

REPASO UNIDADES 11, 12, Y 13

11

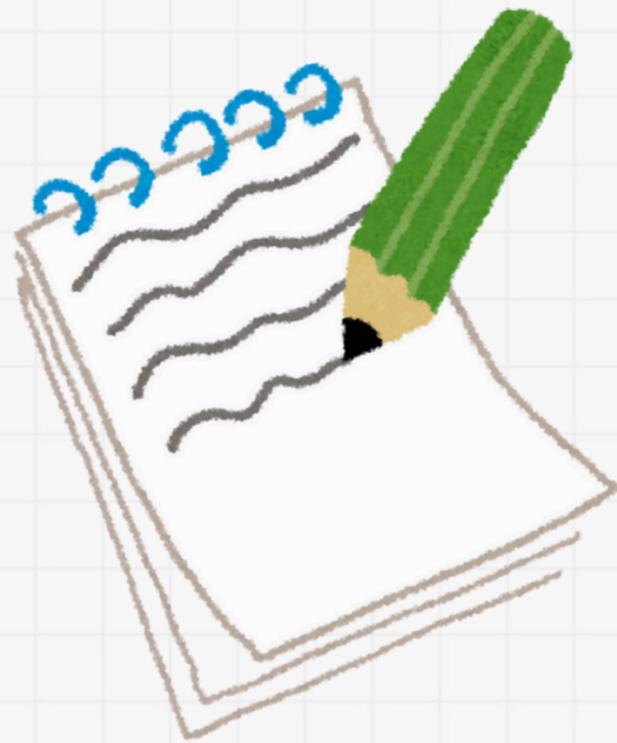
PSICOLOGÍA COGNITIVA

12

TERAPIA SISTÉMICA

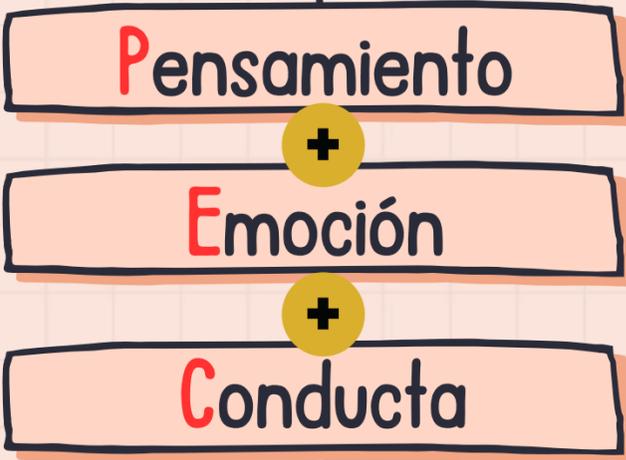
13

TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD



PSICOLOGÍA COGNITIVA

TRIADA COGNITIVA



SITUACIÓN: Una amiga no responde mis mensajes
P: "Seguro esta enojada conmigo, ya no le importo"
E: Tristeza, enojo.
C: Dejo de escribirle

EMOCIONES BÁSICAS

Estados afectivos de alta intensidad y corta duración

- Miedo
- Alegría
- Sorpresa
- Tristeza
- Ira
- Asco

FUNCIONES

- Informar necesidades/deseos
- Impulsar conductas adaptativas.
- Informar a los demás

~~≠~~ SENTIMIENTOS

PSICOLOGÍA COGNITIVA

COGNICIONES

Supuestos = Beck

Inferencias = Ellis

- Funcionales
- Disfuncionales

- **Deseos:** expresión de lo que se quiere o no. Saludables o no saludables.
- **Normas:** reglas de conducta.
- **Demandas:** exigencias rígidas.
- **Necesidades:** requisitos vitales

11

PSICOLOGÍA COGNITIVA

AARON BECK

Distorsiones cognitivas

SITUACIÓN
Externa
Interna

Pensamientos automáticos
(palabras, imágenes)

