



Terapia de Aceptación y Compromiso para Analistas de Conducta

Una Guía Práctica de la Teoría al Tratamiento

Mark R. Dixon, Steven C. Hayes and Jordan Belisle

Terapia de Aceptación y Compromiso para Analistas de Conducta

Este libro ofrece un análisis exhaustivo de la terapia o entrenamiento de aceptación y compromiso (ACT) y una guía para su uso por parte de los analistas de conducta. El libro enfatiza cómo el desarrollo intencional de seis procesos conductuales centrales -valores, acción comprometida, aceptación, defusión, auto-contexto y conciencia del momento presente- ayudan a establecer la flexibilidad psicológica necesaria para adquirir y mantener conductas adaptativas que compiten con patrones de conducta desadaptativos en clientes verbalmente capaces.

Dividido en tres partes, el libro discute la historia y la controversia que rodean el auge de las estrategias de aceptación y compromiso en el análisis de la conducta y muestra cómo los procesos subyacentes a ACT están vinculados a los principios científicos conductuales fundacionales ampliados por la equivalencia de estímulo y los principios de aprendizaje relacional como los abordados por la teoría del marco relacional. De forma cuidadosa y paso a paso, describe las mejores prácticas para administrar los procedimientos de aceptación y compromiso a nivel del cliente individual, de los sistemas organizativos y con las familias. También se presta atención a las consideraciones éticas y al alcance de la práctica para los analistas de conducta, junto con recomendaciones para llevar a cabo investigaciones en curso sobre esta nueva frontera para el tratamiento analítico de la conducta a través de una miríada de poblaciones y comportamientos. Escrito por los principales expertos en el campo, el libro argumenta que la práctica debe partir de los principios básicos del análisis de conducta, y que ahora es el momento oportuno para llevar los métodos ACT a los analistas de conducta para maximizar el alcance y la profundidad de los tratamientos conductuales para todas las personas.

La Terapia de Aceptación y Compromiso para Analistas de Conducta será una lectura esencial para estudiantes de análisis de conducta y terapia de conducta, así como para personas en programas de formación de postgrado que preparan a analistas de conducta y profesionales que probablemente utilicen ACT en su práctica clínica e investigación.

Mark R. Dixon es profesor clínico del Departamento de Discapacidad y Desarrollo Humano de la Universidad de Illinois Chicago (EE.UU.).

Steven C. Hayes es catedrático de la Fundación Nevada en el programa de Análisis del Comportamiento del Departamento de Psicología de la Universidad de Nevada (EE.UU.).

Jordan Belisle es profesor asociado del Departamento de Psicología de la Universidad Estatal de Missouri (EE.UU.).

Ciencia del comportamiento: Teoría, Investigación y Práctica

Editor de la serie: Asociación Internacional de Análisis de Conducta

Ciencia Aplicada del Comportamiento en las Organizaciones: Consiliencia de las tendencias históricas y emergentes en la gestión del comportamiento organizativo

Editado por Ramona A. Houmanfar, Mitch Fryling y Mark P. Alavosius

Un análisis de contingencia programática de la salud mental

Por Israel Goldiamond

Terapia de Aceptación y Compromiso para Analistas de Conducta: Guía práctica de la teoría al tratamiento

Por Mark R. Dixon, Steven C. Hayes y Jordan Belisle

Las mujeres en las ciencias del comportamiento: Observaciones sobre la vida dentro y fuera de la Academia

Editado por Ruth Anne Rehfeldt, Traci Cihon y Erin Rasmussen

Para más información sobre esta serie, visite: www.routledge.com/Behavior-Science/libro-serie/ABAI

Terapia de Aceptación y Compromiso para Analistas de Conducta

Guía práctica de la teoría al tratamiento

Mark R. Dixon, Steven C. Hayes y Jordan Belisle

Imagen de portada: © Getty

Images Publicado por primera

vez en 2023

por Routledge

605 Tercera Avenida, Nueva York, NY 10158

y por Routledge

4 Park Square, Milton Park, Abingdon, Oxon, OX14 4RN

Routledge es un sello editorial del grupo Taylor & Francis, una empresa informa

© 2023 ABAI

El derecho de Mark R. Dixon, Steven C. Hayes y Jordan Belisle a ser identificados como autores de esta obra ha sido reivindicado de conformidad con las secciones 77 y 78 de la Ley de 1988 sobre derechos de autor, diseños y patentes.

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reimpresión, reproducción o utilización total o parcial de este libro en cualquier forma o por cualquier medio electrónico, mecánico o de otro tipo, conocido o por inventar, incluidos el fotocopiado y la grabación, o en cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin la autorización por escrito de los editores.

Aviso sobre marcas comerciales: Los nombres de productos o empresas pueden ser marcas comerciales o marcas registradas, y se utilizan únicamente para su identificación y explicación sin intención de infringir la ley.

Biblioteca del Congreso Cataloging-in-Publication Data

Nombres: Dixon, Mark R., 1970- autor. | Hayes, Steven C., autor. |

Belisle, Jordan, autor.

Título: Terapia de aceptación y compromiso para analistas de conducta : una guía práctica de la teoría al tratamiento / editado por Mark R. Dixon, Steven C. Hayes y Jordan Belisle.

Descripción: New York, NY : Routledge, 2023. | Serie: Behavior science: theory, research and practice | Incluye referencias bibliográficas e índice. |

Identificadores: LCCN 2022039402 (impreso) | LCCN 2022039403 (ebook) |

ISBN 9781032168081 (pbk) | ISBN 9781032168098 (hbk) |

ISBN 9781003250371 (ebk)

Temas: LCSH: Evaluación conductual. | Terapia de aceptación y compromiso.

Clasificación: LCC BF176.5 .D59 2023 (impreso) | LCC BF176.5 (ebook)

| DDC 150.28/7--dc23/eng/20221230

Registro de LC disponible en <https://lcn.loc.gov/2022039402>

Disco de LC ebook disponible en <https://lcn.loc.gov/2022039403>

ISBN: 978-1-032-16809-8 (hbk)

ISBN: 978-1-032-16808-1 (pbk)

ISBN: 978-1-003-25037-1 (ebk)

DOI: 10.4324/9781003250371

Compuesto en Minion Pro

por Deanta Global Publishing Services, Chennai, India

Contenido

Parte 1: Historia y teoría del TCA	1
1 Análisis de conducta y enfoque funcional de la intervención	3
2 Breve historia de la ciencia en la que se basa el TCA	19
3 La flexibilidad psicológica y el enfoque basado en ACT	39
4 Modelos de flexibilidad psicológica	53
 Parte 2: Aproximación funcional y analítica a los procesos ACT	 75
5 Momento presente	77
6 Aceptación	93
7 Defusión	109
8 Valores	121
9 Acción comprometida	135
10 El yo como contexto	149
 Parte 3: Promover la flexibilidad psicológica con los clientes y en nuestro campo	 165
11 El proceso de evaluación ACT	167
12 El proceso de tratamiento ACT	195
13 Investigación	231
14 Toma de decisiones éticas	257
 <i>Referencias</i>	 285
<i>Índice</i>	297



Taylor & Francis

Grupo Taylor & Francis

<http://taylorandfrancis.com>

PARTE 1

Historia y teoría del TCA



Taylor & Francis

Grupo Taylor & Francis

<http://taylorandfrancis.com>

Análisis del comportamiento y enfoque funcional de la intervención

El análisis del comportamiento se encuentra en un punto de elección de su propia cosecha. Nuestros propios datos dejan claro que, una vez que las personas empiezan a hablar, escuchar y razonar de forma sofisticada, las contingencias del refuerzo dejan de ser las únicas causas ontogénicas de nuestro comportamiento.

Párate a pensar en tu propio pensamiento y en lo dominante que puede llegar a ser. Si se acerca una reunión importante, estás pensando en cómo afrontarla. Si te sientes ansioso, solo o triste, o si te preguntas por qué te sientes así, ¿qué vas a hacer al respecto? Si tus compañeros de trabajo no te aprecian, o tus amigos te decepcionan, los pensamientos sobre quién eres, o las cavilaciones sobre heridas y traiciones del pasado, pueden llegar a dominar estos momentos tan completamente que ahogan la atención al entorno presente y a lo que realmente está ocurriendo, aquí y ahora.

Este es el tipo de criaturas que somos.

La mayoría de los enfoques psicológicos comienzan aquí y, a medida que intentan afianzarse en el análisis científico del funcionamiento humano, pronto sucumben a la fuerte tendencia a perseguir conceptos del lenguaje lego y sus aparentes extensiones a asuntos aplicados utilizando las herramientas y métodos de la ciencia normativa y nomotética de arriba abajo. Tipos de personalidad. Estilos cognitivos. Etapas. Trastornos mentales. Síndromes. Causas mentales y, sobre todo, *normativas* de todo tipo. El análisis de la conducta comenzó en un lugar muy diferente: en el estudio de animales no humanos individuales como una especie de preparación para encontrar principios de gran precisión y alcance que permitieran abordar el funcionamiento humano y avanzar en el bienestar humano. El análisis del comportamiento no se diseñó para detenerse en el límite de la complejidad, ni para preocuparse por "el comportamiento de la rata porque sí" (Skinner, 1938, p. 441). Se trataba de desarrollar principios funcionales tan poderosos que, digamos, un Walden II (Skinner, 1948) pudiera

imaginarse y luego buscarse, paso a paso.

Estos principios se desarrollarían y examinarían utilizando métodos idiográficos que se mantuvieran fieles a un nivel psicológico de análisis: el organismo en su totalidad interactuando en y con un contexto más amplio descrito histórica y situacionalmente. El enfoque sería ascendente, no descendente: inductivo, empírico y experimental. Los conceptos serían funcionales, no topográficos. Se generalizarían al nivel nomotético gradualmente, a medida que los datos lo justificaran, mediante réplicas, ampliaciones sistemáticas y aplicaciones.

Todos los que desarrollaron este campo de esa manera (y Skinner en particular) sabían que era una apuesta estratégica y que podía haber tipos de acciones situadas que requirieran cuentas que fueran más allá de lo que se podía ver en el comportamiento de los animales no humanos debido a un factor más allá del obvio de la complejidad. El propio

Skinner dijo que las "diferencias que espero ver reveladas entre el comportamiento de una rata y el del hombre (aparte de las enormes diferencias de complejidad) radican

DOI: 10.4324/9781003250371-2

en el campo de la conducta verbal" (1938, p. 442). En el enfoque ascendente, eso sólo se revelaría si ocurría. Mientras tanto, el campo seguía adelante, refinando sus conceptos mientras buscaba pruebas de diferencias funcionales claras.

Podría decirse que nunca se ha enseñado a ningún animal a realizar un comportamiento totalmente nuevo en estos primeros experimentos artificiales. Las palomas picotean. Las ratas buscan comida y empujan los objetos de su entorno. Ése es el tipo de criaturas que son. Los científicos del comportamiento fueron capaces de controlar estos comportamientos mediante estímulos. La respuesta de picoteo se sometió al control de un disco y de patrones espaciales. Se consiguió que las respuestas de empuje y búsqueda de comida se produjeran con una palanca mecánica y en respuesta a luces y otros artilugios. Sin embargo, de alguna forma, la respuesta es algo que estos animales ya hacen para sobrevivir. ¿Cuál es entonces el comportamiento exclusivamente humano?

Para 1957 Skinner había descrito un enfoque teórico de la conducta verbal que *no* forzaba al análisis de la conducta a ese punto de elección al que se enfrenta ahora el campo. Aunque se decía que la conducta verbal estaba mediada por el refuerzo social que requería el entrenamiento especial de una audiencia, las implicaciones de ese ajuste no perturbaban la estrategia existente de la investigación analítica de la conducta. De hecho, según esa definición, las interacciones entre un experimentador y un animal de laboratorio comprendían "una pequeña pero genuina comunidad verbal" (Skinner, 1957, p. 108, nota 11), por lo que nada había cambiado fundamentalmente en el enfoque analítico.

Unos años más tarde, Skinner (1966) introdujo la distinción entre conducta en forma de contingencia y conducta gobernada por reglas, pero esto tampoco alteró fundamentalmente la trayectoria de un relato analítico de la conducta. Algunos argumentaron que lo hizo si se pudiera decir lo que significaba "especificación" en la definición de reglas como un "estímulo especificador de contingencia" (Hayes & Hayes, 1989), pero eso nunca ocurrió.

En la última parte del siglo pasado, los indicios de que el cambio había llegado eran múltiples, pero los cambios profesionales en el análisis aplicado de la conducta (ABA) atenuaron su impacto. La investigación sobre el gobierno de las reglas descubrió hallazgos difíciles de explicar utilizando únicamente contingencias programadas directas (Hayes, 1989). La equivalencia de estímulos demostró lo temprano y profundo que las relaciones de estímulos derivados podían alterar la conducta humana en ausencia de refuerzo directo (Sidman, 1994). Y el estudio de las relaciones de estímulos múltiples y el encuadre relacional demostró lo ampliamente que se aplicaba el concepto de relaciones de estímulos derivados (Hayes et al., 2001).

Ninguno de estos desarrollos afectó al análisis aplicado de la conducta con toda su fuerza porque el impacto aún más enorme de la profesionalización del análisis aplicado de la conducta estaba ocupando el centro del escenario durante esta misma época. Había mucho que hacer para especificar cómo trabajar con poblaciones aplicadas desde el ámbito de los Analistas de Conducta Certificados (BCBAs), y con diferencia la población más relevante para estas posiciones profesionales eran las personas con trastornos del desarrollo. Los programas de formación a nivel de máster proliferaron, la profesión se expandió drásticamente y el campo se centró claramente en estas poblaciones (Axelrod et al., 2012). La investigación que podría haber ampliado el alcance del campo, especialmente en el área de la conducta verbal, se centró en cambio de forma muy dominante en personas con trastornos del espectro autista u otras discapacidades del desarrollo, algunas de las cuales no mostraban equivalencia de estímulos (Dixon et al., 2007). El punto de énfasis pasó a ser la enseñanza de habilidades operantes verbales elementales, como el tacto y el mandato, y la ampliación de los relatos basados en ellas, aunque dichos relatos fueran exclusivamente conceptuales. Lo que ha cambiado en la última década es que, a medida que este proceso de profesionalización se ha asentado a largo plazo, los BCBA jóvenes que se sienten menos conectados a las viejas guerras teóricas están buscando ayuda, con plena conciencia de que se necesita más para estar a la altura de los retos a los que ellos y sus

clientes se enfrentan. La presencia incluso de las más sencillas relaciones estimu- lares derivadas reduce enormemente la claridad de las respuestas proporcionadas por las técnicas funcionales tradicionales.

análisis (Belisle et al., 2017). Todos los BCBA en ejercicio son muy conscientes de este hecho, solo que no saben qué hacer al respecto. Del mismo modo, los BCBA saben que los padres y el personal por igual necesitan apoyo adicional para hacer frente a sus propios eventos psicológicos con el fin de implementar programas conductuales tradicionales. Insistir simplemente en que sigan los programas conductuales no es una respuesta adecuada.

Pero, ¿cuál es la alternativa?

Incluso dentro del estrecho margen de la práctica actual de los BCBA, se acumulan los datos de que la teoría del marco relacional (RFT) (Hayes et al., 2001) y la terapia o entrenamiento de aceptación y compromiso (ACT, dicho como una sola palabra, no con iniciales) (Hayes et al., 1999, 2012) pueden ser de utilidad para los analistas aplicados de la conducta. Proporcionan una alternativa. Esto es cierto en áreas como la gestión de personal (Bethay et al., 2013; Little et al., 2020) o el entrenamiento de padres (Hahs et al., 2019). Tal vez aún más revelador, estos métodos mejoran significativamente los resultados en las áreas de desarrollo verbal (por ejemplo, Dixon et al., 2017) y manejo del comportamiento (por ejemplo, Eilers & Hayes, 2015) que siguen siendo el foco central del campo.

En lo que bien puede verse en retrospectiva como un hito que marca un cambio en la dirección del campo, en 2018 se proporcionó un día completo extra en la conferencia anual de la Asociación Internacional de Análisis de la Conducta (ABAI) sobre ACT y RFT, anunciando de hecho que el análisis de la conducta había alcanzado ahora el punto de elección al que nos referimos al comenzar este libro. Si realmente es el caso, y creemos que lo es, que una vez que la gente empiece a hablar, escuchar y razonar de forma sofisticada, las contingencias directas de refuerzo ya no serán las únicas causas ontogenéticas de nuestro comportamiento, entonces el análisis de conducta necesita cambiar de forma muy importante para servir a la humanidad. Por difícil que sea, necesitamos avanzar con un análisis que aborde y trate los eventos privados que modulan el control de contingencias. Necesitamos ampliar lo que tradicionalmente hemos definido dentro del análisis de la conducta como un análisis funcional. Y al mismo tiempo, por el bien de la coherencia de nuestro campo y la progresividad de estos desarrollos, necesitamos hacer estos cambios de un modo que encaje con la característica más fundamental de nuestra disciplina, abrazando y fortaleciendo su enfoque funcional, su enfoque idiográfico, su coherencia evolutiva y su responsabilidad empírica.

En estos cuatro primeros capítulos pretendemos situar ACT en su contexto. Pretendemos describir más a fondo lo que significa el funcionalismo y cómo prepararnos para la difícil tarea de abordar los acontecimientos privados sin sucumbir al señuelo del mentalismo. Nuestra intención en la Parte 1 del libro es sentar unas bases firmes para ACT y explorar los procesos de cambio que hay en su interior. En la Parte 2 mostraremos cómo ACT aborda dimensiones del comportamiento como el afecto, la cognición, la atención, el sentido del yo, la motivación y los hábitos manifiestos de acción basados en valores. Apoyándonos en los principios conductuales ampliados por la RFT y la ciencia evolutiva, argumentamos que estos procesos pueden ser abordados sin abandonar nunca el análisis de conducta como campo, ni lo mejor de sus tradiciones filosóficas, teóricas, metodológicas y empíricas. Finalmente, en la Parte 3 del libro, nos centraremos en los pasos prácticos que hay que dar para poner ACT en la práctica del análisis de conducta.

En este capítulo iniciamos este viaje con el tema del funcionalismo y por qué es el rasgo definitorio de nuestro campo.

EL FUNCIONALISMO Y EL CIENTÍFICO PROFESIONAL

El funcionalismo es la esencia del análisis de la conducta. Es una de las características que más distingue al ABA de otros campos de los servicios humanos.

La distinción entre funcionalismo y estructuralismo existe en todas las disciplinas científicas, como la antropología, la sociología, la fisiología y la anatomía, y los campos de

la psicología y la biología del comportamiento. Por un lado, el estructuralismo trata de identificar la causalidad únicamente en términos de estructuras proximales subyacentes o disposiciones mecanicistas que se supone que

que explican las acciones de los sistemas. Por ejemplo, ¿qué es un reloj? Desde una perspectiva estructuralista, un reloj es un dispositivo con dos brazos, números y engranajes que, cuando recibe energía a través de una pila u otra fuente, mueve los brazos a una velocidad y en un lugar determinados. Todo esto es cierto, y probablemente proporcione cierta información necesaria para arreglar un reloj roto si así se desea. El interés por la estructura es fundamental para toda ciencia. Pero cuando se convierte en un "ismo" en la descripción del comportamiento, es difícil ir más allá de estas características topográficas y mecanicistas en cuestiones de historia, contexto, propósito e impacto, tanto para los científicos del comportamiento como para los organismos que el científico del comportamiento estudia. Parte del problema radica en que el estructuralismo puede hacer que se pierda el sentido de la necesidad de examinar la historia, el desarrollo y la función, ya que los relatos estructurales apelan al realismo elemental del sentido común que reside en el propio lenguaje: metafóricamente, los estudios estructuralistas pretenden responder a lo que un reloj -o cualquier otra cosa que se pueda nombrar- "*es en realidad*". Ese interés puede llevar fácilmente a la falsa sensación de que hay poco más que saber. En las ciencias del comportamiento, en particular, esa idea ha sido a veces tóxica, porque el comportamiento es un verbo y el tema puede escaparse cuando la historia, el desarrollo y la función no están en primer plano.

El funcionalismo, por su parte, trata de identificar las relaciones entre variables que interactúan a lo largo del tiempo y que han conducido al desarrollo y la selección de rasgos de comportamiento. Es decir, los análisis funcionales se preguntan qué han producido históricamente las distintas formas de comportamiento, cómo puede haber alterado ese impacto el desarrollo, cómo funcionan actualmente y por qué puede ser importante. Cuando un enfoque funcional de este tipo se extiende en el tiempo, se funde con las historias contextualizadas de variación y retención selectiva que son características definitorias de un relato evolutivo que puede aplicarse al desarrollo genético, epigenético o cultural. Cuando se limita a la vida del individuo, el mismo planteamiento se convierte en un rasgo definitorio de un enfoque psicológico funcional y contextual.

Si volvemos a nuestro ejemplo del reloj, desde una perspectiva funcional, un reloj es un dispositivo que la gente utiliza para saber la hora. Cuando la aguja de un reloj marca un número concreto, como "6", puede dar lugar a pautas de comportamiento fiables desde el punto de vista temporal, como preparar la cena o salir a dar un paseo. Un reloj puede ser un reloj analógico como el descrito anteriormente, un reloj digital o un reloj de sol. A menudo, muchas formas diferentes pueden servir para una función determinada. Al mismo tiempo, cualquier estructura puede servir para diferentes propósitos. A modo de ejemplo, si una persona decidiera utilizar un reloj de pared como plato para la cena, la estructura física del reloj seguiría siendo la misma, pero la función del reloj sería ahora totalmente diferente. Si con el tiempo se impusiera esa función, la estructura podría modificarse para servir mejor a la nueva función: en este ejemplo, podría evitarse una lente en forma de cúpula en favor de una cóncava que retuviera mejor los alimentos.

La "flecha de doble punta" de la figura 1.1 ayuda a explicar una de las razones por las que nos interesa más una perspectiva analítica funcional que una estructural. La estructura puede ser importante, pero la propia evolución sugiere que la estructura suele estar impulsada por la función a largo plazo, y las explicaciones funcionales nos dicen más sobre cómo cambiar ahora las condiciones que pueden influir en la estructura (es decir, cómo es el comportamiento). En la práctica, estas ventajas explican por qué los analistas del comportamiento se interesan más por lo que *hace* algo que por su aspecto. Para cambiar su aspecto, tenemos que cambiar lo que hace o cómo funciona dentro de una estructura.

EVOLUCIÓN /ADAPTACIÓN



FIGURA 1.1 Diagrama de evolución y adaptación.

entorno, comprender por qué surge como una adaptación dentro del entorno y cambiar el entorno en consecuencia.

Dado que el lenguaje y la cognición están en el centro de lo que tratamos de predecir e influir a través de los enfoques basados en ACT, vale la pena recordar a los lectores cómo estos dos enfoques diferentes podrían aplicarse al lenguaje y la cognición. Consideremos el enfoque estructural clásico de la psicolingüística. Se cree que las palabras habladas reflejan estructuras subyacentes que a menudo se consideran universales, como las estructuras gramaticales profundas. Según las ideas tempranas y clásicas de Noam Chomsky (un famoso lingüista y notable en el análisis de la conducta por estar en desacuerdo con la explicación del lenguaje de Skinner), la gramática universal debe deberse a estructuras subyacentes que existen en la "mente/cerebro" de la persona (1972). El resultado es un "dispositivo" hipotético llamado Dispositivo de Adquisición del Lenguaje que se cree que es la estructura oculta o latente que produce el lenguaje, de forma parecida a como un círculo idealizado en el sistema de Platón produce círculos. El hecho de que tal dispositivo exista como tal es intrascendente: es una forma de describir cómo estructuras neurológicas probablemente profundamente arraigadas y con múltiples interacciones participan en el desarrollo de patrones gramaticales generalmente uniformes tal y como existen para los humanos, y no para otros animales. Es una forma mucho más sofisticada de decir "las palomas picotean". Los humanos "lenguaje". El reto es la causalidad. ¿Causan estas estructuras subyacentes inferidas el desarrollo de la gramática y la sintaxis más de lo que el pico, el cerebro y los músculos del cuello del pájaro hacen que picotee? La falta de claridad en este frente es la razón por la que es tan difícil convertir las explicaciones estructurales en programas de intervención con éxito.

Para Skinner (1953), este enfoque *formista* o *mecanicista* puede conducir a la proliferación de ficciones explicativas, en las que atribuimos la causa a formas y estructuras hipotéticas dentro de la persona, sin considerar adecuadamente el contexto que dio lugar a esas estructuras y conductas resultantes en primer lugar. En 1957, Skinner proporcionó el primer análisis funcional exhaustivo del lenguaje humano como conducta verbal, o teoría de la conducta verbal. Propuso que, en lugar de centrarse únicamente en las características estructurales del lenguaje, un enfoque funcional debe considerar el contexto en el que surge el lenguaje. Dado el trabajo de Skinner sobre el condicionamiento operante, no es de extrañar que su enfoque hiciera hincapié en los patrones de refuerzo que favorecen el desarrollo del lenguaje. Por ejemplo, un mandato puede adoptar muchas formas gramaticales o incluir sustantivos, verbos y adjetivos. Lo importante es que el mandato se produzca en el contexto de operaciones de establecimiento (OE) coherentes y dé lugar a la adquisición de un refuerzo específico por parte del oyente. El mismo conjunto de sonidos puede desempeñar funciones distintas en contextos diferentes. Por ejemplo, la palabra "gato" puede servir como mandato (es decir, pedir un gato) o como tacto (es decir, identificar un gato) dependiendo del contexto. La explicación de Skinner se extiende a acontecimientos privados, como la resolución de problemas, el pensamiento y el razonamiento, que se explican con más frecuencia en los modelos cognitivos estructuralistas. Los detalles de la crítica de Chomsky al enfoque de Skinner (1959) no son de interés primordial para nosotros más de medio siglo después, pero su crítica puede entenderse en gran medida como la diferencia entre los enfoques estructural y funcional de la investigación científica. En retrospectiva, algunas de las críticas de Chomsky señalaban lagunas en el análisis funcional del lenguaje y la cognición humanos. Por ejemplo, es difícil utilizar la teoría de Skinner para abordar plenamente la aparente autoorganización y complejidad evidentes en la estructura del lenguaje y la cognición humanos. Los avances más recientes que analizamos en este libro hacen que una explicación funcional sea más plausible que las primeras explicaciones de Skinner. Además, Chomsky parecía reconocer correctamente la falta del análisis de Skinner sobre el oyente, ya que la comprensión del lenguaje es quizá incluso más importante que el habla. A la inversa, la estrategia de Chomsky dejaba sin respuesta cómo unas estructuras tan complejas llegan de forma tan única a cada persona del planeta. Igualmente único es el entorno, pasado y presente, que

rodea a cada persona a lo largo de su vida. Y es comprendiendo el entorno como podemos
empezar a
comprender comportamientos complejos.

UN ENFOQUE FUNCIONAL DE LAS RELACIONES ENTRE COMPORTAMIENTO Y CONDUCTA

El análisis de la conducta ha progresado considerablemente desde el relato inicial de Skinner. En el próximo capítulo tocaremos el tema de la equivalencia de estímulos y mostraremos cómo condujo a la cuenta RFT de múltiples relaciones de estímulo derivadas y extensiones más recientes. Vamos a evitar esos detalles ahora porque queremos centrarnos en qué es un enfoque funcional y en qué se diferencia de los enfoques más tradicionales, y por qué el ACT y la RFT requieren una comprensión clara de cómo una acción puede relacionarse con otra.

Tomemos el caso de un niño angloparlante con desarrollo neurotípico que suele responder a los elogios y las críticas sociales como refuerzo y castigo social, respectivamente. Si ese niño aprende que "mal" es lo contrario de "bon" y que "bon" es lo mismo que "good", es probable que pueda entrenar su comportamiento utilizando la palabra "mal" como consecuencia negativa. Supongamos por ahora que lo que se acaba de decir es lo que ha ocurrido. En última instancia, la RFT explicará cómo y por qué, pero por ahora no necesitamos explicar cómo ni por qué - podemos quedarnos con una descripción más de sentido común para los propósitos del ejemplo.

Imaginemos ahora que dos analistas que desconocen la historia del niño, uno estructuralista cognitivo y otro conductista, se preguntan por qué el niño evita repetir acciones seguidas del sonido "mal". El cognitivista puede afirmar que es porque la palabra "mal" está en una red semántica que le da un significado aversivo. Los analistas del comportamiento sugieren que es un castigador condicionado porque probablemente se ha asociado con la palabra "malo".

De hecho, no puede ser un castigador condicionado porque nunca se ha asociado con castigadores primarios o condicionados -ni siquiera se ha oído o visto en el mismo contexto que algo malo-. Tampoco comparte propiedades formales con los castigadores existentes: no puede ser una generalización del estímulo. Como resultado, si este análisis del "castigo condicionado" se aplicara a otros niños, pronto estaríamos aplicando condiciones que distan mucho de las que realmente condujeron a la actuación.

El cognitivista tiene un problema muy distinto. El concepto de "red semántica" no indica al analista qué debe hacer en primer lugar para intentar establecer el resultado. "Redes semánticas" describe un resultado, pero no cómo producirlo.

La promesa de un relato funcional es que indica a los analistas qué hacer para establecer o mantener el comportamiento de interés... pero sólo puede hacerlo si el relato funcional es adecuado. Para comprender las relaciones funcionales del tipo que condujo al rendimiento de este niño, sería necesario saber cómo se relaciona un comportamiento con otro.

En este caso, tendríamos que entender cómo "mal" llegó a relacionarse con "bien" de una manera determinada y cómo y por qué el uso de la palabra "mal" actuó como consecuencia de otra actuación conductual. Estamos describiendo una relación "conducta-conducta". Si su objetivo con los conceptos conductuales es utilizarlos para predecir e influir en la conducta, al tratar las relaciones conducta-conducta es importante comprender los contextos en los que se produce cada una de las dos acciones relacionadas y el contexto en el que se produce la interrelación entre esas acciones. Los conceptos tienen que ser tanto funcionales *como* contextuales (Hayes y Brownstein, 1986), de modo que cada uno influya en el otro.

Para aplicar una comprensión funcional y contextual en este caso necesitaríamos conocer la historia y las circunstancias (el "contexto") que condujeron a cada acontecimiento conductual *y su interrelación* (Figura 1.2). Hemos puesto en cursiva este último punto porque a menudo se ignora. Comprender estas tres características contextuales es precisamente lo que la RFT, y ACT, proponen hacer idiográficamente, pero incluso antes de llegar ahí vale la pena señalar que cuando los analistas de conducta preguntan por qué ciertos eventos tienen la función que tienen, en algunas circunstancias necesitamos comprender las relaciones conducta-conducta implicadas antes de que sea

posible dar una respuesta que sea útil en la práctica y adecuada científicamente.

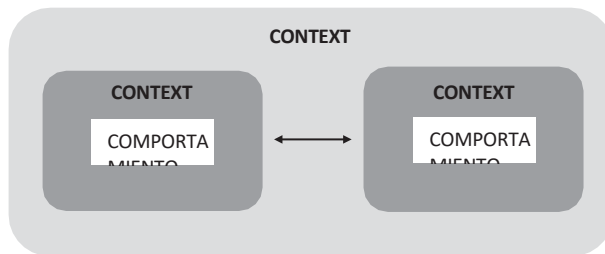


FIGURA 1.2 Contexto y comportamiento.

