

Modelo cognitivo - conductual

El psicoanálisis es la disciplina fundada por el médico y neurólogo Sigmund Freud. Esta disciplina posee un método propio de exploración de los procesos psíquicos inconscientes humanos a través del análisis de sus producciones imaginarias (sueños, fantasías) basándose para ello en las asociaciones libres del sujeto, sobre las que se monta la interpretación psicoanalítica. Las teorías psicológicas y psicopatológicas que el psicoanálisis propone, son el resultado de la aplicación de este método de investigación y su dimensión psicoterapéutica (la «cura psicoanalítica»).

Del psicoanálisis, se desprende a partir de algunos de sus planteamientos una forma de psicología, conocida como la Psicodinámica.

La rama de la psicología que estudia, analiza y describe los aspectos de la psicoterapia, desarrollada en gran parte por las aportaciones de Sigmund Freud, por lo que es utilizado casi como sinónimo de psicoanálisis y la psicoterapia en los estudios de los mismos mecanismos. El significado de "dinámico" se refiere principalmente a la existencia de fuerzas psíquicas o actividades que pueden interferir o entrar en conflicto, dando lugar a características de personalidad y comportamiento que, si generalizada y mal adaptadas, son considerados como síntomas de un trastorno mental. Posteriormente, las ideas de Freud han sido enfocadas hacia otros aspectos psicológicos igualmente interesantes, por algunos de sus colaboradores, alumnos o seguidores, entre otros:

Alfred Adler (1870-1937), austriaco y aportador de importantes trabajos sobre el tratamiento de la neurosis.

Otto Rank (1884-1939), también austriaco, elaboró valiosas tesis sobre las ansiedades y una propuesta para acelerar los tratamientos psicoanalíticos.

Wilhelm Reich (1897-1957), igualmente originario de Austria, y sus estudios sobre el carácter.

Carl Gustav Jung (1875-1961), suizo que elaboró trascendentes trabajos sobre los complejos, el inconsciente colectivo, los símbolos y la mitología. Jung introdujo el término *complejo* para designar a una manifestación conductual, caracterizada por poseer una fuerte carga emocional, ligada a conflictos vividos anteriormente por el sujeto. Los complejos se someten al yo y al superyo, pero permanecen en el inconsciente, manifestándose en determinadas formas de conducta del individuo.

Erich Fromm (1900-1980), alemán que estudió profundamente la influencia de la cultura sobre el individuo. Es, por ello, considerado el más destacado culturalista.

Erik Erikson (1902-1994), alemán con raíces danesas, quien para muchos es el primer analista de niños, por sus trabajos sobre el desarrollo infantil y el medio. Aunque Erikson, en sus inicios, aplicó las enseñanzas de Freud, a quien considera la piedra angular de la

teoría de la personalidad, poco a poco se fue apartando del modelo ideado por Freud, aunque sin romper del todo con él. El hecho de que se conozca a su teoría con el nombre de *psicosocial*, habla, ya en la propia denominación, de la diferencia básica con la correspondiente de Freud.

Algunos de los complejos más estudiados por la teoría psicoanalítica son los siguientes:

Complejo de Edipo. Aparece entre los 3 y los 5 años de edad, cuando el niño descubre su propio sexo y el de sus padres. Se define como el conflicto ocasionado por el apego erótico del niño hacia su madre, situación que asume sintiendo rivalidad y rencor hacia el padre, aunque después, generalmente, logra identificarse con él.

Complejo de inferioridad. Este concepto fue empleado originalmente por Adler, para quien el complejo de inferioridad deriva de una inferioridad real aparecida durante la infancia. Sin embargo, una acepción más generalizada define a este complejo como un sentimiento de subvaloración de un individuo que, real o imaginariamente, advierte o supone en él alguna insuficiencia física, psíquica o social. Por lo general el sujeto afectado por un complejo de inferioridad, lo compensa con manifestaciones conductuales con las que pretende alcanzar la superioridad.

Complejo de castración. Hace referencia a un sentimiento relacionado con el valor simbólico del pene, y está vinculado directamente con la angustia infantil provocada por el conflicto de la identificación sexual.

El concepto de *conflicto psíquico* es fundamental para la psicología dinámica, y se refiere principalmente a la idea freudiana de conflicto constante entre el deseo y la defensa, es decir, entre un *movimiento* hacia un objeto, un objetivo y una serie de "obstáculos" son dictadas por la moral o otras reglas de comportamiento aprendido. Esta definición parece limitar el interés de la dinámica de Psicología de la rama de la neurosis, a pesar de que han desarrollado, con el tiempo, las teorías psicodinámicas en relación con diversos trastornos como la psicosis y trastornos de la personalidad, en la relación con la realidad y las relaciones. El conflicto viene dado por la oposición de las poderosas fuerzas inconscientes que requieren de la expresión y la satisfacción inmediata, y oponiéndose a las fuerzas que requieren un control, y limitar la expresión de la represión o que permitan la satisfacción de una manera socialmente aceptable. El conflicto, en otras palabras, puede ser conceptualizada como el conflicto entre un *deseo* y una *defensa contra la propia voluntad*.

Constructivismo (psicología)

El término **constructivismo** en la psicología se refiere a todas aquellas teorías y prácticas que se enfocan sobre el modo en que los individuos crean sistemas para comprender su mundo y sus experiencias, la estructura significativa donde se construye la personalidad del ser humano. En el constructivismo psicológico los modelos teóricos no ven al ser humano como un receptor pasivo de experiencias y aprendizajes ni como esclavos de pasiones, sino como constructores activos de sus estructuras de relación.

El constructivismo es una posición compartida por diferentes tendencias de la investigación psicológica y educativa. Entre ellas se encuentran las teorías de **Piaget, Vygotsky, Ausubel, Bruner y la psicología cognitiva** (adaptado de Carretero, 1993).

