



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Magali Morales Gordillo*

*Nombre del tema: Registros cognitivos*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Análisis de la conducta*

*Nombre del profesor: Molina Roman Sandy Naxchiely*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: 2do*

## Registros cognitivos

El registro cognitivo es un formulario que ayuda al o los pacientes a combatir más eficazmente los pensamientos disfuncionales que ellos tengan y a disminuir su disforia, algunos de estos pacientes lo usan habitualmente mientras que algunos otros no pueden o no quieren escribir sus pensamientos y por esa razón lo utilizan en unas muy pocas ocasiones, la mayoría de los pacientes tienen una actitud intermedia y utilizan con regularidad el registro cognitivo si reciben del terapeuta la indicación y el aliento adecuado por medio de sus terapeutas. Como técnica cognitiva, la rc es utilizada principalmente para identificar y corregir los patrones de pensamiento negativo, 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.

También se trata de una herramienta utilizada para la aplicación de la técnica de reestructuración cognitiva, en el cual se crea un registro de las experiencias que se conforma por: los pensamientos, emociones y conductas o acciones que se generan. También, pueden incluir los pensamientos alternativos para cada situación, encontrando este paso a menudo en procesos más avanzados. Por sus características, es una de las técnicas más usadas en la terapia psicológica y se ha adaptado a otros enfoques. Se indica como una tarea para orientar a los pacientes a hacer conciencia de sus distorsiones cognitivas que antes pasaban en automático y no eran cuestionadas. Sin embargo, esto es un proceso que debe desarrollarse mediante la práctica, aprendiendo a identificarlas cuando aparecen y cambiar la conducta subyacente.

Algunas veces no es posible identificar los pensamientos negativos que ocurren de forma automática y una estrategia útil es comenzar a

preguntar al cliente el significado que tiene esa situación para él. Una herramienta que se utiliza para esquivar la evitación cognitiva es ir escribiendo en una hoja de papel los pensamientos que se van identificando para que sea posible profundizar en ellos y encontrar las distorsiones y sesgos de pensamiento.

## Bibliografías

-barrett, justin I. Cognitive science, religion, and theology: from human minds to divine minds. Estados unidos: templeton press, 2011.

-botero, j.j.; j. Ramos; y a. Rosas. Mentes reales: la ciencia cognitiva y la naturalización de la mente. Bogotá: universidad nacional de colombia-facultad de ciencias humanas, 2000. (librunam: bd165 m454).