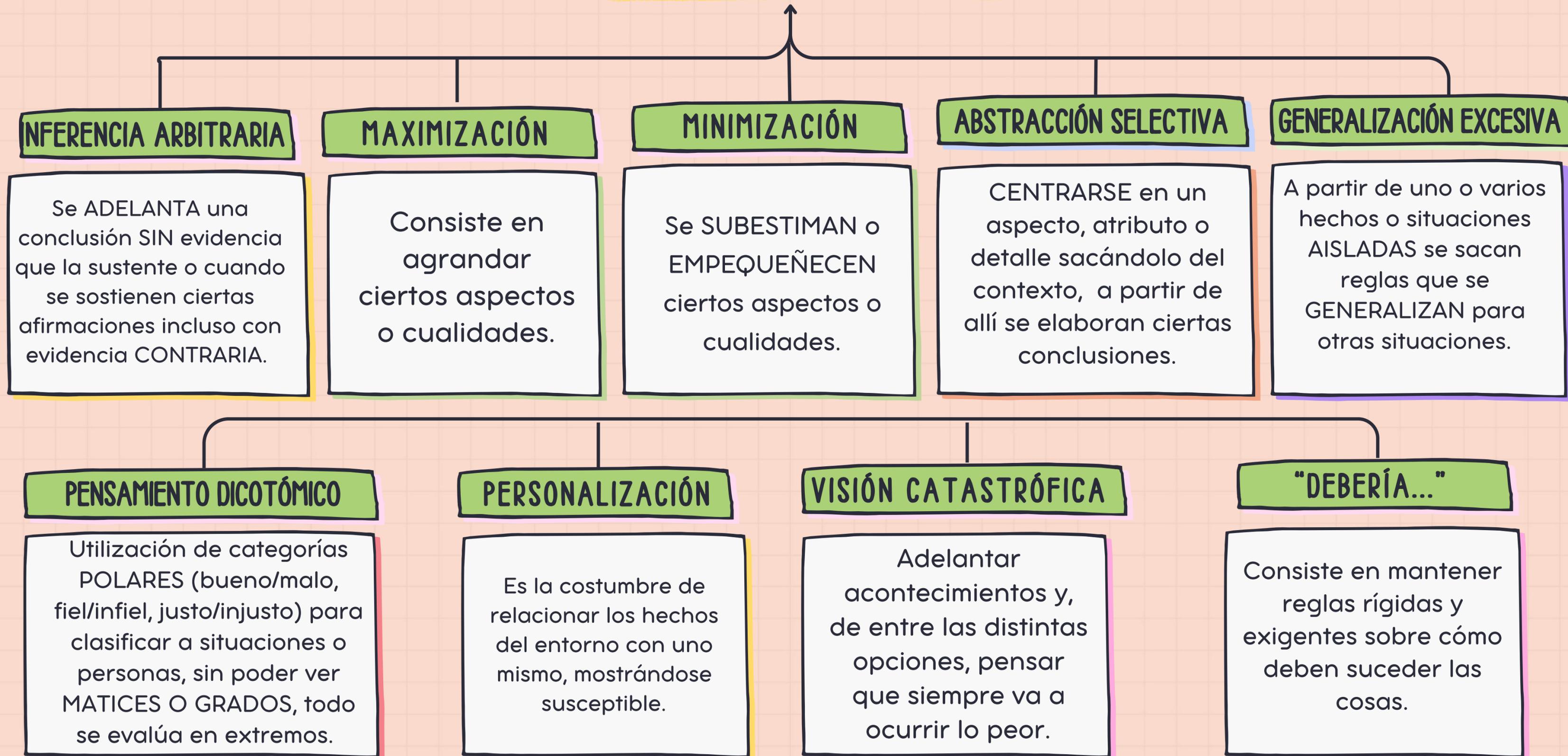
RESPUESTA
Fisiológica
Emotiva
Conductual

Creencias intermedias
(supuestos, reglas y actitudes)

Creencias nucleares
(sobre si mismo, el mundo, los otros)

DISTORSIONES COGNITIVAS

BECK



11

PSICOLOGÍA COGNITIVA

ALBERT ELLIS

Terapia Racional Emotiva (TREC)

