



**Nombre de alumno: Mario David
Gallardo Alfaro**

**Nombre del profesor: Lourdes Abarca
Figueroa**

Nombre del trabajo: Cuadro Sinoptico

Materia: Analisis de la conducta

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 2° cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Abril 2023.

Elaborado por Mario. D. G. A.



Análisis conductual aplicado

Introducción a las técnicas

La conducta es el objetivo principal

Uno de los elementos más relevantes es el condicionamiento operante

El tratamiento o la intervención van orientados a modificar la conducta, observando de forma sistemática las situaciones en las que ocurre el comportamiento y adicionalmente las consecuencias del mismo.

Es una disciplina que cuenta con terapeutas que además de modificar la conducta humana, desempeñan un rol de investigadores, ya que realizan análisis rigurosos sobre los que una persona hace y lo que determina su hacer.

Moldeamiento

El moldeamiento consiste en reforzar las aproximaciones sucesivas que conducen al desarrollo de una conducta meta.

Reforzamiento diferencial

Poner bajo extinción la conducta problema o aquella que se quiere eliminar.

Reforzar la conducta que se quiere aumentar, es decir, aquella que quieren que ocurra de forma más frecuente

El primer paso: consiste en seleccionar la conducta meta y definirla de forma clara y completa.

El segundo paso: consiste en evaluar el nivel de ejecución real. Es decir, se debe saber el nivel inicial en el que se encuentra el sujeto en relación con lo que se quiere enseñar.

El tercer paso: consiste en seleccionar los reforzadores que se utilizarán. Un reforzador es un estímulo consecuente que aumenta la probabilidad de ocurrencia de la conducta.

El último paso: es comenzar a reforzar de forma diferencial las aproximaciones sucesivas.

Economía de fichas

El principio básico de este programa es la entrega de fichas que es contingente a la emisión de conductas deseables.

Las fichas funcionan como el dinero, es decir, hay posibilidad de canjearlas por múltiples reforzadores

Elementos básicos de un programa de economía de fichas

Fichas:

Reforzadores de apoyo:

Conductas:

Reglas que especifiquen:

Instalación de un programa de economía de fichas

Fase de muestreo de la ficha:

Delimitar y definir las conductas a modificar:

Conductas a aumentar:

Conductas a eliminar:

Establecer las contingencias en fichas:

Fase de desvanecimiento o finalización de la economía de fichas

Para desarrollarla, es fundamental tener en cuenta que el programa no se puede eliminar de forma abrupta, debe hacerse de forma progresiva. Para ello, se pueden implementar diversos criterios, tales como: aumentar el tiempo entre la conducta y la entrega de fichas, o el tiempo para el intercambio de fichas por reforzadores o las exigencias para obtener fichas.

No obstante, el elemento más importante que se debe aplicar al momento de eliminar el programa es acompañar la entrega de la ficha con un reforzador social (elogios), es decir, entregar la ficha y decirle que lo está haciendo muy bien, o que la persona se siente orgullosa de su comportamiento.

Estrategias cognitivo-conductuales

La otra línea de desarrollo que conformó los orígenes de la Terapia Cognitivo-Conductual corresponde a los autores que provenían del Conductismo y viendo las limitaciones del mismo comenzaron a incorporar y ampliar sus concepciones, entre ellos los más destacados

Bandura (1969), Meichenbaum (1969) y Lazarus (1971).

Fecha y hora: en la primera se anota el día y hora en la que ocurren los acontecimientos.

Situación: en la segunda se especifican las actividades o situaciones puntuales que dan lugar a aquellos pensamientos que generan malestar para el individuo.

Emociones: en la tercera se hace énfasis en la emoción que apareció en ese momento particular y además su grado de intensidad (se mide de 0 a 100, siendo 0 una intensidad muy baja, y 100 una intensidad muy fuerte).

Pensamientos automáticos: en la cuarta se escriben los pensamientos e imágenes que pasaron por la mente del individuo en ese momento particular.

Registros cognitivos

Respuesta racional: la quinta columna es el resultado de un pequeño debate en el que entra el sujeto, con el fin de modificar los pensamientos que le están generando malestar. Para ello, es importante que el individuo intente buscar la mayor evidencia posible, que le permita alterar o cambiar ese pensamiento que está teniendo. Luego de iniciar ese proceso en el que el individuo busca alternativas de pensamiento, debe escribir en esta columna el pensamiento alternativo que encontró y el grado de credibilidad que le concede (va de 0 a 100, en donde el 0 es una credibilidad nula y 100 es una credibilidad significativamente alta).

Resultado: la sexta columna hace énfasis en la reevaluación del nivel de credibilidad que se tiene ahora del pensamiento que se anotó en la columna 4 (que es el causante del malestar en el individuo) y además de la intensidad de la emoción que se generó a partir del pensamiento automático

Descubrimiento guiado

Esta técnica ayuda al psicólogo clínico a desarrollar en los consultantes habilidades que les permitan debatir sus propios pensamientos.

conclusión y recomendaciones

La Terapia Cognitivo-Conductual es, quizás, el tipo de intervención psicológica que más aplicaciones tiene hoy en día. Numerosos trastornos se están tratando actualmente con esta clase de terapia y el campo de aplicación se va ampliando progresivamente conforme aparecen nuevas investigaciones

BIBLIOGRAFÍAS

- Ardila, Rubén (2013) Los orígenes del conductismo, Watson y el manifiesto conductista de 1913. Revista latinoamericana de Psicología, PP. 315-319, Bogotá, Colombia: Fundación Universitaria Konrad Lorenz.
- Domjan, M. & Burkhard, B. (1990). Principios de aprendizaje y de la conducta. Debate. Madrid.
- Patiño Laura (2018). Teorías y Métodos Conductismo y Enfoque Cognitivo. Bogotá: Fundación Universitaria del Área Andina.
- Hernández, N & Sánchez, J. (2007). Manual de psicoterapia cognitivoconductual para trastornos de la salud. México: Libros en Red
- Reynolds, G. S. (1998). Compendio de condicionamiento operante. San Diego: Universidad de California.