



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE MEDICINA  
DIVISION DE ESTUDIOS DE POSGRADO

INSTITUTO NACIONAL DE PEDIATRIA

## "LA TERAPIA COGNITIVOCONDUCTUAL EN EL MANEJO DE LAS CONDUCTAS DE RIESGO DEL ADOLESCENTE"

### TESIS

QUE PARA OBTENER LA ESPECIALIDAD EN  
PEDIATRIA

PRESENTA

**DRA. MIRIAM ARCELIA CHÁVEZ LÓPEZ**

TUTOR:


**DR. ARTURO PEREA MARTÍNEZ**



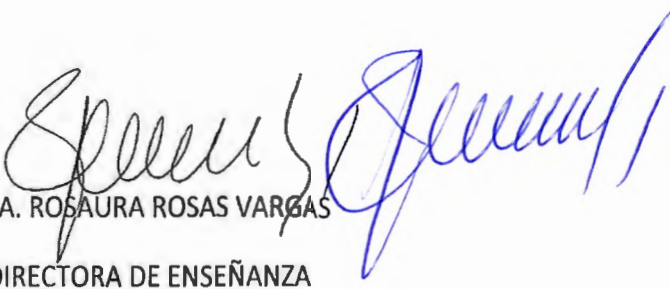
MÉXICO, D. F.

2014


LA TERAPIA COGNITIVOCONDUCTUAL EN EL MANEJO DE LAS CONDUCTAS DE  
RIESGO DEL ADOLESCENTE



DR. ALEJANDRO SERRANO SIERRA  
PROFESOR TITULAR DEL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN PEDIATRIA



DRA. ROSAURA ROSAS VARGAS  
DIRECTORA DE ENSEÑANZA



DR. LUIS MARTIN GARRIDO GARCIA  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PRE Y POSGRADO



DR. ARTURO PEREA MARTINEZ  
TUTOR DE TESIS

## INDICE:

Terapia cognitivo conductual.....	1
Teoría de Bruner del crecimiento cognoscitivo.....	1
El aprendizaje significativo por percepción de Ausubel.....	2
Psicología de la Gestalt.....	3
Significancia de la percepción.....	4
La versión de Kurt Lewin acerca de la teoría gestáltica.....	5
Alternativas cognitivas.....	6
Modelo maduracional de Montessori acerca del aprendizaje del niño...	6
Psicología cognoscitivista.....	8
Las estrategias de aprendizaje como procedimientos.....	10
Desarrollo de la memoria durante la infancia.....	11
Codificación.....	13
Olvido intencional.....	13
Eventos sopresivos.....	13
La codificación perceptual y el aprendizaje.....	14
Recuperación o búsqueda en la memoria.....	14
Aprendizaje del texto y del discurso.....	15
Albert Bandura "Teoría del aprendizaje social".....	16
La motivación en las teorías cognoscitivistas.....	17
Reacciones emocionales.....	18
Procesos autorreguladores.....	18
Las expectativas de eficacia y la ejecución.....	18
El aprendizaje según Piaget.....	19
Terapia cognitivo conductual.....	21
Terapia emocional.....	24
Bibliografía.....	25

## L A TERAPIA COGNITIVOCONDUCTUAL EN EL MANEJO DE LAS CONDUCTAS DE RIESGO DEL ADOLESCENTE.

Como se establece en el primer capítulo de esta obra, el estado actual de la morbilidad y mortalidad de la población adolescente, deriva de conductas altamente específicas de riesgo que llevan al desarrollo de las enfermedades y causas de muerte en esta parte de la población. En la literatura internacional la terapia cognitivoconductual es señalada como un recurso terapéutico práctico, breve y que involucra directamente al paciente, trabajando en el sus propias competencias y potenciales para participar directamente en la resolución de sus problemas, algunas referencias, instan por el conocimiento, capacitación y uso de este recurso de la psicoterapia en todos los profesionales responsables de la salud del adolescente, por tal motivo y considerando su verdadera utilidad, se exponen los siguientes conceptos alrededor de esta posibilidad terapéutica

Las teorías cognitivas postulan el cambio discontinuo de la conducta por efecto de un proceso interno activo, llamado intuición o **comprensión** (insight).

### Teoría de Bruner del crecimiento cognoscitivo

**Jerome Bruner**, Psicólogo estadounidense, impulsor de la psicología cognitiva, propone que el desarrollo del funcionamiento intelectual del hombre desde la infancia hasta toda la perfección que puede alcanzar está determinado por una serie de avances tecnológicos en el uso de la mente.

Distinguió tres modos básicos mediante los cuales el hombre representa sus modelos mentales y la realidad:

- **Representación actuante:** respuesta motora, se refiere a los distintos modos de manipular al medio, definidas por la acción que suscita al estímulo. El estímulo necesita estar presente para poder actuar sobre él.
- **Representación icónica:** Se refiere a la representación de imágenes mentales sin movimiento, es decir, la capacidad de pensar en los objetos que no están presentes y reconocerlos aunque sufran pequeñas alteraciones.
- **Representación simbólica:** Emplea sistemas de símbolos para codificar la información. Permite entender conceptos abstractos.

### Implicaciones educativas de la teoría de Bruner:

- Aprendizaje por descubrimiento: el médico debe motivar al adolescente a que el mismo descubra las relaciones entre conceptos y construya sus propias proposiciones. Esto llevara al autoaprendizaje que puede ser tardado, pero que sin embargo, es el más duradero.
- Programas en espiral: Se debe trabajar periódicamente sobre los mismos contenidos previamente revisados de acuerdo al estadio en el que se encuentre el paciente enseñando conceptos sencillos para que entienda y adquiera una representación mental pero cada vez con una mayor profundidad de tal forma que el adolescente modifique continuamente las representaciones mentales que ha ido construyendo y pueda adquirir una representación más compleja.

### El aprendizaje significativo por percepción de Ausubel: Enseñanza significativa y expositiva

El contenido principal de lo que hay que aprender por lo general se presenta al estudiante en su forma mas o menos final, se le pide que lo comprenda e incorpore a su estructura cognoscitiva, de modo que disponga de el para su reproducción, comprender el aprendizaje relacionado y resolver problemas.

La propuesta de Ausubel incluye:

- **Enseñanza expositiva-** Presentación de la información en forma organizada y significativa.
- **Aprendizaje expositivo-** adquisición de ideas al relacionar la nueva información con los conocimientos de la memoria.

La nueva información expande, modifica o elabora la información ya existente en la memoria.

Este aprendizaje utiliza una **estrategia deductiva**, la cual divide las ideas en puntos más pequeños y lo relaciona con el pasado, estableciendo vínculos.

Requiere una participación adecuada entre maestros y alumnos, ya que el maestro debe presentar el nuevo material de forma clara con las lecciones bien organizadas, debe proporcionar ejemplos variados y solicitar continuamente respuestas de los alumnos.

**Depende de factores personales como:**

- Edad
- Experiencias.

