

La importancia del lenguaje y los pensamientos en la aplicación de las Técnicas Conductuales

El conductismo es la corriente que ha sostenido, desde su postura inicial, que la psicología debía ser considerada una de las ramas de las ciencias naturales. También ha sido la primera escuela en psicología en adherir al uso del método científico en investigaciones de laboratorio y de campo. La rigurosidad metodológica del conductismo y su crítica inicial a la introspección y a las posturas mentalistas, ajenas a las bases biológicas del comportamiento, han generado que desde posturas no científicas se lo considerase simplista y mecanicista.

Una de las creencias erradas que ha circulado y se ha generalizado en el “mundo psi” es que el conductismo **no consideraba el lenguaje como un elemento importante en la explicación, predicción y modificación de la conducta**. Generalmente se ha popularizado la idea de que el psicoanálisis, el existencialismo y la terapia cognitiva “pura”, por sus características particulares, destacaban el papel del lenguaje. Y que, por el contrario, el conductismo hacía énfasis en la aplicación de procedimientos denominados de tipo “físico”. Por ejemplo, mientras tales escuelas intervienen mediante el uso de la “palabra”, el conductismo abordaría sus casos con técnicas de respiración, relajación, exposición al estímulo, modelado y reforzadores “físicos” tales como fichas, “premios”, entre otros procedimientos.

Esta creencia ha conducido a la estigmatización del conductismo como un paradigma que se posiciona de modo indiferente hacia el lenguaje, el pensamiento, las reglas, la diversidad y los valores culturales; elementos propios del comportamiento humano que lo distinguen del comportamiento animal. Esta estigmatización ha llegado a un punto tal, que el propio Skinner ha tenido que

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

publicar un libro denominado “Sobre el conductismo” en el que responde puntualmente a los prejuicios que lo ubican lejos del pensamiento, las reglas y el lenguaje [1].

No nos ocuparemos en este artículo de sintetizar las respuestas de Skinner a dichos prejuicios. Para ello sugerimos al lector interesado consultar la obra citada. En el presente artículo desarrollaremos las evidencias que muestran cómo el terapeuta conductual considera al lenguaje como una vía fundamental para la modificación de la conducta patológica.

La relación permanente entre conducta motora, pensamiento y emociones: niveles de análisis del comportamiento

En primera instancia, es necesario que recordemos que el término **CONDUCTA** no se refiere pura y exclusivamente a las conductas observables. Para el paradigma conductual, la conducta incluye diferentes niveles de análisis: nivel motor, nivel cognoscitivo y nivel emocional-fisiológico.

Desde hace más de 60 años, el conductismo ha tenido en cuenta los aspectos internos del comportamiento tales como los pensamientos, las imágenes mentales y las emociones. La creencia de que el conductismo sólo considera la conducta observable y es indiferente al mundo “debajo de la piel”, tal vez se habría originado en relación a que en sus primeras décadas, el paradigma conductual ha tomado la ejecución motora como principal variable dependiente en sus experimentos e investigaciones científicas. Sin embargo, incluso John Watson, el fundador del conductismo en la segunda década del siglo XX, dedica dos capítulos de su libro “Conductismo” al pensar y al sentir [2].

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

Recuérdese también que el estudio de la emoción y de variables orgánicas ha sido objeto de investigaciones desde sus inicios. Iván Pavlov y demás autores han investigado el papel del condicionamiento clásico en la respuesta emocional. Y le han dado forma a un paradigma que desde sus comienzos, ha integrado las variables ambientales y las variables biológicas. Citamos a Pavlov debido a que este autor también ha propuesto que en los seres humanos existe un segundo “sistema de señales”, compuesto por el lenguaje y la conducta verbal.

