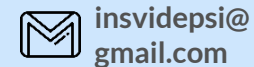
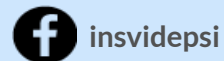
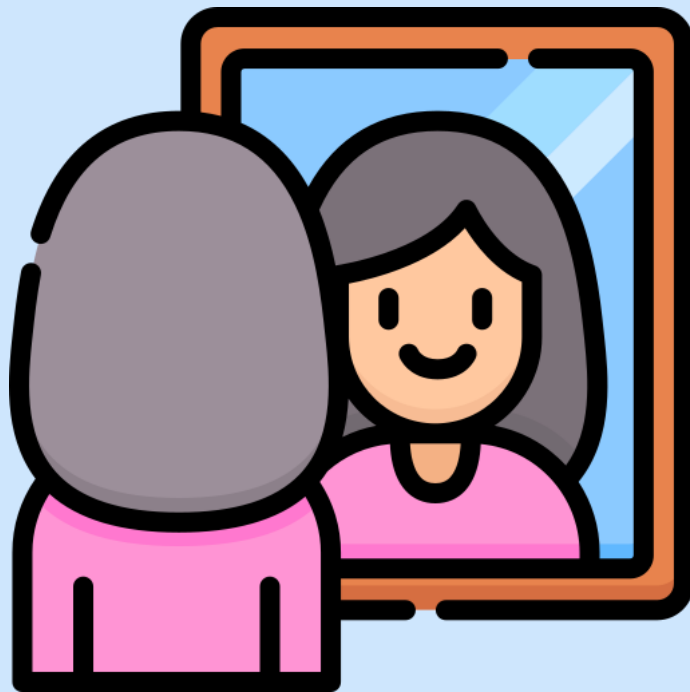


Diplomado Avanzado en Modificación de Conducta 12



Índice

- ¿Qué es introspección?
- Método de introspección de Wundt.
- Introspección sistemática.
- Beneficios de la introspección.

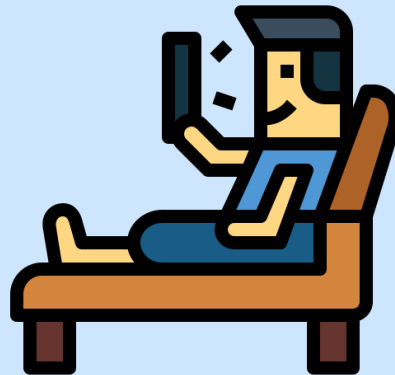


Terapia de conducta mediante introspección

¿Qué es la introspección?

Es un acto de autoconciencia que implica pensar y analizar tus propios pensamientos y conductas, siendo una de las características definitorias del ser humano.

Aplicaremos la terapia de conducta mediante introspección utilizando el **psicoanálisis**



El método de Wundt era el siguiente:

En primer lugar, se entrenaba con alta exigencia a una serie de observadores para, después, presentarles un conjunto de eventos sensoriales controlados. Posteriormente, se les pedía que describieran sus experiencias mentales en relación a esos eventos presentados.

Wundt consideraba que era **necesario** que los observadores mantuvieran durante las sesiones unos niveles altos de **atención** al estímulo y al control de la situación. Además, estas observaciones también se repetían un número determinado de veces.



Introspección Sistemática

Pretende acceder a la psique a través de la resolución de una situación y la posterior descripción de los pasos seguidos para ello. En este caso se lleva un proceso a través del recuerdo del procesamiento, con lo que se viene a llamar introspección retrospectiva.

Cambiaremos la conducta con la introspección sistemática

A atenderse, vino Roxaida, con un motivo de consulta de que no puede dejar de mover las piernas cuando está sentada o de pie. Expresó que tiene mucho tiempo tratando de dejarlo y que ha escuchado comentarios que si sigue con esa conducta podría ser posible de padecer de Mal de Parkinson.

Dijo que lo hace de manera natural y que se siente relajada al hacerlo.

Si la Introspección Sistemática es resolver una situación y describir los pasos para descartar.

¿Qué idea te llega a la cabeza de que podrías hacer con Kirsi?