La razón por la que este tipo de conocimiento es clave es que los analistas del comportamiento utilizan métodos científicos funcionales para aislar interacciones funcionales idiográficamente sensibles entre las variables del entorno y el comportamiento. Las interacciones funcionales se descubren a través de un proceso llamado análisis funcional, que literalmente significa observar o analizar las interacciones comportamiento-entorno a nivel del organismo que se comporta. A continuación, se diseñan intervenciones para influir en las variables ambientales y provocar un cambio de comportamiento.

La mayoría de los conceptos de otras tradiciones psicológicas aplicadas se basan en consensos normativos entre personas. La psicometría es un ejemplo clásico. El análisis psicométrico no se aplica a la realidad contextual funcional de las personas -la historia y las circunstancias de los individuos-, sino a las consistencias estructurales en el uso del lenguaje *entre* las personas. El problema es que la variabilidad entre las personas y la variabilidad dentro de las personas no son lo mismo. La física estadística sabe desde hace más de un siglo que no es posible pasar de forma fiable del comportamiento de una colección de cosas a la predicción del comportamiento de una cosa individual que esté dentro de esa colección a lo largo del tiempo, excepto en unas pocas circunstancias muy extraordinarias descritas por el teorema ergódico (Birkhoff, 1931; von Neumann, 1932). Ninguna de esas circunstancias (a saber, la estacionariedad y que todos los elementos muestren las mismas propiedades dinámicas) se aplica a las personas. Por ahora podemos decirlo de un modo más sencillo: es científicamente necesario que el análisis funcional se haga idiográficamente y luego se generalice gradualmente a enunciados nomotéticos. Más adelante profundizaremos un poco más en el porqué.

La incierta relación entre la variabilidad inter-personal y la variabilidad intra-personal es parte de la razón por la que el enfoque normativo es tan difícil de convertir en intervenciones fiables. Es fácil, por ejemplo, utilizar la psicometría para evaluar emociones, pensamientos y conductas manifiestas, sin ni siquiera indagar en la historia de estos acontecimientos, ni en los contextos en los que se producen para el individuo. Esa situación significa que podemos quedarnos con constructos latentes que "explican" la acción sin decirnos qué hacer para *cambiar* esas acciones. Ese es un problema importante.

Si puede surgir una nueva estrategia analítica funcional, el alcance de nuestro campo puede ampliarse drásticamente y la profundidad de nuestras intervenciones puede mejorar notablemente. Ya hemos visto que esto es cierto con el ejemplo de la técnica de análisis aplicado de la conducta comúnmente utilizada, denominada "análisis funcional experimental" (AFE) (Iwata et al., 1989/1994). El AFE demostró ser una cúspide evolutiva en nuestro campo (como una cúspide conductual, pero experimentada por todos los miembros de la comunidad a través de un cambio colectivo en el comportamiento). Antes de la EPT, se suponía en gran medida que el comportamiento estaba bajo la influencia del refuerzo y el castigo, un modelo relativamente simple para informar el desarrollo de la intervención conductual. Si el analista desea que la conducta se produzca con mayor frecuencia, debe reforzarla. Los reforzadores de alta calidad que se administran de forma inmediata y contingente producirán los mayores incrementos. La mayoría de las veces, los clientes no son remitidos a los analistas de conducta ni buscan servicios para aumentar una

conducta. Más bien, muchos clientes acuden buscando servicios para disminuir una conducta,

como la estereotipia vocal o las autolesiones, que se consideran perturbadoras o perjudiciales. Una vez más, la solución es bastante sencilla: los castigos de gran magnitud que se administran de forma inmediata y contingente son los que producen las mayores disminuciones.

Teniendo en cuenta lo que sabemos ahora, este sencillo modelo puede ser perjudicial. El uso excesivo del castigo puede conducir a resultados sociales, emocionales y conductuales negativos a largo plazo para los clientes. Es poco probable que los reforzadores no funcionales mantengan un comportamiento positivo una vez que se retiran. Los analistas de conducta todavía están tratando de salir de esta era de la ciencia de la conducta, y muchas de estas prácticas todavía se utilizan hoy en día por algunos con alumnos autistas y se les da descripciones más agradables (por ejemplo, "área de reflexión" que funciona como una zona de tiempo fuera/exclusión social, retirada de refuerzo incorrectamente etiquetada como "extinción").

La EPT proporcionó un método analítico funcional para superar un modelo muy limitado de cambio de comportamiento. El comportamiento cumple una función. Para cambiar el comportamiento, debemos empezar por determinar la función que el comportamiento tiene *para el individuo*, y tenemos que hacerlo a largo plazo y empíricamente, no sólo conceptualmente. El trabajo inicial que utilizó la EPT se centró en el comportamiento autolesivo exhibido por los niños autistas. Considere que el comportamiento autolesivo es una descripción de la estructura (es decir, cómo es el comportamiento) no de la función. En la EFA, se manipulan las condiciones funcionales y se determina su influencia en las tasas relativas de comportamiento. Por ejemplo, si la autolesión ocurre más fácilmente en la condición en la que el escape contingente de una demanda se da después del comportamiento, entonces podemos asumir que la función del comportamiento es el escape. Por lo tanto, una intervención funcional para disminuir la autolesión requiere que se establezca una nueva conducta, como una respuesta comunicativa funcional, que cumpla la misma función y sea más eficiente. No se necesita castigo, y la conducta que estamos promoviendo se mantiene mediante reforzadores funcionales.

La EPT también ofrece un ejemplo ilustrativo de la importancia de ampliar nuestros modelos científicos de cambio de comportamiento. Un modelo que asuma exclusivamente el refuerzo y el castigo como funciones dará lugar necesariamente a estrategias analíticas para determinar las tasas relativas de refuerzo y castigo. Además, las intervenciones intentarán influir en el comportamiento utilizando exclusivamente estos procesos. Añadir operaciones de establecimiento a nuestro modelo científico (por ejemplo, demandas, privación de atención) abrió la puerta a un enfoque más funcional de la intervención que buscaba establecer nuevas conductas que abordaran estas funciones OE/AO (operaciones de establecimiento/abolición). También es cierto que este enfoque ahora "tradicional" de la EPT chocó contra una barrera con las relaciones de estímulo derivadas, pero a pesar de ello deberíamos celebrarlo como un gran avance. Ahora ha llegado el momento de dar el siguiente paso -descubrir nuestra siguiente cúspide evolutiva- que permitirá abordar las relaciones derivadas mediante el desarrollo adicional de métodos analíticos funcionales que se vinculen directamente a aquellos retos que son únicamente humanos.

Creemos que ACT y RFT representan una nueva estrategia funcional que ha surgido dentro del campo del análisis de conducta y que cambiará permanentemente los tipos de problemas aplicados que somos capaces de resolver y las poblaciones clínicas a las que podemos servir. También cambiará considerablemente la forma en que atendemos a aquellos que tradicionalmente se han beneficiado de la intervención conductual. Para ver cómo podría hacerlo, necesitamos dar un paso adelante desde cómo estudiaremos y cambiaremos las relaciones comportamiento-conducta hacia una ciencia de los acontecimientos privados.

Los analistas del comportamiento están acostumbrados a centrarse en el comportamiento manifiesto, pero su uso del término "comportamiento" es bastante amplio. Al principio de su carrera, Skinner definió la conducta de dos maneras diferentes. Definió la conducta topográficamente como "el movimiento de un organismo o de sus partes en un marco de referencia proporcionado por el propio organismo o por diversos objetos externos o campos de fuerza" (Skinner, 1938, p. 6). Ésta no es todavía una definición funcional: levantar la mano para llamar la atención y levantar la mano para estirar un músculo es el mismo comportamiento según esta definición. Sólo

Unas frases más tarde, Skinner definió la conducta como "el funcionamiento de un organismo que actúa o comercia con el mundo exterior" (1938, p. 6). Desde esta perspectiva, la conducta y las circunstancias que la afectan son dos aspectos de un único acontecimiento, y todo lo que implique comercio con el mundo forma parte del análisis de la conducta. Skinner nunca revisó la definición, pero a medida que su carrera evolucionaba ese segundo sentido se fue haciendo cada vez más dominante. Habló del pensamiento como comportamiento, del recuerdo como comportamiento, de los sentimientos como comportamiento, etc. Todas y cada una de las formas en que interactuamos con el mundo, pública o privadamente, eran "conducta".

Lo "radical" del conductismo de Skinner es que aplicó el pensamiento contingente al comportamiento de los propios científicos (1945). Al hacerlo, el conductismo metodológico tradicional se puso patas arriba, y Skinner llevó el pensamiento conductista en una nueva dirección.

En el caso del análisis del comportamiento, el mismo modelo contextual funcional del comportamiento utilizado para producir el cambio deseado en el comportamiento se aplica también al científico. Desde una perspectiva estrictamente analítica funcional y contextual, "ciencia" es sólo un término que representa el comportamiento de los científicos en su contexto: como una empresa social que tiene como función deseada el desarrollo de enunciados cada vez más organizados de las relaciones entre los acontecimientos para permitir que los propósitos analíticos se cumplan con precisión, alcance y profundidad. Dicho de otro modo, desarrollar y utilizar modelos de cambio de conducta es simplemente un patrón de comportamiento verbal compartido de científicos y profesionales que puede ser eficaz para resolver retos de conducta socialmente importantes (Belisle, 2020). En el caso único del análisis de la conducta, el científico y el profesional son inseparables en lo que se denomina el modelo científico-practicante (Belisle et al., 2021), y a su vez son abordados de la misma manera que los clientes que analizamos.

Este enfoque desvincula fundamentalmente la distinción "público-privado" de la "objetivo-subjetivo". Sí, el comportamiento necesita ser observado directamente, argumentaba Skinner (1945), pero eso también puede ocurrir con acciones privadas como pensar y sentir. Lo que hace que una observación sea científicamente válida, argumentaba, no es que sea pública, sino que las contingencias que controlan la observación por parte del científico garantizan un control estricto del estímulo sobre lo observado. Según este punto de vista, el mero número de observadores potenciales no debería ser el factor principal que impulse lo que consideramos comportamiento y, por tanto, accesible al análisis de la conducta.

Tomemos el ejemplo de un discurso que se ensaya en privado. Una persona puede hablar y escuchar sin signos externos de estar haciéndolo; darse cuenta incluso de cuándo las palabras no le salen con facilidad y, por tanto, debe practicar más, u "oír" las pausas para conseguir un efecto, o cómo decir determinadas palabras de énfasis. Este hablar en privado es comportamiento, o eso sostenía Skinner. Se observa directamente.

Si las contingencias que controlan una observación son laxas, se producirán errores tanto si la observación es de un acontecimiento público como si es de un acontecimiento privado. Por ejemplo, un niño puede decir que le duele el estómago para evitar un examen de matemáticas. Sin embargo, este mismo proceso también se produce fácilmente en público. Supongamos que a una clase universitaria se le muestra durante sólo un tercio de segundo una diapositiva que dice.

París en

primavera

Si luego se pide a toda la clase que escriba lo que vio, informará de que vio las palabras "París en primavera". La concordancia interobservada será muy alta. Ahora ponga la misma

diapositiva durante un minuto seguido y una oleada de risas se extenderá por la clase al darse cuenta de que una observación más prolongada demuestra que esta "observación" se debe a la historia de la clase con una frase familiar y a dónde se colocan los saltos de línea, no se debe únicamente a las palabras reales y al estímulo actual que proporcionan. Por eso lo que Skinner afirmaba que "la verdad por acuerdo" no es una guía fiable para la objetividad científica.

Los analistas de la conducta aplicada quieren, con razón, centrarse en la conducta manifiesta, y eso no debería cambiar, pero está muy dentro de la tradición conductual funcional y contextual querer abordar las diversas características de la acción humana, incluso aquellas que son privadas, si hay razones conceptuales o aplicadas para hacerlo. En resumen, el análisis de la conducta "no insiste en la verdad por acuerdo y, por tanto, puede considerar los acontecimientos que tienen lugar en el mundo privado dentro de la piel" (Skinner, 1974, p. 16). Cómo dividir mejor las acciones privadas en unidades es un reto, pero no es el único porque "cualquier unidad de conducta operante es hasta cierto punto artificial. La conducta es la actividad coherente y continua de un organismo integral, aunque pueda analizarse en partes con fines teóricos o prácticos" (1953, p. 116).

Se trata de ideas *dramáticamente* funcionales: el análisis funcional del científico que abre la puerta a los acontecimientos privados. Podemos dividir el flujo de acciones de una persona si ello nos ayuda a comprender qué hacer para servir a esa persona. Las distinciones se consideran meras herramientas útiles y no afirmaciones ontológicas. Cada vez que se pregunta a una persona "¿qué piensas?" o "¿qué sientes?", esa corriente de comportamiento se divide en cierta medida, y la única cuestión es cuál es la mejor manera de analizar funcionalmente la complejidad humana.

Para ver cómo esta forma de pensar nos lleva de nuevo a las relaciones conducta-conducta, consideremos la pregunta "¿por qué has hecho eso?". Cuando una persona responde formulando una regla, ese "contexto de dar razones" social es un ejemplo exacto de cómo pueden alterarse las relaciones entre conducta y comportamiento. Una persona con "una buena razón" para, por ejemplo, faltar a una reunión, tiene más probabilidades de faltar a esa cita no sólo por la situación externa, sino también porque sabe que un comportamiento (poder explicar el incumplimiento de una promesa) altera el contexto de otro comportamiento (si se falta a la reunión, las consecuencias negativas son menos probables una vez desplegada la "razón"); véase la Figura 1.3.

En este caso, el contexto social/verbal de dar una razón es una pista histórica y situacional en la que una red verbal concreta puede servir de estímulo discriminativo ^(ED) para otro comportamiento. Pero tenga en cuenta que la persona que falta a la reunión tendrá que generar la regla (la "excusa" o "razón") y autodetectar su plausibilidad. Un niño pequeño puede decir "porque sí" cuando se le pregunta "¿por qué has hecho eso?", pero un adulto verbalmente capaz no lo hará. Ser capaz de autodetectar buenas razones es una habilidad muy especial. "Porque el perro se ha comido mi horario de trabajo" no parece topográficamente más débil que "porque se me ha estropeado el coche", pero es mucho menos probable que altere de forma fiable las consecuencias sociales. En algunos entornos (por ejemplo, los campamentos militares de entrenamiento), literalmente NO se dará credibilidad a ninguna excusa, independientemente de su plausibilidad o incluso de su base factual. Sin embargo, suele considerarse de mala educación intentar establecer tales contextos. La próxima vez que alguien le diga que no ha quedado con usted porque se le ha olvidado, intente responderle "¿por qué se le ha olvidado?" y se dará cuenta de que está entrando en un territorio social nuevo y peligroso.

Estos son los tipos de relaciones que hacen que el análisis funcional de los humanos verbales sea tan difícil, pero también ayudan a describir cómo funciona el TCA. ACT altera los propios contextos sociales/verbales que pegan

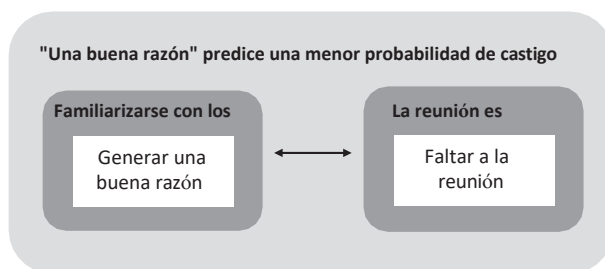


FIGURA 1.3 Diagrama de castigo social.

comportamiento juntos, incluidos los comportamientos públicos y privados, socavando esos contextos cuando conducen a relaciones comportamiento-conducta autodestructivas y aumentándolos cuando eso ayuda a la persona a renunciar a reforzadores más pequeños y precoces al servicio de reforzadores más grandes y tardíos.

Entre paréntesis, este enfoque evita el error funcional del mentalismo, que consiste en atribuir propiedades causales a acciones sobre otras acciones sin abordar los contextos que conducen a las relaciones funcionales entre comportamientos. El "mentalismo" se produce más fácilmente cuando se dice que un comportamiento privado causa uno público (de ahí su nombre común), pero el error procede del análisis, no de la privacidad. Mientras que el contexto puede manipularse directamente, los comportamientos son intrínsecamente "variables dependientes": dependen del contexto. Tratar las relaciones comportamiento-conducta como causales sin especificar el contexto es el núcleo mismo del mentalismo. Sería extraño cometer ese error con un comportamiento totalmente manifiesto, pero se podría. "Joe lanza bien una pelota de béisbol porque puede encestar bien" sería el mismo error, sólo que rara vez se comete cuando todo el mundo se da cuenta de que se trata de dos comportamientos. De hecho, esa es parte de la razón por la que los conductistas insisten en llamar a todas las formas de acción humana con ese término. Hacerlo rigidamente tiene un coste demasiado alto en la cultura dominante como para ser la única forma de hablar de los conductistas, pero es útil que casi todos los analistas de la conducta hayan estado en entornos de aprendizaje que insistían en llamar a todos los acontecimientos psicológicos por un nombre único y apropiado: conducta.

EL ANÁLISIS FUNCIONAL Y EL ÁMBITO DEL ABA

Podría decirse que lo que define un campo es un lenguaje y un enfoque comunes. Para nosotros, eso es mucho más que "llamar a todo comportamiento". El análisis aplicado de la conducta es un campo que se define por el análisis funcional idiográfico. El término no se refiere a un único procedimiento, tecnología o familia de tecnologías. Los BCBAs utilizan con demasiada frecuencia el término "análisis funcional" de forma inter-cambiante con el EFA de Iwata, lo cual es problemático por una serie de razones, y una revisión de la historia del análisis de la conducta muestra por qué.

El uso original del término fue de Skinner en referencia a sus análisis experimentales con organismos no humanos (Dixon et al., 2012; Schlinger, 2017). Estos análisis no incluían las "cuatro funciones" de Iwata, y muchos de los primeros experimentos ni siquiera incluían una condición de control. Hasta mucho más tarde en esta línea de investigación, el análisis funcional del comportamiento en realidad no involucró a los seres humanos en absoluto.

Uno de los primeros estudios de investigación en aplicar métodos analíticos funcionales con un sujeto humano fue realizado por Fuller, 40 años antes de que Iwata y sus colegas desarrollaran la EFA (Sturmey, 2020). La intervención y el comportamiento objetivo parecerían bastante benignos según los estándares actuales, donde se utilizó el refuerzo positivo para enseñar a un varón de 18 años con una discapacidad intelectual encontrada a levantar la mano. Sin embargo, antes de este estudio N-de-1, se creía que las personas con discapacidades profundas eran simplemente incapaces de aprender. Esta estrategia analítica funcional -en aquel momento centrada exclusivamente en un reforzador un tanto arbitrario (agua azucarada)- sentó las bases para el desarrollo de un campo analítico funcional.

La primera línea sólida de trabajo aplicado con sujetos humanos tampoco tuvo lugar en el campo del tratamiento del autismo. Lindsley y sus colegas (incluyendo a Skinner) extendieron este trabajo en la década de 1950 a pacientes psiquiátricos hospitalizados para abordar una variedad de desafíos conductuales experimentados por esta población (Sturmey, 2020). Esto implicó la recopilación sistemática de datos conductuales y el desarrollo de técnicas que utilizaban contingencias de refuerzo para influir en el

comportamiento.

El uso más temprano del término "análisis funcional" enfatizaba, por tanto, el análisis experimental de la conducta y a nivel idiográfico. Fue inmensamente importante en el campo más amplio de la psicología que Skinner y sus colegas fueran capaces de convertir eficazmente

El objetivo siempre fue aplicar este enfoque para resolver los principales problemas personales y sociales de las personas (Skinner, 1952). El objetivo siempre fue aplicar este enfoque para resolver los principales problemas personales y sociales experimentados por las personas (Skinner, 1953), y estos primeros trabajos de Fuller y Lindsley, así como de otros investigadores aplicados anteriores como Bijou y Ferster, sentaron las bases de un método analítico funcional que hacía hincapié en el control experimental de la conducta.

El término "análisis funcional" empezó a funcionar como un término general para englobar una estrategia mucho más amplia de comprensión de las interacciones funcionales entre el entorno y el comportamiento a nivel del individuo que luego se generalizaba nomotéticamente a través de los principios del comportamiento. Esta estrategia incluía la experimentación, pero también intentos de colapsar resultados experimentales consistentes en principios establecidos de aprendizaje y comportamiento, y una vez establecidos, extender estos resultados teóricamente de tal manera que nos permitiera hacer inferencias pre-experimentales sobre formas complejas de comportamiento humano (es decir, el desarrollo de teorías o leyes). Un ejemplo notable de esa etapa final se produjo cuando Skinner (1957) describió su teoría de la conducta verbal como "un análisis funcional del lenguaje", sin que prácticamente ninguna investigación de la época apoyara esta extensión.

El ABA se formó dentro de este uso más amplio del análisis funcional. En lo que se considera el artículo seminal del ABA, la descripción de sus siete dimensiones definitorias por Baer et al. (1968), el "análisis funcional" es omnipresente en cada dimensión. *Aplicado* se refiere a la aplicación de estrategias analíticas funcionales para resolver problemas relacionados con el *comportamiento* humano. *Análisis describe* la estrategia que requiere un análisis funcional de la interacción continua entre el entorno y el comportamiento. Garantizar que nuestras tecnologías son *conceptualmente sistémicas* garantiza que estamos utilizando principios establecidos que se extienden a partir de un análisis funcional. Debemos asegurarnos de que las intervenciones sean *tecnológicas* para poder aislar las interacciones entre el entorno y el comportamiento y que la manipulación del entorno sea *eficaz* para cambiar el comportamiento (es decir, funcional). Y la última dimensión, la *generalidad*, garantiza que se tenga en cuenta el flujo continuo de interacción funcional entre el entorno y el comportamiento y que los cambios de comportamiento se produzcan en todos los contextos. Este modelo se traduce esencialmente en la idea de que el análisis de la conducta es la aplicación del análisis funcional (definido en sentido amplio) para abordar la conducta que importa a las personas.

Esto significa que el análisis de la conducta no puede definirse mediante un conjunto de técnicas, ni siquiera técnicas que cambien de campo como la EPT. Y aunque hasta ahora hemos tenido éxito en la aplicación de estrategias de análisis funcional con niños con autismo, ABA no se limita a una sola población o a un pequeño subconjunto de comportamientos. La confusión en este punto no sólo no aprecia la historia del término análisis funcional que hemos descrito brevemente aquí, sino que tampoco permite que nuestro campo, los profesionales del análisis de la conducta y los clientes se den cuenta de todo nuestro potencial.

Un resumen

El ABA surge de una explicación idiográfica funcional del comportamiento, no de una explicación estructural del comportamiento. Esta distinción no es específica del ABA, sino que se utiliza para distinguir enfoques dentro de varias disciplinas científicas. La filosofía subyacente del ABA es conductista, pero no de un modo tradicional, sino que lo "radical" del conductismo radical es que los conceptos analíticos funcionales se aplican también al científico (Moore, 2007). Ese paso abre el campo al análisis de eventos privados pero siempre como parte de un enfoque funcional y contextual (Zettle et al., 2016; Ivancic & Belisle, 2019). Todas las formas de conducta pueden entrar en las relaciones conducta-

conducta, pero cuando lo hacen, el análisis es siempre funcional y contextual. Esto evita el error mentalista. ACT se centra especialmente en aquellas propiedades contextuales funcionales que determinan cómo funcionan las relaciones conducta-conducta y específicamente como se aplican a la resolución de retos del comportamiento humano.

¿QUÉ ES ACT PARA LOS ANALISTAS DE CONDUCTA?

ACT como un enfoque utilizado por los analistas de conducta no sólo debe considerar el análisis funcional - debe ser definido por él. Dixon et al. (2020) describen cómo cada una de las siete dimensiones de lo que delinea el análisis de conducta aplicado tal como fue introducido por Baer, Wolf y Risley aparece dentro de las intervenciones basadas en ACT. En cada área dimensional, ACT cumple los requisitos de un enfoque analítico de la conducta, lo que sugiere que debería ser practicado por los analistas de la conducta. El rango de aplicaciones de la ACT se extiende más allá de los límites del análisis de la conducta, sin embargo, aquellos que practican la ACT como analistas de la conducta deben seguir algunos parámetros cuidadosos.

En primer lugar, hay que considerar la adecuación entre el cliente y la ACT. Si el cliente en cuestión no demuestra un repertorio relacional tal que las palabras o los símbolos tengan funciones y dichas funciones sean en parte derivadas, la ACT puede ser demasiado difícil de comprender para esa persona. Dado que la ACT es un tratamiento basado en gran medida en el habla, la persona con la que se habla necesitará, de hecho, comprender las palabras pronunciadas. Además, dado que gran parte de la ACT se basa en la metáfora y la experiencia, la persona deberá tener cierta capacidad para dejarse guiar por la experiencia y comprender cómo una metáfora puede relacionarse con su propia vida.

En segundo lugar, la medida dependiente primaria de interés debe permanecer constante antes y durante una intervención de TCA. Para los analistas de conducta, dicha medida suele implicar una manifestación medible y contable de la conducta. Hay que tener cuidado cuando se deriva hacia índices más subjetivos de la eficacia del tratamiento. Por ejemplo, los cambios en las puntuaciones de las pruebas psicométricas, aunque importantes en algunos ámbitos de la práctica, deben considerarse como medidas complementarias y no como medidas primarias de interés. Por supuesto, el autoinforme de la experiencia subjetiva de un cliente es, de hecho, conducta y puede proporcionar información importante sobre acontecimientos privados encubiertos para la mayoría de los analistas de conducta en ejercicio; de nuevo, éstos son secundarios a los resultados conductuales objetivos que condujeron al tratamiento en primer lugar.

En tercer lugar, los clientes, las conductas objetivo y los entornos deben ajustarse al ámbito de práctica definido de los analistas de conducta. Esto varía de región a región, pero es un error pensar que simplemente porque la intervención es consistente con ACT, estas preocupaciones profesionales no se aplican. Lo que es crítico notar es que ACT no es una intervención en sí misma. No existe un único protocolo formalizado llamado "ACT" que se aplique a todos y cada uno de los retos. Más bien, ACT es un marco de intervención de amplio alcance y muy variable en la práctica. Cuando comprendemos los principios básicos que subyacen a las intervenciones basadas en ACT, podemos ser mucho más específicos sobre lo que implica un tratamiento y permanecer dentro del ámbito de lo que constituye una intervención analítica de la conducta. De hecho, muchas de las herramientas ya utilizadas por los analistas de conducta se aplicarán aquí y pueden ser aumentadas considerando los procesos centrales dentro del modelo de tratamiento ACT.

Por último, si se acepta que la ACT está dentro del ámbito de la práctica del campo de la ABA, los analistas de conducta individuales necesitan formarse en ACT para mantenerse dentro de su ámbito de competencia. Leer este libro es un paso. Buscar oportunidades de formación continua y supervisión de analistas de conducta más experimentados caso por caso es otro. Esto no es diferente de cualquier otra intervención analítica de la conducta, y las ocasiones para buscar estas oportunidades están aumentando exponencialmente en nuestro campo. Este es un momento emocionante para ser analista de conducta, y merece la pena profundizar en ello.

¿QUÉ ES EL ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO PARA ACTUAR?

Los analistas de conducta modernos crecieron en el mundo del análisis de conducta como campo profesional, centrado en gran medida, aunque no exclusivamente, en las personas con discapacidades del desarrollo. El ACT es de interés para los BCBAs, en parte por lo que puede hacer, especialmente en combinación

con la RFT, para ampliar el abanico de la práctica de los analistas del comportamiento. Ese mayor alcance se aplica al trabajo con personas con discapacidades del desarrollo, pero también a una amplia gama de otras áreas del comportamiento humano.

Pero también merece la pena considerar lo que el análisis de conducta como disciplina y como área de práctica puede hacer por el ACT. Acabamos de argumentar que ACT es analítica de conducta, pero el desarrollo de ACT como un programa de análisis de conducta tiene pasos adicionales que ahora deben ser tomados. Algunos de estos fueron comenzados en el programa de investigación ACT/RFT pero no han sido completados; otros son pasos que son posibles ahora que no eran posibles hace 40 años.

Tanto ACT como RFT como programas de investigación y práctica comenzaron a principios de los años 80 en un laboratorio dirigido conjuntamente por un psicólogo clínico junior orientado al comportamiento y un profesor titular que era analista básico del comportamiento. El psicólogo clínico, Steven C. Hayes, es autor de este mismo libro. En el momento en que ACT y RFT se estaban formando, fue editor asociado del *Journal of Applied Behavior Analysis* (JABA) en los años de 1980 a 1983 y fue autor regular en el *Journal of the Experimental Analysis of Behavior* (JEAB). Hayes era claramente un "analista de la conducta" según cualquier definición justa de la época.

El analista de conducta básico, Aaron J. Brownstein, no aparece en ninguno de los principales escritos sobre ACT o RFT porque murió repentinamente de un ataque al corazón en 1986 a la edad de 53 años, justo cuando estos artículos estaban tomando forma. En el momento de su muerte, era miembro de la Junta de Editores de *JEAB*, presidente de la Southeastern Association for Behavior Analysis y editor electo de *Behavior Analyst*. Además, era claramente un analista de conducta. Aaron fue central en el pensamiento de cómo las relaciones conducta-conducta podían ser abordadas de forma no-mentalista (Hayes & Brownstein, 1986) - un tema que hemos cubierto ampliamente en este mismo capítulo y que se convirtió en centralmente importante una vez que las implicaciones de la RFT empezaron a ser claras.

Steve se trasladó a la Universidad de Nevada como Director de Formación Clínica poco después de la muerte de Aaron, lo que aceleró la aplicación clínica de la ACT pero ralentizó la ACT como una forma de análisis de la conducta más estrechamente definida, especialmente cuando el propio campo del análisis de la conducta empezó a estrecharse. Sin embargo, todavía se puede ver claramente el enfoque analítico de la conducta en los primeros escritos de ACT. Por ejemplo, de forma muy similar a lo que se argumenta en el presente capítulo, Hayes y Hayes (1992) enfatizaron que existen contextos socio-verbales que establecen el vínculo entre los acontecimientos prioritarios y otras conductas, y que son estos contextos los que son modificados por ACT:

Supongamos que un agorafóbico piensa "voy a humillarme en este centro comercial", empieza a sentir pánico y abandona el centro comercial. Un conductista contextualista no explicaría el pánico o la huida basándose en la forma del pensamiento per se, sino en los contextos que dan lugar a la relación pensamiento-emoción o pensamiento-conducta manifiesta. Estos contextos incluyen a) los que dan sentido al contenido del pensamiento, o el *contexto del significado literal*; b) los que establecen la valencia de la humillación, o el *contexto de la evaluación*; c) los que permiten a la persona "explicar" y "justificar" la conducta basándose en los sucesos privados, o el *contexto del razonamiento*; y d) los que establecen el objetivo de evitar sucesos privados "indeseables", o el *contexto del control emocional y cognitivo*. En lugar de intentar cambiar el pensamiento o la emoción, el terapeuta puede cambiar estos contextos en un intento de cambiar la propia relación conducta-conducta.

(p. 242)

La figura 1.4 compara un enfoque contextual con otros enfoques. A diferencia de un modelo cognitivo en el que los pensamientos afectan directamente a la conducta (o de los modelos conductuales tradicionales en los que los pensamientos se consideran

epifenómenos o simplemente se argumenta que no existen), un modelo conductual contextual basado en la RFT reconoce que los acontecimientos privados pueden tener un impacto funcional en otras conductas, pero que dicho impacto está regulado por el contexto. Hayes y Hayes (1992) enumeraron varios de estos contextos en la cita anterior.

