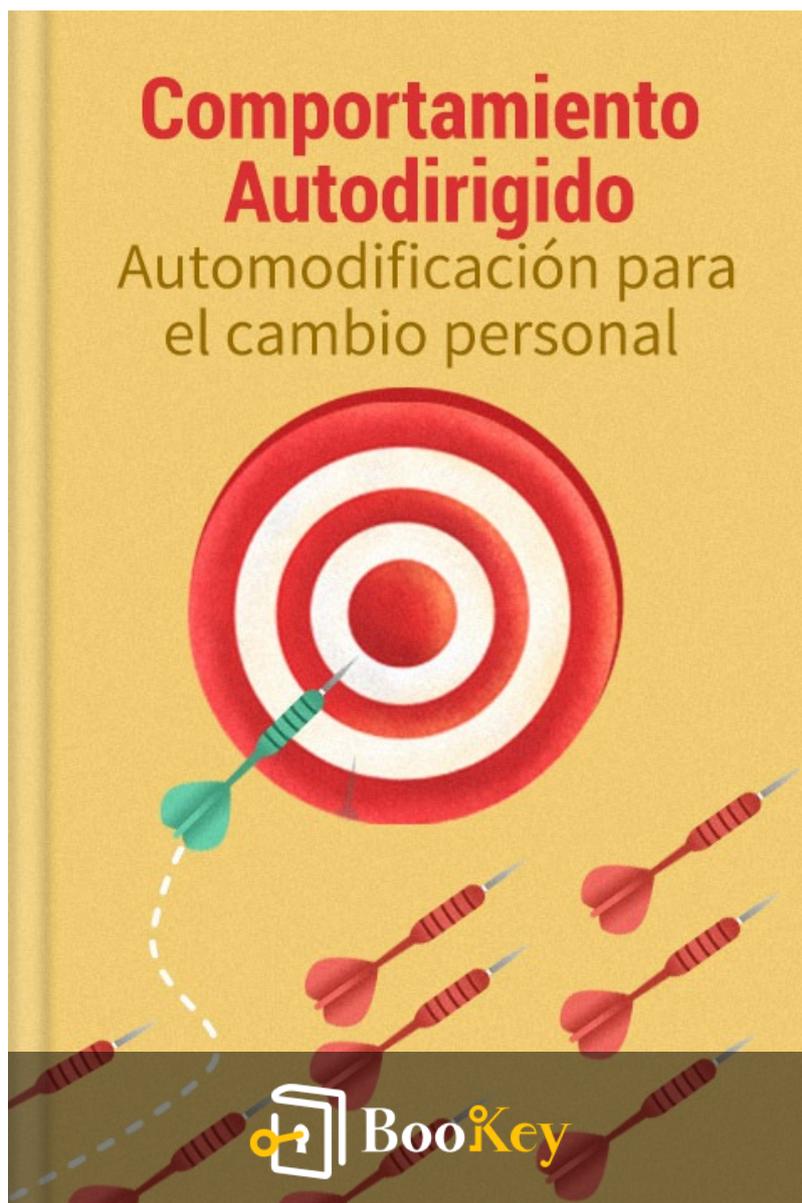


Comportamiento autodirigido PDF

David L. Watson



Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Comportamiento autodirigido

Automodificación para el cambio personal

Escrito por Bookey

[Consulta más sobre el resumen de Comportamiento autodirigido](#)

[Escuchar Comportamiento autodirigido Audiolibro](#)

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el libro

Utilizando una gran cantidad de casos de investigación y de la vida real, este libro nos proporciona una guía de las habilidades para la vida que necesitamos para controlar y cambiar nuestro comportamiento con el fin de lograr nuestros objetivos. Partiendo de cambios fáciles y procediendo a otros más difíciles, el libro nos equipa con planes de mejora paso a paso, e ilustra los principios psicológicos abstractos con casos de la vida real, haciendo de este libro una referencia para terapeutas profesionales y una auto-guía para los lectores en general.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el autor

Este libro fue escrito por dos reconocidos psicólogos, David L. Watson y Roland G. Tharp. Watson es miembro de la Asociación Americana de Psicología. Sus libros de texto, *Psicología: Qué es, cómo usarla*, *Psicología Social: Ciencia y Aplicación*, y *Habilidades de Aprendizaje para la Universidad y la Vida*, han sido bien recibidos por estudiantes de todo el mundo. Tharp es un destacado psicólogo, educador y escritor estadounidense cuya investigación se centra en el desarrollo humano, la psicoterapia, la psicología social, la educación y la cultura.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Ad



Escanear para descargar



Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana

- Brand
- Liderazgo & Colaboración
- Gestión del tiempo
- Relaciones & Comunicación
- Kn...
- Estrategia Empresarial
- Creatividad
- Memorias
- Dinero e Inversiones
- Conózcase a sí mismo
- aprendimiento
- Historia del mundo
- Comunicación entre Padres e Hijos
- Autocuidado
- M...

Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey

Lista de contenido del resumen

Capítulo 1 : Introducción

Capítulo 2 : Reconociendo la situación y estableciendo metas

Capítulo 3 : Cambio de comportamiento

Capítulo 4 : Reforzando los resultados

Capítulo 5 : Resumen

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Capítulo 1 : Introducción

Hola, bienvenidos a Bookey. Hoy desvelamos las claves del libro “Comportamiento autodirigido: Automodificación para el cambio personal”.

Muchos de nosotros hemos tenido experiencias como estas: Estás decidido a bajar de peso, pero después de años de marcarte metas, todavía no has tenido éxito; O quieres dejar de fumar, pero fracasas una y otra vez; Te decides a levantarte temprano en la mañana para correr y hacer ejercicio todos los días, pero ese plan solo dura dos días. Hacemos muchos planes para el cambio, pero rara vez nos atenemos a ellos. ¿Cuál es el problema?

Mucha gente cree que la fuerza de voluntad débil es la razón por la que fallamos, pero esta explicación no es del todo completa. Este libro nos dice que la "fuerza de voluntad" no es un factor fijo en nuestro mecanismo psicológico. La situación en la que nos encontramos tiene un impacto más significativo en nuestra capacidad de persistir en un comportamiento, por lo que podemos influir en nuestro comportamiento cambiando la situación en la que nos encontramos y así lograr nuestros objetivos.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Este libro trata temas como cómo manejar el tiempo, cómo combatir la depresión, cómo bajar de peso y cómo dejar de fumar. Revela que aprender una nueva habilidad o cambiar el mal comportamiento comienza con reconocer correctamente la situación, posteriormente establecer metas realistas, cambiar comportamientos y finalmente reforzar continuamente los resultados.

El libro fue escrito por dos reconocidos psicólogos, David L. Watson y Roland G. Tharp. Watson es miembro de la Asociación Americana de Psicología. Sus libros de texto, *Psicología: Qué es, cómo usarla*, *Psicología Social: Ciencia y Aplicación*, y *Habilidades de Aprendizaje para la Universidad y la Vida*, han sido bien recibidos por estudiantes de todo el mundo. Tharp es un destacado psicólogo, educador y escritor estadounidense cuya investigación se centra en el desarrollo humano, la psicoterapia, la psicología social, la educación y la cultura.

Desvelamos ahora la esencia de este libro en tres partes, que representan los tres pasos para el cambio de comportamiento autodirigido.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Primera parte: Reconociendo la situación y estableciendo metas;

Segunda parte: Cambiando el comportamiento;

Tercera parte: Reforzando los resultados.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Capítulo 2 : Reconociendo la situación y estableciendo metas

Echemos un vistazo al primer paso: Estableciendo metas realistas tras reconocer primero la situación.

Muchas personas piensan que su comportamiento está determinado por sus rasgos de personalidad. Por ejemplo, piensan que socialmente no se encuentran cómodos porque son introvertidos; no pueden concentrarse en sus estudios porque carecen de autodisciplina, y así sucesivamente. Pero este libro nos dice que, de hecho, es el entorno en el que nos encontramos, lo que tiene un impacto más significativo en nuestro comportamiento. Algunas personas se apegan a ciertos comportamientos porque crean situaciones para sí mismas que permiten que estos comportamientos deseados ocurran de forma continua, mientras que al mismo tiempo se mantienen alejados de situaciones que causan comportamientos no deseados. Esto puede sonar un tanto abstracto, así que veamos un ejemplo.

Imagina un escenario en el que intentas dejar de beber y tu amigo te invita a una fiesta de cócteles. No puedes decir que



no a la amable invitación de tu amigo. En la fiesta, un amigo te trae una copa de vino y te dice: "Toma, tómate una copa". Cuando terminas esta bebida, otro amigo viene y te invita a tomar otro trago. En este punto, quieres negarte, pero tu amigo insiste, así que tienes que beber otro vaso. Esto sucede varias veces, por lo que terminas con más de una copa y borracho. Tu plan para dejar de beber sufre un revés. Pero sin la tentadora situación en la fiesta de cócteles, no habrías pensado en beber. Has bebido más de lo que deberías por haber acudido a la fiesta de cócteles, y ese es el impacto que la situación tiene en ti.

