

INTRODUCCIÓN

Para dar inicio a este breve ensayo tome el apartado 4.6 Técnicas contemporáneas de la terapia de la conducta, de la unidad IV "La intervención clínica" donde hablaré sobre los 6 puntos más relevantes de este tema, comenzando con la Desensibilización semántica ya que es una de las técnicas de la terapia conductual mejor conocidas que se emplean con mayor frecuencia, el segundo punto son las Raíces históricas las cuales se enlazan con el interés por aplicar los principios del aprendizaje al problema de la eliminación de los miedos fuertes se ha mantenido activo durante algunas décadas, posteriormente se encuentra El "flooding" y la implosión, nos indica que es una técnica que se emplea para reducir la ansiedad pero de una manera diferente a la desensibilización ya que implica la exposición extensa de un cliente que no esta relajado a unos estímulos de alta intensidad que provocan la ansiedad.

Como cuarto punto se encuentran los orígenes históricos Kazdin (1978) señala que el "flooding" tuvo su origen moderno en dos tipos de experimentos de laboratorio. Como quinto punto está el Entrenamiento autoafirmativo haciendo referencia La década de 1970 ha adquirido la reputación de la década de la independencia individual, una época que se comprometió a alcanzar el individualismo (o egoísmo) y a menudo se le ha criticado por lo que algunos llamarían sus preocupaciones narcisistas. Por ultimo punto es el Moldeamiento debido a que es Un mecanismo muy importante de la teoría del aprendizaje social es el modelamiento o el aprendizaje mediante observación. Bandura (1969) sostiene que "casi todos los fenómenos que resultan de las experiencias directas pueden ocurrir de una manera vicaria observando la conducta de las otras personas y las consecuencias que ellos obtienen".

Para comenzar este ensayo, La desensibilización sistemática (DS) es una de las técnicas pioneras de modificación de conducta. Desarrollada por Joseph Wolpe en 1958 y aplicada en el tratamiento de las fobias. Como es conocido se trata de un procedimiento de extinción. Al exponer al paciente al estímulo fóbico se obtiene la desaparición de la respuesta de ansiedad. Esta técnica, aunque antiguamente investigada, ha perdido presencia en la actualidad. Según los datos aportados por McGlynn, Smitherman y Gothard (2004), la investigación sobre DS comenzó a disminuir en 1970 y su uso clínico lleva desapareciendo desde 1980. Wolpe basó las explicaciones del funcionamiento de la DS en el concepto de inhibición recíproca expuesto por Sherrington (1961). Según este principio, psicológica y biológicamente la relajación compite con las respuestas de ansiedad debido a que son respuestas fisiológicamente opuestas. *"Deja de imaginar la escena y relájate"*
- Joseph Wolpe

Las Raíces históricas en este concepto al momento de investigar y leer encontré que Uno de los hechos iniciales más importantes en el surgimiento de la Terapia Cognitivo Conductual fue la publicación tanto del libro de Ellis (1962). Titulado

Razón y emoción en psicoterapia, como del artículo de Beck (1963) *Thinking and depression*, que es otro hito precursor del surgimiento de la terapia cognitiva. Años después, a mediados de los 70, se publican los primeros manuales sobre las terapias cognitivas conductuales (Kendall y Hollon, 1979, Mahoney, 1974, Meichenbaum, 1977). El manual de tratamiento de Beck, Rush, Shaw y Emery (1979) aplicando la terapia cognitiva a la depresión, produciéndose a partir de ahí su paulatina consolidación. Así como algunas variables cognitivas son importantes mecanismos causales. Esto no implica que no haya también otros mecanismos causales significativos, pero las variables cognitivas son importantes en la constelación de los procesos que elicitán el comienzo y curso de un trastorno.

Continuando con los orígenes históricos; En la antigüedad nuestros antepasados atribuían los fenómenos no explicables a la acción de fuerzas sobrenaturales como dioses, demonios y espíritus. Se cree que las primeras psicoterapias surgieron en el mundo islámico entre los siglos X y XII d.C. En el siglo XIX se dio el umbral de la psicología como ciencia. Para ello fueron fundamentales los avances en el campo de la fisiología y el desarrollo de los primeros métodos experimentales para el estudio de la mente.

Liebault atribuye el funcionamiento de la hipnosis a la sugestión, por lo que Bernheim deja de lado la hipnosis para basarse en la sugestión directa del enfermo. A esta práctica se le comienza a dar el nombre de psicoterapia. Aparecieron los tests mentales a manos de Galton (1822- 1911) en Gran Bretaña y Alfred Binet (1857-1911) en Francia *“Parece probado que en la vida se triunfa gracias a tres factores: la salud, la inteligencia y el carácter; añadamos un cuarto factor, un poco de suerte”*. –*Alfred Binet*, a esto se incluye; La atención pasó del hipnotismo al tratamiento de la histeria con los primeros aportes de Freud, quien estudió la psicología del inconsciente utilizando la hipnosis en sus actividades como psicoterapeuta.

Para el Entrenamiento autoafirmativo desde un punto de vista breve podría decir que Un testimonio parcial de este carácter del periodo es la abundancia de los libros de autoayuda que impelan a las personas a que se dediquen a sus propios intereses. Por ultimo punto hablando del modelamiento me centre en Albert debido a que Bandura afirma que por medio de modelos reales o simbólicos, las personas tendemos a modificar nuestras conductas como resultado de observar, escuchar o leer sobre la conducta de dicho modelo. Cabe destacar que, este modelo a imitar es valorado positivamente por la persona.

Si las conductas que se han obtenido nos da **recompensas positivas**, es más probable que sean repetidas, siendo totalmente al contrario en el caso de que las consecuencias sean negativas. En dicha teoría del aprendizaje social y en concreto en el aprendizaje por la observación o modelado, Bandura estableció **cuatro pasos**:

- **Atención:** Si vas a aprender algo, necesitas prestar atención. Si estamos nerviosos o distraídos, el aprendizaje no será tan efectivo.
- **Retención:** Debemos ser capaces de retener aquellos a lo que hemos prestado atención. Normalmente lo guardamos a través de imágenes mentales o descripciones verbales.
- **Reproducción:** En este punto es donde reproducimos el comportamiento.
- **Motivación:** Realmente la acción de repetir no se llevará a cabo a menor que estemos motivados para imitarlo.

“El aprendizaje es bidireccional: nosotros aprendemos del entorno y el entorno aprende y se modifica gracias a nuestras acciones” –Albert Bandura

CONCLUSIÓN

Finalmente encontré este apartado interesante debido a los puntos de vista abarcados ya que tenía un conocimiento vago, posteriormente al indagar y realizar una lectura de comprensión resultó ser un tema de mi agrado conociendo más teóricos que se relacionan con las técnicas contemporáneas en terapia, a lo cual desde mi perspectiva me ayudara en un futuro al momento de realizar una terapia con pacientes y poder obtener las herramientas adecuadas para tener un proceso fructífero