- Posición socioeconómica
- Antecedentes educativos

### Organizadores temáticos (o de avance)

Son enunciados generales que se presentan al inicio de las lecciones (consultas)

1. **Expositivos:** Dan los nuevos conocimientos para comprender la lección e incluyen:
  - Definiciones de conceptos: abarca el concepto, las características de este y el elemento que le sigue en orden superior.
  - Generalizaciones: son afirmaciones amplias de los principios generales de los que se extraen las hipótesis o ideas particulares.
2. **Comparativos:** Activan y vinculan redes en la memoria a largo plazo. Incluyen
  - Analogías con temas familiares: Operan a niveles generales y abstractos, y requieren que el alumno relacione ideas mentalmente, por lo que la enseñanza deductiva funciona mejor con los mayores.

### Psicología de la Gestalt

La palabra **Gestalt**, se traduce como “**forma, aspecto, configuración**”

Los psicólogos de la Gestalt, a diferencia de los conductistas, difieren en la idea de que los fenómenos pueden dividirse en partes pequeñas, ya que el “todo” es significativo y pierde su connotación al ser reducido.

Para la Gestalt el **Aprendizaje** es un fenómeno cognoscitivo que comprende la **percepción** de cosas, gente o acontecimientos de manera diferente. Los seres humanos aprendemos por medio del proceso de **Insight** (la percepción, el insight y por lo tanto el aprendizaje no pueden llevarse a cabo sin **atención consiente**). Una persona se enfrenta a un problema, comprende lo conocido y lo que hay que determinar, después piensa en las posibles soluciones, y el **insight se presenta** cuando la persona ve el modo de solucionar el problema.

**Principio fundamental de la doctrina gestáltica:** en los organismos superiores, el modo más importante de aprendizaje es la **COMPRENSIÓN** inmediata o intuición.

### Fenómeno perceptual del movimiento aparente (fenómeno phi)

El ojo humano es capaz de percibir movimiento a partir de información fraccionada. A partir de la reproducción de una serie de imágenes congeladas a una cierta velocidad de imágenes por segundo, vamos a observar movimiento continuo.

Se tienen 2 líneas cercanas expuestas sucesivamente durante un tiempo entre cada presentación, el observador no ve 2 líneas, sino una que se mueve del lugar de la primera al de la segunda. Si el tiempo es muy corto entre cada presentación, el observador observa 2 líneas sin movimiento.

La realización de este experimento demuestra que no es posible explicar las experiencias subjetivas refiriéndose a los elementos objetivos, ya que la experiencia fenomenológica (mov. aparente de las líneas), difiere de la experiencia sensorial (líneas).

### Significancia de la percepción

Los objetos y acontecimientos se perciben como un **todo organizado**, ya que no nos concentramos en los elementos individuales, sino en la figura completa y el cerebro es el encargado de transformar la realidad objetiva en sucesos mentales organizados como totalidades significativas.

El individuo emplea diversos principios para organizar sus percepciones:

- La **organización básica** de los objetos comprende una **figura** y un **fondo**. La **configuración de la figura** posee significado pero no sus partes.
- **Proximidad**: Establece que los elementos de un campo perceptual son vistos en grupos según su cercanía en el espacio y en el tiempo.

**Similitud**: uno percibe los elementos muy semejantes, ya sea por el tamaño o por el color  
La proximidad supera a la similitud: cuando estímulos disímiles están más cerca que los semejantes.

**Dirección común**: implica que los elementos que parecen constituir un patrón en la misma dirección se perciben como una figura. También se aplica a las sucesiones alfabéticas o números cuyo ordenamiento está determinado por reglas.

**Simplicidad**: el individuo organiza sus campos perceptuales en rasgos simples y regulares.

**Cierre**: el individuo concluye las experiencias a los patrones incompletos.

**Kohler(1926)** Realizó un trabajo sobre la solución de problemas entre los monos. Y concluyó que la solución de problemas es por insight: los animales valoran la situación y de pronto “ven” el medio de conseguir el objetivo y prueban la solución. Un obstáculo para la

solución de problemas es la **fijación funcional** o la incapacidad para percibir diferentes usos de los objetos o nuevas configuraciones de los elementos en una situación. Afirma que la experiencia y el entrenamiento modifican la percepción

Tolman anunció su "conductismo intencionista" como enfoque del aprendizaje basado en la relación entre estímulos ambientales (signos) y cogniciones internas, o expectativas.

Tolman escribió que las cogniciones, permiten al organismo no solo acercarse a una meta recompensada sino también saber qué premio pueden esperar y cuál es, en general, el lugar donde está la meta, nunca se atrevió a conjeturar el "verdadero" estado mental de sus sujetos y prefirió descripciones de este orden: "la rata llega a comportarse como si esperara comida cuando ve las señales del signo" (percepción del estímulo)

Él decía que los organismos responden sobre la base de complejos procesos activos internos por lo tanto la conducta está determinada por esos mecanismos internos. Nuestras respuestas se ven influenciadas por el ambiente, el contexto etc. Por lo tanto **NO HAY LIBRE VOLUNTAD.**

Tolman postulo cuatro principios fundamentales:

- 1.- La conducta es intencional: esto significa que en vez de dar una respuesta a raíz de un estímulo, un organismo se dirige a un sitio particular porque espera un resultado específico.
- 2.- El aprendizaje se organiza bajo forma de mapas cognitivos internos
- 3.- Los organismos procuran alcanzar metas con ayuda del método menos difícil: principio del esfuerzo mínimo. Según este principio ser holgazán es natural.
- 4.- La conducta es plástica y flexible: este principio sostiene que aquella conducta que puede modificarse para hacer frente a circunstancias nuevas es una conducta dócil y flexible.

En términos de Tolman, el signo tiene conexión con el significado (expectativa de encontrar lo esperado)

Refuerzo parcial en la extinción: si una respuesta es recompensada solo durante el 33% del tiempo, el organismo no será capaz de elaborar una expectativa clara acerca de cuándo se conecta el premio con esa respuesta, cuando el refuerzo es del 100%, el organismo espera recompensas para cada respuesta y deja rápidamente de responder cuando la expectativa es frustrada.

### **La versión de Kurt Lewin acerca de la teoría gestáltica**

Destaca los aspectos fenomenológicos o personales de cada ambiente humano tal como se los infiere de la observación de la conducta personal. A esto se llama **ESPACIO VITAL** e incluye:



Metas	
Cosas que desea evitar	
Miedos, restricciones, barreras	
Vectores	→

Hay 4 diferentes tipos de aprendizaje:

- 1.- Cambios en la estructura del espacio vital: reestructuración cognitiva, o corregir concepciones erróneas, o se efectúan discriminaciones realistas entre metas razonables y metas de obtención improbable.
  - 2.- Cambios motivacionales: cambios de valencia o cambios de la dirección y fuerza de vectores.
  - 3.- Cambios en que la persona se ve a sí misma en relación con regiones del espacio vital: cuando se aceptan nuevas ideologías o pautas de identificación grupal
  - 4.- Aprender nuevas destrezas motrices: amplía la capacidad para superar barreras del EV.
- Bluma Zeigarnik comprobó que las tareas inconclusas eran recordadas aproximadamente 2 veces mejor que las tareas completadas. –necesidad insatisfecha.