Nuestro comportamiento ocurre en una situación específica. Los autores dividen las situaciones en dos elementos: las situaciones que se producen antes de que un comportamiento, se denominan antecedentes y las situaciones que se producen después de un comportamiento se denominan consecuencias. Los autores señalan que el comportamiento humano está influenciado por antecedentes consecuencias. Los antecedentes son las situaciones en las que se produce un comportamiento que lleva a la persona a actuar de cierta manera. Las consecuencias es toda la información recibida después de que se complete el comportamiento, que influye en si la persona repetirá un determinado comportamiento o



no. Los autores utilizan el "paradigma A-B-C" para explicar la interacción entre comportamientos y situaciones. La letra A representa las señales o estímulos antecedentes, la letra B representa el comportamiento y la letra C para las consecuencias del comportamiento.

El paradigma "A-B-C" nos dice que si queremos que ocurran ciertos comportamientos, digamos correr o estudiar, o si queremos eliminar ciertos comportamientos, digamos fumar o comer demasiado, lo primero que tenemos que hacer es reconocer los antecedentes y las consecuencias, averiguar cuáles tienen un impacto en el comportamiento y cómo podemos ajustar la situación para amplificar o reducir impactos específicos. Y entonces, ¿cómo reconocemos la situación?

Para empezar, los autores recomiendan llevar un diario estructurado. Un diario estructurado es una cuidadosa herramienta de autoobservación que registra ciertos comportamientos, así como sus antecedentes y consecuencias. ¿Por qué necesitamos observar y registrar nuestros propios comportamientos? Porque la clave del cambio es la conciencia propia de nuestro comportamiento. Muchas personas carecen de una conciencia propia adecuada



y por lo tanto ignoran las verdaderas razones por las que no pueden hacer cambios. Hacer una observación cuidadosa de los comportamientos equivocados nos permite recopilar suficiente información para redirigir los mismos.

¿Cómo funciona exactamente un diario estructurado? En primer lugar, debes registrar los antecedentes de un comportamiento, es decir, para registrar las circunstancias en las que se produce un determinado comportamiento, el momento en que ocurre y con quién te encuentras en ese momento. En segundo lugar, también registrarás los factores asociados con el comportamiento, tus pensamientos y sentimientos cuando aparezcan, y el comportamiento específico. Por último, se registran las consecuencias del comportamiento, es decir, los resultados, si te sientes bien o infeliz, y así sucesivamente.

El libro da el siguiente ejemplo. Les se mordía las uñas de forma habitual y quería detener esa mala costumbre. Así que anotó lo siguiente en su diario estructurado: Los antecedentes para morderse las uñas incluían esperar el autobús, estar en clase sentado escuchando, quedarse en la cama pensando una vez acostado, leyendo, cuando se sentía estresado; el comportamiento era morderse las uñas; y las consecuencias

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

incluían sentir vergüenza de que otros pudieran verlo, solo deseando que dejara de morderse las uñas y encontrara algo más que hacer en su lugar. Les siempre ya sabía que se mordía las uñas cuando estaba bajo una situación de estrés, pero a través de sus registros, se dio cuenta de que se mordía las uñas cada vez que pensaba y no tenía nada que hacer con sus dedos. Siendo conocedor de esto, Les fue capaz de trabajar en su plan para eliminar esta mala costumbre.

En resumen, un diario estructurado es un registro detallado de antecedentes de determinados malos comportamientos o hábitos, el comportamiento en sí y sus consecuencias. Solo manteniendo un registro detallado puedes saber dónde están tus problemas y exactamente qué situaciones te afectan y, en consecuencia, qué se debe cambiar. Hay varios principios a seguir al llevar un diario estructurado.

En primer lugar, debes realizar un registro tan pronto como se produzca el comportamiento de destino. Cuando intentas reconstruir una situación que sucedió en el pasado, puedes pasar por alto muchos detalles importantes y circunstancias inesperadas. Por ejemplo, al registrar tus comportamientos alimenticios inmediatamente después de comer algo, algunos dietistas encontraron que no comían porque tenían hambre,

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

sino porque tenían comida para poder comer.

