

“Apología del Conductismo”

Lic. Javier Martín Camacho

camachojavier77@tutopia.com

-Año 2002-

Introducción:

Este trabajo intentará, realizando un breve recorrido por los fundamentos básicos de la corriente conductista en ciencias humanas, mostrar los principales aportes de la misma y el contrapeso histórico que los pensadores enrolados en esta corriente realizaron para frenar los avances de las teorías y políticas eugenésicas.

En nuestro medio clásicamente se desprestigiaron y se subestimaron los importantísimos aportes de las corrientes conductistas, esto se debe fundamentalmente a un profundo desconocimiento, tanto de la historia del surgimiento de esta escuela, que permitió limitar y darle batalla a un pensamiento de carácter nazi, como de los múltiples usos que sus desarrollos tienen actualmente.

Existen prejuicios respecto de este tipo de teorías, y críticas a sus prácticas, pero más allá de estas polémicas es innegable que los aportes técnicos para el tratamiento de los trastornos mentales que nos da el conductismo son tan sólo comparables con los aportados por los desarrollos cognitivos.

Este trabajo tiene un carácter particularmente introductorio, por lo tanto se incluye una extensa bibliografía, para remitirse en caso de querer ampliar los contenidos específicos que simplemente se esbozarán.

La visión del texto es absolutamente personal, y no siempre es fiel al modelo conductual puro, fundamentalmente en la valoración crítica y en algunos ejemplos.

El trabajo intentará, al igual que Gorgias con Helena, cambiar algo de la imagen negativa, en este caso del Conductismo. Ya que este es uno de los aportes más importantes a la psicología, y es la base de gran parte de los tratamientos psicoterapéuticos más eficaces y más difundidos en el mundo entero.

Antecedentes históricos:

El principal antecedente del Conductismo es la Escuela de Fisiología rusa creada por Schenov (1829-1905). Este autor pensaba que toda conducta podía entenderse como una manifestación de ciertos reflejos, sin hacer referencia alguna a los procesos mentales, ni a la conciencia. Entre sus principales discípulos de encontraron I. Pavlov (1848-1936) y W. Bechterev (1857-1927).

Si bien hay algunos antecedentes anteriores en donde se documentaron utilizaciones de principios conductistas y de modificación

de conducta, por ejemplo en Plinio el viejo (23-79 d.C.), en Roma, donde hizo uso de un condicionamiento de tipo aversivo; lo cierto es que no se sistematizaron sus principios hasta comienzos del año 1920.

Las principales contribuciones de Pavlov a la psicología, son primeramente el estudio experimental de los procesos de condicionamiento, es decir poder demostrar como ciertos estímulos que anteriormente eran neutros, podían generar respuestas condicionadas mediante el aprendizaje. En segundo lugar Pavlov inició el estudio de las neurosis experimentales en animales, que sirvieron para optimizar y estudiar posibles intervenciones y tratamientos. En un estudio experimental, Pavlov mostraba como al cambiarle las condiciones de aprendizaje a los perros estos mostraban respuestas de excitación (gruñidos, ladridos, etc.), o en otros casos respuestas de tipo inhibitorias (se mantenían inmóviles, con la cola y las orejas caídas), estas reacciones guardaban relación con muchos síntomas de tipo neurótico.

Los comienzos:

El fundador del Conductismo es John Watson (1878-1958), quien a partir de 1913 comienza haciendo publicaciones en donde sienta las bases de su pensamiento y pone los cimientos de los desarrollos posteriores del Conductismo. En su Manifiesto Conductista se explicita la idea de que la conducta puede investigarse utilizando métodos objetivos de investigación psicológica, estudiando los reflejos simples y sus combinaciones.

El Manifiesto de Watson (1913) comienza diciendo:

“La psicología, tal como el conductista la ve, es una rama puramente objetiva y experimental de las ciencias naturales. Su objetivo teórico es la predicción y el control de la conducta. La introspección no es parte esencial de sus métodos ni depende el valor científico de sus datos de la prontitud con la que se presten a interpretación en términos de conciencia. El conductista, en sus esfuerzos por lograr un esquema unitario de la respuesta del animal, no reconoce divisoria entre el hombre y éste. La conducta del hombre, con todos sus refinamientos y complejidad, es sólo una parte del esquema total de investigación del conductista”.

Como se puede ver en la cita, el campo del Conductismo se extiende más allá del ámbito humano, entendiendo a la psicología como una rama de las ciencias naturales.

El objeto de la psicología científica era la formulación de una teoría que permitiese la predicción exacta y que fuese lo suficientemente general para abarcar todos los organismos (no sólo al hombre).

Los estudios ponían el acento principalmente sobre las conductas (los comportamientos observables) y reemplazaron al método introspectivo como método de investigación por estudios de laboratorio dedicados al condicionamiento.

Hay una frase muy conocida de Watson, que da cuenta de sus fuertes convicciones, dice: *“Denme cien chicos sanos y mediante un*

adecuado condicionamiento (léase aprendizaje), podré hacer de ellos, de uno un sacerdote, de otro un ladrón, de otro un artesano eficaz". Queda claro que estaba realmente convencido de que el ambiente y la educación en general, logran influir en forma determinante sobre las personas. Esta concepción, plantea problemas respecto de como entender el tema de la libertad humana, los valores, la responsabilidad y la ética. Este aspecto fue uno de los más criticados, y uno de los que más modificaciones sufrió desde esta concepción determinista inicial.

El objetivo era poder determinar el tipo de respuesta que daría una persona o animal frente a un estímulo determinado y por que se daba esa respuesta. Con esta orientación la investigación se dirigió hacia la experimentación con animales y humanos, poniendo el acento sobre el aprendizaje en general.

El Conductismo, en el ámbito humano, hacía hincapié en la importancia del ambiente en la formación de la naturaleza humana en detrimento de los factores hereditarios.

Situación sociopolítica:

El surgimiento del Conductismo:

Este movimiento ambientalista (teoría que pone el acento de la constitución de la persona y la personalidad en factores ambientales, educativos y sociales), surgió como una reacción frente a los avances de los movimientos eugenésicos, principalmente en los EE.UU..

Para los comienzos de la década del 20 muchas personas que escapan de la guerra comienzan a llegar a Norteamérica, provenientes desde distintos puntos de Europa. Estos inmigrantes recién llegados, en muchos casos no logran insertarse plenamente en la sociedad, ocupando ese lugar que la sociedad parece destinar para "aquellos que no tienen lugar". La marginación y el desarraigo hace que en muchos casos estos desplazados se ocupen de tareas tales como la prostitución, o se convierten en marginales, locos o delincuentes.

