

Precisiones y aclaraciones sobre el empleo de técnicas cognitivo-conductuales y el análisis contingencial

(Clarifications and precisions on the use of cognitive-behavioral techniques and contingency analysis)

Felipe de Jesús Patrón Espinosa^{1*} y Mauricio Ortega Pacheco¹

¹Universidad Autónoma de Baja California – Facultad de Ciencias Humanas

Resumen

En este trabajo se presenta un análisis crítico a la propuesta de Patrón en relación con la aplicación de técnicas cognitivo-conductuales en el Análisis contingencial. Se realizaron modificaciones y precisiones a las formulaciones en las que se explicaban los efectos de aplicar la reestructuración cognitiva y la atención plena como episodios sustitutivo referenciales. También, se realizaron aclaraciones sobre el eclecticismo y la desprofesionalización al intervenir desde el Análisis contingencial. Como producto de este análisis, se rechazaron las explicaciones desarrolladas por Patrón sobre los efectos de la reestructuración cognitiva y la defusión cognitiva como episodios sustitutos, exceptuando al aplicar la reestructuración cognitiva para alterar prácticas macrocontingenciales en algunos casos. Además, la técnica denominada ruptura contingencial fue reconceptualizada desde la función suplementaria. También se describieron recomendaciones para la elaboración de técnicas propias del Análisis contingencial. Se recomienda que los profesionales que intervienen desde el Análisis contingencial no empleen de forma directa técnicas provenientes de corrientes teóricas distintas al interconductismo, en todo caso es necesario modificarlas para emplearlas con propósitos funcionales.

Palabras clave: Reestructuración cognitiva; defusión cognitiva; función sustitutiva referencial; interconductismo.

Abstract

This paper presents a critical analysis of the proposal made by Patrón about the application of cognitive-behavioral techniques in Contingency analysis. In the original formulation, the effects of cognitive restructuring and mindfulness were conceptualized as a referential substitute episode, but, based on this analysis, this kind of explanation was modified. Also, clarifications were made on eclecticism and de-professionalization from the perspective of Contingency analysis. As a result of this analysis, the explanations developed by Patrón about the effects of cognitive restructuring and cognitive defusion as substitute episodes were rejected, except in some cases where cognitive restructuring is applied to alter macrocontingential practices. In addition, the technique called contingency rupture was reconceptualized from the supplementary function. Recommendations for the development of techniques congruent with Contingency analysis were described. It is recommended that the professionals who intervene from the Contingency analysis do not use, in a direct way, techniques that belong to theoretical currents different from interbehaviorism, and in case of doing so, it is necessary to modify them to use them for functional purposes.

Key words: cognitive restructuring; cognitive defusion; referential substitutive function; interbehaviorism.

Introducción

El análisis contingencial (AC) fue propuesto por Ribes, Díaz-González, Rodríguez, y Landa (1986) como una alternativa a las estrategias con las que tradicionalmente se ha conceptualizado y tratado los problemas psicológicos. Entre las características que distinguen al AC, como metodología

para cambiar el comportamiento, de los distintos modelos de psicoterapia y de terapia de la conducta es posible señalar las siguientes: (1) Rechazo de los criterios morfológicos para identificar los problemas socialmente relevantes a ser abordados. (2) Rechazo de las diversas formas de patologización de los fenómenos psicológicos. (3) Congruencia teórico-me-

* Dirección postal: Bulevar Castellón y Lombardo Toledano sin número Conjunto Urbano Esperanza, Mexicali, Baja California, México. C.P. 21350. Correo electrónico felipe.patron@uabc.edu.mx

tolodógica con la psicología interconductual, particularmente con Teoría de la Conducta (Ribes & López, 1985).

De estas características, la más importante es la tercera pues es la que brinda sentido a las dos primeras. Rechazar las propiedades morfológicas de la conducta parte de la propuesta interconductual de identificar lo psicológico con lo funcional. Desde los manuscritos de Kantor (1959/1978) se ha mencionado que una morfología de respuesta puede contar con distintas funciones, y distintas morfologías pueden compartir una misma función. Por ejemplo, el que un cantante *beba alcohol* antes de su presentación para aclarar su garganta es funcionalmente distinto a que un locutor *beba alcohol* antes de su radioprograma para reducir su ansiedad.

Siguiendo esta idea, intentar identificar un fenómeno psicológico a partir de la morfología del comportamiento resulta incongruente con la propuesta interconductual. Ejemplos de este tipo de proceder se pueden identificar en el diagnóstico psiquiátrico y en la terapia de la conducta. El primero implica crear categorías patológicas atribuyendo a las conductas el sentido de síntomas: llorar, dormir, golpear, etcétera. El segundo implica, en la mayoría de los casos, la identificación de excesos o déficits en una forma particular de conducta.

En lo que respecta a la patologización de lo psicológico, ubicar este tipo de fenómenos a nivel funcional conlleva a que conceptualmente sea imposible equiparlos con lo biológico, pues la permanencia u ocurrencia de objetos/eventos a nivel físico-químico o biológico no es suficiente para la identificación de fenómenos psicológicos. Para esto es necesaria, al menos en un primer momento, la ocurrencia condicional de los eventos en coordenadas espacio-temporales consistentes (Ribes, 1995, 2004, 2015). De este modo, localizar lo psicológico en lo biológico resulta, aún, más incongruente con la propuesta interconductual. Entonces, tomando en consideración que, por definición, toda *enfermedad* debe contar con una causa biológica, resulta contradictorio hablar de enfermedades psicológicas. En palabras de Ribes, Díaz-González, Rodríguez, y Landa (1990):

la conducta como tal ni es anormal ni es patológica; tampoco es correcta y buena o incorrecta y mala. Es susceptible de dicha adjetivación en la medida en que su ocurrencia se da como parte de un sistema de relaciones sociales. (p. 116)

