

Moldeamiento de pensamientos y creencias en el desarrollo psicológico del niño

¿Sabemos lo que los otros piensan o sabemos lo que los otros sienten?

En el presente artículo nos abocaremos a remarcar la importancia de los procesos básicos de condicionamiento y aprendizaje en la formación de pensamientos y creencias. El ambiente familiar constituye una de las principales fuentes de influencia en el desarrollo psicológico de pensamientos en niños y adolescentes. Remarcaremos cómo las figuras parentales, directa o indirectamente, pueden reforzar o debilitar pensamientos distorsionados y disfuncionales que -con los años- se cristalizan en un estilo cognitivo que intensifica el padecer emocional de la persona.

“No hay ninguna razón por la que no se pueda enseñar a un hombre a pensar.”

B.F. Skinner

Ya hemos planteado en otros artículos que la división entre “Cognición y Conducta” es sólo de índole conceptual, recordando que tanto para el condicionamiento clásico como para el condicionamiento operante el lenguaje es muy importante. Como afirmamos recién, durante el desarrollo psicológico del niño, el ambiente verbal familiar moldeará no sólo conductas motoras, sino también pensamientos y creencias. Desde la perspectiva del condicionamiento operante, la noción de conducta incluye pensamientos e imágenes mentales, aparte del obvio nivel motor. Cuando una conducta motora incrementa su probabilidad de ocurrencia, los

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

pensamientos que acompañan a la misma también se incrementan. Cuando en una relación de pareja las discusiones son frecuentes y hay bajas tasas de reforzamiento positivo mutuo, también esto conlleva un decremento en la convicción de continuar la relación. Cuando un paciente con fobia a hablar en público evita dictar clases, paralelamente se incrementan pensamientos afines, tales como “me van a juzgar”, “me voy a poner colorado”, “voy a hacer el ridículo”. Es decir, la conducta motora de evitación de la disertación está compuesta también por los pensamientos asociados a la misma. Por ello, los modelos de condicionamiento y aprendizaje sostienen que las técnicas conductuales pueden modificar no sólo conductas motoras, sino también formas de pensar. Veremos a continuación ejemplos que muestran cómo las figuras parentales familiares ejecutan conductas que directa o indirectamente pueden propiciar la consolidación de estilos de pensamiento funcionales o disfuncionales.

Moldeamiento de creencias: Reforzamiento, Castigo y Extinción

Todos sabemos que, durante su desarrollo, el niño emite conductas en su hábitat familiar y los padres pueden reforzar o castigar esas conductas. Esto es explicado por el paradigma de condicionamiento operante. Grosso modo, este paradigma plantea que las conductas pueden incrementarse o decrementarse a partir de las consecuencias que siguen a las mismas, siendo los padres, tal vez, la principal fuente de estimulación de las conductas del niño hacia una dirección u otra.

La técnica denominada Moldeamiento incluye el reforzamiento positivo de conductas cuyo fin es el incremento de las mismas; el reforzamiento positivo puede darse a través de elogios, reconocimiento, muestras de afecto, regalos, premios obtenidos por alguna conducta, la atención de los familiares, etc.; la aprobación verbal de conductas específicas es una de las formas más utilizadas. Por el contrario, el

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

castigo tiene como objeto la disminución o eliminación de conductas; está compuesto por penitencias, condenas, retiro de beneficios, gritos, amenazas o, en casos más extremos, castigos físicos como golpes; en su forma verbal, el castigo está compuesto por la desaprobación y la crítica. La extinción, consiste predominantemente en ignorar o ser indiferente a determinadas conductas, sin que las mismas sean ni reforzadas ni castigadas per-se; es habitual que la misma esté expresada en la desatención de los padres hacia determinadas conductas o su contracara: la atención hacia conductas opuestas. No es el objetivo de este artículo explicar en detalle cada uno de estos procedimientos. Aquí nos limitamos meramente a enunciarlos a los fines de agilizar la lectura.