Las leyes inmigratorias comienzan a endurecerse, y muchos debates políticos y científicos se establecen respecto de hasta donde se permite que estas "razas menores y degeneradas", se mezclen con la raza blanca americana. El supuesto de estas teorías que defendían la supremacía de la raza blanca americana, era que existían factores genéticos intrínsecos que se iban a desarrollar necesariamente, independientemente del medio.

Este movimiento eugenésico (εὖ: bien; γένεά: nacimiento, raza), cobra una fuerza enorme en EE.UU., y frente a estas posturas que planteaban que lo único importante es el origen (γένεά), surge una corriente que plantea exactamente lo opuesto: lo importante y determinante es el medio y el aprendizaje, este planteo será el que sostiene el Conductismo. Esta escuela comienza a dar una dura pelea a los representantes de las líneas eugenésicas, y esta se libraba no sólo en los ámbitos científicos y académicos, sino que también hubo fuertes debates sociales y legales.

Trabajos pioneros en el campo de la Terapia de Conducta:

En función de los preceptos teóricos que se fueron desarrollando aparecieron trabajos que daban cuenta de los éxitos terapéuticos, entre ellos citaremos los más relevantes:

Año de publicación	Trastorno	Autores
1904	Enuresis	Pflannther
1912	Histeria	Bechtereve
1920	Miedos infantiles	Watson y Rainer
1923	Desviaciones sexuales	Bechtereve
1924	Miedos infantiles	Jones
1925	Reacciones neuróticas	Krasnogorsky
1927	Desviaciones sexuales	Kostyleff
1928	Depresión	Ivanov-Smolenski
1929	Alcoholismo	Kantarovich
1929	Miedos infantiles	Englisy
1929	Histeria	Myasishev
1930	Alergias	Morhardt
1931	Adicción a la morfina	Rubinstein
1931	Miedos Infantiles	Jones
1932	Tics, tartamudeo, desviaciones sexuales.	Dunlap

Conceptos claves del Conductismo:

Según Kazdin (1978): La modificación de conducta podría definirse como la aplicación de la teoría y de la investigación básica procedente de la psicología experimental al cambio de la conducta, con el propósito de resolver problemas tanto de índole personal como social, y de mejorar el funcionamiento humano en general.

Autores como Nietzel y Berstein (1980), señalan entre las principales características de la Terapia de Conducta las siguientes:

- ✓ Se considera a la conducta como un producto del aprendizaje, tanto la normal como la patológica.
- ✓ Se concede menor importancia a los factores heredados o innatos en la adquisición de la conducta, aunque se acepta la influencia de posibles factores constitucionales o genéticos.
- ✓ Se le da especial relevancia al método experimental, como medio para la descripción, predicción y cambio de las conductas.
- ✓ El objeto de estudio está situado en la conducta, entendida como una actividad cuantificable y evaluable en distintos niveles (motor, afectivo, fisiológico, cognitivo).

- ✓ Se considera indispensable la validación rigurosa y la comprobación de la eficacia de cualquier procedimiento, ya sea de evaluación como de tratamiento.
- ✓ La conducta normal y la anormal se adquieren y modifican por los mismos mecanismos de aprendizaje, no se consideran a las enfermedades mentales como entidades cualitativamente distintas en cuanto a génesis y dinámica funcional.
- ✓ La evaluación y el tratamiento se consideran funciones estrechamente relacionadas y estas van dirigidas a modificar las conductas desadaptativas o disfuncionales.
- ✓ Los tratamientos conductuales son en general, estructurados, concretos y operativos.

El Conductismo en la Psicoterapia:

Si bien desde principios del siglo XX, comenzaron a aparecer trabajos sobre la aplicación de los principios del aprendizaje en el tratamiento de ciertos trastornos; estas publicaciones tuvieron escasa difusión y efecto sobre las corrientes de la psiquiatría y la psicología clínica. Fue recién en los años 60 cuando la terapia de la conducta surgió como un enfoque sistemático y amplio para el abordaje de diversos trastornos.

Hubo tres grandes líneas de trabajo, una fue la inglesa, otra la norteamericana, y la otra la sudafricana.

J. Wolpe y sus discípulos en Sudáfrica, tomando como base las técnicas pavlovianas, para producir y eliminar neurosis en gatos, desarrollaron la técnica de desensibilización sistemática (técnica básica para el tratamiento de muchos trastornos de ansiedad).

En Londres Eysenck y Shapiro, comienzan a destacar la importancia que tiene realizar investigaciones empíricas para la comprensión y tratamiento de un paciente individual, utilizando la teoría moderna del aprendizaje. Se concentraban en el estudio y tratamiento de pacientes adultos neuróticos, y tomaron en cuenta principalmente las ideas de Pavlov, Watson y Hull.

En EE.UU., B. Skinner, junto a sus discípulos comenzaron a aplicar el condicionamiento operante, el cual fue desarrollado en laboratorios de condicionamiento animal, y fue utilizado con personas a nivel clínico con buenos resultados.

La principal diferencia entre el grupo norteamericano y el británico, fue que el primero trabajó fundamentalmente con pacientes internados con problemas graves y patologías crónicas; en cambio el grupo británico trabajó principalmente con pacientes con patologías menos severas y en la mayoría de los casos con pacientes ambulatorios.

Actualmente las aplicaciones de la terapia de conducta abarcan casi la totalidad de los trastornos mentales y muchos otros problemas de conducta o de relación. Entre ellos podemos mencionar los trastornos de la

alimentación, los trastornos de ansiedad, en particular las fobias específicas, los trastornos o disfunciones sexuales, etc.

Fases en la evolución del Conductismo:

Existen distintas formas de caracterizar el desarrollo histórico del movimiento. Algunos autores proponen ubicar un primer Conductismo (el de Watson principalmente), luego lo que se denominó Neoconductismo (el de Tolman entre otros) y por último el Conductismo de tercera generación (entre los autores más destacados se ubica Bandura).

Otra forma posible de entender la evolución del Conductismo es haciendo un desarrollo de las principales líneas con relación a las Teorías del Aprendizaje, ya que el conductismo en general, pone una especial atención al proceso de aprendizaje. Seguiré esta forma, ya que es la que más se relaciona con la psicoterapia en particular, por sus distintas aplicaciones prácticas, alejándonos un poco más del proceso teórico, que propone la primera aproximación. Si bien pueden hacerse homologaciones, dado lo sintético del presente trabajo, preferiré centrarme en las tres teorías del aprendizaje más importantes.

El Conductismo evolucionó realmente mucho desde sus orígenes, y fue incorporando otros enfoques que fueron ampliando sus consideraciones tanto teóricas como prácticas. Gracias a las críticas que se le fueron haciendo, el Conductismo se modificó y logró un desarrollo amplio con aplicaciones en diversos campos.

