

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

La psicología de la salud parece tener sus orígenes en los años 70, siendo una de las causas de su aparición la necesidad de abordar el proceso de salud-enfermedad de los seres humanos. En las últimas décadas ha ido evolucionando aplicando nuevas estrategias en prevención e intervención que las diferencian de otras ramas de la psicología

Algunas definiciones de psicología de la salud que podemos encontrar:

STONE (1979)

La psicología de la salud es una especialidad de la psicología que comprende la aplicación de los conceptos y métodos psicológicos a cualquier problema surgido en el sistema de salud

MATARAZZO (1980)

Agregado de las contribuciones profesionales, científicas y educativas de la psicología a la promoción y mantenimiento de la salud, la prevención y el tratamiento de la enfermedad y la identificación de los correlatos etiológicos y el diagnóstico de la salud, la enfermedad y las disfunciones relacionadas

TORRES Y BELTRAN (1976)

Por psicología de la salud debe entenderse una actividad profesional encaminada a estudiar e influir sobre aquellos aspectos de la esfera psicológica que facilitan la vinculación estrecha entre el equipo de salud y la población, en un esfuerzo conjunto para identificar y dar solución a los problemas de salud que aquejan a la segunda

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

BLOMM (1988)

La psicología de la salud tiene que ver con el estudio científico de la conducta, las ideas, actitudes y creencias relacionadas con la salud y la enfermedad

HOLTZMAN, EVANS, KENNEDY E ISCOE (1988)

La psicología de la salud se interesa en la relación biosicosocial de la mente y el cuerpo en un medio sociocultural determinado, así como el desarrollo de nuevas tecnologías del comportamiento para la promoción y el mantenimiento de la salud

RODRIGUEZ Y PALACIOS (1989)

Es un área que permite la aplicación de los alcances metodológicos de otras áreas de la psicología y con esto una incidencia en la conducta particular de los individuos y de sus comunidades, para el cuidado, mantenimiento y promoción de la salud como un estilo de vida, planteando una alternativa diferente de la organización del comportamiento individual y colectivo al respecto

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

CONCEPTO DE SALUD

La salud, entendiida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social, esta relacionada con un sentimiento de bienestar. Los aspectos objetivos de la misma tienen relación con la capacidad de funcionamiento de la persona

Segun Brenner y Wrubel (1989)

La psicología de la salud se encarga de estudiar las variables que mantienen al individuo saludable, de una manera biopsicosocial. El conjunto hace que se de el comportamiento y el estilo de vida de las personas.

Matarazzo brinda cuatro acepciones:

Para Rodriguez

El bienestar, como sentimiento subjetivo, es el resultado de experimentar salud o autopercebir que nuestro organismo funciona de manera congruente e integrada

a) Un campo relacionado con las contribuciones que los psicólogos pueden hacer a la salud. b) El término salud debe ser entendido de la manera más amplia posible e incluir la enfermedad, la salud física y mental, trastornos específicos y diagnósticos, sentido general del malestar, la robustez o el bienestar. c) El campo no debe limitarse a la investigación o a la construcción de teorías, pero sí debe vincularse con la aplicación de la investigación y la teoría de la prevención, el tratamiento y la prestación de servicios. d) Todo lo que pueda tener un impacto en la salud, ya sea a nivel individuo, grupo o sistema social en general, es de interés legítimo para el psicólogo de la salud (Matarazzo, 1980).

Es un area de aplicacion de la psicología al marco de la salud que estudia los factores emocionales, cognitivos y comportamientos asociados a la salud y la enfermedad física de los individuos

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

DUBOS (1975)

Existe un principio psicofisiológico básico que Green y Green (1979) expresan:

El modelo actual reconoce la complejidad de estos constructos, pues acepta que los factores psicosociales afectan los sistemas corporales, lo cual altera la vulnerabilidad del individuo ante los procesos patológicos. El paradigma actual en este campo señala que la calidad del bienestar psicológico y físico depende, principalmente, de nuestros hábitos de vida. Las conductas saludables, que implican acciones cognitivo-emocionales orientadas a manejar adaptativamente el estrés cotidiano

Sostiene que la salud es "el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio"

Cada cambio en el estado fisiológico es acompañado por un cambio apropiado en el estado mental —emocional, consciente o inconsciente; e inversamente, cada cambio en el estado mental—emocional, consciente o inconsciente, es acompañado por un cambio apropiado en el estado fisiológico.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1983) ha emitido las siguientes recomendaciones para el ámbito sanitario:

- _ Promover la responsabilidad individual por medio del fomento de la autonomía personal.
- _ Destacar los aspectos saludables de la vida y de las personas, en lugar de fijar la óptica en la enfermedad.
- _ Favorecer la comunicación interprofesional en el abordaje de los problemas sanitarios.
- _ Estimular la participación de la comunidad en los problemas sanitarios.

