

# WDS

**NOMBRE DE LA PROFESORA: ROMAN  
MOLINA SANDY NAXCHIELY**

**NOMBRE DE LA ALUMNA: ALTUZAR  
FIGUEROA VIOLETA CONSUELO**

**ASIGNATURA: ANÁLISIS DE LA CONDUCTA**

**ACTIVIDAD ASIGNADA: ENSAYO**

**CUATRIMESTRE: SEGUNDO CUATRIMESTRE**

**GRUPO: A**

## **Estrategias Cognitivo-Conductuales**

El modelo conductista tiene como objetivo la evaluación del aprendizaje en el sujeto de acuerdo a un conjunto de estímulos que influyeron, modificaron y estructuraron la conducta. Muchos de los métodos para comprender la conducta del ser humano y fue a través de observaciones y experimentos que lograron dar respuesta al porque esa conducta que nosotros presentamos en diferentes adversidades, situaciones en nuestro entorno. La terapia Cognitiva- Conductual es una combinación del enfoque conductual que es el comportamiento del ser humano y el enfoque cognitivo que viene siendo, el cómo cada ser humano entiende el mundo a su alrededor, según sus experiencias, creencias, prejuicios y estados mentales. El modelo Cognitivo-Conductual enfatiza el rol de la meditación en el aprendizaje y especialmente los procesos cognitivos que influyen en nuestra conducta. La finalidad de este método de Terapia es apreciar que un aprendizaje anterior esta produciendo actualmente consecuencias desadaptativas en el sujeto y que su propósito consiste en reducir la conducta no deseada, desprendiendo lo aprendido, que vimos en alguien, proporcionando al ser humano experiencias de nuevas mas adaptativas. Albert Bandura comenzó a poner énfasis en los procesos de autorregulación y representación Cognitiva y se atrevió a desarrollar una terapia que propone al paciente modificar sus emociones negativas y dañinas por nuevos comportamientos mas saludables. Esta terapia se aboca a modificar comportamientos y pensamientos que tenemos muy arraigados en nosotros y los tenemos como parte de nosotros y conforme a ellos se presentan, nosotros actuamos a ciertos comportamientos negativos, de traumas, miedos e inseguridades que no entendemos el cómo están ahí tomando espacio en nuestra vida, en nuestra evolución, pero esos pensamientos y comportamientos no nos dejan evolucionar, crecer y desarrollar intelectualmente y psicológicamente que es lo más importante como seres humanos para hallarnos y encontrar el motivo de nuestra existencia que es el de desarrollarnos .Y la terapia Cognitiva conductual, permite al paciente de descargar sus sentimientos . Y esta terapia esta orientada nuestro presente y al presente del ser humano, y ve el pasado del ser humano para poder encontrar el motivo de la situación o la reacción que la persona esta teniendo. Por ejemplo, el énfasis este puesto más en el “que tengo que hacer para cambiar y en el por qué. Esta terapia es de gran utilidad, porque tanto nuestro terapeuta como nosotros estamos comprometidos a trabajar con esas estimas de nuestra vida que no nos permite ser nosotros mismos, y el terapeuta nos encamina a encontrar un objetivo para obtener el resultado del modelo Cognitivo- conductual. No es algo que se logre de la noche a la mañana, es un proceso basta complico, pero no imposible y en el camino a la sanción y e contar una mejoría al panorama de lo que no entendemos o como aprender a vivir con nuestro entorno, con esos miedos, traumas y trastornos. Requiere que nosotros nos comprometamos con nosotros mismos, esta terapia nos ayuda a la

independencia, dado que este tipo de terapia busca lograr un funcionamiento independiente, como el ser humano es unidad, independiente y responsable de lo que piensa, hace, siente, dice y quiere para si mismo y el como se comporta con su entorno.

La terapia Cognitiva Conductual es una forma de intervención psicoterapéutica en la que se destaca de forma prominente la reestructuración cognitiva la promoción de una alianza terapéutica colaborativa y métodos conductuales y emocionales asociados mediante un encuadre estructurado. La terapia cognitivo conductual constituye un enfoque científico. Esto significa que tanto las teorías de las cuales se nutre como los procedimientos técnicos que aplica han recibido empíricos en investigaciones rigurosamente controlada. Así sabemos que procedimientos técnicos que aplica han recibido avales empíricos en investigaciones rigurosamente controladas. Así sabemos que procedimientos son eficaces para un problema y cuales no. A modo de recordatorio e ilustración, citemos algunos tratamientos bien establecidos. Si un paciente que tiene fobia específica, su problema será muy probablemente bien abordado con desensibilización sistemática, relajación muscular progresiva y exposición en vivo. Si padece trastorno Obsesivo Compulsivo, la Exposición y prevención de la respuesta constituye el tratamiento indicado. Si sufre crisis de pánico, se aplicará psicoeducación, reestructuración Cognitiva, relajación muscular auto aplicada, entrenamiento en refocalización atencional, exposición y experimentos conductuales para el cambio cognitivo.