Desde esta perspectiva, el continuo enfermedad-salud se encuentra a nivel biológico y, como tal, no es aplicable a nivel psicológico. Sin embargo, determinados procesos psicológicos pueden impactar en este continuo como agentes externos, pero sería un error conceptualizarlos como un grado de dicho continuo (Ribes, 1990). Tradicionalmente, a esta área de conocimiento se le ha denominado psicología de la salud o salud mental, como si lo psicológico o la mente pueda estar enferma o sana. Empero, en los estudios relacionados dentro de esta área

las mediciones de las variables que revelan el estado de salud o enfermedad siempre se encuentran a nivel biológico, por ejemplo, dolor de cabeza, dolor de espalda, problemas con el sistema inmunológico, estreñimiento, diarrea, entre otros. De este modo, se obtiene apoyo a la visión desde la que es ilógico patologizar lo psicológico, aunque no se niegue que ciertos procesos de este nivel puedan afectar en el estado de salud. Desde esta concepción, se considera que, a través de la historia, las enfermedades mentales se han identificado por criterios basados en valoraciones sociales y no por entidades biológicas (véase Szasz, 1994/1961; Ribes, 1982; Kazdin, 1992; Sandler & Davison, 1977; Díaz-González, Landa, Rodríguez, Ribes, & Sánchez, 1989; Rodríguez-Campuzano, 2002; González-Prado & Pérez-Álvarez, 2007).

El rechazo del criterio morfológico y de la patologización de lo psicológico tiene sentido en la medida en la que se alcanza cierto grado de congruencia con Teoría de la Conducta (TC), y es en la búsqueda de esta congruencia en la que se elaboró la propuesta que se pretende analizar en este ensayo. En el artículo Análisis contingencial y el uso de técnicas cognitivo conductuales de segunda y tercera generación (Patrón, 2016), se intentó ampliar el número de herramientas con las que cuenta el profesional para intervenir desde el AC. Esto se propuso al rescatar dos técnicas empleadas en las terapias cognitivo-conductuales. En adición a este objetivo, también se intentó dar una explicación desde TC del porqué resultaban ser efectivas estas técnicas para modificar el comportamiento individual.

Estos dos propósitos se justificaron a partir de tres premisas: (1) Existen técnicas, como la reestructuración cognitiva y la atención plena (mindfulness), que han demostrado ser efectivas para el cambio del comportamiento individual. (2) A pesar de que estas técnicas han demostrado ser efectivas, no se conocen los mecanismos o condiciones que producen su efecto o cambio. (3) En la metodología AC se acepta la adopción y modificación de técnicas empleadas desde otras perspectivas teóricas, siempre y cuando se adecuen para una aplicación en términos funcionales.

A lo largo del presente trabajo, se desarrollarán estas premisas con el fin de realizar un análisis crítico de la propuesta formulada en el manuscrito de Patrón (2016). Se reformularán las explicaciones del cambio conductual al emplear la reestructuración cognitiva y la atención plena descritas en dicho trabajo, y se realizarán aclaraciones sobre la pertinencia de emplear técnicas provenientes de otras corrientes teóricas al intervenir desde el AC. Este manuscrito puede resultar de interés para psicólogos que trabajan desde una perspectiva interconductual, tanto para los que realizan investigación tecnológica como para los que intervienen en el nivel técnico. En el primer caso, el psicólogo podría encontrar información que le ayude a identificar factores o elementos de una técnica en particular que puedan afectar sobre el comportamiento individual.

También, la lectura de este trabajo podría ayudarlo a desarrollar nuevas técnicas congruentes con el AC y a realizar estudios empíricos sobre sus efectos. En el segundo caso, el psicólogo que trabaja en el nivel técnico podría encontrar en este manuscrito nuevas formas de intervenir sin perder la congruencia con el marco de TC.

Críticas al empleo de la reestructuración cognitiva y la atención plena en el AC

Como se mencionó anteriormente, uno de los propósitos de Patrón (2016) al proponer el empleo de la reestructuración cognitiva y la atención plena desde el AC consistió de agregar más herramientas o formas de intervenir a esta metodología. Las razones para elegir estas dos técnicas en particular fueron las siguientes. Primero, porque han demostrado ser efectivas al tratar distintos problemas psicológicos, y, segundo, porque hay vacíos teóricos y empíricos en relación con los mecanismos que promueven sus efectos.

Actualmente ha surgido gran interés por sustentar los tratamientos psicológicos en investigación empírica. Probablemente, de estos temas el que ha sido estudiado con mayor frecuencia es la evaluación empírica de la efectividad para el cambio del comportamiento al aplicar determinada técnica. Con respecto a la reestructuración cognitiva, existen numerosos estudios que confirman su efectividad (Butler, Chapman, Foreman & Beck, 2006; Dryden, David, & Ellis, 2010). Por su parte, la atención plena ha mostrado ser efectiva al tratar distintos problemas como depresión (Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby, & Lau, 2000; Williams, Teasdale, Segal, & Soulsby, 2000; Segal, Teasdale, & Williams, 2002), estrés y calidad de vida en pacientes con cáncer (Carlson, Speca, Patel, & Goodey, 2003), tendencias suicidas (Hepburn, Crane, Barnhofer, Duggan, Fennell, & Williams, 2009), pensamientos obsesivos e intrusos (Wilkinson-Tough, Bocci, Thome, & Herlihy, 2010), trastorno bipolar (Williams et al., 2008), entre otros.

A pesar de estos hallazgos, es relevante mencionar que la evidencia de efectividad no puede ser tomada como criterio único para emplear una técnica en el AC, además, desde esta perspectiva es necesario demostrarse que dichos procedimientos son congruentes con una concepción funcional de lo psicológico, lo que implica una renuncia a la búsqueda de procedimientos para modificar la morfología de la conducta (obsesividad, depresión, agresividad, etc.) y aceptar la generación de procedimientos para alterar sus funciones (Díaz-González, Landa, Rodríguez, Ribes, & Sánchez, 1989; Rodríguez-Campuzano, 2002). A partir de esto, Patrón (2016) intentó argumentar que el criterio de efectividad comprobada es un punto de partida, pues los efectos sobre la conducta individual que se dan al aplicar una técnica implican la intervención de un proceso psicológico. El problema, tanto con la reestructuración cognitiva como con la atención plena, es que aún no se conocen los mecanismos que producen ese efecto (Caro-Gabalda, 2009; Calero-Elvira, Froján-Parga, & Montañó-Fidalgo,

2011; Froján-Parga & Calero-Elvira, 2011; Ruiz, Díaz, & Villalobos, 2012), lo que brinda una oportunidad a explicarlos desde TC y, al mismo tiempo, identificar procedimientos que puedan ser empleados en el AC partiendo de la nueva explicación.