El constructivismo plantea que "cada alumno estructura su conocimiento del mundo a través de un patrón único, conectando cada nuevo hecho, experiencia o entendimiento en una estructura que crece de manera subjetiva y que lleva al aprendiz a establecer relaciones racionales y significativas con el mundo". (John Abbott y Terence Ryan, 1999, "Constructing Knowledge and Shaping Brains" en <http://www.21learn.org>).

Jean Piaget fue uno de los principales propulsores del **constructivismo**. Piaget era un epistemólogo genético interesado principalmente en el desarrollo cognitivo y en la formación del conocimiento. Piaget vio el constructivismo como la forma de explicar cómo se adquiere el aprendizaje.

Jerome Bruner y Noam Chomsky (en Brooks y Brooks, 1999), sugieren que factores como el lenguaje y la experiencia previa están íntimamente relacionados con el desarrollo de nuevas estructuras mentales.

Para Bruner, el constructivismo es un marco de referencia general sobre la instrucción basado en el estudio de la cognición

El cuadro presentado a continuación permitirá ubicar los principales aspectos en torno al constructivismo.

Ideas básicas	<ul style="list-style-type: none"> • El aprendizaje es un proceso activo en el cual el aprendiz construye nuevas ideas o conceptos basados en sus conocimientos anteriores. Lo importante es el proceso no el resultado. • El aprendiz selecciona y transforma información, construye hipótesis y toma decisiones basándose en una estructura cognitiva. • El sujeto posee estructuras mentales previas que se modifican a través del proceso de adaptación. • El sujeto que conoce es el que construye su propia representación de la realidad. • Se construye a través de acciones sobre la realidad. • El aprendiz aprende "cómo" aprende (no solamente "qué" aprende). • El aprendiz debe tener un rol activo.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Con base en conocimientos anteriores
Conocimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Se produce al construir nuevas ideas o conceptos con base en los conocimientos adquiridos con anterioridad

Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Se da a través de la construcción; aprender es construir.
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> • Necesidad de que lo aprendido sea significativo

Psicología humanista

Surgió como reacción al conductismo y al psicoanálisis, dos teorías con planteamientos opuestos en muchos sentidos pero que predominaban en ese momento. Pretende la consideración global de la persona y la acentuación en sus aspectos existenciales (la libertad, el conocimiento, la responsabilidad, la historicidad), criticando a una psicología que, hasta entonces, se había inscrito exclusivamente como una ciencia natural, intentando reducir al ser humano a variables cuantificables, o que, en el caso del psicoanálisis, se había centrado en los aspectos negativos y patológicos de las personas.

La psicología humanista es una corriente dentro de la psicología que surge en la década de los sesenta del siglo XX. Esta escuela enfatiza la experiencia no verbal y los estados alterados de conciencia como medio de realizar nuestro pleno potencial humano. Surge como reacción al conductismo y al psicoanálisis y se propone la consideración global de la persona humana, basándose en la acentuación en sus aspectos existenciales (la libertad, el conocimiento, la responsabilidad, la historicidad). Critica el posicionamiento de la psicología como una ciencia natural, porque este reduciría al ser humano sólo a variables cuantificables y critica además, en el caso del psicoanálisis, la excesiva focalización en los aspectos negativos y patológicos de las personas. Uno de los teóricos humanistas más importantes, Abraham Maslow, denominó a este movimiento «la tercera fuerza», por tratarse de una propuesta crítica, pero a la vez integradora de las dos teorías (aparentemente opuestas) de la psicología de la época: el conductismo y el psicoanálisis.

Es importante destacar que a pesar de profundizar en estos temas hay factores que pueden repercutir a la hora de analizar utilizando este criterio así como: el ambiente en el cual se desarrolla el proceso así también como la situación del individuo en estudio, por ello el mejor proceso de análisis es llevarlo a cabo en un campo virgen el cual no exista terceros factores que afecten este criterio, es importante recalcar que es una recomendación solo para investigación plana y certera, siendo contrario al estudiar el comportamiento del individuo en situaciones diferentes en el cual sea necesario de someter al individuo a ciertas situaciones para saber el resultado de este proceso.

Críticas

El principal cuestionamiento que se le ha hecho a las aproximaciones psicológicas de esta corriente es su falta de rigor teórico. Esto motivado principalmente por la crítica a los modelos académicos de adquisición del conocimiento, las psicologías humanistas privilegiaron la experiencia directa, el aprendizaje vivencial, en sus centros de formación.

La crítica que la Psicología humanista hizo a la psicología de la época, en cuanto a un centramiento excesivo en la naturaleza racional humana, redundó, a la larga, en el desarrollo escaso de teoría o teorías muy vagamente fundamentadas.

Actualmente existe conciencia de esta crítica por parte de los psicólogos que se consideran humanistas, por lo que muchos han iniciado un proceso de búsqueda de fundamentos teóricos más profundos, principalmente epistemológicos, a su labor.

Las dos corrientes dominantes en la psicología experimental del siglo XX han sido: el conductismo y el cognitivism.

Conductismo

Constituye una manera de estudiar lo psicológico desde la perspectiva de una ciencia de la conducta, sin mentalismo (atribuciones dualistas extramateriales como el alma o la mente), ni reduccionismos (utilizar explicaciones tomadas de disciplinas como la neurología, la lógica, la sociología o el procesamiento de información).

