

Sobre lo Cognitivo y lo Conductual en Modificación de Conducta.

Alfredo Pacheco Torralva

Psicólogo

RESUMEN

En el presente trabajo se pretende exponer el papel que juegan las cogniciones en la conducta y como el modelo Cognitivista es una evolución de las formulaciones del Conductismo Radical.

PALABRAS CLAVE

cognición, conducta, Cognitivismo, Conductismo Radical.

PROPOSITO DEL TRABAJO (A MODO DE PEQUEÑA JUSTIFICACION)

Con una historia de varias décadas de desarrollo de la Modificación de Conducta (MC), disponemos de una gran cantidad de material teórico que hace de la Psicología una ciencia de pleno derecho para, al margen de sus limitaciones y particularidades, pasar a engrosar de una manera destacada la lista de disciplinas que aportan conocimiento objetivo sobre el ser humano en toda su extensión. Durante este tiempo se han ido sumando paulatinamente trabajos de distinta consideración, que poco a poco conforman hoy en día una obra de conjunto importante, si bien no homogénea. Existe una diversidad de enfoques dentro de la propia consideración de la psicología científica, que discrepan entre sí en cuanto a sus postulados básicos desde los que partir y el objetivo central de cual debe ser el tipo de intervención que se debe desarrollar. La MC engloba a distintos puntos de vista sobre los elementos determinantes del funcionamiento humano, que han supuesto también un gran número de estrategias de intervención distintas.

Con una base común a todos ellos, compartiendo características claves que permiten unificarlos bajo una misma denominación (ver Mayor y Labrador, 1984), cada uno de estos enfoques destaca la importancia de algún elemento en particular en la explicación del comportamiento. En realidad, cada enfoque tiene su componente de verdad, consigue explicar una parte de la con-

ducta humana pero sin lograr una explicación globalizadora de la misma, al incidir en unos elementos y olvidarse, o conceder menor importancia, de otros. Algunas de las opiniones defendidas desde algunos acercamientos, ciertamente son difícilmente reconciliables, pero en general, sí es posible un entendimiento común. No discutiremos si es necesaria una concepción unitaria y rígida del modelo conductual, tendente hacia una unidad disciplinar teórica y metodológica, o si es preferible un fructífero pluralismo que estimule una amplia gama de paradigmas, orientaciones teóricas y metodológicas. Existen opiniones para todos los deseos, y ni si quiera en si debemos o no llevar a cabo tal unificación los propios psicólogos logran ponerse de acuerdo. Probablemente, lo ideal sea lograr un equilibrio entre ambas consideraciones, integrando acercamientos pero permitiendo a su vez una pluralidad que respete las distintas perspectivas conceptuales.

En cualquier caso, parece más sensato el acercar posturas que el elaborar nuevas perspectivas teóricas cuando las anteriores no consiguen dar respuestas plenamente satisfactorias. En muchos casos, tendemos a rechazar precipitadamente planteamientos teóricos que consideramos obsoletos antes de abordarlos en toda su profundidad. Disponemos de conocimientos suficientes como para intentar extraer de ellos respuestas válidas a las preguntas básicas de la psicología, tanto de la conducta normal como de la patológica. La limitaciones existentes pueden ser

superadas acercando posturas, comprendiendo los planteamientos de cada perspectiva teórica y creando una concepción globalizadora que se sustente con fuerza, sin que esto suponga caer en un eclecticismo poco crítico, y no por la vía de pensar que una nueva teoría o paradigma nos puede resultar más útil. En palabras de Garske y Lynn (1988) "la vía para resolver la crisis entre los numerosos enfoques distintos no es crear nuevas teorías, sino moverse en la dirección inversa de más a menos a través de la integración de teorías y técnicas", que en nuestro caso particular centraremos en las propias de la Modificación de Conducta. La labor que tiene por delante la MC en esta dirección es la de sentarse a recapitular que tenemos y cómo lo podemos integrar en una teoría general que permita la descripción, explicación y predicción de la conducta humana (Bunge y Ardila, 1988), englobando las aportaciones que le llegan desde los distintos enfoques de la psicología científica, y sin que esto signifique abandonar la investigación de problemas aún poco claros.

