



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo



Instituto de Ciencias de la Salud

Área Académica de Psicología

Nombre de la Asignatura: PSICOTERAPIA

Iglesias Hermenegildo Antonia Y.

CURSO: ENFOQUES EN PSICOTERAPIA

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

PSICOTERAPIA
COGNITIVO CONDUCTUAL



NOMBRE DEL TEMA: Corrientes Fundamentales en Psicoterapia

ÁREA DE CONOCIMIENTO O LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: Psicología clínica y Psicología de la Salud

ABSTRACT EN INGLÉS

The objective of this course is to present the principal and fundamental types of psychotherapy, specifically the cognitive behavioral therapy. This includes the process of psychotherapy and its objectives and intervention techniques.

KEYWORDS

Psychotherapy, cognitive, behavioral, intervention.



Esta presentación apoya al alumno a conocer una de las principales corrientes en psicoterapia y de las cuales actualmente se considera con mayor eficacia en los problemas emocionales.

Es un apoyo para impartir la asignatura de psicoterapia la cual forma parte de la curricula del área de psicología de la salud.



PROCESO PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

DIAGNOSTICO

- ENTREVISTA DE EVALUACIÓN INICIAL
- LINEA BASE
- IDENTIFICACION CONDUCTA PROBLEMA , PRIORIZAR, SELECCIONAR

TRATAMIENTO

- DEFINICIÓN DE METAS TERAPEÙTICAS
- IDENTIFICAR LINEA BASE
- SELECCIÓN DE ESTRATEGIAS APROPIADAS PARA EL PROBLEMA
- PLAN DE TRATAMIENTO
- INTERVENCIÓN

POST-EVALUACIÓN

- ANALIZAR CAMBIOS PRODUCIDOS
- EVALUAR PROCESO TERAPEUTICO



PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

• 1. EVALUACIÓN CONDUCTUAL

- a) Recogida de información general
- b) Evaluación directa

Técnica:

Entrevista cognitivo-conductual

Objetivos:

- ❖ Precisar información objetiva y valida
- ❖ Ayudar a establecer plan de tratamiento
- ❖ Recoger antecedentes relativos a problemas actuales
- ❖ Realizar una línea base de conductas problema
- ❖ Identificar condiciones antecedentes →Influencia sobre conducta problema

Características :

- ❖ Es de tipo informativo
 - ❖ La puede hacer otra persona diferente al terapeuta Hace reporte → deriva al terapeuta.
 - ❖ Dura alrededor de 1 hr
 - ❖ El terapeuta deja al cliente tarea próxima sesión :
- a) Evaluación Directa. Entrevistas de evaluación



PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

- **1. EVALUACIÓN CONDUCTUAL**

- a) Recogida de información general**

Proceso:

- ❖ Recogida de historial. Entrevista de entrada. (Iniciar con temas poco conflictivos y continuar con temas más difíciles)
 1. Identificación del cliente.
 2. Aspecto general y atuendo
 3. Historial relacionado con el problema(s) presente(s).
 4. Historial psiquiátrico y/o terapeutico
 5. historial académico y profesional
 6. Historial médico o sanitario
 7. Historial evolutivo-social
 8. Historia familiar, marital y sexual
 9. Evolución de los patrones comunicativos del cliente
 10. Diagnóstico. DSM-IV / CIE-10
- ❖ Se entregan formularios y se dejan de tarea. Autoinforme
- ❖ Evaluación del examen mental



PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

- **1. EVALUACIÓN CONDUCTUAL**
 - a) **Recogida de información general**

Proceso:

- ❖ Evaluación del examen mental. Funcionamiento mental
 - Descripción del aspecto general
 - Estado de ánimo y afecto
 - Percepción
 - Procesos de pensamiento
 - Nivel de conciencia
 - Orientación en el tiempo
 - Memoria
 - Control de impulsos



PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

- **1. EVALUACIÓN CONDUCTUAL**

- b) Entrevistas de evaluación directa**

Objetivo: Definir parámetros de los problemas y conflictos

Proceso:

- 1. Propósito de la evaluación**

Explicar la importancia de la evaluación para ambos.

Se formulan más preguntas que en otras intervenciones

Generar expectativas que inspiren confianza

- 2. Identificar el problema**

Identificar los problemas principales que afectan su vida

Examinar motivos de preocupación del cliente

Técnicas: Círculos concéntricos

- Role play

- Visualización del problema



PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

- **1. EVALUACIÓN CONDUCTUAL**

- b) Entrevistas de evaluación directa**

- 3. Priorización y selección de problemas**

Generalmente son varios los problemas a resolver y modificar

Paciente y terapeuta seleccionan problemas a resolver:

- ❖ Empezar por el problema que condujo a la persona a solicitar terapia.
- ❖ Empezar por el problema que el paciente prefiera resolver
- ❖ Empezar por el problema que tiene más posibilidad de éxito de ser resuelto
- ❖ Empezar por el problema que debe ser resuelto antes de pasar a otros problemas.

- 4. Identificar conductas problema**

Determinar componentes de la conducta problema

- a) Sentimientos (afectos)
- b) Sensaciones corporales (fenómenos somáticos)
- c) Pensamientos y opiniones (cogniciones)



PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

4. Identificar conductas problema

Identificar en las problemáticas lo que sucede con los siguientes elementos :

- a) ¿Quiénes? Todas las personas o con quienes en específico se presenta
- b) ¿Cómo? En qué situaciones se presenta la conducta problema
- c) ¿Cuándo? En qué momentos / opuestos conductuales ¿Cuándo no se comporta de ese modo?

