

El Entrenamiento Conductual a Familiares de Discapacitados.

Lic. Galo Guerra Vargas. Psicólogo Modificador de Conducta,
Miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York;
Director del Instituto Cognitivo Conductual, y Docente Universitario

El proceso de vida de una persona implica un desarrollo y crecimiento individual, a partir de la experiencia que brinda la exposición a los demás, a situaciones específicas, algunas esperadas, otras inesperadas. En fin, el resultado de ellas como mencionara Piaget es la inteligencia, entendida ésta como capacidad de adaptación. Este es precisamente el tema central del presente artículo, cuando ella se relaciona al ajuste cognitivo conductual, en casos en los que un familiar sufre de discapacidad o movilidad reducida.

Conceptualización.

Como parte del desarrollo personal, cada individuo construye esquemas de referencia, metacogniciones, o conductas gobernadas por reglas. Como quiera que les llamemos, son parámetros de ajuste y adaptación a situaciones determinadas y específicas.

La base de adquisición de respuestas adaptativas se encuentra en la exposición operante y vicaria, que genera en la persona un sistema efectivo de comprensión de la situación y de la capacidad de reacción, fundamentada en la bioquímica del organismo, en su repertorio básico de conducta, y en la disposición cognitiva de afrontamiento de la situación.

Según la teoría general del estrés, ante una situación activante, el organismo reaccionará en tres etapas a saber: alerta o alarma, resistencia y agotamiento. Según explica Quirce (2005), *‘Ursin propuso una diferenciación de tipología de respuesta*

humana al estrés. Así pues, mantiene que los seres humanos tienen perfiles preferenciales de respuestas llamados de tipo A, tipo B y tipo C. Los “responders” de tipo A tienden a orientarse a excitar producción de adrenalina y noradrenalina ante un desafío ambiental estresor. El tipo B tiende a contestar con secreción de corticoesteroides; y el tipo C con secreción de testosterona. Consecuentemente se tienden a establecer orientaciones de tipo conductual a saber: tipo A se orienta a contestar un estresor con lucha y fuga; tipo B con adaptación y aprendizaje; y tipo C con viajes y escape “wanderlust” hacia el ambiente externo”.

Estos patrones de respuesta tienen relación directa con la capacidad de asimilación que tenga la persona sobre el evento. Así pues, se podría hablar de tres niveles de complejidad en la respuesta del estrés. La siguiente propuesta es una idea del autor del presente artículo sobre el manejo de la respuesta del estrés.

En el primer nivel es uno automático, es decir, que el individuo posee elementos de respuesta cognitiva como conductual, lo que hace posible que la adaptación se realice de manera inmediata al estresor.

En el segundo, se encuentra la respuesta compleja, lo que quiere decir que el sujeto posee elementos de respuesta, mas sin embargo, ésta se encuentra dentro de los repertorios conductuales y cognitivos en un rango de acceso no inmediato. En ocasiones la persona debe construir la respuesta fundamentada en elementos preexistentes pero no interrelacionados sino hasta el momento en que se ve obligado a hacerlo.

El tercer nivel se encontraría el distrés, en el cual la capacidad de afrontamiento de la situación es nula, al no poseer elementos de acomodación y ajuste. Este se relaciona con la fase de agotamiento en donde el organismo es susceptible de enfermar, pues las únicas reacciones posibles son la parálisis, ante la incapacidad de funcionamiento o respuesta al estresor; o bien el empleo de conductas erradas, como intento de ajuste que resulta infructuoso.

Como se explicó en entregas anteriores: *“de acuerdo con lo anterior cada organismo puede entonces enfrentar al estresor, adaptarse a él, o reaccionar con fuga y evitación frente al mismo. En reacciones emocionales se puede traducir en depresión, ira, ansiedad, o tranquilidad frente a la situación estresante. El tipo de respuesta emocional dependerá de la capacidad del organismo de afrontar las situaciones con base a su repertorio básico de conductas. A mayor disponibilidad de conductas en el repertorio, menor probabilidad de respuestas de agotamiento”* (Guerra, G; Quesada, R 2006).

Ciclo Vital y Respuestas de Estrés.

Como plantean Piaget (2000), Watzlawick (1981), Watzlawick, P. Nardone, G. (1992), Neimeyer, R. & Mahoney, M. (1998); la persona de acuerdo a su experiencia, debe de ir construyendo esquemas de pensamiento, que sirvan de referencia de adaptación, para ello, la persona elabora una gama de respuestas concordante con las demandas de su entorno, y que sean propias con sus características.

Bandura (1965) explica que dichas características se desarrollan de forma correlativa entre variables tales como el sexo, la edad, el género, la cultura, la familia, conductas vicarias, conductas operantes y conductas reflejas. El resultado será que la persona en relación con sus aprendizajes, ejecute comportamientos que considera “correctos”, acorde con la amplia combinación de variables citadas.