En segundo lugar, no solo se registran las consecuencias finales del comportamiento, sino lo más importante, el proceso por el que se está pasando. Por ejemplo, en lugar de simplemente anotar el peso corporal de forma regular, una persona que quiere perder peso debe anotar el tipo y la cantidad de comida que come en cada comida, así como el ejercicio que realiza. Es importante centrarse en el proceso, porque solo mejorando el proceso se puede cambiar el resultado.

En tercer lugar, el método de registro debe ser fácil de llevar y listo para ser usado. Por ejemplo, un fumador puede poner una tarjeta para notas en la cajetilla de cigarrillos y hacer una anotación inmediatamente después de encender un cigarrillo; alguien que tiende a comer en exceso puede poner una tarjeta para notas en la mesa; alguien que quiere controlar sus gastos puede poner una tarjeta para notas en su cartera, y así sucesivamente. En resumen, se debe poder registrar el comportamiento de destino tan pronto como éste se produzca.

Para terminar, el último principio de llevar un diario

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

estructurado es seguir anotando. Al hacer observaciones constantes de su comportamiento, puedes centrarte en tus problemas. Los estudios han demostrado que una persona que quiere perder peso puede tener éxito incluso si no hace nada más que mantener un registro veraz del tipo y la cantidad de comida que come cada día.

Con el tiempo, basándonos en el registro del diario estructurado, podemos reconocer situaciones de alto riesgo en las que se produce un comportamiento objetivo. A continuación, el siguiente paso es establecer objetivos realistas para el cambio de comportamiento. ¿Y cómo establecemos exactamente metas realistas?

En primer lugar, un objetivo realista debe ser específico y alcanzable. En particular, deben especificarse los tres elementos siguientes: situaciones, comportamientos y refuerzo. Por poner un ejemplo, supongamos que deseas memorizar 500 palabras en un mes. En ese caso, debes especificar cuándo, en qué situación, cuántas palabras deseas memorizar a la vez e incluir qué recompensas te darás cuando completes ciertas metas parciales.

A continuación, si tu objetivo es bastante abstracto y no estás



seguro de qué hacer, puedes seguir estas tres tácticas: Primero, identifica las cadenas de situaciones que conducen a tu objetivo. Tú sabes que lo que nos sucede es el resultado de una serie de situaciones, e identificar esta cadena de situaciones puede ayudarnos a determinar la dirección del cambio. En segundo lugar, haz una tormenta de ideas sobre varios planes alternativos para resolver el problema y posteriormente elige uno o más para implementarlo. En tercer lugar, es importante observar a las personas que consiguen alcanzar sus metas y ver qué tipo de estrategias han utilizado.

Una nota final sobre el establecimiento de metas es que tenemos que anticipar posibles dificultades y errores. Cometer errores no es el fin del mundo, pero también tenemos que hacer un plan para resolver los problemas que podamos encontrar. Por ejemplo, una persona que quiere perder peso descubre a través de su diario estructurado que siempre come en exceso en fiestas y fines de semana. Por lo tanto, además de establecer metas detalladas y específicas, también establece planes para lidiar con situaciones de alto riesgo, como limitar sus fiestas a no más de dos veces al mes y no picar los fines de semana. En resumen, es importante establecer metas claras, específicas y alcanzables, pero



también anticipar posibles dificultades.

Muy bien, esto es todo en la primera parte de este Bookey. Hemos aprendido sobre el paradigma A-B-C y cómo reconocer una situación que hace que se produzca un comportamiento objetivo, manteniendo un diario estructurado, así como el método para establecer metas realistas.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Capítulo 3 : Cambio de comportamiento

Después de reconocer la situación y establecer metas, ahora ya podemos comenzar a cambiar nuestro comportamiento objetivo. Discutiremos tres métodos específicos para lograr un cambio de comportamiento autodirigido: sustituir nuestras propias normas negativas por otras positivas, el ensayo imaginado y le dar forma al concepto.

El primer método es sustituir nuestras propias normas negativas por otras positivas. Los autores creen que nuestras propias normas afectan nuestras creencias y la forma en que vemos el mundo, lo que a su vez afecta nuestro comportamiento. Nuestras propias afirmaciones negativas, como "No puedo hacer esto", pueden conducir a pensamientos autodidactas y autodestructivos. Estos pensamientos negativos pueden impedirnos seriamente hacer cambios. Por lo tanto, para cambiar nuestro comportamiento, necesitamos reemplazar las afirmaciones negativas por otras positivas.