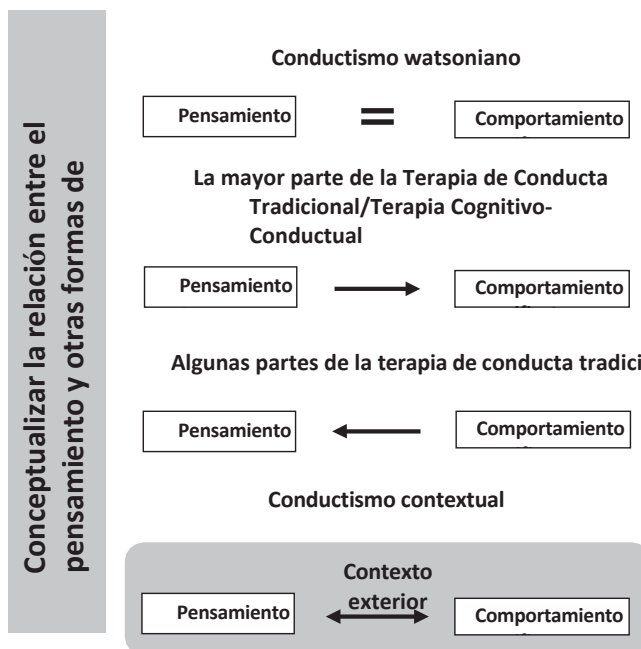


FIGURA 1.4 Comparación de un enfoque contextual con otros enfoques.

Algunas de ellas se han estudiado ampliamente desde entonces, pero otras no, y las implicaciones más amplias de este enfoque general sólo han recibido una atención limitada por parte de la investigación. Los analistas del comportamiento se enfrentan a estas cuestiones, y su enfoque analítico es muy necesario. Tomemos el ejemplo del razonamiento. Existe una larga literatura conductual sobre la correspondencia decir-hacer, y sabemos que cuando la comunidad social verbal puede controlar esa correspondencia, tiene un impacto en la probabilidad del comportamiento. Cuando preguntamos a la gente "¿por qué has hecho eso?", lo más probable es que nos den una explicación de su comportamiento. Una vez que se ha dicho públicamente, si la gente puede controlar lo que ocurre, puede ver si la persona está siendo coherente y puede imponer consecuencias si no lo es. Por eso el conocimiento público de las intervenciones "cognitivas" es tan impactante. Si a un niño con miedo a la oscuridad se le enseña a decir "soy valiente y puedo quedarme en la oscuridad", el impacto es enorme, a menos que se le engañe haciéndole creer que nadie puede saber que ha aprendido a hacerlo. Entonces esa misma intervención tiene un impacto absolutamente nulo (Rosenfarb y Hayes, 1984). Este mismo análisis se aplica a las "razones", esas formulaciones verbales de causa y efecto que todos utilizamos para regular las relaciones sociales.

influencia sobre nuestro comportamiento.

El razonamiento fue el tema central de los primeros estudios sobre el TCA (por ejemplo, Zettle y Hayes, 1986). Se crearon medidas de razonamiento, como la del difunto Neil Jacobson y sus estudiantes (Addis et al., 1995). Se hicieron estudios para ver si la cantidad o el tipo de razón dada se relacionaba con los problemas psicológicos y el tratamiento. Y así fue. Y mucho. Por ejemplo, Addis y Jacobson (1996) descubrieron que dar razones se asociaba con peores resultados en la activación conductual de la depresión.

Pero a medida que la ACT fue recibiendo más apoyo de la psicología clínica tradicional, este prometedor comienzo se ralentizó. Se prestó un poco más de atención a la tecnología de ACT como forma de psicoterapia y a los procesos psicológicos familiares a los clínicos que sostienen su impacto, y un poco menos a los contextos socioculturales que desde el principio fueron tan importantes o incluso más. Quizás eso era necesario en el contexto de

ensayos controlados aleatorizados, ya que era la única forma inicial de conseguir que los métodos aplicados se tomaran en serio en un entorno sanitario convencional), pero dejó sin hacer ciertas tareas analíticas.

A medida que los analistas del comportamiento vuelven a la carga, es natural que se retomen estos hilos anteriores. ¿De dónde proceden las autorreglas y cómo funcionan? ¿Cuáles son los contextos sociales y verbales que predicen si los acontecimientos privados influyen o no en el comportamiento manifiesto? ¿Por qué es tan importante dar razones? Necesitamos conocer las respuestas a estas preguntas, y el análisis del comportamiento puede proporcionárnoslas.

Aportamos una amplia experiencia a esta tarea. Mark R. Dixon asistió a la escuela de postgrado de la Universidad de Nevada durante el mandato de Hayes, y ha tenido una carrera de más de 20 años dentro de la corriente principal de análisis de conducta como BCBA-D, tratando de ampliar el uso del campo de ACT y abordar estos mismos conceptos. Jordan Belisle hizo su formación de postgrado en la Universidad del Sur de Illinois en el primer programa de maestría del mundo en ABA. Trabajó bajo la dirección de Dixon y sigue impulsando la comprensión de la mejor manera de definir el lenguaje. Así pues, los tres representamos a tres generaciones de académicos vinculados a temas y centros centrales en el campo del análisis de la conducta.

Otra aportación que se avecina es más procedimental. Los analistas de conducta modernos son brillantes a la hora de convertir principios en especificidad procedimental. La programación conductual puede importar, y vale la pena notar cuán procedimentalmente claro se vuelve el trabajo basado en ACT en las manos de los BCBA. Un libro como *ACT for Children with Autism and Emotional Challenges* (2014) de Dixon (el primer autor de este libro) es mucho más específico procedimentalmente que los libros clásicos de ACT escritos para una audiencia de psicología clínica (por ejemplo, Hayes et al., 1999). El método *Aceptar. Identificar. Move* (AIM) (Dixon & Paliliunas, 2018) del mismo autor expande esta especificidad con una planificación de lecciones por niveles y sistemas de manejo de contingencias basados en valores que integran lo que hemos aprendido sobre los enfoques basados en ACT con lo que ya sabemos sobre los sistemas de manejo de contingencias centrados en el cliente. Incluiremos varios ejemplos en la Parte 3 de este libro de ambas tecnologías.

Un tercer ámbito es la evaluación del comportamiento. Debido al enfoque en el comportamiento manifiesto, es mucho más probable que las medidas de los procesos de flexibilidad psicológica en ese ámbito surjan de los analistas del comportamiento que de los laboratorios psicológicos convencionales. Las medidas idiográficas no contaminadas por suposiciones psicométricas injustificadas son mucho más rutinarias en el análisis de la conducta, y los pasos necesarios para medir el contexto y la conducta manifiesta les resultan más familiares. A medida que los análisis idiográficos se conviertan en idionómicos (es decir, a medida que se generalicen a enunciados nomotéticos que ayuden a aumentar la claridad idiográfica), serán los analistas de conducta los que se sentirán más a gusto. Hay mucho que desentrañar y aprender cuando empezamos a aplicar lo que ha evolucionado en el campo del ABA a aquellos procedimientos y procesos que son consistentes con el ACT y ya están apoyados en la literatura empírica.

Nuestro punto es simplemente este. Sí, ACT y RFT tienen mucho que aportar al análisis conductual aplicado de hoy en día, pero lo contrario también es cierto. Esta es una de las principales razones por las que se está escribiendo este libro. Queremos que los analistas de conducta se beneficien de ACT y RFT, pero también tienen un importante papel futuro en el desarrollo de estos enfoques.

Breve historia de la ciencia en la que se basa el TCA

Hay miles de analistas conductuales aplicados en todo el mundo que se enfrentan a la inquietante realidad de que su formación y la elegante sencillez del enfoque conductual a veces no cumplen las expectativas cuando se aplican a casos complejos. Sin embargo, ¿qué hay de "complejo" en los casos complejos?

En nuestro trabajo con analistas de conducta de todo el mundo, hemos descubierto que en la mayoría de los casos la complejidad se reduce a intentar comprender cómo las contingencias programadas directas y las contingencias construidas verbalmente que implican eventos conductuales privados pueden combinarse en un análisis funcional que conduzca a una intervención coherente vinculada a ese análisis funcional. Combinar factores funcionales de este modo es, en efecto, más complejo, pero detiene a los analistas de la conducta por una razón que va más allá de la complejidad per se.

La mayoría de los analistas de conducta entienden que los eventos privados, al menos desde los días de B. F. Skinner en adelante, se supone que son objetivos conductuales válidos, pero pronto descubren este sucio secreto: las cuentas de contingencia directa por sí solas no proporcionan herramientas analíticas adecuadas para abordarlos. La mayoría de los analistas de la conducta entienden que el mentalismo y el dualismo deben evitarse, pero existe la incómoda sensación de que abordar los eventos privados de cualquier *otra* forma que no sean los relatos de contingencia directa por sí solos es "mentalista". Son los dos cuernos de este dilema los que inmovilizan a los analistas de la conducta. En el entorno actual, a menudo se pide a los analistas de la conducta que aborden fenómenos conductuales sin herramientas de análisis de la conducta que puedan ser capaces de proporcionar una explicación más adecuada de estos mismos fenómenos conductuales.

El triste resultado será probablemente una de las cuatro "soluciones" al dilema. Cada una aplicada a gran escala representa una resignación y un fracaso de nuestro campo a la hora de afrontar los retos que nos propusimos resolver cuando se inició el campo.

Solución 1. Forzar análisis de contingencia directos sobre la situación, se ajuste bien o no, y luego negarse a notar o admitir que no funciona.

Solución 2. Declinar atender las necesidades de los clientes cuando se trate de eventos conductuales privados, redirigiendo todas esas peticiones a seguir el plan de gestión conductual tradicional.

Solución 3. Remitir estos casos a trabajadores sociales, farmacoterapeutas u otras personas que afirmen saber qué hacer con ellos, aunque lo que hagan no sea en absoluto conductual.

O la *solución 4.* Tal vez lo peor de todo sea recurrir al lenguaje profano y "improvisar" de forma que es casi seguro que se cometa el mismo error mentalista que se enseña a evitar a los analistas del comportamiento.

Todas estas supuestas soluciones son habituales en la práctica del análisis aplicado de la conducta, pero ninguna de ellas es realmente una solución.

Esto ocurre no sólo con los clientes, sino también cuando el personal o los propios analistas de conducta necesitan ayuda. Cuando los analistas de conducta se sienten estresados o preocupados, cuando rumian o luchan emocionalmente, a menudo intentan salir adelante sólo con métodos de contingencia directa, o no hacen nada, o buscan ayuda profesional de alguien *que no sea* un analista de conducta, o aplican soluciones mentalistas por su cuenta e intentan ocultarlo a sus compañeros. Los resultados son previsiblemente malos. Pero, ¿podemos tratar la complejidad sin cometer este error mentalista y permaneciendo dentro del ámbito de la práctica ABA?

Los acontecimientos privados -preocupación, rumiación, alteración emocional- son acciones directamente observables, pero para una sola audiencia. El error mentalista no consiste en abordar estos sucesos, sino en tratarlos como causas e ignorar los sucesos contextuales que les han otorgado funciones poco útiles como parte de un sistema conductual global. Esta es la razón por la que cubrimos estos errores al pensar en las relaciones conducta-conducta en el último capítulo: son omnipresentes. No es porque los objetivos sean privados: ¿se podría cometer el mismo error sólo con el comportamiento manifiesto! A veces incluso lo hacemos, como cuando atribuimos habilidades de liderazgo a, por ejemplo, altos niveles de rendimiento académico sin analizar si están relacionados, cómo y por qué. Los acontecimientos privados hacen que este error sea tan fácil de cometer que se le ha puesto la etiqueta de "mentalista". Skinner las llamaba "estaciones mentales de paso" y, a pesar de lo que se suele contar a los analistas de la conducta casi como cuentos para dormir, su queja no era que no existieran. Él no quería que la batalla se librara allí. Su objeción era que se trataba de "causas" no funcionales que, como todas las conductas, no podían manipularse directamente. Sólo los acontecimientos contextuales pueden manipularse así y, como tales, el análisis experimental es la única forma de probar la predicción y la influencia. Por eso llamó al campo del análisis de la conducta "análisis experimental de la conducta".

Así es como Skinner explicó estas ideas: "La objeción al funcionamiento interno de la mente no es que no esté abierto a la inspección, sino que *se ha interpuesto en el camino de la inspección de cosas más importantes*" (Skinner, 1974, p. 165, énfasis añadido), y "el mentalismo ha oscurecido los antecedentes ambientales que habrían conducido a un análisis mucho más *eficaz*" (Skinner, 1974, p. 165, énfasis añadido). Dicho de otro modo, el mentalismo es un error pragmático, no un error sobre lo que "realmente existe".

Anteriormente introdujimos cómo las relaciones conducta-conducta pueden interactuar de maneras realmente simples, pero estas relaciones deben eventualmente entrar en contacto con el entorno de manera que eliciten o evoquen las relaciones y de manera que refuercen y fortalezcan su futura ocurrencia. Revisaremos este diagrama con más detalle más adelante, pero por ahora esta idea básica puede resumirse como el comportamiento 1 y el comportamiento 2 interactuando juntos, cada uno proporcionando la *condición* contextual para el siguiente, indicado por flechas bidireccionales. El comportamiento 1 representa el comportamiento relacional (que puede ser privado, pero no siempre), y el comportamiento 2 representa el comportamiento manifiesto que entra en contacto con el entorno externo. Las conductas vinculadas no son nuevas. Los analistas de conducta ya trabajan con conductas enlazadas cuando encadenan una nueva habilidad, enlazando los distintos elementos de un análisis de tareas bien construido. ¿Por qué no asumir entonces que "enlaces" similares operan de la misma manera?

Esto no significa abandonar el modelo antecedente-conducta-consecuencia. Todo lo contrario. Los flujos interactivos de comportamiento privado y público se producen dentro de un contexto antecedente que evoca estas acciones y puede provocar respuestas fisiológicas o reflejas. Además, las consecuencias que se producen de forma contingente al comportamiento manifiesto pueden reforzar o debilitar no sólo la acción externa, sino también los comportamientos públicos y privados que se producen con ella. Piense en

alguna ocasión reciente en la que haya resuelto un problema "pensándolo bien". Funcionó, ¿verdad? Si es así, es más probable que intente resolver un problema similar de esta misma forma general (refuerzo). Cuando no ha funcionado, se emplean nuevas estrategias en

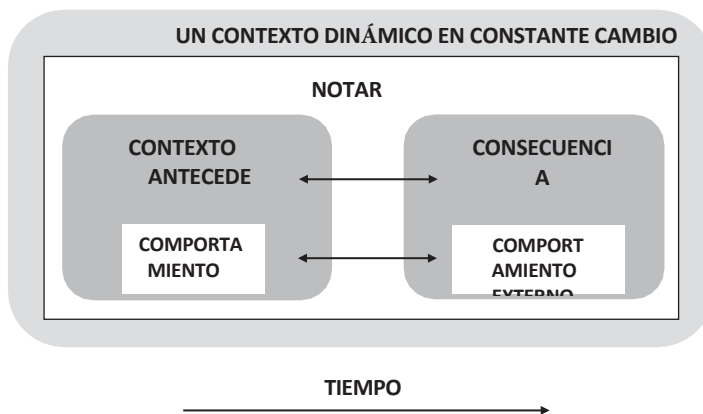


FIGURA 2.1 Contexto dinámico en constante cambio.

el futuro (variabilidad inducida por la extinción). ACT reta a los clientes a darse cuenta de estos acontecimientos (un comportamiento). Esto tampoco incurre en el error mentalista, porque incluso el acto de darse cuenta está necesariamente rodeado de un contexto dinámico y siempre cambiante de condiciones antecedentes y funciones consecuentes que se extienden en el tiempo (Figura 2.1).

Sin embargo, realizar un análisis funcional y contextual totalmente adecuado cuando se trata de acontecimientos privados es todo un reto. En este libro argumentaremos que el propio Skinner se equivocó en los detalles porque había fenómenos conductuales que desconocía. Pero el campo ha madurado, y hoy en día estos mismos casos complejos son una oportunidad para aplicar el entrenamiento conductual y las habilidades de observación al llamado mundo interior y poner a prueba nuevas ideas conductuales sobre cómo los procesos de aprendizaje relacional nos elevan y nos desafían como personas. Este es el enfoque que intentaremos entrenar en este volumen. Para ello no necesitamos dejar de lado ninguna herramienta conductual. Por el contrario, las necesitamos todas, pero a un nivel más alto.

s sofisticación. Repasemos las herramientas que necesitaremos, empezando por las más obvias.

PRINCIPIOS DE COMPORTAMIENTO Y ENFOQUE CONSERVADOR

Quizás la ventaja más notable que los analistas de conducta tienen sobre otros que buscan influir en el comportamiento es que todos los procedimientos analíticos de conducta vuelven a un conjunto de principios restringidos y bien definidos. Por ejemplo, las intervenciones para reducir el comportamiento autolesivo (SIB) en niños con autismo, aunque variadas en su topografía, generalmente asumen que el comportamiento se mantiene por refuerzo positivo o negativo. Los procedimientos de extinción operante para la autolesión implican asegurar que lo que está reforzando este comportamiento indeseable ya no se suministra de forma contingente a la ocurrencia del comportamiento. El refuerzo diferencial para el SIB implica proporcionar el reforzador funcional para otro comportamiento o la omisión de la autolesión. El entrenamiento en comunicación funcional busca construir una nueva respuesta comunicativa (probablemente, usando refuerzo positivo) que sirva como comportamiento alternativo al SIB. En todos estos ejemplos, el analista de conducta está creando un cambio positivo al extender los principios básicos a un fenómeno conductual concreto.

La extensión a partir de principios básicos es un enfoque que comparten todas las

ciencias naturales (por ejemplo, la biología o la química). Es uno de los muchos puntos en común entre el análisis del comportamiento y otras disciplinas científicas. En todas las ciencias naturales maduras, el objetivo es aplicar principios de una forma muy *precisa* que no distorsione su significado, y hacerlo en una serie de situaciones aparentemente diferentes (mostrando el *alcance* de estos principios). Además, es

Entendemos que los principios básicos deben encajar en todos los niveles científicos de análisis, de modo que, por ejemplo, la química nunca viola los principios de la física, lo que demuestra la *profundidad* de estos principios. Cuando estas tres cualidades se dan con regularidad, se está desarrollando un programa científico sólido y progresista.

Eso es lo que queremos en el análisis de la conducta. Queremos principios que nos digan cómo gestionar el cambio de conducta, y hacerlo con precisión, alcance y profundidad. Cuando surgen opciones de intervención que parecen abrir nuevas vías de cambio de conducta, es importante buscar una comprensión conceptual de estos métodos y asegurarse de que los principios básicos se están aplicando sin distorsiones, y que realmente se aplican a través de situaciones y niveles de análisis. Esta postura científica conservadora identifica y aprovecha las ventajas de la coherencia analítica, validando gradualmente el alcance y la profundidad de los principios aplicados con precisión. No se suele hablar de este modo, pero cuando se aplica correctamente un enfoque conservador, tiene otra ventaja: es más obvio cuándo se necesitan *nuevos* principios. No es útil permitir que se distorsionen los principios básicos para mantener una coherencia superficial entre situaciones. Eso ralentiza enormemente el progreso científico.

Toda nueva tecnología amplia y bien desarrollada conlleva nuevos términos, pero es importante no confundirlos con procesos de comportamiento realmente nuevos. A primera vista, el último teléfono inteligente parece muy diferente de los teléfonos plegables de ayer, y es capaz de hacer más cosas de las que creíamos imaginables hace diez años; sin embargo, en el fondo son los mismos principios básicos de diseño de circuitos eléctricos y programación computacional. Lo mismo ocurre con la tecnología del cambio de comportamiento.

Este libro trata sobre la terapia de aceptación y compromiso, o entrenamiento en aceptación y compromiso. La ACT parte de los mismos principios fundamentales de la conducta que las tecnologías que los analistas aplicados de la conducta ya están acostumbrados a utilizar, con una excepción importante: ACT adopta la existencia de operantes relacionales como explicación básica de la conducta verbal humana. Esa conclusión central de la RFT está irrumpiendo en los programas de entrenamiento verbal en ABA, y el sistema Promoting Emergence of Advanced Knowledge (PEAK) (Dixon, 2014, 2015, 2016) es una de las principales razones. Ahora se sabe que añadir el entrenamiento operante relacional al entrenamiento en operantes verbales de Skinner acelera considerablemente la adquisición del lenguaje y el rendimiento, un hecho que está alterando la práctica de los BCBA en todo el mundo (Dixon et al., 2017).

Creemos que las operantes relacionales son ahora un hecho empírico bien establecido en el análisis básico y aplicado de la conducta. No se necesitan nuevos principios para dar cuenta de operantes de este tipo, ya que la idea de operantes puramente funcionales es tan antigua como la propia psicología operante y se extiende directamente desde el concepto de condicionamiento operante de Skinner, así como los puntos de vista funcionales de muchos otros teóricos de la conducta como Charles Catania, Alan Neuringer, Don Baer, y muchos otros.

El trabajo conservador en RFT ha desentrañado mucho de lo que es nuevo sobre el comportamiento verbal humano y de lo que no lo es. Como hecho empírico, las operantes relacionales cambian la forma en que operan las contingencias directas y los emparejamientos de estímulos. Por ejemplo, si una persona aprende en un entorno de emparejamiento con muestra que "A es menos que B y B es menos que C" y luego se empareja B con choque, A provocará menos excitación y C provocará más excitación que B (por ejemplo, Dougher et al., 2007). Los operantes relacionales son "calles de doble sentido" que alteran las funciones de estímulo operante y condicionado clásico de los sucesos basándose en su participación en relaciones de estímulo derivadas. No existe un nombre para tal efecto. Es el impacto de los operantes relacionales lo que requiere nuevos principios para describir sus efectos, no su existencia per se.

Cuando se necesitan nuevos principios, debemos añadir sólo lo necesario para explicar

el comportamiento sin distorsionar los principios conductuales existentes. Eso es lo que se ha hecho en ACT y RFT. El pequeño ajuste de tener en cuenta el impacto de las relaciones

operantes permite a los analistas de conducta abrir el campo -y, en consecuencia, su propia práctica- a la resolución de problemas de conducta que han sido ignorados dentro de nuestra disciplina.

Consideremos la inactividad o el letargo asociados a la "depresión". No es necesaria la etiqueta sindrómica para pensar en estos comportamientos manifiestos y, de hecho, hay una impresionante historia de conductistas como Charles Ferster (1973) o Peter Lewinsohn (1974) que lo intentan. Lo mismo ocurre con la evitación de familiares y amigos asociada a los trastornos de ansiedad social. No es necesario tratar los trastornos psiquiátricos para examinar la evitación social. No hay ninguna razón para que los analistas de conducta aplicada eviten tratar la sobrealimentación que causa obesidad y mala salud física; el ejercicio para prevenir enfermedades cardíacas; dejar de fumar; mejorar las relaciones sociales, etcétera, etcétera.

Todas estas cuestiones son problemas de conducta que exigen soluciones conductuales. Todos representan objetivos de cambio de conducta socialmente válidos, pero rara vez se busca a los analistas de conducta para que proporcionen la solución. Lo que ACT ha hecho es mostrar cómo proceder en tales áreas, usando sólo principios conductuales expandidos por la RFT y anidados dentro de la ciencia evolutiva.

Una creciente base de investigación sobre ACT, realizada dentro y fuera de las revistas de comportamiento, ha apoyado este enfoque como una forma de influir en estos comportamientos y muchos otros - típicamente con resultados mantenidos cuando se retira la intervención. Ahora hay más de 300 meta-análisis de ACT que tocan casi todas las áreas del cambio de comportamiento (ver bit.ly/ACTmetas); y más de 900 ensayos controlados aleatorios (bit.ly/ACTRCTs), y miles de ensayos abiertos, diseños de caso único, y estudios de procesos de cambio (Hayes, 2019). Estos resultados se logran de maneras que se ajustan en gran medida al modelo (Ren et al., 2019; Stockton et al., 2019), lo que permite construir métodos de cambio ampliamente aplicables que se extienden a partir de los principios del cambio de comportamiento. ACT se ajusta a las características definitorias del análisis conductual aplicado y, por lo tanto, debe considerarse como un método conductual que pertenece al kit de herramientas del análisis conductual (Dixon et al., 2020)

Llega demasiado pronto. Los analistas del comportamiento han estado a menudo mal equipados y mal preparados para aplicar métodos de intervención que aborden áreas importantes del funcionamiento humano, especialmente cuando se trata de acontecimientos privados. El resultado ha sido un campo excesivamente restringido al tratamiento del comportamiento directamente observable en niños gravemente afectados por el autismo u otras discapacidades relacionadas con el lenguaje.

Aprender ACT no consiste sólo en salirse de la prestación de servicios para el autismo. Las necesidades de las poblaciones tradicionales para los BCBA también requieren un conjunto más amplio de métodos. Para las personas con autismo y puntuaciones de pruebas de inteligencia de rango típico, vemos niveles de ansiedad, estado de ánimo deprimido y pensamientos o acciones suicidas muy superiores a los de sus compañeros de la misma edad (Dell'Osso et al., 2019; Segers & Rawana, 2014). Las tecnologías de contingencia directa estrechamente enfocadas también han sido menos efectivas de lo necesario para abordar el estrés crónico, la preocupación y la duda de sí mismo que conlleva ser padre de un niño, con o sin discapacidad. Las primeras investigaciones han establecido que la ACT puede ser eficaz cuando se integra en los protocolos de formación de padres para cambiar los tipos de resultados que los BCBA han evitado históricamente (Chua & Shorey, en prensa; Juvin et al., 2021). Aprender a usar ACT no requiere un cambio radical en nuestro campo o en cómo lo vemos, pero requerirá una voluntad de explorar nuevas formas de implementar procedimientos y principios analíticos de conducta, y considerar cómo el aprendizaje relacional y las relaciones de estímulo derivadas interactúan con los procesos de aprendizaje de contingencia directa que son mucho más antiguos en la escala de tiempo evolutiva.

Nuestro objetivo en este libro es vincular la ACT a principios y procesos analíticos de conducta bien establecidos y ayudar a los analistas de conducta a ver cómo incluir la ACT en su práctica. El logro de este objetivo puede ser ayudado revisando los supuestos centrales del conductismo radical y cómo esto se extiende directamente desde dentro de un relato evolutivo. Un enfoque tan amplio nos permite ver el cambio manifiesto de conducta en su contexto más amplio.

Curiosamente, esto no requiere alejarnos más de nuestras raíces. Más bien, cuando abordamos el comportamiento de esta manera, estamos mucho más cerca de los supuestos conductuales y biológicos/evolutivos radicales que operaron como las condiciones iniciales de nuestro campo.

EL CONDUCTISMO RADICAL Y LA AMPLIACIÓN DEL RELATO EVOLUTIVO

El conductismo radical es un conjunto de supuestos filosóficos que subyacen tanto al análisis experimental de la conducta como al ABA. La comunidad ACT ha modificado ligeramente estos supuestos bajo la bandera del "contextualismo funcional". Los cambios son menores. Incluyen la adición de la necesidad de precisión, alcance y profundidad de las cuentas como ya hemos enfatizado en este libro - aclarando lo que siempre ha sido el caso dentro del análisis de la conducta. Las palabras "predicción y control" se cambian por los términos más claros "predicción e influencia" y se describen como los objetivos de *nuestra* ciencia, en lugar de los objetivos de toda la ciencia en general, evitando así ofender innecesariamente a los científicos que puedan tener objetivos diferentes. Según una cosmovisión contextual funcional o conductual radical, la conducta puede entenderse funcionalmente como la interacción continua entre la conducta y el entorno. Los acontecimientos psicológicos son siempre "actos en contexto" de organismos enteros. El contexto se refiere a la historia y a las circunstancias actuales del individuo. Esta postura es intrínsecamente monista: aunque hay acontecimientos privados, no existe un "mundo mental" fuera del mundo natural y del alcance de la investigación científica.

En el fondo, el ala radical (o contextual funcional) del conductismo representa una extensión del pragmatismo como enfoque global de la ciencia. Tiene sus raíces en una filosofía de la ciencia que se extiende desde William James, John Dewey y otros, incluido John B. Watson. El pragmatismo adopta un enfoque de la ciencia que busca soluciones satisfactorias a problemas simples y complejos. Una "teoría" no se considera adecuada por su complejidad, elegancia o estructura, sino que una buena teoría es la que funciona. Este enfoque aplica una explicación evolucionista al comportamiento de los propios científicos, y eso es lo que tiene de "radical". Es "radical" porque va "a la raíz", no porque sea extremista. Así pues, las teorías pragmáticas sólo son provisionalmente "buenas", ya que esperan ser sustituidas por ideas nuevas y mejores que resuelvan nuevos problemas o resuelvan los antiguos con mayor eficacia.

Dewey es uno de los padres fundadores del pragmatismo occidental, y Watson fue alumno suyo al principio de su formación y se le considera el padre fundador del conductismo como enfoque de la psicología. Watson era conductista en un sentido metafísico (rechazaba la idea de una vida mental al margen de las acciones de los organismos) y en un sentido metodológico en el sentido de que creía que una ciencia de la conducta debía centrarse en la conducta que puede observarse directamente. Esto representaba un cambio significativo con respecto a la psicología introspectiva predominante en aquella época, que se centraba en la conciencia y la racionalidad en lugar de observar cómo reaccionan las personas ante su mundo.

El enfoque de Watson se centraba en gran medida en las relaciones reflejas y hacía hincapié en el condicionamiento respondiente o "clásico" como principal proceso de cambio de la conducta. Aunque el condicionamiento respondiente sigue desempeñando un papel considerable en el análisis experimental de la conducta y puede explicar en parte por qué reaccionamos como lo hacemos ante situaciones específicas, Skinner dirigió la tradición conductista más hacia el condicionamiento operante. El condicionamiento operante es una extensión directa de la teoría de la selección natural de Darwin. Mientras que los fenotipos se seleccionan por supervivencia, dando lugar a la especiación, el comportamiento se selecciona por sus consecuencias, dando lugar a hábitos y repertorios conductuales. El refuerzo y el castigo sirven como mecanismos de selección y el

establecimiento de operaciones como una forma de presión de selección: procesos evolutivos en una escala de tiempo más corta. Ahora sabemos que no se trata de una metáfora, porque el entorno y el comportamiento regulan al alza y a la baja la expresión de los genes mediante mecanismos epigenéticos. Eso era

Skinner no lo sabía, y los evolucionistas de la época a menudo ridiculizaban la idea de Skinner, pero en retrospectiva tenía mucha más razón de la que se equivocaba.

EVOLUCIÓN Y FUNCIÓN DEL COMPORTAMIENTO

El análisis del comportamiento es un campo con los pies situados en dos disciplinas relacionadas: la psicología y la biología. Los analistas del comportamiento miden y analizan patrones del comportamiento humano dentro de un contexto histórico y situacional, pero, a diferencia de muchos psicólogos, no estudian esas acciones situadas como una manifestación interna de estructuras mentales. Los analistas del comportamiento ven a los humanos como organismos biofísicos que evolucionaron a partir de especies anteriores pero, a diferencia de muchos biólogos, consideran que la evolución ontogenética tiene la misma importancia que la evolución filogenética y, por tanto, se resisten a los relatos estructurales, tal y como tratamos en el último capítulo.