Evidentemente se trata de una tarea compleja, pero menos de lo que en un principio podríamos considerar si nos fijamos bien que, bajo los argumentos esgrimidos por las distintas partes, se encuentran formulaciones parejas entendidas desde ángulos distintos. Esto supone lograr conocer profundamente los planteamientos teóricos sobre los que se sustentan las diferentes contribuciones a la MC. Estudiándolos a fondo podemos observar como en muchas ocasiones, los autores están refiriéndose a aspectos afines del comportamiento humano. Podemos pensar que dos autores cualesquiera están tratando de asuntos diferentes, los cuales abordan desde posicionamientos contrapuestos, cuando en realidad, en no pocas ocasiones, tan sólo les divide una terminología no común a ambos, y especialmente, la no comprensión extensa del planteamiento considerado por

la otra persona. Así, pienso que una de las vías más fructíferas para lograr acercar posturas y tender hacia una comprensión globalizadora de la MC, pasa por el abordaje profundo y decidido de la teoría psicológica, que nos hará comprender, en muchos casos, como esas posturas estaban menos alejadas de lo que creíamos en un principio e, incluso, como lo que creíamos que eran formulaciones posteriores y superiores a otras, no son sino una forma nueva de hablar de las mismas cosas que ya fueron tratadas con anterioridad. Nosotros, como terapeutas, podemos entender bien todo esto, consumiendo frecuentemente literatura psicológica, no sólo de carácter técnico sino también teórico, especialmente las obras de los autores clásicos, las cuales nos serán reveladoras para comprender el estado actual de la MC y como en esas formulaciones pioneras se encuentra una filosofía de la psicología plenamente vigente.

El aspecto fundamental que ha dividido a los psicólogos es la consideración de cual es el papel o la función asignada a las cogniciones en relación con la conducta. Cómo de entre los distintos componentes de la actividad humana, cognición, conducta motora manifiesta y emoción, cual de ellos es el principal agente causal y determinante del comportamiento humano. Una de las concepciones con mayor aceptación social es suponer que el planteamiento cognitivo ha enterrado al conductismo, cuando en realidad es el resultado lógico de su evolución. En palabras de Paul M. Salkovskis "la postura actual es que, en términos generales, la terapia Cognitiva ha absorbido a la terapia de conducta, pero la terapia de conducta es el padre de la terapia cognitiva, así que podría decirse que hemos asesinado a nuestro propio padre. Yo no creo que sea lo que realmente haya ocurrido, sino que la terapia cognitiva, la auténtica terapia cognitiva tiene sus orígenes en la terapia de conducta y lo que vemos es una evolución" (Sevillá y

Pastor, 1994). Desarrollaremos esta argumentación posteriormente. De momento, entendamos que es necesario comprender los planteamientos clásicos, que por otro lado, siguen perfectamente vigentes en la actualidad, si no queremos caer en proposiciones carentes de fundamentación.

Este es el caso de la supuesta moda "cognitivista" actualmente muy difundida profesional y académicamente, y que, curiosamente, no tiene nada de novedosa y actual. Una parte considerable de los terapeutas se consideran, permítanme así llamarlo, "cognitivistas radicales", por que "aquello del conductismo ya pasó y ahora la psicología (supuestamente) ha evolucionado". Se destaca el papel del pensamiento en la explicación de la conducta humana, tanto normal como patológica, en un intento de superar las limitaciones conductistas. Nuestra intención será en la que resta de trabajo, exponer cual es el papel de las cogniciones en la psicología, y como las formulaciones cognitivistas son perfectamente comprensibles desde la filosofía del conductismo radical skinneriano. El análisis experimental de la conducta se presenta como la estrategia más potente de cambio psicológico y la más sólida en lo que a su formulación se refiere. Las supuestas innovaciones que presentan las terapias cognitivas ya estaban dadas en el análisis de la conducta (Amigo, Fernández y Pérez, 1991). Comenzaremos dando un rápido vistazo por la evolución histórica de la MC.

BREVE PASEO POR EL PASADO DE LA MC

No nos detendremos en realizar una extensa exposición del desarrollo histórico de la MC (adecuadamente expuesta en los textos de Kazdin, 1983, Mayor y Labrador, 1984 o Pérez, 1995. Respecto a la psicología clínica conductual en España véase Buela-Casal, Caballo, Bornas, Tordella y Servera, 1993). Tan sólo dar las pinceladas adecuadas

para comprender mejor el objeto de nuestro artículo.