Las Teorías del Aprendizaje:

El aprendizaje es entendido como la posibilidad de adquirir y mantener pautas y conductas nuevas. Cuando hablamos de aprendizaje no sólo nos referimos a las habilidades físicas, tales como correr, andar en bicicleta o atarnos los cordones, sino a también a aquellos aprendizajes más globales que nos permiten saber dar y recibir afecto, nos enseñan de que enfermarnos y cuando hacerlo, y como hacer para comunicarnos mejor, expresar lo que sentimos, o no hacerlo.

Las Teorías del Aprendizaje sufrieron muchos cambios desde su origen, trataré de mencionar las tres más conocidas, y quizás las más antiguas, en detrimento de las más complejas y actuales consideraciones respecto del aprendizaje, ya que este artículo tiene intención de ser un abordaje introductorio al tema.

En general al hablar de condicionamiento se hace referencia al aprendizaje, seguiré utilizando el término clásico de condicionamiento, respetando la tradición, para referirme fundamentalmente a los dos primeros planteos surgidos dentro de las teorías del aprendizaje. Haciendo la salvedad de que el término condicionamiento, lo asociamos generalmente con cierto proceso forzoso en el que se resta espontaneidad y libertad; prefiero entenderlo como aprendizaje, más allá de que conservaré la nominación clásica.

Teoría del Condicionamiento Clásico:

Los autores más importantes y reconocidos dentro de esta teoría son Pavlov y Watson. Son conocidas las experiencias del arco reflejo y el trabajo con los perros de Pavlov, que luego se extendieron de la psicología animal al campo humano y permitieron explicar muchos de los procesos más básicos de aprendizaje.

La experiencia de Pavlov permitió entender como se condicionan y se pueden condicionar ciertos aprendizajes, logrando por ejemplo que un alimento sabroso para la mayoría de los animales no generara salivación o que se generara, mediante condicionamiento, salivación en animales frente a algo no comestible.

La investigación consistió en hacer sonar una campana junto con la aparición de la comida a un grupo de perros, junto con el estímulo incondicionado (comida), se presentaba un estímulo condicionado (el sonido de la campana), y se obtenía en principio una respuesta incondicionada (salivación), que luego de repetir varias veces la prueba se transformó en una respuesta condicionada (salivación).

Luego de repetir varias veces la prueba se hacía sonar la campana y los perros secretaban saliva, tal cual lo habían hecho frente a la comida, la respuesta (salivación), se había transformado en una respuesta condicionada, en este caso al sonido de la campana.

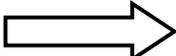
Estímulo incondicionado: en este caso la comida es el estímulo incondicionado que genera la respuesta incondicionada (sin el condicionamiento o aprendizaje).

Respuesta incondicionada: la respuesta de salivación está incondicionada antes de realizarse la prueba.

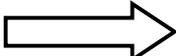
Estímulo condicionado: en este caso fue el sonido de la campana.

Respuesta condicionada: es la salivación, pero ya no como un proceso natural, sino frente al sonido.

Antes del proceso de condicionamiento

Comida (E. I.)  Salivación (R. I.)

Después del proceso de condicionamiento

Sonido de la campana (E. C.)  Salivación (R. C.)

La prueba pudo realizarla mediante un instrumento que le permitía medir el comportamiento adaptativo de secretar saliva, frente a la

ingestión de alimento. Este instrumento es una fistula estomacal o salival que permite medir no solo la cantidad de saliva, sino también la frecuencia con que esta es secretada. Y se pudo observar que un animal puede secretar saliva cuando no tiene alimento en la boca, o incluso cuando no lo ve, son las que se llaman secreciones psíquicas. Es decir que un estímulo anterior se había asociado a uno posterior.

Watson se interesó en áreas muy diversas como el problema de las emociones y los pensamientos, la psicología evolutiva y el lenguaje entre otros. Respecto de la utilidad clínica de estos hallazgos, se conoce el famoso y controvertido caso del condicionamiento de una fobia llevada a cabo por Watson y Rayner (1920).

El sujeto de estudio fue Albert, un nene de 11 meses, que no tenía ningún miedo particular. Sólo manifestaba reacciones de miedo cuando se daban golpes de martillo sobre una plancha de metal. Se le presentó un ratón blanco (estímulo incondicionado) al cual no le tenía miedo (respuesta incondicionada), luego se le presentó en forma simultánea el ratón blanco, conjuntamente con golpes del martillo (estímulo condicionado), sobre la plancha de metal y se generaron en el nene manifestaciones de miedo (respuesta condicionada).

Sólo bastaron dos repeticiones de la prueba para que se generara una intensa respuesta de miedo frente a la aparición del ratón blanco, y este miedo se extendió a todo objeto que entraba en asociación con el ratón, y comenzó a manifestar miedo frente a objetos con pelos tales como un conejo, un perro, un tapado de piel, y se extendió a otros objetos blancos, tales como una máscara, el pelo del investigador, etc.; Watson denominó transferencia a este fenómeno de generalización.

Este experimento más allá de todos los cuestionamientos éticos que suscitó y suscita, generó un gran impacto, porque se demostraba científicamente como se podía generar una fobia, el objetivo principal de Watson no era sólo mostrar como se podían condicionar, emociones tales como el miedo, sino que quería mostrar que estas emociones podían ser descondicionadas.

Los padres de Albert se llevaron al nene antes que Watson pudiera descondicionarle el miedo. Este trabajo sentó las bases de los tratamientos que posteriormente se desarrollarían para curar las fobias, y permitió que se creara años después una de las técnicas más exitosas para este trastorno en la actualidad, que es la desensibilización sistemática.

Teoría del Condicionamiento Operante:

Su principal representante es Skinner, quien desarrolló a partir de la Teoría del Efecto de Thorndike (1913), los más importantes planteos de esta orientación.

La Ley del Efecto dice que los comportamientos que son seguidos por consecuencias placenteras o agradables tienden a repetirse y aquellos que

son seguidos por consecuencias frustrantes o desagradables tienden a desaparecer.

A partir de este planteo es que Skinner extendió este principio llamando refuerzos a aquellos estímulos que operan sobre la conducta precedente haciendo que esta aumente en frecuencia o intensidad.

Esta teoría se ocupa principalmente de las conductas que los organismos realizan espontáneamente y que se dan sobre el medio, y de las consecuencias que se tiene del mismo y el control que estas generan en dichas conductas originarias.

Se llama refuerzo a todo estímulo que aumenta en intensidad o en frecuencia a la conducta precedente, y podemos tener refuerzos positivos o negativos.