El conductismo, siguiendo el punto de vista empirista se desarrolla en EEUU, concretamente en Chicago, bajo la tutela de Watson (1878-1958). El conductismo va a tener como objeto de estudio la conducta humana, es decir, los actos psíquicos observables empírica y objetivamente. No se va a preocupar de los estados internos del sujeto ni de los estados de conciencia. Son los planteamientos fundamentales del primitivo conductismo:

? No existe diferencia esencial entre la conducta animal y la conducta humana. El hombre pierde su puesto de privilegio y queda constituido como un ser más dentro de la naturaleza. Niegan que exista algún elemento esencial humano, y por tanto, no hay ningún principio de carácter espiritual.

? Los conductistas insisten en que la psicología debe utilizar el método experimental y no la introspección. El método experimental utiliza animales de cara a explicar el comportamiento humano. Rechazan la expresión de los sentimientos internos del sujeto como fuente de información válida para la psicología

El esquema conductista se basa en la afirmación de que el comportamiento humano puede reducirse a un conjunto de respuestas ante unos determinados estímulos. Si yo quiero modificar una determinada respuesta tendré que añadir algo al estímulo para poder modificar la respuesta. En un primer momento se consideró que la mejor forma para cambiar una respuesta inadecuada era asociarla con un refuerzo negativo. Sin embargo, hacia los años 80, los investigadores se dieron cuenta de que los refuerzos positivos modificaban de manera más satisfactoria un comportamiento inadecuado.

La aplicación de la psicología conductista a la pedagogía insistía en que el proceso educativo es más satisfactorio si se incentiva al alumno de forma positiva y no se utilizan ni castigos ni refuerzos negativos. Estas tesis conductistas se pusieron en práctica en una escuela inglesa en la que lo único que estaba prohibido era molestar a los demás. Los

resultados tras 15 años de existencia de la escuela fueron negativos, y los alumnos/as avanzaron muy poco en la adquisición de conocimientos

Del conductismo al cognitismo

Los teóricos conductistas brindaron en su época y su momento valiosos aportes a la Educación. Muchos de sus estudios aún en nuestros días cobran vigencia. Ellos se preocuparon por la conducta del hombre y cómo influye en el aprendizaje.

Una nueva corriente aparece para completar a los conductistas, estos son los llamados Cognoscivistas. Estos estudiosos a través de sus estudios hacen correcciones a las teorías primeras y van a enriquecer el trabajo docente al brindarle al maestro informaciones sobre que ocurre en la mente del niño y cómo las estructuras mentales lo van a ayudar a lograr el aprendizaje.

Con el dominio de las teorías Cognitivas, el trabajo docente se va a enfocar y a dirigir hacia la orientación del niño, por ende, éste, el niño, adquiere el rol de actor principal en el proceso de aprendizaje.

Para solucionar los problemas planteados por el conductismo surgió al cognitismo.

Para estos psicólogos todo desajuste en la conducta se debe a un aprendizaje defectuoso. En este sentido comparten con los conductistas la idea de que los instintos no tienen apenas importancia para el comportamiento humano. La mayoría de nuestros comportamientos resultan de las pautas aprendidas durante toda la vida del sujeto. Si para el psicoanálisis en inconsciente estaba formado por una serie de emociones reprimidas y su tarea terapéutica consistía en liberar la afectividad, para el cognitismo el funcionamiento inconsciente no posee este carácter emocional, sino que se trata de conductas aprendidas que se automatizan. El comportamiento inconsciente es un comportamiento automático en el que no interviene la razón. El cognitismo tiene además una enorme relación con los avances de la cibernética: consideran al hombre como un procesador de información. Así se van constituyendo una serie de esquemas cognitivos que se irán ampliando y desarrollando a lo largo de la vida del sujeto.

Es decir, se encarga estudiar los procesos mentales implicados en el conocimiento. Tiene como objeto de estudio los mecanismos básicos y profundos por los que se elabora el conocimiento, desde la percepción, la memoria y el aprendizaje, hasta la formación de conceptos y razonamiento lógico. Por cognitivo entendemos el acto de conocimiento, en sus acciones de almacenar, recuperar, reconocer, comprender, organizar y usar la información recibida a través de los sentidos.

Psicología cognitiva

Es una escuela de la psicología que se encarga del estudio de la cognición (conocimiento), es decir los procesos mentales implicados en el conocimiento. Se define a sí misma como heredera de la ciencia fundada por Wundt (Leipzig, 1879) y está enfocada en el problema de la mente y en los procesos mentales. Tiene como objeto de estudio los mecanismos de

elaboración del conocimiento desde la percepción, la memoria y el aprendizaje, hasta la formación de conceptos y razonamiento lógico. Está situada dentro de lo que se denomina el hexágono cognitivo junto con la biología, la psicología, la lingüística e incluso la informática. Recibe influencias de disciplinas y teorías afines, como el tratamiento de la información, la inteligencia artificial, la ciencia del lenguaje y el enfoque holístico de la Gestalt.

Surge como corriente psicológica en los años 50 y 60 como reacción al conductismo. La principal discrepancia con éste es el acercamiento a la llamada cuestión de la caja negra.

"La Psicología cognitiva surge como alternativa a la concepción conductista de la mente como caja negra inaccesible. Es difícil atribuir su aparición a un único autor, pero sí parece claro que su inicio coincide con la aparición y desarrollo de los ordenadores. El funcionamiento de estas máquinas sirve como metáfora al investigador para explorar el funcionamiento de los procesos cognitivos internos".

El interés de la psicología cognitiva es doble. El primer interés es estudiar cómo las personas entienden el mundo en el que viven y también se abordan las cuestiones de cómo los seres humanos toman la información sensorial entrante y la transforman, sintetizan, elaboran, almacenan, recuperan y finalmente hacen uso de ellas. El resultado de todo este procesamiento activo de la información es el conocimiento funcional en el sentido de que la segunda vez que la persona se encuentra con un acontecimiento del entorno igual o similar está más segura de lo que puede ocurrir comparado con la primera vez.

