

## El enfoque teórico cognitivo

### Presentación

Los modelos de la psicoterapia cognitiva constituyen uno de los enfoque más firmemente asentados en la actualidad, y en poco más de cuarenta años de desarrollo, han logrado mostrar no sólo su eficacia clínica sino también la pertinencia de sus postulados teóricos en la explicación de los fenómenos humanos.

En nuestro medio, el auge de la terapia cognitiva data de finales de los años 80, cuando varios profesionales de la psicología empezaron a traducir y aplicar los modelos con notoria eficacia en el ámbito clínico. Sin embargo, se han tejido diversas especulaciones en torno a la evolución de la terapia cognitiva, al punto de mencionarla como derivación lógica de modelos conductuales, o como mera reacción a las propuestas psicoanalíticas.

La ciencia cognitiva, y en especial la psicología cognitiva, surgieron como avance de la tecnología y de la ciencia en procura de reproducir el modelo mental humano y crear la búsqueda "inteligencia artificial". Este intento, junto con postulados filosóficos estoicos, racionalistas y empiristas, dieron origen a un paradigma independiente, con pretensiones futuristas desde sus inicios.

Actualmente son muchos los autores, las obras y las aplicaciones de la terapia cognitiva, considerándose no sólo un enfoque de la psicología sino todo un modelo renovador para la concepción y representación de la realidad.

### Temas y problemáticas básicos en el enfoque cognitivo.

La terapia cognitiva debe entenderse como una aplicación estructurada y pertinente de los principios fundamentales de la psicología cognitiva, disciplina derivada de los postulados de la nueva ciencia cognitiva.

Los orígenes más remotos de la terapia cognitiva provienen de la filosofía estoica y la filosofía religiosa oriental budista y taoísta. La filosofía estoica fundada por el griego Zenón consideraba indispensable la ciencia para dirigir la vida, a través del ejercicio de la virtud. Quizás fue Epicteto quien más desarrolló la idea de como se producían las pasiones y de como se podían dominar. En su obra "Enchiridion" afirma que los hombres se perturban más por la visión u opinión que tienen de los acontecimientos que por estos mismos. Por lo tanto, opiniones más correctas podían reemplazar a las más incorrectas y producir así un cambio emocional (básicamente la misma idea que reproduce A. Ellis veintiún siglos después).

También se rescatan los postulados racionalistas de Platón, Sócrates y Aristóteles, los postulados Kantianos acerca de la "crítica de la razón pura" y las manifestaciones psicológicas y teológicas orientales (Buda).

En el siglo XX, más concretamente en la década de los 40, se inició una revolución tecnológica que pretendía la reproducción artificial del procesamiento de la información humano, crear una "inteligencia artificial", dando como resultado un paradigma computacionista que explicaba las operaciones que desde la habilidad de la inteligencia operaban sobre la información.

Esto motivó la realización del Simposio de Hixon (USA, 1948), en el que autores como Chomsky, Newman, Miller, Bruner y Autin, Newell y Simon, y Neisser, intercambiaron ideas sobre cómo el sistema nervioso controlaba la conducta. Este fue el inicio del Paradigma del Procesamiento de la Información (PPI).

Acá los psicólogos, por razones obvias denominados cognitivos, toman el modelo del ordenador para plantear hipótesis explicativas y elaborar interpretaciones teóricas que explican los fenómenos humanos.

La cognición se refiere al sistema complejo que agrupa diversas habilidades mentales como percibir, recordar, interpretar, entre otras. La psicología cognitiva consiste en el estudio de la actividad mental en forma global (cognición) y/o en forma particular (procesos). Estudia la forma en que se adquiere, se almacena, se codifica y se usa la información.

Luego se asume un lenguaje propio de la psicología cognitiva, definiéndose la estructura mental como una compleja unidad informacional en la que confluyen elementos básicos como esquemas, procesos y productos, que definen las manifestaciones del sujeto ante las diversas situaciones que afronta.

Rodrigo Mazo Zea

Psicólogo, especialista en terapia cognitiva.



Dream Caused by the Flight of a Bee around a Pomegranate, 1944.  
Museo Thyssen, Fondazione Thyssen-Bornemisza, Madrid

Autores como Meichembaum, Bandura, Beck y Ellis, y más recientemente Mahoney, Young, Guidano, Safran y Greenbreg, entre otros, han formulado aplicaciones de estos elementos en la práctica psicológica de modo que se procure una reestructuración procesual y esquemática en el sujeto (cambios funcionales y estructurales) y una reconstrucción de sus metas y sentido de vida (cambios filosóficos), que lo lleven a "vivir más y de manera funcional y gratificante" (Albert Ellis, 1999).

INICIO | PRESENTACIÓN | EVENTOS | SITIOS RECOMENDADOS | STAFF | CONTÁCTENOS | CORREO | FUNLAM

© 2003