En lo que respecta a la reestructuración cognitiva, el desconocimiento o la falta de consenso acerca de los mecanismos o condiciones que dan pie al cambio conductual no es el único problema. Además, existen estudios en los que se ha comparado la efectividad de la terapia cognitiva, empleando reestructuración cognitiva, con la efectividad de la terapia conductual, empleando únicamente el módulo de activación conductual. Los resultados mostraron que la efectividad fue similar independientemente del tipo de tratamiento (Jacobson et al., 1996; Dimidjian et al., 2006; Martell, Dimidjian, & Herman-Dunn, 2013).

El hallazgo anterior ha dado paso a la duda de si el componente que genera el cambio se relaciona mayormente con procesos conductuales. Como era de esperarse, se han generado explicaciones de los efectos de la reestructuración cognitiva desde una perspectiva conductual, en específico, esta técnica se ha considerado como “un proceso de condicionamiento verbal en el cual la conducta verbal del terapeuta en sesión tiene una determinada función (discriminativa, reforzante, de castigo, motivadora, etc.) y va moldeando el comportamiento del cliente” (Froján-Parga & Calero-Elvira, 2011, p. 664). Aunque esta propuesta sea más apta para ponerla a prueba empírica en comparación con las hipótesis cognitivas, aún restaría responder cómo es que modificar los repertorios verbales del sujeto influye sobre su conducta general, particularmente la que se relaciona con la demanda de la consulta. Ahondar en este tema rebasa los objetivos del presente trabajo, pero resulta importante señalarlo ya que se demuestra la pertinencia de dar una explicación del cambio conductual debido a lo que *hace* el terapeuta al emplear la reestructuración cognitiva desde TC.

Fue así que Patrón (2016) propuso explicar este cambio como un episodio sustitutivo referencial (véase Ribes & López, 1985, Ribes, 2004, 2007, 2012). Para esto, se basó de la formulación hecha por Castellanos-Meza, Torres-Ceja, y Ortiz-Rueda (2013) sobre el comportamiento hipnótico. De acuerdo con estos autores, en fenómenos como la anestesia hipnótica, una persona (usuario) que responde de una manera reiterada ante una situación en particular, por ejemplo, grita, se contrae, tiembla, suda ante la próxima aplicación de una inyección, puede modificar ese comportamiento característico ante la misma situación (inyección) por la intervención lingüística de un profesional (hipnoterapeuta). Este episodio, según Castellanos-Meza, Torres-Ceja, y Ortiz-Rueda, implica la estructuración de una función sustitutiva referencial, ya que las relaciones de intercondicionalidad (contingencias) que existen entre los objetos de estímulo y respuesta en la circunstancia en la que se encuentra el usuario (mediado) cambian debido

a su transformación o extensión por contingencias convencionales de otra situación (Ribes, 2012, 2015).

Con base en esta idea, Patrón (2016) realizó una comparación entre lo que ocurre en la anestesia hipnótica y la reestructuración cognitiva, afirmando que el cambio conductual producido al aplicar ambos procedimientos podría ser explicado de la misma forma, es decir, como un episodio sustitutivo referencial. Habiendo dado una explicación desde TC para el cambio conductual al aplicar esta técnica, fue aún más pertinente plantear su empleo en el AC desde una perspectiva funcional. Cabe recordar que Ribes, Díaz-González, Rodríguez, y Landa (1990) han mencionado que:

Los procedimientos así clasificados pueden incluir técnicas de cambio conductual ya disponibles y/o nuevas técnicas diseñadas “a la medida” de la situación. Una misma técnica puede ser empleada con diferentes propósitos funcionales; así, por ejemplo, el ensayo conductual puede ser usado para modificar tendencias o bien para alterar efectos sobre uno mismo. (p. 126)

La primera función para el empleo de la reestructuración cognitiva fue la de alterar disposiciones (véase Ribes, Díaz-González, Rodríguez, & Landa 1986; Rodríguez-Campuzano, 2002), suponiendo que por medio de esta técnica un cliente que normalmente es propenso a responder de una forma valorada como problemática en una situación concreta transforme las contingencias presentes por medio de la intervención lingüística del terapeuta, logrando así que responda de forma distinta.

El problema que se ha identificado con esta concepción consiste en que al alterar la forma en la que un individuo responde ante una circunstancia particular por medio de la actividad lingüística del terapeuta, no implica ni evidencia un episodio sustitutivo, pues aunque el cliente responde de forma distinta, la circunstancia sigue siendo la misma, es decir, no hay transformación del sistema contingencial de otra circunstancia. Por ejemplo, en un caso en el que un hombre acuda a terapia por problemas de violencia hacia su esposa. Él menciona que entiende que las tareas de la casa no son únicamente obligación de la mujer, empero, no sabe por qué se enoja cuando su esposa no cumple alguna de éstas. Entonces, supongamos que por medio de la reestructuración cognitiva se logra que ante una circunstancia en la que la esposa no haya realizado alguna tarea del hogar, el cliente en lugar de gritar e insultar realice por su cuenta dicha tarea. Como es posible observar, la circunstancia sigue siendo la misma, lo único que cambia es la morfología de la respuesta.

