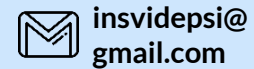


Diplomado Avanzado en Modificación de Conducta 19



Índice

- Técnicas de Intervención Psicoterapéuticas basadas en Evidencia dentro del Marco de los Principios de Aprendizaje.
- ¿Qué es conducta?
- Conceptos básicos.
- Morfología de la conducta.
- Tipos de conductas de acuerdo a su observabilidad.
- Reestructuración cognitiva.
- Modelo ABC de Ellis.
- Modelo de la Terapia Cognitiva de Beck.
- Distorsiones cognitivas.
- Tipos de distorsiones cognitivas.
- Intervención dirigida a la Reestructuración cognitiva.
- Bosquejo de preguntas útiles para el PX.

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICAS BASADAS EN EVIDENCIA DENTRO DEL MARCO DE LOS PRINCIPIOS DE APRENDIZAJE



¿Qué es conducta?

Según Skinner (1938) se considera conducta toda actividad realizada por los organismos vivos. Es decir, **todo lo que hacemos, cómo nos movemos, pero también lo que decimos, pensamos y sentimos.**

Conceptos básicos

Morfología de la conducta

Este término alude a la forma **cualitativa** de cómo se expresa el comportamiento, (Bados, 1953).

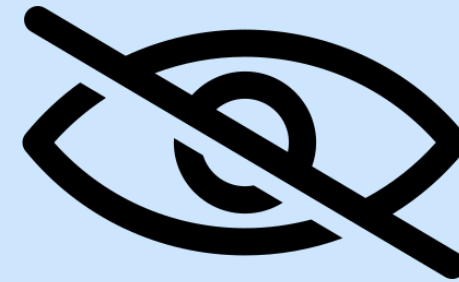
Estas pueden ser:

- ❖ Verbales.
- ❖ Motoras.
- ❖ Fisiológicas.

Tipos de conductas de acuerdo a su observabilidad

Estas pueden ser:

- ❖ Conducta Pública.
- ❖ Conducta Privada.



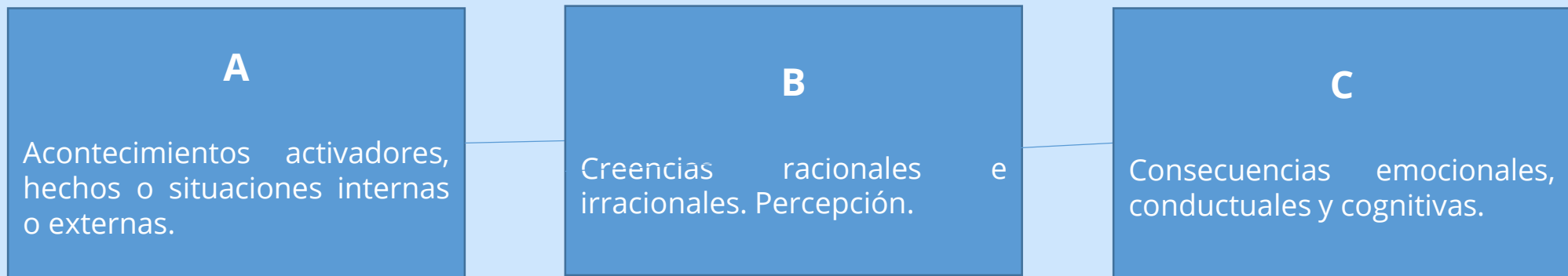
Reestructuración cognitiva

Las técnicas de la reestructuración cognitiva **se enfocan en cambiar patrones de pensamiento disfuncionales** con el objetivo de que las personas cambien su cosmovisión de ver la realidad y opte por sustituirla por otra visión más adaptativa y funcional (Beck, 1960).

Modelo ABC de Ellis

Albert Ellis analizó con este modelo la interrelación entre acontecimientos, cogniciones y consecuencias.

