

Psicologia de l'Aprenentatge
 AC2

• PRESENTACIÓ PAC 2

PRESENTACIÓ PAC 2 :

GUIÓ DE LA PROVA D'AVALUACIÓ CONTINUADA 2

Indefensió apresada i aprenentatge vicari.

I. INDEFENSIÓ APRESADA.

Com ja sabeu, la semblança entre els dèficits induïts mitjançant indefensió apresada i els símptomes que caracteritzen la depressió humana van portar a Seligman a proposar la possibilitat de que la indefensió apresada fos un model d'adquisició de la depressió. Aquesta proposta va generar un gran nombre d'investigacions sobre la relació entre indefensió i depressió, investigacions que recentment s'han centrat en la importància de l'estil atribuïcional en la depressió.

Tenint en compte el que acabem d'exposar desenvolueu el següent esquema (limiteu les vostres respostes a l'espai delimitat pel quadre) :

1. Determina una situació externa aversiva e incontrolable:

2. Enumera la/les expectatives negatives generades per la situació definida anteriorment.

3. Enumera 3 possibles dèficits motivacionals, 3 emocionals i 3 fisiològics generats per aquesta situació.

4. En base al model reformulat de la indefensió, indica quina és la variable que modula l'efecte de les expectatives negatives i especifica les possibles atribucions depresogèniques a fer davant de la situació proposada?

5. Dissenya per a la situació aversiva proposada :

5.1. Una estratègia de immunització (en cas de que sigui possible).

5.2. Altres tècniques per el control de la mateixa.

II. APRENENTATGE VICARI.

La teoria de l'autoeficàcia de Bandura explica quin és el mecanisme mediador que possibilita el canvi psicològic en l'aprenentatge observacional.

Aquesta teoria fa la distinció entre dos tipus d'expectatives:

- **Expectatives de resultats i.**
- **Expectatives d'autoeficàcia.**

Aquestes últimes, les expectatives d'autoeficàcia, són el mecanisme cognitiu sobre el que actuen gran part de les tècniques de modificació de conducta que ajuden a les persones a una millor adaptació a les demandes de l'entorn.

Així doncs, la teoria de l'autoeficàcia ens permet explicar, entre d'altres, el canvi comportamental que es pot aconseguir en el tractament de les fòbies.

Imaginem el cas d'una persona que ha desenvolupat una fòbia (por irreal) als gossos; aquesta persona es sentirà molt poc capaç d'apropar-se a un gos (baixes expectatives d'autoeficàcia), donat que creu que si s'apropa al gos, aquest el mossegarà (expectatives de resultats), això determina que la persona en qüestió es mantingui allunyada dels gossos per impedir que aquests la mosseguin.

Suposem ara que la persona es proposa superar la seva fòbia i acaronar el gos. Segons Bandura el mecanisme que possibilitarà el canvi comportamental és la modificació de l'autoeficàcia, i aquesta modificació es pot portar a terme utilitzant quatre tipus d'informació:

- 1) *Els aconseguints personals indiquen el nostre grau d'autoeficàcia. Les experiències amb èxit generalment augmenten la nostra expectativa de domini mentre que el fracàs fa disminuir habitualment la nostra sensació d'autoeficàcia.*
- 2) *El nostre sentit d'autoeficàcia es desenvolupa observant els èxits o els fracassos d'altres persones a qui percebem com a similars. Veure com altres persones s'afronten amb eficàcia a esdeveniments aversius augmenta la nostra expectativa d'autoeficàcia. Per contra, veure com fracassa disminueix la nostra expectativa d'autoeficàcia. Factors que determinen l'eficàcia d'un modelat vicari: la conducta amb èxit del model ha de ser clara; és millor que siguin diversos models, en lloc d'un de sol; l'autoeficàcia és millor quan es veu al model que lluita inicialment contra l'adversitat, i acaba tenint èxit, que si té èxit la primera vegada.*
- 3) *Se'ns pot persuadir que som capaços (o incapaçs) de fer front a l'adversitat. Intentar convèncer a la persona que podia acaronar el gos si ho intentava. És a dir, la persuasió verbal pot canviar les expectatives. No obstant això, l'èxit d'aquesta tècnica és petit i de poca durada, si no va acompanyat d'una experiència personal que confirmi el canvi d'expectativa.*
- 4) *L'activació emocional influeix en el nostre sentit de la competència; ens sentim menys capacitats per afrontar un esdeveniment aversiu quan estem nerviosos o tensos. Bandura, a diferència d'altres teòrics, no creu que la por sigui la causa de les conductes d'evitació. Encara que estiguin correlacionades, no reflexa una relació causal. És més probable que mostrem una conducta d'evitació quan tenim por, però només perquè la por ens fa sentir menys eficaços. Com que l'activació emocional només és una font d'informació que utilitzem quan desenvolupem un sentit d'autoeficàcia, altra*

informació pot fer que ens sentim competents inclòs quan tenim por. La nostra activació emocional s'esvaeix després d'interactuar amb un esdeveniment aversiu.

1. Tenint en compte les quatre fonts d'informació per formar-nos i modificar una expectativa d'autoeficàcia, dissenya un procediment per tractar la fòbia als gossos del nostre pacient imaginari en el que intervinguin les quatre. Has de tenir en compte que el tractament ha d'incidir en augmentar l'expectativa d'autoeficàcia respecte a la conducta fòbica. L'objectiu final és que el pacient arribi a acaronar un gos. Has de justificar cadascuna de les intervencions.
2. Com seria en aquest cas un modelatge simple (simbòlic) i un modelatge participatiu? Descriu-los i indica quins avantatges té l'un sobre l'altre. Relaciona'ls amb les fonts d'informació per a incrementar l'expectativa d'autoeficàcia.