Tomando en consideración lo anterior, se propone que, al menos, para esta finalidad la reestructuración cognitiva no es compatible con el AC como se había mencionado en el trabajo de Patrón (2016). Sin embargo, hay una segunda finalidad para la que podría ser empleada esta técnica: cambiar conductas propias para ajustarse a prácticas va-

lorativas de otros, es decir, alterar prácticas macrocontingenciales (véase Ribes, Díaz-González, Rodríguez, & Landa, 1990; Rodríguez-Campuzano, 2002). En este caso, se propuso el empleo de la reestructuración cognitiva para el cambio o adopción de creencias o valores por parte del cliente, en otras palabras, el tratamiento no se limita a cambiar la forma en la que responde el individuo como se vio anteriormente con la finalidad de alterar disposiciones, sino que se busca que el mismo cliente sea el que cambie su comportamiento al contactar con un sistema contingencial convencional distinto. Para esta aplicación se esperaría que la persona “vea” de forma distinta la misma circunstancia debido a la adopción creencias o valores nuevos. Esto podría lograrse al debatir creencias irracionales o inflexibles, por ejemplo, al persuadir a un padre de familia sobre su rechazo ante las prácticas homosexuales, lo que ha traído conflictos con un integrante de su familia que ha iniciado una relación homosexual. Para este caso, la solución no podría limitarse a cambiar la forma en la que el usuario responde ante una circunstancia como se vio en el ejemplo del esposo violento (alterar disposiciones), sino que la finalidad sería que el padre de familia cambie su opinión o concepción con respecto a una circunstancia, en palabras más concretas, que deje de ver la homosexualidad como algo malo.

Cabe señalar que, como se mencionó en el trabajo de Patrón (2016), la intervención para el caso anterior no se limitaría a la aplicación de la reestructuración cognitiva, más bien se propone el empleo de este procedimiento con esa finalidad en conjunto con otras técnicas, como la psicoeducación, el ensayo conductual, el moldeamiento, entre otros. Desde el AC, y siguiendo la finalidad de alterar el sistema macrocontingencial, lo relevante es *qué hace* y *cómo lo hace* el terapeuta cognitivo para lograr este tipo de cambios conductuales en sus clientes. Conociendo este proceder será posible modificar la técnica, restando o sumando elementos, para usarla de forma congruente con el AC. En concreto, lo que se pretende señalar es lo siguiente: se requiere que la atención del psicólogo (investigador o profesional) se concentre en el procedimiento realizado por el terapeuta, más que en adoptar algunas de sus técnicas o modelos teóricos.

Otra técnica que se analizó en el trabajo de Patrón (2016) fue la atención plena. No obstante, dicho autor señaló que una de las grandes problemáticas para realizar investigación empírica sobre sus procesos y efectos es su amplitud conceptual. Debido a que el término proviene de la meditación budista Zen cuenta con distintas definiciones, así como distintas formulaciones teóricas sobre los mecanismos que intervienen en su ejercicio (Orsillo, Roemer, Block, & Tull, 2004). Tal es el caso, que Fletcher y Hayes (2005) han señalado que en el ámbito de la terapia psicológica los elementos que engloba la práctica de la atención plena son la aceptación, el contacto con el momento presente, ver al “yo” como contexto y la defusión

cognitiva. Por lo tanto, Patrón centró su análisis únicamente en uno de sus componentes: la defusión cognitiva.

En la formulación de Patrón (2016), se explicaron los efectos de la defusión cognitiva como un episodio sustitutivo referencial en el que al entrenar al cliente a reconocer que sus eventos privados (pensamientos, creencias, etc.) son respuestas transitorias y no estímulos amenazantes reales (Orsillo, Roemer, Block, & Tull, 2004), se le está entrenando a desactivar o romper las contingencias de función que le permiten entrar en contacto con un sistema contingencial distinto al de la situación actual. En otras palabras, el usuario podría evitar que el sistema contingencial en el que se encuentra se transforme debido a su propia actividad lingüística. Este análisis realizado por Patrón se basó en los conceptos de contingencias de ocurrencia y contingencias de función propuestos por Ribes. El primero refiere las condiciones necesarias y suficientes para que ocurra físicamente un evento, mientras que el segundo refiere las relaciones de interdependencia circunstanciales que se establecen entre propiedades de los objetos de estímulo y de las respuestas del organismo como efecto de las contingencias de ocurrencia consistentes entre ellas (Ribes, 1995; Torres & Patrón, 2014).

Partiendo de estos conceptos, Patrón (2016) dio una posible explicación para la defusión cognitiva en la que, supuestamente, el terapeuta al entrenar al cliente a desliteralizar el lenguaje lograba que éste no respondiera a nivel sustitutivo, es decir, no se daba la transformación del sistema contingencial presente. Para ejemplificar esto, dicho autor describió el caso hipotético de una persona con problemas de insomnio por ansiedad ante una próxima evaluación laboral, lo que a su vez afectaba su rendimiento en el trabajo por la somnolencia, cansancio, etc. Como puede notarse, en este ejemplo se supone que el empleado se encuentra respondiendo a nivel sustitutivo referencial cuando no puede dormir porque “está pensando” en la evaluación a pesar de que se encuentre acostado en su cama y sean las diez de la noche. Es así como se identifica un problema en esta explicación, pues una reacción de este tipo, supongamos la anticipación de un evento aversivo, no necesariamente implica la transformación del sistema contingencial presente por las propiedades convencionales de otro sistema. Es decir, de forma similar a lo visto con el empleo de la reestructuración cognitiva para cambiar disposiciones, la explicación no es suficiente como para decir que los cambios producto del ejercicio de la defusión cognitiva implican un episodio sustitutivo.

Sin embargo, que estos efectos no encajen en la descripción de la función sustitutiva referencial no significa que no sea posible darles una explicación desde TC. En la propuesta original, Patrón (2016) indicó que al emplear la defusión cognitiva el usuario rompe o desactiva las contingencias de función lingüísticas a partir de las que se entra en contacto con las contingencias del sistema convencional. Como se ha mencionado, esta propuesta cuenta con problemas, empero, es posible retomar el caso del em-

pleado ansioso para analizarlo como una respuesta a nivel contextual (véase Ribes & López, 1985; Ribes, 2004, 2007), es decir, un episodio en el que se anticipa la ocurrencia de un evento que ha ocurrido anteriormente en circunstancias similares y el resultado fue aversivo. De esta forma, se alcanzaría una explicación con la que se evite el problema antes planteado (función sustitutiva referencial).