Aquí tenemos un ejemplo. Una mujer se sentía a menudo nerviosa al interactuar con los hombres porque estaba acostumbrada a decir cosas a sí misma como: "No le voy a



gustar" o "Tal vez no le cause una buena impresión". Esta norma propia negativa afectó su comportamiento y la hacía actuar de una manera menos atractiva. Pero una vez que comenzó a tomar conciencia de estos pensamientos negativos y los sustituyó por instrucciones positivas diciéndose: "No, esta vez no. Ahora recuerda: sonríe, mantén el contacto visual, mantén la calma, escucha atentamente lo que está diciendo", comenzó a mejorar su comportamiento y causar una mejor impresión.

El segundo método para lograr un cambio de comportamiento es a través del ensayo imaginado, que, como su nombre indica, es un ensayo de los detalles de lo que va a suceder, posibles contingencias y todo el proceso para alcanzar las metas. El ensayo imaginado a menudo puede acortar el proceso de alcanzar nuestra meta. Este método fue utilizado por el equipo olímpico de esquí de Estados Unidos cuando se embarcaron en las carreras de esquí. ladera abajo.

Instalar la aplicación Bookey para desbloquear texto completo y audio

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar



Escanear para descargar



Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.



Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey



Capítulo 4 : Reforzando los resultados

Ahora hemos llegado a la tercera y última parte de este Bookey: Cómo reforzamos continuamente los resultados del cambio de comportamiento para lograr avances.

Ya hemos hablado de los dos primeros pasos para realizar cambios, que comienza con el establecimiento de objetivos y, a continuación, el cambio de los comportamientos de destino. Pero si queremos que el comportamiento cambiado dure más tiempo, también necesitamos un tercer paso, que es reforzar los resultados. Entonces, ¿cuáles son exactamente estas técnicas de refuerzo? Al igual que los elogios que los padres dan a sus hijos por hacer algo bueno, un elogio es una forma de refuerzo, y nos ayuda a desarrollar buenos hábitos. Aquí, aprenderemos a implementar tres técnicas de refuerzo, a saber, autorefuerzo verbal, refuerzo de fichas, y la organización de refuerzo por parte de otros.

Comencemos con el autorefuerzo verbal, que es una forma de autoequilibrio. Todos experimentamos felicidad al lograr una meta o mejorar nuestro comportamiento. El autoequilibrio verbal es una manera de expresar directamente esta felicidad y así reforzar el comportamiento asociado. La técnica es



simple: solo para decirte a ti mismo, "¡Genial! Lo hice."
Nunca subestimes el poder de este lenguaje simple, como señalan los autores en el libro: "El método más común de controlar el comportamiento es a través del lenguaje".

Aquí hay un ejemplo. Linda tenía el objetivo de mejorar sus destrezas de baile. Al final de su última clase de ballet, su maestra reconoció su progreso, lo que llevó a Linda a dar por hecho de que había hecho alguna mejora, porque ya no estaba preocupada por cometer errores o lo que podría salir mal. Además, durante la práctica, prestaba atención a sus pensamientos, y si sentía un pensamiento negativo, se detenía y tomaba un minuto para decir algo positivo, como "Sé que puedo hacerlo". También prestó atención a las señales verbales de sus profesores. Cuando Linda hacía progresos, su maestra le decía "bien hecho", lo que le sirvió como refuerzo positivo.

La segunda técnica de refuerzo es el refuerzo simbólico. El refuerzo de fichas utiliza dinero, premios, puntos y otras fichas como recompensas para reforzar nuevos comportamientos. El uso de esta técnica de refuerzo requiere un plan de refuerzo inicial, que debe incluir tres partes: una lista de comportamientos que se deben cambiar, las



recompensas por hacer los nuevos comportamientos y la ficha que se puede canjear.

Este es un ejemplo de una aplicación de la técnica de refuerzo de fichas. Un estudiante que está tratando de perder peso hace el siguiente plan basado en puntos: Comer un desayuno ligero y equilibrado, almuerzo y cena, por cada uno se dará 1 punto, y por el ejercicio diario se dará 1 punto. Una vez que gane 35 puntos, podrá comprar un cartel de arte, y cuando llega a los 200 puntos, podrá hacer un corto viaje. Por supuesto, los puntos también se pueden convertir en otros refuerzos, como una entrada para un espectáculo, un nuevo par de pantalones, y así sucesivamente.