Skinner fue especialmente claro al luchar por el papel de la evolución ontogenética como parte legítima de las ciencias evolutivas. El resumen de su artículo de 1981 en *Science* sobre la selección por consecuencias dice así:

La selección por consecuencias es un modo causal que sólo se encuentra en los seres vivos o en las máquinas fabricadas por seres vivos. Se reconoció por primera vez en la selección natural, pero también explica la conformación y el mantenimiento del comportamiento del individuo y la evolución de las culturas. En estos tres campos, sustituye a las explicaciones basadas en los modos causales de la mecánica clásica. La sustitución es fuertemente resistida. La selección natural ya se ha impuesto, pero un retraso similar en el reconocimiento del papel de la selección en los demás campos podría privarnos de una valiosa ayuda para resolver los problemas a los que nos enfrentamos.

(p. 501)

Skinner estaba diciendo que la evolución genética, el aprendizaje individual y el cambio cultural son todas acciones que deben explicarse no sólo basándose en la constitución física del organismo ("los modos causales de la mecánica clásica"), sino más bien basándose en el papel de la variación y la selección en la interacción entre el organismo y el entorno a lo largo del tiempo. En la frase final de su último trabajo, terminado la misma tarde antes de morir, las últimas palabras de Skinner (1990) se dirigían a las profundas implicaciones de la ciencia evolutiva para el análisis de la conducta: "Una mejor comprensión de la variación y la selección significará una profesión más exitosa, pero si el análisis de la conducta se llamará psicología es una cuestión que deberá decidir el futuro". (p. 1210).

En este libro nos tomamos en serio esa última frase, y merece la pena volver a enunciarla brevemente para que ACT y RFT puedan verse como un intento de elaborar la conexión entre la ciencia del comportamiento y la evolución. Ayuda a extender los principios conductuales a ACT si entendemos que la evolución darwiniana depende de seis características básicas que pueden resumirse con el acrónimo "VRSCDL" (pronunciado aproximadamente "versátil"): *Variación y Retención de lo Seleccionado en un Contexto en la Dimensión y Nivel adecuados*.

Variación y retención selectiva

El núcleo de todos los relatos evolutivos es la preocupación por la variación y la retención selectiva. Darwin no sabía nada de genética, pero se dio cuenta de que determinadas crías variaban en características que podían producir tasas diferenciales de supervivencia en determinados contextos, y si éstas se transmitían por líneas hereditarias, ese simple mecanismo podía ser el origen de una especie. Por ejemplo, si una sequía severa significaba

que sólo las aves con picos fuertes podían abrir una fuente de alimento limitada pero disponible, como las semillas secas, estas variantes de pico serían seleccionadas por un mecanismo diferencial.

tasas de supervivencia y se extienden por la población subsiguiente. Las mutaciones pueden aumentar la gama de variantes disponibles. La mayoría son relativamente menores y muchas son desventajosas, pero algunas proporcionan una mayor supervivencia o potencial de apareamiento. Cuando los miembros de la especie con la mutación tienen más probabilidades de sobrevivir y reproducirse, es más probable que transmitan la mutación o variante a los miembros sucesivos que, a su vez, tienen más probabilidades de propagar la información genética a las generaciones sucesivas. Mediante una combinación de migración, presiones ambientales y azar, pueden surgir variantes físicas y de comportamiento (lo que los biólogos llaman "fenotipos") e incluso nuevas especies, lo que proporciona una explicación naturalista de la vida en la Tierra y de su enorme variedad y complejidad. La variación es inicialmente ciega, pero la propia regulación de la variación puede evolucionar: por ejemplo, las bacterias a las que se priva de un nutriente crucial empiezan inmediatamente a variar a tasas mucho más altas en su reproducción (Hersh et al., 2004).

En el análisis del comportamiento, la variación también es un hecho porque es la semilla de la selección. Como dijo un cómico, si siempre haces lo que siempre has hecho, siempre tendrás lo que siempre has tenido. Como en la evolución biológica, la variación también puede ser inicialmente ciega, pero también puede ser un efecto secundario de los principios del comportamiento, como en el estallido de variación que se produce por la extinción, o cuando se proporciona refuerzo a la propia variación del comportamiento (por ejemplo, Neuringer, 2002), o cuando se socavan las reglas que restringen la variabilidad necesaria. La selección se produce cuando se logra un aspecto de supervivencia o éxito en la interacción entre el organismo y el entorno, alterando la probabilidad de que vuelvan a producirse variantes. En el análisis del comportamiento, el refuerzo es un ejemplo. La retención se produce a través de cambios físicos en el organismo (por ejemplo, en la evolución genética, cuando el ADN se transmite a través de la reproducción y la replicación), que en el análisis del comportamiento puede implicar la retención a través de hábitos de comportamiento y la fuerza de las clases operantes. Lo que programa todo este proceso es el contexto en el que se produce el comportamiento. En la selección natural, las "presiones de selección" determinan los resultados de vida o muerte; en el análisis del comportamiento, el entorno interno y externo son las contingencias que conducen a la retención selectiva de la acción.

Contexto

El "contexto" está implícito en la variación y la retención selectiva, pero debe añadirse explícitamente si se quiere que los principios evolutivos sirvan de guía para la intervención aplicada. En biología, el contexto determina las presiones de selección que actúan sobre las variantes. Cuando un pájaro se come una polilla que sobresale de su fondo, ése es el contexto de los cambios graduales en la coloración de las especies de polillas. Lo mismo puede decirse de la evolución del comportamiento a lo largo de la vida, por lo que una persona que se dedique a la ciencia aplicada debe pensar si, por ejemplo, los cambios de comportamiento producidos por un programa aplicado se mantendrán gracias a las contingencias naturales del entorno social al que se enfrentan los clientes. La ciencia evolutiva aplicada es un campo pequeño y reciente, por lo que los analistas del comportamiento están mucho más acostumbrados a pensar en cómo cambiar los acontecimientos contextuales que los evolucionistas biológicos. *Somos* el campo que ha intentado alterar la variación y la selección manipulando el contexto en el que se producen la variación y la selección. Lo hemos hecho con éxito en algunas aplicaciones, y eso no es motivo de burla. En la historia de nuestra especie, la capacidad de alterar nuestro propio contexto para seleccionar y conservar comportamientos que son más ventajosos para nosotros mismos y para nuestra especie es un gran salto adelante, y nosotros somos el campo que lo hizo. Pero, ¿por qué detenernos en la simplicidad? Aún nos quedan muchos retos por resolver.

Dimensiones y niveles

Las variaciones pueden tener éxito o fracasar en distintos niveles de complejidad organizativa. Una célula cancerosa capaz de eludir el sistema inmunitario y lograr un crecimiento no regulado puede traer consigo

un organismo pluricelular. Un trabajador egoísta y engañoso puede enriquecerse mientras hace fracasar una empresa. La selección multinivel significa que la selección se produce en varios niveles de organización simultáneamente y, por lo tanto, el analista del comportamiento puede tener que pensar en el nivel de una operante, un repertorio o una práctica cultural, todo al mismo tiempo.

Además, en cualquier nivel de organización pueden intervenir múltiples dimensiones específicas. En el nivel del organismo biológico, puede que tengamos que prestar atención a los sistemas de órganos, los circuitos cerebrales y la genética; en el nivel psicológico, puede que tengamos que distinguir el comportamiento en forma de contingencia o el gobierno de las normas, entre otras dimensiones del comportamiento.

Darwin se dio cuenta de que la retención variativa y selectiva se produce simultáneamente en múltiples dimensiones y niveles, como la biología y la cultura. Skinner señaló tres áreas de selección: genética, comportamiento y cultura. Otros han argumentado (por ejemplo, Jablonka y Lamb, 2014) -y nosotros estamos de acuerdo- que el aprendizaje relacional establece una nueva corriente de contingencia que interactúa con esas tres. Es importante señalar que todos estos niveles y dimensiones interactúan. Por ejemplo, los procesos de aprendizaje operante han alterado profundamente el funcionamiento de la evolución genética. En el periodo Cámbrico (hace más de 500 millones de años), el condicionamiento operante y clásico permitía a los animales buscar o construir nichos específicos basados en el refuerzo (por ejemplo, un animal podía buscar un entorno con recursos alimenticios preferentes). Este proceso fue probablemente el origen de la "explosión cámbrica", ya que el comportamiento operante dio lugar a distintas presiones de selección, que a su vez dieron lugar a la evolución de fenotipos característicos (Ginsburg y Jablonka, 2010). Por ejemplo, una vez que las generaciones de una determinada raza de aves excavaban en el barro del río para encontrar crustáceos comestibles, la evolución de las estructuras en forma de cuchara y filtrantes del pico de los flamencos pudo producirse debido a la variación y la selección (Schneider, 2012). El aprendizaje operante sirvió así como una especie de "escalera de la evolución" (Bateson, 2014), y lejos de ser el comportamiento y el aprendizaje solo el resultado pasivo de la evolución biológica, ha sido el motor de la misma.

En muchos sentidos, ésta es también una idea central del análisis de la conducta: cómo utilizar los principios conductuales para evolucionar a propósito, al menos culturalmente y quizá incluso biológicamente. Es el argumento inicial del libro de Skinner *Más allá de la libertad y la dignidad*. Es el núcleo de su artículo "¿Por qué no actuamos para salvar el mundo?".

Si entendemos cómo interactúan las contingencias de refuerzo y castigo y el aprendizaje relacional, podemos ayudar a nuestros clientes a "evolucionar a propósito" desarrollando repertorios que sirvan a sus intereses a largo plazo abordando la complejidad del funcionamiento humano. Pero la evolución siempre está en curso, y aquí empezamos a tocar lo que es diferente en ACT, conductualmente hablando.

TEORÍA DEL MARCO RELACIONAL Y TRANSFORMACIONES DE LA FUNCIÓN DE ESTÍMULO

Un reto de la estrategia de buscar principios de cambio de conducta en animales no humanos para inferir principios de cambio de conducta en humanos es que las diferencias filogenéticas específicas de las especies pueden ignorarse en la explicación. Consideremos la situación en la que se somete a una persona a un estudio de discriminación con magnetización, en el que se le pide que responda siempre que el imán esté encendido y que evite la respuesta cuando el imán esté apagado. Sabemos que los tiburones pueden responder de forma discriminada en esta situación (Klimley, 1993) porque dependen de la magnetización para navegar. Los humanos, sin embargo, simplemente carecemos del

equipo: no evolucionamos los magnetorreceptores. Ningún programa de refuerzo producirá discriminación magnética en un humano debido a nuestra historia filogénica. La continuidad evolutiva es temporal y organizativa: es probable que lo nuevo contenga lo viejo y que lo complejo contenga lo simple. Si fuera al revés, la evolución no podría funcionar, ya que la biología no podría funcionar.

La evolución es un árbol, no una escalera, y cuando miramos a través de las puntas de las ramas evolutivas estamos mirando tanto hacia atrás en el tiempo como hacia delante en el tiempo: hacia atrás hasta un antepasado común y hacia delante hasta el presente. No sabemos si puede haber algo nuevo que repercuta en el rendimiento que se estudia al comparar dos especies, y si tales cosas existen no es probable que las encontremos en entornos relativamente estériles y alejados de los nichos evolutivos de determinadas especies. Esa es una de las razones por las que los psicobiólogos y etólogos tendían a considerar a Skinner tan duramente como evolutivamente ingenuo.

No lo era. Uno de sus primeros estudios publicados (Barnes & Skinner, 1930) fue sobre el tropismo en las hormigas. A Skinner no le interesaban los animales no humanos porque sí: estudiaba ratas y palomas para llegar a principios que pudieran aplicarse a la complejidad humana. Skinner sabía muy bien que su estrategia de buscar principios de aplicación general con respuestas sencillas en entornos relativamente estériles entre especies podría fracasar. Era un riesgo estratégico, pero argumentó que la absorción de las características de sentido común de la complejidad humana era, con mucho, el mayor peligro. Apostó a que si realmente existen procesos de aprendizaje que se han transmitido durante millones de años, su enfoque estratégico los encontraría, pero nunca argumentó que *debieran* existir, sólo que *podrían* existir y, a medida que su enfoque avanzaba, que existen.

Resulta que tenía razón. Los principios del condicionamiento operante y clásico se aplican a todos los organismos que han evolucionado desde hace unos 545 millones de años (Ginsburg y Jablonka, 2010). Hubo procesos de aprendizaje incluso anteriores (por ejemplo, la habituación y la sensibilización), pero fueron el condicionamiento operante y el condicionamiento clásico los que realmente cambiaron el camino de la evolución, ya que estos procesos significaban que ahora los organismos podían buscar nichos específicos basados en el aprendizaje y alterar así las presiones de selección de forma masiva.

Cuando se observan habilidades especiales, es habitual empezar por el fenotipo físico y luego explicar el comportamiento. Por ejemplo, la velocidad de carrera de un guepardo se utilizará para explicar su estrategia de depredación, o el extraño pico de un flamenco explicará sus patrones de alimentación, pero ese enfoque suele ser un error. Estos rasgos físicos coevolucionaron con el entorno y el comportamiento, que es mejor considerar como el motor de la evolución. El efecto de refuerzo de los pequeños crustáceos hizo que muchas generaciones de flamencos estuvieran expuestas a los procesos de selección que hicieron evolucionar la forma y estructura extrañas de su pico (Schneider, 2012). A medida que se producían esas formas físicas, eran posibles otros pasos evolutivos. Las alas de los pequeños dinosaurios que hoy llamamos aves evolucionaron probablemente para regular la temperatura, no para volar.

Los casos especiales de condicionamiento operante y clásico, que han evolucionado a lo largo de los más de 500 millones de años que han existido estos procesos, también apuntan en la misma dirección. La aversión al sabor -aprender a evitar la comida que nos sienta mal aunque la enfermedad aparezca varias horas después- se considera hoy casi universalmente un caso especial de condicionamiento clásico (Welzl et al., 2001). Se trata, por supuesto, de una forma distorsionada temporalmente, pero es fácil imaginar cómo evolucionó esta distorsión temporal. Supongamos que una fuente de alimento del entorno de un animal es venenosa. Supongamos que, por término medio, provoca el vómito del animal 25 minutos más tarde y que la mitad de los animales que lo comen mueren. Los miembros de esa especie que puedan asociar el sabor de ese alimento con una enfermedad que aparece 25 minutos después evitarán seguir expuestos y tendrán más probabilidades de sobrevivir en ese entorno que un organismo que sólo pueda asociar el sabor y la enfermedad durante, digamos, 15 minutos y que, por tanto, podría volver a comer el mismo alimento tóxico. Dado que esa ventana de 25 minutos se parece más a una curva de distribución que a un interruptor de encendido y apagado, los retrasos temporales cada vez más largos evolucionarían de forma natural a medida que se afianzaran los grados relativos de seguridad

alimentaria producidos por el condicionamiento clásico. Existen estructuras neurobiológicas necesarias para el aprendizaje especializado de este tipo, pero las estructuras no evolucionan para hacer cosas que el organismo no está haciendo. El cuello largo de una jirafa no evolucionó para comer hojas en lo alto de los árboles. Más bien, los individuos con cuellos ligeramente más largos de una especie animal que comía hojas en los árboles tenían más probabilidades de sobrevivir y reproducirse, transmitiendo el rasgo físico a su descendencia.

Piensa en los sistemas que sabemos que apoyan lo que estás haciendo ahora mismo: leer un libro. Tiene una corteza cerebral con una superficie considerable y una corteza frontal y prefrontal de una complejidad excepcional. No sabemos exactamente por qué evolucionaron estas características neurobiológicas en los seres humanos, pero sí sabemos que la corteza frontal y prefrontal (las áreas de "funcionamiento ejecutivo" del cerebro) se han relacionado neurológicamente con la resolución de problemas y con otras acciones que implican el lenguaje. Las áreas corticales cerebrales también participan en los complejos comportamientos sociales cooperativos que vemos en los humanos. Es improbable que las ratas, las palomas y los tiburones desarrollen una red social de tal complejidad: simplemente carecen del equipo necesario. Pero también es cierto que niveles anteriores de comportamientos sociales complejos y de resolución de problemas pueden haber sido lo suficientemente importantes para los primates sociales llamados homínidos (es decir, para los humanos y las especies humanas extintas) como para haber proporcionado una presión de selección para el establecimiento de las estructuras neurobiológicas necesarias para dicho comportamiento tal y como lo vemos hoy en día. Podemos considerar esta cuestión de forma más sofisticada una vez que profundicemos un poco más en el propio lenguaje humano. La ontogenia describe los cambios que se producen a lo largo de la vida del organismo, e independientemente de las posibilidades filogénicas, es posible que aún haya que moldear el comportamiento. Las historias de niños asilvestrados respaldan el importante papel del contexto en la dirección de los comportamientos cognitivos y sociales, como la de John Liège en la Inglaterra del siglo XVII, a quien sus padres perdieron en el bosque. Aparecieron informes de comportamientos extraños parecidos a los de los animales no humanos, como andar a cuatro patas y una gran habilidad para buscar comida, y el niño no demostró tener un lenguaje o una comunicación perceptibles. El interés científico por los niños salvajes aumentó en los siglos XVIII y XIX. Un ejemplo es "Peter, el niño salvaje", que también fue encontrado en la naturaleza y posteriormente criado por el rey Jorge I de la realeza inglesa. Al igual que John, Peter mostraba habilidades de supervivencia increíblemente hábiles, como rebuscar y buscar comida, pero con importantes déficits en el aprendizaje del lenguaje. Casos como éste sugieren que un cerebro complejo no basta para explicar el desarrollo lingüístico y cognitivo. desarrollar muchas de las habilidades que todos damos por sentadas.

En el capítulo anterior comenzamos a describir cómo Skinner proporcionó un primer modelo conductual para explicar el desarrollo del lenguaje humano en *Conducta verbal* (1957). Este relato teórico fue escrito sin trabajo experimental directo con sujetos humanos y representó una extensión de la teoría operante para explicar el aprendizaje del lenguaje. Su modelo hace hincapié en el papel del refuerzo directo en el aprendizaje del lenguaje. Por ejemplo, el manding surge cuando el hablante da una respuesta que especifica un reforzador que se refuerza cuando el oyente da el reforzador. El tacting se produce cuando el hablante etiqueta un objeto del entorno y recibe un refuerzo generalizado del oyente. La investigación aplicada que se extendió a partir de este relato se centró en operantes verbales elementales relativamente sencillas, como el tacting, el manding, los ecoicos y los intraverbales, y esta investigación se centró en gran medida en intervenciones para personas con discapacidades, como el autismo, que afectan al aprendizaje del lenguaje.

Esto no quiere decir que Skinner afirmara que toda la conducta verbal se reforzaba directamente. Pero su explicación no nos proporcionó información lo suficientemente específica como para traducirla en una tecnología útil para los analistas del comportamiento. La investigación sobre operantes skinnerianos tradicionales no se extendió fácilmente a formas complejas de conducta verbal como las implicadas en el razonamiento, el pensamiento, el humor, la narración, la toma de perspectiva, etc., lo que dejó a los analistas de conducta aplicada en una situación difícil.

Murray Sidman (1971; Sidman y Tailby, 1982) descifró el código de una característica fundamental del funcionamiento humano: el hecho de que las relaciones derivadas puedan surgir sin el refuerzo directo de instancias específicas. Llamó a lo que descubrió

"equivalencia de estímulos".

Imaginemos que a una persona se le enseña que la palabra "perro" se escribe D-O-G y luego lee que un D-O-G se refiere a un perro físico (cuatro patas, peludo, ladra). Entonces, es probable que esa persona también diga "perro" cuando se le muestre el texto D-O-G y escriba el texto D-O-G cuando se le muestre un

imagen de un perro. Este proceso se denomina simetría y representa la forma más simple de una relación derivada. La mayoría de las personas no necesitan un refuerzo directo con una palabra o un objeto concretos para establecer esta relación, sino que pueden repetirla fácilmente con objetos desconocidos, como un metrónomo. La mayoría de la gente también deducirá que la palabra "perro" se refiere al perro físico y dirá "perro" cuando se le muestre una imagen de perro y se le pregunte "¿qué es esto?". Sidman se refirió a ellas como relaciones transitivas y de equivalencia, respectivamente, en las que la relación derivada y la instancia de comportamiento verbal surgen a partir de una relación compartida de estos estímulos con un estímulo común (es decir, D-O-G). Podríamos sustituir cualquier estímulo verbal, textual o pictórico en esta misma disposición básica y obtener el mismo resultado, como se ha demostrado en cientos de estudios. Una simple clase de equivalencia de tres miembros puede ampliarse fácilmente a varios miembros más, exponenciando cada miembro adicional el número de relaciones que se derivan.

Los analistas del comportamiento pueden estar familiarizados con las relaciones reforzadas directamente, identificadas por flechas sólidas en un diagrama básico de tres imágenes (Figura 2.2): aquí "perro" (A) a D-O-G (B) (A-B) y D-O-G (B) al perro físico (C) (B-C). Las flechas discontinuas representan las relaciones derivadas (que surgen sin necesidad de refuerzo directo), incluidas las relaciones simétricas B-A y C-B en este caso, así como la relación transitiva A-C y demostrando equivalencia con la relación bidireccional C-A. En conjunto, estas relaciones constituyen una clase de equivalencia y proporcionan un primer ejemplo de "Rel-B" expresado en la figura anterior. Rel-B significa "Comportamiento Relacional" e incluye relaciones de equivalencia como punto de partida.

La equivalencia de estímulos supuso un gran avance en nuestra comprensión del lenguaje y la cognición humanos, y parece que Sidman puede haber llegado a un patrón funcional de comportamiento que es exclusivo o, al menos, especialmente humano. A pesar de los repetidos intentos de modelizar las relaciones transitivas y de equivalencia en animales no humanos, nunca se ha demostrado que tengan este patrón de comportamiento con la misma complejidad que los humanos. Medio siglo después de que se describiera por primera vez, no existen demostraciones empíricas generalmente aceptadas de la equivalencia de estímulos en animales no humanos. Sin embargo, hay buenas demostraciones de la equivalencia de estímulos en bebés humanos (Lipkens et al., 1993; Luciano et al., 2007).

La instrucción basada en la equivalencia es hoy en día una parte aceptada del conjunto de habilidades de los analistas del comportamiento aplicados. Aunque eso está bien, y la equivalencia de estímulos es un buen punto de partida, hay dos piezas importantes del rompecabezas que quedan sin resolver si nos detenemos en la equivalencia de estímulos.

En primer lugar, la equivalencia de estímulos es un hallazgo, pero no una explicación. ¿Cómo evolucionó esta capacidad? ¿Cuáles son las condiciones contextuales necesarias para que surja la respuesta relacional derivada? Sin una respuesta a estas preguntas, nos quedamos sin un método para reforzar la respuesta relacional derivada.

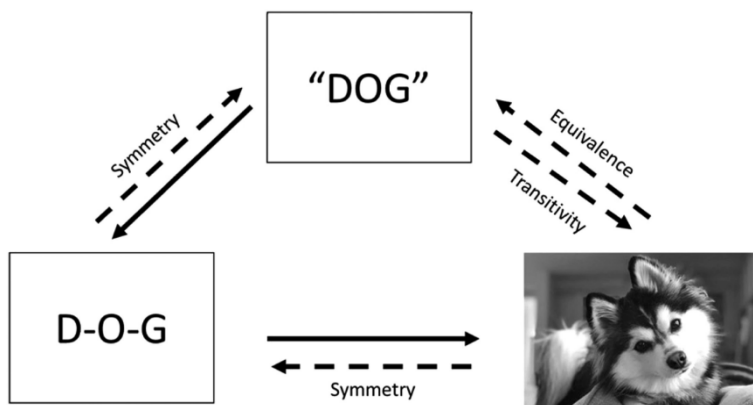


FIGURA 2.2 Diagrama de equivalencia de estímulos.

respuesta relacional derivada si está ausente, como es el caso de algunas personas con discapacidades graves. Metafóricamente, nos encontramos en una situación similar a la de los investigadores sobre la aversión al gusto antes de que comprendieran que no era más que un caso especial de condicionamiento clásico. Una vez que se comprendió, fue más fácil modificarlo cuando fue necesario (por ejemplo, para evitar los efectos secundarios no deseados del tratamiento contra el cáncer en el consumo de alimentos evitando el emparejamiento con sabores nuevos).

En segundo lugar, no todas las relaciones son "iguales". Un estímulo puede ser más grande o más pequeño que otro, más rápido o más lento, o puede contener o ser contenido por otros estímulos, por nombrar sólo algunos. A medida que el ser humano se enfrenta a situaciones cada vez más complejas -que requieren habilidades de razonamiento, pensamiento, humor, narración de historias, toma de perspectiva, etc.-, resulta difícil imaginar cómo afrontarlas utilizando únicamente contingencias directas y equivalencias. Intente pedirle a un amigo que le ayude con la casa y el jardín mientras usted está ausente de vacaciones, utilizando sólo la equivalencia de estímulos, y se dará cuenta del problema.

Si las relaciones derivadas son importantes en el comportamiento humano, ¿cómo podemos abordar estos otros tipos? Esas dos limitaciones dejan a los analistas de conducta sin un método para alterar los patrones de respuesta derivada cuando estos patrones llevan a la gente a sufrir. La RFT y su extensión a

Podría decirse que ACT resuelve estas dos deficiencias teóricas.

¿Cómo surge la respuesta relacional derivada de un relato contextualista? La respuesta que proporciona la RFT es altamente compatible con el modelo inicial de conducta verbal de Skinner y con la historia del análisis de la conducta. Derivamos relaciones porque tenemos una historia de refuerzo para derivar relaciones como un patrón operante generalizado de conducta. La idea de que "es un operante" es la más corta y simple de todas las teorías conductuales posibles, y se aplica a la RFT. El núcleo de la RFT es simplemente la afirmación de que *relacionarse es una operante*. Esta afirmación general se traduce, en el caso de la equivalencia de estímulos, en que la *equivalencia es una operante*. En el caso de las comparaciones, se convierte en que *comparar es una operante*. Y así sucesivamente.

Consideremos algo como la imitación generalizada, o la simple idea teórica de que la *imitación es una operante*. Al principio, cada instancia de imitación probablemente requiera un refuerzo directo; sin embargo, después de que se refuercen múltiples ejemplares, una persona puede imitar esencialmente cualquier movimiento o acción que sea capaz de realizar. El comportamiento se vuelve topográficamente ilimitado.

La figura 2.3 muestra cómo podría ocurrir esto en el contexto del desarrollo de clases verbales relacionales como operante generalizado. No derivamos relaciones simplemente porque "hacerlo sea racional"; más bien, las relaciones verbales influyen en cambios en la conducta externa (Ext-B) que entran en contacto con contingencias de refuerzo. Cuando podemos derivar información sobre el entorno sin que se nos enseñe directamente, la mayoría de las veces esto nos permite contactar con el refuerzo y evitar el castigo. Al principio del desarrollo, es probable que estos primeros ejemplos de relaciones derivadas se refuercen directamente, ya sea resolviendo problemas sencillos o mediante el elogio social de la familia. A medida que estos ejemplos de derivación de relaciones se acumulan, esto puede ocurrir fácilmente y conducir a cambios predecibles en el comportamiento manifiesto y a un patrón generalizado de contacto con el refuerzo y de evitación del castigo *mediante la derivación de relaciones*.

Si esta estrategia es tan eficaz, ¿por qué parece que el ser humano es el único animal del planeta capaz de derivar relaciones verbales inmensamente complejas? Por la misma razón por la que los humanos rara vez se adaptan picoteando objetos: la variación fortuita y la selección a nivel filogenético no dieron lugar a que tuviéramos un hueso triangular endurecido en el extremo de la cara (coloquialmente, un pico) que pudiéramos aplastar contra las cosas y maniobrar de formas elegantes y sofisticadas. Lo que *sí* consiguió la evolución fortuita de nuestra especie es una estructura cerebral cortical frontal y parietal

profundamente interconectada que parece ser el lugar donde puede producirse la derivación (por ejemplo, Dickins et al., 2001; Schlund et al., 2007). Esto no quiere decir que necesitemos apelar a estructuras neuronales como explicación, al igual que "tener pico y pico picoteando" no es una explicación suficiente. Buscamos una explicación funcional, y las explicaciones funcionales asumen necesariamente que las respuestas operantes son topográficamente ilimitadas.

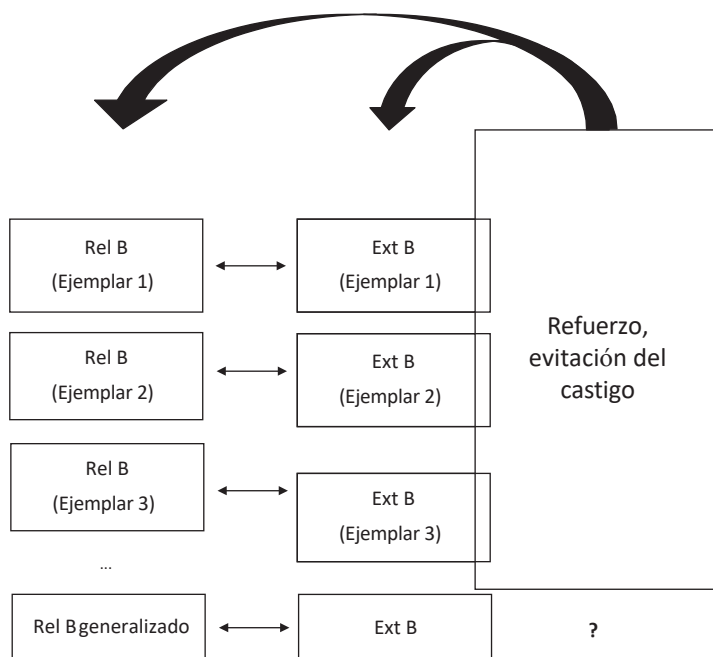


FIGURA 2.3 Desarrollo de clases verbales relacionales como operante generalizada.

La idea de operantes topográficamente ilimitados puede parecer inicialmente extraña a los analistas del comportamiento, pero en realidad no debería, porque un operante es una unidad funcional, no topográfica. Los operantes pueden ser de cualquier tamaño o forma y hacer que el mundo pase de un estado de cosas a otro. Skinner describió la visión como un operante, o ir a la playa como un operante. Los analistas de conducta han entrenado a marsopas para realizar trucos novedosos como operante (Pryor et al., 1969) o para responder aleatoriamente en un teclado como operante (Neuringer, 1986). Por definición, un comportamiento novedoso o una secuencia aleatoria no pueden definirse como topografía.

No hay ninguna razón a priori que se haya especificado que *impida* que la respuesta relacional derivada surja de la misma manera, y ahora, más de varias décadas después de que esta simple idea se presentara en ABAI (Hayes y Brownstein, 1985), hay varios cientos de estudios empíricos que concuerdan con la idea y ninguno que la contradiga. Mientras que los casos relativamente sencillos de derivación de relaciones o inferencia se refuerzan al principio, después de múltiples ejemplos, la derivación de relaciones se produce fácilmente dentro de una amplia gama de disposiciones de estímulos, es decir, se vuelve automática. Esta probable explicación de la formación temprana de la respuesta relacional derivada encaja con la razón por la que, por ejemplo, es improbable que los niños salvajes muestren este tipo de respuesta: el entorno apoya necesariamente su desarrollo.

Se dice que la RFT es difícil de entender, pero eso se debe a que (a) el lenguaje sobre el lenguaje es difícil y parece inherentemente abstracto, (b) necesitamos un puñado de términos especializados para describir qué es una relación derivada y cómo se aplica a una serie de tipos específicos de relación, y (c) las operantes relacionales operan sobre otros procesos conductuales. Aferrarse al núcleo de la teoría -la relación es una operante- puede anclar estas discusiones, especialmente para los analistas aplicados de la conducta que están acostumbrados a pensar en fenómenos conductuales, como la imitación, de una forma más puramente funcional y conductual.