Ribes (2012) ha mencionado que para responder a nivel sustitutivo es necesario interactuar lingüísticamente, pero emplear lenguaje articulado no garantiza la estructuración de una función sustitutiva referencial. En otras palabras, las personas pueden hablar, escribir, gesticular, etc. pero esto no significa que necesariamente se dé una transformación o extensión de sistemas contingenciales. Muchas veces, cuando se actúa lingüísticamente el episodio se encuentra en niveles inferiores al sustitutivo, en términos de complejidad de la estructura contingencial (función contextual, suplementaria, selectora). No obstante, desde la interacción psicológica más básica entran en juego las contingencias de función, éstas son la característica que identifica a todo fenómeno psicológico (Ribes, 2015).

Siguiendo esta idea, se propone que posiblemente con la defusión cognitiva no se rompen o desactivan las contingencias de función que transforman el sistema contingencial presente (episodio sustitutivo) sino que se rompen las contingencias de función relacionadas con elementos (respuestas o estímulos) con propiedades aversivas incluidos en una función contextual. Entonces, el entrenamiento en el empleo de la defusión cognitiva supondría un episodio suplementario (véase Ribes & López, 1985; Ribes, 2004, 2007) en el que el individuo se ajusta para responder de cierta forma con la que efectivamente se evite la ocurrencia de un evento en sí mismo (anticipar). Como es posible notar, se trata de un episodio suplementario en relación a uno contextual.

Se considera que a partir de esta explicación es posible rescatar el procedimiento de la defusión cognitiva para modificarlo, de ser necesario, y emplearlo en casos en los que sea pertinente alterar disposiciones propias del usuario. Uno de los beneficios de emplear la técnica denominada ruptura contingencial desde la conceptualización de TC, antes desarrollada, consiste en que el psicólogo se libera de muchos conceptos que pudieran ser problemáticos al estudiarlos empíricamente o que signifiquen mayor trabajo para obtener resultados similares. Entre estos conceptos podrían mencionarse los que se relacionan con el budismo Zen o con constructos que no están basados en eventos (Smith, 2016). En adición, alcanzar el aislamiento de los elementos que se consideran teóricamente pertinentes al emplear una técnica, puede favorecer la articulación con conceptos interfase (véase Ribes, 2009; Piña, Ybarra, Alcalá, & Samaniego, 2010) que permitan la comunicación o intercambio entre la teoría general y las aplicaciones tecnológicas derivadas de la misma. Entre los ejemplos de este tipo de conceptos se encuentran las conductas de riesgo y de prevención (Ribes, 1990), así

como las aptitudes funcionales y las competencias (Ribes, 2011). La congruencia teórica de la ruptura contingencial, en su sentido de técnica o procedimiento de intervención ante una demanda concreta, se basará en el grado de coherencia que se alcance en futuros estudios con este tipo de conceptos interfase.

Aclaraciones sobre el empleo de técnicas provenientes de otras corrientes teóricas en el AC

En este apartado se plantearán los siguientes dos puntos que requieren ser aclarados pues no fueron tratados con la profundidad necesaria en el trabajo de Patrón (2016): (1) En esta propuesta no se fomenta el eclecticismo. (2) Uno de los objetivos más importantes del AC es la desprofesionalización.

En relación con el primer punto, en distintos escritos se ha enfatizado en que el AC no sólo rompe con la visión tradicional y conductual en lo que respecta a la solución de problemas psicológicos, sino que su origen parte de la psicología interconductual como un marco teórico distinto al de las demás corrientes psicológicas, incluyendo el Análisis experimental de la conducta y sus derivaciones aplicadas o tecnológicas (Ribes, Díaz-González, Rodríguez, & Landa, 1986; Ribes, Díaz-González, Rodríguez, & Landa, 1990; Rodríguez-Campuzano, 2002). Esto significa que emplear herramientas provenientes de otras corrientes teóricas sin haberlas ajustado para aplicarlas en términos funcionales resultaría en eclecticismo. Desde el inicio de TC se han señalado los problemas y contradicciones que conlleva adoptar una postura ecléctica a nivel teórico, así como una postura pragmática a nivel técnico (Ribes & López, 1985; Ribes, 2004, 2016). Ensayar los errores en los que se cae con el eclecticismo supera los objetivos de este trabajo, además, existen distintos estudios en los que se ha desarrollado este tema (Zarzosa, 1991; Ortiz-Torres, 2000; Ribes, 2004, 2016). A modo de puntualización, resulta pertinente mencionar que, en psicología, afirmar que es posible explicar un fenómeno basándose en la teoría del desarrollo psicosexual de Freud y la teoría psicogenética de Piaget es equivalente a que un biólogo explique un fenómeno empleando la teoría de la evolución de las especies por medio de la selección natural en combinación con la teoría de la generación espontánea. Superficialmente puede que los resultados, en forma de discursos o acciones, den la impresión de generar un avance, sin embargo, de principio la propuesta es problemática pues las teorías en las que se sustenta son contradictorias.

Debido a lo anterior, la propuesta original planteada en el AC, y defendida por Patrón (2016), consiste en que las técnicas, sean conductuales o no, se reinterpreten en términos de TC antes de ser aplicadas. Siguiendo esta idea fue que Patrón intentó explicar los cambios conductuales producidos por la reestructuración cognitiva y la defusión cognitiva a partir de la función sustitutiva referencial. Esta visión se mantuvo al realizar las precisiones descritas en el

apartado anterior de este trabajo. Entonces, en un sentido estricto, emplear técnicas conductuales o de cualquier otra corriente teórica diferente a TC en el AC resultaría en un error. La solución a esto reside en la aplicación funcional de las técnicas, pero si se acepta esto no importa de qué corriente teórica proviene la técnica, el punto clave es su aplicación funcional. Por tanto, aunque mezclar la etiqueta terapia cognitiva con el AC dé la impresión de eclecticismo a primera vista, en realidad su aplicación resultaría igual de congruente que las técnicas conductuales si es en términos funcionales.

