

Distorsiones cognitivas – su relación con los paradigmas de condicionamiento clásico y operante

En el presente artículo destacamos la importancia del conocimiento de los procesos básicos de condicionamiento y aprendizaje para enriquecer el trabajo cognitivo.

Lamentablemente, en nuestro medio existen aun psicólogos que se autodefinen como “cognitivos puros”, lo cual significa que desdeñan la importancia de los paradigmas de condicionamiento. En las próximas líneas, argumentaremos que el conocimiento de las teorías conductuales es condición necesaria para un adecuado trabajo cognitivo. Sin tales conocimientos no puede dilucidarse, definitivamente, el verdadero alcance de la cognición, pues esto se deduce a partir de un pormenorizado análisis de secuencias ambientales.

Desde el paradigma conductual, las cogniciones mediatizan entre estímulos y respuestas. Para acceder a estas cogniciones es menester en primera instancia, delimitar el ambiente y así, identificar la mediación cognitiva existente entre situación ambiental y conducta.

Condicionamiento operante y cognición

El condicionamiento operante o instrumental versa sobre el aprendizaje de las relaciones entre la conducta y las consecuencias que siguen a la misma. La idea básica es que una conducta puede aumentar o disminuir su probabilidad de ocurrencia en función de los resultados o estímulos que sean contingentes a la misma.

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

Por ejemplo, si una persona ha reprobado un examen, la próxima vez que se presente a una evaluación probablemente aumentarán los pensamientos sobre las consecuencias negativas que podrían acaecer. Así, cogniciones tales como “no llego” o “me van a tomar justo lo que no sé” reflejan las expectativas de consecuencias negativas sobre el propio rendimiento.

A continuación, reseñamos algunos tópicos del proceso de evaluación conductual en los que se evidencia la interacción entre cognición y conducta.

Análisis de contingencias y probabilidades:

Para delimitar claramente la influencia de la cognición, puede evaluarse la relación conducta-resultados mediante el análisis de probabilidades. Prosiguiendo con el ejemplo anterior, se trataría de establecer si la predicción cognitiva del alumno se ve apoyada por las consecuencias ambientales o, si por el contrario, se trata de una distorsión. El objetivo se alcanza indagando la historia de su comportamiento-crítico.

De este modo, el paciente informa al terapeuta a cuantos exámenes se ha presentado y en cuantos ha sido reprobado durante determinado período. En el caso de una persona que haya asistido, por ejemplo, a 36 exámenes en los últimos 3 años y sólo haya sido desaprobada en uno de ellos, la probabilidad de reprobar el próximo es naturalmente pequeña, en términos cuantitativos, menor al 3 %.

Para llegar a esta conclusión es necesario pues evaluar la performance, es decir, la relación entre la conducta de estudio y las calificaciones obtenidas, esto es, las consecuencias. Si el rendimiento ha sido bueno, como arroja este ejemplo, pero aún persiste la ansiedad ante los exámenes porque la persona piensa “me pueden bochar”, concluimos entonces que son las distorsiones cognitivas las que hoy mantienen el problema.

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

En lo que concierne a la intervención terapéutica, la reestructuración cognitiva apunta a que el paciente se maneje con predicciones basadas en “probabilidades”, más que en “posibilidades” con poco apoyo empírico.

Análisis de la conducta:

Otro modo de detectar la influencia de distorsiones en las emociones y conductas se efectúa mediante el análisis de habilidades específicas del repertorio conductual del sujeto. Continuando con el ejemplo previo, a los fines de delimitar si los pensamientos que aparecen sobre las propias conductas son efectivamente distorsiones cognitivas, es necesario que el psicólogo verifique fehacientemente el grado de preparación que posee el alumno en la asignatura determinada.

Ello puede lograrse mediante ensayos de la conducta en los cuales el mismo psicólogo u otra persona, como un compañero de clase, realiza preguntas sobre la materia; también pueden utilizarse métodos de autoevaluación, como cuestionarios autogenerados o confección de resúmenes.

Si las respuestas son satisfactorias, el pensamiento “creo que no sé nada” se calificará inequívocamente como distorsión. Sin embargo, incluso habiendo efectuado los ensayos de evaluación que establecen un adecuado nivel de preparación, el paciente podría desestimar las evidencias y continuar creyendo “es necesario saber absolutamente todos los textos de la materia para poder aprobar”, lo que conduciría a un aumento excesivo del nivel de ansiedad. En esta instancia, un psicólogo cognitivo hipotetiza que tal pensamiento no se basa en hechos sino en interpretaciones absolutistas y negativas.