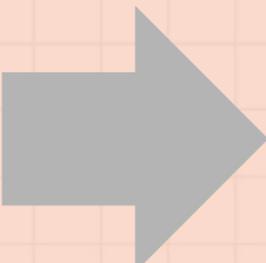
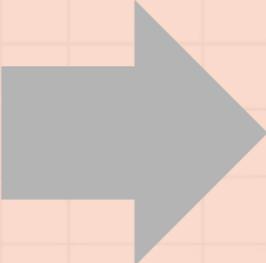
TRASTORNOS



Problema del sistema de creencias



MODELO DEL ABC



ACONTECIMIENTO ACTIVADOR

SIST. DE CREENCIAS

CONSECUENCIAS

CREENCIAS IRRACIONALES

ELLIS

- Necesidad de amor/aprobación
- Exigencia de éxito total
- Si algo es peligroso uno debe estar extremadamente preocupado por ello
- Uno debe ser completamente dependiente de los demás

INFERENCIAS ERRÓNEAS

TREMENDIZACIÓN

Exageración del daño o del hecho

BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

No poder soportar algo. Se exige o demanda en forma absoluta que las cosas sean de una manera y no de otra.

CONDENA GLOBAL

Sobre uno mismo, los demás o el mundo.

GENERALIZACIÓN SOBRE EL FUTURO

Si no se consigue lo que se espera, se piensa que siempre se va a fracasar.

PENSAMIENTO NARRATIVO

Jerome Bruner

DEFINICIÓN

Construcción de significados
subjetivos e interpretación de la
realidad



PENSAMIENTO
PARADIGMÁTICO

NATURALEZA DEL CONOCIMIENTO

Construcción **activa**
por parte del sujeto

TEORÍA COGNITIVA DE BRUNER

Busca **categorizar** la
experiencia

- CONCEPT FORMATION
- CONCEPTO ATTAINMENT

METÁFORA NARRATIVA

MODOS DE REPRESENTAR LA REALIDAD

Enactiva

Iconica

Simbólica

TERAPIA SISTÉMICA



TEORÍA GENERAL DE LOS SISTEMAS

Bertalanffy

¿QUÉ ES UN SISTEMA?

Conjunto de **elementos relacionados entre sí**, que mantienen al sistema directa o indirectamente unido de modo **más o menos estable** y cuyo comportamiento global persigue, normalmente, algún tipo de **objetivo**.

Los sistemas pueden ser **cerrados o abiertos**, según el **tipo de intercambio** que establecen con sus ambientes.

PREMISAS BÁSICAS

- **Existen sistemas dentro de sistemas (subsistemas)**
- **Son sistemas abiertos, en intercambio constante con el ambiente**
- **Las funciones dependen de su estructura**

PROPIEDADES

- **TOTALIDAD** = El todo es más que la suma de las partes
- **CAUSALIDAD CIRCULAR** = Cada elemento del sistema es causa y efecto al mismo tiempo
- **EQUIFINALIDAD** = Diferentes condiciones iniciales pueden organizar un mismo estado final o viceversa

12

TERAPIA SISTÉMICA

FAMILIA = SISTEMA

DEFINICIÓN

Es un conjunto organizado e interdependiente de personas en constante interacción, que se regula por unas reglas y por funciones dinámicas que existen entre sí y con el exterior

CARACTERÍSTICAS

1. **CONJUNTO** (totalidad + identidad)
2. **PERSONAS** (sujeto activo)
3. **INTERACCIÓN** (causalidad circular)
4. **ESTRUCTURADO** (reglas + jerarquías)
5. **AUTOORGANIZADO** (retroalimentación)

SUBSISTEMAS

1. **PAREJA** (conyugal)
2. **PARENTAL** (padres e hijos)
3. **FRATERNAL** o **FILIAL** (hermanos)

12

TERAPIA SISTÉMICA

MODELO ECOLÓGICO



1

MICROSISTEMA

Familia es el microsistema más importante

2

MESOSISTEMA

Recibe influencia de la familia. Incluye → escuela, barrio, etc.