La RFT aborda la cuestión de la "igualdad" introduciendo claves contextuales que especifican el tipo de relación entre dos estímulos. A puede ser "igual" a B, pero A también puede ser "más que" B. Y, si A es "más que" B y si B es "más que" C, también podemos

deducir que A es

"Las claves contextuales relacionales pueden especificar una variedad de relaciones que se han modelado en la investigación experimental básica, como los marcos basados en la coordinación (igualdad), distinción (diferencia), comparación (propiedad relativa), oposición (opuesto), espacial (espacio relativo), temporal (tiempo relativo), jerárquico (categorías) y deíctico (toma de perspectiva). Una vez aclarado esto, los conceptos de equivalencia de estímulo de simetría y transitividad deben modificarse para que puedan aplicarse a todas estas relaciones: la simetría es un caso específico de *vinculación mutua*, y la transitividad/equivalencia un caso especial de *vinculación combinatoria*. Se dice que son cualidades de la respuesta relacional derivada.

En la figura 2.4 se muestra un ejemplo de un conjunto de relaciones más elaborado que la clase de equivalencia anterior. En primer lugar, decimos que la palabra hablada perro y la palabra textual perro se implican mutuamente. Se refieren a lo mismo. Sin embargo, no se refieren a esta imagen singular de un perro, ni siquiera a perros que se parecen a este perro, como podría deducirse de la figura. Perro es un término jerárquico que contiene una miríada de razas de perros diferentes con características más o menos similares (cuatro patas, nariz larga, cola que se mueve). Sin embargo, el hecho de que todos y cada uno de estos animales puedan denominarse "perros" no significa que todos sean iguales. Como se ilustra en este ejemplo, algunos perros son *más grandes* que otros, donde "más grande" es la clave contextual que especifica la relación. Por tanto, podemos deducir que algunos perros son "más pequeños" que otros. Si sabemos cómo se relacionan dos perros con un tercero, podemos hacer suposiciones sobre la relación entre los dos perros, aunque nunca se hayan comparado directamente (vinculación combinatoria). Lo que esto nos da es una comprensión mucho más completa y elaborada de lo que es un perro e ilustra la importancia de ampliar la cuenta de equivalencia tradicional para obtener una cuenta mucho más elaborada y precisa del comportamiento relacional (Rel-B).

Por supuesto, el diagrama muestra imágenes de perros, y algo como el tamaño relativo puede deducirse sin necesidad del lenguaje per se. Pero esto podría ilustrarse fácilmente utilizando nombres de perros, como "Chihuahua" o "Mastín". Estos nombres no son formalmente similares a los estímulos físicos a los que se refieren. Sin embargo, dada la información de que un chihuahua es más pequeño

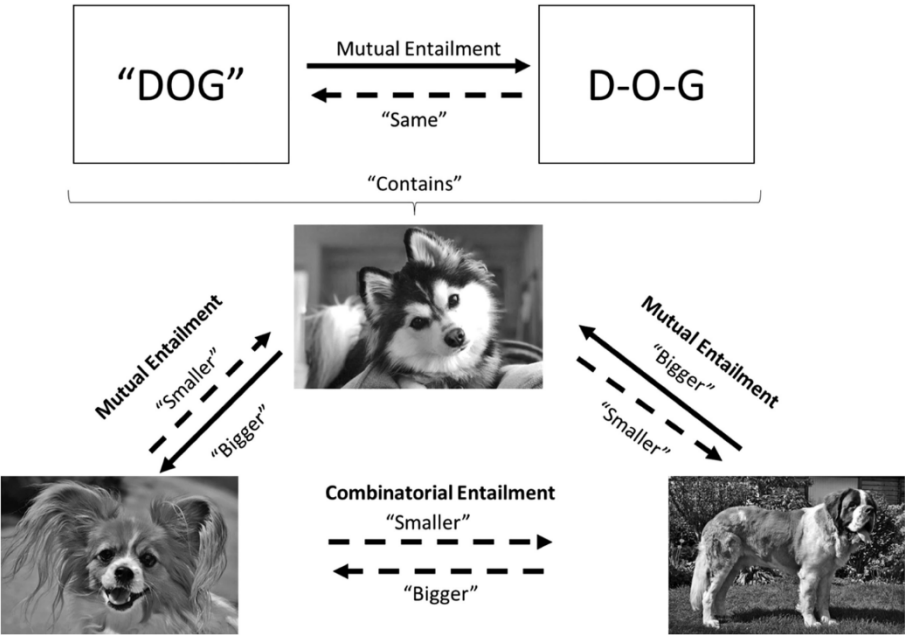


FIGURA 2.4 Diagrama de indicios contextuales relacionales.

que un husky y un mastín es más grande que un husky, la mayoría de la gente deducirá que el chihuahua también es más pequeño que el mastín y que el mastín es más grande que el chihuahua, aunque nunca antes hayan visto estas razas de perros. Así pues, una vez que el lenguaje entra en la ecuación, las relaciones verbales pueden ser totalmente arbitrarias.

Las claves contextuales relacionales pueden aplicarse en algunos casos por capricho o convención social. Podemos decir que "mal" es lo contrario de "bueno" en español, o podríamos decir que "gibbity" es lo contrario de "bueno" en un idioma inventado por nosotros. Cuando los operantes relacionales pueden aplicarse en función de acontecimientos relacionados basados en caprichos o convenciones sociales, la respuesta relacional derivada se convierte en "respuesta relacional derivada aplicable arbitrariamente". Es un término tan largo que la mayoría de los investigadores de RFT lo llaman simplemente "AARR" o "AARRing" si quieren mantener su estatus de gerundio. Como clase, AARRing puede incluir instancias no arbitrarias (un ratón "es más pequeño que" un elefante), pero la prueba de aplicabilidad arbitraria es que las mismas claves contextuales relacionales se apliquen a cualquier conjunto de estímulos (por ejemplo, "una moneda de cinco centavos es más pequeña que una de diez", lo cual no es cierto en un sentido formal o topográfico).

El último concepto que necesitamos visitar antes de progresar es algo llamado la transformación de la función del estímulo. Las transformaciones de la función del estímulo son fundamentales para entender cómo los marcos relacionales pueden afectar al comportamiento en el que estamos interesados en influir a través de la intervención conductual. Siguiendo con el ejemplo del perro, imaginemos que una persona es mordida por un perro. Dado que las funciones pueden transformarse basándose en relaciones verbales, podríamos anticipar que esta misma persona puede sentirse ansiosa cuando oye la palabra "perro", como cuando le dicen "tengo una perra de mascota y me encantaría que la conocieras", o cuando lee la palabra D-O-G en un libro o revista. Interactuamos con palabras y símbolos del mismo modo que con estímulos físicamente presentes. Estas palabras y símbolos pueden estar presentes externamente o, en el caso del pensamiento, internamente, lo que añade una complejidad aún mayor a la forma en que interactuamos con nuestro propio comportamiento relacional.

La razón por la que necesitamos llamar a esto "transformación" es que las funciones que se ven alteradas por el marco relacional dependen del marco relacional específico subyacente. Si le preguntaran "¿a qué sabe un helado?", sonreiría y señalaría un plato de pudding. Si le preguntaran "¿a qué sabe lo contrario de un cucurucho de helado?", podría hacer una mueca al sentir el sabor a tierra en la boca y señalar un cuenco de tierra. El término "sabor" es un contexto que selecciona las funciones gustativas de los cucuruchos de helado (y no, por ejemplo, su aspecto), pero el sabor afectivamente positivo del helado puede convertirse en sabor negativo por la relación verbal subyacente. (¡Sólo debes tener la suerte de que lo que se te ocurra sea suciedad y no caca de perro!)

La transformación de la función del estímulo es donde vemos la interacción entre Rel-B y Ext-B, o comportamiento relacional y comportamiento observable. En un modelo ABC estricto, podríamos suponer que las personas responden exclusivamente a los estímulos antecedentes que preceden a la respuesta; sin embargo, la RFT postula que los eventos de estímulo antecedentes interactúan con las relaciones verbales que conlleva el evento de estímulo, y es este proceso combinado el que provoca o evoca la conducta observable que, en última instancia, contacta con las contingencias de refuerzo o castigo. Anteriormente dimos un ejemplo de este fenómeno al describir un estudio clásico realizado por el difunto ex presidente de ABAI, Mike Dougher (Dougher et al., 2007) que encontró que si un estímulo "B" provocaba excitación debido al emparejamiento con shock, después de aprender que $A < B < C$ las personas mostraban más excitación con C que con B, aunque C nunca había sido emparejado con shock, mientras que A mostraba menos excitación que B. Este efecto no puede ser generalización de estímulo - los estímulos implicados no tenían ninguna similitud formal con B. No puede ser emparejamiento de estímulo - tanto A como

C fueron emparejados con B el mismo número de veces. ¿Qué es entonces? Necesitamos un nuevo término: es una transformación de las funciones de estímulo mediante relaciones derivadas.

Estas cinco características (vinculación mutua y combinatoria, control contextual relacional, transformación de las funciones de estímulo y control contextual funcional) definen el concepto de relación.

encuadre. La más simple de las teorías conductuales, relacionar es un operante, se vuelve un poco compleja sólo porque se necesitan definiciones conductuales precisas de las relaciones derivadas para estudiar y aplicar dicha teoría. Los analistas de conducta aplicada no suelen sorprenderse sólo por ese hecho porque saben que puede ser complejo tratar muchos objetivos operantes de forma precisa en la programación conductual, ya sea ese objetivo la imitación, la agresión o la cooperación. La RFT no es única en este sentido. Los ejemplos anteriores representan clases relacionales relativamente simples con fines ilustrativos, pero es fácil concebir que el comportamiento relacional es enormemente complejo. Presentamos aquí estos ejemplos para proporcionar el marco necesario para empezar a desentrañar el comportamiento humano y desarrollar intervenciones capaces de influir en él.

Aún no sabemos si el encuadre relacional puede entrenarse en animales no humanos. Hasta ahora, la respuesta parece ser "sólo en un grado limitado y con gran dificultad". Un león marino llamado "Río" sí parecía mostrar equivalencia cuando se entrenaba la equivalencia como operante (Schusterman y Kastak, 1993), pero había problemas metodológicos, sólo uno de tres animales la mostraba y era muy arduo y largo de hacer. Ron Schusterman cambió los procedimientos que utilizó en estudios posteriores de forma que la prueba se acercaba más a una mera clase funcional (que por interesante que sea no es controvertida y no es lo mismo que el AARRing). Nunca se ha replicado de forma completa y directa, y tanto Río como el Dr. Schusterman han fallecido. Una revisión reciente de la simetría en animales no humanos (Lionello-DeNolf, 2021) encontró que a través de los muchos intentos de mostrar el fenómeno, alrededor del 30% de los animales *pueden* haberlo mostrado y, de acuerdo con la RFT, "los estudios que reportaron la evidencia más fuerte de simetría utilizaron procedimientos sucesivos de emparejamiento con la muestra que incluían entrenamiento tanto en relaciones simbólicas como de identidad" (p. 309). Sin embargo, hubo amplias modificaciones en los procedimientos, y estos cambios metodológicos son notorios por crear nuevas formas de que los animales no humanos muestren acciones que parecen iguales pero que son funcionalmente diferentes de lo que se conoce con los estudios en humanos. A medida que nos expandimos más allá de la equivalencia, todavía no se han reivindicado métodos experimentales rigurosos para encontrar el encuadre relacional a través de múltiples formas de relación de estímulos en animales no humanos.

Una revisión completa de cada uno de estos marcos y su relación con ACT queda fuera del ámbito de este libro, y sólo tocaremos brevemente modelos aún más avanzados de comportamiento relacional. Pero no queremos cerrar esta sección sin mencionar que, al igual que en el caso de algo como la aversión al gusto, cuando los principios conductuales tienen aplicaciones específicas para una especie, es importante decir por qué y hacerlo de forma que se apele a la historia evolutiva de la especie, no sólo a la fisiología del organismo. Esto se ha hecho con operantes relacionales (Hayes y Sanford, 2014).

En resumidas cuentas, el argumento es que la selección multinivel dio una ventaja evolutiva a los homínidos como primates tribales si cooperaban dentro de sus tropas y bandas. Tal vez como resultado, los bebés humanos que se desarrollan normalmente tienen cierto grado de habilidades no verbales de toma de perspectiva y reconocen y recompensan la cooperación (para una revisión, véase Hayes y Sanford, 2014). Muchos animales muestran gestos o sonidos característicos ante determinados objetos, y muchos también muestran respuestas características como oyentes de estos gestos o sonidos. Lo que falta es la coordinación entre estos dos repertorios de un modo que pueda conducir a formas sólidas de vinculación mutua y, por tanto, a una comunidad verbal.

Los bebés humanos alcanzarán y proporcionarán un juguete a un extraño que entre y lo señale, pero alcanzarán ese mismo objeto e intentarán guardarlo durante el "tiempo de limpieza" cuando un adulto que esté ayudando a guardar los juguetes lo señale (Liebal et al., 2009). Si los primeros humanos podían proporcionar un objeto concreto cuando un interlocutor emitía un mandato, ese mismo tipo de acción cooperativa daría lugar a formas

sociales de "vinculación mutua" que otorgarían una ventaja a los grupos humanos. A medida que se interiorizara esta forma social, un proceso gradual de desarrollo cultural, psicológico y neurofisiológico podría hacer más probables estas acciones útiles, haciendo evolucionar una comunidad verbal (una característica clave del relato de Skinner que en sí misma nunca fue completamente

explicó) y creando presiones de selección para cambios neurobiológicos que apoyarían aún más estas formas de comportamiento relacional. Dicho de forma más sencilla, en lugar de que la cultura condujera a la cognición, la cooperación fue lo primero.

EL PAPEL DE LOS ACONTECIMIENTOS PRIVADOS Y LA MOTIVACIÓN

Los acontecimientos privados incluyen la estimulación privada (es decir, el entorno dentro de la piel) y los comportamientos privados (por ejemplo, los pensamientos) que sólo son inmediatamente accesibles a la persona que los experimenta. Es probable que los animales no humanos experimenten acontecimientos privados. Por ejemplo, podemos suponer que los perros experimentan punzadas de hambre, sensación de frío y acontecimientos similares, aunque no de la misma forma exacta que las personas.

Los acontecimientos privados son mucho más complicados cuando se trata de seres humanos. Los seres humanos tienen un comportamiento verbal complejo que forma su mundo en redes relacionales de una complejidad increíble. Esto complica el análisis funcional de la conducta incluso antes de llegar al dominio de los acontecimientos privados humanos por las respuestas relacionales derivadas. Skinner estaba de acuerdo en que la conducta verbal encubierta forma parte de todo el episodio conductual que los analistas de la conducta tratan de explicar, pero no se daba cuenta de que las operantes relacionales operan sobre otros acontecimientos conductuales.

Por ejemplo, intentar utilizar contingencias directas para predecir si un individuo acude o no a su primera cita a ciegas. Es su primera cita, por lo que no hay un historial conocido de refuerzo o castigo. Puede haber una historia generalizada de refuerzo o castigo por interactuar con extraños que influya en la decisión. Sin embargo, es probable que la persona también participe en una compleja secuencia de pensamientos que guían la decisión. "¿Le caeré bien? "¿Me veo bien en este momento? "¿Estoy preparado para una relación? "Sally dijo que él o ella era agradable, pero Tom dijo que era malo, pero confío más en Sally que en Tom". La persona observa el suceso mientras lo piensa, pero estos datos no están disponibles para el analista de conducta. Utilizando únicamente estrategias tradicionales de análisis de datos, al analista de conducta sólo le queda la opción de registrar si la fecha ocurrió o no. Lo que es potencialmente aún más problemático es que las formas derrotistas de resolución de problemas, como la autoevaluación excesivamente negativa, pueden participar en muchos más patrones de evitación conductual que forman parte de la misma clase funcional, pero que parecen no estar relacionados cuando sólo examinamos los procesos conductuales manifiestos.

Necesitamos un conjunto de procesos de cambio de comportamiento capaces de abordar la función de los acontecimientos en el momento en que se producen para las personas, y que conduzcan a tecnologías que sean formas eficaces de alterar la función de esos acontecimientos privados cuando las personas no consiguen ponerse en contacto con la vida que valoran. Estos procesos y procedimientos tienen que abordar principios conductuales bien establecidos, incluido el encuadre relacional y los procesos evolutivos VRSCDL de los que forma parte la selección conductual. Necesitamos métodos de evaluación y de intervención que hagan posible este análisis funcional más amplio basado en procesos.

ACT, RFT y el "modelo de flexibilidad psicológica" es el enfoque analítico conductual mejor desarrollado que parece capaz de lograr estos fines. El objetivo de este libro es mostrar cómo esto es así y cómo hacer uso de ese conocimiento.

Muchas de las técnicas que tratamos en este libro resultarán familiares a los analistas del comportamiento, pero otras no. Cuando los procedimientos y procesos parezcan desviarse del "tratamiento habitual", intentaremos definir y racionalizar los procedimientos o procesos dentro de un marco estrictamente analítico de la conducta basado en principios de contingencia directa aumentados por la RFT y anidados bajo un relato evolutivo

ampliado. Sólo pedimos a los lectores que se acerquen a este momento con la voluntad de examinar críticamente los enfoques existentes y de considerar la posibilidad de que estos procedimientos y procesos puedan producir un nuevo camino a seguir. Esto no tendrá que hacerse a expensas del viejo camino. Sigue ahí.

El primer paso en este viaje implica reconsiderar la flexibilidad conductual desde un marco de aprendizaje operante. Examinaremos la respuesta adaptativa y cómo el aprendizaje relacional puede ayudar a explicar lo que la bibliografía sugiere como formas eficaces de afrontar los acontecimientos privados de una manera "psicológicamente flexible".

A esa tarea nos dedicamos ahora.



Taylor & Francis

Grupo Taylor & Francis

<http://taylorandfrancis.com>

La flexibilidad psicológica y el enfoque basado en ACT

Todos podemos mirar atrás en nuestras vidas y encontrar momentos en los que necesitábamos ser más flexibles. Quizás fue un periodo en el que algo "tenía que ceder" tras un periodo de inmensa lucha. Tal vez fue un periodo de intentar hacer lo mismo una y otra vez sin avanzar ni progresar. Al final probó una nueva forma de comportarse, una nueva forma de ser.

Bien podría haber sido esta flexibilidad la que te ha traído hasta este punto de tu vida aquí y ahora. Puede que hayas tenido que tomar decisiones valientes para cursar estudios de posgrado y desarrollar una carrera profesional. O quizá haya sido terminar una relación tóxica y seguir adelante con tu vida. O empezar una nueva rutina de ejercicios y mantenerla.

Sea cual sea el caso, todos nos enfrentamos a momentos de nuestras vidas en los que podemos seguir con viejas formas de ser o hacer, o explorar nuevas posibilidades a medida que se presentan. Saber cuándo seguir con algo y persistir ante las dificultades y cuándo pivotar hacia nuevas pautas de comportamiento es la esencia de la flexibilidad psicológica. Y esa cualidad de la acción es el objetivo de todas las intervenciones de la terapia de aceptación y compromiso (ACT).

Por qué hay ahora más de 300 meta-análisis de ACT en casi todas las áreas imaginables del ser humano? Por qué el mismo modelo y enfoque básico ha tenido éxito en el tratamiento de multitud de retos conductuales y psicológicos como la depresión (por ejemplo, Bohlmeijer et al., 2015), la ansiedad (por ejemplo, Arch et al., 2012), la adicción (por ejemplo, Bricker et al., 2020), o el dolor crónico (por ejemplo, Wicksell et al., 2013), entre otras fuentes de sufrimiento humano? ¿Por qué ese mismo modelo se ha extendido también a la construcción de relaciones íntimas exitosas (Daks & Rogge, 2020), o al alto rendimiento en el trabajo (Hayes et al., 2006), entre muchas otras áreas de aspiraciones positivas?

Creemos que es porque ACT se basa en una comprensión funcional y contextual de la conducta humana que extiende los principios conductuales a la respuesta relacional derivada y a los eventos privados, y se integra dentro del mundo más amplio de la ciencia evolutiva. El análisis de la conducta siempre se diseñó teniendo en cuenta la amplitud, pero necesitaba un modelo más adecuado del lenguaje humano para abordar la compleja conducta humana de forma amplia y flexible. La teoría del marco relacional (RFT) era necesaria para pasar de los modelos de comportamiento que se aplican a todos los animales a los que se diseñan en torno a los patrones de comportamiento que se dan únicamente en los humanos. Eso es lo que hace el modelo de flexibilidad psicológica. No es una panacea y no está acabado. Muy probablemente, como ocurre con todas las teorías científicas, se equivoca en aspectos que aún desconocemos. Pero ha creado un progreso innegable en nuestro campo y en otros campos que han adoptado y adaptado estrategias basadas en

ACT.

DOI: 10.4324/9781003250371-4

ACT no asume que las luchas humanas son síntomas de una "enfermedad" oculta que acecha en algún lugar del alma, la mente o se esconde en las sinapsis entre las células cerebrales. Más bien, quienes ponen en práctica la ACT intentan alterar la *función* de la angustia psicológica de modo que pueda utilizarse como herramienta para guiar una acción eficaz, y luego pone estas mismas habilidades al servicio de la tarea más amplia de construir una vida que merezca la pena vivir. La autogestión, o lo que Skinner denominó "autocontrol", es fundamental en la ACT, donde las estrategias se desarrollan de forma que las personas puedan ponerlas en práctica para operar sobre su propio comportamiento. Desarrollar un mundo alrededor del comportamiento que sea consistente con ACT para promover la flexibilidad psicológica.

Para ello es necesario partir de un supuesto radical que puede parecer extraño a los analistas del comportamiento, y más aún a la mayoría de las personas. Es decir, los acontecimientos aversivos son una parte completamente normal de estar vivo. ¿Cómo sería la vida si la gente nunca hubiera evolucionado para sentir dolor o enfermedad? En serio, tómate un momento para pensar en esa pregunta. Piensa en las muchas formas en que la vida cambiaría radicalmente. Nunca evitaríamos las colisiones o los impactos que causan daños tisulares. Nunca evitaríamos las sustancias químicas tóxicas que, con el tiempo, disminuyen el funcionamiento de nuestros órganos y tejidos. Nos resultaría mucho más difícil navegar por nuestro mundo sin un sistema orgánico incorporado que nos permitiera aprender a qué acercarnos y qué evitar y que evolucionó en todas las especies animales.

Lo mismo ocurre con el dolor psicológico. Se nos enseña a integrar una variedad de acontecimientos sentidos (estados de reforzamiento, tendencias a responder, sensaciones corporales, contexto externo, etc.) bajo etiquetas emocionales o disposicionales. También utilizamos esa capacidad para dar indicaciones a la comunidad social. Sin "ansiedad", entraríamos en una situación que previamente ha sido amenazadora con menos disposición a responder eficazmente. Sin tristeza, podríamos estar menos atentos a posibles fuentes de pérdida o menos orientados hacia lo importante que es el amor en nuestras vidas cuando se producen pérdidas inevitables, como en la muerte natural de un ser querido. Las investigaciones neurológicas sobre la empatía humana sugieren que podemos sentir literalmente el dolor de los demás, y que hemos desarrollado un sistema nervioso que nos ayuda a hacerlo (Iacoboni, 2009). La capacidad de sentir dolor y percibir el dolor ajeno no sólo es necesaria para nuestra propia supervivencia, sino que, en muchos sentidos, la supervivencia de nuestra especie como organismos cooperativos y con lenguaje probablemente dependía y sigue dependiendo de ella.

Si la capacidad de sufrimiento físico y psicológico, estaríamos mucho peor y moriríamos a una edad mucho más temprana. Y, sin embargo, muchos enfoques psiquiátricos, psicológicos o socio-lógicos están diseñados con el propósito expreso de minimizar o aliviar la angustia psicológica hasta el punto de que ya no pueda cumplir una función saludable (Andrews et al., 2020). Mucho de esto equivale a intentar arreglar un coche desconectando sus luces de advertencia. No es de extrañar que Estados Unidos sea la población más medicada del planeta y que, sin embargo, sus miembros experimenten tasas de depresión, ansiedad y suicidio que no tienen parangón en ninguna otra nación desarrollada (Tikkanen et al., 2020). Escondarse de los acontecimientos privados difíciles o suprimirlos no es una solución real. Nuestra respuesta automática de resolución de problemas, respaldada por la respuesta cultural dominante, consiste en buscar refuerzos más pequeños y rápidos a costa de refuerzos más grandes y tardíos.

El dolor o la angustia desempeñan un papel en la contingencia de tres términos que guía la mayoría de los enfoques de intervención analítica de la conducta existentes. Consideremos el proceso de refuerzo negativo. Cuando un estímulo es aversivo, y cuando la conducta elimina efectivamente el estímulo aversivo, es probable que la conducta aumente en probabilidad o tasa en el futuro. Incluso las funciones de refuerzo positivo pueden interpretarse a través de este mismo prisma, como cuando la adquisición de

alimentos elimina las punzadas de hambre, o la presentación de una manta elimina la sensación de frío. Podemos distinguir estos dos procesos principalmente por las implicaciones de la acción para el analista. Si buceamos lo suficiente, resulta difícil distinguir si la colocación de la manta está reforzada negativamente por la eliminación del frío o positivamente por la presentación del calor.

Pero ese mismo hecho sugiere que los acontecimientos aversivos suelen desempeñar algún papel en la acción. Sin la capacidad de sentir frío, la manta no tendría razón de ser, del mismo modo que sin la capacidad de sentir la privación de alimentos (de "sentir hambre"), consumir comida tendría un propósito menos obvio. La vida es un flujo y reflujo constante de acontecimientos dolorosos y acontecimientos dolorosos aliviadores. Ese ciclo es lo que fomenta el aprendizaje y la adaptación. La mayoría de los analistas del comportamiento ya ven el comportamiento de esta manera.

Sin embargo, tendremos que ampliar esta explicación tradicional al menos en dos aspectos. En primer lugar, los eventos de estímulo no siempre son externos, sino que pueden ser privados y verse afectados por respuestas relacionales derivadas. En segundo lugar, las reglas verbales pueden dar lugar a patrones de comportamiento relativamente "estancados" que, paradójicamente, resultan en una incapacidad para escapar del dolor debido a un choque entre las contingencias directas y las contingencias establecidas por una forma evolucionada de regulación del comportamiento que puede ser de 100 a 1.000 veces más reciente. Podría decirse que estas características son las que elevan la danza universal de sucesos dolorosos y alivio de sucesos dolorosos a sufrimiento humano: una lucha crónica e infructuosa que conduce a un dolor innecesario a medida que las soluciones actuales fracasan repetidamente.

LOS ESTÍMULOS AVERSIVOS SUELEN SER PRIVADOS Y VERBALES

A menudo se piensa en la estimulación aversiva de forma externa, con eventos como el shock, el castigo físico, la retirada de objetos preferidos o la exposición a otros tipos de estimulación físicamente estresante. En la historia del análisis de la conducta, una variedad de intervenciones conductuales han utilizado el control aversivo para alterar la conducta y es preocupante que la mayoría de estas intervenciones se hayan llevado a cabo utilizando personas con repertorios verbales mínimos, un hecho que ha sido criticado durante mucho tiempo por los líderes de la comunidad analítica de la conducta (Sidman, 1989). Por el contrario, gran parte del trabajo en el campo de la psicoterapia parece centrarse en el uso de intervenciones verbales para reducir el control aversivo. Las razones de esto son muchas, pero parte de ello puede ser que a medida que la causa primaria de la angustia empieza a hacerse más abstracta, nos alejamos más de los estímulos físicos reales existentes en nuestro entorno inmediato. Y puede que esto tenga algún mérito.

Hemos señalado anteriormente que en 1938 Skinner su modelo operante podría no aplicarse plenamente a los seres humanos debido a nuestra capacidad única para el lenguaje. Más tarde, en 1957, en *Verbal Behavior*, Skinner intentó actualizar esta afirmación proporcionando una explicación puramente operante del lenguaje y la cognición humanos. Hablamos porque hemos sido reforzados por la comunidad verbal que escucha lo que decimos y ha sido entrenada para actuar en consecuencia. Pensamos y resolvemos problemas porque nos permite contactar con un refuerzo mayor. A medida que pasamos de la infancia a la edad adulta, estas capacidades -hablar, pensar, resolver problemas- se refuerzan y empiezan a tomar forma. El resultado es una persona que habla, piensa y resuelve problemas. Todos hablamos, pensamos y resolvemos problemas de formas diferentes, pero los patrones específicos de este tipo de comportamientos siguen siendo operantes como cualquier otro. Todavía podemos desarrollar un análisis funcional de este tipo de comportamiento tan importante para nuestra forma de vivir y adaptarnos en la vida. Pero, ¿qué ocurre cuando la forma en que hablamos, pensamos y resolvemos los problemas nos lleva en realidad a experimentar más dolor, no menos? ¿Y si la forma en que utilizamos normalmente estos operantes conduce a que el dolor se vuelva crónico? ¿Y si el propio sufrimiento humano tiene que ver con la forma en que hablamos, pensamos y resolvemos los problemas?

El lenguaje simbólico se produce cuando una persona responde en términos de palabras, en lugar de en términos de los propios objetos de estímulo, pero de forma mutua o

bidireccional. El lenguaje simbólico es necesariamente referencial. Es decir, los símbolos se refieren a los objetos de estímulo y "llevan de vuelta" (el significado etimológico de re-ferir) algunas de sus funciones. Sin esta conexión, no podríamos responder a símbolos, palabras o pensamientos de forma funcional. El comportamiento regido por reglas se produce cuando respondemos basándonos en símbolos verbales que hemos aprendido a través de la interacción continua con nuestra comunidad verbal, en lugar de interactuar

directamente con contingencias externas. "No toques la estufa caliente porque te quemarás" especifica una contingencia. Y no necesitamos tocar la estufa, sentir dolor, para evitarlo. Más bien, "cocina" se refiere a un tipo específico de objeto. "Tocar" se refiere a un tipo específico de acción o movimiento. "Quemarse" se refiere a un acontecimiento privado aversivo. Y "no... o de lo contrario" especifica una contingencia de refuerzo negativo en la que la evitación se consigue dada la omisión de la conducta y la relación con el objeto.

En el capítulo anterior presentamos la equivalencia de estímulos y la RFT. En combinación con la *Conducta Verbal* de Skinner, estos enfoques nos dan una forma inicial de entender cómo mucho de lo que hacemos en realidad tiene muy poco que ver con contingencias directas - más bien es nuestra respuesta a nuestra propia conducta verbal sobre ellas. La necesidad de que la RFT dé cuenta de esta relación puede verse en el ejemplo que hemos estado utilizando. "No... o si no" no es una simple clase de equivalencia, sino que describe una *relación* temporal y contingente. Ver-tocar-quemar no es simétrica del mismo modo que los elementos de una clase de equivalencia física "estufa". "Estufa" implica una estufa física, pero ver-tocar-quemar no implica quemar-tocar-ver. Sin embargo, con un paso adicional muy pequeño, puede hacerlo de otra manera, y eso es lo que está en el núcleo de RFT: ver *antes* de tocar *antes* de quemar implica efectivamente quemar *después* de tocar *después* de ver. Añadir eso, proporcionando una explicación clásica de la conducta (a saber, que la respuesta relacional es conducta operante), es lo que hace la RFT.

