PROPÓSITO:

Guía No. 15: Terapia Cognitiva Conductual.

Durante el desarrollo de este módulo, el estudiante contribuirá a la convivencia pacífica, utilizará formas y mecanismos de participación democrática y combatirá cualquier forma de discriminación en su entorno familiar, escolar y social.

MOTIVACIÓN:



"Dra. Lucy Roldán Palacio. Cuando hablamos de psicología cognitiva nos estamos refiriendo a las características mentales de las personas tales como atención, lenguaje, memoria, resolución de problemas y toma de decisiones. Estas variables interactúan con las tareas o situaciones del entorno en el que el individuo se encuentre. A través de los sentidos recibimos información que es transformada, reducida, elaborada, almacenada, recuperada y usada. La cognición empieza a través de los sentidos, por medio del olor de la flor se activan en mi mente una serie de procesos cognitivos, lo que yo pienso a cerca de la flor y afectivos lo que yo siento a cerca de ella, transformando la información original. El ser humano es un activo procesador pasivo, selecciona la información, la reduce, porque es tanta la que tenemos. Que no podemos atender a todos los aspectos de ella, luego elabora, es decir, asocia con otras informaciones que están almacenadas en mis recuerdos y que hacen parte de mi experiencia, con este conocimiento puedo, tomar decisiones, sacar conclusiones o resolver problemas. Lo cierto es que cada persona va construyendo un conjunto de teorías a cerca de si mismo, del mundo y de los otros, que se convertirán luego en la lente que guía a lo que atendemos y como lo interpretamos".

EXPLICACIÓN:

La terapia cognitivo conductual (TCC) es un tipo de tratamiento psicológico que ayuda a las personas a aprender a identificar y cambiar patrones de pensamiento destructivos o perturbadores que tienen una influencia negativa en el comportamiento y las emociones. Se centra en cambiar comportamientos y pensamientos negativos automáticos que pueden contribuir a empeorar las dificultades emocionales. Estos pensamientos negativos espontáneos tienen una influencia perjudicial

sobre el estado de ánimo. Entre los problemas que trata la terapia cognitivo conductual se encuentran: Adicciones, Problemas de ira, Ansiedad, Trastorno bipolar, Depresión, Trastornos de la alimentación, Ataques de pánico, Trastornos de personalidad, Fobias, Problemas de estrés. En cuanto a la efectividad, la terapia cognitivo conductual, es uno de los tratamientos más eficaces para trastornos de ansiedad o depresión. Por ejemplo, en casos de depresión moderados y graves es la terapia más eficaz, tanto como los antidepresivos. En la actualidad se considera que es el único tipo de psicoterapia validada por el método científico. Es decir, cuenta con el aval de observaciones empíricas que han demostrado su eficacia frente a no recibir terapia. Además, se pueden establecer criterios objetivos medibles y observables para validar los avances y el éxito en la terapia. Siendo fácilmente sometidos a un examen empírico para determinar su eficacia a través del método científico. La duración del tratamiento cognitivo conductual dependerá de cada caso. No existe un mínimo ni un máximo de sesiones ya que depende de las características y síntomas de cada problema. Puede durar entre 6 semanas y 6 meses.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. En qué consiste la Terapia Conductual Dialéctica

3. En qué consiste la Terapia Racional Emotiva Conductual

4. En qué consiste La terapia Multimodal

5. Cuáles son las Técnicas Cognitivo-Conductuales

6. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.hernandezpsicologos.es/blog/terapia-cognitivo-conductual-online-malaga/