El segundo interés de la psicología cognitiva es cómo la cognición lleva a la conducta. Desde un enfoque motivacional, la cognición es un "trampolín a la acción". Para los teóricos cognitivistas, la acción está principalmente en función de los pensamientos de la persona y no de algún instinto, necesidad, pulsión o estado de activación (*arousal*).

Es decir, la proposición conductista de la mente que no puede ser estudiada debido a la imposibilidad de un acercamiento a través del método científico. En contraste, la psicología cognitiva hace uso de procesos mentales para explicar la conducta (a diferencia de tan solo asociaciones entre estímulos y respuestas). Los psicólogos cognitivos ponen énfasis en la influencia que el procesamiento de la información tiene sobre la conducta, afirmando que el individuo compara la información nueva con su "esquema" o estructura cognitiva preexistente. Los acontecimientos y las situaciones nuevas se interpretan a la luz de lo que ya se ha aprendido. En ocasiones, es preciso adaptar el esquema a esta información.

En ese momento de desarrollo de la psicología, ésta se encuentra en un intento por validarse como ciencia, por lo que esta nueva psicología cognitiva desconoce su tradición fenomenológica propiciada por Wundt, negando la validez de la introspección como método para alcanzar un conocimiento objetivo. Así, la psicología cognitiva es distinta de otras perspectivas psicológicas previas en dos aspectos principales. Primero, acepta el uso del método científico, y rechaza la introspección como método válido de investigación, contrario a métodos fenomenológicos tales como la psicología de Freud. Segundo, plantea la existencia de estados mentales internos (tales como creencias, deseos y motivaciones) contrario a la Psicología conductista.

El interés de la psicología cognitiva es doble. El primer interés es estudiar cómo las personas entienden el mundo en el que viven y también se abordan las cuestiones de cómo los seres humanos toman la información sensorial entrante y la transforman, sintetizan, elaboran, almacenan, recuperan y finalmente hacen uso de ellas. El resultado de todo este procesamiento activo de la información es el conocimiento funcional en el sentido de que la segunda vez que la persona se encuentra con un acontecimiento del entorno igual o similar está más segura de lo que puede ocurrir comparado con la primera vez.

El segundo interés de la psicología cognitiva es cómo la cognición lleva a la conducta. Desde un enfoque motivacional, la cognición es un "trampolín a la acción". Para los teóricos cognitivistas, la acción está principalmente en función de los pensamientos de la persona y no de algún instinto, necesidad, pulsión o estado de activación (*arousal*).

Críticas

Jerome Bruner, uno de los padres de la revolución cognitiva acusa a algunos neo-cognitivistas de haberse enredado con problemas técnicos que son marginales a los propósitos y el impulso que animaron aquella revolución que él ayudó a crear. Según el escritor, el cognitivismo no venía a reformar el conductismo sino a reemplazarlo. Para Bruner el cognitivismo es el estudio de los procesos mentales y como tal debe estar volcado al estudio del acto de significado del hombre. La construcción cultural y los flujos informativos de significado son pues el andamio desde donde debe trabajar la psicología

El constructivismo ha sido a menudo considerada como una psicología cognitiva actual, manteniendo su autonomía, y algunos de sus supuestos epistemológicos de base, sin embargo, parecen muy diferentes de los de cognitivismo tradicional (George Kelly , fundador de la construcción de la psicología personal, le gustaba decir: "desmantelar .

Panorama general de las teorías cognitivas

DEL APRENDIZAJE.

- El factor esencial que favorece el desarrollo humano => interacción con el medio.
- Reconocimiento del valor que desempeñan los procesos mentales superiores/internos: percepción, memoria, procesamiento de la información...
- Se refieren al aprendizaje humano.
- Las teorías constructivistas son las más destacadas, dentro de este paradigma: el conocimiento no es una copia de la realidad sino un proceso interactivo y dinámico a través del cual la información es interpretada y reinterpretada por la mente, construyendo nuestro propio aprendizaje (Constructivismo).
- Las teorías constructivistas del aprendizaje se basan en tres autores:
 - **Piaget.**
 - **Vigotsky.**
 - **Ausubel.**

1.- EPISTEMOLOGÍA GENÉTICA DE PIAGET.

- A partir de unas capacidades generales (innatas), los sujetos construyen su conocimiento.
- La mente del niño no es una miniatura de la del adulto, es cualitativamente distinta. (p.ej. el pensamiento mágico del niño de 5 años). Los niños pequeños elaboran su conocimiento de forma distinta.
- La mente se desarrolla en una serie de ESTADÍOS O ETAPAS.
- El desarrollo de la mente y **el aprendizaje = f (desarrollo del sistema nervioso/ experiencias individuales y la transmisión social)**.

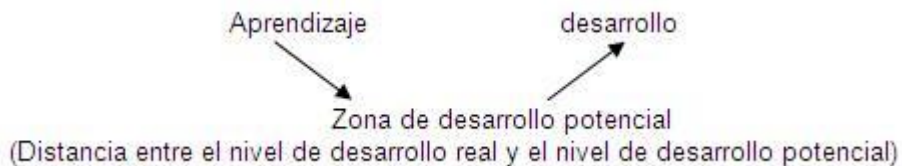
Sus teorías hoy resultan polémicas:

* Las etapas se consideran hoy como un proceso continuo e inacabado.

* Muy aprovechados por los autores siguientes sus principios constructivistas del aprendizaje.

2.- TEORÍA DEL DESARROLLO POTENCIAL DE VIGOTSKY.

- **Las funciones psicológicas superiores = f (desarrollo cultural)**
- El proceso de desarrollo no coincide con el de aprendizaje ni le precede.



