

Técnicas y Metodología de Intervención Cognitiva-Conductual: Técnicas Cognitivas Vs. Técnicas Conductuales

Cognitive Behavioral Therapy Techniques and Methodology: Cognitive Techniques vs. Behavioural Techniques

Leonor Guasco-Pérez ^a

Abstract:

In today's world, cognitive behavioral therapy is one of the most accepted due to its empiric basis and effective results. This psychotherapeutic style has its roots in two of the most important psychological paradigms: behaviorism, focused on the analysis of the nexus between the stimulus originated in the environment and the observable, measurable and quantifiable response produced by the subject; and cognitivism, focused on how the mind of the subject processes information and therefore, only indirectly observable.

Cognitive-behavioral therapy rescues and complements between one another the techniques and methodology originated from both paradigms in order to approach the subject's observable reactions and those that remained invisible.

Keywords:

Psychology, cognitive behavioural techniques

Resumen:

En la actualidad la psicoterapia cognitiva-conductual es una de las más aceptadas debido a su base empírica y efectividad de sus resultados. Este estilo psicoterapéutico está basado en dos de los paradigmas psicológicos más importantes: el conductismo, centrado en el análisis de la relación entre los estímulos procedentes del medio y la respuesta medible, observable y cuantificable del sujeto a estos; y el cognoscitivismo, centrado en el procesamiento de la información en la mente del sujeto y, por lo tanto, observable sólo de manera indirecta.

La psicoterapia cognitiva-conductual rescata y complementa entre sí las técnicas y métodos propuestos por uno y otro paradigma para abordar tanto las reacciones que pueden observarse directamente en el sujeto, como aquellas que nos resultan invisibles y sin embargo tienen lugar.

Palabras Clave:

Psicología, cognitiva-conductual, cognoscitivismo, conductismo, técnicas, métodos, psicoterapia, técnicas psicoterapéuticas de primera generación, técnicas psicoterapéuticas de segunda generación

Introducción

El ser humano se halla sujeto a una lucha constante e interminable por adaptarse a su entorno. Sin embargo, no todos los seres humanos logran adaptarse eficientemente a su medio y a sus condiciones y no siempre podemos cambiar unos u otros.

El propósito de las terapias psicológicas consiste precisamente en superar las trabas que nos impiden desenvolvernos adecuadamente en nuestras problemáticas particulares y que suelen generarnos más

ansiedad de la adecuada para funcionar. El tipo de terapias y el enfoque del cual parten depende de diversos factores, incluyendo el contexto sociocultural de su autor y las vivencias personales del mismo. También es común que una corriente surja como complemento o antítesis de alguna otra.

El presente ensayo tiene la finalidad de comparar las características principales de las técnicas psicoterapéuticas de 1ª generación –técnicas de corte conductual- y las técnicas de la segunda generación –técnicas cognitivas, las cuales vienen a ser tanto opuestas como complementarias entre sí.

^a Leonor Guasco Pérez, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Escuela Preparatoria Número 4, <https://orcid.org/0000-0002-1843-6828>, Email: leonor_guasco10310@uaeh.edu.mx

Analizaremos las bases y preceptos de los cuales parte cada corriente, el enfoque terapéutico que manifiestan y las clasificaciones disponibles para las propuestas terapéuticas que las constituyen.

Partamos de la afirmación de que todo ser vivo tiene como finalidad la adaptación a fin de asegurar la supervivencia. Las técnicas de corte conductista dan especial énfasis al control de estímulos y factores ambientales mientras que las cognitivas se concentran en la capacidad del ser humano para procesar la información que obtenemos del medio; de esta manera le damos sentido y coherencia a nuestro mundo y actuamos en consonancia.

Ahora, al centrarse concretamente en las conductas, entendiendo como tal aquellas reacciones del individuo factibles de ser observadas, medidas y cuantificadas, el conductismo deja de lado los procesos mentales que decantan, precisamente, en la conducta, mientras que el cognitivismo concibe a la misma como un reflejo o consecuencia de las perturbaciones del pensamiento y de las alteraciones en las representaciones mentales que el sujeto ha generado de sí mismo y su mundo. Es a partir de dichos enfoques que una y otra corriente generan las técnicas y metodologías terapéuticas que aplicarán en el tratamiento clínico de la problemática del paciente, si bien, teniendo el idéntico objetivo general de mejorar la capacidad de adaptación del susodicho, cada una lo hará teniendo objetivos específicos muy particulares.