Veamos algunos ejemplos. Un niño juega a la PlayStation con su padre y el compartir con él este juego es un reforzador para el niño. Una niña juega con su muñeca y la sonrisa de su madre refuerza dicho juego. Un padre le dice a su hijo que se lave los dientes y le dice “muy bien” luego de haber realizado dicha conducta. Una madre le grita diciendo “¡NO!” a su bebé cuando éste intenta tomar y colocarse en la boca un objeto del piso, el grito de la madre es un estímulo que intenta debilitar tal conducta. Todos estos ejemplos de conducta muestran que los padres ejercen influencia en el fortalecimiento o debilitamiento de comportamientos y hábitos cotidianos. Los ejemplos que hemos señalado se refieren a conductas motoras cotidianas que emiten los niños en el contexto familiar. Sin embargo, cuando el niño ha alcanzado determinada edad en la cual ya ha adquirido no sólo el lenguaje, sino también la capacidad de poder imaginar y pensar, también éstas conductas “encubiertas” pueden ser moldeadas directa o indirectamente por la influencia de sus padres. En síntesis, durante el desarrollo educativo, los padres moldean –muchas veces espontánea e inadvertidamente- el sistema de creencias de sus hijos, mediante procedimientos de reforzamiento y castigo de pensamientos.

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

Es de destacar la importancia del moldeamiento verbal en la formación de los valores. Ilustrémoslo con un ejemplo. Un niño de 7 años dice en la cena familiar: “hay que matar gente para robarles” y su padre le critica lo que está diciendo, explicándole que eso está mal; en este caso, la crítica y desaprobación del padre sobre dicha verbalización ejerce a la vez influencia en las ideas, pensamientos y creencias asociadas a la conducta “matar gente para robar”. En términos simples, la desaprobación verbal moldeará los valores del niño. Es de esperar que a posteriori, en la adolescencia, su hijo ya haya adquirido ese valor, es decir, que no esté de acuerdo en que sea correcto asesinar gente. Es decir, además de que el adolescente no roba, también se le ha instalado en su mente la idea de que “robar = no es ético”. Veamos otro ejemplo; una niña de 8 años hace una pregunta sobre sexo a su madre; ésta, enojada y a los gritos, le dice que no está bien que una nena de su edad pregunte esas cosas. Inadvertidamente, su madre está disminuyendo la probabilidad de que su hija le haga preguntas sexuales en el futuro. Por otra parte, también es probable que su hija tenga con mayor frecuencia algunos pensamientos negativos sobre el sexo. El castigo que su madre proporciona influye no sólo en la conducta verbal sobre el sexo, sino también en los pensamientos e imágenes mentales asociados a la misma. En estos ejemplos estamos mostrando que pueden fortalecerse o debilitarse no sólo los componentes motores de las conductas, sino también los pensamientos e imágenes mentales que forman parte de las mismas.

Es de destacar también que a veces los padres son indiferentes hacia determinadas conductas o verbalizaciones de sus hijos. Esto se denomina extinción. Por ejemplo, un niño solicita que le compren una guitarra y los padres no sólo no se la compran sino que tampoco prestan atención cuando el niño canta o muestra su gusto musical. Esta indiferencia puede derivar en que finalmente el niño no intente aprender a tocar ese instrumento hasta que alcanza su adultez, o que incluso lo haga sintiendo cierta frustración por no haber aprendido de niño. Nótese que tanto la

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

creatividad artística como la elección de carrera pueden estar condicionadas por la indiferencia paterna.

Un apartado especial se refiere al papel del modelado cognitivo, en el sentido de que los padres aprobarán o desaprobarán también verbalizaciones o creencias de otras personas externas en el seno familiar nuclear, tales como tíos, primos, vecinos, maestras, amigos de los niños, personas del barrio e incluso personalidades famosas y de los medios de comunicación. Los niños observarán la aprobación o desaprobación de sus padres hacia terceros, influyendo esto en la formación de pensamientos y creencias. Un ejemplo gráfico se expresa en la formación de prejuicios. Por ejemplo, si durante la cena la familia está mirando un programa de noticias en televisión que muestra a un grupo de trabajadores interrumpiendo el tránsito en una avenida como medida de fuerza y protesta, a lo cual el padre dice: “son unos negros de mierda”, ésta frase es escuchada por sus hijos y eventualmente formará parte de los prejuicios y de ideas racistas de los niños hacia los manifestantes. Esto se denomina modelado cognitivo, en el sentido en que los niños escuchan la frase de su padre y la incorporan, mediante imitación, a su sistema de creencias.