El lector avezado puede pensar con derecho propio que si bien el conductismo no ha negado la existencia de los pensamientos y de las imágenes mentales, sí es cierto que no ha hecho énfasis en los mismos. Como afirmamos anteriormente, en las primeras décadas de gestación del paradigma conductual, las imágenes mentales y los pensamientos no han sido muy investigados por los primeros conductistas. De todos modos, existe una diferencia entre considerar que el conductismo niega la existencia de aspectos internos de la conducta observable y sostener que el conductismo hacía foco en la ejecución motora.

Recordemos también que partió de la premisa epistemológica propia de la ciencia: para poder estudiar científicamente la conducta es necesario poder contar con datos observables (medidos de modo directo o indirecto que avalen o refuten las hipótesis formuladas). Por otra parte, en sus primeras investigaciones, era bastante complejo (y lo sigue siendo hoy día) estudiar científicamente las respuestas motoras, los pensamientos e imágenes mentales y las emociones de modo simultáneo en los experimentos psicológicos. De hecho, hasta la década del '50 ninguna corriente en psicología ha aportado experimentos con la rigurosidad metodológica suficiente sobre pensamientos e imágenes mentales.

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

Si para la psicología en general el estudio de tales procesos encubiertos ha sido una dificultad en dicha época; es razonable que para el primer conductismo también lo fuese. Entonces, el conductismo adolecía de limitaciones como todas las demás teorías y escuelas en psicología.

En síntesis, hasta aquí llegamos a la siguiente conclusión: en la primera mitad del siglo pasado, el conductismo, con todas sus variantes, ha puesto el foco en la ejecución y en las emociones. En 1950 varios autores conductuales comienzan a otorgarles importancia dentro del paradigma al papel de las reglas y la conducta verbal [3], a la corrección de errores de concepto [4], y a los procesos encubiertos [5]. Por tanto, el paradigma conductual ha evolucionado al compás la psicología científica y de la aparición de nuevos métodos de evaluación y medición.

Pluralidad y evolución del paradigma conductual

Dijimos que el conductismo, cuya consigna principal es la aplicación del método científico, ha evolucionado. En la actualidad forma parte de una de las áreas principales de las **CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO**. Precisamente, el paradigma no gira en torno a uno o dos autores históricos. Por el contrario, alejándose de los argumentos de autoridad y de posturas dogmáticas, ha evolucionado hasta tal punto que ha permitido una riqueza y pluralidad de “conductismos”. Estos pueden diferir entre sí y hacer hincapié en diferentes elementos pero todos comparten un núcleo esencial: la aplicación del método científico para la explicación, predicción y modificación del comportamiento.

Para ilustrar esta pluralidad, nos basamos en la clasificación de O’Donohue y Kitchener [6] citada por Marino Pérez Álvarez [7]. Dichos autores han inventariado las diferentes líneas del paradigma conductual, además han señalado la existencia

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

de muchos tipos de conductismos derivados del conductismo metodológico y del conductismo radical: conductismo biológico, conductismo mediacional, conductismo empírico, contextualismo funcional, entre otros. No es el objetivo del presente artículo sintetizar los tipos de conductismos. Sugerimos al lector interesado recurrir a las obras citadas. Tomaremos algunos de ellos para que se comprenda la importancia que se le otorga a los procesos encubiertos y a las bases biológicas de la conducta.

Conductismo biológico:

El representante principal del conductismo biológico es J. Timberlake. Este autor ha hecho hincapié en “sistemas causales que implican estructuras y procesos cerebrales, como explicación de la conducta” [7]. Incluimos dentro de esta perspectiva -entre otros autores- a Donald Hebb, quien ha investigado de modo específico las conexiones neurales (redes hebbianas) y destacó la permanente afinidad entre estudios cerebrales, cognición y conductismo [8]. Es de destacar también los trabajos de Olds y Milner quienes en 1954 localizaron las bases biológicas del condicionamiento operante, identificando los centros de placer y recompensa en el cerebro.

Desde sus inicios, el conductismo -y sus diferentes vertientes- han considerado que la conducta es efecto de la interacción entre biología y ambiente. Esta posición ha distinguido al paradigma conductual de las posturas dualistas en psicología que consideraban a la mente como una entidad independiente de la actividad del sistema nervioso central.