El cuadro 11 muestra las posiciones gestálticas ante ciertas condiciones.

Cuadro 11

	Naturaleza/ crianza	El como del aprendizaje	El que del aprendizaje	Continuidad/ discontinuidad
Tolman	Las diferecias innatas pueden influir sobre la capacidad de aprender. Las leyes del aprendizaje se aplican por igual a todas las tareas.	La asociación es la base del aprendizaje. La privación energiza la cognición	No considera que el vínculo E-R sea la unidad de aprendizaje. Lo que se aprende son vínculos entre signos (estímulos y los significados)	El aprendizaje puede producirse en un solo ensayo. La práctica influye gradual o continuamente sobre la fuerza de una expectativa que ha sido aprendida de un ensayo
Lewin	Aceptan la influencia de factores biológicos	Los elementos asociados son combinados por el organismo mediante un proceso activo que genera unidades cognitivas.	El total de lo aprendido es mas que la suma de los vínculos E-R	La memorización es ineficaz, creen mas en la intuición comprensión inmediata

## ALTERNATIVAS COGNITIVAS

Modelo maduracional de Montessori acerca del aprendizaje del niño.

La doctora Montessori fijó su atención en la totalidad del niño. Le proporcionó actividades que comprendían su dieta, su ejercicio físico, su salud mental y su desarrollo intelectual. Su

enfoque general es doble: biológico y social. Desde lo biológico pretende contribuir al desarrollo natural del niño; desde el social para prepararlo ante el ambiente.

Montessori sostuvo que para alcanzar estos objetivos, la situación escolar debe permitir las manifestaciones libres y naturales de la conducta infantil. La libertad significa actividad. La configuración de sus escuelas incluye un espacio al aire libre donde los niños son libres de ir y venir y trabajar en cualquier actividad que deseen. Creía en la existencia de periodos de sensibilidad del desarrollo para las diversas capacidades cognitivas, los cuales parecen ser impulsos innatos a aprender cosas específicas. Desde que tiene alrededor de 1 año y medio y hasta los 5, el niño es especialmente susceptible al aprendizaje del lenguaje. Otras etapas importantes son: aprendizaje de palabras escritas, etapa del aprendizaje de la gramática, etc.

El docente de Montessori debe:

- Asumir un papel pasivo y observador.
- Detener al mínimo los movimientos espontáneos del niño.
- Guiar al niño hacia la independencia.
- Permite al niño elegir sus propias actividades de aprendizaje.
- Dirigir al niño de lo concreto a lo abstracto, de las sensaciones a las ideas.

Los materiales didácticos.

El propósito de los materiales Montessori es aislar la "atención interior" del niño y centrarla en sus percepciones. El desarrollo de la atención, se cumple con la ayuda de las estructuras de los materiales educativos elaborados por la propia Montessori. El aspecto más excepcional de este sistema de enseñanza radica en las actividades de autoenseñanza. Preservan la sensación de libertad e independencia; contienen un control de errores por lo tanto son autocorrectivos, de modo que si el niño hace algo mal se da cuenta sin intervención de la docente.

Estos materiales determinan al niño a ejercitar los sentidos. Montessori proponía: "Educar los sentidos para refinar la percepción por medio de repetidos ejercicios." Cada material didáctico entrena una modalidad sensorial específica. Al tomar el niño contacto con el material su atención se desarrolla, lo cual permite el desarrollo de la actividad mental.

La escuela Montessori debe tener orden. Cada juguete en su lugar, estar preparada día tras día. A partir de ese orden externo, el niño elabora un orden interno de cogniciones coherentes y aprende a manejar sus impulsos. *El orden interno facilita el aprendizaje.*

Posiciones de Montessori ante:

- **Naturaleza/ Crianza:**

- Su teoría es la más orientada hacia la naturaleza y usa conceptos biológicos.

- Su método se basa en la observación de la naturaleza.

- No creía en la inteligencia heredada genéticamente.

- **El cómo del aprendizaje:**

Montessori pensaba que la repetición era necesaria para que el aprendizaje del niño avanzara normalmente. Consideró que al repetir acciones se permite la maduración de aptitudes cognitivas y el niño se concentra en sus tareas.

- **El qué del aprendizaje:**

Le interesaban el aprendizaje discontinuo de ideas y la comprensión. Propuso que hay "explosiones" del intelecto del niño por medio de un salto espontáneo de la mente a un nivel más alto.

**La psicología contemporánea es testigo de una creciente convergencia de las teorías del aprendizaje históricamente distintas.** Los conductistas parecen más dispuestos a aceptar fenómenos de interés de los psicólogos cognoscitivistas y a hacer más liberales sus teorías para tratar la imaginación sensorial, el condicionamiento sensorio-sensorial, el aprendizaje de hipótesis, el aprendizaje por observación, la toma de decisiones y las tendencias en el procesamiento de información en el aprendizaje. Los experimentalistas hablan cada vez más el mismo lenguaje y se escuchan unos a otros; además se advierte una creciente unidad en el lenguaje y comprensión entre ellos.

**Psicología cognoscitivista:** se interesa por la forma en que los organismos obtienen información acerca de su mundo y la manera en que emplean ese conocimiento para guiar decisiones y ejecutar acciones ofensivas. Los psicólogos cognoscitivistas intentan comprender la mente y sus habilidades y logros en percepción, aprendizaje, pensamiento y el uso de lenguaje. Con este fin postulan teorías acerca de sus funcionamientos interiores. La mayoría de los psicólogos cognoscitivistas siguen el enfoque del procesamiento de información y consideran al cerebro humano como un tipo de computadora, al igual que esta posee múltiples niveles de organización (analizadores de características, reconocedores de patrón, memorias sensoriales o conceptuales) y en uno

de ellos podemos concebirla como un sistema procesador de símbolos. Un sistema mental de símbolos puede representar internamente al medio ambiente, construir patrones de símbolos de cualquier complejidad para representar escenas o eventos en el mundo, puede almacenar estas estructuras en la memoria con uno o mas indicadores, recuperar una estructura usando una clave apropiada de indicador y manejar o transformar estas estructuras simbólicas en actividad que denominamos pensamiento.

Los componentes básicos de un sistema de procesamiento de información son: los receptores sensoriales que reciben entradas del medio ambiente, las unidades efectoras que producen respuestas y un almacén de memoria que guarda estructuras de datos o programas de acción y un procesador central en el cual tienen lugar las principales actividades mentales: pensamiento, juicio, y toma de decisiones.

