

## Formación del terapeuta cognitivo conductual

### El valor de una formación amplia en Ciencias del Comportamiento

¿Qué es un terapeuta cognitivo conductual? Por supuesto, es un psicólogo, pero esto no alcanza. Pocos egresados de las facultades de Psicología se autodefinirán como terapeutas cognitivo conductuales; más aún, en Buenos Aires, muchos ni se autodefinirán como psicólogos sino como psicoanalistas. Claro está también que el autodefinirse dentro de un rol no alcanza para cubrir sus funciones adecuadamente.

En el ámbito de la Terapia Cognitivo Conductual hace falta una buena formación en Ciencias del Comportamiento. Para ser más expresos, el conocimiento de unos pocos autores o de un solo paradigma de investigación no resulta suficiente para la formación de un terapeuta cognitivo conductual; tampoco el conocimiento de técnicas terapéuticas a partir de la lectura aislada de algún texto.

El conocimiento de las Ciencias del Comportamiento cobra especial relevancia en lo que concierne a la evaluación específica de casos clínicos. Dicha evaluación es crucial para poder diseñar y aplicar un tratamiento psicológico preciso. Creer que se posee formación en Terapia Cognitivo Conductual sin el conocimiento de los paradigmas señalados, es análogo a considerar que un médico pueda indicar cierta medicación sin poseer conocimientos de biología, química o anatomía.

Ser terapeuta cognitivo conductual requiere de una formación amplia y sistemática en Ciencias del Comportamiento y Psicología Básica Experimental. Empecemos pues, distinguiendo algunos de estos términos.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

- **PSICOLOGIA EXPERIMENTAL:** refiere al estudio científico de procesos mentales y comportamentales; su marco de trabajo suele ser el laboratorio psicológico. No se trata de un paradigma o escuela de psicoterapia. El calificativo de “experimental” alude indefectiblemente a la aplicación rigurosa del método científico en las investigaciones. Las Ciencias del Comportamiento incluyen a aquellas disciplinas que aplican el método científico para la explicación, predicción y modificación del comportamiento. Es justamente el caudal de conocimiento nacido en este contexto el que sustenta la aplicación precisa de los procedimientos clínicos tanto de tratamiento como de evaluación.
- **TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC):** es una modalidad de abordaje clínico basada en los paradigmas de investigación que respeten el método científico. Los hallazgos en Psicología Experimental y en las Ciencias del Comportamiento guían a los psicólogos cognitivos y conductuales.

*Los paradigmas principales de las Ciencias del Comportamiento utilizados en Terapia Cognitivo Conductual son:*

- Teorías del aprendizaje: Condicionamiento Clásico, Condicionamiento Operante y Aprendizaje Vicario.
- Modelos de condicionamiento encubierto.
- Terapias Cognitivas.
- Paradigma del Procesamiento de la Información.
- Psicología social experimental.
- Psicología de las diferencias individuales.
- Evaluación psicométrica y conductual.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

- Neurociencias, psicobiología y psicofisiología.

Lamentablemente, existe entre los psicólogos la creencia de que el solo conocimiento de un paradigma, autor o escuela será suficiente para poder aplicar Terapia Cognitivo Conductual; pasando por alto el hecho evidente de que las intervenciones así conducidas resultarán limitadas y sesgadas. De más está aclarar que el mero conocimiento de las técnicas terapéuticas tampoco alcanza, pues el profesional se vería impedido de efectuar una adecuada conceptualización, formulación clínica y evaluación de los casos.

En otras palabras, “hacer” Terapia Cognitivo Conductual implica primariamente el conocimiento de los procesos psicológicos y psicopatológicos del paciente desde un punto de vista científico, de ello se derivará secundariamente una conceptualización y evaluación del caso y sólo finalmente, se seleccionarán las técnicas terapéuticas las cuales, no está de más aclarar, deben aplicarse dentro de un programa terapéutico racionalmente formulado y no de manera mecánica.

El desconocimiento de los trabajos de investigación básica, de los principios teóricos y datos experimentales que sustentan los procedimientos limita al psicólogo a efectuar intervenciones globales, carentes de precisión, mecánicas y “tecnicistas”; redundando todo ello en una sustancial merma de la efectividad de las aplicaciones.