Y aquí vemos una unidad simple de resolución de problemas que podría operar con la conducta manifiesta dentro de una relación conducta-conducta. Es decir, si alguien ve la estufa caliente e infiere que tocar la estufa le hará daño, y luego infiere que apagar la estufa evitará el daño, entonces la relación con la conducta manifiesta final de apagar la estufa se hace evidente. En este caso, dar un paso atrás y pensar en las consecuencias de que la estufa esté encendida, en el momento presente, y tomar una decisión sobre cómo seguir adelante es el objetivo de la intervención, en lugar de simplemente enseñar una respuesta habitual o de memoria de evitar las estufas. Ambas estrategias tienen el mismo resultado final: se evita la estufa, pero la primera es probablemente más generalizable a cualquier número de situaciones y problemas que la vida presenta, sin necesidad de entrenar directamente cada topografía de respuesta.

Los autores de este libro están profundamente interesados en el estudio de la RFT y juntos hemos producido decenas de estudios científicos que exploran este modelo del lenguaje y la cognición humanos. La comunidad de la RFT ha producido varios cientos más. La RFT es *el* componente conductual que necesita ser añadido a los principios conductuales tradicionales para entender un enfoque de intervención ACT. Necesitamos entender cómo una persona interactúa con su mundo relacionalmente a través de su comportamiento verbal - en formas que son espontáneas e incluso impredecibles a veces. A modo de repaso, las tres extensiones principales son: (1) las relaciones entrenadas implican relaciones bidireccionales y combinadas más allá de las de equivalencia, o igualdad; (2) las relaciones verbales pueden transformar la función de los estímulos ambientales produciendo una influencia extraordinaria sobre el comportamiento en el que pretendemos influir; y (3) el relacionarse en sí mismo es un comportamiento operante y se autoorganiza.

Vamos a abordarlas una por una.

Como en nuestro punto anterior, casi todas las oraciones complejas necesitan algo más que la equivalencia para ser comprendidas, porque no todas las relaciones son iguales o equivalentes. Por ejemplo, un niño pequeño es mordido por un perro llamado *Doug* y experimenta miedo y temor cada vez que ve un perro, oye un perro, escucha la palabra "perro" o incluso cuando oye el nombre "Doug". La equivalencia de estímulos por sí sola explica esto (al menos a nivel de resultados), ya que las experiencias aversivas del perro y de la mordedura de perro se transfieren a las otras relaciones. Ahora bien, ¿qué ocurre si al mismo niño se le dice que su maestra *Sally* es *más mala que* cualquier perro que haya conocido? No es simplemente que el miedo y el temor se transfieran a Sally, sino que la

función se transforma en algo mucho más grande. Y como *Sally* está *contenida en* la escuela, y otras personas como Sally asisten o enseñan en la escuela, asistir a la escuela puede convertirse en una experiencia privada abrumadoramente ansiosa que

no se basa en ninguna experiencia que haya tenido lugar en la escuela: todo el acontecimiento es privado y verbal. Esto nos lleva a la transformación de la función de estímulo como segunda extensión.

Consideremos otro escenario en el que se le dice al niño que un nuevo amigo es diferente de aquellos niños malos que solían burlarse y menospreciar al niño en la escuela o en el patio de recreo, o incluso es su "opuesto exacto". Es posible que esto invierta las funciones de evitación y establezca al nuevo amigo como un reforzador. ¿Cómo algo que era un castigador (estar rodeado de gente) se convierte en un reforzador (estar rodeado de gente) simplemente debido a la introducción de una nueva relación verbal? Estos ejemplos vuelven a ser relativamente sencillos, pero nos llevan a la tercera ampliación. Los patrones de comportamiento relacional pueden verse como un patrón de comportamiento de orden superior que se autoorganiza. Consideremos el caso de un adolescente diagnosticado con un trastorno depresivo mayor y con una densa historia de refuerzo por relacionarse verbalmente con el mundo de forma negativa y evasiva. "Esto nunca funcionará". "No sirvo para nada". "Esto es una lata". Los psicólogos se refieren a este patrón como exploración negativa. Precisamente porque este patrón de relación es tan fuerte, podemos predecir que el adolescente se relacionará con la mayoría de los nuevos acontecimientos siguiendo el mismo patrón, un patrón que se queda estancado e inflexible y que conduce a un sufrimiento aún mayor.

Pero, ¿por qué estas contingencias problemáticas y derrotistas no arraigan y reducen estos patrones de relación? Superficialmente se podría suponer que las oportunidades perdidas por el niño pequeño que evita la escuela y las tareas escolares castigarían negativamente las relaciones de evitación desafiantes. La pérdida de oportunidades en la vida, la amistad, las citas y otras oportunidades por parte del adolescente debería bastar para alterar estos marcos relacionales.

Esta es la pregunta tradicional englobada en el término "paradoja neurótica" que los conductistas interesados en el trabajo clínico se plantearon hace décadas. Décadas de investigación sobre este tipo de retos demuestran que estos patrones a menudo no cambian. Se quedan estancados y parecen casi desconectados de las contingencias externas -o del mundo- en el que se producen.

En los modelos animales no humanos de control aversivo, no hay ningún beneficio en "moverse dentro" si el objetivo es la predicción y la influencia con precisión, alcance y profundidad. Es mejor decir que el animal come porque está privado de alimento, en lugar de porque tiene hambre, o decir que evita un shock, no el dolor. No es porque los sucesos privados no existan en los animales no humanos por lo que nos quedamos con lo que se puede manipular directamente, sino más bien porque un análisis experimental no se ve favorecido por el hecho de señalar que, digamos, la privación de comida es una operación de establecimiento que altera la función reforzadora de la comida. Y es probable que haya acompañamientos privados sentidos para ese efecto.

Con los humanos, es más complejo debido a la transformación de las funciones de estímulo que se produce por el encuadre relacional. Se pueden establecer relaciones conducta-conducta en algunos contextos que requieren prestar atención a los acontecimientos privados o es imposible realizar un análisis funcional completo. El encuadre relacional permite a la persona observar y describir acontecimientos privados y las condiciones que parecen producirlos. A medida que los acontecimientos privados entran en las redes relacionales, pueden participar en la regulación del comportamiento manifiesto, y entran en la capacidad de las personas para regular su entorno social. Un anfitrión que ofrece a un invitado un trozo de tarta probablemente será más capaz de proporcionar reforzadores a sus invitados si pregunta "¿tienes hambre?" que si pregunta "¿te falta comida?". Incluso poco después de una enorme cena de Acción de Gracias, una deliciosa tarta de calabaza a la mode puede evocar un "sí" a la primera pregunta, mientras que una tarta de morcilla puede evocar un "no" respecto a la privación de comida. Aún más lejos de las contingencias directas, un invitado educado aprecia lo mucho que ha trabajado

el anfitrión; puede responder "¡claro que sí!" y comer cada bocado -aunque no tenga especial hambre- porque está diciendo "sí" para evitar sentirse culpable más tarde.

Lo que causa estas relaciones entre los acontecimientos privados y el comportamiento manifiesto son las señales con- textuales que regulan el encuadre relacional y las que regulan una transformación de las funciones de estímulo. Las contingencias externas pueden ser alteradas por eventos privados porque estos eventos pueden participar en formas de generación y seguimiento de reglas. En el análisis de la conducta, ningún acontecimiento conductual es "causa" de otros comportamientos dentro del mismo individuo, pero, a diferencia de lo que ocurre en el caso de los seres no humanos, el análisis de la conducta no tiene en cuenta el comportamiento de los demás.

animales, el análisis de las contingencias directas debe complementarse con un análisis de las contingencias indirectas establecidas por los operantes relacionales. Estas contingencias de significado son tan reales, manipulables e importantes como cualquier corriente de contingencias, pero tradicionalmente se han pasado por alto en el análisis de la conducta.

UN COMPORTAMIENTO REGIDO POR NORMAS PUEDE PROLONGAR EL SUFRIMIENTO

Una imperfección importante en la teoría generalizada de la conducta se observó originalmente entre humanos y no humanos expuestos a programas de reforzamiento. Esto se sabía desde los primeros días del análisis de la conducta porque los efectos altamente predecibles de los programas sobre la respuesta demostrados con animales no humanos no se veían a menudo cuando los humanos eran expuestos a los mismos programas (por ejemplo, Lippman y Meyer, 1967). Se obtenían diferencias menos dramáticas cuando se evitaban las instrucciones (Weiner, 1970), y se encontraban diferencias mínimas cuando se estudiaba a niños pre-verbales (Lowe et al., 1983), o se examinaba a aquellos con importantes dis- capacidades lingüísticas (Orlando & Bijou, 1960).

Las reglas verbales pueden influir en la sensibilidad a las contingencias externas cambiantes, es decir, en la probabilidad de que una persona cambie su comportamiento cuando cambian las contingencias que antes lo mantenían. En un arreglo experimental básico para probar la sensibilidad a contingencias cambiantes, el experimentador establecerá algún tipo de respuesta bajo un programa específico de refuerzo. Por ejemplo, Shimoff et al. (1981) compararon el rendimiento formado con el instruido con programas de intervalo y proporción, cada uno con una contingencia superpuesta de refuerzo diferencial de tasa baja (DRL). Para ambos esquemas, cuando se relajaba la contingencia DRL, la tasa de respuesta aumentaba para la mayoría de los sujetos cuyo comportamiento original era moldeado, pero no para los que eran instruidos.

Una larga serie de experimentos sobre el comportamiento gobernado por reglas siguió dentro del análisis de la conducta, que continúa hasta nuestros días. Volveremos a este tema periódicamente en este libro, pero por ahora sólo necesitamos señalar que un estudio tras otro comparó la conducta bajo el control de reglas verbales en lugar de la establecida por contingencias externas - una distinción hecha por primera vez por Skinner (1969). La investigación sobre el comportamiento regido por reglas floreció bajo la llamada "hipótesis del lenguaje" (Lowe, 1979), la idea de que la mayoría de las diferencias entre las actuaciones humanas y no humanas podían atribuirse a los efectos de los acontecimientos verbales sobre la acción humana (en Hayes, 1989, puede encontrarse un resumen de esa época en forma de libro). Se aprendió mucho, pero resultó que se necesitaba una comprensión más sofisticada del gobierno de las reglas para dar pleno sentido a los datos.

Se demostró que, en gran medida, la sensibilidad al horario podía predecirse en función de las reglas que se daban a los participantes al inicio del experimento, ya que interactuaban con las contingencias programadas. A través de cientos de estudios, podemos decir que los participantes a los que nunca se les dio una regla y, en cambio, aprendieron por experiencia directa, normalmente demostraron una mayor flexibilidad de respuesta cuando cambiaban las contingencias. Los que se pusieron en contacto con las contingencias a través de reglas mostraron un patrón más complejo. Dependía de por qué y de lo bien que siguieran la regla en primer lugar, de lo que aprendieran mientras la seguían, de si el que daba la regla podía controlar su cumplimiento, de si la regla permanecía en vigor y de una larga lista de variables similares (Hayes, 1989).

Desde 35.000 pies de altura, lo que vemos en estos experimentos es que la flexibilidad conductual puede estar inversamente relacionada con determinados tipos de conducta regida por reglas. Cuando un cliente está sufriendo en su vida (es decir, no consigue obtener reforzadores valorados), la incapacidad para adaptarse puede ser el resultado de reglas inexactas o no probadas sobre contingencias externas, y de las muchas formas en que

las reglas alteran el impacto del entorno. Las reglas verbales establecen nuevos tipos de contingencias, que podrían denominarse contingencias de significado. Cuando la rigidez conductual y la pérdida de refuerzos valiosos son el resultado de reglas verbales y no de la experiencia directa con las contingencias externas, se puede producir un cambio en el comportamiento.

Nos referimos a esto como rigidez psicológica, y ACT se desarrolló como un proceso de intervención para establecer flexibilidad psicológica como una alternativa a quedarse atascado en patrones desadaptativos de comportamiento.

ACT busca establecer una mayor flexibilidad en la respuesta alterando la función del encuadre relacional de forma adaptativa y sensible al contexto. Esto a menudo significa reducir la influencia de las reglas cuando éstas ya no entran en contacto con los reforzadores elegidos. Sin embargo, también puede significar seguir las reglas verbales cuando eso produce contacto con los reforzadores elegidos. Podemos empezar por definir de forma operativa lo que significa exactamente flexibilidad conductual y flexibilidad psicológica en la medida en que participa en el sufrimiento humano y en las soluciones humanas.

LA NATURALEZA DE LA FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA

La flexibilidad se define en el lenguaje común como la cualidad de doblarse con facilidad, pero sin romperse. Esta definición aprecia las dimensiones convergentes de comportamiento de orden superior de resistencia y no resistencia. Para que un objeto físico sea flexible, debe cambiar o adaptarse cuando se añaden presiones, pero debe ser lo suficientemente estable como para que los vínculos físicos no se vean comprometidos hasta el punto de que el objeto se rompa. El comportamiento puede ser similar. Queremos que el comportamiento cambie o se adapte a las nuevas presiones del entorno. No queremos que el comportamiento se vuelva demasiado estereotipado, en parte porque entonces no hay suficiente variabilidad saludable para adaptarse a contextos cambiantes. Sin embargo, no queremos que el comportamiento se adapte hasta tal punto que los patrones se vuelvan universalmente inestables e impredecibles de un momento a otro. No queremos que las personas "se quiebren". Una definición de flexibilidad *psicológica* también debe apreciar cómo los acontecimientos privados y el comportamiento regido por normas pueden participar de forma única en la rigidez conductual de los seres humanos como animales cognitivos inmensamente complejos. Ser flexible en el contexto de las contingencias externas puede requerir prestar atención a los acontecimientos privados que ocurren en el momento presente y reducir la función de las reglas verbales que conducen a la inflexibilidad.

Los primeros trabajos sobre ACT hablaban de cada una de las cuestiones por separado, como el dominio inútil en algunos contextos de las reglas verbales en la regulación conductual (denominada "fusión cognitiva") o las funciones de evitación a veces inútiles de los acontecimientos privados (denominada "evitación experiencial"), pero no hubo un término para el modelo general hasta principios de la década de 2000, cuando se empezó a utilizar la "flexibilidad psicológica".

La primera definición de "flexibilidad psicológica" la dieron Hayes et al. (2004, p. 12-13) en forma de pregunta que también describía sus seis características. Se redactó deliberadamente en un lenguaje sencillo porque se presentaba en forma de preguntas que una persona podría hacer a otra que estuviera luchando con un problema psicológico. Es la "pregunta de flexibilidad psicológica":

- se distingue entre usted como ser humano consciente y el contexto psicológico con el que se está luchando (*el yo como contexto*),
- ¿estás dispuesto a experimentar ese contenido plenamente y sin defensa innecesaria (*aceptación*),
- como es y no como lo que dice que es (*defusión*), Y
- haz lo que te lleve en la dirección (*acción comprometida*)
- de los valores elegidos (*valores*)
- ¿en este momento y en esta situación (*contacto con el momento presente*)?

Obviamente, esto no se ofreció como una definición estricta en términos de análisis de la conducta, pero una gran parte de la investigación y el análisis de la conducta se ha centrado en estos seis elementos de la flexibilidad psicológica y en cómo se interrelacionan. Describiremos este trabajo en la Parte 2 del libro.

El objetivo de la flexibilidad psicológica es construir un repertorio de conductas amplio y sensible al contexto que permita a la persona contactar con los reforzadores que realmente le importan, especialmente a largo plazo. Desde el punto de vista funcional, todos los elementos de la flexibilidad psicológica están diseñados para crear una clase operante topográficamente amplia y adaptativa de maximización del refuerzo valorado. De hecho, esto podría tomarse como una definición funcional de la flexibilidad psicológica. Esto contrasta con cualquier estrategia que intente construir un repertorio pequeño o estrecho de comportamiento que conduzca a resultados que la gente no valora realmente.

Como discutiremos a lo largo de este libro, se trata de una gran desviación de la forma en que gran parte del mundo (y, argumentamos, algunos analistas del comportamiento) ve el cambio de comportamiento. Sin duda, construir comportamientos simples que resuelvan un conjunto limitado de problemas es mucho más fácil; sin embargo, no está claro que sea más fructífero a largo plazo. Nuestra afirmación es que los patrones amplios y adaptativos de búsqueda de valores conducen a transformaciones en las vidas de los clientes a los que atendemos, más allá de la simple alteración de la forma o la función de objetivos conductuales definidos de forma limitada. Se trata de una afirmación empírica que, en nuestra opinión, respaldan los datos actuales.

ACTUAR COMO ESTRATEGIA PARA PROMOVER UNA MAYOR FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA

Esperemos que, llegados a este punto, hayamos hecho suficiente justicia a este tema como para que los lectores empiecen a darse cuenta de cómo las relaciones verbales pueden caer en patrones estables (o "atascados") que apoyan la rigidez conductual. Esta rigidez es diferente del tipo de inflexibilidad que puede desarrollarse en modelos animales no humanos mediante esquemas intermitentes o historias de aprendizaje densas, porque no se necesita una historia directa de refuerzo y castigo. Cuando la conducta verbal relacional está implicada funcionalmente en la rigidez conductual, nos referimos a ella como rigidez psico-lógica. Algunos analistas de conducta pueden rehuir el término "psicológico" debido a las relaciones verbales negativas establecidas en la escuela de postgrado y apoyadas por la comunidad verbal analítica de conducta contemporánea. Es cierto que una gran parte de la psicología es dualista o mentalista en el sentido que hemos descrito anteriormente en este volumen, pero evitar una palabra simplemente debido a las funciones aversivas es el mismo tipo de rigidez verbal que hace sufrir a nuestros clientes - y creemos que también hace sufrir a nuestro campo.

Usamos "psicológico" aquí simplemente para distinguir la inflexibilidad conductual que está bajo el control funcional de alguna historia externa de refuerzo o castigo sin la implicación del encuadre relacional, y la rigidez conductual que se debe a las relaciones verbales. Esta distinción no es superflua, sino funcionalmente importante.

Considere una intervención para abordar el comportamiento autolesivo que retiene la atención cuando se produce la autolesión. Podría funcionar, pero sólo si la función es el acceso a la atención. Si ésta es la función equivocada, cientos de estudios experimentales de análisis funcional sugieren que la intervención no funcionará. La autolesión persistirá. Exactamente de la misma manera, si los patrones de comportamiento desafiantes se mantienen funcionalmente por el propio comportamiento verbal y nuestra solución es adaptar las contingencias externas que rodean el comportamiento, puede que nunca abordemos realmente lo que está causando el sufrimiento de la persona. Es cierto que un reforzador positivo externo o un castigador lo suficientemente potente puede ser suficiente para cambiar el comportamiento durante un tiempo, pero una vez que nuestro sistema de fichas artificiales u otro método se retira, si las relaciones verbales persisten, el comportamiento probablemente resurgirá. Por definición, el comportamiento inflexible es resistente al cambio. Sin embargo, si podemos promover una mayor flexibilidad psicológica alterando la función de los patrones desadaptativos de conducta verbal

relacional, podríamos tener una oportunidad de abordar los retos de conducta una vez que aparezca el lenguaje complejo.

La flexibilidad psicológica es el objetivo de las intervenciones ACT. Una intervención ACT, al menos tal y como la lleva a cabo un analista de conducta, no está diseñada específicamente para abordar los problemas clínicos típicos de la ACT.

"trastornos" como la "depresión mayor" o el "trastorno de pánico". La ACT, si se realiza de forma funcional, promueve la flexibilidad psicológica como un conjunto de habilidades diseñadas para provocar cambios en los objetivos conductuales manifiestos.

La amplitud conocida de los objetivos es un poco asombrosa. Si consideramos sólo los diseños controlados de caso único o de comparación de grupos, la lista de estudios de resultados de TCA supera los 1.000 estudios e incluiría todas estas áreas y muchas más: tricotilomanía, control de la diabetes, adicción a las drogas y al alcohol, trastorno de pánico, depresión, dolor crónico, crianza de los hijos, tinnitus, ataques epilépticos, procrastinación, deportes profesionales, ejercicio, dietas, tratamiento del ictus, prejuicios, estigma, suicidio, agotamiento, estrés, uso excesivo de pornografía, pérdida de peso, trastornos alimentarios, control del VIH, aprendizaje, comportamientos saludables, habilidades para relacionarse, ansiedad por la salud, comportamiento obsesivo-compulsivo, manejo de síntomas psicóticos, asma, dejar de fumar, ludopatía, salir del armario, perpetración, violencia doméstica, trauma, estrés ocupacional, rendimiento laboral, cooperación social, desintoxicación de drogas, enseñanza, formación, comunicación, dar discursos y liderazgo. Sin embargo, no se trata de mejorar estos resultados hasta que no sepamos cuáles son los reforzadores basados en valores para la persona. Por ejemplo, si se utiliza ACT con una persona adicta a sustancias, una de las primeras cosas que probablemente se le dirá es "no estamos aquí para hacer que deje de consumir". Si de alguna manera acercar realmente a una persona a la vida que valora implica el uso de sustancias adictivas ¿quiénes somos nosotros para decir que no deben usarlas? Somos analistas del comportamiento, no agentes de estupefacientes. Por supuesto, la realidad es que el 99,9 % de las veces los efectos fisiológicos y sociales del consumo prolongado de sustancias adictivas tienden a alejar a las personas de sus valores, por lo que reducir el consumo forma parte de comprometerse de forma más flexible con el mundo. Además, si podemos abordar las funciones de escape que conlleva el lenguaje -y si el consumo de sustancias proporciona un medio para escapar de acontecimientos privados aversivos, como pensamientos difíciles-, entonces la necesidad de cocaína, heroína, alcohol o lo que sea puede disminuir a medida que se consigue una mayor flexibilidad psicológica. Pero los resultados valorados dependen del cliente, no de nosotros. Podemos decidir no trabajar con alguien si sus objetivos nos crean problemas éticos o legales. Si nosotros, como analistas de conducta, podemos convertirnos en expertos en la promoción de la flexibilidad psicológica como un patrón de respuesta que puede ser utilizado en combinación con todos los demás métodos conductuales para perseguir objetivos conductuales valiosos, esto abre nuestro ámbito de práctica más allá de lo que nunca podríamos haber imaginado.

FUSIÓN COGNITIVA Y EVITACIÓN EXPERIENCIAL: UN PATRÓN DE SUFRIMIENTO

La fusión y la evitación experiencial son muy comunes en los clientes con los que trabajan los analistas de conducta utilizando ACT. Estos dos procesos conducen fácilmente a elecciones que están dominadas por reforzadores más pequeños, tempranos, negativos y a menudo privados sobre reforzadores más grandes, tardíos, positivos y a menudo abstractos, pero permanecer en ese nivel de análisis se vuelve rápidamente engorroso y puede asustar a muchas personas que no están acostumbradas a la "jerga conductual". Además, a veces los propios analistas del comportamiento necesitan términos que les orienten hacia conjuntos más amplios de cuentas técnicas.

Cuando los conceptos analíticos del comportamiento y los conjuntos de análisis funcionales alcanzan un cierto nivel de complejidad, los términos de nivel medio pueden ser útiles para resumirlos utilizando términos singulares que sean comprensibles y digeribles para los clientes y que proporcionen una taquigrafía para otros analistas del comportamiento.

Esto ha sido habitual durante mucho tiempo en el análisis aplicado de la conducta. Podemos hablar de "comportamiento agresivo" sin tener que detenernos primero a decir que implicaba un tracto físico potencialmente dañino, que estaba inducido por un horario, que alteraba lo que funcionaba como reforzadores sensoriales, o que tenía una historia de reforzamiento secundario, etcétera. Sí, cuando realicemos una investigación específica, tendremos que especificar cómo estamos midiendo la "agresión", pero eso no convierte a la "agresión" en un "problema".

término técnico conductual. Un término como "agresión inducida por el horario" es una explicación técnica del comportamiento, pero el término general "agresión" sigue siendo útil cuando no está claro por qué está ocurriendo o cuando se habla con un profesor u otras personas. Esos muchos detalles se explicarán según sea necesario en un caso o patrón específico de "conducta agresiva" como una abstracción resumida de una corriente conductual en curso. El término "agresión" se refiere a todo el conjunto de análisis funcionales. Pueden surgir otros nuevos; los antiguos pueden volverse más precisos, pero el término general sigue siendo útil e incluso necesario cuando se trata de un comportamiento complejo.

Sin embargo, la necesidad de términos intermedios adquiere mayor importancia cuando se trata de acontecimientos verbales que implican un aprendizaje relacional. El encuadre relacional puede alterar de forma compleja el funcionamiento de las contingencias directas. Centrarse detalladamente en los operantes relacionales particulares, sus contextos relacionales, o las redes de estímulos derivados particulares implicadas, etc., puede abrumar la sensibilidad a las clases operantes clave implicadas. Disponer de términos resumidos puede ayudar tanto a los clientes como a los analistas de conducta a tener un lenguaje que favorezca la comprensión, la comunicación, la aceptación y el cambio de conducta. Especialmente si la mayor parte del trabajo técnico se ha realizado previamente (por ejemplo, el trabajo analítico funcional previo ha tenido éxito), los términos de nivel medio pueden utilizarse sin una gran pérdida de precisión. Dos términos intermedios que se relacionan fácilmente con nuestro conocimiento actual del encuadre relacional son la fusión cognitiva y la evitación experiencial.

La fusión cognitiva describe situaciones en las que las relaciones verbales y la transformación de las funciones de estímulo que proporcionan dominan sobre otras fuentes de regulación conductual de forma que producen una respuesta ineficaz o inflexible. Dicho de otro modo, la fusión cognitiva implica una respuesta dominada por el impacto funcional alterador de las operaciones relacionales sobre los acontecimientos externos antecedentes en lugar de sobre los acontecimientos externos tal y como existen.

Ya hemos hablado de la insensibilidad al horario como un subproducto común del comportamiento gobernado por reglas o verbalmente. Hablando como analista de conducta, no es técnicamente exacto decir que la "fusión cognitiva" *causa*, digamos, insensibilidad al horario o cambios problemáticos en el control del estímulo basado en relaciones verbales. Más bien, la fusión cognitiva es este mismo proceso expresado utilizando un término sumativo de nivel medio. Las operantes relacionales y la transformación de las funciones de estímulo que producen pueden evocar patrones de conducta que contribuyen a la ineficacia, la inflexibilidad y el sufrimiento. Las redes relacionales pueden inhibir el contacto efectivo con el entorno debido a la inexactitud, el carácter incompleto, la falta de comprobabilidad, la elicitación derivada, las operaciones motivacionales indeseables, la inducción de rigidez conductual, etcétera. Estas relaciones podrían participar en formas poco útiles de rastreo, de plying, o de augment- ing, y alteran el control del estímulo del entorno presente de una manera indeseable, reduciendo la probabilidad de que una persona ajuste su comportamiento incluso cuando hacerlo es necesario para lograr el resultado deseado. La "fusión cognitiva" describe ese conjunto de análisis funcionales.

Empecemos con un ejemplo muy sencillo.

Supongamos que un animal no humano comiera una hamburguesa envenenada. Ningún analista del comportamiento se sorprendería al ver que el animal evitaría después las hamburguesas durante mucho tiempo, quizá incluso desde entonces.

Ahora supongamos que un padre verbalmente abusivo y muy crítico le dice a una hija adolescente "si te comes esa hamburguesa tu cuerpo pronto será repugnante y no le gustará a nadie". A diferencia del veneno, esta consecuencia descrita verbalmente no necesita ser contactada directamente para que la hamburguesa sea repugnante durante mucho tiempo, quizá incluso desde entonces. De hecho, las historias de las personas con

trastornos alimentarios están llenas de historias de este tipo. La transformación de las funciones de estímulo es un nombre técnico para lo que está sucediendo a medida que algunas de las propiedades de "repugnante" se transfieren a la hamburguesa y dominan el comportamiento relacionado con la alimentación y el cuerpo. "Fusión cognitiva" es un término abreviado y sumativo de nivel medio para estos procesos funcionales.

La evitación experiencial es un par cercano de la fusión cognitiva y fue una de las primeras partes del modelo de flexibilidad psicológica que se explicó en profundidad (Hayes et al., 1996). No es más que un comportamiento motivado por evitar o escapar de la forma, frecuencia o sensibilidad situacional de los acontecimientos privados, incluso cuando hacerlo provoca la pérdida de reforzadores valiosos. Se puede ver cómo la fusión cognitiva se empareja fácilmente con la evitación experiencial. Una red relacional como "soy repugnante" puede provocar eventos privados intensos como el autodesprecio y la vergüenza. Tratar de evitar esos sentimientos, incluso cuando, por ejemplo, suponen una anorexia potencialmente mortal, es una forma de evitación experiencial.

A menudo se desconocen los detalles de la historia de una persona, pero términos como fusión cognitiva y evitación experiencial, si no se tratan causalmente, pueden señalar lugares plausibles donde buscar, basándose en un conjunto más amplio de análisis funcionales realizados con otras personas. La razón por la que estos patrones se dan tan comúnmente entre las personas es porque fluyen de forma natural del choque entre las contingencias directas y el marco relacional. Los detalles de la historia de cada individuo importan mucho, pero sabemos que prácticamente todas las personas verbalmente capaces tienen momentos en los que están cognitivamente fusionadas o experimentan evitación porque los procesos conductuales implicados son ubicuos. Están prácticamente integrados en el marco relacional. También lo están sus antidotos de flexibilidad cognitiva y emocional, de defusión y aceptación en la jerga de ACT.

Supongamos que dos clientes tienen el pensamiento "no le gustaré a nadie en la fiesta". Para el primer cliente, este pensamiento es literal. Es posible que hayan generado toda una narrativa centrada en su antipatía e incapacidad para encajar. "La fiesta será mejor si yo no estoy" se apoya en una red relacional más amplia de "soy una persona antipática y mezquina". Así, "no le caeré bien a nadie en la fiesta" no es simplemente un pensamiento fugaz que todos tenemos de vez en cuando, sino que a este cliente le parece una descripción literal de la realidad. Este cliente evita la fiesta y todos los reforzadores positivos que puede haber si va.

Para el segundo cliente, este pensamiento no es literal. Quizá este pensamiento vaya seguido inmediatamente de otro comportamiento verbal como "le gusto a algunas personas y a otras no" o "todo el mundo se siente así a veces". Esta red relacional ampliada puede estar apoyada por una relación más amplia de "estoy dispuesto a ver cómo van las cosas". Incluso sin declaraciones verbales contradictorias, tal vez pueda existir un contexto que disminuya la transformación perjudicial de las funciones de estímulo. Tal vez el pensamiento "no le voy a gustar a nadie en la fiesta" vaya seguido incluso de una sonrisa porque es el estribillo constante de un personaje cómico de la serie de televisión favorita de esa persona que siempre piensa eso y luego se lo pasa en grande. Tal vez este segundo cliente haya aprendido formas de contactar deliberadamente con esos contextos. Este cliente va a la fiesta y contacta con los reforzadores positivos, dando aún menos peso a su conducta verbal inicial sobre la fiesta.