Los antecedentes de la MC los encontramos en las obras de I.P. Pavlov y su escuela sobre el condicionamiento clásico, por un lado, y la formulación de la Ley del Efecto de E.L. Thorndike por otro. Estos son dos pilares fundamentales sobre los que se sustenta gran parte del marco teórico sobre el que se desarrollará la MC y que, injustamente, rara vez reciben el interés que merecen. Por convención, podemos citar la (pre)formación de la MC con la obra de J.B. Watson, la formulación original del conductismo. Watson, aunque curiosamente influenciado por el psicoanálisis freudiano de la época, reniega del estudio de la conciencia y de los estados subjetivos por que no podían ser abordados por el método científico. Buscaba asimilar a la psicología con las ciencias naturales, por lo que era necesario emplear la misma metodología experimental que aquellas. La conducta ofrecía esta oportunidad, por cuanto que la observación directa de la misma era la única alternativa válida de experimentación. Tenemos así lo que se llamará como Conductismo Metodológico, puesto que lo importante para Watson era el método empleado, siendo la conducta el objeto (secundario) en donde emplearlo. En definitiva, el conductismo que se afirmaba era un trámite para hacerlo pasar por la Psicología Objetiva de acuerdo con los requisitos de las ciencias físicas (Pérez, 1995). Si nos fijamos bien, no se niega la existencia de fenómenos mentales, tan sólo que no pueden ser estudiados objetivamente y que, en todo caso, seguirían la leyes del aprendizaje E-R bajo influencia ambiental (Kazdin, 1983). Así pues, parecía que quedaba algo por completar; podíamos añadir otras variables "extraconductuales" a condición de que siguiesen a la metodología experimental, tarea que asumió el Neoconductismo Mediacional de la mano de Hull, Tolman y Mowrer. Propusieron variables intermedias y es-

tructuras teóricas complejas para explicar la forma en que se relacionaban estímulos y respuestas. Estas variables intermedias se constituían como constructos fisiologicistas y, en el peor de los casos, mentalistas, por lo que se tornaba a coquetear con el peligroso concepto de Mente, que difícilmente puede ser operacionalizable y aceptado científicamente. Se volvía otra vez a la clásica postura dualista, tan arraigada en la filosofía, mente (alma, espíritu) vs. cuerpo, que Pavlov había logrado superar al abordar el estudio del sistema nervioso central de forma objetiva. Teníamos que explicar, una vez más, como un ente espiritual no físico puede causar un evento físico objetivo, además de apelar a procesos mentales que explican la conducta, los cuales, a su vez, requieren de otros procesos mentales que los justifiquen y expliquen, para, finalmente, comprobarlos con la conducta de que se partió (Pérez, 1985).

Con la llegada de la figura de B.F. Skinner se formula el Conductismo Radical basado en los principios del condicionamiento operante (el cual tiene "radicales" diferencias con el formulado por Watson. Una excelente exposición se encuentra en Fuentes Ortega, 1992; en realidad, el resto de las obras que le acompañan también son exquisitas para entender el alcance actual de la figura de Skinner). Skinner se definirá como radical, no por negar los procesos cognitivos, sino por negar que estos sean distintos a los fenómenos observables. Negará la existencia del dualismo que defiende la existencia de dos tipos de realidades diferentes en el mundo: una que existe en el tiempo y el espacio, y otra que no es espacio-temporal (la mente). En palabras del propio Skinner "mi conductismo es radical, en la medida que en mis planteamientos no tiene cabida nada que apele a lo mental". Defenderá de este modo, que las cogniciones no se conciben como una realidad aparte, sino de la misma naturaleza que la conducta observable, sólo que en el plano

distinto de lo privado, por ser accesible únicamente al sujeto que las experimenta. Son entidades que deben entenderse como privadas en el continuo privado-público (Ribes, 1982). Las cogniciones son conducta verbal por que siguen los mismos principios funcionales que la conducta manifiesta, estando controladas por sus antecedentes y sus consecuentes. El conductismo radical defiende una sola clase de realidad presente en el evento psicológico, una realidad espacio-temporal y observable, en donde la conducta (entendida de forma global como la relación de un sujeto con su medio) y las variables que la afectan y explican, son fenómenos físicos de una realidad natural que pueden ser observada y medida (Segura, Sánchez y Barbado 1991). No negará en ningún momento, lo que tanto se le ha criticado, que el mundo interno carezca de existencia, "Dentro de la piel de cada uno de nosotros está contenida una pequeña parte del universo. No hay razón para que tenga un estatus físico especial por encontrarse dentro de estas fronteras (...) ni para que no podamos lograr una explicación completa de ese mundo" (Skinner, 1974).

Con todo, y por distintos motivos que exceden el objetivo del trabajo, la propuesta skinneriana no causó el efecto deseado, flotando en el ambiente un sentimiento de seguir faltando "algo". A.W. Staats primero, y A. Bandura después, formularon un modelo basado en el aprendizaje social, tratándose de un nuevo enfoque mediacional, por cuanto que se establecen ciertos procesos que se dan dentro del organismo, sin lo cuales no es posible entender ciertos fenómenos del comportamiento. Esto no implica que las personas se vean impulsadas por fuerzas internas, en realidad, el funcionamiento psicológico se explica en términos de una interacción recíproca y continua ente los determinantes personales y los ambientales (Bandura, 1984). Este nuevo planteamiento no supone una ruptura con

el modelo conductista, puesto que las innovaciones que parece proponer se encuentran de una u otra forma planteadas en él (si se desea profundizar más, véase el referido trabajo de Amigo et al., 1991), aunque acentúa el papel de los procesos cognitivos y simbólicos, abriendo las puertas al llamado "saito cognitivo" (Mahoney, 1974).

A finales de los años sesenta, la MC comienza su consolidación, fuertemente impulsada por el trabajo desarrollado en tres frentes comunes: Eysenck en Inglaterra, Skinner en Estados Unidos y Wolpe en Sudáfrica. La década siguiente supone la maduración de la MC, gracias al énfasis que se pone en los sucesos y las conductas observables, la adopción del análisis funcional para la explicación de los trastornos mentales, la importancia de demostrar la efectividad y rentabilidad de los tratamientos y la extrapolación de las conclusiones del laboratorio al campo aplicado (Cruzado, Labrador y Muñoz, 1993). Durante este tiempo, las insuficiencias del modelo conductista en terapia intentan ser resueltas por dos vías paralelas, que poco a poco van acercándose entre sí. Por un lado, desde dentro del propio modelo, con los trabajos sobre autocontrol, condicionamiento encubierto y aprendizaje social, enfoques que consideraban que los eventos internos están determinados por las mismas leyes de E-R que las conductas manifiestas. Y por otro, con la incorporación de variables cognitivas en la explicación de los problemas comportamentales, en donde se consideraba que las cogniciones tenían un rol causal directo. De este modo, se aceptan terapias cognitivas que ya existían tiempo atrás, provenientes de otros modelos conceptuales, y se integran a los procedimientos de la terapia de conducta por su compromiso en la evaluación de los resultados. Nos estamos refiriendo a la Terapia Racional Emotiva desarrollada desde 1955 por A. Ellis (actualmente Terapia Racional Emotiva Comportamental, Ellis, 1993)

y a la Terapia Cognitiva desarrollada por A.T. Beck desde principio de los años sesenta, enfoques que se centran en la reestructuración cognitiva del sistema de creencias del individuo. A su vez, se van desarrollando otro tipo de intervenciones terapéuticas por autores englobados en el modelo de la MC, como son el entrenamiento autoinstruccional y la inoculación de estrés de Meichenbaum, el entrenamiento en habilidades de Goldfried, el automanejo de la ansiedad de Suinn o las distintas versiones de resolución de problemas de D'Zurilla-Golfried y Spivack-Shure. En el Tabla I se muestra la evolución cronológica de las distintas terapias. Se habían establecido las bases para la Terapia Cognitivo-Conductual. Los años ochenta van a suponer el asentamiento del modelo cognitivo y el gran desarrollo de la MC, tanto en el ámbito clínico como en muchos otros campos de interés social, a la vez que comienzan los primeros estudios comparativos de la eficacia de la terapia cognitiva respecto a las clásicas técnicas conductuales (Tabla II), de los cuales se derivan las primeras críticas a los enfoques cognitivos que, como una opción, se abren hacia modelos de carácter constructivista (Caro, 1995; Guidano y Liotti, 1988).

Actualmente nos encontramos en una situación que reconoce la necesidad de incorporar variables cognitivas en la evaluación y tratamiento de los trastornos emocionales, pero que tanto a nivel experimental como aplicado, se cuestionan los fundamentos teóricos y el alcance de los resultados terapéuticos de los distintos planteamientos cognitivos imperantes. Parece ser que la modificación cognitiva de la conducta no deja de mostrarse como una versión actualizada del conductismo metodológico-mediacional, tanto en sus planteamientos básicos como en las objeciones que se le hacen, en la medida que la conducta se toma prestada como medio de acceso a las estructuras cognitivas subyacentes (véase, de

nuevo, Pérez 1985, 1995). Los supuestos basados en el procesamiento de la información y la estructuración de la realidad como determinantes de la Conducta al estilo causa-efecto, bien pueden ser innecesarios (Cruzado et al., 1993). En todo caso, los factores cognitivos, han de integrarse a los conductuales y afectivos en un modelo verdaderamente conductual (Carroles, 1985). Ese modelo lo encontramos en el Análisis Experimental de la Conducta.

SOBRE LO COGNITIVO DENTRO DE LO CONDUCTUAL

Los planteamientos cognitivos habían intentado superar la "caja negra" del conductismo, pero al abrirla se habían encontrado con otra caja aun más negra si cabe. Tenían que apelar a niveles de procesamiento cada vez más y más profundos, perdiendo de vista la realidad exterior, que en verdad era la que interesaba aclarar. Si a nivel general, en Psicología tener en cuenta esto es fundamental, no es menos importante en el ámbito clínico; en palabras de Becoña (1991) "se acepta que dentro de la MC una terapia es cognitiva o cognitivo-conductual cuando tiene por objetivo cambiar aspectos cognitivos, conductuales o ambos. Sin embargo, y esto es lo importante, el fin último del cambio estará siempre relacionado con un cambio conductual". Los argumentos esgrimidos con más fuerza por los cognitivistas fueron (y siguen siendo) que el ser humano es algo más profundo que lo que dejaba entrever ese cajanegrismo conductista, y contrariamente también a esto, el sujeto debía tener un papel activo, no sólo como mero receptor de estímulos y efector de respuestas. Con opiniones como estas por banderas, los más atrevidos rechazaban cualquier elemento formulado por el conductismo (¿cómo si fuera posible desechar conocimientos

demostrados empíricamente!) y apelaban a un cambio de paradigma que, realmente, nunca se ha dado. El modelo conductista, en absoluto considera pasivo al individuo, como bien demuestra la importante formulación de la respuesta como una "operante", una conducta que el sujeto realiza para influir en el ambiente que le rodea. El sujeto no es algo estático y que se limite a recibir y dar; sino un organismo perfectamente activo, que reacciona y que acciona con mecanismos psicológicos muy complejos. Tampoco se aborda a la persona de manera superficial, sino ¡incluso más a fondo que el propio cognitivismo!, puesto que estudia al sujeto tanto en lo que acontece a nivel interno como, en un sentido mucho más global, en lo que ocurre en su relación con el ambiente circundante.

¿Qué estamos intentando decir con esto? Sencillamente, que el cognitivismo no ha supuesto un avance en el paradigma de la psicología, sino una evolución, por otra parte necesaria, del conductismo radical. La legítima importancia que han ido cobrando las cogniciones en la explicación del comportamiento humano son el propio avance de una filosofía ya existente y,

lamentablemente, mal comprendida. Los elementos básicos teóricos en los que se sustentan la psicología cognitiva, al hacerlos pasar por un análisis riguroso, descubriríamos que eran reformulaciones actualizadas de conceptos ya planteados anteriormente. Suele aceptarse hoy en día, que se da un acercamiento e integración entre el modelo cognitivo y el modelo conductual, cuan-

do en realidad, descubrimos que nunca han sido distintos. Esto no niega que la tarea de investigar no haya supuesto un avance, a todos los niveles, en el descubrimiento de conocimientos nuevos que añadir y sintetizar en la comprensión del porqué las personas hacen lo que hacen, solamente que lo que se había supuesto como algo distinto, era mejor comprendido desde una

Tabla I. Cronología de la Terapias Cognitivo-Conductuales (Dobson, 1988)

Año de la primera publicación	Nombre de la Terapia	Autor (es)	Tipo de terapia
1962	Terapia Racional Emotiva	Ellis	RC
1963	Terapia Cognitiva	Beck	RC
1971	Entrenamiento en autoinstrucciones	Meichenbaum	RC
1971	Entrenamiento en manejo de la ansiedad	Suinn y Richardson	MS
1971	Terapia de Solución de Problemas	D'Zurilla y Goldfried	SP
1971	Terapia de Solución de Problemas	Spivack y Shure	SP
1973	Entrenamiento en Inoculación de Estrés	Meichenbaum	MS
1974	Reestructuración Racional Sistemática	Goldfried	RC
1974	Ciencia Personal	Mahoney	SP
1975	Terapia Conductual-Racional	Maultsby	RC
1977	Terapia de Autocontrol	Rehm	SP
1983	Psicoterapia Estructural	Guidano y Liotti	RC

Reestructuración Cognitiva (RC), Técnicas Manejo de Situaciones (MS), Terapias Solución de Problemas (SP).

Tabla II. Estudios de revisión de la eficacia de la terapia cognitiva frente a las clásicas técnicas conductuales en los años ochenta.

Autores y año	número de revisados trabajos	Técnicas cognitivas revisadas	Principales conclusiones
Miller y Berman (1983)	48	Técnicas centradas en las creencias desadaptativas (RET, Autoinstruc., etc.)	La terapia cognitivo-conductual es más eficaz que el no tratamiento o la lista de espera, pero no superior a otras técnicas conductuales (p.e. DS)
Latimer y Sweet (1984, 1985)	11	RET, autoinstrucciones y terapia cognitiva de Beck	La eficacia de la terapia cognitiva (excluyendo los componentes conductuales) no ha sido demostrada en poblaciones clínicas. Se sugiere que los procedimientos cognitivos son menos potentes que los métodos conductuales.
Dush, Hirt y Schoroeder (1983)	69	Modificación de las autoafirmaciones	La modificación de las autoafirmaciones mantiene una ventaja sobre los efectos placebo y el no tratamiento.
Berman, Miller y Massaman (1985)	25	Técnicas que emplean la reestructuración cognitiva.	La terapia cognitiva es ligeramente superior a la DS, aunque no estadísticamente significativa. TC y DS son superiores al no tratamiento.

óptica que no era preciso desterrar al olvido. Pasada la euforia que supuso creer en el cognitismo como un paradigma que podía enterrar al anterior, hemos descubierto que todo es menos espectacular de lo que creímos en un principio, siendo tan sólo el avance lógico y necesario para la superación de ciertas limitaciones, especialmente en el plano terapéutico (Bas Ramallo, 1981).

La década de los setenta supuso la gran polémica entre lo cognitivo y lo conductual, discusión que no se mantiene en la actualidad. No son sensatas las afirmaciones de cognitivistas a ultranza que piensan (nunca mejor dicho) que la causa del comportamiento es el pensamiento, ni la de conductistas extremos (que no radicales) que niegan todo aquello no observable. La existencia de "lo" cognitivo es real y tiene entidad, en materia de fenómenos que tratan de lo privado (Beck, 1988). Así parece indicárnoslo la visión de un jugador de ajedrez ante las piezas del tablero. ¿Cómo podemos explicar el tipo de actividad que está realizando?, ¿se trata o no de actividad intelectual?. Lo que ya no está tan claro es que las cogniciones sean las que determinan la causa de la conducta, al menos, no única ni principalmente, sino como parte de un todo integrado en la relación sujeto-medio. En este sentido la supuesta primacía de la cognición sobre el resto de procesos y estructuras, como por ejemplo la emoción, encuentra datos experimentales en su contra (Amigo, 1991).

La Psicología trata de la relación de los organismos con su ambiente, en donde ambos elementos influyen entre sí. Se trata del estudio de cómo el ser humano interactúa con el medio que le rodea y en el cual se encuentran incluidos otros seres humanos. De esta forma, la Psicología como Ciencia, se encarga de observar fenómenos tan concretos y verificables como el comer o la sexualidad, hasta otros mucho más abstractos como el amor entre indivi-

duos. Dentro de esta concepción se engloba absolutamente todo lo que el sujeto hace o deja de hacer, desde el momento de su nacimiento hasta el de su muerte. Así pues, encontramos que el objeto de estudio de nuestra disciplina es el fenómeno interactivo al que denominamos Conducta o, si se prefiere, interconducta (Kantor, 1978). La conducta es la actividad global de un organismo que le permite hacer posible su adaptación al medio específico y le proporciona control e independencia ante dicho medio. El término conducta puede dar lugar a ciertas confusiones, al asemejarlo a la conducta motora manifiesta, por lo que algunos autores son partidarios de emplear el término "actividad humana" para definir dicha relación. Considero que es un concepto que entraña bastante ambigüedad, por lo que lo legítimo es emplear el término aceptado comúnmente de conducta. Esta actividad conductual o comportamental se encuentra determinada por la interacción de una pluralidad de factores: estimulación y contingencias ambientales, biología del organismo, historia de aprendizaje previo, etc., dentro de los cuales encontramos la actividad cognoscitiva. Cuando le damos prioridad especial a uno de ellos sobre el resto, caemos en el error que entraña todo reduccionismo al impedirnos la verdadera comprensión del ser humano en un sentido general. Expliquemos esto.

Establezcamos dos niveles de análisis. En el nivel 1 encontraríamos lo que definimos como conducta, es decir, la relación entre el sujeto y su ambiente como una secuencia funcional en la que podemos distinguir la interacción entre estímulos, organismo, respuestas y contingencias entendida como un todo. En el nivel 2 tendríamos los elementos que acabamos de citar como "ingredientes" de dicha relación, entre los cuales las cogniciones ocupan su lugar correspondiente. Vemos pues, que el nivel 2 es un nivel estructural, mientras que el nivel 1 consiste en uno de rela-

ciones funcionales entre esa estructura. Pues bien, considerar la exclusividad única de las cogniciones (u otro elemento) en la comprensión del comportamiento humano, es no pasar del nivel de análisis que consideramos 2, por que al quedarnos en la mera estructura caemos en un reduccionismo que poco nos ayuda en la descripción, explicación y predicción de la actividad humana. Lo mismo podemos decir de otros tipos de reduccionismos como los biologicistas o los sociologicistas. Volvamos a nuestro ejemplo anterior del jugador de ajedrez. Lo que reconocíamos como una actividad puramente cognitiva, lo ubicaríamos en el nivel 2, al utilizar tan sólo un elemento en la descripción de lo que estamos observando. Sin embargo, el jugador no piensa en el vacío. Obtiene estímulos que derivan de la última jugada del adversario, de la situación de las piezas en el tablero, de la percepción de los gestos del contrincante. Procesa cognitivamente la situación, en donde inciden sus aprendizajes anteriores, reacciona emocionalmente sudando o enrojeciendo y, finalmente, mueve una ficha con pulso decidido o tembloroso (conducta motora).

En función de ello obtendrá una consecuencia que le determinará la probabilidad de acción en siguientes movimientos. No es aquí el pensamiento, por sí mismo, el que determina la conducta-acción, sino que se trata de una parte (importante) de la relación funcional que mantiene el jugador con el ambiente que percibe. Si tan sólo consideramos uno de entre todos los elementos implicados en cualquier tarea, no superamos una pseudoexplicación que se queda a un nivel estructural. Necesitamos de un nivel 1 para comprender realmente la conducta. Con esto, tenemos que "lo" cognitivo es parte de lo conductual. Obtiene su sentido al ser considerado como parte de un proceso relacional y no como una estructura que determina la conducta. En la comprensión del papel que jue-

gan las cogniciones, puede tener sentido el prestar atención a la distinción entre conducta gobernada por reglas y conducta gobernada por contingencias (Skinner, 1984).

Aunque es importante comprender la topografía de las cogniciones, lo verdaderamente revelador es entender que parte ocupan en la relación global de la persona con su ambiente, es decir, que función están desempeñando. De este modo, se mantiene perfectamente vigente la idoneidad del análisis experimental de la conducta formulado por la filosofía conductista radical, aunque lógicamente, evolucionado hasta nuestros días. Comprender la actuación del ser humano, tanto públicamente observable como privada a un sólo sujeto, es comprender las relaciones funcionales entre los elementos que la integran reconociendo, evidentemente, que según las circunstancias algunos de ellos son más relevantes que otros, pero nunca únicos. En opinión de Segura et al. (1991) "lo específico y definitorio de la Ciencia del Comportamiento, en su acercamiento al individuo humano y a su entorno, es, precisamente, el estudio de las funciones que recíprocamente se establecen entre uno y otro". A la MC aun le queda mucho camino por recorrer, las terapias cognitivas deben tomar especial nota de ello, y en este avance se pasa por aceptar de una manera decidida a la Conducta como objeto de estudio propio de la Psicología. Disponemos para su abordaje de la metodología adecuada y suficientemente potente, el Análisis Funcional de la Conducta.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Amigo, I. (1991)** De la primacía de la emoción sobre la cognición: implicaciones teóricas y clínicas. *Psicothema*, vol. 3, 1, 137-151
- Amigo, I., Fernández, C. y Pérez, M. (1991)** Panorama actual de la Modificación de Conducta: ensayo de unifi-

cación. *Análisis y Modificación de Conducta*, vol. 17, 55, 705-727

Bandura, A. (1984) Teoría del Aprendizaje Social. Madrid: Espasa Calpe

Bas Ramallo, F. (1981) Las terapias cognitivo-conductuales: una revisión. *Estudios de Psicología*, 7, 92-114

Beck, A.T. (1988) terapia cognitiva, terapia conductual, psicoanálisis y farmacoterapia, un continuo cognitivo. En M.J. Mahoney y A. Freeman *Cognición y Psicoterapia*. Barcelona: Paidós

Becoña, E. (1991) ¿Es la Modificación de Conducta Cognitiva más eficaz que la clásica Modificación de Conducta?. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 44(3), 339-348

Buela-Casal, G., Caballo, V.E., Bornas, X., Tordera, M. y Servera, M. (1993) Pasado y presente de la psicología clínica conductual en España. *Psicología Conductual*, 1, 7-34

Bunge, M. y Ardila, R. (1988) Filosofía de la Psicología. Barcelona: Ariel

Caro, I. (1995) Pasado, presente y futuro de las Terapias Cognitivas. *Boletín de Psicología*, 46, 115-160

Carrobbles, J.A.I. (1985) El modelo conductual o del aprendizaje social: enfoques y aplicaciones. En J.A.I. Carrobbles (ed.) *Análisis y Modificación de Conducta II*. (vol. 1), Madrid: UNED

Cruzado, J.A., Labrador, F.J. y Muñoz, M. (1993) Introducción a la modificación y terapia de conducta. En F.J. Labrador, J.A. cruzado y M. Muñoz. *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide

Dobson, K.S. (1988) *Handbook of Cognitive-Behavioural Therapies*. New York: Guilford Press

Ellis, A. (1993) Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *The Behavior Therapist*, 16, 10, 257-258

Fuentes Ortega, J.B. (1992) Conductismo radical versus conductismo metodológico: ¿qué es lo radical del con-

ductismo radical?. En J.G. Roales-Nieto, M.C. Luciano y M. Pérez (eds.) *Vigencia de la obra de Skinner*. Granada: Universidad de Granada

Garske, J.P. y Lynn, S.J. (1988) Hacia un esquema general de la psicoterapia: eficacia, factores comunes e integración. En S.J. Lynn y J.P. Garske *Psicoterapias contemporáneas*. Bilbao: Desclée De Brouwer

Guidano, V.F. y Liotti, G. (1988) Una base constructivista para la terapia cognitiva. En M.J. Mahoney y A. Freeman *Cognición y Psicoterapia*. Barcelona: Paidós

Kantor, J.R. (1978) *Psicología Interconductual*. México: Trillas

Kazdin, A. (1983) *Historia de la Modificación de Conducta*. Bilbao: Desclée De Brouwer

Mahoney, M.J. (1974) *Cognición y Modificación de Conducta*. México: Trillas

Mayor, J. y Labrador, F.J. (1984) *Manual de Modificación de Conducta*. Madrid: Alhambra

Pérez, M. (1985) Ingenuidades sobre el impacto cognitivo en Modificación de Conducta. *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, vol. 4, 1, 57-79

Pérez, M. (1995) Pasado, presente y futuro de la Terapia de Conducta. *Boletín de Psicología*, 46, 37-94

Ribes, E. (1982) *El conductismo: reflexiones críticas*. Barcelona: Fontanella

Segura, M., Sánchez, P. y Barbado, P. (1991) *Análisis Funcional de la Conducta: un modelo explicativo*. Granada: Universidad de Granada

Sevillá, J. y Pastor, C. (1994) Entrevista con el Dr. Paul M. Salovskis. *Informació Psicològica*, abril, 54, 50-53

Skinner, B.F. (1974) *Sobre el conductismo*. Barcelona: Martínez Roca

Skinner, B.F. (1984) An operant analysis of problem solving. En A.C. Catania y S. Harnad (eds.) *Canonical Papers of B.F. Skinner, The Behavioral and Brain Sciences*, 7, 4, 473-724, (p. 583-591)