1. Hacerla cerrar los ojos, y que piense en los pensamientos que tiene en esa situación en concreto.



2. Sustituir esos pensamientos por pensamientos de felicidad o de anti-estrés.



3. Abrir los ojos, y hacer que el paciente mire arriba estando acostado, para así reforzar los pensamientos.



4. Aplicar el elemento para cambiar la conducta mediante introspección
Ya sea *mindfulness* u objetos continuados de pensamientos.



Para Roxaida aquí un fuerte
eliminador de estrés corporal y
transferencial:



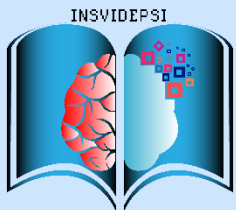
Son los controladores del volumen de un auricular. Se ha comprobado que es un anti-estrés extremadamente eficaz y más contra manías como mover las piernas.

Si se sigue los pasos para la terapia mediante introspección, podrán cambiar la conducta de la persona. Ahora bien, las circunstancias no serán las mismas, porque con Roxaida era un tic nervioso que generaba un placebo. Pero, ¿qué tal con Adams?

Adams acude con un problema de decir muchas malapalabras sin orden alguno. A lo que la doctora Ivelisse hace un tratamiento de modificación de conducta mediante castigo.

Le hizo un tratamiento sistémico con la introspección sistémica, mediante castigo. Cada vez que decía una mala-palabra, Adams debió estirar la goma elástica de sus manos y dejarse lastimar de éstas.





Instituto Virtual de
Desarrollo Psicológico.