**Diagrama del sistema cognoscitivo humano:** un evento de estímulo ambiental se registra brevemente en separadores sensoriales, y pasa entonces por un proceso de reconocimiento o clasificación que intenta igualar la entrada con patrones conocidos en la memoria, o trata de describir el patrón en términos de conceptos elementales (por ejemplo: viene un hombre montado en la bici). Si la atención se dirige al evento, su descripción interna se mantiene activa en la memoria de corto plazo durante un tiempo. La memoria a corto plazo es la parte activada de los conceptos en la memoria y en términos generales corresponde a lo que queremos decir como conciencia (sin embargo la información puede estar en la memoria de corto plazo y no en la conciencia). Cuando la descripción del estímulo entra a la memoria de corto plazo un programa activo trata con el evento, tal vez de juzgarlo, nombrarlo, repetirlo, o aprenderlo si es pertinente.

La memoria de funcionamiento mantiene información acerca del contexto local, pero esta información no se encuentra en el foco de la memoria activa ni en los nichos distantes de la memoria a largo plazo. La memoria de funcionamiento estructura y mantiene un modelo interno del ambiente inmediato, como lo sucedido en los últimos minutos. Este modelo es la estructura dentro de nosotros a través de la cual se producen los cambios más rápidos del mundo perceptual ante nosotros; lo cual hace que actualizamos nuestro modelo del contexto que nos rodea. El sistema cognoscitivo actúa como instrumento de ajuste y como ayuda para guiar la acción intencional. *Los sistemas cognoscitivos sirven a estos propósitos al adquirir información del mundo y entonces construyen planes de acción basados en las contingencias de esta información, dichos planes son como programas de computadora que residen en la memoria y que pueden llamarse a la memoria de*

*funcionamiento a fin de orientar las acciones emprendidas como respuesta a los contenidos activos de la MCP. Por lo tanto el sistema cognoscitivista es capaz de adaptarse y actuar adecuadamente en su medio ambiente.*

La información en la memoria de largo plazo: es la depositaria de nuestros conocimientos y habilidades mas permanentes contiene todo lo que conocemos y que actualmente no se encuentra en la memoria activa. La información de la MLP es de tres tipos: conocimiento sensorio perceptual, conocimiento procesal motor y conocimiento proposional.( creencias).

*Conocimiento sensorio perceptual: se representa en manera análoga en nuestro organismo. Se emplea en la clasificación de patrones sensoriales y en el almacenamiento de recuerdos de sensaciones. Cuando estas estructuras de información se activan internamente son las responsables de la experiencia de generar imágenes y de procesarlas en la imaginación. También mantiene mapas cognoscitivos de las disposiciones de estos en el espacio para generar localidades.*

Conocimiento procesal motor: es el conocimiento procesal de cómo hacer algo va desde las habilidades motoras hasta las intelectuales y la producción de lenguaje. *N enfoque representa estas habilidades en la memoria en términos de jerarquía de producciones. Una producción es como una regla generalizada de estímulo-respuesta*

Creencias preposicionales: incluye creencias de nosotros mismos y nuestro mundo, nuestro conocimiento de los significados de las palabras, conocimientos de hechos generales y objetos específicos, eventos y episodios. Una creencia es una proposición con valor subjetivo de la verdad o credibilidad vinculada con ella. Una proposición de valor implica un predicado primitivo de la forma "yo valoro X", es un concepto, una creencia o un posible estado de las cosas. Los motivos biológicos entran en el sistema la información preposicional se representa en términos de redes semánticas(o conceptuales. Una proposición establece la relación entre conceptos persistentes. Toda la información que entra y sale de la memoria está constituido por proposiciones. Las proposiciones son abstractas y estructuradas y tienen un valor verdadero. Pueden representarse en términos de redes de asociaciones etiquetadas entre símbolos de conceptos existentes.

Las estrategias de aprendizaje como procedimientos

La investigación de las estrategias de aprendizaje es algo relativamente reciente. Algunas estrategias pueden producir grandes cantidades de memoria como producto secundario incidental del procesamiento; otras crean relativamente poca memoria con independencia

de la intención de aprender que tenga el sujeto. Las estrategias de aprendizaje o habilidades se aplican cuando las circunstancias, materiales y motivos lo requieran. Es probable que entre la gente existan grandes diferencias en el aprendizaje de habilidades, lo cual depende de estrategias particulares o habilidades y conocimientos específicos que hayan adquirido antes de que se les compare con alguna prueba.

#### Desarrollo de la memoria durante la infancia

Los recién nacidos muestran una memoria moderada por patrones auditivos, táctiles y visuales burdos.

#### Descripción de la memoria infantil

Mientras mas objetos, patrones y conceptos reconozca el niño mas fácil le será aprender cosas nuevas acerca de estos conceptos y de las relaciones entre ellos o usarlos en nuevas configuraciones.

El desarrollo conceptual se lleva a cabo mediante la especialización de categorías amplias y al generalizar en diferentes subcategorías.

Mientras mas rica y diferenciada sea la red conceptual del niño mas descripciones proporcionara su mente automáticamente para nuevos eventos que se añaden a las categorías ya conocidas; este proceso da lugar a conexiones del evento dentro de conceptos preexistentes en la memoria (mejora la memoria entre los eventos). Este aprendizaje por comprensión no intencional se produce en la mayor parte de nuestra vida consciente y se fomenta mediante estrategias deliberadas.

El desarrollo conceptual que se da de los 2 a los 6 años de edad, el niño adquiere conceptos de tiempo, pasado, memoria, olvido. Configura estrategias de memoria para retener información.

Un niño de 3 o 4 años no diferencia entre mirar y memorizar

Algunas estrategias que se utilizan para recordar los nombres de una colección de objetos ilustrados son:

Prestar atención a las ilustraciones una por una.

Nombrar cada ilustración una vez cuando se presenta

Nombrar cada ilustración aisladamente y en repetidas ocasiones

Nombrar reiteradas veces las ilustraciones en secuencia

Agrupar ilustraciones en categorías similares (animales, juguetes, comidas)

Visualizar imágenes mentales de ilustraciones previamente presentadas.

Elaborar y repetir oraciones significativas que relacionan cada ilustración con la que sigue  
Crear una historia general que entrelace objetos sucesivos por recordados.

Los niños retrasados mentales aplican estrategias relativamente primitivas y su ejecución mejora mediante adiestramiento explícito con métodos de aprendizaje más avanzados.

Conocimiento de metamemoria: descrita por Kreutzer, Leonard y Favell y es el conocimiento que los niños tienen acerca de las flaquezas de su memoria inmediata en contraposición a la de largo plazo, acerca de lo que hace que las cosas sean difíciles de aprender, que ejecuciones de la memoria son problemáticas y formas de aprender de autoevaluarse y los usos de ayudas o estrategias externas de recuerdo.