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

Conductismo mediacional:

Parte de la premisa que los pensamientos e imágenes mentales forman parte importante del comportamiento y pueden ser explicados por las mismas leyes del aprendizaje que rigen a la conducta observable. Además, hay una continuidad entre los eventos privados o encubiertos y las conductas manifiestas; incluso existe una interacción permanente entre los mismos. Las conductas encubiertas pueden influir en la conducta observable, y ésta puede modificar a la vez los aspectos internos del comportamiento.

Conductismo radical:

De modo análogo a las demás perspectivas, considera que la conducta está compuesta por un nivel motor, cognoscitivo y emocional. El conductismo radical “no deja fuera de su estudio el llamado mundo subjetivo o mundo interior porque fuera inobservable” [7]. Uno de los puntos más importantes de este conductismo es la consideración de la conducta en lo relativo a su función. “La explicación de la conducta se da en el plano de las relaciones funcionales que la conducta tiene con determinadas condiciones del contexto, relaciones establecidas por la historia de aprendizaje o la práctica social”. [7.3]

El conductismo radical no plantea que los pensamientos o imágenes mentales no existen o no deben ser evaluados. Simplemente, ha defendido la idea de no considerar necesariamente a los pensamientos como “causas”; éstos son parte de la conducta aprendida a partir de influencias biológicas y ambientales. Este conductismo los concibe como parte de la conducta y al modificarlos, estamos modificando parte del comportamiento. En algunos casos la modificación de los pensamientos conducirá a un cambio en la ejecución; aunque en otros, no será así.

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

Si el término conducta incluye no sólo el nivel observable de la misma sino también pensamientos e imágenes mentales y emociones, desde esta vertiente, el término cognitivo-conductual es redundante, pues la terapia conductual incluye también el nivel cognoscitivo.

Contextualismo funcional:

También llamada teoría del marco relacional, ofrecida por S. Hayes. En líneas generales, una de las ideas centrales del contextualismo funcional “es que el lenguaje es el contexto en el que se constituyen los problemas psicológicos, siendo éstos dependientes de prácticas sociales” [7]. El contexto verbal en el que se presentan los problemas emocionales puede ser modificado y por ende, generar un cambio terapéutico. Ya no a partir de tratar directamente la conducta, sino el contexto verbal del que se deriva la misma.

Nótese la perspectiva bio-psico-social del conductismo. La pluralidad del paradigma nos muestra que él considera los diferentes niveles de análisis de la conducta (motor, cognoscitivo y emocional), los factores biológicos y los factores sociales.

Aclarado esto, pasemos ahora a revisar algunas aplicaciones que muestran la íntima relación entre lenguaje, pensamiento y modificación de la conducta.

La eficacia de las instrucciones verbales en la modificación del comportamiento

El terapeuta conductual utiliza permanentemente el lenguaje durante sus intervenciones. Por ejemplo: supongamos que un paciente ha tenido un episodio de disfunción eréctil y le dice al psicólogo que a partir de dicha experiencia, evita tener

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

relaciones sexuales. El terapeuta, conociendo los principios de la técnica de **EXPOSICIÓN**, indicará al paciente determinadas instrucciones para bajar su ansiedad sexual y además le explicará por qué evitar futuros encuentros sexuales no es recomendable. De hecho, en unas pocas sesiones, utilizando pura y exclusivamente instrucciones verbales, el paciente puede incorporar los contenidos de las mismas y mejorar su performance sexual.

Imaginemos ahora el caso de una paciente cuyo marido le grita y la insulta. Luego de esto, la mujer le pide disculpas para evitar un conflicto mayor. En este caso, las disculpas están reforzando los gritos e insultos de su marido. Con respecto a los pensamientos, la mujer puede comentarnos que piensa “que la culpa es de ella, por no poder enfrentar a su marido”. Este pensamiento es registrado por el terapeuta conductual y lo considera parte de la conducta a modificar. Como ya hemos reseñado en artículos previos, las técnicas conductuales también pueden modificar pensamientos.