- Refuerzos positivos: Son aquellos en donde existe algún estímulo presente (positivo), que me permita aumentar ya sea en intensidad o en frecuencia la conducta o respuesta que se había dado anteriormente.
Ejemplo: si un chico se porta bien y nosotros lo premiamos con un helado, y el chico tiende a portarse bien con mayor intensidad o frecuencia con posterioridad; ese helado (estímulo) operó como un refuerzo positivo, respecto de la conducta precedente (portarse bien) haciendo que esta se incremente.
- Refuerzos negativos: son aquellos en donde se esperaba (anticipaba) una consecuencia desagradable y esta no ocurre, por lo tanto aumenta la conducta precedente.
Ejemplo: si el mismo chico se porta mal y esperaba tener algún castigo o sanción, y esta no se da (negativo) y luego aumenta la conducta precedente de portarse mal, ya sea en intensidad o frecuencia; la ausencia de castigo opera como un refuerzo de la conducta anterior (la de portarse mal).

Existen dos combinaciones más con relación a este esquema, y es que haya una disminución de la conducta precedente, y en estos casos ya no podemos hablar de refuerzo, sino que decimos que se dio una aversión o punición y lo que se denomina ausencia de recompensa frustrante.

- Aversión o punición: se da cuando se presenta algún estímulo desagradable o no querido, como consecuencia de alguna conducta anterior y hace que esta luego disminuya.
Ejemplo: Si al chico que se porta mal, se lo castiga no permitiéndole jugar a los videojuegos o ver la televisión por su mal comportamiento, y con esto se logra que el chico con posterioridad disminuya o elimine su conducta anterior (la de portarse mal), en este caso este estímulo operó como una aversión o punición.

- Ausencia de recompensa frustrante: este caso se da cuando alguien espera algún tipo de recompensa o premio y este no se obtiene y genera que el comportamiento anterior disminuya en intensidad o frecuencia. Ejemplo: Si el mismo chico que se portaba mal, ahora esperando que le levantemos el castigo comienza a portarse bien y nosotros no lo hacemos. Podemos esperar que el chico vuelve a portarse mal, como consecuencia de nuestra falta de recompensa (el levantamiento del castigo), si esto ocurre tendríamos que el estímulo esperado al no aparecer opera como ausencia de recompensa frustrante.

Como puede observarse estas formas de aprendizaje se ven diariamente de muchas maneras, y estas modalidades básicas las utilizamos con nuestros hijos, con nuestras parejas, con nosotros mismos y permiten explicar muchos de los comportamientos y métodos de aprendizajes más sencillos.

Sobre esta base, y entendiendo que los trastornos mentales son en muchos casos problemas de aprendizaje es que podemos entender como es que se plantean las conceptualizaciones de dichos trastornos y también su posible tratamiento desde la óptica de la Terapia de Conducta.

El paradigma del condicionamiento operante, ha generado infinidad de técnicas conductuales. Cuando se diseña un programa de reforzamiento es importante identificar cuales son los reforzadores que para esa persona o grupo de personas tiene especial relevancia, ya que lo que puede ser reforzante para algunos puede no serlo para otros.

Igualmente existen algunos refuerzos que parecen tener validez universal y son los reforzadores primarios o biológicamente condicionados (como la comida) y los reforzadores secundarios o sociales (como el afecto, los elogios, el dinero). También dentro de estos reforzadores que tienen cierta validez universal hay que tomar en cuenta que el grado de reforzamiento que estos tienen, está ligado a los valores individuales, familiares, sociales, etc..

Teoría del Aprendizaje Social o Teoría Cognitivo Social:

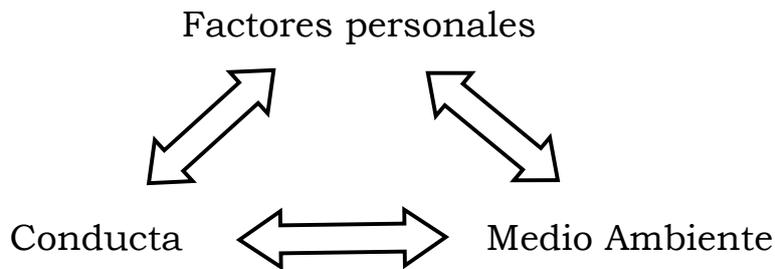
El principal representante es Bandura quien ha elaborado una teoría del aprendizaje en la que a partir de los conceptos de refuerzos y observación ha ido concediendo más importancia a los procesos mentales internos (cognitivos) así como la interacción del sujeto con los otros y con el medio.

En sus orígenes se llamó Teoría del Aprendizaje Social y desde los años 80 se la conoce como Teoría Cognitivo Social.

Bandura con su teorización intenta superar el modelo conductista clásico; al presentar una alternativa para cierto tipo de aprendizajes, en las que incluye factores que tradicionalmente no habían sido incluidos. Esta incorporación de aspectos cognitivos y sociales, en la comprensión de los procesos de aprendizaje, es un fenómeno que también se ve claramente en la práctica clínica.

Actualmente se ve que existe en planteos tanto teóricos como clínicos, fusiones entre los modelos cognitivos y conductuales. A pesar de que en sus inicios el modelo cognitivo surgió justamente como un rechazo a las posturas conductistas.

Bandura plantea que existe lo que él denomina reciprocidad triádica, entre la persona, su comportamiento externo y el entorno social.



Según la Teoría del Aprendizaje Social, en el aprendizaje humano existen dos procesos básicos, que son los Procesos simbólicos o cognitivos y el Aprendizaje social por imitación.

También se entienden dos momentos en el proceso de Aprendizaje, y son la fase o momento de Observación y la Fase de Ejecución.

En la Fase de Observación, la persona en forma controlada e indirecta aprende o comienza a tomar modelos, mediante la observación de otros (aspecto social), luego viene la fase en donde la persona trata de ejecutar ese nuevo aprendizaje que es la llamada fase de Ejecución.

En todo proceso de aprendizaje vemos estos dos aspectos (Observación y Ejecución), para aclarar esto demos un ejemplo: durante años seguramente muchos de nosotros tuvimos la suerte de ver como nuestra mamá cocinaba, por ejemplo una tortilla. En mi caso mi mamá lavaba las papas, las pelaba, las cortaba en cuadraditos, luego las freía, les escurría el aceite, le ponía un poquito de cebollitas rehogadas y cortadas bien chiquitas, después le agregaba varios huevos y un poco de sal a esa preparación. Y por último después de cocerla un poco, lograba darla vuelta ayudándose con un plato que ponía sobre la sartén, la cocinaba del otro lado y después si, la tortilla estaba lista.