3

EXOSISTEMA

Afectan de manera indirecta a la familia. Trabajo de los padres, servicios comunitarios, medios de comunicación, etc.

4

MACROSISTEMA

Conjunto de valores culturales, ideologías y políticas. Leyes y costumbres de la cultura.

HOMEOSTASIS + MORFOGÉNESIS

OBJETIVO DE LA INTERVENCIÓN EN LA FAMILIA

El reconocimiento de la jerarquización y las normas que regulan las relaciones, los patrones de interacción **DISFUNCIONALES**



ESCUELA ESTRUCTURAL ESTRATÉGICA

Haley y Minuchin

Objetivo: Reestructurar la organización familiar para que sea más adaptativa y saludable, fortaleciendo los subsistemas y los límites.

ESCUELA DE PALO ALTO (MRI)

Weakland, Watzlawick, Fisch

Objetivo: Modificar las interacciones y las "soluciones intentadas" que mantienen los problemas, a menudo mediante intervenciones paradójicas.

ESCUELA DE MILÁN

Selvini Palazzoli

Objetivo: Trabajan con los significados que la familia tiene del síntoma y del paciente identificado.

TERAPIA SISTÉMICA FAMILIAR

PATRONES DISFUNCIONALES DE INTERACCIÓN

1. CISMOGÉNESIS
2. RIGIDEZ
3. INTRINCACIÓN
4. SOBREPOTECCIÓN
5. NEGACIÓN
6. ENMASCARAMIENTO

INTERVENCIONES

1. ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES
2. REENCUADRE
3. BÚSQUEDA DE COMPETENCIAS
4. REPRESENTACIÓN
5. PARADOJA

ES IMPOSIBLE NO
COMUNICAR

TODA COMUNICACIÓN TIENE
UN NIVEL DE **CONTENIDO** Y
UN NIVEL DE **RELACIÓN**

LA NATURALEZA DE LA
RELACIÓN DEPENDE DE LA
PUNTUACIÓN DE LAS SECUENCIAS
COMUNICACIONALES ENTRE LOS
COMUNICANTES

AXIOMAS DE LA COMUNICACIÓN HUMANA

*Paul
Watzlawick*

LAS RELACIONES PUEDEN SER
SIMÉTRICAS O COMPLEMENTARIAS,
SEGÚN SE BASEN EN LA IGUALDAD
O EN LA DIFERENCIA

EN TODA COMUNICACIÓN EXISTE
UN NIVEL **DIGITAL** Y UN NIVEL
ANALÓGICO

GENOGRAMA

Es una **representación gráfica** de una **constelación familiar multigeneracional** [3 generaciones como mínimo] que **registra información sobre los miembros de la familia y sus relaciones.**

CARACTERÍSTICAS

- Se construye en la **primera sesión**
- Punto de vista histórico + actual
- **Interpretación** de modo **horizontal** (contexto familiar) y **vertical** (generaciones)

ELABORACIÓN

- A) Trazado de la **estructura familiar**
- B) Registro de **información** acerca de la familia.
- C) Descripción de las **relaciones familiares**

INTERPRETACIÓN

- Composición del hogar
- Constelación fraterna
- Configuraciones familiares inusuales.
- Adaptación al ciclo vital.
- Repetición de pautas.
- Sucesos de la vida y funcionamiento familiar