Una vez delimitada la conducta observable, los pensamientos y las emociones que aparecen en la situación relatada por la paciente, el terapeuta conductual implementará procedimientos de modificación de conductas. En este caso, basándose en la técnica **EXTINCIÓN**, se le explicará a la paciente y se le indicará que, cuando el marido la agrede, ella tiene que retirarse del lugar y no hablarle durante varias horas. De ese modo, la paciente deja de reforzar la conducta de su marido y las agresiones de éste pueden disminuir su probabilidad de ocurrir.

También el psicólogo puede enseñarle de modo verbal el uso del **REFORZAMIENTO DIFERENCIAL DE CONDUCTAS INCOMPATIBLES**. Siguiendo con el ejemplo anterior, si el marido cambia su forma de comunicarse con ella y le pide disculpas, la paciente responderá y conversará con su marido libremente. La consecuente mejora en la relación con su marido reforzará también el cambio en la

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

conducta de la mujer y ejercerá asimismo influencia en sus pensamientos y sus emociones.

Estos ejemplos muestran que la eficacia de un procedimiento puede alcanzarse mediante instrucciones que, luego, el paciente implementa en su ambiente cotidiano. Esto da cuenta de que el conductismo considera el lenguaje, los pensamientos y la capacidad de simbolización. Si no contemplase tales elementos, no podrían implementarse técnicas fuera del ambiente y del momento en que ocurre la conducta. El psicólogo conductual creería ingenuamente que sería necesario ir hasta la casa de la paciente, esperar el momento en el que el marido la agreda y retirarla físicamente de la situación contextual para que ella aprenda a utilizar la extinción. Sin embargo, al haber homogeneidad, interacción y transferencia entre los procesos encubiertos y las conductas observables, las instrucciones verbales también son eficaces. Y ello debido a que los principios del aprendizaje asociativo que explican las conductas observables y las emociones también pueden explicar los procesos encubiertos (imágenes mentales y pensamientos) correspondientes.

La retroalimentación informativa

Gran parte de la conducta humana puede ser modificada a partir de la **RETROALIMENTACIÓN INFORMATIVA (feedback)**. Esta técnica consiste en la administración de consecuencias que pueden incrementar o disminuir una conducta. Ilustrémoslo con un ejemplo de **ECONOMÍA DE FICHAS**.

La economía de fichas es una técnica en la cual la ficha se implementa como reforzador de conductas. Luego, esa ficha puede ser canjeada por reforzadores de apoyo que estimulan al sujeto. Veamos el procedimiento: cuando los padres tienen que reforzar la conducta de un niño, es necesario que antes de la entrega de la

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

ficha, ellos refuercen verbalmente al niño, especificando el logro alcanzado. Supongamos que un niño resuelve satisfactoriamente cuentas de matemáticas. En la economía de fichas, los padres pueden reforzar la buena ejecución, entregándole una ficha que luego podrá canjear por objetos o beneficios (por ejemplo, por figuritas para su álbum, juguetes, etc.). El objetivo del procedimiento es el aumento de la frecuencia de la conducta positiva.

La economía de fichas no es un procedimiento que se aplica de modo “rígido y mecánico”, no es simplemente una “forma de pago” por sus buenas conductas. Es un procedimiento que se implementa de modo humanístico y afectivo, basado en el reforzamiento positivo de los avances del niño. En el **reforzamiento** y **feedback**, es muy importante transmitir los detalles del comportamiento del niño. Una vez más, la comunicación y el comportamiento verbal, son cruciales para aumentar la eficacia de los procedimientos clínicos. Cuando la conducta del niño finalmente ya se encuentre establecida, se prescinde del uso de reforzadores explícitos –la ficha-; pues la conducta es mantenida por consecuencias naturales (en este caso, los resultados positivos inherentes a la propia ejecución).