Propuso que el malestar emocional no es creado por las situaciones que suceden en nuestras vidas, sino por la interpretación que hacemos de ellas.



Modelo de la Terapia Cognitiva de Beck

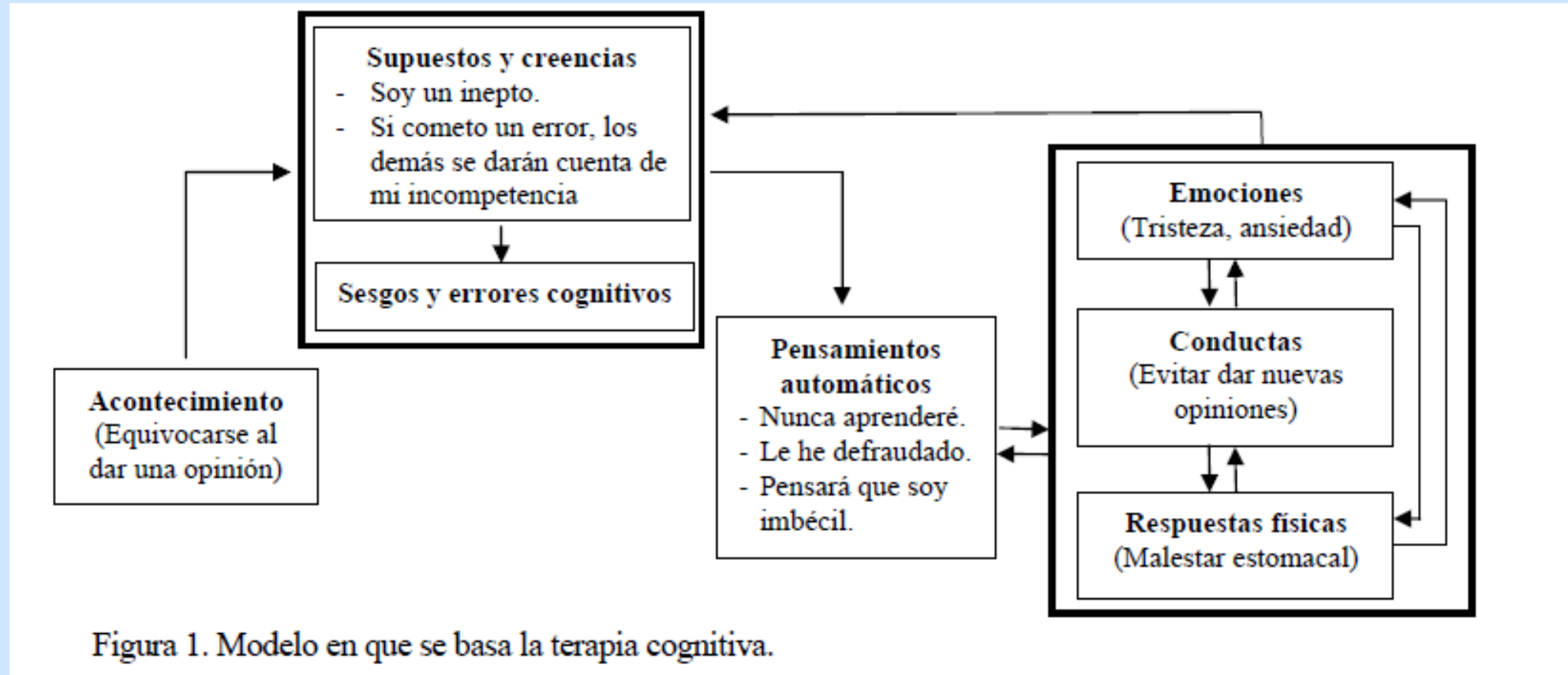


Figura 1. Modelo en que se basa la terapia cognitiva.

Distorsiones cognitivas

Las distorsiones cognitivas son aquellas maneras erróneas que tenemos de procesar la información, es decir, malinterpretaciones de lo que ocurre a nuestro alrededor, generando **múltiples consecuencias negativas en la conducta y en las emociones** (Beck, 1965).