En suma, ni el conocimiento de diversas técnicas, ni la lectura de algunos autores alcanza para la formación de un terapeuta cognitivo conductual. De más está decirlo, tampoco el conocimiento de diversos estilos de psicoterapia. ¿Qué se requiere entonces? Una formación extensa y plural en Ciencias del Comportamiento, simplemente eso... y todo eso... Describamos, pues, algunos de los paradigmas principales que conforman a las Ciencias del Comportamiento, señalando sus vínculos con las aplicaciones clínicas.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

## Condicionamiento Clásico o Respondiente

Es fundamental para entender la relación entre estímulos y respuestas emocionales. Aspectos experimentales tales como latencia, intensidad del estímulo, magnitud de la respuesta, fuerza asociativa, bloqueo, ensombrecimiento, contigüidad, contingencia, contraste, extinción, feedback, incubación, etc., no puede desconocerse si se desea analizar de modo preciso los procesos que provocan las reacciones emocionales de los pacientes.

La aplicación de técnicas como la Desensibilización Sistemática, Exposición o Relajación Muscular implica conocer en profundidad este paradigma.

## Condicionamiento Operante o Instrumental

Hace hincapié en la relación entre las conductas motoras y las consecuencias contingentes a las mismas. Nociones y procesos estudiados experimentalmente desde esta perspectiva son técnicas de observación sistemática, frecuencia de la conducta, operacionalización, programas de reforzamiento, control del estímulo precedente, grado de privación del organismo, gradiente de refuerzo, etc.

Todos ellos resultan cruciales para aplicar técnicas terapéuticas como moldeamiento, encadenamiento, extinción operante, principio de Premack, economía de fichas, el reforzamiento diferencial de conductas incompatibles (RDI), entre otras.

## Aprendizaje Vicario

Ha puesto de relieve que las conductas, cogniciones y emociones también se aprenden a partir de la observación del comportamiento de otras personas. Su marco de referencia es la Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura; la cual

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

incluye conceptos tales como la clasificación de modelos, características de los mismos, procesos cognitivos implicados que facilitan la imitación, expectativas del observador, anticipación de consecuencias, etc.

En el ámbito clínico, las técnicas de modelado y los programas de habilidades sociales se basan en dichos principios experimentalmente establecidos.

## Paradigma de condicionamiento encubierto

En lo que concierne al estudio de procesos “internos”, el condicionamiento respondiente, el operante y el vicario también han sido estudiados bajo el prisma del condicionamiento encubierto, el cual destaca el papel del lenguaje, imágenes y pensamientos para la explicación y modificación del comportamiento humano. Desde esta perspectiva de estudio se han desarrollado técnicas como la sensibilización encubierta, la detención del pensamiento o el control coverante.

Los cuatro paradigmas hasta aquí señalados conforman lo que tradicionalmente se denominó “teorías del aprendizaje” y que han sustentado a la Terapia de la Conducta y al Análisis y Modificación del Comportamiento. Son estos abordajes los que durante el siglo pasado mayor cantidad de investigaciones clínicas controladas han llevado a cabo.

## Los abordajes clínicos cognoscitivos

El foco principal de estos procedimientos radica en la influencia que el pensamiento ejerce en las emociones.

Desafortunadamente, algunos psicólogos conocen las técnicas pero desconocen los estudios de investigación básica en los que ellas se fundamentan. Conceptos como

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

inatención selectiva, sesgos atencionales, errores perceptuales, fallos inferenciales, focalización y autoactivación inadaptativa, estándares y expectativas de ejecución, han sido experimentalmente estudiados por la psicología cognitiva.

El conocimiento de tales nociones mejora la capacidad del psicólogo de analizar y evaluar las cogniciones que el paciente expresa en las sesiones. Por supuesto, los desórdenes psicológicos también requieren ser analizados a la luz de tales procesos cognitivos. El psicólogo que se define como “cognitivo” no debería limitarse a aplicar técnicas desconociendo dichos conceptos porque ellos constituyen, al fin de cuentas, la base empírica de los procedimientos que utiliza.

