una terapia referente al modelo cognitivo y como es el modo de aplicación para esto solo se tomaron 2 técnicas de las cuales se simplificaron los términos para que fuese de mayor comprensión utilizando palabras mas coloquiales sin u grado de complejidad para que fuese mas entendible todo esto se realizó con la lectura de diferentes investigación y un poco de análisis de los temas para poderlo transcribir a un comprender personal, en dicho trabajo se integro la conclusión que se saco de u punto de vista personal y humilde sobre la investigación echa acompañado en la ultima hija de las diferentes fuentes bibliográficas de consulta para verificar la autenticidad del ensayo y etc.

ENSAYO DEL MODELO COGNITIVO.

El presente modelo que es escogí es el modelo cognitivo es una corriente de la psicología la cual logra cambiar el concepto de cómo se entendían los procesos mentales desde un punto de vista científico, este modelo empieza a profundizarse en 1940-1945 con la llegada de las computadoras implementadas en ellas los softwares de inteligencia artificial las cuales eran utilizadas únicamente para en la realización de operaciones formales concretas, con el desempeño de estas logro llamar la atención de Turing en 1950 el cual se planteó preguntas específicas sobre si las máquinas tenían la habilidad de poder pensar con ello propuso una especie de juego en el que juntaba a dos participantes, por un lado a un ser humano y por el otro a la maquina a los cuales les realizaba una serie de preguntas el propósito de este era lograr diferenciar las respuesta y poder identificar si la computadora contestaba igual que el humano , dicho juego con el paso del tiempo logro definirse como aun test de Turing la aplicación de este test logro dar a comprender un concepto diferente a lo que se entendía por computadora y se pudo, entender que la importancia del computador no se encuentra en los visible por así decirlo estéticamente si no en el programa que logra correr este para dar una solución a la respuesta deseada, pudiendo tener más en claro esta parte Turing le dio ese enfoque del computador a la mente humana formulando la hipótesis de que el cerebro no es en si el todo si no el medio lo realmente importante es el programa o neuronas que este controla para dar cierta respuesta a cierta actividad, en 1960 es cuando se le da ya un valor científico al modelo cognitivo y logra entenderse en palabras simples como al estudio del procesamiento de información desde la percepción, la memoria y el aprendizaje hasta la toma de decisiones, la planeación de acciones y la generación de la conducta haciendo referencia a la lectura y las complejas investigación y estudios posteriores que se lograron ejercer los principales aportadores de este modelo fue Ulric

Neisse, Allen Newell, George Miller, Jerome Bruner, Marvin Minsky, John McCarthy grandes aportadores y desarrolladoras del modelo cognitivo que lograron dejarnos otra corriente psicológica con ello se presentan las diferentes técnicas que se pueden utilizar en una terapia centrándose principalmente en la modificación del pensamiento y conductas mediante el aprendizaje de nuevas formas de pensar y actuar más adaptativas que logren un mejor bienestar mental para el paciente de manera positiva.

“Nuestro modo de pensar determina en gran medida si alcanzaremos nuestros objetivos y disfrutaremos de la vida o incluso si sobreviviremos” (Aron Beck, 1)

Dichas técnicas como bien se sabe se centran en el presente, para la implementación de nuevos y mejores hábitos y habilidades que logren una mejora en la calidad de vida, tanto mental, emocional, y física para el paciente por ello cabe destacar que dicho se logra practicar con mayor facilidad y eficiencia una de las técnicas utilizadas es la (reestructuración cognitiva) la cual se centra en plantear una serie de preguntas las cuales buscan una reinterpretación de pensamientos automáticos negativos dando a conocer con ello la importancia de un cambio de estos pensamientos dicho en palabras más psicológicas el objetivo de esta es conocer la emoción dolorosa que está viviendo para identificar los estilos de pensamiento disfuncionales y con base a ello.

Realizar afirmaciones que describan una forma alternativa y sana de tratarlas, otras de las muchas técnicas utilizadas es el (entrenamiento en solución de problemas) en la cual se le desglosa al paciente con una serie de terapias la estructura del problema que está aconteciendo en su vida visto desde diferentes puntos de origen como por ejemplo el , desarrollo, practicas,

alternativas, soluciones para afrontar el problema, este modelo se centra en factores problemáticos presentes en la vida del paciente por ello el abordamiento es más sencillo a diferencia del psicoanálisis el cual en mi más humilde opinión llega hacer más complejo el poder desarrollar, e implementar dicho modelo en una terapia