Los analistas del comportamiento ya están familiarizados con las funciones de evitación y escape como forma de refuerzo negativo. Lo que hace poderosa a la evitación experiencial es la implicación de acontecimientos privados que se han categorizado verbalmente. Lo que se evita no son estímulos externos que puedan eliminarse fácilmente. A través de las propias relaciones verbales, las experiencias de evitación pueden llegar a ser internas y personales, difíciles de observar públicamente y no fáciles de alterar (al menos no directamente) a través de la intervención. En el caso de un paciente verbalmente competente que evita fiestas y reuniones sociales, puede que no sea la evitación de la fiesta en sí lo que esté manteniendo el comportamiento; más bien, la decisión de quedarse en casa puede eliminar inmediatamente los pensamientos sobre la fiesta, los pensamientos sobre no ser bienvenido o no ser deseado, los sentimientos de ansiedad que acompañan a esos pensamientos, etc. Este patrón se mantiene a menudo en parte porque el paciente no puede evitar la fiesta. Este patrón suele mantenerse en parte porque es dinámico, en el

sentido de que la evitación refuerza negativamente pensamientos como "hoy no puedo ir" o "quizá esté preparado para ir a una fiesta dentro de unas semanas". Por lo tanto, podríamos anticipar que a medida que se refuerzan estas relaciones verbales y sus efectos de alteración de la función, su contenido se fusiona o literaliza cada vez más, se refuerza su impacto evocador y elicitador sobre la conducta, y el desafío que suponen para una conducta flexible y eficaz

aumenta. El comportamiento se vuelve cada vez más rígido e inmutable. El impacto creciente de la evitación experiencial es a menudo paradójico porque los intentos de alterar la frecuencia o la forma de los pensamientos o sentimientos angustiosos pueden servir en realidad para aumentar su frecuencia o intensificarse con el tiempo (Wenzlaff y Wegner, 2000). La persecución de reforzadores más pequeños-pronto-negativos-privados amplifica las operaciones motivacionales que evocan este patrón de conducta. Un ciclo de evitación experiencial puede ser muy difícil de interrumpir cuando los retos han persistido durante un largo periodo de tiempo.

Según nuestra experiencia, los clientes afirman que la evitación de experiencias es como tapar agujeros en un barco y, sin embargo, cuando se tapa un agujero, surgen otros dos. Esto se debe a que la evitación de experiencias privadas desagradables no aborda la causa de los agujeros y, sin darse cuenta, crea más cosas que evitar: más agujeros en el barco. Una regla como "evita la ansiedad o de lo contrario" contiene una amenaza verbal que muy probablemente provocará ansiedad. ¿Por qué no? "O si no" está en una clase de equivalencia con una amplia variedad de sucesos aversivos o al menos sus referentes verbales. Pero los sistemas conductuales de congelación, lucha, huida o fracaso que se activan ante sucesos aversivos inmanentes pueden hacer que la acción eficaz sea menos probable o incluso imposible, aumentando aún más la urgencia del mensaje "o si no". La propia ansiedad puede convertirse en algo por lo que estar ansioso.

Otra paradoja es que, sin una mejor orientación teórica, nosotros, como analistas de la conducta, podemos intentar con demasiada facilidad alterar la forma o la frecuencia de estos acontecimientos privados para desarrollar una intervención eficaz. Después de todo, cambiar la forma de los pensamientos difíciles es de sentido común, ¿verdad? Puede ser, pero cualquier analista de conducta sabe que a veces el sentido científico y el sentido común divergen. Si no se comprenden los estallidos de extinción, ¿quién sino un analista de conducta podría decir a los padres que una rabieta es una "buena señal de progreso" cuando se retira un reforzador por una conducta perjudicial? De forma similar, la estrategia cognitiva central de "detectar, desafiar, disputar y cambiar" en la terapia cognitivo-conductual tradicional (TCC; Beck, 1970) era muy lógica y de sentido común, pero a veces conducía inadvertidamente a los clientes a estrategias de supresión que *ampliaban* el impacto dañino de los pensamientos problemáticos. Esta es probablemente la razón por la que los meta-análisis mostraron que los elementos cognitivos de la TCC no eran fiablemente útiles (Longmore & Worrell, 2007): los mejores terapeutas de TCC utilizaban estos métodos de forma que no chocaran con la fusión cognitiva y la evitación experiencial, pero los terapeutas más débiles a menudo no lo hacían. Ahora que sabemos que la reevaluación cognitiva es más una cuestión de defusión y flexibilidad cognitiva, es mucho más fácil dar una orientación científica sobre cómo utilizar eficazmente los métodos cognitivos en la TCC.

Por eso no debemos permitir que el análisis aplicado de la conducta siga ignorando los acontecimientos privados o los aborde con ideas superficiales. Por muy lógico que pueda parecer, normalmente no sirve de mucho centrarse en un suceso privado de forma sustractiva o eliminativa, porque una vez aprendida, la conducta sólo puede inhibirse mediante la extinción, nunca se reduce a una probabilidad cero. Es decir, nunca se sustrae o elimina por completo. Si el propio acto de intentar eliminar o sustraer es en sí mismo un contexto que aumenta el impacto de una acción sobre otra, el análisis, en efecto, está luchando con propósitos cruzados: reforzando el impacto perjudicial en la tonta tarea de eliminar la mera ocurrencia.

DEFINIR OPERATIVAMENTE LOS VALORES Y AUMENTAR LA FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA

La fusión cognitiva y la evitación experiencial pueden dar lugar a patrones de conducta que parecen estancados, pero antes hemos argumentado que promover la flexibilidad

psicológica requiere aumentar la búsqueda de reforzadores más grandes-positivos-abstractos. Ese es el trabajo de los valores y la acción comprometida en un marco ACT. Al incorporar una comprensión conceptualmente sistemática de los valores y la vida valiosa, los analistas de conducta tienen mucho que añadir a cualquier modelo de intervención.

Valores es otro término de nivel medio. Wilson y Dufrene (2009, p. 66) definieron los valores como "consecuencias libremente elegidas y construidas verbalmente de patrones de actividad en curso, dinámicos y en evolución, que establecen reforzadores predominantes para esa actividad que son intrínsecos a la participación en el propio patrón conductual valorado". Se trata de una definición conductualmente sólida y muy cercana a lo que ya hemos expuesto: reforzadores más amplios, privados y abstractos que pueden apoyar la flexibilidad psicológica.

Para conectar estas dos ideas de forma más explícita. "Libremente elegido" significa simplemente que existe una elección apelativa entre el comportamiento coherente con los valores y el comportamiento incoherente con los valores. No estamos hablando de libre albedrío, sino de que la elección está presente y no está condicionada por la situación. Este es el mismo sentido de "libre" del que hablan los analistas del comportamiento con el término "líneas de base operantes libres" al estudiar, por ejemplo, la ley de emparejamiento.

El comportamiento de elección ha sido durante mucho tiempo el centro de atención del análisis del comportamiento, y con razón. Recuento de retrasos. Cadenas concurrentes. La ley del emparejamiento. Todos son ámbitos de elección. Las elecciones dependen del contexto. En las primeras investigaciones con animales sobre la adicción, una rata consumirá menos nicotina cuando esté expuesta a un entorno enriquecido en comparación con ratas en un entorno genérico, activado a través de cambios neurológicos en el córtex prefrontal de la rata (Venebra-Muñoz et al., 2014). En el caso de los humanos, el contexto de elección incluye "consecuencias construidas verbalmente", es decir, reforzadores abstractos y a menudo privados que se extienden temporalmente. Un padre se levanta a las 5 de la mañana para llevar a su hijo al entrenamiento de hockey antes de que empiece el colegio. ¿Cuál es el reforzador para mantener esta elección, dos días a la semana, durante varios meses? Seguramente, el sonido de la alarma a las 4:30 de la mañana o subirse a un monovolumen frío mientras el resto de la manzana duerme no suponen un refuerzo automático. Los elogios y la interacción social positiva pueden ser poco probables, dado que los demás padres están igual de cansados y temen el día de trabajo que les espera. ¿Quizá el padre disfruta viendo a los niños patinar en círculos y lanzar discos a la red?

El refuerzo que mantiene esto es casi totalmente privado y verbal. "Quiero ser un buen padre". "Hoy me he superado". "Algún día mi hijo realmente apreciará esto". O incluso, "algún día miraré atrás y realmente apreciaré esto". Independientemente del contenido específico de estos acontecimientos privados, son reforzadores verbales y abstractos que especifican un resultado más amplio y a más largo plazo, y a través de una transformación de las funciones de estímulo, establecen funciones de refuerzo intrínsecas a estos comportamientos parentales amorosos. Esto es lo que entendemos por "continencias de significado" y los "valores" son una forma de describir cómo los operantes relacionales interactúan con los acontecimientos para producir dichos reforzadores.

En capítulos posteriores, discutiremos cómo hacer un análisis funcional real de los valores, pero por ahora nuestra prueba de concepto se puede expresar dentro de un experimento mental. Imaginemos que manipulamos estas variables. Si la consulta se trasladara a las 8:00 de la mañana sin ningún conflicto de horario, ¿seguiría produciéndose el comportamiento? En caso afirmativo, podemos deducir que madrugar no es un reforzador. Si los ejercicios de entrenamiento se modificaran, pasando de patinar en círculos y disparar discos a centrarse en otras habilidades, ¿seguiría produciéndose el comportamiento? Si es así, podemos descartar la observación de los ejercicios como reforzador. Si no hubiera otros padres presentes o si los padres estuvieran separados en el entrenamiento, ¿seguiría produciéndose el comportamiento? Desde luego que sí. Por último, si el padre estuviera convencido de que hacer esto no le convierte en un buen padre y de que su hijo probablemente crecería resentido con él por madrugar, ¿se mantendría la conducta? Si no es así, entonces debemos asumir que la función de este comportamiento reside en la abstracción verbal de reforzadores más grandes. Porque la única forma de cambiar la conducta es o bien eliminar esta libre elección (por ejemplo, un cambio de

horario, el ascenso a un nuevo equipo de hockey, el final de la temporada) o bien cambiar los reforzadores abstraídos verbalmente y las interacciones privadas de los padres con estas prácticas a primera hora de la mañana.

Por último, los valores representan "patrones dinámicos y evolutivos de actividad, que establecen reforzadores predominantes para esa actividad que son intrínsecos a la participación en el comportamiento valorado".

patrón en sí mismo". Cuando termina la temporada de hockey, el "buen padre" no deja simplemente de tener un comportamiento que se ajuste a esta abstracción verbal. Más bien, diferentes topografías de comportamiento llenan el vacío en pos de este valor elegido. Preparar la cena para la familia cuando su pareja llega a casa del trabajo. Ayudar a sus hijos con los deberes de matemáticas para que tengan éxito en la escuela. La topografía cambia. La función permanece y es intrínseca al propio comportamiento, más parecida al refuerzo sensorial que al elogio social.

Como todos los términos de nivel medio, el término "valores" nos orienta hacia un conjunto de análisis funcionales. Éstos siempre se van perfeccionando a medida que avanza la ciencia: no existe un análisis funcional completo y definitivo de nada. En términos de RFT, los valores cumplen una función aumentativa. Las reglas aumentativas son estímulos verbales (públicos o privados) que aumentan (refuerzan o apoyan) el valor de refuerzo de los estímulos externos. Por ejemplo, el anuncio de televisión presenta la frase "Apuesto a que tienes hambre de hamburguesa" junto con el logotipo de la empresa. Estos estímulos pueden cumplir una función motivacional que le incite a ir a un restaurante cercano abierto 24 horas al día, 7 días a la semana. El comercial no es un Sd - no puede serlo porque la hamburguesa está disponible continuamente. Es un estímulo verbal de establecimiento o un estímulo motivacional - un aumentativo.

Cuando suena la alarma, se dispone de refuerzo para dos comportamientos simultáneos: pulsar el botón de repetición y volver a dormir o pulsar el botón de cancelación y despertarse. La opción 1 ofrece más sueño y la opción 2 probablemente conduce a algunas experiencias de las que se quiere escapar (por ejemplo, el entrenamiento de hockey, el trabajo, las reuniones) pero también al significado positivo abstraído de "estoy siendo un buen padre". Mayor-tardío-positivo-abstracto frente a menor-tardío-negativo-privado. Nótese también que existe una relación jerárquica entre el comportamiento de levantarse y el valor de ser un buen padre que es paralela a la relación jerárquica entre las acciones de levantarse y la persona que pulsa el botón de cancelar. "Ser un buen padre" incluye levantarse, y darse cuenta y apoyar ese patrón es un aspecto del repertorio de la persona. Algunos analistas de la conducta han argumentado de forma persuasiva que la flexibilidad psicológica no puede surgir hasta que la persona aprende a enmarcar jerárquicamente su propia conducta con a sí mismos y a los valores que han elegido (Luciano, Törneke y Ruiz, en prensa).

Podría decirse que la vida es una lucha constante entre opciones coherentes con los valores y opciones incoherentes con los valores. Pero no siempre lo vemos así. Nos quedamos atascados en "lo haré más tarde", "no puedo hacerlo", "hay algo que no funciona en mí". En el momento en que estás considerando ACT o una estrategia similar para un cliente, es probable que se estén produciendo patrones rígidos de evitación o escape de experiencias privadas. Por lo tanto, necesitamos una manera de comenzar el proceso de evaluar funcionalmente esta lucha. Exploramos la idea del análisis funcional más profundamente en el próximo capítulo.

Modelos de flexibilidad psicológica

Hasta ahora hemos presentado la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en abstracto, junto con una breve historia y una orientación general sobre la flexibilidad psicológica. Lo que hemos proporcionado hasta ahora dista mucho de ser un relato tecnológico de la ACT que pueda informar el desarrollo de intervenciones analíticas de la conducta eficaces que puedan utilizarse junto con las tecnologías conductuales existentes. De eso trata el resto de este libro.

Intentarlo no es tarea fácil. No existe un libro de recetas que pueda abordar adecuadamente los desafíos reales que los consumidores y clientes experimentarán en sus vidas. No hay listas finitas de procedimientos basados en ACT que se consideren "analíticos de la conducta" de los que podamos tirar y enchufar en los planes de intervención conductual. ACT no es un enfoque de intervención de talla única que pueda aplicarse durante un número fijo de semanas para tratar tal o cual trastorno clínico. Si lo fuera, no habría necesidad de profundizar tanto en la historia y la filosofía que subyacen a las intervenciones basadas en ACT ni de dedicar tres capítulos a la comprensión de la flexibilidad psicológica como objetivo general del cambio de conducta.

Este problema tampoco debería sonar nuevo o particularmente matizado para los analistas de conducta. La práctica del análisis de conducta, aunque profundamente tecnológica, siempre se ha basado en principios de cambio de conducta junto con procedimientos probados empíricamente a favor de protocolos guionizados aplicados ampliamente. Consideremos, por ejemplo, el proceso de tratamiento de la conducta autolesiva (SIB). Lo que no tenemos es un protocolo de 12 semanas para el comportamiento autolesivo (SIB) que afirme que funciona en el 80% de los casos para reducir o eliminar el SIB. Lo que sí tenemos es un marco de evaluación, el análisis funcional experimental, que asume que la mayoría de los casos de SIB son mantenidos por una de cuatro funciones operantes primarias: escape, refuerzo social, refuerzo tangible o refuerzo automático. Aplicamos una estrategia de diseño experimental denominada diseño multielemento para aislar las condiciones en las que es más probable que se produzca el comportamiento. Y una vez averiguado esto, aplicamos cualquier número de estrategias que aborden directamente la función identificada reforzando la omisión del SIB o realizando un comportamiento alternativo o incompatible. O manipulamos las condiciones previas en las que es más probable que se produzca el SIB. A menudo, la intervención más eficaz utiliza una combinación de estas estrategias adaptadas al cliente y al contexto.

Lo fundamental es que este marco de intervención de análisis funcional experimental se construye a partir de un modelo relativamente simple de cambio de conducta. Asume que la conducta (B) se produce en un contexto antecedente (A) y se mantiene mediante refuerzos funcionales que dependen de la conducta (C). Este es el modelo ABC y constituye la base de la gestión de contingencias y de las estrategias de apoyo funcional.

DOI: 10.4324/9781003250371-5

Existen varios de estos modelos utilizados en las intervenciones basadas en ACT. Estos modelos varían en su apoyo empírico pero, no obstante, sirven a la función crítica de guiar las decisiones de intervención del analista de conducta situando la conducta desafiante dentro de un contexto. Pasar de los modelos ABC tradicionales a los modelos que dan cabida a las experiencias privadas y a la flexibilidad psicológica como un objetivo de comportamiento de orden superior requerirá una discusión científica del papel de los modelos en la ciencia más ampliamente, antes de desempacar varios modelos que pueden informar el desarrollo de intervenciones ACT.

UNA VISIÓN DE LA INTERVENCIÓN DEPENDIENTE DEL MODELO

Hawking y Mlodinow (2010) en *The Grand Design* describen el realismo dependiente del modelo como un enfoque de la ciencia física profundamente compatible con el conductismo radical de Skinner (Belisle, 2020). Según este enfoque, no existe una "realidad" que podamos percibir independientemente de prejuicios e interpretaciones. La ciencia representa, en el mejor de los casos, el comportamiento que los científicos adoptan para resolver problemas, y la calidad de cualquier teoría o modelo científico es estrictamente una función de lo bien que esa teoría o modelo permite resolver problemas importantes. Ponen el ejemplo: "¿la luz es una partícula o es una onda?". Pues bien, en algunas aplicaciones, tratar la luz como una partícula permite una mayor predicción y el desarrollo de nuevas tecnologías. En otras aplicaciones, es mejor tratar la luz como una onda. Por tanto, la luz es tanto una partícula como una onda y ni una partícula ni una onda, ya que inevitablemente ambas interpretaciones de la luz llegarán a ser obsoletas a medida que avance la ciencia.

Pero espere, dirá usted. Seguramente, evolucionamos para estar cada vez más en contacto con el mundo *tal y como es*. Nuestro sistema visual evolucionó para detectar las distintas frecuencias de la luz visual, por ejemplo, así que es evidente que las frecuencias de la luz están *ahí* aunque no las percibamos.

La realidad existe, sí. Y sí, la ciencia y el análisis de la conducta suponen que existen relaciones predecibles y a veces controlables entre los acontecimientos; por eso intentan desarrollar enunciados cada vez más organizados sobre esas relaciones que permitan alcanzar nuestros objetivos basándose en experiencias verificables. Pero no hay ninguna razón para pensar que nuestros sistemas sensoriales detectan la realidad directamente o que nuestras reglas científicas se corresponden con un mundo real de manera puntual. ¿Sabías que en las simulaciones evolutivas por ordenador que permiten la selección de ficciones de trabajo exitosas en lugar de la verdad literal, a menudo gana la primera (Hoffman, 2019)? No es tan difícil ver por qué si lo piensas. Eso puede ocurrir fácilmente si la realidad es condenadamente complicada y nuestra supervivencia se ve favorecida por la simplificación.

Una analogía puede ayudar. Nuestros sistemas sensoriales podrían parecerse más al sistema operativo de tu ordenador. Convierte increíbles cadenas de cargas (decimos que son cadenas de 1s y 0s, pero eso es sólo una metáfora) en, digamos, archivos rectangulares azules en tu pantalla que no te atreves a arrastrar a imágenes de papeleras o de lo contrario se perderán para siempre. Todos sabemos que los archivos informáticos no son literalmente azules o rectangulares. En realidad no tienen forma ni color, y no residen dentro de un directorio. Y no existe una papeleras propiamente dicha. Utilizamos un sistema operativo informático porque nos ayuda a aprender fácilmente a manejar la máquina para conseguir nuestros objetivos. Si, como en la película *Matrix*, la realidad se parece más a las hojas verdes que caen, ¿no sería mejor dejar que la evolución creara un sistema operativo más sencillo, por ejemplo de colores, frecuencias de luz y formas, como hizo el programador de tu ordenador con los archivos azules y las papeleras? Después de todo, una ficción viable de, digamos, frecuencias de luz visible, podría ser mucho, mucho

más fácilmente adaptable que 1000100 101110110111101 00111 01001001011101101 111010
010111011011101011 101110110.

La evolución ayuda a marcar la eficacia medida por la supervivencia, pero contrariamente a lo que cree la mayoría de la gente, eso no tiene por qué ser lo mismo que la verdad literal. En absoluto. Cuando vemos una serpiente venenosa no sabemos si tiene literalmente un tamaño, una forma o un color determinados, y

francamente puede que no necesitemos saber eso. Lo que *necesitamos saber* es que si no saltamos podría ser letal. Verlo así evolucionó para lograr ese fin.

Desde un punto de vista analítico del comportamiento, la "ciencia" representa simplemente el comportamiento del científico al generar o seguir reglas dentro de una estrategia particular denominada método científico. Ese patrón de conducta verbal puede ser altamente adaptativo (es decir, exitoso en la resolución de retos conductuales) o desadaptativo (es decir, infructuoso en la resolución de retos conductuales). Al igual que cualquier comportamiento regido por reglas, el comportamiento verbal científico puede ser inflexible cuando las reglas que tuvieron éxito en un contexto no lo tienen en un contexto nuevo. Los modelos o enfoques que hemos utilizado en la ciencia del comportamiento representan esas reglas. Las reglas que operan como estrategias analíticas funcionales que han sido inmensamente exitosas para resolver algunas topografías de comportamiento desafiante en individuos con discapacidades, no necesariamente predicen un éxito a gran escala con otras poblaciones y desafíos (Ivancic & Belisle, 2020).

Esta idea radicalmente pragmática sobre la relación entre ontología (lo que existe) y epistemología (el proceso de conocer) es fundamental para el pensamiento conductista funcional. Skinner veía el conocimiento científico como

un corpus de reglas para la acción eficaz, y hay un sentido especial en el que podría ser "verdadera" si produce la acción más eficaz posible... (Una) proposición es "verdadera" en la medida en que con su ayuda el oyente responde eficazmente a la situación que describe.

(1974, p. 235)

Hay que acostumbrarse a esta idea profunda y algo contraintuitiva. Obsérvese que no dice que sea cierta porque describa la situación con exactitud. Es cierta porque nos ayuda a responder con eficacia. "No juegues con serpientes venenosas". Entendido. Es una buena idea, independientemente de cómo sean "realmente" las serpientes.

A veces las normas pueden ser bastante flexibles. Esto es cierto para nuestros clientes y para nosotros como proveedores. Depende de cómo utilicemos los modelos de cambio de conducta. Enfocados de la manera correcta, los principios conductuales, la RFT y los principios evolutivos dan al científico-practicante la libertad de adaptar y ajustar sus modelos de cambio de conducta para que encajen con la conducta, el cliente y el contexto que se presenta.

El modelo con el que la mayoría de los analistas de conducta estarán familiarizados es un modelo de contingencia de tres o cuatro términos. Lo llamaremos modelo A-B-C. En el modelo A-B-C, el analista de conducta empleará cualquier número de estrategias analíticas funcionales para aislar las variables inmediatas de ante- cedente (A) y consecuencia (C) que rodean la conducta (B). Ajustando las variables A y/o C, el analista de conducta espera provocar un cambio en B.

Este modelo hace hincapié en las contingencias externas que son inmediatas, como el acceso a la huida, la atención, los objetos tangibles o los reforzadores automáticos. Sin embargo, como ya se ha comentado, surgen retos únicos cuando el comportamiento regido por reglas y las relaciones verbales entran en la corriente funcional del comportamiento. Las variables "A" pueden estar muy lejos en el pasado y seguir afectando a la conducta al alterar los patrones de encuadre relacional que "aparecen" en el momento en que la conducta está presente. Las variables "C" también pueden ser retardadas, probabilísticas, abstractas o intrínsecas. A menudo, operan más como contingencias de significado que como resultados tangibles.

Aunque los modelos consistentes con ACT asumen que las interacciones funcionales externas son pre- sentadas, éstas no son analizadas independientemente del análisis de las relaciones verbales y patrones que subrayan el comportamiento desadaptativo. Por supuesto, estas relaciones verbales y patrones no ocurren en un vacío, operan dentro de una corriente de A, B y C. Sin embargo, la clave para desarrollar una intervención exitosa

requiere un análisis funcional de estas interacciones verbales y de las reglas que las personas siguen y que las llevan a seguir. En este capítulo

introducir el Hexaflex como un primer marco o modelo organizador. Pensar en la flexibilidad psicológica de forma coherente con el Hexaflex nos da un punto de partida para empezar a hablar del TCA de forma más pragmática y profundizar en cada uno de los procesos centrales de este modelo. Luego discutiremos cómo este modelo se disecciona o adapta de diferentes maneras para servir a diferentes propósitos. Lo más importante aquí es que los lectores no sostengan ningún modelo como absoluto o "verdadero". Más bien, los modelos son estímulos verbales que pueden ayudar a guiar una acción eficaz para el analista del comportamiento como científico aplicado. Al comprender los modelos de forma más completa, los analistas de conducta pueden ser más flexibles y más eficaces a la hora de adaptar las intervenciones a los clientes individuales y a sus retos y luchas personales.

PRESENTACIÓN DE LOS SEIS PROCESOS BÁSICOS ACT HEXAFLEX

Un modelo de evaluación funcional que ha sido un elemento básico dentro de la intervención basada en ACT es el ACT Hexaflex. Esta herramienta no surgió hasta 2005 durante un debate en el listserv de la ACBS, 25 años después de que comenzara el desarrollo del ACT, pero ahora es tan omnipresente que cualquier persona interesada en el ACT pronto verá hexágonos por todas partes: en los logotipos de las clínicas ACT, o en las cubiertas de los libros ACT, etcétera. Al principio, el término "Hexaflex" no era más que un divertido juego de palabras, pero se impuso de inmediato. A continuación se ofrece una representación visual del modelo. El primero es un modelo de inflexibilidad psicológica. Creemos (y varios estudios de investigación lo apoyan ahora) que estos seis comportamientos o clases operantes son omnipresentes en la forma en que los operantes relacionales interactúan con las contingencias directas para establecer problemas recalcitrantes para las personas. Cuando estos operantes son fuertes, contribuyen a modos de respuesta que producen sufrimiento mucho más allá de lo que el propio entorno podría hacer sin la ayuda de malas formas de ajuste.

Desgranamos cada uno de estos seis procesos centrales con mucho más detalle en la Sección 2 del libro, donde capítulos completos desglosan analíticamente el comportamiento de estos procesos y amplían el relato a tecnologías utilizables para los analistas del comportamiento. Por ahora, introducimos un supuesto fundacional de este modelo en la Figura 4.1. Lo que sigue comienza en la parte superior del hexágono y sigue en el sentido de las agujas del reloj, un nodo por cada punto y coma:

Sufrimos más cuando rumiamos nuestro pasado y nos fijamos en nuestro futuro en lugar de centrarnos en el presente de una forma flexible, fluida y voluntaria; cuando no conseguimos entrar en contacto con las cosas de la vida que más valoramos; cuando actuamos de forma impulsiva o cuando nos volvemos inertes y no construimos hábitos amplios de acción basados en valores; cuando nos atascamos intentando encajar con historias específicas y estrechas sobre quiénes somos; cuando permitimos que nuestras reglas verbales sobre el mundo nos dominen innecesariamente; y cuando intentamos escapar, evitar o aferrarnos a pensamientos y sentimientos incluso cuando eso perjudica la acción basada en valores.

Éstas son las condiciones contextuales privadas en las que el sufrimiento es más probable. Si la flexibilidad psicológica se define como una amplia clase operante de conductas que maximizan formas valoradas de refuerzo, contactamos con los reforzadores menos valorados cuando nos quedamos atascados en estos modos de pensamiento. Por este motivo, se denomina modelo de inflexibilidad psicológica.

Como puede verse en las líneas de conexión, también suponemos que cada uno de estos procesos interactúa y se influye mutuamente. No se trata de un modelo "simple" de procesos aislados. Cuando rumiamos el pasado y nos fijamos en el futuro, es menos

probable que nos pongamos en contacto con nuestros valores. Cuando estamos fusionados con historias sobre nosotros mismos (el yo como contenido), es más probable que tomemos decisiones impulsivas que coincidan con nuestro autoconcepto y evitemos situaciones que, de otro modo, nos permitirían ponernos en contacto con cosas que valoramos. Nuestros clientes no son diferentes. Sufren más cuando estos operantes son fuertes y resistentes. Por lo tanto, nuestro trabajo consiste en fomentar y reforzar el conjunto opuesto de procesos para apoyar la flexibilidad psicológica.

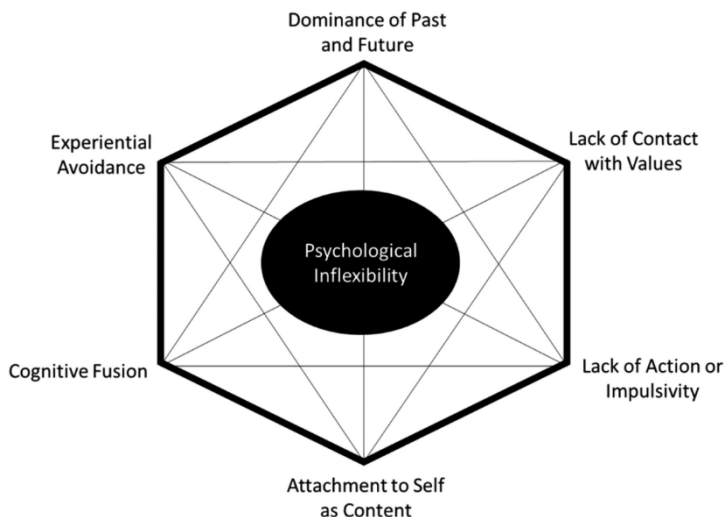


FIGURA 4.1 Diagrama ACT Hexaflex.

Este mismo modelo básico puede invertirse para proporcionar objetivos basados en procesos positivos en cada una de las seis áreas. Una vez más, empezando desde arriba y en el sentido de las agujas del reloj, podemos promover la flexibilidad psicológica reforzando la conciencia del momento presente y los procesos atencionales que son flexibles, fluidos y voluntarios; cuando promovemos el contacto y la claridad de los valores elegidos - reforzando las cualidades del ser y del hacer que son intrínsecas al propio comportamiento-, fomentamos la participación en acciones comprometidas que están vinculadas a patrones cada vez más amplios de comportamiento basado en valores; Promovemos un sentido del yo con perspectiva que sitúa los acontecimientos de la vida en una relación jerárquica con la capacidad de darse cuenta y observar el propio comportamiento (lo que Skinner llamaba "ver viendo" pero desde un locus o punto de vista); darse cuenta del proceso de pensar de una manera desactivada o des-literalizada para disminuir su indeseado dominio automático; y la aceptación o voluntad de experimentar experiencias públicas y privadas sin huidas, evitaciones o apegos innecesarios e inútiles. El modelo de flexibilidad psicológica se muestra en la figura 4.2.

Estos seis procesos conductuales son términos de nivel medio que surgen de los análisis funcionales de cómo las operantes relacionales influyen en el control directo de las contingencias. En los tres capítulos anteriores, ya hemos empezado a adentrarnos en ellos y, en la siguiente sección, nos ocuparemos de cada uno de ellos, desglosando el modelo de múltiples formas diferentes que pueden adaptarse para hacer frente al reto que nos ocupa y para desarrollar nuevas estrategias de evaluación funcional. Analicemos cada uno de ellos con más detalle.