Hemos visto ejemplos relativamente sencillos que grafican como pueden condicionarse pensamientos y creencias a partir de la influencia ambiental paterna. Veremos a continuación algunos ejemplos que muestran cómo pueden condicionarse no sólo pensamientos específicos, sino también modos más sutiles de pensar o de procesar la información, tales como la intolerancia a la incertidumbre, el pensamiento mágico y el papel de los mandatos familiares.

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

Intolerancia a la incertidumbre

Algunas personas padecen ansiedad ante la información ambigua e incierta. No han adquirido la habilidad de aceptar que es parte normal de la vida convivir con un pequeño monto de incertidumbre hacia el futuro. El Trastorno de Ansiedad Generalizada es el cuadro más representativo de la preocupación excesiva ante la ambigüedad de la información proveniente del entorno. Supongamos que un adolescente de 14 años ha rendido un examen de matemática y está preocupado por la calificación que puede llegar a obtener. Su madre, en vez de decirle “no te preocupes, hiciste lo posible, en el caso en que te haya ido mal en el examen, rendirás el recuperatorio y listo, no es tan dramático”, muy por el contrario, le dice: “uy, ¿te fue mal? ¿Te fijaste en los libros si respondiste bien? ¿Y a los demás como les fue? Llamá por teléfono a algún compañero y preguntale que respondió, fijate en qué fallaste, así te vas empezando a preparar desde ahora para el recuperatorio”. Su hijo queda preocupado por lo que dijo su madre durante toda la semana. Finalmente, transcurrida la misma, la calificación obtenida es satisfactoria, el alumno obtuvo un siete en el examen. En este caso, el adolescente le ha dado entidad de verdad a sus preocupaciones como si fuesen hechos objetivos, en vez de aceptar que hay un período de tiempo entre el examen y la calificación obtenida, en que es necesario simplemente esperar. Nótese que en este ejemplo se está mostrando una forma de pensar que va más allá de los “contenidos” de pensamiento –en este caso la preocupación por la posible calificación negativa- y que se refiere al “proceso”; concretamente se está fortaleciendo la impaciencia ante la información incierta. En este caso, por modelado cognitivo el adolescente ha aprendido a preocuparse excesivamente, del mismo modo en que lo hace su madre.

En algunos casos, estas preocupaciones excesivas pueden derivar en efectos perjudiciales más notorios. Hemos atendido casos de pacientes que abandonan

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

carreras universitarias por temor a consecuencias imaginarias. Un estudiante de medicina abandona la carrera en segundo año porque tiene temor a que le hagan un juicio por mala praxis en el futuro. Sus padres, sin mala voluntad, aunque también temerosos, no cuestionan tal decisión basada en la imaginación de supuestas situaciones futuras negativas. En este ejemplo, “la mente” del estudiante -compuesta por secuencias de imágenes catastróficas en relación al ejercicio profesional de la medicina- ha sido moldeada y reforzada indirectamente por los temores de sus padres. Tanto la decisión de abandonar los estudios como el pesimismo de sus pensamientos, incrementan su probabilidad de ocurrencia por influencia familiar. Lo notorio es que frecuentemente esto no forma parte de un plan premeditado de sus padres para que su hijo deje la carrera; esta influencia sucede de modo espontáneo, sin mala voluntad por parte de los mismos, aunque indirectamente deriva en resultados perjudiciales basados en un estilo de pensamiento distorsionado y disfuncional.

Reforzamiento del pensamiento mágico y supersticiones

Una adolescente de 18 años siente tristeza y sensación de soledad a partir que la ha dejado su joven novio. Su madre la lleva a una persona que dice ser vidente y que transmite “energías” que fomentan el regreso de la pareja amada. Este vidente le dice que su novio volverá. Al mes, su novio le envía un mensaje de WhatsApp diciéndole que la quiere ver. Se encuentran, tienen sexo y vuelven a estar en pareja. La adolescente comienza a creer en los videntes y atribuye que gracias a la renovación energética que éste le transmitió su novio regresó con ella. En este ejemplo, observamos que no sólo se condiciona el comportamiento supersticioso, sino también la creencia en entes inobservables, tales como la “energía”. En este caso, hay un conexionismo entre la creencia metafísica y el resultado ocurrido, es decir, el regreso del novio. De todos modos, lo que deseamos remarcar es que es el

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

rol de la madre el que, aun con su mejor buena voluntad, influye indirectamente en su hija en la formación de su pensamiento mágico. Suele ocurrir que las personas “conectan en su mente” con mayor frecuencia las “coincidencias” positivas entre creencias y acontecimientos respecto de las “no-coincidencias”. En los casos más marcados, el pensamiento mágico se cristaliza en la formación de obsesiones y compulsiones que interfieren en la vida cotidiana del sujeto, alterando severamente el modo de pensar racional.