A partir de los 4 y los 7 años los niños saben diferenciar algo que se ha aprendido o no lo bastante bien para ser recordado posteriormente. *A medida que se obtiene retroalimentación de los éxitos y fracasos gradualmente el niño llega a usar la autocomprobación implícita, que los ayuda a discriminar cuando se ha aprendido lo necesario como para dejar de estudiar y está listo para una prueba. Esta habilidad se desarrolla hasta la edad adulta de modo que a menudo tenemos sentimientos inmediatos de saber o no la respuesta a alguna pregunta, aun antes de que hayamos tomado algún tiempo para buscar en la memoria, es por ejemplo cuando decimos "lo tenía en la punta de la lengua"*

Modelo de la memoria a corto plazo: es el recuerdo de información que el humano posee durante segundos después de haberle sido aplicado un experimento. Si solo intervienen uno o dos reactivos verbales el sujeto muestra un recuerdo exacto, siempre que no se distraiga el recuerdo durara en un intervalo de 30 a 60 segundos. En un experimento hecho por M.J.Peterson Y R.Peterson, al sujeto se le presentaba un trigramo sin sentido y se le daba un problema aritmético antes de que se le pidiera recordar el trigramo. Un enfoque dominante para tratar a la MCP como un almacén de memoria separado o poseedor de información distinto a la MLP.

Diagrama de bloque simplificado de Atkinson Shffrin: en primer término analiza una entrada de un reactivo de estímulo al sistema perceptual: después se identifica y si se le presta atención un código interno para él entra en la MCP activa. La MCP solo da cabida a unos cuantos reactivos de información. Si los reactivos en la MCP deben conservarse, los procesos de control inician algún tipo de actividad mnémica, como la repetición, se supone que cada ciclo de repetición puede hacer una transferencia a la MLP más permanente de la información a memorizarse. La MCP puede concebirse como el conjunto de nodo activados en la memoria mediante la repetición o como un lugar en el cual se produce una reiteración

activa y subvocal del material, como este repaso requiere tiempo y la MCP posee una capacidad limitada, es posible que solo haya un tiempo suficiente como para repasar unos cuantos reactivos antes de que llegue el siguiente. Una tarea distractora como resolver problemas de aritmética requiere de atención y también introduce nuevos materiales en la MCP lo cual limita la cantidad.

## **CODIFICACION**

El código de la memoria es el nombre temporal o la representación interna asignada al reactivo de estímulo y depositada en la MCP. Para los sujetos que tratan con materiales verbales, esto es más a menudo el sonido o el nombre del estímulo o de una descripción verbal de él o de una etiqueta para el mismo. El efecto de este nombre es convertir un estímulo visual en una forma articuladora interna. Sin embargo si el aparato del habla se encuentra ocupado en otra cosa o no opera en el momento en que se presenta visualmente el estímulo que debe recordarse, esta conversión articuladora no puede tener lugar, y el estímulo presentado parece conservarse en términos de sus propiedades físicas (visuales). Como un segundo ejemplo de la codificación tenemos la codificación no verbal, las personas sordas dependen del lenguaje de signos manuales y emplean la codificación manual cuando deben recordar letras presentadas visualmente.

Los códigos de la memoria en la MCP son rápidamente accesibles para la recuperación.

## **OLVIDO INTENCIONAL**

Si una persona quiere olvidar algo en la MCP o, si más bien, no desea recordarlo, solo necesita dejar de ensayarlo y su código se desvanecerá poco a poco.

## **EVENTOS SORPRESIVOS**

Otra forma de provocar el olvido de un reactivo o de una serie de entrada para el recuerdo, consiste en acompañarlo de uno de gran prioridad, al cual el sujeto debe prestar especial atención. Este reactivo prioritario se apropia de forma exclusiva del espacio de almacenamiento de la MCP, con el resultado de que los reactivos posteriores en la lista son un tanto menos propensos a entrar en la MCP y, si lo hacen tienden a expulsar a los códigos de memoria anteriores de menor prioridad; es decir, aquellos que entran justo antes del reactivo prioritario.

Las retribuciones monetarias producen efectos similares, si a la persona se le dice durante un estudio de un reactivo que su posterior recuerdo valdrá mucho dinero se concentrará



considerablemente mas y recordará mejor. La retribución afecta la asignación de la prioridad y la cantidad de ensayo y del reactivo, y ese ensayo influye a su vez en la fuerza de memoria establecida.

## **ENSAYO MANIFIESTO**

Se ha dicho que varios efectos mnemicos se deben al ensayo diferencial del material apropiado. Una de las forma simple de operacionalizar los procesos de ensayo consiste en que el sujeto "piense en voz alta" cuando lea la lista.

A medida que se presenta cada palabra nueva, esta entra en el conjunto de ensayo en marcha, otras de descartan, y las primeras pueden recogerse primero en ensayos posteriores.

La interpretación estándar de 2 almacenes, es que los reactivos anteriores de "primacia" se recordaban bien porque poseen una alta fuerza en la MPL debido a sus repeticiones extra, mientras que los reactivos posteriores de "recencia" se recordaban porque están en la MCP.

## **LA CODIFICACIÓN PERCEPTUAL Y EL APRENDIZAJE**

La información en la memoria se registra en forma de proposiciones y un requisito importante es el estímulo sensorio – perceptual, el cual al categorizar, interpretar y colocar en un marco de referencia declarativo constituye una proposición.

Según la "Teoría del Análisis Gramatical por Computadora del Lenguaje", el aprendizaje consiste sólo en registrar el hecho pertinente en la red conceptual.

Por ejemplo en la sig. Oración: Sam es un perro, Sam es la proposición nueva y el concepto perro se considera ya fijado dentro de la memoria, por tanto la proposición nueva resulta ser un nuevo conjunto de conexiones temporales etiquetadas con conceptos preexistentes, codificando y aprendiendo así una proposición.

A partir de la proposición, una persona puede emplear su red de conexiones conceptuales o de proposiciones para responder preguntas descriptivas o incluso dar su opinión sobre cierta proposición. Existen también preguntas para las que no tenemos respuesta almacenada, sin embargo se pueden inferir a través de elementos ya conocidos.

Recuperación o Búsqueda en la Memoria

Existen dos teorías populares a cerca de la recuperación o búsqueda en la memoria, es decir traer al momento algo que se tenía ya guardado; estas dos teorías difieren en los procesos de búsqueda que proponen:

-Teoría de la Organización Semántica: En 1970 los psicólogos dirigieron muchas investigaciones para estudiar el tiempo que lleva en responder a estudiantes universitarios preguntas elementales como "¿Un petirrojo tiene piel?". Ellos creían que este estudio revelaría la organización de los conceptos en la memoria de largo plazo. Ellos esperaban encontrar conceptos de forma ordenada, lógica y económica, almacenados en niveles de lo general a lo particular.

-Teoría basada en la experiencia: propone que las familias o dominios conceptuales se organizan dependiendo de las experiencias de aprendizaje de la persona; las propiedades pueden almacenarse tener referencias recíprocas en diversos niveles y fuerzas.