Sin querer aprender a hacer tortillas y sin buscarlo como un aprendizaje consciente y voluntario, igualmente había observado durante mucho tiempo a mí mamá prepararlas; quizás nunca había visto todos los pasos juntos, pero a lo largo de los años y de saber que me gustaba que estuviera un poquito cruda, aprendí a decir: Maaa! está muy cruda (cuando el huevo estaba demasiado líquido) o Maaa! está muy cocida (en los casos en que estaba seca). Y en esos casos ya no había mucho por hacer, ya que tenía que comerla así, en cambio cuando quedaba cruda, existía la posibilidad de cocinarla un poco más.

Pero claro, yo incrédulamente pensaba que ya sabía preparar tortillas, tantos años había visto como se hacían, y no era tan complicado, pensaba (huevos, papa, cebolla), hasta que intenté hacerla yo mismo (ejecución). Y obviamente el resultado no fue el mismo, ya que cuando quise dar vuelta la tortilla, con ese famoso plato (porque hasta ese paso había llegado sin inconvenientes en la preparación) se me cayó el huevo caliente sobre la mano y casi termina todo en el piso, pero un malabarismo permitió que simplemente se convirtiera en un revuelto con gusto a tortilla, y ahí sí yo realmente aprendí a hacer tortillas.

Ambos momentos ejecución y observación son esenciales en el aprendizaje y deben ser tenidos en cuenta cuando intentamos enseñarle algo a alguien y que esa persona lo aprenda, si sólo nos quedamos en la teoría (θεωρία: visión), nunca podemos realmente tener un aprendizaje completo. No basta sólo ver (y acá vale incluir cualquier otro sentido), sino que hay que experimentar, actuar, ejecutar, practicar (πρακτικός: práctico, activo). Y en esta palabra griega, original, surge la otra significación semántica importante de la palabra y es justamente la que hace referencia a lo activo.

La primera fase, la de observación, la podemos entender como un componente pasivo, ya que es indirectamente y en forma pasiva que vamos aprendiendo; por otra parte la fase de ejecución, es un componente activo, en el sentido de la acción directa y de la práctica.

Hay una consideración importante para hacer respecto de esto, ya que en la primera fase existe un menor riesgo, un mayor control y una menor exposición por parte de la persona que aprende, y en cambio en la segunda fase, existe una mayor exposición, un menor control y por ende un mayor riesgo para el que aprende. Volvamos sobre el ejemplo, yo puedo observar varias veces a mi mamá hacer tortillas, pero difícilmente me pueda llegar a quemar, en cambio haciendo tortillas, el riesgo y la exposición aumenta. Mirando nunca me voy a equivocar, ahora haciendo, tengo muchas posibilidades de hacerlo, sobretodo las primeras veces en donde los errores forman parte del proceso de aprendizaje mismo, permitiendo seleccionar las respuestas adecuadas y exitosas y repetir las en otras situaciones.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es que solamente participando activamente (ejecución) es como podemos llegar a obtener éxitos y gratificaciones por los logros alcanzados.

Es necesario señalar que el aprendizaje tal cual lo entiendo, es mucho más que aprender a hacer tortillas, incluye a la persona en su totalidad y es un proceso fundamental en la experiencia humana. Este proceso de aprendizaje abarca no sólo lo que clásicamente se entiende como conductas, sino también patrones de vinculación, formas de comunicarnos, de cuidarnos y cuidar a los otros, de dar y recibir afecto, etc..

Por ejemplo cuando estamos como estudiantes en una clase, estamos aprendiendo a ser docentes entre muchas otras cosas, es un aprendizaje pasivo, no consciente, pero es un aspecto importante que nos posibilitará en un futuro quizás ser docentes a nosotros mismos, y tomar algunos rasgos de esos docentes que tuvimos como modelos, para seguir o para no seguir.

El aprendizaje es un proceso que se da durante toda la vida, es en gran parte inconsciente y permite la adaptación y la supervivencia, tanto emocional o psicológica como física.

En este modelo del aprendizaje se incorporan fundamentalmente los elementos cognitivos y sociales a los aspectos que clásicamente se consideraron desde las anteriores teorías del aprendizaje.

Utilización práctica de los conceptos teóricos:

Cuando trabajamos con pacientes a nivel clínico, o con estudiantes en ámbitos educativos, o cuando simplemente estamos con nuestros hijos, muchas veces de forma natural tomamos en cuenta estos aspectos y graduamos el aprendizaje. Por ejemplo: cuando le enseñamos a un niño como se atan los cordones, al principio se los atamos nosotros, después le mostramos como se hace, pidiéndole de alguna manera que preste atención y luego esperamos que ellos solos lo vayan ensayando.

Es importante cuando trabajamos con pacientes, pensar y graduar las tareas, tomando en cuenta estos factores.

Comentaré un ejemplo de cómo se pueden aplicar estos principios en un caso clínico concreto. Un paciente de 35 años, tenía serias dificultades en la expresión del afecto, y esto le traía problemas con su familia y amigos, y le impedía casi el relacionarse a nivel sentimental y el formar pareja. Se le indicó como tarea que registrara durante la semana, como se daban y expresaban afecto la gente que el veía, agrupándola en tres grupos, según fueran relaciones de tipo familiar (padres e hijos, etc.), relaciones de tipo sentimental (parejas en general) y relaciones entre amigos y compañeros.

El objetivo de la técnica apunta específicamente a poder, mediante la observación y el registro (en este caso consciente) de conductas y modalidades que las personas tienen para vincularse y expresarse cariño, permitir que observara y fuera viendo opciones propias.

Esto tiene varias utilidades, permite que la persona tenga muchos modelos, no necesariamente para que haga algo específico que vio, pero sí para que amplíe el campo de opciones y recursos. Y los modelos a veces sirven, en forma negativa, para saber como uno no quiere ser o como uno no quiere comportarse y eso en muchas oportunidades es importantísimo.

Otra de las ventajas es que permite que la persona tenga el control de la situación, esto tiene estrecha relación, con el aspecto que señalaba como pasivo, ya que no se expone directamente, y por lo tanto no corre tantos riesgos.

Y la otra gran ventaja es que permite acostumbrar a la persona a aquello que le parecía tan difícil, amenazante o ansiógeno, ya que se va acostumbrando en forma indirecta, teniendo control sobre la situación y sin exponerse.

Este paciente a partir de registrar diversos aspectos y formas de dar y recibir afecto, descubrió creencias importantes respecto de sí mismo. Entre lo que pudo registrar, comentó que vio cuando un chico que él conocía le decía a su novia que la quería, pensó: “Los hombres no pueden querer de verdad”. Obviamente el trabajo posterior se centró en las implicancias y contrastaciones que se podían hacer respecto de esta creencia, tarea netamente cognitiva, pero la técnica que permitió que se identifique esta creencia fue una técnica conductual.