Ahora bien, el hecho de que la persona en su “cibernética” o “realidad de segundo orden” (Watzlawick 1981), considere que su respuesta es adaptativa, no necesariamente implica que ésta realmente lo sea. Puede que el prejuicio de la realidad cause una mala interpretación de la misma provocando entonces respuestas desadaptativas, y que la persona no las conciba como tales.

Lo interesante acá es que desde la propuesta de aprendizaje de Bandura, existe una jerarquización de órdenes respondientes que se relaciona directamente con la edad, el

status, y la moral social. Entonces, conforme un individuo envejece, se espera de él que tenga cualidades que se desarrollen como la sabiduría, la paciencia y el altruismo.

El aprendizaje de los roles familiares, de la empatía, del trato interpersonal, la moral, y de las reglas de vida; se produce en la infancia. Estas normas incluso se adaptan al género, siendo los modelos que rodean las personas que dan valor y contenido a la amistad, a la maternidad, a la paternidad, las habilidades sociales, etc.

Es en este proceso donde se moldean también actitudes como la compasión, el altruismo, la preocupación por los demás. Es mediante sistemas de reforzamiento adecuado y consistente que las personas entonces interiorizan las reglas de cuáles serán sus actitudes ante la vida y sus circunstancias. Por ejemplo, desde la normativa social, se espera que una mujer sea comprensiva, cálida, tierna; y que el varón sea fuerte, recio, y protector. Estas reglas se aplican entonces en variedad de situaciones a lo largo de la vida de las personas, como la escuela, el colegio, los noviazgos, la relación de familia, etc.

El mantenimiento de dichos comportamientos ocurre mediante reforzamientos positivos, en caso de que se reciban estímulos placenteros, o por sistemas de reforzamiento negativo, en caso de que a manera de evitación se actúe con la finalidad de evadir algunos estímulos displacenteros.

Crisis Vital y Reforzamiento Negativo.

Cuando suceden eventos extraordinarios en los cuales se ven envueltas personas allegadas y queridas, las normas y reglas de convivencia que se poseen se alteran drásticamente. El entorno se ve afectado y de manera inmediata, se espera que exista un equilibramiento que reestablezca la armonía preexistente.

La persona reportará la alteración del ambiente como un evento crítico, para lo cual se debe tomar en cuenta que las crisis se dividen en dos grupos principales, las que son accidentales, inesperadas y se apoyan en algún factor ambiental se conocen como

circunstanciales; y un segundo grupo en la que se incluyen las crisis vitales, propias de cada proceso de desarrollo del individuo en su ciclo de vida.

Entonces el hecho de que un familiar o persona allegada sufra de algún tipo de discapacidad, altera los esquemas preconcebidos por parte de la persona, respondiendo ésta con elementos existentes en su repertorio base de conducta. Obviamente si no se posee algún elemento de asimilación, las respuestas emitidas serán erráticas y lo que conseguirán será la perpetuación de la discapacidad.

Lo que ocurre es una confrontación de esquemas de pensamiento social, entre quien ha sufrido la discapacidad y los familiares que le rodean, pues ambos experimentan reacciones disímiles, y la probabilidad de entorpecerse mutuamente en la asimilación de la situación y su consecuente equilibramiento, disminuye drásticamente.

Los familiares por su lado, deben intentar comprender una situación inesperada ante la cual probablemente no hayan sido moldeados con anterioridad, razón por la cual, desde su repertorio, actuarán como ya se mencionó, con parálisis, o bien con conductas preexistentes en su repertorio que pueden resultar inapropiadas. Por ejemplo, dentro del esquema de maternidad, se encuentra implícita la necesidad de proteger a los hijos. Una madre que reaccione con protección ante la discapacidad, logrará por reforzamiento negativo, mantener la movilidad reducida de su hijo, aunque desee lo contrario.

Cuando Aristóteles dijo que “el hombre es la medida de todas las cosas”, tenía razón si se ve esta afirmación desde el punto de vista de que, el repertorio base de conducta personal, es la medida por la cual juzgo el comportamiento de los demás. Estas aseveraciones ya han sido abordadas por Ellis, Beck y Skinner.

Entonces, la persona o familiar que rodea a un discapacitado, reaccionará inicialmente negándose a la recuperación, pues desde su propio esquema esto acarrea un costo social de prestigio muy alto. Sería como quedar mal ante sí mismo, pues no puede cumplir con la expectativa de protección y solidaridad que se esperaría de él.

Ocurre entonces que en la incapacidad de ajustarse adecuadamente, el familiar se juzga duramente a sí mismo, y para evitar su propia “condena”, perpetúa los comportamientos de los cuales el discapacitado intenta salir adelante.

La evitación entonces se convierte en una regla de interacción que se convierte en círculo vicioso, pues refuerza en ambas direcciones mediante mecanismos implícitos de ganancias secundarias para ambas partes. Skinner al hablar del concepto del “contracondicionamiento” sentó las bases para comprender la anterior afirmación.

En los fenómenos de contracondicionamiento o condicionamiento recíproco, una parte al emitir una conducta reforzante de alguna manera, por principios operantes, logra que la otra persona logre una conducta “deseable”, que a su vez se ve reforzada por el mismo principio. Ambas partes entonces entran en una interrelación que se prolonga en el tiempo, siempre y cuando las ganancias se mantengan.