#### Aprendizaje del texto y del Discurso

Desde hace mucho tiempo se ha despertado un gran interés en la psicología experimental por la memoria de textos significativos, los estudios clásicos fueron dirigidos por Bartlett (1932), quien describió las distorsiones que hacían los sujetos en la reconstrucción de una leyenda indígena un tanto anómala, "La guerra de los fantasmas". Bartlett puso en duda la tradición de la sílaba sin sentido de Ebbinghaus y señaló inquietantes distorsiones interpretativas que tenían lugar en la memoria reconstructiva.

Ahora bien, las investigaciones acerca del aprendizaje del texto han continuado, y se ha determinado:

Un texto es una secuencia de oraciones. Sin embargo, los textos requieren coherencia y una estructura que los hace ser mucho más que una secuencia arbitraria. Una hipótesis de Kintsch y van Dijk (1979) establece que una condición necesaria para la coherencia (aunque no suficiente) es que las sucesivas oraciones compartan las mismas ideas, es decir, las proposiciones de un texto congruente están interconectadas, teniendo una proposición como idea principal y dependiendo de la relación de las otras ideas con la principal se determinara la importancia de las ideas, y además esto servirá para obtener un significado global del texto (Bower, 1976).

Además Kintsch y van Dijk (1979) propusieron también un modelo más general para la memoria de textos que supone un mecanismo que explica por qué las proposiciones de nivel superior se recuerdan mejor.

El futuro de la Investigación de los modelos globales de la memoria de largo plazo

Las obras de J.R. Anderson y Bower (1973), Kintsch (1974), Norman y Rumelhart (1975) o J. R. Anderson (1976) están sumamente relacionadas con este tema, ya que llevan a la investigación del aprendizaje a un contacto bastante directo y fructífero con la investigación en lingüística y psicolingüística.

### **Albert Bandura “Teoría del aprendizaje social”**

La teoría del aprendizaje social, intenta proporcionar una síntesis más equilibrada de la psicología cognoscitivista con los principios de la modificación de la conducta. Gran parte del aprendizaje humano se realiza de forma vicario, al observar a otras personas que ejecutan respuestas habilidosas y tratar entonces de imitar la respuesta del modelo. Bandura ha realizado estudios con niños pequeños donde como resultados dieron las variables que influyen en el aprendizaje por observación. Un experimento muy conocido es el llamado “bobo doll” en el cual a un grupo de niños se les mostraba un video donde un adulto golpeaba a un muñeco, cuando a los niños se les puso bajo el mismo ambiente estos presentaron la conducta agresiva con el muñeco pero más intensa.

#### **Factores estudiados por Bandura:**

*Propiedad del estímulo del modelo:* Edad, sexo y estatus del modelo en relación con los del sujeto. Los modelos de estatus superiores son los más imitados.

*Tipo de conducta ejemplificada por el modelo:* Mientras más complejas sean las habilidades, más pobre será el grado de imitación después de un ensayo de observación. Las respuestas hostiles o agresivas se imitan en alto grado. El sujeto imitará el tipo de estándares morales que exhiba un modelo adulto. Las técnicas de autocontrol pueden transmitirse de este modo.

*Consecuencias de la conducta del modelo:* La conducta varía si al modelo se le recompensa, castiga o ignora. Las conductas recompensadas son las que más tienden a imitarse.

*Disposición motivacional que se le brinda al sujeto:* Instrucciones que se dan al sujeto antes de observar al modelo se puede dar una motivación alta o baja.

Demostó que la variable de recompensa-castigo afecta la ejecución de respuestas imitativas por parte del sujeto pero no su aprendizaje de las mismas. El sujeto puede aprender las respuestas del modelo malo y negarse a imitarla hasta que se le ofrece un incentivo.

#### **Bandura destaca 4 subprocesos interrelacionados en el aprendizaje por observación:**

- *Procesos de atención:* El sujeto debe de estar atento al estímulo modelado para que pueda aprender del modelo.
- *Proceso de retención:* Si la conducta del modelo ejerce influencia sobre la del observador, la conducta del modelo como evento de estímulo debe codificarse, representarse simbólicamente y retenerse durante el tiempo. El aprendizaje por observación implica dos sistemas de representación: 1) *imaginativo:* durante la exposición a los estímulos se presenta una serie de imágenes que se van integrando por mera antigüedad y que después guiará la conducta del observador a la imitación, y 2) *verbal:* cuando el sujeto sabe los nombres de las cosas podrá describir cómo se desarrolla la conducta del modelo y repetir y aprender esas descripciones verbales, el recuerdo de estas servirán para guiar al sujeto en sus respuestas imitativas.
- *Habilidad de reproducción motora:* Un niño o adulto puede saber lo va a hacer pero ser relativamente inexperto en la ejecución de dicha tarea. A veces se necesita de una práctica motora como retroalimentación para poder desarrollar esas habilidades.
- *Reforzamiento:* Una persona tendera a ejecutar o inhibir una conducta aprendida de forma vicaria según el grado en el que crea será recompensada o castigada por ejecutarla.

#### **La motivación en las teorías cognoscitivistas**

La motivación se refiere a la manera en que las acciones se activan y se seleccionan. Los teóricos cognoscitivistas presumen que la mayor parte de los instigadores internos y externos para la acción se transmiten por medio del sistema cognoscitivo de la persona.

Un libro editado por Zimbardo, reseña diversos experimentos en los cuales los índices de conductas motivadas se manipulan de modo sistemático mediante cogniciones acerca del compromiso social, disonancia y autoestima.

Las representaciones cognoscitivas en las cuales buscamos provocar consecuencias deseadas o evitar dificultades, son las que más a menudo nos motivan. Las cogniciones de las futuras consecuencias proporcionan la fuente aislada más grande de la motivación para la acción humana. El reforzamiento y el castigo, otorgados o prometidos, afectan la conducta debido en gran parte a que crean expectativas de que acciones articulares producirán consecuencias deseadas. Estas consecuencias esperadas proporcionan motivación de incentivo para las acciones indicadas.

### **Reacciones emocionales**

Muchas emociones humanas se vinculan con pérdidas o ganancias esperadas, o son el resultado de la evaluación de algún evento personal. Así, la expectativa de una ganancia o éxito crea excitación placentera y euforia; la expectativa del peligro y del daño físico genera ansiedad.

Los psicólogos cognoscitivistas creen que las emociones reciben gran influencia de las evaluaciones cognoscitivas. El sistema de evaluación cognoscitiva es un conjunto de reglas para interpretar una variedad de sucesos sociales como buenos o malos, felices o tristes, amenazantes o inofensivos.

Una ventaja de concebir a las emociones de este modo es que sugiere técnicas terapéuticas para aliviar la depresión, la timidez, la infelicidad y la ansiedad. Un procedimiento básico consiste en intentar atacar los pensamientos inapropiados y sugerir reglas sustitutas que conduzcan a evaluaciones más realistas y menos incapacitadoras. Esta forma de reestructuración cognoscitiva se emplea con frecuencia en los programas de modificación de la conducta.