En concreto, Patrón (2016) no propuso que el psicólogo al trabajar desde el AC requiera formarse en terapia cognitiva, tampoco que requiera importar hipótesis o constructos de otras corrientes teóricas, su propuesta fue la siguiente: considerando que existen estudios empíricos que confirman que los psicoterapeutas cognitivos logran cambios conductuales al emplear ciertas técnicas, resultaría productivo prestar atención a los procedimientos a partir de los que se obtienen dichos cambios. En todo caso, para emplear estas técnicas o sus derivados en el AC, resulta necesario que las operaciones realizadas por el terapeuta sean analizadas desde TC y modificadas para emplearlas de acuerdo a los objetivos del AC. Esto para todas las técnicas que provienen de otras corrientes teóricas, incluyendo las conductuales.

El segundo punto a tratar se relaciona con una confusión muy común, no sólo en el AC sino que también en la psicología de forma general. Esta confusión consiste en igualar a la psicología con la psicoterapia, es decir, se supone que el psicólogo es un profesional que se dedica a la aplicación técnica en el ámbito clínico o terapéutico. Pudiera parecer, entonces, que el AC es la metodología final o lo que aplica el psicólogo como labor principal. No obstante, desde TC la psicología es concebida como una ciencia básica y, por lo tanto, la labor principal del psicólogo es realizar investigación (Ribes, 2009). A pesar de esto, cabe recordar que la formación del psicólogo también depende de las demandas sociales (Ribes, 2005) y en concordancia con éste pudiera aportar al momento de intentar solucionar problemas concretos, ya sea entrenando a otros profesionales, paraprofesionales, legos o interviniendo de forma personal.

El tipo de intervención descrita en este trabajo se relaciona mayormente con la aplicación realizada personalmente por el psicólogo, pero incluso en este caso, se busca la desprofesionalización (Carpio, Pacheco, Canales, & Flores, 1998; Ribes, 2005; Piña, 2010) del conocimiento. Esto se pretende alcanzar al entrenar al usuario o cliente para que él sea quien aplique los procedimientos a sí mismo como a otras personas. Por ejemplo, tomando en consideración la reestructuración cognitiva, para emplearla efectivamente el terapeuta ha pasado por un entrenamiento específico y cuenta con cierta historia interactiva a través de la que adquirió los repertorios lingüísticos necesarios para generar la transformación del sistema de contingencias en el que se encuentra el cliente, empero,

la intervención no se limita a que el cliente responda de forma congruente con el nuevo sistema contingencial, sino que, además, el terapeuta cuenta con la tarea de entrenar al cliente para que en un futuro próximo él, por su cuenta, sea capaz de transformar el sistema contingencial en el que se encuentre.

Esta búsqueda de desprofesionalización en el AC, deja ver que la interacción entre psicólogo y cliente o usuario se encuentra a nivel educativo (Rodríguez-Campuzano, 2002) en el sentido genérico y no especializado a un contexto escolar. Por lo tanto, para el psicólogo que ejerce a nivel profesional y de forma directa con el usuario, los distintos ámbitos o contextos de aplicación como clínico, educativo, laboral, etc. no definen sus objetivos ni procedimientos.

Conclusiones

El presente trabajo tuvo como propósito analizar de forma crítica la propuesta de Patrón (2016) en relación con el empleo de técnicas cognitivo-conductuales en el AC. De forma general se precisaron y modificaron las explicaciones que en un primer momento se desarrollaron para los efectos producidos al aplicar la reestructuración cognitiva y la defusión cognitiva. También se aclararon algunos detalles relacionados con el eclecticismo y la desprofesionalización al trabajar con el AC.

De forma más específica, se llegó a la conclusión de que la explicación propuesta por Patrón (2016) para los efectos de la reestructuración cognitiva como un episodio sustitutivo no es aplicable para el caso en el que esta técnica se emplee para alterar disposiciones. No obstante, se mantiene vigente que los efectos producidos al aplicar la reestructuración cognitiva con el fin de alterar prácticas macrocontingenciales pueden ser conceptualizados como un episodio sustitutivo referencial. En lo que respecta a la atención plena, el análisis se centró en uno de sus cuatro elementos: la defusión cognitiva. La explicación de los cambios conductuales producidos al aplicar esta técnica como un episodio sustitutivo referencial también fue rechazada, y se reformuló otra explicación en la que dichos efectos se conciben como un episodio suplementario.

Con el fin de alcanzar mayor claridad y evitar confusiones futuras, se recomienda a los profesionales que intervienen desde el AC no emplear directamente la reestructuración cognitiva, la defusión cognitiva o alguna otra técnica que provenga de otras tradiciones teóricas no interconductuales. En este contexto, "directamente" refiere la aplicación de una técnica sin modificarla ni emplearla en términos funcionales. Sin embargo, se recalca la importancia de tomar en consideración *qué es lo que hacen* y *cómo lo hacen* los psicólogos de otras tradiciones para lograr cambios conductuales en sus clientes o usuarios. Resulta necesario señalar que dichos efectos o cambios son relevantes para la investigación o la intervención cuando existen estudios empíricos que los confirmen, pues indepen-

dientemente de los posibles errores o vacíos teóricos que puedan subyacer en estas propuestas, los efectos sobre el comportamiento de los individuos revela que durante la intervención se presentan procesos que de ser reinterpretados podrían ser de utilidad para el AC. Se considera que esta postura sigue la misma argumentación planteada por Patrón (2016), pero probablemente en ese escrito faltó realizar un señalamiento explícito acerca del eclecticismo sin perder de vista los avances que se dan desde otras perspectivas teóricas.

El esfuerzo por explicar desde TC los cambios producidos al aplicar la defusión cognitiva y la reestructuración cognitiva puede ser tomado como un punto de partida al identificar recomendaciones para la elaboración de técnicas propias del AC. El paso más importante al desarrollar una técnica implica que su formulación puede ser descrita y explicada por medio de conceptos provenientes de TC. Esta recomendación se complementa con el requisito que se ha planteado desde la formulación original del AC: aplicar las técnicas en términos funcionales. Otra recomendación supone que la formulación de las técnicas responda a problemas psicológicos concebidos desde TC y no tratando de corresponder a categorías diagnósticas tradicionales. La generalización del empleo de estas técnicas parte de su descripción en términos de las categorías planteadas en TC y no en la semejanza sintomática (morfología) que comparten distintos usuarios. Una recomendación más se relaciona con la aptitud o "docilidad" con la que cuenten las técnicas para ser estudiadas empíricamente. En apartados previos de este trabajo, se mencionó que contar con evidencia sobre la efectividad de una técnica no es un criterio suficiente como para emplearla en el AC, no obstante, resulta importante que dichas técnicas puedan someterse a evaluación empírica pues en el ámbito profesional se tratan problemas concretos de personas reales que generalmente buscan ayuda porque se encuentran en un momento de vulnerabilidad. Por tanto, es importante contar con información que regule el quehacer del profesional en cuanto a si tiene mayor o menor probabilidad de resolver las demandas que le asigna la sociedad. Otra razón por la que es importante que las técnicas sean aptas para probarlas empíricamente, se relaciona con estudiar su correspondencia con los hallazgos obtenidos por la investigación básica generada desde TC.