Análisis Conductual.

En este particular, se puede establecer bajo los mismos parámetros universales de análisis conductual del comportamiento, que la predisposición de los familiares al adquirir valores morales que se asocian a conductas específicas, hacen que se produzca una manifestación errática de comportamiento, pues en la socialización no se incluye de cotidiano el afrontamiento de situaciones críticas de esta índole.

Consecuentemente los condicionamientos recíprocos se centran en los sistemas de evitación bajo modelos de reforzamiento negativo, en el cual, para ambas partes la reducción de la ansiedad es un eje central, pues los comportamientos se orientan hacia la finalidad de disminuir culpa, riesgo, castigo social, prevención de daños posteriores, o lesiones agravantes.

Bajo estas condiciones, es natural que la asimilación y ajuste que las personas tengan ante la situación, se brinde por “aprendizaje y error”, aunque esta perspectiva de aprendizaje no es la más adecuada en estos casos. Lo prioritario sería el trabajo de moldeamiento de conductas, para ello lo ideal es la exposición a personas que puedan capacitar modelando el comportamiento, las respuestas emocionales y conductuales específicas y asertivas.

Es de claro entender que ello implica para los familiares una alta resistencia, pues se convierte en un proceso de extinción de conducta en sí mismo. Lo que le puede resultar contradictorio a la persona, es extinguir comportamientos que han sido ampliamente reforzados durante mucho tiempo, generando entonces una “pseudo ansiedad experimental”, pues la anulación del repertorio previo, y la aceptación del nuevo, es altamente dificultoso.

Referencias Bibliográficas.

- Bandura, A. & Walters, R. (1965) **Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad.** Alianza Editorial.
- Beck, Judith. (1995) **Terapia Cognitiva.** Editorial Gedisa.
- Beck, A. & Rush, A. & Shaw, B. & Emery, G. (1983) **Terapia Cognitiva de las Depresión.** Editorial Descleé de Brower S.A. Barcelona.
- Bower, G. & Hilgard, E. (1989) **Teorías del Aprendizaje.** Editorial Trillas.
- Caballo, Vicente y Buela-Casal, G. (Comp.) (1991) **Manual de Psicología Clínica Aplicada.** Editorial Siglo XXI, España.
- Carlson, Neil. (1996) **Fundamentos de Psicología Fisiológica.** Editorial Prentice – Hall Hispanoamericana.
- CarnWarth, T. & Miller, D. (1989) **Psicoterapia conductual en asistencia primaria: Manual Práctico.** Editorial Martínez Roca.
- Cooper, D. (1981) **La Muerte de la Familia.** Editorial Ariel.
- Ellis, Albert. (1980) **Terapia Racional Emotiva.** Editorial Pax – México.

- Ellis, Albert. (1980) **Razón y Emoción en Psicoterapia.** Editorial Descleé de Brower S.A.
- Ellis, A.; Caballo, V. Y Lega, L. (1999) **“Terapia Racional Emotivo Conductual”** Editorial Siglo XXI, México, D. F.
- Erikson, E. (1982) **El Ciclo Vital Completado.** Editorial Paidós.
- Frankl, V. (1980) **Ante el Vacío Existencial.** Editorial Herder.
- Fanning, P Y Mckay, M. (1991) **“Autoestima: evaluación y mejora”.** Editorial Martínez Roca, México, D. F.
- Guerra, G; Quesada, R (2006). **“Enfermedades Médicas y Psicológicas asociadas al Estrés Infantil”.** Revista Virtual Instituto Cognitivo Conductual INCO, www.incocr.org.
- Johnson. S. (1997) **Therapist’s Guide to Clinical Intervention.** Academic Press.
- Maslow, A. (1971) **La amplitud potencial de la Naturaleza Humana.** Editorial Trillas.
- Neimeyer, R. & Mahoney, M. (1998) **Constructivismo en Psicoterapia.** Editorial Paidós.
- Piaget, J. (2000) **La Psicología de la Inteligencia.** Editorial Biblioteca de Bolsillo.
- Piaget, J. (1978) **Adaptación Vital y Psicología de la Inteligencia.** Editorial Siglo XXI.
- Quirce, C. (2005) **Historia y Actualidad del Estrés.** Conferencia I Jornada Nacional De Psicología Cognitiva Conductual CEDECOG, San José - Costa Rica.
- Skinner, B.F. (1977) **Sobre el Conductismo.** Editorial Fontanella.
- Skinner, B.F. (1970) **Ciencia y Conducta Humana.** Editorial Fontanella.
- Skinner, B.F. (1972) **Más allá de la Libertad y la Dignidad.** Editorial Fontanella.
- Skinner, B.F. (1975) **Registro Acumulativo.** Editorial Fontanella.
- Watzlawick, Paul. (1981) **Teoría de la Comunicación Humana.** Editorial Herder.
- Watzlawick, P. Nardone, G. (1992) **El Arte del Cambio.** Editorial Herder.