En síntesis la psicología de la salud se preocupa por:

- a) aquellos procesos psicológicos que participan en la determinación del estado de salud, en el riesgo de enfermarse
- b) la condición de enfermedad
- c) la recuperación
- d) las circunstancias interpersonales que se manifiestan en la prestación de servicios de salud, expresado en la práctica en un amplio modelo de actividad que incluye acciones útiles para la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades, la atención de los enfermos y personas con secuelas
- e) adecuación de los servicios de salud a las necesidades de quienes lo reciben

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio, mantienen el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad. Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente. La conducta del individuo, cuando se considera en un espacio y un tiempo determinado se conoce como comportamiento.

JOHN B. WATSON

Existen 2 teorías

Representante de la psicología de la conducta o conductismo, postulaba que la psicología, en lugar de fundarse en la introspección, debía limitar su estudio a la observación del individuo en una situación determinada..

la primera señala que el origen del ser humano se dio en África hace más de 130 000 años, pero el comportamiento moderno se generó en Europa hace aproximadamente 40 000 de una manera muy abrupta, algunos piensan que incluso pudo deberse a una mutación genética.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

VARIABLES INDEPENDIENTES DE LA SALUD

Según el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson (1986), se pueden distinguir tres tipos de variables independientes:

La segunda coincide con la idea de un origen biológico africano, pero afirma que el comportamiento moderno también surgió ahí, en épocas mucho más remotas y que fue un proceso gradual.

Las situacionales factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables.

Las personales son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables.

Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes, diferentes de las contingencias de refuerzo o castigo del momento presente

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD

La percepción subjetiva respecto de la probabilidad de padecer ciertos síntomas o una determinada enfermedad, La percepción subjetiva respecto de la probabilidad de padecer ciertos síntomas o una determinada enfermedad.

la percepción anticipada que el individuo tenga acerca de las consecuencias positivas (o refuerzo) a experimentar como resultado de sus prácticas saludables, constituye un importante regulador de sus elecciones presentes

De acuerdo con Soler Marquez y Abad Ros (2000), el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos. En las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

Por otra parte, estos problemas también son comunes en las sociedades subdesarrolladas. La alteración de los equilibrios naturales debida al crecimiento demográfico y al desarrollo industrial de los dos últimos siglos ha sido provocada por el consumo desmedido de recursos naturales. Estas alteraciones del medio inciden muchas veces de forma directa sobre la salud humana e indirectamente a través del deterioro del ambiente. Entre los problemas que se agravan y que representan nuevos riesgos para la salud de los seres humanos, afectando su calidad de vida, pueden mencionarse

Otros (Rascio. 1996)

1. Lluvia acida.
2. Disminución de la capa de ozono
3. Calentamiento global del planeta por gases de efecto invernadero.
4. Destrucción de bosques y recursos genéticos; disminución de la biodiversidad.
5. Desertificación.
6. Cambios climáticos.

1. Explosión demográfica.
2. Polución del aire.
3. Residuos tóxicos
4. Incendios.
5. Depleción íctica.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

Los seres humanos nos construimos desde lo socio ambiental, a partir de un mundo de significados compartidos. Necesitamos un medio social y ambiental concreto que nos brinde la posibilidad de desarrollarnos como tales.

La crisis ambiental del presente requiere tanto de la educación formal como de la no formal para el desarrollo de una conciencia ambiental.

Si los individuos tienen educación ambiental es más probable que sus comportamientos sean responsables y cuidadosos con respecto a su entorno, lo cual condicionará e influirá, a su vez, en las decisiones políticas, económicas y técnicas. La época actual demanda con urgencia un cambio de valores y una nueva ética en relación con el planeta. El establecimiento de relaciones hombre-naturaleza basado en la armonía y no en el sentido de dominio. En la educación formal de valores ambientales se utilizan como estrategias fundamentales la técnica de clarificación de valores y procedimientos de modificación de conductas.