El aprendizaje engendra un área de desarrollo Potencial, estimula y activa procesos internos en

el marco de las interrelaciones, que se convierten en adquisiciones internas.

MODELO COGNITIVO

Actividades independientes. (el alumno divide por dos cifras o resuelve ecuaciones con dos incógnitas, sin ayuda).

- La interacción social es el origen y motor del aprendizaje.
- El aprendizaje no es un proceso de asimilación y acomodación (Piaget), sino un proceso de apropiación del saber exterior, que hace posible una ampliación de la competencia individual.

3.- EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO. (Ausubel)

- Es la teoría más conocida de las constructivistas.

- Se centra en los problemas de aprendizaje en el aula.
- **La adquisición de nueva información (aprendizaje) = f (ideas relevantes que posee el sujeto)**, y se produce a través de la interacción entre nueva información y las ideas previas (conocimientos previos).
- Distingue cuatro tipos de aprendizaje:
 1. Respecto a la relación que existe entre información nueva/con. Previos:
 - Aprendizaje significativo.
 - Aprendizaje memorístico.
 2. Respecto a la presentación de nuevos contenidos:
 - Aprendizaje por recepción.
 - Aprendizaje por descubrimiento.

PARA QUE UN APRENDIZAJE SEA SIGNIFICATIVO (IDEAL):

- 1. Los nuevos materiales han de ser potencialmente significativos:
 - Desde el punto de vista lógico de la disciplina: sistematicidad, esquemas...
 - Desde el p. de vista psicológico: Han de existir ideas previas relevantes para poder relacionarlo con sentido
- 2. Querer aprender (motivación). Disposición para asociar conceptos nuevos con los adquiridos. (Papel de la motivación extrínseca e intrínseca).

PAPEL DEL PROFESOR EN:

Piaget. Facilitador de materiales y situaciones de aprendizaje para que el alumno aprenda por descubrimiento (si las tareas son adecuadas a su nivel de desarrollo).

Vigotsky: Andamiador, mediador entre el alumno y la nueva información (su acción didáctica está en la zona de desarrollo potencial).

Ausubel: Programar actividades / situaciones de aprendizaje adecuadas (que permitan conectar activamente la estructura conceptual de una disciplina con la estructura cognitiva previa del alumno).

DE LA PERSONALIDAD

La tradición cognitiva es continuada ya en el siglo XX por dos importantes psicólogos clínicos:

Se puede considerar a **G. Kelly** como un teórico y clínico muy adelantado a su época. **Kelly** (1955) sugiere que nos percibimos como científicos debido a que, en nuestros esfuerzos por

entender el mundo, desarrollamos constructos que actúan como hipótesis. Estableció su teoría de acercamiento a la personalidad en base al alternativismo filosófico, mediante un postulado fundamental y once corolarios.

"Los procesos de una persona son canalizados en forma psicológica por las formas en que anticipa los eventos"

1. *Interpretación.* "Una persona anticipa los eventos interpretando sus repeticiones" (Interpretar= Explicar un evento).
2. *Individualidad.* "Las personas difieren entre sí en su interpretación de los acontecimientos". Dos individuos no interpretan los eventos de una misma forma.
3. *Organización.* "Cada persona desarrolla de manera característica, por su conveniencia en la anticipación de los acontecimientos, un sistema de interpretación que abarca las relaciones ordinales entre constructos".
4. *Dicotomía.* "El sistema de interpretación de una persona está compuesto de un número finito de constructos dicotómicos". Al realizar una interpretación de un acontecimiento no sólo se hace una afirmación respecto de éste, sino que también se indica que la cualidad opuesta no es característica del acontecimiento.
5. *Elección.* "Una persona elige por sí misma la alternativa en un constructo dicotomizado para la cual anticipa la mayor posibilidad para extensión y definición de su sistema".
6. *Rango.* "Un constructo es conveniente sólo para la anticipación de un rango finito de eventos". El constructo de 'alto contra bajo' es útil para describir personas, árboles o caballos, pero es casi inútil para entender el clima.
7. *Experiencia.* "El sistema de interpretación de una persona varía conforme interpreta de manera sucesiva la réplica de los eventos".
8. *Modulación.* "La variación en el sistema interpretativo de una persona es limitada por la permeabilidad de los constructos dentro de cuyo rango de conveniencia se encuentra la variante". El grado en que los constructos de una persona pueden ser adaptados o modulados depende del marco de referencia existente y la organización del sistema de interpretación. Los constructos son permeables, es decir, están abiertos al cambio y a la alteración, aunque algunos son más permeables que otros.
9. *Fragmentación.* "Una persona puede emplear con éxito una variedad de subsistemas de interpretación los cuales son inferencialmente incompatibles entre sí".
10. *Comunalidad.* "En la medida en que una persona emplea una interpretación de la experiencia que es similar a la utilizada por otra, sus procesos psicológicos son similares a los del otro individuo". Esto no significa que sus experiencias sean idénticas.

11. Sociabilidad. "En la medida en que una persona entiende los procesos de interpretación de otra, puede desempeñar un papel en un proceso social que implique al otro individuo". Nuestra capacidad para interactuar socialmente con otras personas implica el entendimiento de una gama amplia de sus constructos y conductas.

Arnold Lazarus (1983, 1985, 1986, 1987) crea una terapia cognitiva-conductual llamada "terapia multimodal" en la década de los 80. Este autor a pesar de su vinculación inicial a la terapia de conducta, no se consideró en ningún momento un conductista radical (Lazarus, 1983) y pronto advirtió las propias limitaciones de la terapia o modificación de conducta más tradicional. Fundamentalmente, ya en su obra "Mas allá de la terapia de conducta" (Lazarus, 1971) plantea la necesidad de adaptar la terapia a las características personales del individuo en cuestión, el análisis de la demanda de tratamiento (sobre la base de las expectativas, necesidades del paciente, actitudes personales y aspectos socioculturales) y el empleo de técnicas cognitivas en la evaluación y tratamiento de casos. Las modificaciones que hace a la terapia de conducta darían lugar a la llamada terapia multimodal.