Desde la perspectiva conductista, esta adaptación se logra mediante la asociación de estímulos y respuestas. Skinner (Skinner, 1971) propone un modelo de A-B-C para explicar dicho proceso en donde la A representa los antecedentes, es decir, aquellas experiencias pasadas del sujeto y los resultados (positivos o negativos) que se obtuvieron en el momento; la letra B corresponde a la conducta (Behaviour, en inglés): las respuestas que genera el sujeto buscando la adaptación. Finalmente tenemos la letra C, encarnando las consecuencias que en esta ocasión conlleva la conducta emitida; mientras más placenteras le resulten las consecuencias de su conducta, el individuo mostrará mayor propensión a seguirlas presentando. Si por el contrario, las consecuencias resultan adversas, habrá mayor probabilidad de que el individuo las deseché y traté de implementar respuestas nuevas con fines adaptativos.

Ocurre a veces que la respuesta del individuo no corresponde con las condiciones de su realidad, por lo que el individuo no logra hacerle frente de manera eficaz a dichas condiciones, generando discrepancias entre sí y su situación. ¿Por qué ocurre esto? Desde la posición conductista, el individuo ha desarrollado asociaciones erróneas entre los estímulos de su medio y las respuestas que debe emitir ante ellos.

La finalidad principal de las técnicas conductista radica en corregir dichas asociaciones, modificándolas o

reemplazándolas por otras que resulten más eficaces. Sin embargo, tenemos que no siempre ocurre esto. Muchas veces ocurre que el individuo insiste en repetir comportamientos que no le reportan resultados positivos y aun así continúan repitiendo los mismos patrones.

Es necesario cuestionar si en verdad los efectos nocivos observados son percibidos por el individuo como algo adverso; bien pudiera ser que aquello que tachamos como desventurado de hecho está funcionando como reforzador de ciertos aspectos desconocidos del sujeto, revalidando ciertas facetas del sentido que se tiene de sí mismo y del mundo; pudiera ser que el gasto de recursos que le implicaría al sujeto cuestionarse su realidad y enfrentar la necesidad de modificar ciertos aspectos y parámetros de su psique le resultara más perturbador que el continuar manteniendo los mismos patrones.

Mencioné la relación estímulo-respuesta que decanta en la conducta; la principal limitante del Conductismo es que se conforma con aceptar dicha relación, sin ahondar en los mecanismos que la producen. Al no comprender del todo por qué se presenta lo que se está observando; al fallar al entender total o parcialmente el proceso mediante el cual se obtiene un resultado en concreto, escapan de la vista varios factores que deberían ser considerados al momento de planear la metodología a seguir para lograr un cambio significativo; se dejan de considerar diversas variables que bien podrían facilitar exponencialmente la labor, o sencillamente obstaculizarla y bloquear, retrasar o devolver cualquier avance.

Sin embargo, el conductismo y sus técnicas no tienen esto en consideración.

Si bien el conductismo exige una metodología detallada que recabe información sobre todos los factores que pudiesen intervenir o presentarse en el contexto o situación que le está creando perturbaciones al sujeto, no tiene en consideración aquellos procesos que el sujeto no externaliza y que por lo tanto no son factibles de ser atestiguados de manera fehaciente y precisa por los demás.

Por el otro lado, tenemos la corriente cognoscitiva, centrada en el procesamiento que hacemos de la información obtenida del medio. A partir de las experiencias que tenemos del mundo, nuestra mente va generando esquemas de cómo es éste e hipótesis de cómo funciona y cómo debemos enfrentarlo: a partir de dicha conceptualización operacional es que nosotros determinaremos nuestra conducta para tal o cual situación. Si nuestra concepción de un evento o de un elemento es equivocada o ha sido tergiversada de alguna manera, entonces la conducta que presentamos no corresponde a las condiciones que se nos están presentando ni será capaz de resolverlas de manera satisfactoria.

En el conductismo se considera que las problemáticas cognitivas se modifican a medida que la interacción del individuo con su medio se vuelve más adaptativa y efectiva (Castanedo, 2008). Esto no está desencaminado: una persona con pobre concepto de sí mismo, convencido de ser completamente incapaz de desenvolverse adecuadamente en situaciones sociales, se sentirá complacido y asombrado de sí mismo al hacer uso de una conducta que le permita salir airoso de un acontecimiento social; si su repertorio de conducta se transforma positivamente y estos éxitos se siguen repitiendo, entonces la persona generará cambios en su el concepto de su capacidad para afrontar situaciones que catalogaba de irremediables y por lo tanto esto repercutirá en su propio autoconcepto.

Esto es un punto clave de las técnicas cognitivas.