GENOGRAMA

ELABORACIÓN

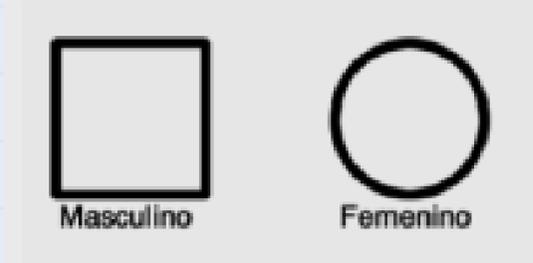
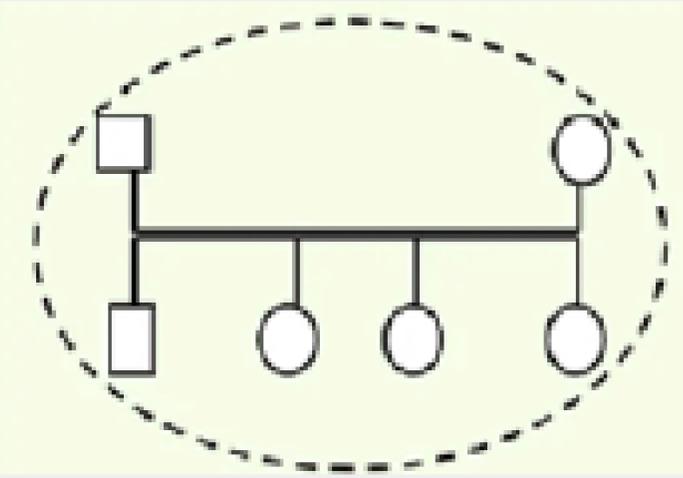
A

B

C

ESTRUCUTRA

GRUPO DE CONVIVENCIA



INFORMACIÓN

- Información demográfica (edad, nacimientos, fallecimientos, etc).
- Funcionamiento (emocional, médico, comportamental).
- Sucesos familiares críticos (migraciones, éxitos, fracasos)

RELACIONES



13

TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD

DEFINICIÓN



La personalidad es la organización dinámica interna de los sistemas psicofísicos del individuo que determinan su conducta y pensamiento característicos.

Allport

13

TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD

PSICOANÁLISIS

PRIMERA TEORÍA FORMAL DE LA PERSONALIDAD

SIGMUND FREUD



PERSONALIDAD

determinada por

ETAPAS PSICOSEXUALES

- Se encuentra definida a partir de la dinámica interna del individuo (**no consciente**).
- Primera tópica: **Consciente, Preconsciente, Inconsciente**
- Segunda tópica: **Ello, Yo, Super Yo**

- **ORAL** (nacimiento - 1 año)
- **ANAL** (1 - 3 años)
- **FÁLICA** (4 - 5 años)
- **LATENCIA** (5 años - pubertad).
- **GENITAL** (Adolescencia - edad adulta)