Reforzamiento de mandatos y reglas familiares de conducta

Desde el condicionamiento operante verbal, se postula que las reglas forman parte del contexto verbal, que engloba a los pensamientos y conductas, aprobándolas o desaprobándolas. Es decir, los pensamientos y las conductas del niño serán reforzadas o criticadas en tanto las mismas sean compatibles con las reglas o normas culturales a las que los padres de familia adhieren. Las reglas familiares forman parte esencial del ambiente verbal primario que ejercerá influencia en el desarrollo psicológico del niño y del adolescente. Las reglas verbales establecerán contingencias de reforzamiento o de castigo que derivan en efectos positivos o negativos en las conductas. Un ejemplo típico es la influencia de las creencias religiosas extremas y condenatorias en la conducta sexual. En ambientes educativos rígidos y condenatorios con respecto al sexo, se propicia el condicionamiento de la respuesta de ansiedad y de las inhibiciones sexuales. Algunos pacientes con disfunciones sexuales relatan que sus padres y figuras de autoridad le han transmitido la idea que tener relaciones sexuales antes de casarse es un pecado. O, en casos más extremos, las personas creen que si tienen sexo antes de contraer matrimonio serán condenadas en el más allá; así esgrimen frases despectivas tales como que “la mujer que tiene relaciones sexuales antes de casarse es una prostituta”. En la práctica clínica, se observan casos de hombres y mujeres que

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

inician su vida sexual más tardíamente como efecto de las reglas que han condicionado su conducta. También se observan casos de mujeres y de hombres no casados que cuando están en pareja e intentan tener sexo con sus compañeros sienten ansiedad escénica, dificultades en la excitación sexual, evitación de las relaciones sexuales, falta de placer, rumiaciones y pensamientos de culpa durante el acto sexual. Tales perturbaciones son efectos del aprendizaje de tales reglas condenatorias, originadas en el contexto verbal familiar. Esto es una muestra más de como el sistema de creencias se moldea a partir de reglas familiares que condicionan pensamientos y creencias de sus hijos con respecto a la sexualidad.

Por último dedicaremos unas líneas, a las implicancias terapéuticas de las influencias familiares en pensamientos y creencias.

DetECCIÓN DE INFLUENCIAS FAMILIARES Y MODIFICACIÓN DE CREENCIAS HISTÓRICAS

Todos los ejemplos que volcamos en este artículo tienen como objeto destacar la influencia de los modelos parentales en el moldeamiento de creencias. En lo que concierne al tratamiento psicológico, la identificación de pensamientos puntuales es esencial para la modificación de la conducta; como dijimos más arriba, en varios casos los pensamientos y creencias disfuncionales han sido reforzados durante años por instancias parentales que incluso desconocen o no son conscientes de su influencia en el moldeamiento de la forma de pensar de sus hijos. Estos ejemplos permiten ilustrar la importancia de las influencias parentales para el tratamiento de creencias históricas y familiares.

En Terapia Cognitivo Conductual, una vez identificados y modificados pensamientos automáticos más situacionales, podemos avanzar hacia la reestructuración de

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

creencias más arraigadas, por así decir, más “históricas”. En esta fase, es importante acceder a datos históricos del pasado del paciente, a los fines de que el mismo pueda aplicar las técnicas de modificación de pensamientos –tanto cognitivas como conductuales- para reformular y cambiar aquellos mandatos, reglas, exigencias e imperativos familiares que aún le siguen perturbando. Considerar la modificación de creencias arraigadas implica acceder a aquellas cogniciones asociadas al contexto educativo y familiar del individuo, es decir, a sus creencias más idiosincrásicas acerca del sí mismo y del mundo. Además está decir que la TCC también considera la importancia de las creencias filosóficas e ideológicas del paciente, sus valores sociales, su pertenencia a grupos, su adherencia a creencias religiosas y sus costumbres culturales. Lejos de ser superficial, la TCC también puede abordar estos aspectos “profundos y filosóficos” que forman parte de los pensamientos y creencias originados y estimulados en su contexto familiar.