Obviamente la terapia necesariamente para ser efectiva tiene que pasar por la fase de la ejecución, no basta que nos quedemos en esta etapa de observación, y en el tratamiento tendrá que incluirse algún trabajo o indicación de exposición, pero conviene que esta no anteceda a la de fase de observación. Es necesario seguir el orden lógico para encontrar resultados favorables, no basta con estimular a una persona que no puede salir a la calle a que salga, o a alguien que no le puede hablar a otra persona que le gusta y que lo atrae a que lo haga, o a quien está deprimido decirle que tiene que levantar el ánimo y disfrutar de la vida.

Es necesario tomar en cuenta estas fases del proceso de aprendizaje para diseñar el trabajo clínico con los pacientes, y en todo proceso de aprendizaje (tanto formal como informal) deberíamos respetarlo. Sabiendo esto también deberíamos aprender a ser más tolerantes con los otros y con nosotros mismos, tenemos que dar cada paso con cada pié.

La Terapia de Conducta:

Describiré brevemente las características del tratamiento y mencionaré las principales técnicas de este modelo.

El objetivo de los tratamientos conductuales es la modificación de los patrones conductuales desadaptativos que conducen a los síntomas patológicos.

Se realiza en los primeros momentos del tratamiento una evaluación detallada de los principales parámetros de conducta y se establecen registros para poder después juzgar la eficacia del tratamiento.

Con relación al tiempo, los tratamientos tienden a tener una cantidad limitada de sesiones. Tiene un diseño estructurado, por lo general y se le pone un especial énfasis a los aspectos técnicos en detrimento de la relación terapéutica.

Técnicas conductuales:

La terapia conductista desarrolló una amplia gama de técnicas, muchas de ellas muy específicas, para tratar diversos trastornos y problemáticas y sus diferentes usos exceden en mucho la psicoterapia,

pudiendo utilizarse algunas de ellas para la educación, la toma de decisiones, la prevención, el marketing, la publicidad, los deportes, etc..

Cabe señalar que si bien las técnicas pueden resultar fáciles de comprender, la aplicación requiere un profundo conocimiento de las mismas, mucha pericia y un alto grado de especificidad y preparación para lograr buenos resultados.

Las técnicas más utilizadas son:

- ✓ Técnicas de respiración.
- ✓ Entrenamiento en relajación.
- ✓ Refuerzos.
- ✓ Técnicas aversivas.
- ✓ Desensibilización sistemática.
- ✓ Inundación.
- ✓ Modelado.
- ✓ Economía de fichas.
- ✓ Entrenamiento en asertividad.
- ✓ Entrenamiento en habilidades sociales.

Los resultados de las investigaciones en el campo de la Terapia de Conducta:

La psicoterapia conductista ha mostrado buenos resultados en varios trastornos, en particular en áreas en los que existen síntomas o conductas disfuncionales específicas.

La terapia de conducta, al poner un énfasis especial en la contrastación empírica, desarrolló una enorme cantidad de investigaciones.

El problema de la eficacia terapéutica, entendido como el problema de mostrar la relación entre una mejoría de un síntoma o conducta, por la utilización de una técnica específica utilizada, ha sido el foco especial de interés de las investigaciones. También hay muchas *investigaciones de resultados* en diversos cuadros psicopatológicos, que muestran los buenos resultados obtenidos por estas terapias.

Las terapias para controlar hábitos o reaprender comportamientos, sean estos alimentarios, de ingesta de drogas, alcohol, control de los impulsos, etc., suelen basarse en métodos que derivan del conductismo.

Los aportes del Conductismo:

En las ciencias, los mayores aportes pueden sintetizarse en que el conductismo:

- ✓ Planteó la necesidad del estudio objetivo de los hechos y el prescindir de la especulación.
- ✓ Influyó significativamente sobre el método de la psicología, apoyando los métodos objetivos y observacionales.
- ✓ Impuso un mayor rigor conceptual al favorecer una definición operacional de los conceptos.

- ✓ Señaló que los organismos interactúan entre sí mediante conductas y que estas sí son observables (esto no supone negar los procesos mentales, que serán retomados y estudiados por el Neoconductismo).
- ✓ Mostró que el problema mente-cuerpo sobrepasa el campo de la psicología.
- ✓ Incorporó a la psicología el concepto de conducta y aprendizaje.
- ✓ Posibilitó y fomentó el uso de recursos de evaluación y medición, mediante técnicas específicas o recursos objetivantes para estudiar ciertos procesos y variables psicológicas.
- ✓ Desarrolló gran parte de los mejores y más eficaces recursos técnicos.
- ✓ Ha favorecido el desarrollo de una concepción optimista de los problemas psicológicos, que puso el énfasis en las posibilidades de cambio.
- ✓ Enfatizó los determinantes actuales de la conducta, por sobre los históricos.

La Terapia de conducta en la Argentina:

En Argentina el Conductismo no tiene ni tuvo mucha difusión, aunque convendría señalar que en las prácticas clínicas concretas existe un velado uso de muchas de las técnicas conductistas.

Me gustaría citar a uno de los primeros profesores psicólogos de la Carrera de Psicología, en Buenos Aires y Mar del Plata, el Lic. Rodolfo Bohoslavsky, quien en una clase en 1968 decía: *“Hay un psicólogo que nadie cita sin aclarar que no está totalmente identificado con él. Que nadie cita sin un poco de vergüenza, pero a este psicólogo se le debe lo que la psicología contemporánea es. Quienes citan a Watson se sienten en la obligación de aclarar que no son conductistas a la manera de éste. Pero también es cierto que no hay psicólogo argentino que no sea conductista, en forma explícita o no”*.

Y esta afirmación tiene la misma vigencia hoy en día como el día en que fue hecha. Los profesionales del campo “psi”, pero mucho más aun los psicólogos, tenemos una velada e implícita postura fuertemente conductista. La mayoría tiene la tendencia a atribuir el papel central y en muchos casos determinantes, en la constitución de la persona a factores psicosocioambientales, tengan estos el nombre de relaciones familiares, roles asignados, educación, relaciones edípicas, madre suficientemente buena, otro significativo, etc..

En nuestro medio Enrique Pichón Riviére intentó vincular la psiquiatría, el psicoanálisis, el conductismo, el estructuralismo, el interaccionismo y el materialismo histórico. Uno de los continuadores de este pensamiento fue José Bleger, que centró sus estudios en la constitución de la personalidad y trató de relacionar, el marxismo, el conductismo y el psicoanálisis. Esto lo expone en libros como *Psicoanálisis y dialéctica materialista* (1958) y el clásico *Psicología de la Conducta* (1963) que influyeron en la formación de varias generaciones de psicólogos en nuestro país.