La terapia multimodal es una terapia ecléctica técnicamente hablando, y una terapia cognitiva-conductual teóricamente considerada. El procedimiento multimodal se centra en buscar un tratamiento adecuado a cada caso en particular. Para ello analiza las características de cada caso en siete modalidades o dimensiones interrelacionadas en una especie de sistema global de funcionamiento personal. El tratamiento multimodal evalúa cada caso en esas siete dimensiones y sus relaciones mutuas. Dependiendo del tipo de relación que se establezca entre ellas y de su secuencia de funcionamiento o activación se buscará una estrategia de tratamiento a la medida.

La evaluación se inicia realizando el llamado "puenteo" que consiste en comunicarse con el/los demandantes en el nivel multimodal que se expresa en el motivo de consulta inicial. Después de complementa con la evaluación de las siguientes modalidades.

Las siete dimensiones iniciales de Lazarus, resumidas por Slaikou (1988) en cinco áreas:

- Cognitiva: Auto diálogos negativos que generan emociones y conductas disfuncionales. Pensamientos, automáticos y creencias irracionales.

Expectativas sobre la terapia y atribuciones de cambio. Sueños, recuerdos e imágenes recurrentes de carácter molesto. Autoimagen física-corporal. Imágenes y fantasías preferidas. Efectos de las cogniciones (creencias, significados, pensamientos e imágenes conscientes e inconscientes) sobre las otras modalidades.

- Afectos: Emociones sentidas con más frecuencia. Emociones indeseadas. Que conductas presentan el sujeto cuando experimenta esas emociones.
- Somático: Sensaciones placenteras y displacenteras experimentadas. Medicamentos, drogas consumidas. Enfermedades físicas relevantes pasadas y actuales. Dieta, ejercicio y alimentación. Relación con las otras modalidades.
- Interpersonal: Estilo de relación con otras personas. Problemas relacionales en el ámbito de pareja, familia, trabajo, etc. Habilidades sociales y asertividad. Como

afectan y es afectado el paciente por esas relaciones. Papel del síntoma en el sistema familiar o de pareja.

- **Conducta:** Actividades y conductas manifiestas. Habilidades o actividades que desearía incrementar. Hábitos o actividades que desearía reducir. Habilidades o carencias conductuales. Gama de actividades agradables (reforzantes) y desagradables (aversivas).

A finales de los años 50 e inicio de los años 60 aparecen las primeras terapias cognitivas actuales (las llamadas terapias cognitivas "semánticas" o "racionalistas" por sus críticos): La Terapia Racional Emotiva (T.R.E) de A. Ellis y la Terapia Cognitiva de Beck.

En 1958 **Albert Ellis** crea el modelo A-B-C de la terapia racional emotiva. La mayoría de las personas, según este modelo, mantienen que sus dificultades o sus trastornos de comportamiento (punto "C" de consecuencias, del modelo A-B-C) se producen a partir de los acontecimientos de su vida (punto "A" de acontecimientos, del modelo A-B-C). Así una persona dice estar deprimida y haber descendido su nivel de actividad (punto "C") a consecuencia de haberle dejado su pareja (punto "A"). Sin embargo no es ese acontecimiento quién determina, al menos directamente, tal estado emocional, sino más bien lo que esa persona se dice para sus adentros en su pensamiento, en su Auto diálogo interno sobre la importancia de ese acontecimiento, en base a sus actitudes o creencias personales (punto "B" de Belief, Creencia en ingles). Así una persona después de haberle dejado su pareja (punto "A") podría creer lo siguiente: "Mi vida no tiene sentido sin ella", "No podré seguir viviendo sin ella", "Esto no debería haber ocurrido", etc. (su punto "B") llevándole a sentirse emocionalmente trastornada (punto "C"). Siguiendo el modelo A-B-C, lo importante no sería tanto modificar el acontecimiento externo (a menudo no es posible a otros a volver con uno), ni medicar a la persona para no estar alterada en sus consecuencias (se puede hacer, y a veces puede ser lo más adecuado, pero suele ser inefectivo a largo plazo), sino hacerle consciente de sus auto dialogo internos autodestructivos e "irracionales", y que ella misma, mediante la terapia, aprenda a modificarlos hacia maneras más racionales y funcionales de asimilar esa experiencia. Esto no quiere decir que para la T.R.E todos los trastornos psíquicos estén causados por creencias y actitudes inadecuadas o disfuncionales, sino más bien que esas actitudes están implicadas en la mayoría de los trastornos psíquicos, aún en aquellos donde se supone una fuerte base biológica.

Corría el año 1957, cuando **A. Beck** trabajaba como psicoanalista interesado en la investigación de la depresión. Buscaba, como mantenía el psicoanálisis, que en las depresiones había una hostilidad vuelta hacia uno mismo. Los resultados de su investigación no confirmaron esta idea. Esto le llevó inicialmente a cuestionarse la validez de la teoría psicoanalítica de la depresión, y más adelante, el psicoanálisis, que terminó abandonando.

Albert Bandura (n. en Mundare, Canadá, 4 de diciembre de 1925) es un psicólogo ucraniano-canadiense de tendencia conductual-cognitiva, profesor de la Universidad Stanford, reconocido por su trabajo sobre la teoría del aprendizaje social y su evolución al Sociocognitivismo, así como por haber postulado la categoría de autoeficacia.