Finalmente, se hace un llamado de atención a los profesionales que aplican a nivel técnico desde una perspectiva interconductual para generar técnicas propias, ya sea retomando y modificando procedimientos provenientes de otras corrientes teóricas y que han demostrado ser efectivos o desarrollándolos desde cero. Esto podría ayudar a reducir la confusión y a posicionar al AC como una metodología independiente y más fácil de identificar para futuros estudiantes y profesionales. Es importante que el AC se mantenga vigente pues en la actualidad al psicólogo cada vez se le asignan más responsabilidades de carácter técnico. Contar con una metodología que permita interve-

nir desde un marco teórico congruente y con la menor confusión conceptual posible puede generar un gran impacto en la forma en la que se concibe la psicología, tanto por los usuarios que buscan servicios como por profesionales de otras disciplinas. Suponemos que alcanzar claridad en lo que respecta al objeto de estudio de la psicología, puede promover que el profesional cuente con un dominio bien delimitado de fenómenos ante los que es posible intervenir. Luego, al diferenciar estos fenómenos se podrían evitar confusiones en relación a qué profesional está más capacitado para resolver un problema y no otro, aminorando de esta forma la usurpación de labores en la que muchos psicólogos caen, por ejemplo, al realizar tareas de contabilidad en los departamentos de recursos humanos o al impartir clases de educación básica. En el mejor de los casos, esto tendría como consecuencia que la confusión entre psicoterapia y psicología ya no esté tan propagada al definir el ámbito de intervención de acuerdo al objeto de estudio y no al área o temática en la que se interviene.

Referencias

- Butler, A.C., Chapman, J.E., Foreman, E.M., & Beck, A.T. (2006). The empirical status of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review, 26*, 17-31. doi: 10.1016/j.cpr.2005.07.003
- Calero-Elvira, A., Froján-Parga, M. X., & Montaña-Fidalgo, M. (2011). Investigación de resultados y de procesos sobre la técnica reestructuración cognitiva. *Apuntes de Psicología 29*(3), 359-377.
- Carlson, L., Speca, M., Patel, K. D., & Goodey, E., (2003). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine, 65*, 571-581.
- Caro-Gabalda, I. (2009). Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas (2ª ed.). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Carpio, C., Pacheco, V., Canales, C., & Flores, C. (1998). Comportamiento inteligente y juegos del lenguaje en la enseñanza de la psicología. *Acta Comportamental, 6*, 47-60.
- Castellanos-Meza, F. A., Torres-Ceja, C., & Ortiz-Rueda, G. A. (2013). El comportamiento hipnótico como un episodio sustitutivo referencial. *Journal of Behavior, Health & Social Issues, 5*, 11-24.
- Chambless, D.L., Sanderson, W.C., Shoham, V., Johnson, S.B., Pope, K.S., Crits-Christoph, P., Baker, M., Johnson, B., Woody, S.R., Sue, S., Beutler, L., Williams, D.A., & McCurry, S. (1996). An update on empirically validated therapies. *The Clinical Psychologist, 49*, 5-18.
- Díaz-González, E., Landa, P., Rodríguez, M. L., Ribes, E., & Sánchez, S. (1989). Análisis funcional de las terapias conductuales: una clasificación tentativa. *Revista Española de Terapia del Comportamiento, 7*(3), 241-255.
- Dimidjian, S., Hollon, S.D., Dobson, K.S., Schmalzing, K.B., Kohlenberg, R.J., Addis, M.E., Gallop, R., McGlinchey, J.B., Markley, D.K., Gollan, J.K., Atkins, D.C., Dunner, D.L., & Jacobson, N.S. (2006). Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*, 658-670. doi: 10.1037/0022-006X.74.4.658
- Dryden, W., David, D., & Ellis, A. (2010). Rational emotive behavior therapy. En K.S. Dobson (comp.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 226-276) (3ª edición). Nueva York: Guilford Press.
- Fletcher, L. & Hayes, S. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy, 23*(4), 315-336. doi: 10.1007/s10942-005-0017-7
- Froján-Parga, M. X. & Calero-Elvira, A. (2011). Guía para el uso de la reestructuración cognitiva como un procedimiento de moldeamiento. *Psicología conductual, 19*(3), 659-682.
- González-Prado, H. & Pérez-Álvarez, M. (2007). *La invención de trastornos mentales: ¿escuchando al fármaco o al paciente?* Madrid: Alianza Editorial.
- Hepburn, S. R., Crane, C., Barnhofer, T., Duggan, D. S., Fennell, M. J. V., & Williams, J. M. G. (2009). Mindfulness-based cognitive therapy may reduce thought suppression in previously suicidal participants: Findings from a preliminary study. *British Journal of Clinical Psychology, 48*, 209-215. doi: 10.1348/014466509X414970
- Jacobson, N. S., Dobson, K. S., Truax, P. A., Addis, M. E., Koerner, K., Gollan, J. K., Gortner, E., & Prince, S. E. (1996). A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(2), 295-304.
- Kantor, J. R. (1959/1978). *Psicología Interconductual: un ejemplo de construcción científica sistemática*. México: Trillas.
- Kazdin, A. (1992). *Historia de la modificación de conducta* (3ª ed.). Bilbao. Desclée de Brouwer.
- Labrador, F. J. & Crespo, M. (2012). *Psicología cínica basada en evidencia*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Martell, C., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2013). *Activación conductual para la depresión una guía clínica*. España: Desclée de Brouwer.
- Orsillo, S., Roemer, L. Block, J., & Tull, M. (2004). Acceptance, mindfulness, and cognitivebehavioral therapy. En S. C. Hayes, V. M. Follete, & Marsha M. Linehan. (Eds.) *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition* (pp. 66-91). Nueva York, US: Guilford Publications.
- Ortiz-Torres, E. (2000). El peligro del eclecticismo en las investigaciones psicopedagógicas contemporáneas. El caso de las concepciones de Vigotsky y Piaget. *Revista Pedagogía Universitaria, 5*(3), 14-24.