- 6. Enfermedades relacionadas con el ambiente.
- 7. Deficiente o ausente educación ambiental, simultánea a

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA SALUD

Esta se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud.

Dentro de los diferentes tipos de psicología que existen, la psicología de la salud se centra en valorar la enfermedad, y qué procesos la engloban para que se produzca. El psicólogo que lleva a cabo las tareas relacionadas con la psicología de la salud se encarga de evaluar, observar al paciente, y comunicarse con él para trata las diferentes enfermedades que puedan existir.

¿Qué objetivos tiene la psicología de la salud?
Estos son los principales objetivos:

La relación entre psicología y salud ha generado un campo emergente de conocimiento cargado de múltiples posibilidades de desarrollo para las "ciencias psi".

Fomentar la salud
Investigación
Estudiar todos los factores

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

La relación entre psicología y salud ha generado un campo emergente de conocimiento cargado de múltiples posibilidades de desarrollo para las "ciencias psi". Esta relación entre la psicología y la salud se ha tejido fundamentalmente en el escenario del modelo biomédico hegemónico, lo cual le ha permitido a la psicología insertarse dentro de los contextos propios de las llamadas "ciencias de la salud". La salud, entendida como un fenómeno social, dinámico y de construcción colectiva, implica trascender el ámbito biológico-individual del modelo biomédico, para entender los procesos de salud y enfermedad como resultado de las complejas interacciones. La salud se concibe como una construcción simbólica de naturaleza lingüística que emerge en el entramado de relaciones entre sujetos que, en un contexto histórico particular, comparten unos valores, significados y prácticas en torno al cuerpo, al bienestar, a la enfermedad, a la vida y a la muerte;

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

COMPORTAMIENTO Y SALUD

Muchas de las enfermedades citadas parecen tener su "marcador genético" de tal modo que el individuo desde su concepción puede estar "programado" para desarrollar alguna de tales enfermedades si en su dotación genética así aparece especificado.

En ocasiones esta cuestión es soslayada de forma simplista mediante la referencia a los efectos nocivos del estrés sobre la salud y el bienestar de la persona

No obstante, una reflexión profunda sobre la cuestión trasciende la causalidad argumentada y trae a colación interrogantes todavía sin respuesta que es necesario solventar adecuadamente antes de proponer una hipótesis explicativa que dé cuenta de la diferente predisposición individual a contraer enfermedades.

En la antigua Grecia esta interacción fue abordada desde un punto de vista psicológico y fisiológico cuando Hipócrates presentó su biotipología humoral-temperamental en la que proponía una explicación fisiológica de las diferencias individuales en la conducta, relacionando asimismo las disposiciones biopsicológicas de la personalidad con la susceptibilidad a padecer determinadas enfermedades.

Para estudiar desde una perspectiva científica la relación entre los aspectos psicológicos (personalidad) y fisiológicos del individuo es preciso clarificar los tres aspectos que se hallan implicados en la misma, a saber: qué se entiende por personalidad, qué se entiende por salud y/o enfermedad y, quizá lo más importante de esta cuestión, averiguar y profundizar en los mecanismos que intervienen en esta interacción

Los estudios incluidos dentro de esta disciplina sostienen la hipótesis de que el sistema nervioso central puede influir en la función inmune y que, por tanto, los factores psicológicos están implicados en muchos de los factores causales que afectan la susceptibilidad a la enfermedad.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

ESTILOS DE VIDA

GIL ROALES (1998)

Expone que se pueden detectar tres aproximaciones al concepto de estilo de vida. Se le considera en primer lugar, de una forma genérica en la que se le conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo o bajo una mezcla de responsabilidad del individuo y la administración pública, según el ámbito cultural.

DEFINICIONES DE SINGER(1982) Y ARDELL (1979)

El primero dice que es una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día, mientras que Ardell, al aplicarlo a la salud, lo delimita como aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud.

ESTILOS DE VIDA POR AUTORES

1. Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como:
a) sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol, etc.
b) actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal, etc.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

OBJETIVO DE LA OMS

GIL ROALES 1998

2. Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior: consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física.

Es la promoción de estilos de vida saludables, esto es, una forma de vivir que tanto individual como colectivamente y de forma cotidiana, permitan una mejora de calidad de vida.