Tipos de distorsiones cognitivas

- **Lectura del pensamiento:** Supone que sabe lo que la gente piensa, sin tener prueba suficiente de ello. Por ejemplo: **“El piensa que soy un perdedor”**.
- **Adivinación del Futuro:** Predice el futuro —que las cosas van a empeorar o que existe algún peligro. Por ejemplo: **“Voy a desaprobado el examen”** o **“No conseguiré el empleo”**.
- **Pensamientos catastróficos:** Cree que lo que ha sucedido o que lo que va a ocurrir será tan horrible e insoportable que no podrá tolerarlo. Por ejemplo: **“Sería terrible desaprobado”**.
- **Etiquetado:** Les asigna atributos negativos globales a los otros y a sí mismo. Por ejemplo: **“No le caigo bien a los demás”** o **“El es una persona malvada”**.
- **Personalización:** Se atribuye una culpa desproporcionada por los eventos negativos que le ocurren y no logra ver que algunos son causados por otras personas. Por ejemplo: **“Mi matrimonio terminó porque yo fallé”**.

- **“Deberías”**: Interpreta eventos en términos de cómo las cosas deberían ser en vez de simplemente centrarse en lo que son. Por ejemplo: **“Debería hacerlo bien. De lo contrario, seré un fracasado”**.
- **Pensamiento dicotómico**: Considera a los eventos o a las personas en términos de **todo o nada**. Por ejemplo: Persona que aprueba un examen, pero no con la nota máxima, dice: **“Si no es la nota máxima entonces no es bueno”**.
- **Falacia de justicia**: Creer que todo debe ocurrir de una manera determinada y que si no es así es injusto.
- **Razonamiento emocional**: creer que si uno se siente de una manera determinada tiene que haber un motivo real para sentirse así. Por ejemplo: **“Si siento tantos celos será porque hay razones para tener sospechas”**.

- **Filtro negativo:** Se enfoca casi exclusivamente en lo negativo y prácticamente no reconoce nada positivo. Por ejemplo: **“Mire cuántas personas no me quieren”**.
- **Falacia de cambio:** Dar por sentado que la felicidad de uno depende del comportamiento que los demás tengan hacia nosotros mismos o de las circunstancias externas.

Intervención dirigida a la Reestructuración cognitiva

- Elicitación de los pensamientos.
- Solicitar evidencia a favor o en contra del pensamiento.
- Experimentos conductuales.
- Balance Costo-Beneficios.
- Doble estándar.
- Flecha descendente.
- Descatastroficación.
- Formulario de Autorregistro.

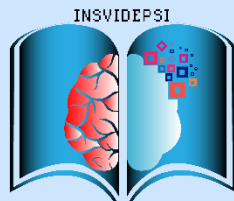
Flecha descendente



En ocasiones, los pensamientos **negativos resultan verdaderos**. Supongamos que un paciente predice **que será ignorado o desairado en una fiesta**. Si bien esto constituye adivinación del futuro, **puede llegar a ser cierto**.

El análisis de las creencias subyacentes al miedo de sufrir un desaire ayuda a aminorar el impacto del pensamiento. Con esta técnica, el terapeuta continúa formulando preguntas sobre ese pensamiento o evento: **“¿Qué podría pasar si fuera cierto?”** o **“¿Qué implicaría si sucediera?”**.