Nótese que para arribar a una tal conclusión el terapeuta debe conocer los fundamentos del condicionamiento operante. En efecto, determinar si la creencia

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

contiene o no una distorsión requiere evaluar previamente la relación entre la conducta y sus consecuencias, en el caso presente la consecuencia es el rendimiento en los ensayos de conducta.

Si no se evalúa primero la relación conducta-ambiente, el psicólogo que se autodenomine “cognitivo” estaría aplicando un procedimiento erróneo, un simple juego de palabras que intenta convencer al paciente de la irracionalidad de sus creencias, pero sin saber genuinamente su historia de rendimiento académico (análisis de probabilidades) o si posee un déficit de habilidades de estudio que afectan su performance (análisis de conducta).

En otras palabras, surge como indispensable el distinguir entre las reglas cognitivas y las contingencias ambientales. Así pues; en este caso en particular, la cognición “es necesario saber todos los temas para poder aprobar el examen” (regla) no coincide con los hechos, ya que estudiando gran parte del material, aunque no todo, puede obtenerse un buen resultado (contingencias). Sólo una adecuada evaluación conductual permitirá dilucidar si el problema es fruto de déficits conductuales o de distorsiones cognitivas.

Condicionamiento clásico y cognición

El condicionamiento clásico o respondiente hace hincapié en cómo los estímulos contextuales provocan respuestas emocionales. Respecto a la clínica, posee especial relevancia en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. Discutiremos algunos de sus vínculos con el paradigma de aprendizaje cognitivo.

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

Análisis de la situación-estímulo y las respuestas emocionales:

Muchas respuestas emocionales son provocadas por estímulos específicos; en este sentido, los pensamientos se conceptúan como respuestas reflejas ante determinadas situaciones. El paradigma de condicionamiento clásico también sostiene que los pensamientos actúan como estímulos encubiertos, activando reacciones emocionales, entre ellas, la ansiedad.

Si un paciente tiene ataques de pánico y cree que los mismos le conducirán al infarto, el miedo experimentado será muy intenso y evitará, por ejemplo, hacer actividad física. El pensamiento “los ataques de pánico me pueden provocar un infarto si hago actividad física”, constituye un elemento mediador entre estímulo (ir al parque a correr) y respuesta (ansiedad).

Si el psicólogo le propone al paciente que realice actividad física, pero no reestructura los pensamientos distorsionados, muy probablemente el paciente no podrá ni aceptará la indicación. Por el contrario, si el psicólogo le informa al paciente que las crisis de pánico no conducirán al infarto, tal vez la ansiedad disminuya y la persona sea capaz de realizar actividad física. Nos hallamos claramente ante una distorsión cognitiva.

Ahora bien, a los fines de asegurarnos de la existencia de tal distorsión debemos descartar que el paciente no posea una afección cardiovascular orgánica. En efecto, de ser así, sus temores surgirían como fruto de estímulos condicionados puntuales dado que las personas cardiacas tienen una probabilidad real mayor de sufrir un infarto.

Por lo tanto, en un tal caso, es necesario cotejar si el temor aparece como consecuencia de una estimulación ambiental específica -el médico le ha informado al

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

paciente su problema orgánico, lo cual actúa como estímulo condicionado provocando la ansiedad- o si es efecto de pensamientos automáticos “catastróficos”.

Nuevamente, arribamos a un mismo punto, este es, la importancia de una adecuada evaluación conductual que dirima si los problemas emocionales son efecto del condicionamiento (análisis de la situación-estímulo) o del modo de pensar del paciente. Llegamos a la “cognición” una vez que inferimos cómo la misma mediatiza entre estímulo y respuesta, siendo dicho mediador de mayor injerencia en la activación de ansiedad que los estímulos contextuales en sí mismos.

Dos vías de procesamiento emocional:

Para efectuar una adecuada reestructuración cognitiva, resulta imprescindible deslindar la ansiedad derivada de asociaciones propias del condicionamiento clásico de aquella que se desprende de procesos cognitivos patológicos.

Sucede que muchas veces, quizá la mayoría, nos hallamos ante un proceso mixto. En efecto, la formulación conductual más sintética de los trastornos de ansiedad en general y de las fobias en particular plantea que la respuesta emocional es provocada por el estímulo fóbigeno, (condicionamiento clásico) mientras que la evitación y escape del mismo es mantenida por la disminución de la ansiedad (condicionamiento operante). Claro está, frecuentemente tanto las emociones como las conductas se modulan por procesos mediacionales, como pensamientos e imágenes de tinte catastrófico.