No solo se refiere una cuestión de hábitos personales, sino que también está relacionado con la forma en que las sociedades organizan el acceso a la información, a la cultura y a la educación.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

ABEL 1991

Establece que los estilos de vida en salud comprenden patrones de conducta relacionados con la salud, y valores y actitudes adoptados por los individuos y los grupos en respuesta a su ambiente social y económico

Existe una tercera aproximación al concepto de estilo de vida. Se trata de un enfoque pragmático, que parte de la evidencia empírica que demuestra que, para la salud, ciertas formas de hacer, decir y pensar parecen ser mejores que otras. se caracteriza por intentar fijar empíricamente los componentes del estilo de vida relevantes para la salud, aspecto éste en el que no se ha llegado a un acuerdo unánime sobre cuáles son las conductas que la promueven, pues los distintos estudios en este campo dan como resultado agrupaciones de conductas más o menos coherentes, pero que han coincidido en señalar la naturaleza multidimensional del comportamiento pro salud y de riesgo.

MECHANIC (1986)

Se refiere al concepto de conducta de salud como los patrones de respuestas relacionados con la salud cuando la persona no tiene síntomas específicos

MATARAZZO (1984)

Define como inmunógenos conductuales a las actividades o hábitos de vida que reducen el riesgo de morbilidad y muerte prematura, lo cual representa, por tanto, un escudo de defensas conductuales contra la enfermedad.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos. Dichos modelos son el de creencias sobre la salud (Janz y Becker, 1984), el de la teoría de la utilidad subjetiva esperada (Edwards, 1961), el de la teoría de la motivación por la protección (Prentice-Dunn y Rogers, 1986) y el de la teoría de la acción razonada (Ajzen y Fishbein, 1980).

SULS Y RITTENHOUSE (1990)

3 Modelos que proponen una explicación

Según este modelo, la reactividad fisiológica está determinada por la evaluación de las situaciones como más estresantes de lo que en realidad son, o bien porque las conductas realizadas por estos individuos producen elevadas respuestas simpáticas o neuroendocrinas.

intentan explicar la relación entre comportamiento y salud a partir de los rasgos temperamentales y de carácter que determinan la forma de actuar de los individuos.

- 1) la personalidad induce reactividad
- 2) predisposición conductual
- 3) la personalidad como determinante de conductas agresivas.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

FACTORES EMOCIONALES

TRABAJOS POR SULLS Y RITTENHOUSE (1990)

Se ha comprobado que los individuos hostiles se caracterizan por presentar conductas de desconfianza e irritabilidad que desencadenan un estado constante de hipervigilancia asociado con la vasoconstricción del músculo y a aumentos de NorAdn y testosterona.

HOLMES (1983)

Comprobó en sus trabajos de los ochenta que las diferencias en la presión sistólica entre personas con estos patrones era sólo de 6 mm Hg. Una variante del modelo sostiene que ciertas disposiciones crean, de forma crónica, elevados niveles de arousal fisiológico, el cual causa alteraciones en el cuerpo que, a su vez, desencadenan trastornos fisiológicos.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva.

FUNDAMENTOS DE LA PSIOLOGIA DE LA SALUD

LA EMOCION

La emoción es la encargada de energizar una conducta motivada, aquella caracterizada por poseer dirección e intensidad. Una conducta cargada emocionalmente se realiza de forma más vigorosa y se ejecutará de forma más eficaz, adaptándose a cada exigencia.

Las emociones se consideran adaptativas y dependerán de la evaluación que la persona haga del estímulo. Existen estímulos emocionales objetivamente perturbadores que pueden no dejar secuelas, y al contrario, otros estímulos emocionales aparentemente inocuos pueden llegar a ocasionar un daño más o menos importante. Las reacciones emocionales prolongadas en el tiempo mantienen niveles de activación fisiológica intensos que pueden deteriorar nuestra salud si se cronifican. Esta alta activación fisiológica puede estar asociada a un cierto grado de inmunosupresión, lo que nos vuelve más vulnerables al desarrollo de enfermedades infecciosas o de tipo inmunológico.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

EL CAMBIO DE HABITOS EN LA SALUD

ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD

BARBARA FREDRICKSON

El cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser dividido en varios estadios

Ha reconocido el papel relevante que puede jugar el estrés en la hipertensión aunque también acepta la dificultad de cuantificar esa influencia en el desarrollo de la enfermedad.