En cuanto a las aplicaciones técnicas de los principios conductistas, puede citarse un trabajo que durante varios años fue llevado a cabo en el Hospital Borda, en Buenos Aires, coordinado por el Dr. Rojas Bermúdez durante los principios de la década del 70.

Se trabajó con un grupo de 20 pacientes esquizofrénicos crónicos, gravemente perturbados y con un alto grado de deterioro, que casi no se comunicaban verbalmente. El trabajo basado en principios derivados de la Teoría del Condicionamiento Operante de Skinner, consistía en lo que dieron en llamar “La máquina”, era un armario en el cual un integrante del equipo terapéutico se metía, y se quedaba dentro durante el trabajo terapéutico. Entregaba como si fuera una máquina expendedora, cigarrillos, golosinas y luego fichas que podían luego cambiarlas, cuando los pacientes ejecutaban ciertas conductas.

Algunos terapeutas realizaban algunas secuencias simples al principio y más complejas después, de golpes con los nudillos a la máquina, y el que estaba dentro entregaba los reforzadores a los pacientes que lograban repetir en forma exitosa la secuencia que había mostrado el terapeuta. La base de esta experiencia es lo que se conoce como economía de fichas, en donde el aprendizaje por modelado permite obtener alguna recompensa cuando aparecen respuestas esperadas.

Con este trabajo se logró que pacientes gravemente perturbados, con un alto grado de deterioro y con serios problemas de comunicación pudieran interactuar, en un primer momento con la máquina, utilizado como objeto intermediario y luego que estas interacciones se extendieran a otras personas. Se veía que los que aprendían más rápido ayudaban a los otros, generando respuestas de reconexión social y de solidaridad. Se fueron modelando conductas sencillas y se logró aumentar la motivación de estos pacientes que en un principio se encontraban en un aislamiento casi total.

En la actualidad existen varios profesionales con orientación sistémica, gestáltica y cognitiva principalmente, que integran aspectos de las terapias de conducta, en el ámbito técnico fundamentalmente, aunque también encontramos en ocasiones intentos de integración de aspectos teóricos.

Estado del arte:

Actualmente el Conductismo tiene desarrollos y aplicaciones que exceden en mucho la práctica de la psicoterapia y van desde la educación, hasta el diseño de packaging.

La publicidad tomó y sigue tomando en cuenta los elementos básicos que plantea el Conductismo. Cuando en una propaganda ya sea gráfica o televisiva, vemos que se intenta eternamente vender un auto que maneja una “mujer sexy” o quieren que tomemos determinada bebida ya que un “hombre joven y exitoso” lo hace, lo que están haciendo es utilizar

el esquema básico de asociación, que es tan antiguo que ya podríamos rastrearlo en Hume y hasta en el mismo Aristóteles.

En el ámbito clínico, los desarrollos actuales en la terapia de conducta señalada por Franks (1991) tienen una tendencia hacia la interdisciplina.

También se amplió el espectro de las patologías tratadas, incluyendo en la actualidad el campo de los trastornos de la personalidad.

A medida que la terapia de conducta ha ido consolidándose en el campo clínico, la diversidad de sus planteos se hizo más evidente. Actualmente encontramos que esta diversidad se manifiesta principalmente en el campo técnico.

En manuales de tratamiento conductuales (Caballo, 1991), se ve claramente la amplitud técnica, en él se incluyen las técnicas del condicionamiento clásico, del condicionamiento operante, técnicas cognitivas, de autocontrol y se incluyen también técnicas tomadas de la Gestalt y planteamientos claramente abiertos y eclécticos como el Modelo Multimodal.

También se ha incorporado la terapia de conducta al área de la salud en general, por ejemplo con el desarrollo del Biofeedback (Birk, 1973) en la medicina, este autor acuñó el término de Medicina Comportamental. Actualmente se utilizan en este ámbito técnicas conductistas para intervenir sobre problemas como el dejar de fumar, el insomnio, los dolores de cabeza, la obesidad, el asma, la hipertensión, el cáncer, etc.

Se trata de una rama que opera sobre la prevención y tratamiento de enfermedades, las áreas más importantes de intervención de la Medicina Comportamental (Reig, 1981) son:

- ✓ Desarrollos para favorecer la adherencia al tratamiento.
- ✓ Intervenciones tendientes a modificar conductas o síntomas fisiológicos disfuncionales.
- ✓ Prevenir la aparición de enfermedades.
- ✓ Ayudar a promover cambios en el estilo de vida.

En el campo actual de las psicoterapias, el modelo conductista tal cual como le está ocurriendo a muchos otros abordajes, está sufriendo un importante proceso de fusión, y combinación, que realmente celebro. En particular las técnicas conductuales influyeron y fueron tomadas, por modelos tan diversos como el cognitivo, el sistémico, el gestáltico y hasta el existencialista, aunque entre ellos guarden profundas diferencias teóricas.

Con respecto a las teorías, existen en la actualidad algunas propuestas que plantean una fusión entre la terapia cognitiva y la terapia de conducta, que popularmente se la conoce como terapia cognitivo-conductual, en muchos casos existe realmente una integración entre estos dos modelos (que guardan profundas diferencias teóricas) y en otros es simplemente que la terapia de conducta se disfraza de cognitiva por que

sabe que esta tiene mejor prensa y está de moda. Por eso es muy importante leer a los clásicos y poder tener un panorama lo más claro posible. Como dicen: “Para ser posmoderno, primero hay que ser moderno” y en este caso, creo que efectivamente es así.

Valoración crítica:

Creo que el mayor aporte del Conductismo se relaciona con el freno que éste le supo poner a las teorías nazis de la eugenesia, que como a principios de siglo, hoy vuelven a la carga con argumentos científicos, en donde a pedido podemos hacer que nuestros hijos tengan ojos de tal o cual color, sean buenos en matemática o en arte. Es un buen momento para que reflexionemos sobre esto, ya que actualmente podemos mejorar a los humanos (no tan solo con ingeniería genética) y hacerlos tan lindos y perfectos como los pseudotomates que compramos en la verdulería. La reflexión ética debe ser profundizada en torno de todos estos aspectos.

Las técnicas del Conductismo también permitieron y permiten prácticas nefastas de venta (a quien no intentaron venderle un tiempo compartido, un viaje o un celular, con estas siniestras técnicas), control de las voluntades, “lavado de cerebro”, etc., pero lo mismo que ocurre con cualquier instrumento; el arte, la pericia y la ética es lo que hace que un bisturí, pueda ser un arma mortal o salvar una vida. El problema no está en el instrumento, sin en el buen o mal uso que de él hacemos.