Así, quien padece una fobia a los espacios cerrados, reaccionará con un aumento de su ansiedad de manera automática vía condicionamiento respondiente al encontrarse, por ejemplo, en un ascensor. Pero al mismo tiempo, vale decir, en paralelo, puede pensar “me voy a sentir mal en el ascensor, y si me siento así, me

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

va a pasar algo malo”, lo cual contribuye a elevar aún más su temor y el impulso de escape.

Este tipo de pensamiento representa un ejemplo de razonamiento emocional, una distorsión cognitiva por la cual se valida una idea partiendo y tomando como evidencia un estado emocional subjetivo. Deseamos remarcar que ambos procesos, condicionamiento y cognición, actúan en simultáneo y en el mismo sentido, lo cual otorga al fóbico una idea general de “coherencia catastrófica”.

En otras palabras, las asociaciones de estímulo-respuestas establecidas disparan el estado subjetivo de malestar, el cual a su vez se toma como base para creer que “algo malo va a suceder”, idea que incrementa aún más a la ansiedad. Un caso como el descrito debería abordarse con un programa terapéutico que combine técnicas vinculadas tanto al paradigma de aprendizaje clásico como al cognitivo.

Así, se utilizarían procedimientos de desactivación, como la Relajación Muscular Profunda o la Desensibilización Sistemática junto con técnicas cognitivas dirigidas a desarticular el dramatismo expresado mediante el razonamiento emocional.

Una vez más, nos topamos con la importancia del análisis de la situación ambiental y de los episodios ambientales críticos para detectar y modificar cogniciones. Un buen abordaje cognitivo descansa en una adecuada evaluación de la influencia de eventos ambientales.

El interaccionismo recíproco: Integración entre Conducta, Cognición y Ambiente

Seguramente, nadie más que Albert Bandura ha enfatizado la interacción permanente entre procesos conductuales y cognitivos. En su libro, Pensamiento y

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

Acción (1986), lo expresa claramente: "...Dentro del modelo de reciprocidad triádica, la acción, la cognición y los factores ambientales actúan juntos para producir los cambios psicológicos. Las personas con problemas psicológicos crean una realidad social perturbadora como consecuencia de su comportamiento y de su interpretación errónea de los acontecimientos que se producen en su vida diaria.

Por tanto, la contribución causal de la cognición se comprende y utiliza mejor en concierto con los demás interactuantes conductuales y ambientales. Las influencias psicológicas no son ni exclusivamente cognitivas ni conductuales (...), actúan bidireccionalmente para moldear el curso del cambio personal y ambiental..." En otras palabras, el interaccionismo recíproco destaca las interacciones permanentes entre conducta, cognición y ambiente.

En esta línea, la relación entre SITUACIÓN-PENSAMIENTO-EMOCIÓN-CONDUCTA no puede omitirse durante las evaluaciones y formulaciones de casos clínicos. Por ello, solicitamos al paciente que describa episodios puntuales en los cuales haya ocurrido su comportamiento-problema; información con la cual indagamos y analizamos las posibles relaciones funcionales, a saber:

- La relación entre situación-estímulo y emoción, correspondiente al condicionamiento clásico.
- La relación entre conducta y consecuencias, propia del condicionamiento instrumental.
- La relación entre pensamiento y emoción, piedra angular los modelos cognitivos.

Las hipótesis del caso contemplarán las relaciones funcionales mencionadas y sus interacciones, siempre entre los tres elementos, vale decir entre la situación-estímulo

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

(ambiente), la conducta (habilidades o déficits) y las cogniciones (interpretaciones sobre el ambiente y la conducta). La reciprocidad triádica descrita se patentiza en el tratamiento de la depresión, allí cuando se alcanza el cambio cognitivo mediante la aplicación técnicas operantes, como la programación y ejecución de tareas graduales.

Tal estrategia no modifica únicamente conductas y emociones, sino también pensamientos negativos de inutilidad porque el paciente percibe que puede llevar a cabo satisfactoriamente las actividades. Recíprocamente, la discusión cognitiva de pensamientos automáticos de fracaso durante la ejecución mejora el estado de ánimo, aumentando la motivación para llevar adelante tales conductas.

Hemos intentado destacar la importancia de comparar las influencias ambientales con las influencias cognitivas sobre las emociones y las conductas; no con el fin de establecer una oposición entre tales perspectivas, sino para valorar su complementariedad. Esta interacción compromete al terapeuta cognitivo-conductual a desarrollar un trabajo auténticamente completo, donde la evaluación conductual inequívoca de las contingencias ambientales detecte mejor las distorsiones y enriquezca el trabajo cognitivo.

Por ello, una completa formación en terapia cognitiva, requiere el conocimiento previo de los paradigmas conductuales de condicionamiento y aprendizaje.