Ha abierto una línea de investigación centrada específicamente en las emociones positivas y en su valor adaptativo. Ha planteado la Teoría abierta y construida de las emociones positivas

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

SCHWARZER Y FUCHS (1999)

De acuerdo con este modelo, cuando una persona establece como meta un cambio en su conducta de salud, se basa en tres tipos de cogniciones:

Sostienen que son numerosas las evidencias acerca de que las expectativas de autoeficacia percibida están estrechamente relacionadas con las intenciones conductuales y con el cambio de conductas relacionadas con la salud

1. Las percepciones de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad, elementos que poseen un notable valor motivacional en el proceso de toma de decisiones.

2. Las expectativas de resultados se refieren a la estimación que hace una persona acerca de las consecuencias de poner en acción ciertas estrategias de autorregulación
En primer lugar, los individuos logren percibirse como agentes concretos de cambio. En la fase de motivación (intenciones), el sujeto decide qué acciones realizará y en la de volición cuánto esfuerzo invertirá y durante cuánto tiempo persistirá en ellas. Esta última etapa se divide en dos subprocesos: planes de acción y control de acción.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

ENFOQUES COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD

en el ámbito de la psicología de la salud se han propuesto distintos modelos cognitivo-conductuales

Se caracteriza por considerar

- 1) que los trastornos emocionales y de la conducta son, en parte, una función de los trastornos de los procesos cognitivos,
 - 2) una relación de colaboración entre terapeuta y consultante,
 - 3) el foco radica en cambiar cogniciones para producir los cambios deseados en el afecto y la conducta
 - 4) son formas de intervención de tiempo limitado y educativas que se centran en problemas-meta específicos.
3. La autoeficacia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido y el nivel de perseverancia.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

MODELOS CONDUCTUALES

La evaluación de las conductas perjudiciales para la salud requiere de una investigación detallada y del análisis funcional de las relaciones entre ellas y las variables ambientales .

En general se recomienda:

En general los tratamientos basados en técnicas operantes están diseñados para reforzar conductas adecuadas, desarrollar habilidades específicas para lograr una buena salud y controlar los estímulos y las contingencias ambientales que la mantienen.

- 1) aplicar un cuestionario para obtener información detallada
- 2) realizar Entrevistas con las personas significativas que puedan aportar información adicional y relevante
- 3) analizar la triple relación de contingencia entre la conducta problema y las variables ambientales que la controlan (antecedentes y consecuentes) a fin de realizar un análisis funcional de la misma
- 4) registrar la línea de base
- 5) llevar a cabo un registro por parte de la persona con el objeto de evaluar cómo, cuándo, dónde y en qué circunstancias ocurre la conducta problema.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

MODELOS COGNITIVOS-CONDUCTUALES

Durante el proceso de reestructuración cognitiva, en primer lugar se deben identificar los pensamientos automáticos. Una vez detectados estos supuestos se entrena a los pacientes en técnicas para reemplazarlos por cogniciones alternativas más precisas y positivas. El objetivo es incrementar los pensamientos y sentimientos del individuo acerca de su propia capacidad de control y manejo de las distintas situaciones, para así crear fuertes expectativas de autoeficacia personal.

Diversas investigaciones psicológicas han subrayado la importancia de los factores cognitivo como mecanismos centrales de la eficacia de las intervenciones. Las terapias cognitivas se concentran principalmente en la identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras cognitivas de un individuo.

Los supuestos generales que caracterizan a la perspectiva cognitivo-comportamental son:

1. Los individuos son procesadores activos de información que interpretan y evalúan la que les llega a través de experiencias pasadas y aprendizajes previos.
2. Los pensamientos de un sujeto pueden regular y afectar los procesos psicológicos y Fisiológicos y, por otra parte, la conducta puede influir o modificar procesos de pensamiento y de memoria.
3. Se focaliza en la interacción recíproca entre los factores personales, el ambiente y la Conducta.
4. Los individuos aprenden patrones de pensamientos, comportamientos y reacciones emocionales tanto adaptativos como des adaptativos. Respecto de estos últimos, pueden ser reemplazados por habilidades y cogniciones más adaptadas.
5. Los individuos son agentes activos de cambio de sus sentimientos, pensamientos y comportamiento.