La **teoría del aprendizaje social** o TAS es la teoría de que las personas aprenden nuevas conductas a través del refuerzo o castigo, o a través del aprendizaje observacional de los factores sociales de su entorno. Si las personas ven consecuencias deseables y positivas en la conducta observada, es más probable que la imiten, tomen como modelo y adopten.

Su teoría incorpora aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual. El aprendizaje conductual presupone que el entorno de las personas causa que éstas se comporten de una manera determinada. El aprendizaje cognitivo presupone que los factores psicológicos son importantes influencias en las conductas de las personas. El aprendizaje social sugiere que una combinación de factores del entorno (sociales) y psicológicos influyen en la conducta. La teoría del aprendizaje social señala tres requisitos para que las personas aprendan y modelen su comportamiento: retención (recordar lo que uno ha observado), reproducción (habilidad de reproducir la conducta) y motivación (una buena razón) para querer adoptar esa conducta.

El modelo cognitivo

"El modelo cognitivo postula que las emociones y conductas de las personas están influidas por su percepción de los eventos. No es una situación en y por sí misma la que determina lo que una persona siente, sino más bien la forma en que ella interpreta la situación (Ellis, 1962; Beck, 1964). ... Por lo tanto la forma en que se sienten las personas está asociada a la forma en que interpretan y piensan sobre una situación. La situación por sí misma no determina directamente cómo se sienten; su respuesta emocional está mediada por su percepción de la situación." (Beck, J., 1995, Cognitive Therapy: Basics and Beyond, p.14).

En otras palabras, el modelo cognitivo se basan en los siguientes supuestos básicos:

- (1) Las personas no son simples receptores de los estímulos ambientales, sino que construyen activamente su "realidad".
- (2) La cognición es mediadora entre los estímulos y las respuestas (cognitivas, emotivas o conductuales).
- (3) Las personas pueden acceder a sus contenidos cognitivos.
- (4) La modificación del procesamiento cognitivo de la información (sistemas de atribución, creencias, esquemas, etc.) es central en el proceso de cambio.

En cuanto a su estilo las terapias cognitivas enfatizan:

- (1) La importancia de la alianza terapéutica y la colaboración y participación activa del paciente en el proceso.
- (2) Un enfoque orientado al problema y los objetivos.
- (3) El carácter educativo (o reeducativo) del proceso, capacitando al paciente para enfrentar por sí mismo futuras situaciones de manera más saludable y funcional.

El sistema cognitivo

Siendo "S" el estímulo o situación, "P" el sistema y procesamiento cognitivo

(pensamientos) y "**R**" la respuesta o reacción. El modelo se representa por la relación: **S-P-R**

Las reacciones pueden ser: emotivas, conductuales o fisiológicas. Los pensamientos automáticos son los pensamientos evaluativos, rápidos y breves que no suelen ser el resultado de una deliberación o razonamiento, sino más bien parecen brotar automáticamente. Estos pensamientos pueden tener forma *verbal* ("lo que me estoy diciendo a mí mismo") y/o *visual* (imágenes).

Los pensamientos automáticos surgen de las *creencias*. Estas creencias son ideas que son tomadas por la persona como *verdades absolutas*.

Las creencias más centrales o creencias nucleares son interpretaciones tan fundamentales y profundas que las personas frecuentemente no las expresan ni aún a sí mismas, no tienen clara conciencia de ellas. Estas creencias nucleares desarrolladas desde la infancia consisten en definiciones, evaluaciones o interpretaciones de *sí mismos*, de las *otras personas* y de su *mundo*.

Las creencias nucleares representan el nivel más profundo, fundamental, rígido y global de interpretación, que influye en los otros niveles. Los pensamientos automáticos o palabras e imágenes que están en nuestra mente son relativos a las situaciones y representan el nivel más superficial de cogniciones. Entre ambos niveles están las denominadas *creencias intermedias*, influidas por las nucleares (e influyentes sobre los pensamientos automáticos).

Las **creencias intermedias** están constituidas por: *reglas (normas)*, *actitudes* y *supuestos*.

Las distorsiones cognitivas

Los pacientes tienden a cometer persistentes errores en su forma de pensar. Con frecuencia se observa un desvío negativo sistemático en la forma de procesar el conocimiento en los pacientes que padecen un trastorno psicológico.

Pensamiento "de todo o nada" ("pensamiento dicotómico", o "en blanco y negro").

Adivinación del futuro ("catastrofización").

Descalificar o descartar lo positivo.

Inferencia arbitraria.

Razonamiento emotivo ("*siento que...*").

Explicaciones tendenciosas.

Rotulación ("etiquetar").

Magnificación / minimización. (Magnificar lo negativo y minimizar lo positivo).

Filtro mental ("abstracción selectiva").

Lectura de la mente.

Generalización (o "sobregeneralización").

Personalización.

Expresiones con "debe" o "debería" (exigencias, demandas).

"Visión en túnel".

A través de la teoría cognitiva se constituye una terapia.

- La cuestión del rol central del significado en las terapias cognitivas.
- Las terapias cognitivas (y cognitivas-conductuales) suelen ser multimodales en sus métodos de intervención. El significado puede ser modificado por varias vías de acceso.
- Actualmente parece haberse generado tres macro modelos de terapias cognitivas: las terapias cognitivas semánticas (Ellis y Beck p.e), que mantienen el rol de las creencias disfuncionales y pensamientos distorsionados en la génesis de los trastornos; las terapias cognitivas-conductuales centradas en un equilibrio híbrido entre las teorías-intervenciones conductuales tradicionales y las cognitivas semánticas (p.e R. Lazarus) y los constructivistas centrados en la exploración de significados alternativos en un modelo anti absolutista.