En el marco de la prevención de accidentes en la industria se utiliza la **retroalimentación informativa (feedback)** con el objeto de reducir comportamientos de riesgo. El **feedback** verbal se lleva a cabo de la siguiente manera: dos trabajadores observan el comportamiento del grupo en la instalación. Realizan observaciones de la conducta y cuantifican el porcentaje de seguridad del grupo. Luego, expresan verbalmente cuales han sido las conductas seguras e inseguras de los trabajadores. El **feedback** es detallado y específico y se ha demostrado que este procedimiento disminuye notoriamente los incidentes y accidentes.

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

Muchas veces se observa que hay trabajadores que responden de modo correcto a las encuestas escritas de seguridad. Aunque el hecho que conozcan conscientemente las medidas de prevención (por ejemplo: uso de protectores auditivos) no implica que efectivamente los utilicen cuando estén trabajando en un área en la cual haya excesivo ruido. Este ejemplo muestra que la “cognición o conciencia” no implica ejecutar conductas seguras en situación. Nótese que en este tipo de intervención sólo se utilizan procedimientos verbales. No se utilizan incentivos económicos, ni premios, ni castigos o sanciones. Se administra simplemente consecuencias basadas en la información (**feedback**).

En el ámbito clínico, el psicólogo puede reforzar o no reforzar la conducta del paciente a partir de sus verbalizaciones, sus silencios, sus críticas constructivas, sus elogios, etc. Las intervenciones verbales son cruciales para el éxito terapéutico.

Comportamiento gobernado por contingencias y comportamiento gobernado por reglas

El comportamiento gobernado por contingencias es aquel cuya emisión o no, depende de la presentación o retirada de una consecuencia presente. Por ejemplo, una persona trabaja y recibe un sueldo a fin de mes. El sueldo es contingente al trabajo. El trabajo es reforzado por el sueldo; por ello, la persona continúa ejerciendo su labor. Si se dejase de pagar al trabajador, disminuiría la probabilidad de seguir trabajando.

Las reglas enuncian las contingencias. Por ejemplo: “si un conductor pasa el semáforo en rojo, recibirá una multa de \$2000”; en este caso, la regla enuncia un castigo o sanción. A partir de este tipo de leyes se puede alcanzar el control del

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

comportamiento social: no es necesario llegar a ser sancionado para respetar la luz roja.

Un mapa es un ejemplo de regla. El mapa enuncia la posición de diferentes elementos de una ciudad: sus barrios, los monumentos históricos, las calles, etc. Un turista que recurre a un mapa está dejando gobernar su comportamiento por la regla. Por el contrario, un turista que deambula por la ciudad y va probando por “ensayo y error” para llegar a determinado destino, se deja guiar por las contingencias ambientales.

Un aspecto interesante a destacar es que las reglas pueden independizarse de las contingencias ambientales; al punto que, incluso siendo falsas, ejercen efectos en las emociones. Si a una persona le han enseñado en su niñez que “la gente de raza negra es gente peligrosa” (regla falsa), esta persona en la adolescencia o adultez puede llegar a evitar tener amigos de dicha condición (conducta). También puede sentir miedo cuando camina por la calle y ve a una persona de raza negra (emoción) y puede pensar que es necesario “cuidarse” de esas personas (pensamiento). Obsérvese cómo tanto la conducta de evitación, como la respuesta emocional de miedo y los pensamientos o prejuicios se constituyen a partir de enseñanzas y aprendizajes de reglas falsas.

Los valores de esta persona se encuadran en un contexto ambiental-verbal, no en un contexto ambiental-físico; debido a que su prejuicio es ajeno a toda evidencia ambiental. Sin embargo, la regla se independiza de las contingencias cobrando “influencia propia”, más allá de la verdad o no de las contingencias ambientales.