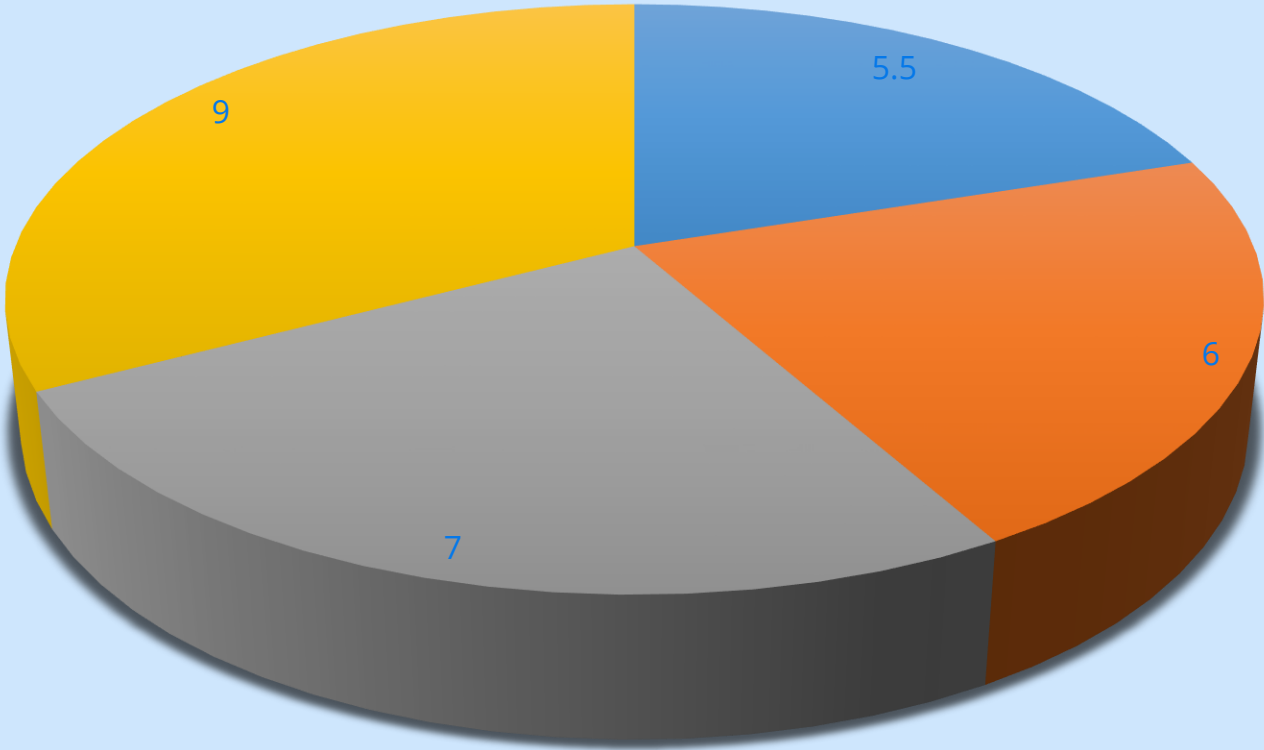


lepsi@
.com



INSVIDEPSI

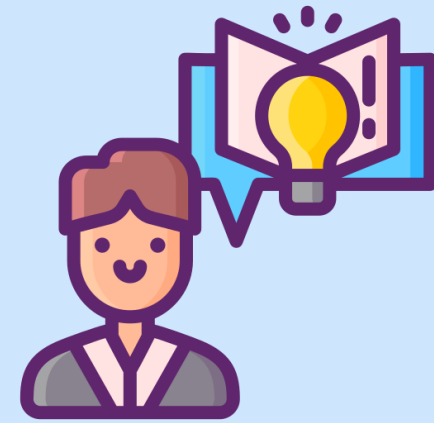
Dejar de decir malapalabras



■ 1era semana ■ 2da semana ■ 3era semana ■ 4ta semana



Beneficios



Autoconocimiento: Cuando una persona usa **la introspección** puede conocerse mejor a sí misma. Esto no solo es beneficioso para poder aceptarse a uno mismo/a sino que también puede ayudar a mejorar esos aspectos en los que queremos o deseamos solucionar de nosotros.

Mejor autoestima



Al conocerse mejor a sí mismo/a a través de una **actitud introspectiva**, las personas pueden mejorar su autoestima personal. La razón de ello es que pueden analizar aquello que les molesta de sí mismos y mejorar en esos aspectos.

Mejores habilidades sociales



Tener más conocimiento de ti mismo/a a través de **la introspección** también te ayuda a mejorar la comunicación y la actitud hacia los demás. Esto sucede en que puedes observar cómo te comportas delante de los otros y solucionar esas actitudes que quizá son molestas para los demás.

Actitud positiva



Al tener una mejor percepción de sí mismos/as las personas que practican **la introspección** suelen ser más positivas para afrontar los desafíos que se les presentan en su día a día.

Definirse a uno mismo/a



Tener la capacidad de definirse a sí mismo es útil para ver en qué podemos mejorar y que queremos cambiar de nosotros. Gracias a **la introspección** las personas pueden llegar a saber cómo son delante de los demás o cuando están con sí mismos/as.

Tomar mejores decisiones



Es obvio que si conocemos mejor nuestro interior podremos tomar mejores decisiones para conseguir aquello que tanto deseamos en nuestras vidas. Por lo tanto, al **ser introspectiva o introspectivo** estás mejorando tus posibilidades de éxito.

Abrimos debate

¿Qué tipo de técnicas con introspección, aplicarías a un paciente con Trastorno Obsesivo Compulsivo, que antes de salir de su casa inspecciona si todas las ventanas están cerradas?

Bibliografía

1. Craig, A. D. (2011). Significance of the insula for the evolution of human awareness of feelings from the body. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1225(1), 72-82.
2. Danziger, K. (1980). The history of introspection reconsidered. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 16(3), 241-262.
3. Danziger, K. (1979). The positivist repudiation of Wundt. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 15(3), 205-230.
4. Freitas Araujo, S., & Maluf de Souza, R. (2016). "... to rely on first and foremost and always": Revisiting the role of introspection in William James's early psychological work. *Theory & Psychology*, 26(1), 96-111.
5. James, W. (1884). On some omissions of introspective psychology. *Mind*, 9(33), 1-29.

6. Wundt, W. (1897). *Outlines of psychology* (C. H. Judd, Trans.). Wilhelm Engelmann.
7. Northoff, G. (2012). From emotions to consciousness – A neuro-phenomenal and neuro-relational approach. *Frontiers in Psychology, 3*, 303.
8. Hood, R. W., Ghorbani, N., Watson, P. J., & Davison, H. K. (2001). Dimensions of the mysticism scale: Confirming the three-factor structure in the United States and Iran. *Journal for the Scientific Study of Religion, 40*(4), 691-705.
9. Vaia. (2023). *Introspection: Definition, Psychology & Examples*.
10. SpringerLink. (2023). *Introspectionism*.