El modelo cognitivo conductual

Orígenes

El modelo cognitivo-conductual, como se infiere de su nombre, proviene de los desarrollos y coincidencias del enfoque conductual, planteado oficialmente en 1913 con la publicación

de James Watson que llevaba por título "La psicología desde el punto de vista de un conductista". Estos estudios, que llevaron el camino de la psicología conductista desde el condicionamiento clásico hasta el condicionamiento operante, tuvieron un punto de encuentro con los modelos cognitivos, con lo que se incluyó la actividad cognitiva como objeto de estudio, considerándola como determinante del comportamiento humano. (Guerra & Plaza, 2001) Los **temas fundamentales de la psicología cognitivo-conductual** son: percepción, memoria e inteligencia.

Presupuestos Teóricos

- La conducta es explicada a través de una serie de procesos y estructuras mentales internas (memoria, atención, percepción)
- Considera al individuo un ser activo que procesa, selecciona, codifica, transforma y recupera información proveniente del exterior
- Los procedimientos y técnicas usados deben fundamentarse en la psicología experimental.
- La conducta normal y anormal se rigen por los mismos principios, ambas se aprenden y modifican de la misma manera.
- Reconocimiento de influencias de factores genéticos en la conducta.
- El objetivo de la intervención es la modificación de conductas desadaptadas.
- Los cambios conductuales deben ser observables y medibles directa o indirectamente.
- La interdependencia entre evaluación y tratamiento.
- La necesidad de especificar de manera objetiva y clara los objetivos del tratamiento.
- Se debe evaluar de modo objetivo la eficacia del tratamiento.
- Enfoque centrado en el aquí y en el ahora, énfasis en los determinantes actuales de la conducta.

(Labrador, Cruzado y Muñoz, 1993, en Guerra y Plaza, 2001)

Enfatiza la explicación del comportamiento mediante el estudio de las estructuras internas mentales como la representación, memoria, fases de procesamiento de información (percepción, sensación, memoria), es decir, hace hincapié en los procesos o estrategias cognitivas que median entre el estímulo y la respuesta.

El cognitivo-conductual, se encarga de variables cognitivas, motoras, fisiológicas y ambientales.

Objetivos en la clínica

Es el conocimiento de los procesos cognitivos que median la conducta. Se pretende describir, predecir, explicar y controlar el comportamiento del sujeto

Métodos

- Hipotético deductivo

- Observacional y Experimental

Técnicas

Se utilizan técnicas de indagación, como autoinformes, por ejemplo, los pensamientos en voz alta y las tareas tipificadas en los cuales se registran los aciertos, errores, tiempos de latencia y las respuestas fisiológicas en la ejecución de la tarea.

- Tests situacionales e instrumentos de evaluación fisiológica, que permiten apreciar la reacción e los sujetos ante determinadas tareas, baterías neuropsicológicas.
- La batería de evaluación de la inteligencia, Sternberg Triarchic
- Habiliteis test que permite medir la inteligencia.
- La observación directa de la conducta en su medio natural es la técnica metodológica característica.
- Entrevistas estructuradas, registros psicofisiológicos, registros conductuales.
- Algunas técnicas conductuales son la desensibilización sistemática, y el modelado, etc

Ámbitos de aplicación

El ámbito de aplicación es de laboratorio, escolar y clínico.

Área clínica. Área escolar, Área organizacional Laboratorios.

Críticas al modelo cognitivo-conductual

- *El tratamiento y la supresión de los síntomas son puramente superficiales; éstos retornarán más adelante o se sustituirán por otros*
- *Atacar los síntomas o las conductas, mas no se ocupa de las causas de los mismos, a las cuales se subordinan*
- *Fundamentos en la práctica mas psiquiátrica , que psicologica*
- *Ignora la existencia del inconciente, los sentimientos y estados de la mente. No le asigna un papel a la personalidad, al Yo ni al "sí mismo". No da lugar a la libertad, a la voluntad ni a la intencionalidad.*
- *No intenta explicar los procesos cognoscitivos, la intuición, la información ni el proceso creativo. Ve al sujeto como un receptor pasivo.*
- *Es mecanicista: concibe lo psicológico como un conjunto de respuestas ante estímulos. Descuida la dotación innata y el papel del sistema nervioso, lo que es un modo reduccionista de mirar al ser humano que no repara en su complejidad.*
- *Está desfasado del desarrollo actual de la ciencia. Trabaja con animales, asimilando su comportamiento al humano. Sus aplicaciones son envilecedoras (premios, castigos) y hasta brutales (descargas eléctricas, vomitivos, etc).*
- *Es operacionalista: identifica los fenómenos con las esencias. Es una ideología importada, al servicio del poder, que mantiene la psicología como ciencia natural, no preocupada por los fenómenos sociales.*

Referencias bibliográficas

- Craig, G. (1996). *Desarrollo Psicológico*. Prentice Hall.
- Hoffman, L; Paris, S; Hall, E. (1996). *Psicología del desarrollo hoy*. Madrid: Mc. Graw- Hill.
- Cloninger, Susan C. (2003) *Teorías de la Personalidad*, 3ra. edición. Editorial Prentice Hall. México.
- Schunk, Dale H. (1997) *Teorías del Aprendizaje*, 2da. edición. Editorial Pearson Educación. México.
- Engler, Barbara. (1996) *Introducción a las Teorías de la Personalidad*, 4ta. Edición. Editorial Mc Graw Hill, México.
- Cueli, José. (1972) *Teorías de la Personalidad*. Editorial Trillas, México.
- http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_cognitiva
- http://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa#Tipos_de_teor.C3.ADa
- www.slideshare.net/COGNITIVISMO/cognitivismo-48603
- <http://www.monografias.com/trabajos4/teorias/teorias.shtml#conclusion>
- http://www.worldlingo.com/ma/enwiki/es/Ulric_Neisser