

Técnicas cognitivas

¿En que se basa?

En la influencia que tienen los procesos cognitivos y simbólicos en la conducta y su modificación.

Técnicas

- Autocontrol
- Autoregistro
- Autoevaluación

Resolución de problemas

Proceso metacognitivo por el que los individuos comprenden la naturaleza de los problemas de vida e intentan modificar el carácter problemático.

Modelado

Persona observa la conducta del modelo y recompensas que recibe cuando emite las respuestas deseadas.

Economía de fichas

Sistema de reforzamiento en el que el refuerzo inmediato a la emisión de la conducta deseada.

¿En que consiste?

Dar fichas canjeables por otros refuerzos mas valiosos para el sujeto.

Psicoanálisis

¿Qué es?

Es una teoría sobre el funcionamiento de la mente humana y una práctica terapéutica.

Áreas principales de aplicación

- Teoría del funcionamiento de la mente humana.
- Método de tratamiento para los problemas psíquicos.
- Método de investigación.
- Forma de ver y analizar los fenómenos culturales y sociales como la literatura

¿Para que sirve?

Sirve para aquellas personas que sienten que caen en forma recurrente bajo el peso de síntomas psíquicos lo que impide que puedan desarrollar todo su potencial para ser felices individualmente, con sus amigos o su familia.

Signos de conflictos internos

- La ansiedad,
- Las inhibiciones
- La depresión

Se lleva al paciente

Hace consciente de aquellos conflictos presentes en la parte inconsciente de su psiquis.

El tratamiento otorga

Alivio al dolor psíquico, promueve el desarrollo personal y mejora la autoconciencia, dicha mejora a su vez fortalece la confianza de la persona.