

Las técnicas del condicionamiento encubierto

Estrategias de intervención que conjugan los aportes de modelos conductuales y cognitivos

Habitualmente, se identifica al trabajo clínico cognitivo con la Reestructuración Cognitiva propuesta por Aaron Beck y llevada a cabo con técnicas como la discusión y puesta a prueba de los pensamientos automáticos o la búsqueda de respuestas alternativas y racionales.

Sin lugar a dudas, este último constituye uno de los desarrollos más prominentes dentro del enfoque. No obstante, existen muchos otros procedimientos que pueden calificarse de “cognitivos” de pleno derecho, tal como el entrenamiento en resolución de problemas, el entrenamiento en manejo de la ansiedad, el autocontrol del diálogo interno o el entrenamiento en autoinstrucciones.

Nosotros elegimos dedicar este pequeño espacio a las denominadas “técnicas de condicionamiento encubierto” o “técnicas de control coverante” desarrolladas principalmente por Joseph Cautela. Se trata de un conjunto de estrategias de intervención con un mismo denominador; en efecto, en todas ellas se aplican los principios del aprendizaje clásico y operante a las imágenes mentales y representaciones simbólicas, llamadas eventos privados dentro de este contexto conceptual.

De este modo, las técnicas de condicionamiento encubierto son una suerte de bisagra entre los modelos conductuales y cognitivos: aplican los principios del condicionamiento, campo tradicionalmente considerado conductual, a los fenómenos

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

simbólicos, a las representaciones verbales y visuales, elementos propios del terreno cognitivo. Describimos a continuación, tres de estos procedimientos.

Sensibilización encubierta

Consiste en repeticiones imaginadas de la conducta-problema apareada con eventos simbólicos aversivos. El objetivo es provocar algún grado de inhibición en comportamientos potencialmente dañinos y que el paciente no desea, como por ejemplo, tomar alcohol, fumar, comer compulsivamente o algunas desviaciones sexuales como la pedofilia.

Este procedimiento resulta una suerte de Desensibilización Sistemática a la inversa, ya que lo que se intenta es que el individuo experimente cierto grado de ansiedad frente a esos comportamientos no deseados o patológicos de modo tal que se inhiba la ocurrencia de los mismos. La técnica está dirigida a alterar las representaciones simbólicas o mediadores de la actividad no deseada, de esa manera, su efectividad depende de que esa conducta posea tales mediadores, es decir, que no estemos frente a una conducta automática.

Generalmente, se la utiliza en adicciones hacia la última fase de tratamiento, cuando se intenta que el paciente adquiera autocontrol ante los entornos que lo puedan llevar a una recaída. Por ejemplo, a quien padece de alcoholismo se lo induce a imaginar situaciones donde hay gente bebiendo seguidas de otras que él experimente como aversivas, que le den asco o le desagraden mucho. De esa manera, se debilita la apetencia por consumir en contextos similares a los imaginados.

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

Reforzamiento positivo encubierto

Consiste en el apareamiento de un comportamiento imaginado con un reforzador positivo imaginario a los fines de que ese comportamiento aumente su probabilidad de ocurrencia. Como primer paso, se entrena al paciente para que imagine una actividad placentera que será usada posteriormente como reforzador positivo. Luego, se establece el apareamiento simbólico: se le pide que imagine que ejecuta la conducta deseada e inmediatamente luego cambie en su mente a la imagen reforzante. El ejercicio completo, compuesto por varios ensayos, redundará en un aumento del comportamiento deseado que antes se emitía con baja frecuencia.

La técnica se recomienda para incrementar comportamientos inhibidos por la ansiedad, postergados por falta de motivación o ausentes en el repertorio del sujeto; también se sugiere para modificar actitudes disfuncionales, incluso como medio para mejorar el autoconcepto. Por ejemplo, en el caso de un paciente que consulta por ansiedad ante los exámenes, es lo usual diseñar una Desensibilización Sistemática con una jerarquía que lo aproxime gradualmente a la situación temida; así la persona logrará disminuir su ansiedad y podrá rendir.

Ahora bien, si a este procedimiento se lo combina con el Reforzamiento Positivo Encubierto, se la inducirá a imaginar una situación altamente placentera para ella a continuación de cada ítem de la jerarquía. De esta forma, no sólo alcanzamos el decremento de la ansiedad ante los exámenes, sino también la vinculación de dicha situación con sensaciones de placer; esto ayudará a modificar la visión negativa de la misma.

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

Modelamiento encubierto

Se entrena al paciente en la repetición simbólica de la conducta apropiada mediante un modelo imaginado. Operativamente, consta de tres etapas. En la primera, la persona imagina un modelo diferente de sí mismo en edad y sexo ejecutando el comportamiento objetivo. En la segunda, imagina un modelo similar a sí mismo en edad y sexo. Por último, en la tercera etapa, se imagina a sí mismo como su propio modelo realizando el comportamiento dificultoso que desea incorporar.

Dado que el aprendizaje de nuevos hábitos se efectúa gradualmente, suele aconsejarse que en las fases iniciales se visualice un modelo de manejo, vale decir, a alguien que ejecute el comportamiento cometiendo algunos errores, afrontando la situación con dificultades y superando los obstáculos.

Opuestamente, durante etapas más avanzadas del entrenamiento se sugiere la visualización de un modelo de dominio, el cual se muestra idóneo y seguro en su performance. Por ejemplo, en las fobias a los animales se acostumbra diseñar un tratamiento de técnicas combinadas.

En pocas palabras, luego de aplicar una Desensibilización Sistemática “tradicional” apelamos al modelamiento encubierto, el cual arranca con imágenes de una persona diferente de sí misma que entre titubeos y con algo ansiedad logra acercarse y acariciar, por ejemplo, a un perro; se trata aquí de un modelo de manejo en la primera fase del entrenamiento. Más tarde, el paciente visualizará a un sujeto similar a sí mismo que se acerca al perro y lo acaricia con poca o ninguna ansiedad, vemos aquí la segunda fase del entrenamiento y con un modelo de dominio. El último punto consiste en imaginarse a sí mismo realizando la misma acción sin dificultades, tercera fase del entrenamiento y con un modelo de dominio.

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

En suma, los procedimientos de condicionamiento encubierto apuntan al cambio afectivo, cognitivo y conductual apoyándose en la idea de que nuestra imaginación es un recurso altamente potente para modificar comportamientos en la realidad. De hecho, tanto la imaginación como nuestros pensamientos en general son los mediadores entre las situaciones que vivimos día a día y nuestros comportamientos, es en este sentido que modulan nuestras reacciones emocionales y nuestras acciones.

En consecuencia, la efectividad de las técnicas citadas se debe en gran medida a su poder para modificar o reestructurar nuestras cogniciones.