La formación en Ciencias Cognitivas redundará en una mayor precisión y eficacia de los procedimientos. De paso, resulta útil recordar que el abanico de las “terapias cognitivas” es muy amplio, viéndose conformado al menos por las siguientes modalidades terapéuticas: Terapia Racional-Emotivo-Conductual (Ellis), Terapia Cognitiva (Beck), Psicología Positiva (Seligman), Autoinstrucciones (Meichenbaun), Terapia de Resolución de Conflictos (D’Zurilla), Terapia Constructiva (Mahoney) y la Reestructuración Racional Sistemática (Goldfried). Todos estos autores admiten la importancia y utilidad de los estudios experimentales cognitivos y conductuales para la evaluación y tratamiento de pacientes.

## Paradigma de Procesamiento de Información

Los seres humanos adquieren, analizan, almacenan y utilizan información. En diversos trastornos se observan problemas de procesamiento. Es crítico pues que el psicólogo cognitivo conductual, conozca las categorías de procesamiento y transferencia de la información como atención y registro sensorial, codificación, almacenamiento y recuperación de datos.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

En el marco de la terapia, las dificultades de aprendizaje, los problemas de memoria, el déficit atencional, los trastornos del lenguaje y de la comunicación, entre otros; pueden ser abordados adecuadamente si se conoce el estudio científico de la cognición y el aporte de autores como Miller, Penfield, Bruner, Newell, Chomsky, Gardner, Vigotsky, Simon, etc.

## Psicología social experimental

Resulta primordial que el terapeuta conozca sobre procesos interpersonales. La psicología experimental social ha estudiado temas como la formación de juicios, procesos de atracción, problemas familiares, altruismo y agresión, comportamiento grupal, etc. Incluso ha abordado tópicos como atribución, sesgos y esquemas; hecho este que nos recuerda que los procesos cognitivos han sido objeto de múltiples paradigmas en las Ciencias del Comportamiento, siendo insuficiente entonces conocer simplemente alguna u otra técnica cognitiva.

## Psicología de las diferencias individuales

Hace énfasis en las diferencias disposicionales de los sujetos para comportarse de determinado modo. A título de ejemplo, una de las áreas de investigación contemporánea destaca la importancia de las dimensiones de la personalidad como el Neuroticismo y la Extroversión, las que desempeñan un papel importante en la tendencia de emisión de conductas y emociones.

En el campo de la psicopatología, el estudio de las diferencias individuales nos aporta información acerca del pronóstico de un tratamiento y de los abordajes con mayor probabilidad de éxito.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

Todo esto implica pues, que el psicólogo cognitivo conductual sepa no sólo sobre evaluación conductual y psiquiátrica, sino también sobre evaluación psicométrica. Autores como Eysenck, Cattell, Millon y Costa constituyen notorios referentes de esta área.

## Bases Biológicas y Neurociencias

Resulta imposible resumir todos los aportes que desde las Neurociencias se han efectuado al campo de la Psicología y viceversa. Baste sólo recordar el valor de este conocimiento para distinguir cuanto de la psicopatología habrá de deberse a procesos orgánicos o psicosociales y cuando alguien requiere apoyo farmacológico. Variables tales como la edad del paciente, la existencia de enfermedades, indicadores hormonales, consumo de sustancias, alimentación, hábitos de sueño, aspectos relevantes de su historia clínica no pueden ser obviadas.

Formando parte de las Ciencias del Comportamiento, la Psicobiología y la Psicofisiología han realizado aportes fundamentales para la evaluación y tratamiento de los trastornos psicológicos.

En suma, la formación adecuada del terapeuta cognitivo conductual implica el estudio sistemático y profundo de las Ciencias del Comportamiento. Ninguna teoría o escuela aisladamente puede arrogarse la explicación de toda la complejidad del comportamiento humano.

Se torna pues importante que los psicólogos no guíen sus prácticas clínicas desde un solo paradigma o autor, tampoco aplicando técnicas mecánicamente sin atender a la investigación básica. Hoy, el modelo cognitivo conductual fomenta la integración de los conocimientos que procedan de la investigación científica y no la preferencia subjetiva por determinada escuela, técnica o autor.