Un estudiante puede tener la siguiente regla: “si no estudio todo el material, no podré rendir bien el examen”. Sabemos que muchas veces no es necesario estudiar todos los contenidos para rendir satisfactoriamente un examen. De todos modos, esta

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

regla genera ansiedad y además conduce a que el estudiante no se presente al examen. Por más que el alumno nunca haya sido aplazado, la regla ejerce influencia en su conducta y constituye el contexto verbal que determina el comportamiento. Quizá en la historia de aprendizaje, el paciente tuvo padres rígidos quienes le han enseñado tales reglas perfeccionistas. Para este alumno sacarse notas muy altas, en lo posible 10, es un valor muy importante. Claro está que algunos valores de alta exigencia pueden propiciar cuadros de ansiedad, estrés y depresión cuando el paciente no alcanza los estándares exigidos por sus reglas.

Las reglas se forman predominantemente a partir de influencias ambientales (familia, educación, escolaridad, medios de comunicación, etc.) mediatizadas por el lenguaje. Las reglas y valores aprendidos -que rigen la conducta, emociones y pensamientos- constituyen el contexto verbal que reforzará o castigará simbólicamente los comportamientos. Los sujetos mismos evaluarán, juzgarán su propia conducta a partir de la incorporación de dicho contexto verbal. El punto crítico a destacar es que muchas veces no es la conducta funcional o disfuncional por sí misma, sino la regla subjetiva o contexto verbal que condena o aprecia la misma.

La modificación de las reglas y el contexto verbal

Muchos problemas emocionales surgen en relación al contexto verbal en el que se encuadran. Veamos un caso real para ejemplificar cómo el contexto verbal puede influir en los pensamientos y emociones. Un paciente de 68 años tiene depresión. En su relato, el paciente expresa frases tales como: “a los 68 años tengo que seguir trabajando, no he logrado vivir de rentas”. El malestar de este paciente se intensificó cuando una prima de su edad lo criticó y le dijo que “él debió haber llegado a los 68 años en otra posición, para no tener que trabajar”. Su prima no trabaja y se mantiene a partir del dinero que cobra por alquilar unas propiedades. El paciente comienza a

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

pensar en lo que ella le dice y lamenta su “realidad” actual. Por otra parte, también se encuentra con otras personas de tercera edad que continúan trabajando y no se lamentan por no poder vivir de rentas. Para estas personas, trabajar en la tercera edad es algo muy bueno, pues les permite mantenerse activos, con mayor vida social. Además, la actividad laboral puede disminuir la probabilidad de emergencia de enfermedades neurológicas.

Desde la perspectiva conductual, el pensamiento de “fracaso” es efecto de una regla en el sentido que para este paciente vivir de rentas sería un “valor”. Pero esta regla ejerce un efecto funcional en la emoción a partir de la crítica de su prima, es decir, la influencia de la regla transmitida por ella configura el contexto verbal de los problemas psicológicos. Obsérvese entonces la diferencia de valores en ambos casos. La tristeza, lamento y malestar son efecto de la inadecuación que siente el paciente entre su situación actual y la regla impuesta por la opinión de su prima.

El psicólogo puede ayudar a modificar el contexto verbal que juzga el estado actual del paciente. Por eso, para el conductismo contextual se puede alcanzar la modificación de la emoción negativa a partir de la modificación del contexto verbal. Desde esta perspectiva, el pensamiento y la emoción no serían las causas del malestar, son efecto de ciertas reglas contextuales. Por lo tanto, se intenta modificar las mismas y no estrictamente el contenido del pensamiento.

El pensamiento es parte encubierta de la conducta problema, que es efecto del aprendizaje de ciertas reglas en diferentes etapas de la vida del paciente. El punto en cuestión no es si es bueno o no tener que trabajar en la vejez – pues eso dependerá del contexto verbal que juzgará las conductas-; sino que mientras el paciente parta de dicha idea contextual, seguirá percibiéndose como un “fracasado”. Tampoco es el objetivo desdeñar la idea de su prima, porque no es lo importante si

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

vivir de rentas es bueno o malo. Lo importante es que el paciente se reformule si las reglas que son válidas para la vida de su prima, deben necesariamente incorporarse a la de los demás, especialmente, considerando que la personalidad, educación y demás contingencias son propias de la vida de cada persona.