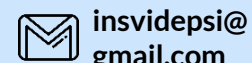
Evento y pensamiento	Consecuencia
<p>Evento: Considerar ir a una fiesta. Pensamiento: “Me sentiré ansioso cuando me acerque a esa mujer en la fiesta”.</p>	
¿Qué piensa que va a ocurrir?	<i>Me van a rechazar.</i>
Si eso ocurre, entonces significa que . . .	<i>Debo ser un perdedor.</i>
Si soy un perdedor, entonces eso implica. . .	<i>Nunca podré tener una relación con alguien.</i>
Si no encuentro otra pareja, entonces . . .	<i>Estaré siempre solo.</i>
Si estoy siempre solo, entonces eso me molestaría porque . . .	<i>No puedo ser feliz solo—siempre me sentiré miserable.</i>
¿Cuál es mi supuesto subyacente?	<i>Necesito estar con otra persona para sentirme feliz.</i>



Instituto Virtual de
Desarrollo Psicológico.

Autorregistro semanal de pensamientos automáticos desadaptativos.

Situación	Pensamiento Automáticos distorsionados	Distorsión Cognitiva	Emociones	Conducta	Pensamiento alternativo	Emoción/ Conducta
Ruptura de pareja	“Nadie más me querrá”	Adivinación del futuro	-Tristeza -Irritabilidad	-Dejar de intentar tener una nueva relación	-Realmente no tengo evidencias para decir que nadie me querrá, ya que no conozco ni tengo evidencias sobre el futuro. -no soy el primer hombre que tiene una ruptura y que luego inicia una nueva relación	-Disminución de los síntomas de triste e irritabilidad -alivio



Bosquejo de preguntas útiles para el PX

- a) **Preguntas para examinar las pruebas de un pensamiento:** ¿Qué datos tengo a favor de este pensamiento? ¿Son realmente favorables estos datos? ¿Qué datos tengo en contra de este pensamiento? ¿Hay otras interpretaciones alternativas? ¿Cuán probables son estas otras interpretaciones? ¿Qué datos hay a favor y en contra? ¿Cuál es la probabilidad real de que las cosas sean como pensaba? ¿Cuál es la anticipación o interpretación más probable? ¿Qué me diría (persona en quien confío) acerca de lo que pienso?
- b) **Preguntas para examinar la utilidad de un pensamiento:** ¿Me ayuda este pensamiento a conseguir mis objetivos y a solucionar mi problema? ¿Me ayuda esta forma de pensar a sentirme como quiero? ¿Cuáles son los pros y los contras de esto que creo?
- c) **Preguntas para examinar qué pasaría realmente si lo que se piensa fuera cierto.** ¿Que pasaría si las cosas fueran realmente como pienso? (Identificada la nueva cognición, pueden emplearse las preguntas dirigidas a examinar las pruebas disponibles.) Incluso si lo que pienso fuera verdad, ¿sería tan malo como parece?
- d) **Preguntas para examinar qué se podría hacer si lo que se piensa fuera cierto:** Si las cosas fueran así, ¿qué podría hacer al respecto?, ¿cómo podría hacer frente a la situación? ¿Qué me diría una persona importante para mí con el fin de ayudarme a afrontar la situación? Si otra persona tuviera este pensamiento, ¿qué le diría yo para ayudarlo a afrontar la situación?

Bibliografía

1. American Psychological Association. (2021). *Evidence-based practice in psychology*. APA.
2. Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). *Cognitive therapy: Current status and future directions*. *Annual Review of Medicine*, 62, 397-409.
3. Crane, R. S. (2009). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Distinctive features*. Routledge.
4. Cook, J. M., Schnurr, P. P., & Foa, E. B. (2017). *Evidence-Based Psychotherapies for Trauma-Related Disorders in Veterans and Military Personnel*. American Psychological Association.
5. Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy: Revised and Updated*. Birch Lane Press.

6. Forsyth, J. P., & Eifert, G. H. (2016). *The Mindfulness & Acceptance Workbook for Anxiety: A Guide to Breaking Free from Anxiety, Phobias, and Worry Using Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
7. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2007). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Press.
8. Stallard, P. (2022). *Evidence-based interventions for children with anxiety and depression*. *Clinical Psychology Review*, 89, 102065.
9. Dobson, K. S., & Dozois, D. J. (2019). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (4th ed.). Guilford Press.
10. Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). *Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244-258.