



Universidad  
**Tecnológico**®



# Psicología Clínica

Introducción a la metodología de  
la investigación y la intervención  
en Psicología clínica

Semana 4





## Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/zmGogSbH5FQ>





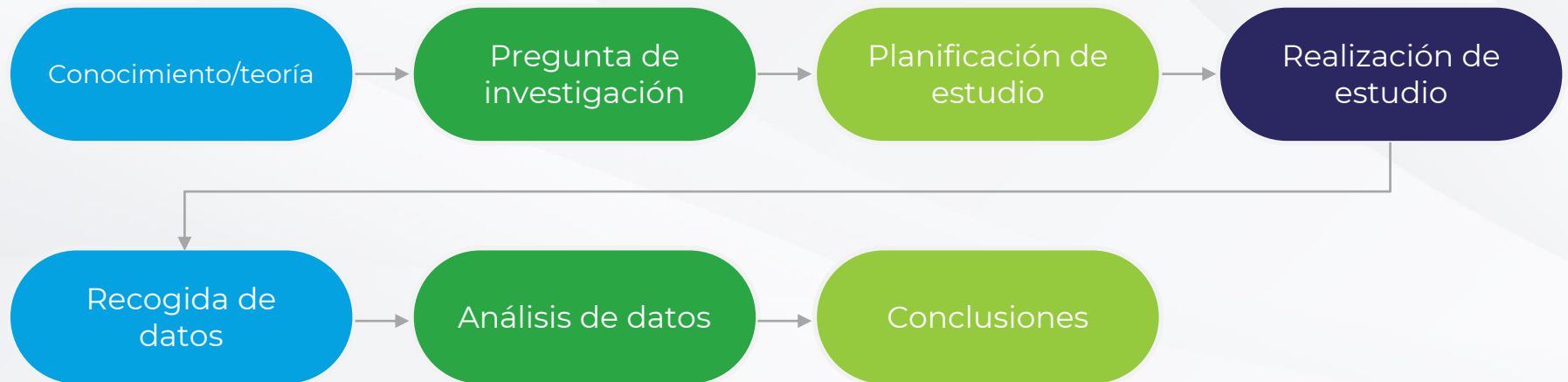
En esta experiencia educativa abordaremos el panorama general de los conceptos necesarios para la realización de una investigación en el área de la Psicología clínica.

También se abordará el concepto de psicoterapia cognitiva, el cual se centra en el efecto de nuestros pensamientos o cogniciones sobre las emociones. La terapia cognitiva o TCC engloba un gran abanico de tratamientos basados en evidencia empírica y orientados a psicopatologías muy claramente definidas.



La investigación científica es un proceso sistemático y dinámico en el que se puede identificar diferentes fases y que implican diversas tareas. El investigador entonces se plantea una pregunta de investigación, planifica un estudio para responderla, lo lleva a cabo a través de la recogida de datos, analiza estos datos y obtiene conclusiones.

A continuación, presentamos un diagrama de cómo suele ser un ciclo en la investigación científica.



La psicología posee su propio objeto de estudio, sus métodos y sus técnicas, a continuación trataremos de aclarar significados y diferencias entre estos conceptos para su correcta aplicación.

## Métodos

- Proceso de investigación
- Determinada estrategia
- Coherencia interna

## Técnicas

- Modos específicos o procedimientos
- Posibilitan la aplicación del método

## Diseño

- Procedimiento de obtención de datos
- Contrastar una hipótesis
- Plan estructurado de acción



Un punto importante de estos pensamientos es que se puede acceder a ellos por medio de la conciencia (aunque es difícil al principio), lo cual permite la introspección. Debido a esto, la solución a los problemas emocionales se encuentra en nuestro ámbito consciente, en nuestra cognición y con un poco de sentido común.

Ahora revisemos el método cognoscitivo, el cual puede resumirse en cuatro principios:

1 Las personas deprimidas o angustiadas piensan de manera ilógica y negativa.

2 Las personas pueden aprender a liberarse de estos pensamientos perjudiciales con algo de esfuerzo.

3 La felicidad, la productividad y el respeto a uno mismo vuelven cuando los síntomas dolorosos se eliminan.

4 El cambio puede alcanzarse en un periodo breve utilizando métodos directos.



Las distorsiones cognitivas, según Aaron T. Beck (en Álvarez, Ayala y Bascuñán, 2019), que podemos encontrar en las personas y que impiden un sano funcionamiento, son las siguientes:



Razonamiento del todo o nada.



Generalización excesiva.



Filtro mental.



Descalificación de lo positivo.



Extraer conclusiones prematuras.



Magnificación o minimización.



Razonamiento emocional.



Enunciados condicionales (debería).



Calificativos y etiquetas.



Personalización.





El enfoque psicoterapéutico cognitivo-conductual propone acompañar al paciente a encontrar sus pensamientos automáticos y distorsionados para así sustituirlos por otros más sanos y funcionales que le permitan actuar y realizar un cambio en su vida.

Por último, las técnicas más utilizadas en el enfoque cognitivo conductual son las siguientes:

Técnicas de exposición.

Desensibilización sistemática.

Reestructuración cognitiva.

Técnicas de modelado.

Inoculación de estrés.

Entrenamiento en autoinstrucciones.

Entrenamiento en resolución de problemas.

Técnicas operantes para la modificación de conductas.

Técnicas de autocontrol.

Técnicas de relajación y de respiración.





Responde los siguientes puntos:

- ¿Cuáles son los pasos del método científico?
- ¿Cuáles son las principales características de la intervención cognitivo-conductual?



La investigación en el área de la Psicología clínica tiene mucho en común con la investigación en otras áreas del saber. Sin embargo, debido a que trabajamos con personas y aspectos de ellas que muchas veces son difíciles de apreciar o medir, la Psicología clínica ha desarrollado sus propios métodos para generar datos.

Por otro lado, con el enfoque cognitivo-conductual, si nos damos el momento de buscar nuestras cogniciones distorsionadas con el apoyo de un profesional, podremos cuestionarlas y decidir si queremos continuar con ellas o modificarlas, produciéndose así un cambio que se verá reflejado en nuestra manera de interpretar el mundo y nuestra conducta.