La modificación de las reglas contextuales relativizan el concepto de que trabajar en la vejez es necesariamente igual al “fracaso”. En este caso, el “contexto verbal” de la vida de su prima es diferente al del paciente. Donde la incongruencia ya no radica en el pensamiento de que el paciente es o no fracasado, sino en el uso de una regla perteneciente a otra persona que el paciente no es.

El punto en cuestión no es luchar contra los pensamientos; pero sí considerar otro tipo de reglas asociadas más a la aceptación de sí mismo, en relación a la historia de aprendizaje del paciente y los factores ambientales y biológicos que han condicionado su comportamiento.

Mediante esta forma de intervención se está mostrando la importancia de las reglas en la génesis y mantenimiento de las conductas. De más está decir que el conductismo nunca ha descuidado la particularidad del paciente, esto es, su historia de aprendizaje, su personalidad, reglas, valores y reforzadores subjetivos.

Conclusión

Podríamos enumerar muchos más ejemplos que muestren la relación entre lenguaje, pensamiento y paradigma conductual. Una de las conclusiones principales de estas aplicaciones es que si las técnicas conductuales también son eficaces cuando se las aplica en formato de instrucciones, reglas y feedback verbal, entonces la discusión entre “cognición” y “conducta” es de forma y no de fondo. Las intervenciones verbales del terapeuta modifican conductas, emociones y cogniciones, lo cual

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

responde a los principios citados más arriba por las diferentes vertientes del conductismo: interacción, continuidad y transferencia entre las conductas observables y los procesos cognitivos.

Precisamente, se ha hallado que los procedimientos “explícitos”, surgidos de los trabajos de investigaciones de laboratorio, además son eficaces aplicados en un formato verbal. Se ha demostrado que las técnicas “ambientales” que modifican la conducta observable, también pueden ser utilizadas para modificar pensamientos e imágenes mentales. Esto refleja la continuidad entre conducta y cognición. Por ello, el lenguaje es muy importante en las intervenciones de la terapia conductual. La supuesta oposición entre cognición y conducta está superada.

Más allá de algunas posturas extremas, observamos que el supuesto divorcio entre conductismo, lenguaje y cognición no ha sido tal y no representa a la totalidad del paradigma. Las diferentes vertientes del mismo reflejan que el conductismo es un paradigma de amplio espectro. Su visión no es estrecha: destaca la interacción permanente entre bases biológicas, conducta y factores sociales.

Como dijimos anteriormente, el conductismo ha evolucionado y es uno de los pilares principales de las ciencias del comportamiento. Lamentablemente, la divulgación de prejuicios erróneos desde perspectivas no-científicas ha generado que muchos estudiantes y psicólogos no estén abiertos a conocer la enorme riqueza y variedad teórica del paradigma conductual. Ha sido nuestro interés principal que el lector pueda distanciarse de creencias erradas que han desacreditado al paradigma conductual, tildándolo de ingenuo y superficial.

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

Referencias Bibliográficas:

1. Skinner B.F. (1974):
Sobre el Conductismo.
2. Watson J. (1930):
Conductismo.
3. Skinner B. (1953):
Ciencia y Conducta Humana.
4. Wolpe J. (1958):
Práctica de la Terapia de la Conducta.
5. Cautela J. (1969):
Técnicas de Condicionamiento Encubierto.
6. O'Donohue y Kitchener (1999):
Manual de Conductismo.
7. Pérez Álvarez, M (2004):
Contingencia y Drama: La psicología según el Conductismo.
8. Bunge M. (1986):
El problema mente-cerebro