- Patrón, F. (2016). Análisis contingencial y el uso de técnicas cognitivas conductuales de segunda y tercera generación. *Cathedra et Scientia. International Journal*, 2(1) 53-79.
- Piña, J. A. (2010). El rol del psicólogo en el ámbito de la salud: de las funciones a las competencias profesionales. *Revista de Enseñanza e Investigación en Psicología*, 15(2), 233-255.
- Piña, J. A., Ybarra, J. L., Alcalá, I. G., & Samaniego, R. A. (2010). Psicología y salud [I]: La importancia de llamarse modelo y apellidarse teórico-conceptual. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 2, 23-31.
- Ribes, E. & López, F. (1985). Teoría de la conducta: un análisis de campo y paramétrico. México: Trillas.
- Ribes, E. (1982). Reflexiones sobre la caracterización profesional de las aplicaciones clínicas del análisis conductual. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, 8(2), 87-96.
- Ribes, E. (1990). *Psicología y salud: un análisis conceptual*. México: Trillas.
- Ribes, E. (1995). Causalidad y contingencia. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, 21, 123-142.
- Ribes, E. (2004). ¿Es posible unificar los criterios sobre los que se concibe la psicología? *Suma Psicológica*, 11, 9-28.
- Ribes, E. (2004). Acerca de las funciones psicológicas: Un post-scriptum. *Acta Comportamentalia*, 12, 117-127.
- Ribes, E. (2005). Reflexiones sobre la eficacia profesional del psicólogo. *Revista Mexicana de Psicología*, 22, 5-14.
- Ribes, E. (2007). Estados y límites del campo, medios de contacto y análisis molar del comportamiento: reflexiones teóricas. *Acta Comportamentalia*, 15, 229-259.
- Ribes, E. (2009). La psicología como ciencia básica. ¿Cuál es su universo de investigación? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 1(2), 7-19
- Ribes, E. (2011). El concepto de competencia: su pertinencia en el desarrollo psicológico y la educación. *Bondón*, 63, 33-45.
- Ribes, E. (2012). Las funciones sustitutivas de contingencias. En Pérez-Almonacid, R. & Padilla, M. (Eds.) *La función sustitutiva referencial: análisis histórico-crítico / avances y perspectivas* (pp. 19-34). New Orleans: University Press of South.
- Ribes, E. (2015). El desligamiento funcional y la causalidad Aristotélica: un análisis teórico. *Acta Comportamentalia*, 23, 5-15.
- Ribes, E. (2016). La psicología: ¿qué investigar? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8, 85-95.
- Ribes, E.; Díaz-González, E. Rodríguez, M.L., & Landa, D. (1990). El análisis contingencial: una alternativa a las aproximaciones terapéuticas del comportamiento. En Ribes, E. (Ed.). *Problemas conceptuales en el análisis del comportamiento humano* (pp. 113-131). México: Trillas.
- Ribes, E.; Díaz-González, E. Rodríguez, M.L., & Landa, D. (1986). El Análisis Contingencial: una alternativa a las aproximaciones terapéuticas del comportamiento. *Cuadernos de Psicología*, 8, 27-52.
- Rodríguez-Campuzano, M. (2002). *El análisis contingencial: un sistema psicológico interconductual para el cambio aplicado*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ruiz, M. A., Díaz, M. I., & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Sandler, J. & Davison, R.S. (1977). *Psicopatología: Teoría del aprendizaje, investigación y aplicaciones*. México: Trillas.
- Segal, Z., Teasdale, J., & Williams, M. (2002). *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena. Un nuevo abordaje para la prevención de recaídas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Smith, N. W. (2016). *The myth of mind: a challenge to mainstream psychology and its imposed constructs*. Florida: BookLocker.
- Szasz, T. S. (1994/1961). *El mito de la enfermedad mental*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M., Ridgeway, V.A., Soulsby, J.M., & Lau, M.A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by Mindfulness Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623. doi: 10.1037/0022-006X.68.4.615
- Torres, C. & Patrón, F. (2014). El método en el análisis experimental de la conducta: una propuesta para el estudio del ajuste en el comportamiento animal. En M. Serrano (ed.), *La investigación del comportamiento animal en México: teorías y estudios contemporáneos* (pp. 141-168). Xalapa, México: Ediciones de la noche.
- Williams, J. M. G., Alatiq, Y., Crane, C., Barnhofer, T., Fennell, M. J. V., Duggan, D. S. et al. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in bipolar disorder. Preliminary evaluation of immediate effects on between-episode functioning. *Journal of Affective Disorders*, 107, 275-279. doi: 10.1016/j.jad.2007.08.022
- Wilkinson-Tough, M., Bocci, L., Thome, K., & Herlihy, J. (2010). Is mindfulness-based therapy an effective intervention for obsessive-intrusive thoughts: A case series. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 250-268. doi: 10.1002/cpp.665
- Williams, J.M., Teasdale, J.D., Segal, Z.V., & Soulsby, J. (2000). Mindfulness-Based Cognitive Therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 150-155. doi: 10.1037/0021-843X.109.1.150
- Ybarra, J. L., Orozco, L. A., & Valencia, A. I. (2015). *Intervenciones con apoyo empírico: herramienta fundamental para el psicólogo clínico y de la salud*. México: El Manual Moderno.
- Zarzosa, L. (1991) Problemas del eclecticismo: un caso. *Revista Mexicana de psicología*, 8, 109-122.