Y si bien podemos condenar a un loco asesino por realizar un ataque biológico, no podemos atacar a las teorías biológicas por permitir tales desarrollos. El tema del uso racional y ético de estos recursos y herramientas debe ser un punto central de reflexión para todos los humanos y en especial para los que de alguna u otra manera con nuestros comentarios e intervenciones tenemos influencia directa en la vida de las personas.

La mayoría de los psicólogos y profesionales del campo “Psi”, tenemos una filosofía de base más conductista o ambientalista, que una postura genetista, los estimulo a que piensen –más allá de las declamadas series complementarias- en su fuero íntimo, a qué le atribuyen más valor, como causas de la conformación de la personalidad, las conductas y el aprendizaje de las personas en general, ¿A factores que genéticamente vienen determinados y simplemente se manifiestan, o a lo que aprendimos a lo largo de nuestra vida por la experiencia y el contacto con los otros significativos?

Más allá de que no descarto ni minimizo los factores genéticos, lo cierto es que en la práctica si no creyera con mucha más fuerza en el medio como determinante en la vida de las personas, no me dedicaría a hacer psicoterapia, y no creería en el poder del logos como creo.

El Conductismo, como todas las otras escuelas y corrientes, creo que debe ser conocido y comprendido en profundidad, para realmente poder valorar los aportes que éste puede hacer; y para permitirnos tener los suficientes elementos para realizar una crítica fundada, y no dejarse llevar

por las críticas de otros, o seguir los dictados de las modas, que en este campo al igual que en otros tantos parecen dictar –como decía Heidegger– lo que “se” debe hacer, lo que “se” debe decir o lo que “se” debe leer. Por eso mismo desde mi mayor eclecticismo, escribo estas líneas, como un intento de reivindicar al Conductismo.

Es importante decir que este trabajo, es como señalé en el título una apología del Conductismo, por lo tanto les dejo la tarea de poder descubrir lo no dicho, en lo dicho, realizar las críticas correspondientes a esta escuela y los invito a profundizar en este modelo y en otros, pero conservando en lo posible una actitud crítica, abierta y no prejuiciosa.

A pesar de haber dicho que iba a escribir una apología, mi espíritu crítico me traiciona y me gustaría señalar al menos una crítica, quizás la que a mi entender es la mayor que se le pueden hacer a un modelo a nivel práctico. Y es la escasa importancia que le adjudica el modelo conductista a la relación terapéutica, y la sobredimensionada importancia que se le atribuye a las técnicas. Estoy convencido de que la relación debe invertirse, el principal aspecto de la terapia, tal cual la mayoría de las investigaciones señalan y la clínica enseña, es la relación terapéutica; y las técnicas si bien tienen un importante valor, este siempre es menor y relativo con relación al vínculo terapéutico y a la alianza que se debe establecer entre ambos.

Dejar de lado los prejuicios, permite realmente conocer los modelos y luego de apreciar el panorama de todas las líneas poder a partir de allí y no antes, construir un modelo personal y profesional que nos permita rescatar de cada una lo que nos resulte valioso y así tener en nuestra caja de herramientas la mayor cantidad de recursos.

Recuerdo una célebre frase de Maslow, que siempre quise escribir en algún texto y dice: *“Si mi única herramienta es un martillo veo a todo el mundo como a un clavo”*.

Índice:

Temas	Página
Introducción.....	1
Antecedentes históricos	1
Los comienzos.....	2
Situación sociopolítica:	
El surgimiento del Conductismo.....	3
Trabajos pioneros en la Terapia de Conducta.....	4
Conceptos claves del Conductismo.....	4
El Conductismo en la Psicoterapia.....	5
Fases en la evolución del Conductismo.....	6
Las Teorías del Aprendizaje.....	6
Teoría del Condicionamiento Clásico.....	7
Teoría del Condicionamiento Operante.....	8
Teoría del Aprendizaje Social o Teoría Cognitivo Social...	10
Utilización práctica de los conceptos teóricos.....	13
La Terapia de Conducta.....	14
Técnicas conductuales.....	14
Los resultados de las investigaciones en el campo de la Terapia de Conducta.....	15
Los aportes del Conductismo.....	15
La Terapia de Conducta en la Argentina.....	16
Estado del arte.....	17
Valoración crítica.....	19
Índice.....	21
Bibliografía.....	22

Bibliografía:

- Bandura, A. (1977). Teoría del Aprendizaje Social. Espasa-Calpe. Madrid.
- Bandura, A. (1987). Pensamiento y Acción. Fundamentos Sociales. Ediciones Martínez Roca. Barcelona.
- Bleger, J. (1967). Psicología de la conducta. Paidós. Buenos Aires.
- Botella, C. (1986). Introducción a los tratamientos psicológicos. Promolibro. Valencia.
- Caballo, V. (1991). Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta. Siglo XXI. Madrid.
- Caballo, V. (1997). Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. V. 1 y 2. Siglo XXI. Madrid.
- Cía, A. (1994). Trastornos por Ansiedad. Estudio Sigma. Buenos Aires.
- Feixas G. Miró, M. (1995). Aproximaciones a la Psicoterapia. Paidós. Barcelona.
- Heidbreder, E. (1959). Psicologías del siglo XX. Paidós. Buenos Aires.
- Kanfer, F. y Phillips, J. (1977). Principios de Aprendizaje en la Terapia del Comportamiento. Trillas. México.
- Kaplan, H., Saddock B. y Grebb, J. (1997). Sinopsis de Psiquiatría. Editorial Médica Panamericana. Buenos Aires.
- Lagache, D. (1967). Elementos de Psicología Médica. Paidós. Buenos Aires.
- Lazarus, A. (1981). Behavior therapy and beyond. Mc. Graw-Hill. Nueva York.
- Leontiev, A. (1958) Reflejos condicionados, aprendizaje y conciencia. En Le conditionnement et l'apprentissage. P. Universitaires. París.
- Maslow, A. (1991). Motivación y personalidad. Díaz de Santos. Madrid.
- Pelechano, V. (1980). Modelos básicos de aprendizaje. Alfaplus. Valencia.
- Skinner, B. (1970). Ciencia y conducta humana. Fontanella. Barcelona.
- Tolman, E. (1958). Behavior and Psychological man. University of California Pres.
- Tolman, E. (1959). The Psychological Theory. Mc. Millan. Nueva York.
- Watson, J. (1984). ¿Qué es el conductismo? La nueva y la vieja psicología en oposición. Paidós. Buenos Aires.
- Watson, J. y Rainer R. (1920). Conditioned emotional reactions. Journal of Experimental Psychology. N°3. 1-14.
- Wolpe, J. (1969). La práctica de la terapia de conducta. Trillas. México.