Operacionalización de la conducta

- ❖ Definición y manifestación del problema
- ❖ Nivel de intensidad
- ❖ Excesos o déficits conductuales



PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

- 1. EVALUACIÓN CONDUCTUAL

- b) Entrevistas de evaluación directa

- 5. Identificar Antecedentes

¿Cómo inició la conducta?

¿Qué sucedió, antes o después del problema?

Identificar Antecedentes y consecuencias que influyen a mantener la conducta.

Identificar:

- a) ¿Qué condiciones preceden al problema?

- b) ¿Qué augmenta la probabilidad de que ocurra el problema?

- c) ¿Qué condiciones previas influyen aún en el problema?



PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

- **1. EVALUACIÓN CONDUCTUAL**

- b) Entrevistas de evaluación directa**

- 6. Identificar Consecuencias**

Consecuencias: Acontecimientos externos o internos que influyen en la conducta problema y derivan en

- a) Mantener la conducta problema
 - b) Fortalecer y aumentar la conducta problema
 - c) Debilitar o disminuir la conducta problema

- 7. Identificar logros secundarios**

- ❖ Identificar variables para mantener la conducta
 - ❖ Examinar recompensas o beneficios secundarios derivados de la conducta problema.

- 8. Identificar soluciones previas**

¿Qué ha intentado la persona para solucionar el problema?



PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

- **1. EVALUACIÓN CONDUCTUAL**

- b) Entrevistas de evaluación directa**

- 9. Identificar Destrezas de manejo**

En la evaluación se debe identificar los recursos para enfrentar el problema, lo que permite:

- a) Transmitir la esperanza de que la persona dispone de recursos internos
- b) El cliente es mas que su problema
- c) Alerta al terapeuta sobre posibles problemas

Obtener la siguiente información:

- 1. Valores conductuales** y destrezas de solución de problemas. ¿Cuándo no te comportas de esa forma?
2. Destrezas cognitivas de manejo.
3. Destrezas de autocontrol y manejo.



PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

- **1. EVALUACIÓN CONDUCTUAL**

- b) Entrevistas de evaluación directa**

10. Identificar las percepciones

Los clientes tienen su propia percepción o evaluación del problema, se debe identificar porque:

- a) Añade información para comprender el problema
- b) Se conocer la “posición del cliente”. Creencias o valores muy arraigados

Se le pide que diga una palabra que describa su problema y luego lo inserte en una frase. EJEMPLO

- a) Palabra “Culpable”
- b) Frase “Me siento culpable de haber sido infiel”



PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

- **1. EVALUACIÓN CONDUCTUAL**

- b) Entrevistas de evaluación directa**

11. Identificar intensidad del problema.

a) Grado (Gravedad del problema)

Obtener la valoración subjetiva del problema. Que tan molesto es para la persona su problemática

Frecuencia y duración de las conductas problemáticas

a) Frecuencia (Cuántas veces)

b) Duración (Cuánto tiempo)

Estos dos elementos constituyen la **LINEA BASE** “antes” de cualquier intervención .

- ❖ Los datos de la “línea base” proporcionan información sobre la extensión presente del problema
- ❖ Pueden ser usados para comparar la evolución del problema



PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

a) Registros conductuales

Auto-observación del cliente de las conductas problema

Registro conductual. Fecha, hora y lugar donde se produce la conducta

Esto permitirá descubrir:

Patrón entre las conductas problema

Patrón entre los estímulos que provocan dichas conductas problema

actividades que mantienen, fortalecen o debilitan las conductas problema

a) Uso de los registros

1. La persona debe recibir entrenamiento para realizar los registros.

2. Explicar las razones de uso

Proporcionar instrucciones específicas y detalladas sobre la forma de guardar el registro

- a) Qué debe registrar
- b) Cómo debe registrar
- c) Cuándo debe registrar
- d) Cuánto tiempo debe registrar

3. Adaptar el tipo de registro a la capacidad de auto-observación del cliente.

4. Adaptar el registro y las instrucciones al problema del cliente y al grado y tipo de patología



PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

Una vez realizada la evaluación se realiza la

- **FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS SOBRE EL PROBLEMA**

- a) Se elaboran hipótesis sobre el problema durante la evaluación y posteriormente.
- b) Hipótesis sobre las relaciones funcionales, antecedentes y consecuencias.

Al principio el terapeuta puede comenzar a unir las hipótesis sobre

- a) Patrones de la conducta problema
- b) Factores que contribuyen a las conductas problema



PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

FINALIZACIÓN DE LA EVALUACIÓN

- a) La evaluación es un proceso continuo a lo largo de la terapia.
- b) Se requieren periodos de evaluación breves durante una crisis del paciente.
- c) Errores o falta de evaluación pueden prolongar el tratamiento
- d) La evaluación permite estrategias para la intervención
- e) La evaluación impacta en la efectividad del tratamiento.

La evaluación sólo es válida si nos da elementos para realizar una intervención efectiva



Bibliografía

Coderch, J. (2002). *Teoría y técnica de la psicoterapia*. México:Ed. S.XXI

Kris, J. (2001). *Corrientes fundamentales en psicoterapia*. Argentina:
Ammorortu.