

1. Nuestra pregunta

Pregunta central del módulo: ¿Cuáles son los elementos epistemológicos, metodológicos y prácticos del enfoque cognitivo-conductual que permiten una comprensión científica de los fenómenos psicológicos?

Durante la historia de la psicología, se han desarrollado distintas miradas y conceptualizaciones de lo humano, que han dado lugar al surgimiento de distintos enfoques teóricos, cada uno con elementos epistemológicos, metodológicos, y prácticos particulares. El conocimiento del enfoque cognitivo-conductual es sumamente importante para el psicólogo en formación, ya que este modelo ha dado respuesta a diversos fenómenos psicológicos involucrados tanto en la conducta humana como animal.

La pregunta central del módulo les va a permitir reconocer que acercarse a los fenómenos psicológicos es un ejercicio que se debe realizar a partir de una visión epistemológica coherente, pues si nos aproximamos al análisis de dichos fenómenos sin saber desde dónde estamos posicionados, es probable que comencemos a desarrollar posturas eclécticas en las que es difícil identificar una visión clara de aquello que se está intentando comprender.

De esta manera, la pregunta que orienta esta asignatura, les ayudará a reflexionar de forma continua frente a la posibilidad que otorga el conocimiento como respuesta a las problemáticas humanas, comprendiendo que el enfoque cognitivo-conductual es una de las propuestas más relevantes en psicología, como ciencia y como profesión, ya que provee una teoría que explica el comportamiento, una metodología para su estudio y técnicas para su modificación.

Eje 1: ¿Cuáles son las teorías que se han construido alrededor del enfoque cognitivo-conductual?

La importancia de la psicología como profesión ha sido ampliamente reconocida a nivel histórico, pues desde este lugar hemos podido ayudar a resolver distintas problemáticas humanas, orientando nuestro quehacer a la promoción de una mejor calidad de vida en diversos ámbitos o campos de acción. Sin embargo, antes de acercarnos a la modificación de las condiciones ambientales que nos permiten cambiar el comportamiento humano, es fundamental comprender la visión epistemológica desde la que nos estamos acercando al análisis de diversos fenómenos.

En este orden de ideas, la pregunta que orienta este eje nos va a ayudar a comprender dicha visión epistemológica que se ha consolidado a partir del desarrollo de distintos conceptos y teorías que hacen parte del enfoque cognitivo-conductual.

Eje 2: ¿Cómo puedo analizar diversos fenómenos a partir del enfoque cognitivo-conductual?

Luego de ver el eje 1, ustedes tendrán claridad en cuanto a la visión epistemológica que propone el enfoque cognitivo-conductual. De este modo, podrán pasar a analizar distintas situaciones en las que será evidente la aplicación de algunos conceptos que son fundamentales en dicho modelo teórico.

La pregunta que orienta este eje, es relevante en la medida en que les permitirá comprender la utilidad de los conceptos en situaciones aplicadas, y les ayudará a desarrollar una visión científica de eventos que ocurren en nuestra vida cotidiana. Adicionalmente, les va a permitir entender que las teorías psicológicas adquieren mayor valor cuando nos ayudan al entendimiento de diversos fenómenos, y que si un concepto es aplicable a diversas situaciones se convierte en una explicación efectiva de lo que quiero analizar.

Eje 3: ¿Qué elementos propuestos por el enfoque cognitivo-conductual son implementados en la modificación del comportamiento humano?

Luego de tener claridad en la identificación de conceptos relevantes que ayudan a comprender diversos fenómenos psicológicos desde una visión epistemológica coherente, es importante dar paso a la realización de distintos ejercicios que les permitan comprender que es posible modificar ciertas condiciones para cambiar el comportamiento humano.

La pregunta de este eje es relevante en la medida en que les va a ayudar a entender los procedimientos y metodologías que sustentan la creación de condiciones efectivas para cambiar el comportamiento humano, con la finalidad de mejorar su calidad de vida. En este eje, la pregunta orientadora sustenta la necesidad que tenemos los psicólogos de contar con herramientas efectivas y validadas empíricamente que permitan que los sujetos se adapten de una forma funcional a su realidad. En este punto, es relevante destacar que el enfoque cognitivo-conductual no consiste en un adoctrinamiento de los sujetos (como erróneamente se ha comprendido), por el contrario se basa en poner al servicio de los psicólogos, estrategias y mecanismos eficientes que permitan el desarrollo de individuos con mejores niveles de salud psicológica.

EJE 4: ¿Cuáles son las nuevas propuestas que se han hecho desde el enfoque cognitivo-conductual en el campo de la psicología clínica?

Luego de conocer que es posible crear condiciones efectivas para modificar el comportamiento humano, y de reconocer que esto se da gracias al desarrollo de elementos teóricos y conceptuales sólidos, es importante dar paso a la creación de conocimiento.

La pregunta que orienta este eje, es relevante en la medida en que les ayudará a entender que a pesar de que el paradigma conductual lleva muchos años desde su inicio, actualmente siguen vigentes algunos elementos que se aplican en el campo de la psicología clínica. De esta manera, es importante comprender que dichos elementos han sido en algunos casos reformulados para dar respuesta a

las problemáticas actuales y que otros se han eliminado dado que no han sido útiles al momento de analizar diversas situaciones.

La relevancia de la pregunta que orienta este eje, está relacionada con la posibilidad de entender que las teorías se van modificando de acuerdo con las necesidades de los sujetos, y que es en el cambio y la adaptación a las nuevas realidades que logran perdurar a través del tiempo. De modo que la pregunta central del eje tiene dos grandes objetivos, comunicar aquellos elementos novedosos que permiten dar solución a condiciones clínicas actuales, y adicionalmente, potenciar las habilidades del estudiante relacionadas con proponer ideas nuevas frente a la aplicación del paradigma cognitivo-conductual en los distintos campos de acción de la psicología.