

# Enfoque Cognitivo Conductual

*El enfoque cognitivo-conductual, es sin duda el enfoque metodológico más representativo de la psicología, dado que es el enfoque que cuenta con más respaldo científico a nivel mundial, no solo con estudios e investigaciones científicas sino en cuanto a eficacia demostrada en algunos trastornos como:*

- *Ansiedad*
- *Depresión*
- *Pánico*
- *Fobias*
- *Bulimia*
- *Trastorno obsesivo compulsivo*
- *Trastorno de estrés postraumático*
- *Esquizofrenia*

*La base teórica se fundamenta en el condicionamiento clásico, operante y vicario. Pertenece a la segunda generación de la teoría del condicionamiento. Este método cuenta con una explicación que desglosa la conducta humana en torno a tres tipos de respuesta: Fisiológica, motora, cognitiva. A continuación lo desglosamos:*

*- cognitiva: sin duda la que diferencia este método con otros métodos conductuales de la primera generación. Se tienen en cuenta los pensamientos de las personas como actores fundamentales de la conducta, teniendo una influencia significativa en las demás respuestas.*

*- Fisiológica: Se engloba en este punto a todas aquellas sensaciones físicas vinculadas con emociones (alegría, tristeza, ansiedad, miedo, rabia...) que tienen una influencia en la respuesta cognitiva y la motora.*

*- Motora: al igual que el resto de los condicionamientos de primera y tercera generación, la respuesta motora se define como la acción que realiza el individuo ante un estímulo antecedente que lo elicit, si bien es la relación entre esta respuesta y las anteriores, la que forma una conducta.*

*Estas tres respuestas se relacionan entre sí, de tal forma que ante un estímulo determinado, se analiza las tres respuestas y como la combinación de las mismas da lugar a una conducta. Si una conducta no está bien realizada, por ejemplo un atracón, la denominamos conducta problema, pasando a analizar las respuestas que se originan ante la presentación de dicho estímulo y valoramos como se relacionan con las diferentes variables. Una vez que tenemos delimitadas esas conductas, eliminamos cadenas que están mal construidas y creamos nuevas relaciones con otras variables para que esa conducta problema pueda desaparecer.*