Las técnicas cognitivas se enfocan en su mayoría en lograr que el individuo corrobore la eficacia y veracidad de los patrones de pensamiento por los cuales se rige y, al constatar el fallo, modificarlos o reescribirlos en favor de otros más efectivos que se correspondan mejor con la realidad. Esto requiere un análisis profundo de las creencias e ideas que rigen al sujeto y su razón de ser: identificar la función que están cumpliendo. Es necesario determinar qué papel está cumpliendo la cognición dentro de la vida mental del individuo y en qué bases se está sustentando para poder atacar de manera efectiva y lograr un cambio.

Si se logra modificar aquel elemento pernicioso en la psique del sujeto, la conducta (que no es otra cosa que una sintomatología de la reacción interna) también sufrirá un cambio ya que carecerá de sustento.

Las técnicas conductistas se clasifican en tres tipos:

Métodos de confrontación.

Métodos operantes.

Métodos para el montaje o incremento de la conducta.

Métodos para la reducción y debilitamiento de la conducta.

Métodos del manejo de contingencias.

Métodos para la estabilización de la conducta.

Aprendizaje por modelos

Si bien, cada tipo se enfoca en elementos diferentes del A-B-C de Skinner (ya sea en controlar y alterar los estímulos intervinientes para lograr un resultado concreto, centrándose en los antecedentes o en las consecuencias) todos están enfocando en ampliar o filtrar el repertorio conductual del individuo, desechando o modificando lo que no funciona y dotándolo de nuevas herramientas con las que pueda valerse al momento de enfrentarse a su contexto.

Las técnicas cognitivas, en cambio, se han clasificado en formas muy diversas, dependiendo de su modalidad, enfoque o propósito. Por ejemplo, Mahoney y Arnkoff (1978) presentan la siguiente clasificación en base de la meta a obtener:

Modelos de reestructuración cognitiva.

Modelos de habilidades de afrontamiento

Terapias de solución de problemas.

Por otro lado también contamos con una clasificación, propuesta esta vez por Dobson y Block (1988):

Habilidades de afrontamiento

Enfoques de solución de problemas.

Modelos de reestructuración cognitiva.

Terapias cognitivas estructurales.

Gonçalves (1993), presenta otra clasificación más basada en cinco paradigmas:

Condicionamiento encubierto.

Autocontrol.

Habilidades de afrontamiento.

Eestructuración cognitiva.

Paradigma constructivista-evolutivo.

Isabel Caro clasifica las técnicas en tres bloques enfocados a la modalidad:

Modelos de reestructuración cognitiva.

Modelos cognitivo-comportamentales.

Modelos construccionistas/constructivistas.

Estas técnicas pueden presentar enfoques y objetivos diferentes, sin embargo, todas y cada una están dirigidas a guiar al individuo en un proceso de mejora que lo lleve a vivir una vida plena, desarrollando las habilidades necesarias para encarar las diversas problemáticas que se le presentan en su quehacer cotidiano. Todas ellas comparten las características de que permiten flexibilidad y ajuste para el paciente concreto a quienes van dirigidas y al ámbito o ámbitos de su vida particular que presentan desajuste.

Ambas corrientes surgen con aproximadamente veinte de años de diferencia entre sí; el cognitivismo surge para complementar al conductismo: para explicar aquellos puntos oscuros y nebulosos del por qué del comportamiento que los principios conductistas no alcanzaban a alumbrar debido a su enfoque más práctico dedicado no tanto a la comprensión del fenómeno, sino a su solución.

Por si mismas, ambos estilos de psicoterapias resultan efectivos en el tratamiento de diversos desórdenes y problemáticas psicológicas; sin embargo, unas no excluyen a las otras, y combinadas resultan en herramientas complementarias que permiten un tratamiento integral para el paciente, disminuyendo las probabilidades de recaídas y retrocesos.

Referencias

- [1] Caballo, V. E. (1998). *Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de la Conducta*. Madrid, España: Siglo XXI.
- [2] Caballo, V. E. (1998). *Manual para el Tratamiento Cognitivo-Conductual de los Trastornos Psicológicos Vol. 2*. Madrid, España: Siglo XXI.
- [3] Caro Gabalda, I. (2009). *Manual Teórico-Práctico de Psicoterapias Cognitivas*. Sevilla, España: Desclée de Brouwer.
- [4] Castanedo, C. (2008). *Seis Enfoques Psicoterapéuticos*. México: Manual Moderno.
- [5] Labrador Encinas, F. J. (s.f.). *Técnicas de Modificación de Conducta*. Madrid, España: Psicología Pirámide.
- [6] Martin, G., & Pear, J. (2007). *Modificación de la Conducta. Qué es y Cómo Aplicarla*. México: Pearson
- [7] Skineer, B. (1971). *Ciencia y Conducta Humana*. Barcelona, España: Fontanella.
- [8] Skinner, B. F. (1994). *Sobre el Conductismo*. España: Primer Industria Gráfica.