“La psicología no puede decirle a la gente cómo deben vivir sus vidas. Sin embargo, puede proporcionarles los medios para efectuar el cambio personal y social” (Albert Bandura, 18)

por ello este modelo me es de más interés por que logro comprender con mayor facilidad aunque aún no lo domino por completo en la práctica profesional siento que es más cómodo trabajar con este modelo, este modelo me servirá en la práctica profesional para poder profundizar y dar una solución más rápida a algún problema que el paciente tenga con las técnicas presentadas en dicho ensayo, también me ayudo a comprender más la complejidad de las reacciones, pensamientos, acciones que conducen al paciente a comportarse de cierta manera este modelo te da ese enfoque de entendimiento y claridad que en otros modelos es un tanto mas complejo de entender si bien es cierto que los de mas modelos son de gran ayuda para la implementación en una terapia la teoría cognitiva es una herramienta con factores más implicados me fue de gran importancia el saber los antecedentes históricos del cómo se desarrolló esta teoría y todo lo que se tuvo que desarrollar para poder concebirla y etc.

„No entiendes algo hasta que lo aprendes a hacer de más de una forma. “ (Marvin Minsky, 18)

CONCLUSIÓN

El modelo me pareció muy comprensible sin tanta complejidad con base a la investigación que pude realizar me llamó mucho la atención el cómo se desarrolló este modelo con base a la llegada a la edad tecnológica de las computadoras en específico de la implantación de las inteligencias artificiales las cuales facilitaban un poco la obtención de resultados desde este punto fue cuando los diferentes psicólogos se empezaron a interesar sobre el cómo en el cerebro humano se podían gestionar estos procesos de información que pasan por la idea, el pensamiento y se convierten en acciones viéndolo desde un concepto implicado ya que para llegar a la conclusión que acabó de dar se hizo un sinnúmero de estudios de evaluaciones la implementación de test que revelaron ciertos comportamientos mal conformados por ideas negativas que se obtuvieron desde experiencias visuales, vividas con ello puedo decir que es un modelo de la psicología cognitiva que me fue de interés y que si es bien cierto que esta llega a tener algunos factores que no le son de gran apoyo, que a diferencia del psicoanálisis, y el modelo biofísico si logran recabar todos los elementos para llevar una terapia más concreta buscando factores físicos, e inconscientes el modelo cognitivo no se queda tan atarascado ya que este plantea una solución más simplificada ante problemáticas vividas en el presente aun que también tiene una similitud con el modelo conductual, estas son diferentes corrientes, el desarrollo de este trabajo si fue un tanto complicado sin embargo pude aclarar muchos puntos, dudas y cuestionamientos personales que tenía logrando profundizar un poco más en el tema y comprendiéndolo con mayor facilidad etc.

BIBLIOGRAFÍA

(s.f.). Obtenido de <https://lpsicologos.com/tecnicas/tecnicas-cognitivas/>

Anna Badia. (03 de 02 de 2020). *Psicóloga online*. Obtenido de Psicóloga online:

<https://www.psicologia-online.com/terapia-cognitivo-conductual-que-es-y-que-tecnicas-utiliza-4395.html>

Aaron Beck. (2021 de 11 de 1). *emores.mx*. Obtenido de emores.mx:

<https://emores.mx/articulo/aaron-beck-maestro-de-la-depresion-y-la-ansiedad>

Albert Bandura. (2021 de 08 de 18). *PSYCIENCIA*. Obtenido de PSYCIENCIA:

<https://www.psyciencia.com/albert-bandura-biografia-y-aportaciones-a-la-psicologia/>

Fierro, M. (03 de 10 de 2011). *Revista Colombiana de Psiquiatría*. Obtenido de Revista

Colombiana de Psiquiatría:

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502011000300011#:~:text=El%20cognitivismo%20cl%C3%A1sico%20comenz%C3%B3%20en,se%20tratará%20de%20un%20software.)

[74502011000300011#:~:text=El%20cognitivismo%20cl%C3%A1sico%20comenz%C3%B3%20en,se%20tratará%20de%20un%20software.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502011000300011#:~:text=El%20cognitivismo%20cl%C3%A1sico%20comenz%C3%B3%20en,se%20tratará%20de%20un%20software.)

Marvin Minsky. (2020 de 02 de 18). *Frases Marvin Minsky*. Obtenido de Frases Marvin Minsky:

<https://citas.in/frases/2051940-marvin-minsky-no-entiendes-algo-hasta-que-lo-aprendes-a-hacer-de/>

Nora Irene Abate. (04 de 05 de 2008). *La Psicología Cognitiva dernsdigitals.net*. Obtenido de La

Psicología Cognitiva y sus aportes al proceso de aprendizaje:

http://www.quadernsdigitals.net/datos/hemeroteca/r_1/nr_804/a_10845/10845.html

PAMPLONA (Navarra). (07 de 06 de 2012). *LC PSICÓLOGOS Orientación y terapia*. Obtenido de LC PSICÓLOGOS Orientación y terapia: <https://lcpicologos.com/tecnicas/tecnicas-cognitivas/>