La tercera técnica de refuerzo es la organización de refuerzos por parte de otros. Cuando el cambio propio es difícil, recurrir a tu pareja, amigos o mentor, de refuerzo es una excelente estrategia. Especialmente cuando se trata de mantener el progreso, sus elogios pueden hacernos sentir más seguros de seguir adelante. Podemos pedir a los familiares y amigos que nos den refuerzos cuando cumplamos ciertos estándares de comportamiento, y nos nieguen los refuerzos cuando no lo cumplamos. Por ejemplo, Carmen, una estudiante de primer año y entusiasta de la danza, quería



aumentar su tiempo de estudio e hizo un acuerdo con sus compañeros de baile de que solo le permitirían participar en la clase de baile si hubiera estudiado durante al menos una hora ese día.

Los miembros de la familia y los amigos pueden desempeñar un papel de supervisión, pero, aun así, es esencial tener en cuenta que solo pueden proporcionar recordatorios, ánimo, compañía general y apoyo. Nunca deberían criticarnos ni desanimarnos. Las críticas de los miembros de la familia son una especie de castigo disfrazado, que nos hará defensivas y perderán la confianza en nuestros esfuerzos, interrumpiendo así nuestros planes de cambio propio.

Ahora que hemos visto las tres técnicas de refuerzo, veamos cómo seleccionar refuerzos. Al igual que los padres persuadiendo a sus hijos a tomar su medicina dándoles un pedazo de chocolate como recompensas, el chocolate es el refuerzo para el comportamiento de tomar medicamentos. Pero, ¿cómo seleccionamos los refuerzos adecuados que nos motivarán?

Podemos buscar refuerzos respondiendo a las siguientes preguntas:

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

¿Cuáles serán las recompensas de lograr tu objetivo?

¿Qué tipo de alago te gusta recibir de ti mismo y de los demás?

¿Qué tipo de cosas te gusta tener?

¿Cuáles son tus principales intereses?

¿Qué comprarías si tuvieras 20 dólares o 100 dólares más?

¿Qué harías si tuvieras dos días libres?

Haciéndote estas preguntas detalladas, podrás hacer una lista de refuerzos y luego seleccionar la adecuada y efectiva para tu situación actual. Cualquiera que sea el refuerzo que seleccionemos, debe proporcionarse inmediatamente después de completar el comportamiento de destino. Cuanto más tiempo se retrase el refuerzo, menos efectivo será.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Capítulo 5 : Resumen

Y esto concluye nuestro contenido para hoy. Vamos a revisar rápidamente este Bookey.

En primer lugar, hemos hablado del primer paso para lograr un cambio de comportamiento, que es reconocer con precisión la situación y establecer metas realistas. Hemos aprendido acerca del paradigma A-B-C, en el que las tres letras representan antecedentes, comportamiento y consecuencias. También hemos aprendido a reconocer una situación que hace que se produzca un comportamiento objetivo manteniendo un diario estructurado. El contenido de un diario estructurado debe incluir los antecedentes, el comportamiento en sí y las consecuencias. Por último, discutimos los principios de establecer metas realistas.

En la Segunda Parte, hablamos sobre el segundo paso para lograr un cambio de comportamiento autodirigido, que incluye tres métodos. En primer lugar, debe sustituir las propias normas negativas por otras positivas. En segundo lugar, practicar el ensayo imaginado. Por último, practicar cómo darle forma, que te permitirá empezar en pequeño, cumplir con tu objetivo, y hacer los ajustes necesarios a tu

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

plan cuando sea necesario.

En la Tercera Parte, vimos cual era el paso final del cambio de comportamiento autodirigido, a saber, reforzar los resultados, que te ayudarán a mantener tu nuevo comportamiento. Hablamos de tres técnicas de refuerzos, de lo que son los refuerzos y del principio de selección de refuerzos.

Muchos de nosotros tenemos la aspiración y la determinación de cambiarnos a nosotros mismos, pero cuando se trata de lograr el cambio, muchas personas a menudo se rinden en apenas unos pocos días. En el pasado, atribuíamos renunciar a la mitad de la fuerza de voluntad débil, creyendo que nacimos de esta manera y que era demasiado difícil cambiar. Ahora que hemos obtenido un nuevo conjunto de métodos prácticos con este Bookey, podemos aplicarlos en nuestra vida diaria para lograr el cambio personal y convertirnos en una mejor versión de nosotros mismos. Si has disfrutado de este Bookey, te invitamos a echar un vistazo a otros sobre esta temática en nuestra plataforma, como Succeed: How We Can Reach Our Goals. Gracias por escucharnos y nos vemos la próxima vez.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar