

# DE LA PRIMACIA DE LA EMOCION SOBRE LA COGNICION: IMPLICACIONES TEORICAS Y CLINICAS

Isaac AMIGO

Departamento de Psicología. Universidad de Oviedo.

## RESUMEN

En el presente trabajo, a partir del estudio de los datos experimentales sobre la relación emoción-cognición, se analizan algunas de las dificultades que presentan las teorías cognitivas de la emoción y del cambio terapéutico. Se sugieren algunas vías de reformulación de los procesos cognitivos y se apuntan las implicaciones teóricas y clínicas de dicha reformulación.

**Palabras Clave:** Emoción, Cognición, Conducta Gobernada por Reglas, Conducta Gobernada por Contingencias.

## ABSTRACT

*About the primacy of affection on cognition: Theoretical and clinical implications.*- Taking into account the current experimental data about the relationship between cognition and emotion, some difficulties involved in the cognitive theories of emotion and in the theory of the therapeutic change are analysed. Some ways of reformulation of the cognitive processes are suggested and some theoretical and clinical implications are pointed out.

**Key Words:** Emotion, Cognition, Rule-Governed Behaviour, Contingencies-Governed Behaviour.

Las polémicas sobre las relaciones entre la cognición y la emoción, no es un asunto novedoso, sino que probablemente, podría ser susceptible de ser rastreado a lo largo de la historia de la filosofía. No obstante, esta perspectiva excede los límites del presente estudio, por lo que, en este caso, nos ceñiremos, exclusivamente, al ámbito de lo psicológico comenzando por recoger las posiciones, clara-

mente polarizadas, que los fundadores de la psicología expresaron, hace aproximadamente un siglo, sobre esta cuestión.

Así, mientras Wundt sostenía que las emociones eran la representación en la conciencia de los sentimientos provocados por algún acontecimiento externo, W. James esgrimía el razonamiento inverso, al afirmar que las alteraciones somáticas constituían la causa de la experiencia afectiva, lo cual le llevó a decir "No lloramos porque estamos

tristes sino que estamos tristes porque lloramos"; apuntando así la posibilidad de que las emociones se produzcan sin mediación de la razón. En esta misma línea, años más tarde, Watson escribe una primera formulación conductista sobre el tema, interpretando las emociones como reflejos susceptibles de ser condicionados y, asimismo, extinguidos.

Desde estos primeros posicionamientos psicológicos hasta la fecha se han ido sucediendo planteamientos escorados hacia uno y otro polo, no obstante, en la actualidad, en el contexto de un entendimiento mentalista de lo psicológico, parecen primar, tal como Campos y Stenberg (1981) han apuntado, las teorías cognitivas de la emoción (e.g. Lazarus, 1986).

Llegados a este punto, sin embargo, sería necesario puntualizar algunas notas que permitan delimitar los conceptos objeto de estudio. Respecto a la emoción, independientemente de las interpretaciones que de ella se han hecho, parece comunmente aceptado entenderla como las agitaciones somáticas que acompañan a un estado de ánimo alterado. Por el contrario, el concepto cognición no es unitario, sino que con él se designan tres significados diferentes (Marziller, 1980). Uno como *eventos cognitivos* en referencia a pensamientos e imágenes; otro como *procesos cognitivos* en el sentido de valoración de las situaciones, y, un tercero, como *estructuras cognitivas*, en relación con las creencias y actitudes generales. Inicialmente, nuestra discusión sobre la cognición se referirá a su entendimiento como evento y/o proceso.

#### DE LA PRIMACIA DE LA EMOCION

Zanjonc (1980, 1984) ha recogido abundante evidencia empírica con la que avalar el ocurrir de las emociones y el afecto, sin que exista, un previo procesamiento cognitivo paralelo de la situación por parte del

sujeto. A continuación y de un modo no exhaustivo se reseñarán algunos de los datos que sirven para apoyar dicha tesis.

En términos del desarrollo filogenético encontramos alguno de ellos. En este plano de desarrollo las reacciones emocionales se presentan como el elemento dinamizador de la evolución en cuanto que permiten la adaptación a un medio que se presenta hostil —originariamente emoción designaba la acción de moverse de un lado y a otro—. Del mismo modo, no es extraño que en el umbral difuso entre los reinos vegetal y animal se tome, como punto de corte entre ambos, la posibilidad de movimiento. Por el contrario, el desarrollo cognitivo, que probablemente no toma cuerpo hasta la aparición de la conducta verbal (Skinner, 1957), se presenta, en términos evolutivos, menos universal que la emoción.

Por lo tanto, parecería lógico pensar que a lo largo de la evolución cuya característica más sobresaliente ha sido la lucha por la supervivencia, se hubiese seleccionado un sistema de respuesta inmediato que facilitase la adaptación al medio. Este carácter de inmediatez es lo que connota, precisamente, al sistema afectivo. Si esto no fuese así, resultaría difícil entender, por ejemplo, como una especie en particular, cuyos miembros tuviesen que, antes de iniciar la huida, completar un juicio sobre el talante con el que se aproxima su depredador, pudiese haber evolucionado.

Dentro de esta línea argumental fue Darwin (1872) quien propuso en *La Expresión de las Emociones en los Animales y en el Hombre*, la utilidad biológica de la expresión de las emociones en la lucha por la vida. En el hombre, sugería Darwin, muchas de tales expresiones no serían sino vestigios de actos que en un momento evolutivo tuvieron valor supervivencial como acto de preparación para la lucha. En este sentido, Hastorf, Osgood y Ono (1966) han

observado que, en la categorización de las expresiones faciales, alrededor de un 50% de la varianza vendría explicada por la dimensión Agradable-Desagradable.

Por lo tanto, si tal y como se ha querido sugerir, la emoción precede a la cognición en algún nivel de desarrollo individual o de la especie, parecería que, al menos a dicho nivel de desarrollo, no será necesario apelar a la cognición como condición antecedente del arousal afectivo. Además, admitir lo anterior se puede considerar, lógicamente, como una prueba en favor de la independencia de ambos sistemas, afectivo y cognitivo, sin que excluya la posibilidad de una estrecha relación funcional entre ambos. Si uno es anterior al otro en el curso del desarrollo evolutivo, parecería que el segundo, aún manteniendo una estrecha vinculación con el primero, surge porque el medio selecciona, posteriormente, un nuevo sistema comportamental.

En favor de la independencia de ambos sistemas hablaría la existencia de estructuras anatómicas diferenciadas para la cognición y emoción. A este respecto, si bien no existe una evidencia concluyente, es de sobra conocida la atribución que se ha hecho del hemisferio derecho como responsable de los estados afectivos y del izquierdo como responsable del intelecto. Más concretamente, Ross y Mesulam (1979) encontraron que los pacientes con lesiones en el área de Broca (hemisferio derecho) producían un discurso perfectamente inteligible pero carente de inflexiones emocionales u otros prosódicos dependientes del afecto (cif. Zanjoni, 1984), y, asimismo, Nauta y Haymaker (1969) han puesto de manifiesto la existencia, en un gran número de especies incluida la especie humana, de una vía directa entre la retina y el hipotálamo. Puesto que el hipotálamo juega un papel central en el arousal de la expresión de emociones, el tracto retino-hipotalámico permitiría una

respuesta emocional a un input puramente sensorial. Por otra parte, el hecho de que determinados olores, como el lector probablemente lo haya experimentado en alguna ocasión, generan una respuesta emocional automática e inmediata (y a veces muy intensa) hablaría de un funcionamiento emocional independiente del cognitivo.

En el empeño de probar la independencia de ambos sistemas, sería reseñable como en muchas ocasiones nuestros afectos se independizan del contenido concreto ante el cual nos emocionamos. No es infrecuente recordar una ciudad, una canción o un libro como agradable o desagradable, al mismo tiempo que resulta muy difícil describir esa ciudad, relatar ese libro o recordar esa canción. Además, si la valoración cognitiva fuese un determinante necesario de la emoción resultaría que cambiando la valoración que la persona hace de la situación cambiaríamos también el sentido del afecto, al menos, en esa situación particular. En el campo clínico se observa en muchas ocasiones lo contrario. La paciente agorafóbica no modifica su temor hacia los espacios abiertos a pesar de los comentarios de aquellos que se empeñan de convencerla de la inexistencia de peligros reales. Del mismo modo, las campañas preventivas sobre el tabaco o alcohol no han conseguido, al menos en la medida en que se esperaba, modificar la preferencia de la población por los mismos.

Para finalizar este apartado recordar como también se pueden conformar nuevos comportamientos sin la posibilidad aparente de alguna forma de procesamiento cognitivo. En este sentido García y Rusianak (1980) demostraron que se puede establecer una aversión condicionada al sabor aún cuando la posible asociación entre el EC (alimento) y el EI (estimulación aversiva retrasada) se elimina mediante la aplicación de anestesia. Para ello el EI se administraba y provocaba su efecto cuando el animal es-

taba todavía inconsciente, por lo cual es poco probable que la aversión condicionada posterior estuviese mediada por alguna forma de mediación cognitiva —lo contrario implicaría dar, en alguna medida, la razón a aquel anuncio publicitario que invita a aprender inglés durante el sueño—.

Por otra parte, en los estudios ya clásicos sobre condicionamiento semántico de Staats, Staats y Crawford (1962) se puso de manifiesto que se podría condicionar un significado emocional negativo a sílabas sin sentido sin que los sujetos fuesen capaces de verbalizar la relación entre el EC (sílabas sin sentido) y el EI (shock eléctrico). Consistentemente con ello, Littman y Manning (1954) observaron en ensayos ciegos que una muestra de fumadores eran incapaces de identificar su marca habitual de cigarrillos frente a otras, pero cuando se les preguntaba cual era la que más les satisfacía elegían su marca habitual.

En resumen, hasta aquí se han presentado algunos de los datos que evidencian la existencia de reacciones emocionales independientes de procesos cognitivos y la primacía de los primeros respecto a los segundos en la perspectiva filogenética.

#### IMPLICACIONES TEORICAS

La conclusión formulada en el párrafo anterior lleva implícita la contradicción que supone hablar de teorías cognitivas de la emoción (e.g. Lazarus, 1982) y, del mismo modo, de aquéllas que hacen depender el cambio terapéutico de un elemento cognoscitivo, independiente y autónomo (e.g. Bandura, 1977).

#### *Limitaciones de la Teoría Cognitiva de la Emoción de Lazarus*

Entiende Lazarus que la cognición es siempre un antecedente necesario de la emo-

ción, aún en aquellas ocasiones en las que una valoración cognitiva de la situación fuese difícilmente evidenciable; en este sentido Lazarus suscribe: "Por tanto ¿Cual es nuestra posición con respecto a la cuestión de si la mediación cognitiva es o no una condición necesaria para la emoción? Nuestra respuesta es que, en general, la evaluación cognitiva (de significado o de importancia) subyace en los estados emocionales y es un rasgo integral de ellos. ¿Existen excepciones? Creemos que no incluso en los casos en que la respuesta emocional es instantánea e irreflexiva..." (Lazarus y Folkman, 1986, pág. 297). Para poder sostener tal aseveración Lazarus (1982) ha extendido la definición de cognición para poder incluir dentro de ella el input sensorial: "Los significados son inherentes a las transacciones cargadas emocionalmente sin un procesamiento extenso o secuencial" (Lazarus, 1982, pág. 1020). Al hacerlo así, la distinción entre sensación, percepción y cognición se hace muy difícil.

Asimismo, Lazarus (1982) ha argüido que la valoración cognitiva siempre existe aún cuando ésta no ha de ser necesariamente deliberada. Asumir esto último supone, tal y como responde Zanonc (1984), en el marco de la polémica escrita entre estos dos autores, caer dentro de una argumentación circular; la cognición es un antecedente necesario de la emoción y cuando ésta es suscitada sin la posibilidad de evidenciar aquélla, es la segunda la que justifica la presencia de la primera.

#### *De la Tautología de la Noción de Auto-eficacia*

La posibilidad del discurrir afectivo independientemente de lo cognoscitivo, también puede presentar serias dificultades a aquellas teorías que pretenden explicar la mejora de los trastornos emocionales, ob-

servada en el contexto terapéutico, como resultado de un cambio en un elemento cognoscitivo independiente y autónomo, tal y como Bandura (1977) ha formulado en la teoría de la auto-eficacia. Entiende Bandura por expectativas de auto-eficacia percibida, la convicción que el sujeto tiene de que podrá realizar exitosamente un comportamiento determinado. Es esencial en este punto, tal y como se verá más adelante, diferenciar las expectativas de auto-eficacia de las de resultado. Mientras que las expectativas de auto-eficacia hacen referencia a la creencia que el sujeto tiene en su capacidad para llevar a cabo una determinada tarea, las expectativas de resultado se conceptualizan como la creencia que el sujeto tiene de que una determinada conducta llevará a un resultado concreto.

Las expectativas de auto-eficacia percibida están, según Bandura, en función de cuatro elementos: logros de ejecución, experiencia vicaria, persuasión verbal y activación emocional. Su estudio se ha realizado de acuerdo al siguiente procedimiento experimental estándar; una muestra de sujetos con un problema subclínico (e.g. fobia a las serpientes) se divide, generalmente, en tres grupos. Uno de ellos es sometido a una terapia basada en el modelado participativo, otro el modelado simple y el restante sirve como grupo control de espera. Las expectativas de autoeficacia se evalúan mediante una escala de 10 a 100 puntos con la que se pretende estimar la capacidad subjetiva para ejecutar la tarea (interactuar con las serpientes). La escala se aplica antes y después del tratamiento. Los resultados, usualmente, muestran que el nivel de expectativas de autoeficacia se ajusta a la ejecución de los participantes. Quiere esto decir, que aquellos sujetos que muestran expectativas de auto-eficacia más elevadas son efectivamente aquéllos que, posteriormente, presentan menores dificultades reales a la hora de mani-

pular e interactuar con las serpientes. Particularmente, en estos experimentos se ha observado que los sujetos que han seguido un modelado participativo muestran mayor auto-eficacia que los sujetos del modelo simple y éstos a su vez que los incluidos en el grupo control de espera.

En cualquier caso, y es importante resaltarlo aquí, lo que se está proponiendo es que la ejecución observable de los sujetos en relación con las serpientes está en función de la auto-eficacia percibida, entendida ésta como un agente cognoscitivo autónomo. Ahora bien, esta formulación presenta, tal y como Eastman y Marziller (1984) han señalado, un aspecto cuestionable, la ausencia de independencia de las expectativas de auto-eficacia de las de resultado. En contra de lo que Bandura (1977) sostiene, la eficacia que un sujeto se atribuye de cara a la manipulación de las serpientes difícilmente puede ser independiente de las expectativas de resultado (expectativas de lo que pasará si se aproxima a la serpiente). Si el grado de aproximación a las serpientes depende de las expectativas de resultados, esto indicaría que la conducta es dependiente de las contingencias que afectan al sujeto y no del autodomínio percibido con el estatuto cognoscitivo propio y diferenciado que se le asigna.

Por otra parte, si tal y como se ha señalado anteriormente, Bandura hace depender al autoeficacia de que el sujeto disponga de las conductas requeridas y los motivos necesarios así como logros de ejecución en la tarea, muy difícilmente se puede presentar entonces la auto-eficacia como mecanismo que inicia y mantiene la conducta ya que lo que resulta es que una persona tendrá más autoeficacia cuanto más autoeficaces sean sus comportamientos, en definitiva cuanta más habilidad, incentivos y éxitos haya tenido en la ejecución de la tarea. De todo ello se desprende el carácter tautológico del concepto. Se introduce para explicar determinados cam-

bios comportamentales y son éstos, a su vez, los que explicarían el incremento en la autoeficacia informada por los sujetos.

#### HACIA UNA RECONCEPTUALIZACIÓN DE LOS CONCEPTOS EMOCION Y COGNICIÓN

En los apartados anteriores se ha tratado de desvelar alguna de las insuficiencias implícitas en las teorías cognitivas de la emoción así como las dificultades que conlleva el explicar el cambio terapéutico en función de variables cognitivas. Todo ello nos remite necesariamente a una reconceptualización de los fenómenos cognitivos. No obstante, antes convendría subrayar que la imagen del hombre, implícita en las teorías antes mencionadas, como animal racional cuya razón, en mayor o menor medida, guía sus afectos fue cuestionada por Freud quien siempre enfatizó la primacía de lo orético, de las pasiones, en la determinación del comportamiento. Paradójicamente, una posición similar, aunque por razones diferentes, es la de B.F. Skinner para quien el refuerzo (con un valor emocional intrínseco) es el elemento motivacional, dinamizador de la conducta.

Es común afirmar, al menos como una declaración de intenciones, que la cognición se ajusta a las leyes que explicarían el funcionamiento de la conducta observable, pero en la práctica es más frecuente considerarla como un determinante *per se* de la conducta que no necesita ser explicado (e.g. la teoría cognitiva de la emoción de Lazarus). En otras palabras, aunque se define la cognición como sujeta a las leyes del comportamiento (variable dependiente), se pasa a estudiar como causa del comportamiento (variable independiente).

Dentro de la lógica del conductismo radical, por el contrario, la cognición se en-

tiende como conducta (conducta verbal) y las mismas leyes que parecen describir el funcionamiento de ésta describirían lo que acontece con aquélla. En definitiva, la cognición al igual que la emoción constituyen formas de conducta que pueden presentar interacciones entre sí pero que en ningún caso constituirían la una causa de la otra, sino que ambas, como cualquier otra forma de conducta observable, estarían en función de variables ambientales. La cognición, en particular, se entendería desde el concepto skinneriano de conducta gobernada por reglas, mientras que la emoción, efecto colateral de los programas de reforzamiento, se entendería como un caso de conducta gobernada por contingencias. Por el interés de estos conceptos en el tema que nos ocupa, pasaremos a una descripción más en detalle de los mismos.

Entiende Skinner (1966) que la conducta en general está gobernada por las contingencias, pero, especialmente en el ser humano, tal gobierno lo podrían tomar las reglas. Tomemos un ejemplo clásico para ilustrar lo que se quiere decir. Un jugador de béisbol aprenderá a moverse en el campo en la dirección correcta y a la velocidad necesaria en función de las contingencias que siguen a su conducta (la reforzante captura de la bola). En este caso, serán las contingencias de reforzamiento las que habrán moldeado la conducta de este jugador, el cual, muy difícilmente, podrá describir a través del lenguaje las reglas que rigen su comportamiento en relación al movimiento de la bola. Por el contrario, un capitán de navío que tiene encomendada la recogida de una cápsula espacial, muestra una conducta (gobierno del buque) que está en función de variables muy similares a las del jugador de béisbol (velocidad y dirección en este caso de la cápsula espacial), sin embargo su comportamiento está gobernado por reglas, probablemente una función matemática a través de

la cual se puede predecir el lugar aproximado de caída. En muchas ocasiones se puede observar cómo el comportamiento humano es gobernado por contingencias (e.g. conducir, escribir a máquina, etc.), ahora bien, en aquellas conductas con las que comunmente se pretende establecer, desde un punto de vista evolutivo, una línea divisoria entre el ser humano y el resto de las especies (e.g. la solución de problemas) el gobierno lo pueden tomar las reglas. Una regla, por lo tanto, sería cualquier estímulo verbal, que especifica algún tipo de contingencias.

Por lo tanto, la regla funcionaría como un estímulo discriminativo indicando, que la realización de una determinada conducta irá seguida de un tipo particular de reforzamiento. Por ejemplo cuando se dice «cruzar por debajo de una escalera trae mala suerte» se está transmitiendo un estímulo discriminativo que puede prevenir a alguien de padecer alguna forma de estimulación aversiva (e.g. la caída de la escalera).

Cuando es una regla la que gobierna la conducta entonces ésta queda bajo el control de dos tipos diferentes de contingencias; por una parte las contingencias naturales derivadas de la realización de dicha conducta y por otra, las contingencias verbales que, en calidad de estímulo discriminativo, describen no sólo la topografía sino también la funcionalidad de la respuesta. A modo de ilustración, supongamos que a dos sujetos se les presenta una misma tarea; mientras que a uno de ellos no se le explicitan las instrucciones para la realización de la misma, al otro se le presenta en los siguientes términos «la realización de la conducta a, b ó c tras la presentación de las luces x, y, z, será recompensada con el reforzador a». Aún cuando la conducta de ambos sujetos en el transcurso de los experimentos pueda parecer bastante idéntica, las variables de control en cada uno de los casos serían diferentes. En el primero la conducta está tan sólo

bajo el control de las contingencias mientras que en el segundo, además, bajo el control de la regla.

Ahora bien, aunque la topografía de una respuesta puede estar controlada por una regla, es importante reconocer que la regla no modifica la probabilidad de ocurrencia de dicha respuesta. En el ejemplo anterior, la regla no basta para explicar el porqué el sujeto incrementa la tasa de las respuestas a, b ó c, sino que por el contrario dicho incremento vendría explicado por la consecución efectiva del reforzador. La máxima que ordena *no robarás* se cumplirá o no, no tanto porque haya sido formulada cuanto por las consecuencias que un robo particular pueda tener.

Sacando factor común de lo expuesto en este apartado se podría decir que la regla constituye un tipo de conducta verbal que describe la topografía y funcionalidad de una respuesta, si bien no modifica necesariamente, la probabilidad de ocurrencia de la misma.

#### *Unidades Funcionales de la Conducta Gobernada por Reglas*

Dentro del lenguaje cotidiano una misma respuesta verbal puede desempeñar funciones diferentes. Una misma expresión verbal por ejemplo, «agua» puede ser emitida, bien porque alguien pide agua, o bien porque alguien está describiendo un líquido. En ambos casos, la función que desempeña la mencionada expresión viene dada por el tipo de variable independiente que la ha provocado. Siguiendo este criterio, la conducta verbal puede ser clasificada en distintas unidades funcionales de las cuales prestaremos especial atención, por su interés en este trabajo, a tres de las que se pueden distinguir en la conducta del hablante, el mando, el tacto y la intraverbal; y a dos características de la conducta del oyente, la de cumplimiento y ajuste.

El mando es una clase de operante verbal que produce característicamente un cierto tipo de refuerzo y que está bajo el control de las condiciones de reforzabilidad del hablante (estado de deprivación o estimulación aversiva para un refuerzo dado). Sirva el siguiente ejemplo: Cuando alguien dice: «agua» y recibe por ello un vaso de agua; el mando, que probablemente ha ocurrido por un determinado grado de deprivación del hablante, es reforzado por la mediación del oyente. Entre las múltiples clases de conducta verbal que se ajustan a esta función se encontraría la solicitud, la orden, el ruego, etc. En todos estos casos la conducta verbal mantiene una misma relación funcional con la variable independiente.

El tacto es una clase de operante verbal evocada por algún objeto u evento del ambiente físico o alguna de sus propiedades. El tacto, en oposición al mando, está bajo el control del estímulo discriminativo. Por ejemplo, ante la presencia de cierta sustancia líquida, el hablante puede decir: «esto es agua» (independientemente de su grado de deprivación). En este caso hablaríamos probablemente de un tacto. Parecería, por lo tanto, que mientras el mando adopta forma de petición, el tacto se presenta como descripción.

La intraverbal es una clase de operante verbal determinada por el estímulo verbal antecedente ya sea auditivo o escrito. Por ejemplo, cuando alguien responde: «la bandera» a la estimulación verbal anterior: «el símbolo de la patria», hablaríamos de una intraverbal. Se entenderían como intraverbales muchas fórmulas sociales. La pregunta ¿cómo está usted? puede ser, simplemente, un estímulo verbal antecedente para la respuesta, «bien gracias». Asimismo, la conversación que calificamos como intrascendente así como gran parte de la calificada como trascendente y los juegos de asociación de palabras se podrían entender como comportamiento intraverbal.

Estas tres funciones de la conducta del hablante se corresponden al menos con otras dos funciones de la conducta del oyente (Zettle y Hayes, 1982). La primera de estas funciones relacionada con el mando, sería, de acuerdo al análisis realizado por estos autores, la de cumplimiento. El cumplimiento del mando se entendería como una forma de conducta gobernada por reglas que se encuentran bajo el control de las consecuencias que el hablante pueda dispensar, existiendo una correspondencia entre la regla y la conducta del hablante. Esto es, cuando el hablante mostrando un arma cualesquiera dice «la bolsa o la vida» está mandando una acción y expresa, además, una amenaza de la cual el oyente sólo podrá escapar mediante su cumplimiento.

La segunda función de la conducta del oyente se correspondería con la función de tacto o intraverbal del hablante y es denominada de ajuste. La de ajuste sería un tipo de conducta gobernada por reglas bajo el control de la correspondencia existente entre la regla y el modo en que la realidad está organizada. Por ejemplo, si un indicador de carretera señala que para alcanzar la población x habría de seguirse la dirección z, quedando la conducta del oyente bajo el control del indicador por la correspondencia entre señalización y el modo de alcanzar la población x, se hablará entonces de ajuste.

Las reglas, por lo tanto, tienen su origen en la comunidad verbal; sin embargo, el individuo acabará «internalizándolas», esto es, su comportamiento se adecuará a ellas sin ningún tipo de presión externa que le obligue a ello. Las funciones del hablante y del oyente, toman lugar entonces debajo de la misma piel (Skinner, 1957). Este proceso requiere un largo proceso de entrenamiento auto-instruccional que los padres ofrecen a sus hijos cuando ensayan por ejemplo, «qué es lo que tienen que hacer cuando están solos en casa y un desconocido llama a la puerta».



Posteriormente, el sujeto aprenderá a formular sus propias auto-reglas aún cuando su conducta ya está modulada por las contingencias y ello por dos razones. Porque ello le permite reaccionar con una mayor eficacia cuando las contingencias que mantienen su conducta se debiliten (sería el caso del pianista que se impone una larga práctica diaria aunque ésta ya no resulta tan reforzante, porque sólo así podrá mantener un nivel óptimo de ejecución). Una segunda razón para la formulación de auto-reglas tiene su origen la historia social del individuo a través de la cual se ha reforzado la conducta con la que explica las reglas que ha seguido para la realización de cualesquiera tareas (e.g. cuando alguien pregunta admirado ¿Cómo lo hiciste?

Una vez formuladas, el comportamiento del individuo se ajustará a las auto-reglas (e.g. En Roma haz lo que los romanos hagan) porque ello proporciona una doble fuente de reforzamiento, por una parte la de las consecuencias naturales que la propia regla explicita, y por otra, la de ofrecer un camino de salida ante un estado de ambigüedad o indecisión (e.g. qué hacer en Roma) que resulta, generalmente, altamente aversivo.

Como en el caso de las reglas, en las auto-reglas se podrían distinguir dos funciones, la de auto-ajuste al tacto y auto-cumplimiento del mando. Respecto a la primera, el sujeto, en función de oyente, se verá reforzado no sólo por las consecuencias naturales que del tacto, en función de oyente, se deriven (e.g. el mejor modo de abordar un examen es despreocuparse del resultado y centrarse en la tarea) sino además, en función de hablante porque él mismo es el que ha formulado el tacto.

La función de auto-cumplimiento del mando, se suele presentar, precisamente, en aquellas situaciones en que las contingencias naturales del medio conducen a un curso de acción opuesto al que el auto-

cumplimiento del mando define. Este problema, junto con el mantenimiento de un auto-ajuste rígido al tacto, a pesar de un cambio en las contingencias que en el ambiente se ha producido, son problemas que tienen una clara relevancia clínica.

## IMPLICACIONES CLINICAS

### La Modificación Cognitiva de Conducta (MCC)

Los apartados anteriores pretenden ser la base sobre la que atisbar una posible reconceptualización de las terapias cognitivas desde el enfoque conductista radical, a lo que dedicaremos la parte final de este trabajo.

El sujeto psicológico de la MCC podría entenderse desde la metáfora, anticipada ya por Kelly (1966), del cliente como científico (Pérez Alvarez, 1984). Esto es, al igual que el científico que, partiendo de una teoría formula hipótesis que más tarde tratará de contrastar con la realidad, el sujeto psicológico de la MCC desarrollaría, a partir de su filosofía vital, una serie de expectativas que más tarde pasará a contrastar en su vida diaria. De este supuesto se desprende que los problemas psicológicos nacen de un sistema de creencias o esquemas mentales a partir de los cuales se desarrollan expectativas y predicciones sobre la realidad que poco tienen que ver con ésta. Por todo ello, el oficio psicoterapéutico habrá de consistir en promover el cambio de los esquemas mentales y creencias del sujeto.

En términos conductistas esto se podría entender del siguiente modo; el sujeto ha aprendido a describir la realidad a través de una forma de intraverbales o tectos no basados en la experiencia que por lo tanto no pueden ser contrastados con la realidad (tectos que no tantean la realidad). Por ejemplo, cuando alguien afirma: «estoy alcanzando un notable éxito en mi profesión»

o por el contrario dice: «he fracasado profesionalmente» está formulando una regla para la cual podría encontrar multitud de datos a favor y en contra, una regla en definitiva imposible de objetivar. Por el contrario sería más fácil objetivar una regla tal como: «últimamente he estado trabajando muy duro».

La terapia cognitiva, particularmente la terapia cognitiva de la depresión de Beck, podría entenderse como un entrenamiento de los clientes en tantear las variables que controlan su conducta, para, consiguientemente, ajustar las reglas que describen su comportamiento a la realidad. En otras palabras, se intenta reemplazar no tanto reglas falsas por verdaderas cuanto reglas inexactas o incontrastables por reglas que estén controladas por eventos que el cliente pueda manipular.

Esta reexposición requiere ciertas puntualizaciones para dar cuenta de la Terapia Racional Emotiva (TRE) de Ellis (1973). En oposición a Beck, Ellis, no se preocupa tanto de hacer reconocer al cliente lo inadecuado de sus creencias mediante las pruebas de realidad cuanto de entrenarle a discriminar la diferencia entre lo que es una creencia racional e irracional, persuadirle de la irracionalidad de sus creencias y enseñarle a sustituirlas por otras más racionales. La cuestión está en que muchas de las creencias racionales que Ellis propone podrían ser tan irracionales como las del propio cliente, ya que en muchos casos aquellas creencias que este autor propone no son empíricamente contrastables. Por ejemplo, parecería tan irracional la creencia de un cliente que afirma que "un solo fracaso en la vida significa el escaso valor de una persona", como la del terapeuta que se empeña en convencerle que "un solo fracaso no significa que la persona sea inútil". Inutilidad o Utilidad parecen más el resultado de una convención social que una regla susceptible de objetivar. Si-

guiendo con el ejemplo, parecería más adecuado afirmar: «si fracaso es porque no he trabajado lo suficiente», en tal caso, independientemente de la veracidad o falsedad de la regla, ésta puede ser probada. Por lo tanto, el grado en que la TRE promueve cambios comportamentales parece más en relación con la función de cumplimiento del mando (del terapeuta) que de ajuste al tacto. Puesto que es el terapeuta el que trata de persuadir al cliente que se adhiera a las nuevas reglas que él le propone, podría suceder que éste acepte que sus creencias son irracionales e intente cambiarlas aún cuando «no vea» su irracionalidad.

Meichenbaum (1977) desarrolla la Inoculación del Estrés, técnica encuadrada en la MCC y una de cuyas propuestas más novedosas es el entrenamiento auto-instruccional. Este tiene como principal objetivo enseñar al cliente a regular su comportamiento a través del lenguaje, esto es, a seguir las instrucciones que él mismo se auto-instruye. En este planteamiento parece quedar clara la equivalencia entre auto-instrucciones y auto-reglas. Particularmente, parecería que el entrenamiento auto-instruccional tendría mucho que ver con la función de cumplimiento del mando. Esta reconceptualización de las auto-instrucciones estaría en parte avalada por el hecho de que éstas funcionan mejor cuando son hechas públicas (Zettle y Hayes, 1982), quedando de este modo bajo el control de las contingencias sociales. En un experimento realizado por Zettle y Hayes (1979) una muestra de sujetos que sufrían miedo a hablar en público fueron divididos en tres grupos: un grupo control y dos grupos experimentales cuyos sujetos tenían que utilizar una serie de auto-instrucciones de *coping* para hacer frente a la situación de prueba. Los sujetos de uno de los grupos experimentales informaban al experimentador de las instrucciones elegidas, mientras que en

el otro grupo los sujetos hacían una elección privada de las mismas. Los resultados mostraron que sólo cuando las auto-instrucciones eran hechas públicas, la ejecución de los sujetos mejoraba, mientras que por el contrario el grupo de práctica auto-instruccional en privado no fue superior al control.

Por otra parte, puesto que el cumplimiento de una auto-instrucción sólo puede tener lugar cuando ésta especifica claramente la topografía de la conducta será esencial que estos auto-mandos describan pautas de conducta muy específicas. En el ejemplo anterior, de poco servirán auto-afirmaciones tan generales como «al hablar en público he de procurar estar relajado», sino que parecerían más adecuados auto-mandos como «al hablar en público he de hacerlo despacio y respirar lenta y regularmente».

#### *Una Aproximación a la Psicopatología desde la Perspectiva Conductista*

Cuando se aborda el estudio de la psicopatología desde la perspectiva conductista, debido a la preocupación central de este enfoque por la conducta y su análisis funcional, se hecha en falta una taxonomía que permita ordenar y agrupar las conductas problema. Esto plantearía, en primer lugar, la necesidad de desarrollar un sistema clasificatorio, estrictamente comportamental.

Desde que Lang (1968) lo propusiera, en Modificación de Conducta se ha aceptado la existencia de un sistema tridimensional de respuesta que tal y como lo ha expuesto recientemente Suinn (1984) sostendría la existencia de un canal afectivo-somático, otro somático-conductual y un tercero cognitivo. A la luz de lo hasta aquí expuesto, parecería que esta clasificación puede resultar inadecuada porque, aún utilizando un lenguaje nuevo, se mantiene la distinción clásica mente-cuerpo.

Por ello parecería más adecuada una taxonomía estrictamente conductual que superara tal dicotomía, cual es el caso de la propuesta por Poppen (1989) en la que se apuntan cuatro modalidades de respuesta; motórica, visceral, verbal y observacional. Dentro de la conducta motórica se incluiría la actividad observable del sistema muscular y esquelético, además de algunas formas de conducta motórica encubierta como la que puede realizar un levantador de peso cuando ensaya para sí los movimientos que posteriormente realizará en público. La conducta verbal incluiría la producción y recepción del habla, además de otras formas de conducta verbal encubierta como la lectura en privado. La conducta visceral hace referencia a la actividad de las glándulas y musculatura lisa, que aunque generalmente es una conducta encubierta puede hacerse pública mediante una instrumentación adecuada. Finalmente, la conducta observacional se refiere a aquella en la que el sujeto busca o trata de seleccionar estímulos discriminativos en el medio (respuesta de orientación) así como conductas encubiertas tales como la de atención que se manifiesta al escuchar una sinfonía o paladear un determinado sabor.

Por otra parte, el entendimiento de la psicopatología desde una perspectiva conductista radical pasa, necesariamente, por el condicionamiento clásico y el condicionamiento operante. Apelando a estos dos elementos dinámicos de la teoría se entendería un problema tan complejo como el de la depresión; especialmente la depresión reactiva, se entendería como una reducción de la actividad propiciada por una nueva relación contingencial con los refuerzos; en términos de una pérdida de la conducta reforzable (Fester, 1973); pérdida de la efectividad de los refuerzos (Costello, 1972) o la falta de control sobre los refuerzos (Seligman, 1975).

Al igual que la conducta observable, el comportamiento psicopatológico silente (pensamientos, imágenes, etc.) también se explicaría en términos operantes, así por ejemplo, es muy probable que el cúmulo de pensamientos que asaltan al insomne se puedan explicar en términos de control de estímulos; en concreto, la habitación podría haber adquirido el valor de un estímulo discriminativo que propicie respuestas incompatibles con las del sueño.

Ahora bien, el contenido psicopatológico de los pensamientos se entendería como resultado del aprendizaje de una conducta verbal disfuncional. Particularmente, un error común en términos de conducta verbal sería la formulación de tautos que, con apariencia de tales no lo son. Por ejemplo, si alguien afirma: «yo nunca seré nada en la vida» está formulando una regla que con apariencia de tauto no reúne el requisito fundamental del tauto, que el sujeto pueda contrastar empíricamente las variables de las que dicho tauto es función. En la medida que el sujeto se comporte como si ese tauto fuese puro en esa misma medida hablaremos de psicopatología.

Otras reglas que el sujeto podría formular se entenderían como auto-mandos que podrían generar auto-cumplimiento. Hay que recordar que este tipo de reglas tienen una mayor probabilidad de cumplimiento cuando son hachas públicas, porque la conducta que tal auto-regla explicita, queda entonces bajo el control de un segundo tipo de contingencias, las de naturaleza social (e.g. cuando alguien hace pública su intención de dejar de fumar puede sentirse presionado en mantener su actitud por lo que puedan pensar o decir aquéllos que le rodean). En cualquier caso, los auto-mandos, en muchas ocasiones, son formulados para hacer que el comportamiento que describen no sea susceptible a sus consecuencias naturales (en el ejemplo anterior, las consecuencias reforzantes

de fumar). Ahora bien, estos auto-mandos pueden ser patológicos cuando no hay razones para evitar las consecuencias naturales que describen (en el ejemplo anterior, si el tabaco no tuviese ningún efecto perjudicial).

Por otra parte, es necesario subrayar que las razones que explican gran parte del comportamiento del sujeto son en la mayoría de los casos intraducibles en términos de reglas y por lo tanto inconscientes. Esto es, aún cuando el comportamiento de un individuo pueda parecer ajustado a una creencia, racional o no, éste será incapaz de verbalizarla y se comportará de acuerdo a ella como algo que se da por supuesto; en este sentido se encontraría la tercera acepción de cognición como estructura, referida a las creencias y actitudes generales del sujeto. En un plano conceptual Ortega y Gasset (1946) apoya este análisis cuando establece la distinción entre las Ideas y las Creencias. Las Creencias son, según Ortega, el trasfondo incuestionable sobre el que el sujeto se comporta sin preocuparse por la veracidad del mismo. En las creencias se está porque la realidad siempre se ha comportado de acuerdo a ellas. Por el contrario, las ideas se tienen, precisamente cuando el sujeto no está en una creencia y por lo tanto se tienen dudas. En orden a ilustrar este concepto recordamos el siguiente ejemplo sugerido por Ortega (1946):

“... El lector está en casa y por unos u otros motivos, resuelve salir a la calle... El lector se ha dado cuenta de sus motivos, de la resolución adoptada, de la ejecución de los movimientos con que ha caminado, abierto la puerta, bajado la escalera. Todo esto en el caso más favorable. Pues bien, aún en este caso y por mucho que busque en su conciencia, no encontrará en ella ningún pensamiento en que se haga constar que hay calle. El lector no se ha hecho cuestión ni por un momento de si la hay o no la

hay. ¿Por qué? No se negará que para resolverse a salir a la calle es de cierta importancia que la calle exista. En rigor, es lo más importante de todo, el supuesto de todo lo demás. Sin embargo, precisamente de ese tema tan importante no se ha hecho cuestión el lector, no ha pensado en ello ni para negarlo ni para afirmarlo ni para ponerlo en duda”.

Esta concepción orteguiana de Creencia que, probablemente, tenga mucho que ver con la Creencia Irracional de Ellis o Esquema Beckiano (que se corresponden con el tercer significado de cognición) se podría reentender en términos skinnerianos como conducta gobernada por contingencias. Un ejemplo psicológico de todo ello se encontraría en alguna de las creencias irracionales de las que Ellis habla. Por ejemplo, cuando la conducta desadaptativa de un sujeto se interpreta como la consecuencia lógica de la creencia «Uno debe tener éxito en todas las situaciones», se está omitiendo que esta regla define un tipo de comportamiento que el medio refuerza y que proporciona una importante gratificación al sujeto. Desde este punto de vista, tratar de convencer a esta persona que el «anteponer el éxito a todo» es una creencia irracional sería, aproximadamente lo mismo, que tratar de convencerle que cuando baje las escaleras no va a encontrar calle.

*Una Aproximación a los Mecanismos de Cambio Terapéutico desde la Perspectiva Conductista*

En línea con lo anteriormente expuesto, entre las estrategias terapéuticas conductuales se encontraría la de alentar a los clientes a modificar aquellas formulaciones, sobre su conducta y las consecuencias de la misma, que no fuesen tautos objetivos. La conducta gobernada por tautos con una

adecuada función de ajuste, parecería ser más flexible y sensible a sus consecuencias.

Por otra parte, los terapeutas de conducta han enfatizado, generalmente, la necesidad e importancia de que sea el propio cliente el que establezca sus propias metas. Cuestiones tales como la especificidad y discernibilidad de las mismas pueden entenderse como un entrenamiento en la formulación de auto-mandos. Por ello, será muy importante que sea el propio sujeto el que formule sus propios auto-mandos incrementándose de este modo la posibilidad de su cumplimiento. Ahora bien, puesto que el mando puede generar en el sujeto reactividad hacia la conducta prescrita, de cara a potenciar su cumplimiento, el terapeuta, en general, debería evitar la formulación de instrucciones en forma de mando. Parecería más adecuado tratar de facilitar que sea el propio cliente el que formule las reglas que gobiernen su conducta y que trate de contrastar con la realidad la bondad de su ajuste.

En el caso de que el cliente muestre una alta reactividad a las instrucciones parecería adecuado el uso de la prescripción paradójica. Esta posible reactividad al mando podría estar en función de una historia de aprendizaje a través de la cual, el sujeto se ha visto obligado a cumplir los mandos, en calidad de oyente, para evitar alguna forma de estimulación aversiva, por lo que podría mostrar un claro no cumplimiento de los auto-mandos.

En definitiva y a la luz de lo expuesto, parecería poder afirmarse que un buen terapeuta, sin olvidar el mando, ha de tener, sobre todo, mucho tacto.

CONCLUSIONES

En el presente trabajo se ha tratado de mostrar, en primer lugar, la primacía de la emoción, al menos en una perspectiva filo-

genética, frente a la cognición, entendiendo que ello no excluye una clara y estrecha relación funcional entre ambos sistemas en la cual, la emoción toma el mando. A la luz de esta premisa se subrayan algunas de las deficiencias que las teorías cognitivas presentan, lo cual lleva, necesariamente, a un intento de reconstrucción de las formulaciones cognitivas fundamentado en los conceptos de conducta gobernada por reglas y conducta gobernada por contingencias. En concreto, la cognición entendida como evento o proceso se reformula como conducta gobernada por reglas, mientras que en su significado de estructura se reformula como conducta gobernada por contingencias. Asimismo, se apun-

ta un camino sobre el que reconceptualizar las terapias cognitivas como una forma de terapia conductual que presta especial atención a la modificación de la conducta verbal de los clientes. Particularmente, la terapia cognitiva de la depresión de Beck pone especial énfasis en enseñar a los clientes a formular tactos objetivables, la TRE de Ellis se entiende como un entrenamiento discriminativo que tiene como objeto enseñar al sujeto a diferenciar las creencias racionales de las irracionales dependiendo el éxito de la terapia de la función de mando del terapeuta y, finalmente, la Inoculación del estrés de Meichenbaum estaría muy relacionada con la función de auto-cumplimiento del mando.

#### BIBLIOGRAFIA

- Bandura, W. (1977). *Teoría del Aprendizaje Social*. Madrid: Espasa Calpe.
- Beck, A.T. (1984). *Terapia Cognitiva de la Depresión*. Bilbao: DDB. (Orig. 1979).
- Campos, J.J. y Sternberg, C.R. (1981). Perception, Appraisal and Emotion: The Onset of Social Referencing. En M. Lamb y L. Sherrod (eds.) *Infant and Social Cognition*. N.Y.: Earlbaum.
- Costello, C.G. (1972). Depression: Loss of Reinforcement or Loss of Reinforcer Effectiveness. *Behavior Therapy*, 3, 240-247.
- Darwin, C. (1984). *La Expresión de las Emociones en los Animales y en el Hombre*. Madrid: Alianza Editorial. (Orig. 1872).
- Eastman C. y Marziller, J.S. (1984). Theoretical and Methodological Difficulties in Bandura's Self-efficacy Theory. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 3, 213-229.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1981). *Manual de Terapia Racional y Emotiva*. Bilbao: DDB. (Orig. 1977).
- Foster, C.B. (1973). A Functional Analysis of Depression. *American Psychologist*, 28, 857-870.
- García, J. y Rusianak, K. (1980). What the nose learns from the mouth. En D. Muller-Schwarze y R. Silverstein (Eds.), *Chemical Signals*. N.Y.: Plenum.
- Hastorf, A.H., Osgood, C.E. y Ono, H. (1966). The Semantics of Facial Expressions and the Prediction of the Meanings of Steroscopically fused Facial Expressions. *Scandinavian Journal of Psychology*, 7, 179-188.
- Kelly, G.A. (1966). *Teoría de la Personalidad. La Psicología de los Constructos*. Madrid: Troquel. (Orig. 1955).
- Marziller, J.S. (1980). Cognitive Therapy and Behavioural Practice. *Behaviour Research and Therapy*, 18, 249-258.
- Lang, P. (1968). Fear Reduction and fear behavior: Problems in treating a constructen J.M. Shilen (Ed.). *Research in Psychotherapy*, Washington: APA.
- Lazarus, R.S. (1982). Thoughts on the Relations Between Emotion and Cognition. *American Psychologist*, 37, 9, 1019-1024.
- Lazarus R.S. y Flokman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Martínez Roca: Barcelona. (Orig. 1984).
- Littman, R.A. y Manning, H. (1954). A Methodological Study of Cigarette Brand Discrimination. *Journal of Applied Psychology*, 38, 185-190.

- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive Behavior Modification: An Integrative Approach*. N.Y.: Plenum Press.
- Nauta, W. y Haymaker, W. (1969). Retino-hypothalamic connections. En Haymaker, W., Anderson, E. y Nauta, W. (Eds.). *The hypothalamus*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Ortega y Gasset, J. (1986). *Ideas y Creencias*. Espasa Calpe: Madrid. (Orig. 1946).
- Pérez Alvarez, M. (1984). Formulación de la Modificación de Conducta Cognitiva desde el Concepto de Sujeto Psicológico. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 39, 1, 139-165.
- Poppen, R.L. (1989). Some Clinical Implications of Rule-Governed Behavior. En S.C. Hayes (ed.). *Rule-Governed Behavior. Cognition, Contingencies, and Instructional Control*. N.Y.: Plenum Press.
- Ross, E.D. y Mesulam, M. (1979). Dominant Language Functions of the Right Hemisphere: Prosoding and Emotional Gesturing. *Archives of Neurology*, 36, 144-148.
- Seligman, M. (1986). *Indefension*. Madrid: Debate. (Orig. 1975).
- Skinner, B.F. (1981). *Conducta Verbal*. Barcelona: Martínez Roca. (Orig. 1957).
- Skinner, B.F. (1986). *Ciencia y Conducta Humana*. Barcelona: Martínez Roca. (Orig. 1953).
- Skinner, B.F. (1979). *Contingencias de Reforzamiento*. México: Trillas. (Orig. 1969).
- Staats, A.W., Staats, C.K. y Crawford, H.F. (1962). First Order Conditioning of meaning and the parallel conditioning of GSR. *Journal of General Psychology*, 67, 159-167.
- Suinn, R.M. (1984). Generalized Anxiety Disorder. En S.M. Turner (ed.) *Behavioral Theories and Treatment of Anxiety*. N.Y.: Plenum Press.
- Zanjonc, R.B. (1980). Feeling and Thinking. Preferences Need No Inferences. *American Psychologist*, 35, 2, 151-175.
- Zanjonc, R.B. (1984). On the Primacy of Affect. *American Psychologist*, 39, 2, 117-123.
- Zettle, R.D. y Hayes, S.C. (1979). *The effect of social context on the impact of coping self-statements*. Unpublished Manuscript. University of North Carolina.
- Zettle, R.D. y Hayes, S.C. (1982). Rule-Governed Behavior: A Potential Theoretical Framework for Cognitive-Behavioral Therapy. En Kendall, P. (ed.) *Advances in Cognitive-Behavioral Research and Therapy*, Vol 1. N.Y.: Academic Press.

Correspondencia: Dr. Isaac Amigo.  
 Universidad de Oviedo.  
 Dpto de Psicología.  
 C/ Aniceto Sela s/n. 33005- Oviedo. España.