FIJACIONES

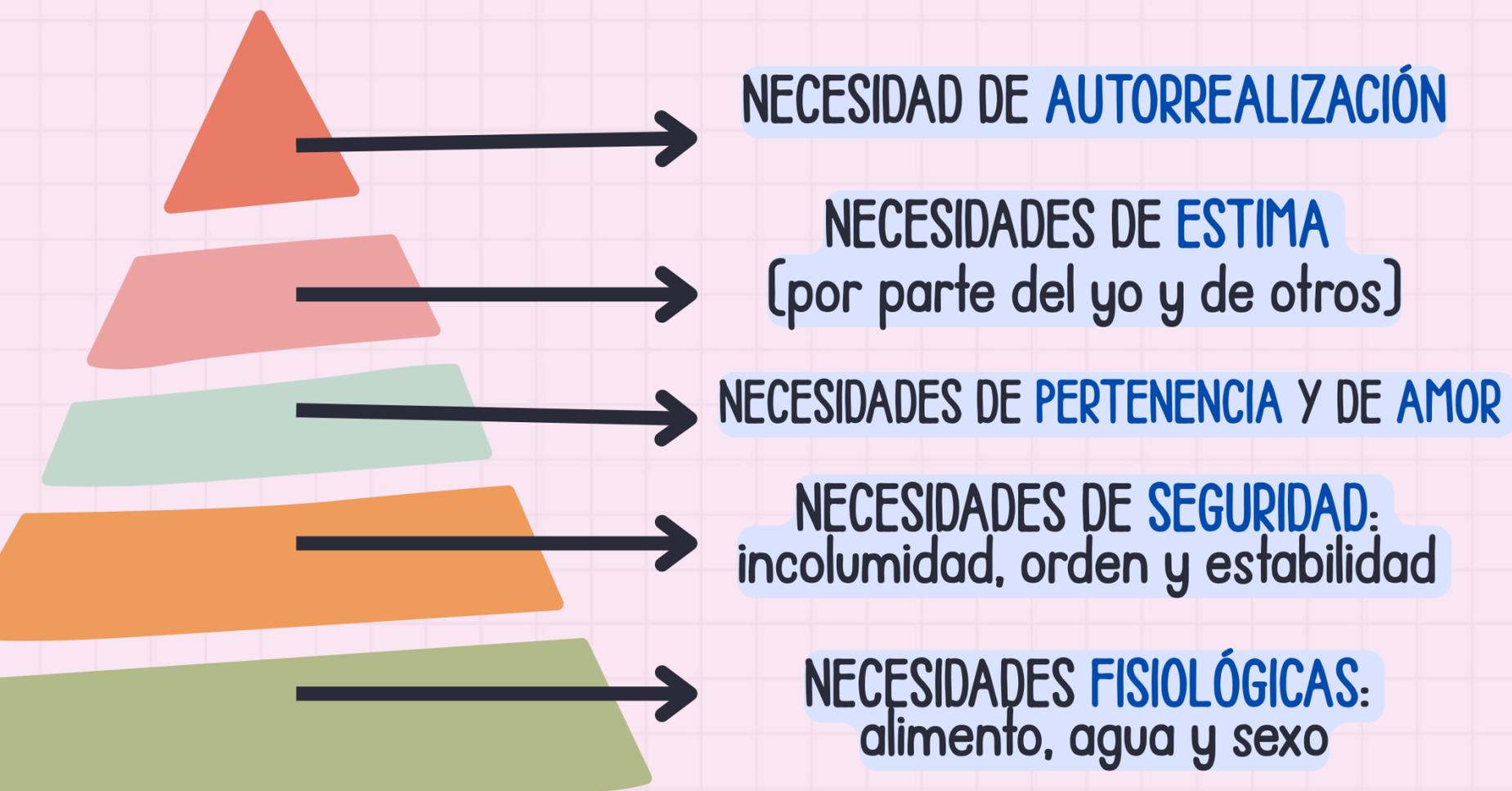
13

TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD

TEORÍAS HUMANISTAS

TEORÍA DE LA JERARQUÍA DE NECESIDADES

Maslow



TEORÍA DE LA AUTORREALIZACIÓN

Rogers

Enfoque centrado en la persona:

- Enfoque fenomenológico
- **Autorrealización** = la tendencia innata a crecer y a desarrollarse

Desarrollo del sí mismo:

- Consideración positiva (condicional o incondicional)
- Incongruencia

13

TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD

CONDUCTISMO

WATSON

Manifestó su acuerdo con la teoría de la **tábula rasa**.

SKINNER

- **Negó** la existencia de la **personalidad**.
- Las **causas** de la conducta son **externas** al organismo.

13

TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD

TEORÍAS COGNITIVAS

La conducta está guiada por la manera como se piensa y se actúa frente a una situación

KELLY

Para conocer la personalidad de alguien debemos conocer sus **constructos personales**

↓
formas en las que organizamos el mundo

LAZARUS

Personalidad como construcción dinámica (tres pilares):

- a. **Procesos cognitivos**
- b. **Emociones**
- c. **Estrategias de afrontamiento**

- Centrada en el problema
- Centrada en la emoción

BANDURA

- La conducta se aprende por medio del **reforzamiento vicario**.
- Los **procesos cognoscitivos** inciden en el aprendizaje por observación.

TEORÍAS DE LOS RASGOS

RASGO = característica o cualidad distintiva del individuo

ALLPORT

PROPRIMUM = yo o si mismo

3 rasgos:

- Cardinales
- Centrales
- Secundarios

Rasgos comunes \neq rasgos únicos

Motivación: la autonomía funcional de los motivos

- Perseverante
- Del proprium

MCCRAE Y COSTA

Modelo de los 5 grandes ("Big Five")

5 rasgos o factores:

1. Extraversión
2. Amabilidad
3. Responsabilidad
4. Estabilidad emocional
5. Apertura a la experiencia