### **Procesos autorreguladores**

La automotivación es el resultado del establecimiento de metas y definición de estándares mediante los cuales las personas evalúan su conducta. Las personas se entregan a la tarea de alcanzar una meta particular y evaluarán su ejecución en relación con ese objetivo. Se recompensan a sí mismas con autosatisfacción si alcanzan su estándar, pero están insatisfechas y tal vez incluso se castigan si no logran conseguirlo. Estas autoevaluaciones proporcionan fuerza de incitación a las metas que las personas fijan para sí mismas. El sistema autorregulador les permite trabajar en pos de metas conductuales, incluyendo la de volverse independientes del control de otros seres humanos.

Los niños adquieren patrones morales y éticos mediante los ejemplos de sus padres y maestros; gracias al modelado también aprenden a justificar sus estándares con apelaciones o argumentos morales.

La motivación de logro de un individuo se refiere al grado con el cual el sujeto establece habitualmente patrones de ejecución muy altos para sí mismo y se priva, por su voluntad propia, de las recompensas personales hasta que alcanza esos estándares.

### **Las expectativas de eficacia y la ejecución**

Bandura denomina expectativa de eficacia, ya que consiste en una predicción acerca de cuán eficaz o competente será la propia conducta. Las expectativas de eficacia difieren de las expectativas de consecuencia, que se refieren a la estimación que hace la persona de que una conducta dada conducirá a ciertos resultados.

Bandura ha citado muchos factores que influyen en la expectativa de eficacia que una persona tiene en torno de alguna conducta. Las cuatro principales fuentes de conocimiento acerca de la eficacia de una conducta en una situación dada son:

1. Los logros pasados de la conducta de la persona.
2. La observación de los éxitos o fracasos de otras personas con esa conducta.
3. La persuasión verbal realizada por uno mismo o por otros.
4. Los cambios en la propia excitación emocional en la situación de objetivo.

### EL APRENDIZAJE SEGÚN PIAGET.

Jean Piaget fue un biólogo y epistemólogo de origen suizo. Su teoría permitió que los docentes conozcan con relativa certeza el momento y el tipo de habilidad intelectual que cada alumno puede desarrollar según en el estadio o fase cognoscitiva en la que se encuentra.

#### ESTADIO SENSORIOMOTOR:

Desde el momento de su nacimiento, el bebe no es un ser inactivo o mero receptor de estímulos, sino que desde el primer momento el bebe *actúa* sobre su entorno e *inicia* conductas. La cognición - la inteligencia - del niño en este momento toma la forma de respuestas abiertas a la situación inmediata. El conocimiento del mundo que el bebe tiene se basa en los reflejos con los que nace.

Estos mecanismos innatos reflejos (como el reflejo de succión o el reflejo de prehensión) se diferencian paulatinamente en esquemas sensoriomotores como:

- o levantar cosas
- o empujar cosas
- o tirar de un objeto
- o golpear algo

El bebe entiende su mundo en función de estos esquemas sensoriomotores; es decir, entiende los objetos y personas de su entorno como "algo que es para .... succionar, golpear etc." Con el tiempo estos esquemas sensoriomotores se van coordinando en estructuras más complejas, pero la conducta sigue dependiendo de la situación inmediata.

#### ESTADIO PREOPERACIONAL.

En esta edad los niños aprenden a usar su lenguaje para darle nombre a los objetos y personas y aprenden muchas nuevas palabras. En esta edad su pensamiento todavía es egocéntrico y tiene mucha dificultad de ver el punto de vista de sus padres, hermanos y amigos que juegan con ellos. Clasifican los objetos por una sola característica. Agrupan todos los cubos rojos, sin importarles el tamaño de los mismos. También son capaces de agrupar los cubos por su forma sin importarles el color. Se observan cuando el niño desarrolla el "Juego simbólico". Utiliza dos tipos de símbolos: la imagen mental y el lenguaje. Al principio están disociados pero sobre los dos años la palabra evoca la imagen simbólica-

- 1.- El modo en que el niño explica la conducta de los casos (causa y efecto).
- 2.- El modo en que expresa en forma verbal sus pensamientos (estructura en frases).
- 3.- El modo en que describe su entendimiento (dibujo).

#### ESTADIO DE OPERACIONES CONCRETAS.

Este tramo se extiende aproximadamente desde los 8 años hasta los 11 ó 12, en el que el niño es capaz de realizar operaciones lógicas elementales pero siempre en presencia de los objetos.

Entonces a las operaciones como acciones interiorizadas y reversibles, dando cuenta de la reversibilidad como la posibilidad de integrar una acción y su contraria, permitiendo volver al punto de partida. Por ej.: puedo sumar un número entero a otro número entero y luego restarlo del primero, para retornar al punto de inicio:  $1 + 1 = 2$ ;  $2 - 1 = 1$ . Regreso al punto de inicio y ahora las unidades no están reunidas, sino aisladas nuevamente.

Estadio de Operaciones Formales:

Estadio que comprende aproximadamente desde los 12 hasta los 15 años. El sujeto es capaz de reflexionar a partir de premisas, es decir que ya no necesita de la presencia de los objetos. En el estadio de las operaciones concretas, la lógica se aplica sobre los objetos manipulables; en el de las operaciones formales, se aplica sobre el pensamiento, independiente de la acción sobre esos objetos. Ahora discurre sobre hipótesis y proposiciones ya sin requerir de un sostén perceptivo, pues se trata de un razonamiento hipotético-deductivo, que utiliza signos matemáticos o enunciados verbales. Ej.: en el caso que A es más pesado que B, y A es más liviano que C, ¿Cuál es el más liviano de los tres?. Al no estar presentes los objetos, hace falta un razonamiento que no es inmediato para concluir que B es el más liviano de los tres.



## Terapia cognitivo conductual

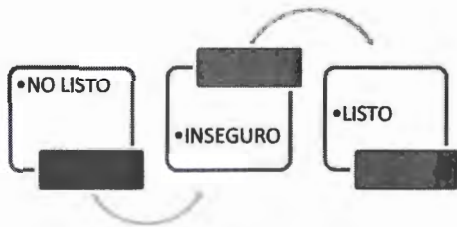
La terapia cognitivo conductual tiene se basa en la psicología congnitvista. Se fundamenta pricipalmente en 3 pilares:



**Figura 1. Fundamentos de la terapia cognitiva conductual: Preparación, importancia y confianza**

**Preparación:** Adentrar al paciente, en este caso niños que entran en la pubertad y adolescentes, a iniciar el cambio necesario para modificar un estilo de vida y apegarse al tratamiento lo más posible, ya que es justo en esta edad donde existe un mayor índice de ingresos a los departamentos de urgencias por descompensación de enfermedades crónicas por abandono de tratamiento o mal apego al mismo y se ha observado que durante esta etapa se puede influir positivamente en la prevención de dichas enfermedades en la edad adulta. Responde a la pregunta ¿Cuándo?. Determinar el momento de inicio del cambio no depende de la decisión del médico sino de la influencia del mismo sobre el paciente para que este tome la decisión. Para que esto ocurra es necesario que el médico motive al paciente proponiendo alternativas para que el paciente sea capaz de integrar, descubrir relaciones entre conceptos, realizar insigth y posteriormente dar respuesta al problema construyendo proposiciones y dando soluciones de manera que sean duraderas. Se debe trabajar periódicamente los mismos contenidos pero cada vez con una mayor profundidad de tal manera que el paciente modifique continuamente las representaciones mentales.





**Figura 2. Proceso de preparación.**

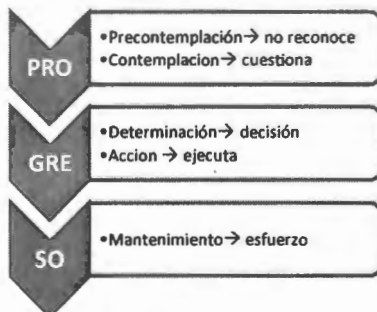
**Importancia:** Convencer al paciente de que el cambio que va a realizar va a repercutir en su calidad de vida y que le va a producir un bien. Hacer que el paciente busque el porqué del cambio para que sea capaz de llevarlo a cabo. Búsqueda de metas, existencia de un estímulo positivo, un premio, hacerle saber que hay que llegar a un sitio específico para que el paciente sea capaz de llegar a él iniciando con el método menos difícil (principio del esfuerzo mínimo) y posteriormente incrementar la dificultad.

**Confianza:** Generar confianza en el paciente, hacerle saber que es capaz de realizar un cambio y generar en él autoestima y autoaceptación. Explicar que la conducta es plástica y flexible, es decir, que la conducta tomada puede modificarse para hacer frente a circunstancias nuevas.

Durante este proceso existe resistencia del paciente al inicio del cambio y permanecer en él así como la dificultad para generar confianza en sí mismo por tanto continuamente se debe motivar al paciente para continuar y evitar deserción

#### Modelo de cambio

El modelo de cambio se basa en el progreso del paciente a través de los tres fundamentos de la terapia y se compone de 5 pasos:



**Precontemplación:** Durante esta etapa el paciente no reconoce su problema, ni siquiera se ha dado cuenta que lo tiene y obviamente no puede hacer nada para resolverlo. Es donde el médico interviene estableciendo un vínculo con el paciente creando proposiciones para que el paciente descubra por sí mismo cual es el problema e inicie el cambio.

**Contemplación:** En esta etapa el paciente cuestiona, establece vínculos entre el problema que acaba de descubrir y las posibles soluciones, se pregunta los porqué y cómo y busca respuestas de acuerdo a sus

experiencias pasadas. Durante esta etapa se cuestiona al paciente y se motiva a que el mismo realice las preguntas y dé las respuestas, de tal forma que comprenda el problema y sea capaz de resolverlo.

**Determinación:** Toma la decisión de realizar el cambio a través de diversos procesos mentales, conciente de que existe una meta y de que su finalidad es llegar a ella. Que es capaz de llevar a cabo los cambios que el mismo ha establecido.

**Acción:** Ejecución de la decisión tomada, una vez que se inicia la acción debe motivarse continuamente al paciente y continuar reiterando al paciente la importancia del cambio y de la decisión que el mismo ha tomado de tal forma que sea el mismo el que continúe al siguiente paso.

**Mantenimiento:** Mantener al paciente durante el cambio generado suele ser difícil ya que pueden ocurrir situaciones en las que no se obtienen respuestas positivas tan rápidamente y el paciente suele tratar de dejar de esforzarse al no lograr la meta fijada, con rabia o indiferencia, por lo que es importante continuar motivando al paciente y hacerle saber que cambios mínimos son importantes así como que el que no se obtenga una rápida respuesta no quiere decir que el esfuerzo no valga la pena. Se requiere de paciencia tanto por parte del médico como del paciente y de su familia.

#### Rapport

Este término significa "simpatía", "concordancia" y suele usarse en la primera fase de la entrevista lo que logra crear un ambiente de relajación, para disminuir las tensiones que nuestro paciente pueda tener, al saber que será cuestionado, en pocas palabras "romper el hielo". Tiene por objeto crear un ambiente de confianza y cooperación mutua para entablar una comunicación donde no haya juicios, distorsiones o malos entendidos, sino una escucha sana. Se logra la comunicación sin que suene a regaño, juicio, crítica o mala intención.

Se pueden hacer preguntas de la vida cotidiana usando algunas mnemotecnias como:

- ▶ **F.A.C.T.O.R.E.S.** (familia, amigos, colegio, tóxicos, objetivos, riesgos, estima, sexualidad)
- ▶ **H.E.A.D.S.S.** (hogar, educación, actividades, drogas, sexualidad, suicidio)
- ▶ **H.E.E.A.D.S.S.S.** (*eating, alimentación; safety, seguridad*)
- ▶ **Las ocho ces de Silver** (calcio, colesterol, cigarrillos, condón, cinturón de seguridad, comprensión/cariño, comida, casco).

Esto servirá para que el paciente nos proporcione toda la información personal que deseamos, y si no lo introducimos a un ambiente de relajación se corre el riesgo que se sienta presionado y no nos de la idea de la respuesta de las preguntas que haremos. **IMPORTANTE:** El lenguaje corporal es más fuerte y fidedigno que el verbal, por lo que se deberá tener cuidado con las expresiones corporales

## TERAPIA EMOCIONAL

Principios básicos:

- ▶ *Empatía y aceptación.* Tras una atenta escucha, el médico capta las emociones del paciente, entiende sus problemas, los acepta y está dispuesto a ayudarlo.
- ▶ *Hablar de las discrepancias.*
- ▶ *Evitar la discusión.*
- ▶ *Aceptar las resistencias del paciente.*
- ▶ *Fomentar la auto eficacia y el optimismo.*
- ▶ Reforzar deseo a cambiar
- ▶ Reforzar autoestima del paciente.
- ▶ Comentar los aspectos positivos y negativos de la conducta actual y de la conducta anterior.
- ▶ Elaborar un plan de cambio concreto, de cuándo y cómo.
- ▶ Comentar las posibles peores consecuencias.
- ▶ Recordar cómo era el paciente antes
- ▶ Resaltar los valores
- ▶ Utilizar la paradoja.

**Bibliografía:**

1. Schunk Dale H. (1997). *Teorías del aprendizaje*. Ed. Prentice-Hall hispanoamericana. 2ª edición. México.
2. Hilgard Ernest R. y Bower Gordon H (1973). *Teorías del aprendizaje*. Ed. Trillas. México.
3. Fernández Pardo Gustavo y Natalicio Luis F. S. (1977). *La ciencia de la conducta*. Ed. Trillas. México.
4. Piaget Jean (1969). *Biología y conocimiento*. Ed. Siglo XXI editores. México.