Conciencia del momento presente

Los analistas del comportamiento están acostumbrados a evitar el concepto de atención, y por buenas razones. El control de estímulos es una forma de hablar de cómo el entorno externo influye en la acción, y no hay ningún aumento de la predicción y la influencia en el estudio de los animales no humanos que provenga de "explicar" el control de estímulos por una acción del organismo. La llave iluminada no evoca el picoteo porque la paloma se fije en ella, sino que éste evoluciona debido a la historia de refuerzos que establece el control de estímulos ejercido por la llave iluminada. Las operantes relacionales cambian este panorama porque operan sobre otros procesos conductuales. Las plantas de los pies

producen estímulos casi continuamente, pero rara vez

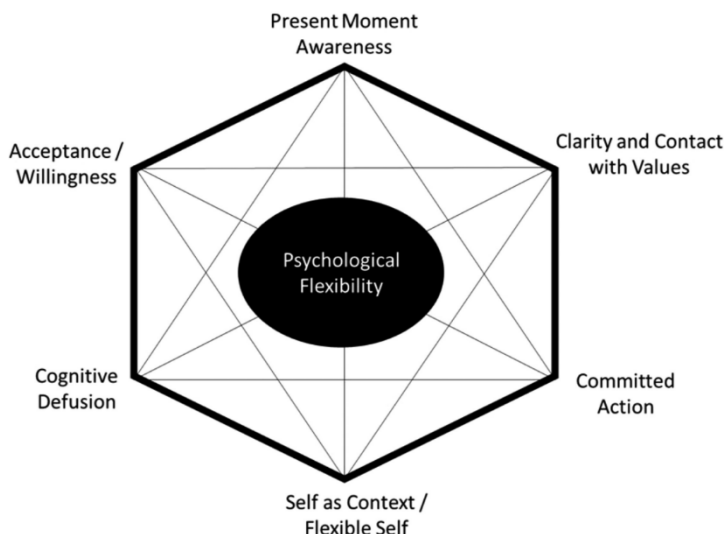


FIGURA 4.2 Diagrama ACT Hexaflex con objetivos basados en procesos positivos

notar estos acontecimientos. Supongamos que la tinta en el papel o los píxeles en la pantalla de la frase que estás leyendo en este momento presentan eventos relacionales que sugieren que puedes atender a las sensaciones de la planta de tu pie derecho y nada más... o a las sensaciones de la planta de tu pie izquierdo y nada más... o a las sensaciones de las plantas de ambos pies y nada más. A medida que se producen estos estímulos relacionales, el control de estímulos ejercido por tus pies cambia sistemáticamente debido a los operantes relacionales que pueden aumentar o disminuir fácilmente el control de estímulos. Debido a este hecho, una vez que existe el encuadre relacional es útil examinar cómo la regla verbal puede aumentar o disminuir el control del estímulo. "Atención" es el nombre de ese dominio de acciones y puede utilizarse de forma flexible, fluida y voluntaria para fomentar resultados conductuales positivos. Así se hace en el modelo de flexibilidad psicológica.

Todo comportamiento se produce en el contexto de acontecimientos internos y externos en el ahora. Al aprender a ampliar o reducir, o a cambiar o persistir en el foco atencional, una persona puede utilizar habilidades reguladoras de segundo orden que alteran sistemáticamente el control del estímulo: ampliar, reducir, cambiar o persistir según lo requieran las demandas de la tarea y los propósitos presentes.

Muchas formas de entrenamiento de "atención plena" pueden entenderse en parte en estos términos y, de hecho, se sabe que las versiones ampliadas del ejercicio de las "plantas de los pies" que acabas de hacer son muy útiles para regular el comportamiento impulsivo o agresivo de los niños con discapacidades del desarrollo (Singh et al., 2003).

Valores

Reforzar la claridad y el contacto con los valores elegidos desempeña un papel central en la ACT. La razón por la que una persona busca mejorar la flexibilidad psicológica a través de procesos como la conciencia del momento presente o la voluntad de implicarse en acciones comprometidas es vivir una vida más coherente con los valores. Aclarar lo que realmente importa a una persona es necesariamente un ejercicio para reforzar o aumentar las conductas relacionales verbales que describen patrones de refuerzo más amplios y tardíos. Los valores no son recompensas más pequeñas y tempranas, como un sueldo, o refuerzos negativos, como escapar de pensamientos o experiencias incómodas, sino categorías

jerárquicas más amplias. Wilson y Murrell (2004, p. 135) plantean la pregunta: "En un mundo en el que pudieras elegir que tu vida girara en torno a algo, ¿qué elegirías?". Desde el punto de vista del análisis de la conducta, los valores pueden interpretarse como motivos verbales aumentativos

estímulos que fortalecen el valor reforzador de los reforzadores del momento presente de acuerdo con las consecuencias a largo plazo construidas verbalmente. Un sueldo es reforzante porque proporciona estabilidad y seguridad. El tiempo libre es reforzante porque permite un mayor contacto con la familia y los amigos y la oportunidad de fortalecer las relaciones. Una vez que aparece el comportamiento verbal, ya no interactuamos con los resultados consecuenciales sin evaluación, por lo que queremos reforzar la evaluación coherente con los valores de los resultados para dirigir los procesos de cambio de comportamiento.

Acción comprometida

La acción comprometida describe patrones de comportamiento que permiten a una persona lograr un mayor contacto con los valores que ha elegido. Como señalan Dixon y Paliliunas (2020), "es demasiado común articular lo que es importante, valioso o reforzante, pero nunca comprometerse con un comportamiento que altere la consecución real de esos resultados preferidos" (p. 24). Existen numerosos procesos de cambio de conducta con los que los analistas de conducta ya están familiarizados y que pueden reforzar la probabilidad de que los clientes se comprometan. Tomemos algo como el moldeamiento. Sabemos que es poco probable que una persona que valora la salud y la forma física pase directamente de no hacer nunca footing al aire libre a correr ocho kilómetros, tres veces por semana (aunque pueda tener toda la intención de hacerlo tras la clarificación de valores). Establecer esta intención también podría provocar lesiones o agotamiento: queremos establecer un compromiso con patrones que sean sostenibles. Desglosando las acciones comprometidas en pasos iniciales más pequeños y construyendo, podemos lograr patrones de cambio de comportamiento cada vez más grandes. Adoptaremos un enfoque de autogestión o autorregulación para fortalecer la acción comprometida que haga hincapié en trabajar con el cliente para construir rutinas, estrategias y objetivos que tengan probabilidades de éxito dentro de su vida y su contexto. Esta sección se basará probablemente en las muchas estrategias que los analistas de conducta ya han desarrollado, integrando al mismo tiempo este proceso con los otros procesos centrales para promover la flexibilidad psicológica.

Aceptación/voluntad

La aceptación describe la disposición a experimentar acontecimientos potencialmente aversivos (o, en algunos casos, la posible pérdida de acontecimientos positivos), tanto privados como públicos, que no pueden adaptarse o alterarse fácilmente dentro de los confines del repertorio o contexto actual. La aceptación no es un fin en sí mismo; más bien, promover la disposición a experimentar acontecimientos incómodos o momentáneamente aversivos sin evitarlos puede ser necesario para conseguir los valores que uno ha elegido. A menudo, la obtención de reforzadores más grandes y abstractos, coherentes con los valores identificados, puede requerir hacer cosas que normalmente no se harían, retrasar el acceso al refuerzo o perder reforzadores más pequeños y rápidos que de otro modo estarían disponibles. Para el estudiante con ansiedad ante los exámenes, esto podría implicar estar dispuesto a matricularse en clases y completar exámenes para poder optar a una carrera que significa mucho más que superar el examen. Para la persona que evita un acontecimiento social, esto podría implicar la voluntad de sentirse incómodo al principio del acontecimiento, sabiendo que esos pensamientos desaparecerán y dejarán sólo las interacciones sociales positivas que la persona busca. Definida de este modo, la aceptación representa otra dimensión medible del comportamiento que, cuando se enfoca dentro de ACT, puede permitir una flexibilidad psicológica aún mayor. Hacemos hincapié en la formación de la tolerancia y en el aumento de los valores a la hora de promover la aceptación y la buena disposición.

Defusión cognitiva

La defusión cognitiva es uno de los procesos más vinculados a la teoría del marco relacional (TFR) como modelo básico del lenguaje y la cognición humanos y que separa el TCA del

modelos de terapia cognitiva como la terapia cognitivo-conductual (TCC). En las terapias cognitivas tradicionales, el objetivo es alterar la forma o la frecuencia de los modos de pensamiento desordenados (Luoma et al., 2010). Como hemos comentado, esta forma de pensar sobre el pensamiento (metpensamiento) puede formar parte de un patrón más amplio de conducta relacional verbal que puede promover la evitación experiencial. En lugar de alterar la forma o la frecuencia de las relaciones verbales, las estrategias de defusión cognitiva están diseñadas para debilitar el control del estímulo de esas relaciones verbales. Tomemos como ejemplo sencillo al estudiante universitario que dice: "No puedo matricularme en la difícil clase de matemáticas porque tengo ansiedad ante los exámenes". La relación coordinada entre "examen universitario difícil" y "ansiedad ante los exámenes" puede conducir a una evitación experiencial que aleje al estudiante de sus valores (es decir, inflexibilidad psicológica). En lugar de intentar alterar esta relación verbal, podemos intentar alterar su función de forma que el estudiante pueda derivar "puedo matricularme en la clase de matemáticas difícil y tener ansiedad ante los exámenes". La ansiedad sigue presente, la clase sigue siendo un reto, pero esta relación no tiene por qué ejercer un fuerte control de estímulos sobre la decisión de matricularse o no en la clase. Al debilitar o desactivar las relaciones que contribuyen a la evitación experimental, y al reforzar o aumentar los valores y las acciones comprometidas, podemos construir patrones de respuesta adaptativa flexible.

El yo como contexto

El yo como contexto es donde comenzó ACT (Hayes, 1984) al darse cuenta de que el "ver ver" de Skinner, que utilizaba para explicar la autoconciencia, tenía que producirse desde una perspectiva o punto de vista coherente de "yo/aquí/ahora". Este sentido de la perspectiva está vinculado y contiene jerárquicamente el contenido de la autoconciencia, pero no está definido por ese contenido. Uno no se convierte en otra persona cuando le extirpan un órgano o se compra un coche nuevo. El contenido cambia, pero el contexto de la conciencia, "yo/aquí/ahora", no.

Reforzar el yo como contexto requiere necesariamente debilitar el rígido control de estímulos de las relaciones verbales comparativas que construimos sobre nosotros mismos, basadas en el contenido. Resulta útil disminuir el control de estímulos ejercido por las historias que contamos sobre nosotros mismos, que a menudo conducen a la evitación experiencial. En lugar de buscar la coherencia entre los valores y la conducta (es decir, la acción comprometida), podemos responder de determinadas maneras para lograr la coherencia entre un yo conceptualizado verbalmente y la conducta (el yo como contenido). Por ejemplo, un cliente puede continuar en un trabajo que agrava las lesiones físicas porque quiere "ser duro" y se ve a sí mismo como "un proveedor". Podría darse el caso de que la persona valore a su familia y la seguridad que le proporciona su trabajo, pero la fusión con esta conceptualización del yo puede llevar a evitar la búsqueda de otras oportunidades que le confieran acceso a los mismos reforzadores, pero sin las cargas físicas y los daños a largo plazo que pueden limitar la consecución de estos valores a largo plazo. El yo como contexto requiere relacionarse con uno mismo de forma flexible y en contexto. Un momento "duro", otro "compasivo", pero siempre "yo". También hablaremos de la idea del yo trascendental (es decir, el yo que trasciende el tiempo y el contexto) y haremos hincapié en fomentar la autocompasión dentro de este proceso central.

REPLANTEAR E INTEGRAR EL HEXAFLEX

El modelo hexagonal de flexibilidad psicológica puede organizarse fácilmente en tres dimensiones de nivel superior: apertura, centralidad y compromiso. Al igual que los seis procesos centrales, estos tres pilares funcionan como términos de nivel medio que pueden hacer más clara la descripción de los objetivos de las intervenciones basadas en ACT y

pueden ayudar a conectar más los objetivos de la intervención con los resultados deseados.

Abierto se refiere a la operación sintética de aceptación y defusión que permite a una persona entrar en contacto más plenamente con las experiencias positivas y negativas de su vida. Cuando

Si los patrones de conducta se vuelven fijos y rígidos, especialmente en las primeras fases de la intervención, es posible que los clientes no estén abiertos a la idea del cambio, o que estén abiertos a realizar pequeños cambios pero intenten evitar cualquier cambio grande o perturbador que pueda ser necesario para lograr cambios vitales valiosos. Por ejemplo, un cliente puede estar experimentando relaciones tóxicas con compañeros que apoyan una miríada de topografías de comportamiento dañinas. Cuando se les pregunta qué quieren conseguir de su tiempo con el analista de conducta, dicen que les gustaría "hacer otros amigos que me traten bien" y ofrecen "quedar con alguien del trabajo una vez al mes" como acción comprometida. Aunque estos dos pequeños cambios podrían participar en el proceso de cambio, no es probable que estas acciones por sí solas conduzcan a un verdadero cambio duradero. Lo que puede ser necesario es revisar por completo cómo conceptualizan la amistad y la posibilidad muy real de que esas relaciones tóxicas terminen. Además, el cliente puede tener mucho miedo de entablar amistades y relaciones prosociales porque actualmente carece de las habilidades necesarias para tener éxito. La aceptación puede implicar promover la voluntad de experimentar el dolor de terminar o distanciarse de amistades que son incompatibles con los reforzadores más valiosos de la vida, y al mismo tiempo promover la voluntad de experimentar los sentimientos positivos que vienen con forjar nuevas amistades y relaciones. Para que el cliente pueda abrirse a estas nuevas experiencias sin ser juzgado ni evaluado, puede ser necesario que se desactive de las reglas que le impiden ser "lo suficientemente inteligente", "lo suficientemente atractivo" o "lo suficientemente divertido".

Centrado se refiere a la capacidad actual de los clientes para darse cuenta de las contingencias que operan en su comportamiento desde un lugar de no apego y adaptarse a su vez. La metáfora de "ser el punto quieto en el mundo que gira" puede resonar con el pilar de la centralidad. La conciencia del momento presente es este proceso activo de darse cuenta del comportamiento privado y público a medida que fluye y se desplaza, y darse cuenta de los antecedentes y las consecuencias que rodean al comportamiento: "darse cuenta" de que el mundo gira y observar su dirección. El yo como contexto consiste en distanciarse de las etiquetas de contenido o las evaluaciones que pueden alterar la experiencia del momento presente. Además, lo que uno nota y observa en el momento presente puede contradecir las etiquetas conceptuales de uno mismo. La característica crítica de estar centrado es notar estas experiencias sin evaluación ni apego al yo conceptualizado. Siguiendo con el mismo ejemplo, un cliente que está abierto a realizar cambios a gran escala en su vida también necesita estar centrado para darse cuenta de qué relaciones son compatibles con la vida que quiere vivir y qué relaciones, tal y como existen actualmente, son incompatibles. Esto no quiere decir que la solución sea abandonar las relaciones que actualmente no funcionan. En esta etapa del proceso ACT, la acción más importante es simplemente darse cuenta de estos acontecimientos que guiarán el comportamiento en el siguiente pilar.

Comprometerse significa emprender acciones basadas en valores. Hacer los cambios necesarios a pequeña o gran escala para vivir una vida más basada en los valores. El primer paso es, por supuesto, identificar exactamente cuáles son esos resultados valorados. ¿Qué es lo que el cliente quiere conseguir a lo largo de la intervención ACT? En nuestro ejemplo, quizás el cliente quiere tener una carrera más satisfactoria y tener relaciones que le apoyen en múltiples ámbitos de su vida. Esto no es lo mismo que un objetivo porque una "carrera satisfactoria" y unas "relaciones de apoyo" son aspiraciones y nunca pueden obtenerse completamente. Sin embargo, darse cuenta de estos valores proporciona una brújula con la que evaluar los resultados que se están logrando en el momento presente (es decir, ¿es mi carrera satisfactoria y mis relaciones me apoyan en mi carrera y en otras áreas de mi vida?) Si la respuesta es negativa, la acción comprometida puede respaldar un comportamiento *que* apoye este valor. Sí, esto puede implicar abandonar relaciones que no satisfagan esta necesidad. También podría significar tener conversaciones difíciles que deberían haberse mantenido hace tiempo para efectuar cambios en las relaciones que están estancadas. Lo

más importante es que el compromiso sea un proceso altamente variable y creativo de desarrollo colaborativo de soluciones para lograr una vida más orientada a los valores.

La metáfora de los pilares de estas tres dimensiones (Figura 4.3) es apropiada porque dos dimensiones por sí solas no pueden apoyar suficientemente un cambio de comportamiento significativo y duradero. Deben apoyarse las tres. Garantizar que los clientes estén abiertos es necesario para promover sentimientos de ser. Y garantizar que los clientes estén abiertos y centrados es probablemente necesario para maximizar el compromiso. No existe la mejor forma de enfocar esto como una secuencia, al menos no que haya sido aislada empíricamente como una "mejor progresión". Probablemente no haya una progresión única que funcione en todos los casos; más bien, el analista de conducta debe utilizar una serie de herramientas en su cinturón para adaptar este modelo de intervención a las necesidades de su cliente.

Puede pensarse que los pilares abierto y centrado abarcan un ámbito de aceptación y atención plena; los pilares centrado y comprometido abarcan un ámbito de compromiso y cambio de conducta. El pilar central debe estar en ambos porque siempre es una persona que responde en el momento presente.

Todos ellos son procesos conductuales, pero algunos resultan más familiares a los analistas de conducta que otros. Identificar los reforzadores valorados e identificar las conductas que contactan con esos reforzadores valorados es en gran medida lo que los analistas de conducta ya hacen. Un matiz crítico es el énfasis en la autogestión de las acciones comprometidas y la apreciación del papel de la abstracción verbal en la identificación de las fuentes de refuerzo valoradas. Además, el "cambio de conducta" puede implicar y necesariamente implicará la conducta privada dentro de la conceptualización de los procesos de cambio de conducta. Dicho esto, crear objetivos y "acciones comprometidas" y reforzar el seguimiento de los objetivos fijados es un componente central de la ACT y es necesario para producir el cambio de conducta. Comprometerse con el momento presente también es un proceso conductual y elegir dedicar tiempo a acciones como meditar u observar atentamente pueden ser acciones comprometidas por derecho propio. La aceptación también es un proceso conductual, especialmente en el momento en que una persona tolera fuentes inmediatas y potencialmente aversivas de estimulación pública y privada en su vida cotidiana.

para contactar más plenamente con los valores elegidos.

Por otro lado, procesos como la defusión y el autocontexto pueden ser menos tradicionales en las intervenciones analíticas de la conducta. Como veremos con más detalle

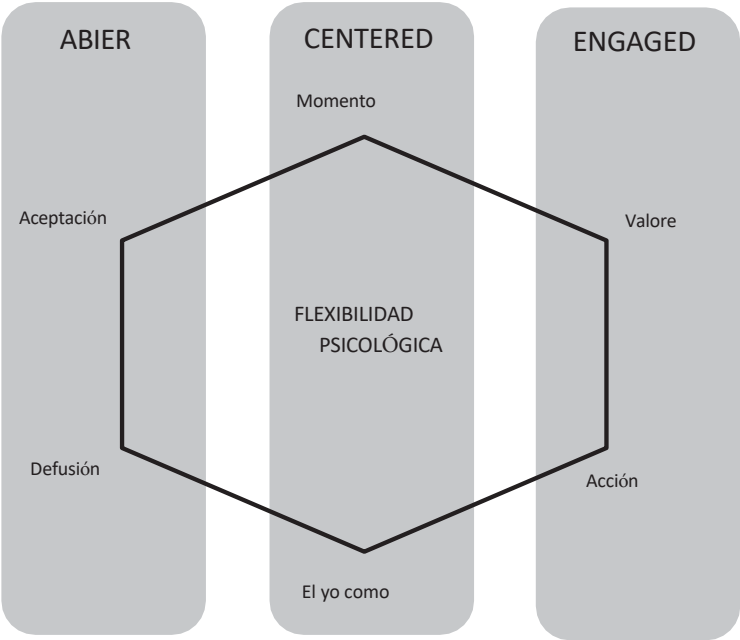


FIGURA 4.3 Los pilares de las tres dimensiones

Posteriormente, es probable que se necesite una comprensión aguda de la RFT para entender los comportamientos implicados en la fusión cognitiva y la conceptualización de uno mismo. En otros campos de la psicología, estos procesos se consideran generalmente "cognitivos" o causales si se dan en la "mente" de uno mismo. Cientos de estudios experimentales muestran ahora que podemos dar cuenta de estos complejos patrones de comportamiento psicológico en términos de patrones de encuadre relacional que son el objetivo expreso de los componentes de la intervención de auto-contexto y defusión. Aún así, el término "objetivos de mindfulness" puede resonar en comunidades no analíticas de la conducta y puede transmitir con éxito que estos objetivos del proceso de cambio están indirecta pero necesariamente ligados al cambio de conducta. La conciencia del momento presente y la aceptación también forman parte de esta mitad mindfulness del Hexaflex, ya que ambas implican en gran medida acontecimientos privados. El acto de darse cuenta de las fuentes externas e internas de estimulación es un acontecimiento privado. Cuando hablamos de aceptación, a menudo nos referimos a aceptar experiencias aversivas y apetitivas que ocurren en privado. Estos procesos también están estrechamente relacionados con el autocontexto y la defusión, que son necesarios para favorecer la aceptación y el contacto con el momento presente. Por lo tanto, estos procesos operan en el centro tanto del cambio de conducta como de la atención plena y, por esta razón, desempeñan un papel central en las aplicaciones analíticas de la ACT dentro de este modelo (Figura 4.4).

Sin llamarlo así, la Figura 2.1 del Capítulo 2 que muestra la conducta-conducta es un modelo integrador en el que hemos intentado integrar las relaciones adaptativas conducta-conducta con el marco ABC existente en el que los analistas de conducta están acostumbrados a operar. Y con razón. Si la inflexibilidad psicológica ocurre, indudablemente ocurre en un contexto antecedente que incluye estímulos discriminativos y operaciones de establecimiento que hacen más probable que ocurra la inflexibilidad psicológica (cada uno de los seis procesos centrales). Además, la inflexibilidad suele mantenerse gracias a fuentes de refuerzo más pequeñas y negativas. De lo contrario, ¿por qué se produciría? En la misma línea, para promover la flexibilidad psicológica, es probable que necesitemos organizar condiciones antecedentes que puedan evocar relaciones conducta-conducta en cada uno de los seis procesos básicos que son flexibles y adaptativos. También es posible que tengamos que organizar o inventar fuentes temporales de refuerzo más pequeñas y tempranas que compitan con las contingencias de evitación que se producen de forma natural para salvar la distancia hasta el momento en que el cliente empiece a contactar con fuentes de refuerzo de mayor valor y más tardías.

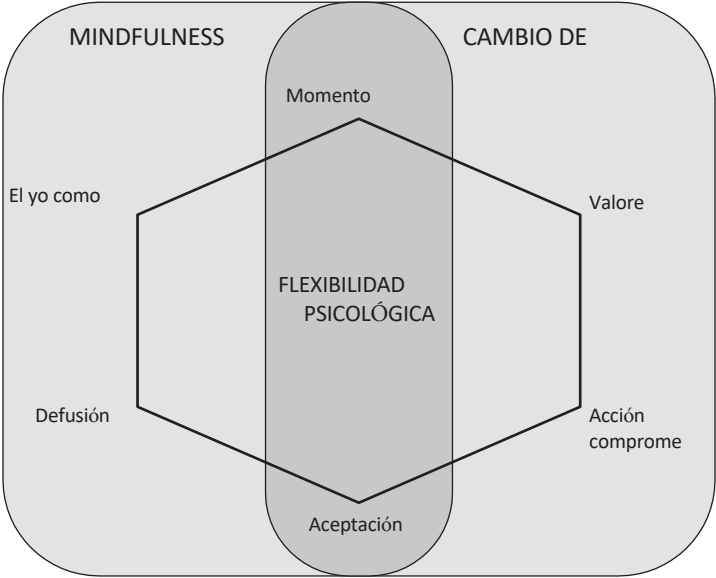


FIGURA 4.4 El Hexaflex.

A partir de esta conceptualización, algunas estrategias familiares de evaluación analítica de la conducta pueden resultar evidentes. Por ejemplo, el registro narrativo tradicional del ABC, en el que los practicantes registran los antecedentes y las consecuencias que rodean la ocurrencia de la conducta, podría ajustarse para incluir el automonitoreo, en el que el cliente registra las condiciones antecedentes públicas y privadas que ocurrieron en torno a la conducta objetivo, como la elección de beber en exceso para el cliente que intenta reducir la ingesta de alcohol. Además, el cliente puede informar de las consecuencias a corto y largo plazo de este comportamiento, tanto públicas como privadas. Por ejemplo, puede haber sentido un alivio temporal del estrés al beber en exceso, pero al día siguiente experimentó autodesprecio y resaca. Este proceso también puede ayudar a identificar con mayor claridad los procesos de cambio objetivo, como la desactivación de los pensamientos que funcionaron como operación motivadora del atracón de bebida en primer lugar. Este modelo también permite realizar análisis experimentales de las condiciones de antecedente y consecuencia (Figura 4.5). Por ejemplo, inventar condiciones antecedentes en una sesión de terapia o utilizar un procedimiento de hablar en voz alta para determinar qué situaciones conducen a cadenas de conducta que, en última instancia, conducen a la conducta objetivo. Esta misma estrategia podría utilizarse para determinar las condiciones en las que es más probable que se produzcan las conductas de sustitución (es decir, psicológicamente flexibles).

Anteriormente mencionamos que aplicaríamos marcos RFT más avanzados cuando fuera apropiado, y un marco que es posible gracias a esta conceptualización es el modelo hiperdimensional y multinivel (HDML). En concreto, uno de los supuestos es que el encuadre relacional actúa sobre el comportamiento a través del proceso continuo de relación (R) - orientación (O) - y evocación (E) que tiene lugar dentro de un contexto motivacional (M) (Barnes-Holmes et al., 2021). Esto se conoce como ROE-M. Al diseccionar las relaciones conducta-conducta, los analistas de la conducta pueden intentar identificar patrones de encuadre relacional (Rel-B) que operan dentro de las relaciones conducta-conducta. Desgranaremos esto con más detalle cuando discutamos los seis procesos centrales. Debido a la transformación de la función del estímulo, es probable que las conductas relacionales desempeñen un papel en la determinación de los aspectos del entorno a los que atendemos o hacia los que nos orientamos.

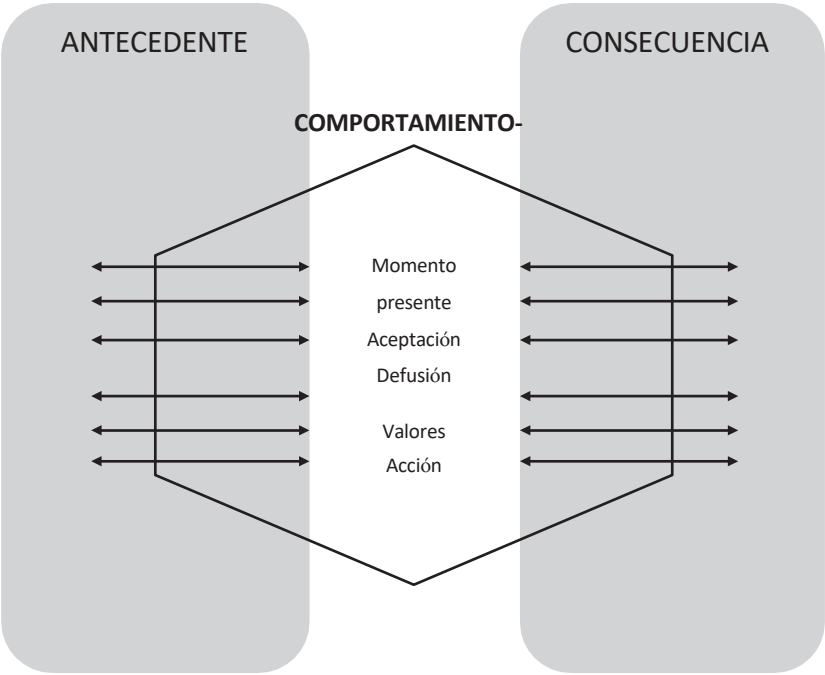


FIGURA 4.5 Antecedentes y consecuencias.

Esto puede medirse de varias maneras, como midiendo el comportamiento de atención real en un laboratorio a través de la mirada o haciendo que los clientes recuerden situaciones, en las que lo que "observaron" puede estar lejos del acontecimiento real que se produjo (es decir, una función de las relaciones fusionadas en lugar de la conciencia del momento presente del entorno externo). Por último, los marcos relacionales y la orientación a los estímulos del entorno pueden evocar comportamientos inadaptados o adaptativos, psicológicamente inflexibles o psicológicamente flexibles. Todavía se necesita mucha investigación sobre la utilidad de ROE-M como un marco conductual para procesos complejos dentro de ACT, pero tal modelo tiene el potencial de evaluar interacciones más moleculares conducta-conducta y conducta-ambiente que son objetivos de intervenciones basadas en ACT.

Podemos ir aún más lejos en la evaluación molecular de los patrones de encuadre relacional, aunque en este campo se necesitan aún más pruebas empíricas. El Procedimiento de Evaluación Relacional Implícita (IRAP) y la Prueba de Velocidad de Adquisición Funcional (FAST) son dos herramientas que se utilizan para evaluar la relación diferencial de los estímulos dentro de una cuenta de RFT. Al comparar las velocidades relativas de las respuestas asociativas, estas pruebas pueden dar una estimación de la fuerza de las relaciones que participan en las interacciones conducta-conducta. En nuestro propio trabajo, la teoría de la densidad relacional (RDT; Belisle & Dixon, 2020, 2021) adopta un enfoque más molar al evaluar la interrelación y dimensionalidad de redes relacionales grandes y a menudo complejas. Esto se consigue evaluando simultáneamente el tamaño y la fuerza de las clases relacionales para generar predicciones sobre el comportamiento relacional y las transformaciones de la función de estímulo. Y lo que es más importante, estas extensiones de la explicación básica de la RFT tienen el potencial de informar a cada uno de los modelos ACT descritos anteriormente para apoyar el desarrollo de nuevas tecnologías que promuevan la flexibilidad psicológica.

Los modelos interactúan. Cuando vamos por el buen camino, los modelos también tienden a converger y a llegar a conclusiones similares. Estos modelos son intentos de reformular e integrar el ACT y el Hexaflex en formas que pueden tener utilidad clínica adicional. Pasamos ahora a discutir otro enfoque de modelo, la Matriz ACT, que puede simplificar procesos basados en ACT que pueden tener utilidad en instancias donde la simplificación es necesaria. Esto puede ocurrir cuando se trabaja con implementadores menos experimentados, cuando se opera a nivel de organizaciones y sistemas, o cuando se trabajan estrategias de autocontrol en intervenciones basadas en ACT donde el cliente mediará gran parte de la intervención (como es a menudo el caso). Luego pasaremos a un modelo más complejo que tiene el potencial de integrar ACT más plenamente dentro de los avances contemporáneos en la ciencia evolutiva que es necesaria para situar ACT, y potencialmente el análisis de conducta mismo, dentro de esta visión evolutiva más amplia del mundo.

LA MATRIZ DE ACTOS: UN MODELO SIMPLIFICADO

La Matriz ACT (Polk & Schoendorff, 2014) proporciona un marco para empezar a interpretar la flexibilidad psicológica como la lucha continua entre el comportamiento coherente con los valores y el comportamiento incoherente con los valores. Es un buen punto de partida cuando se aprende ACT y es una primera herramienta en el cinturón de herramientas de los analistas de conducta. En capítulos posteriores, ampliaremos este marco, pero la utilidad de esta herramienta volverá cuando visitemos retos específicos a los que los analistas de conducta pueden enfrentarse. Creemos que esta es una herramienta con la que los analistas de conducta en este punto del libro podrían empezar a experimentar ellos mismos o con clientes de baja dificultad.

La Matriz pretende evaluar el comportamiento a lo largo de dos dimensiones (Figura 4.6). Empezaremos con la primera dimensión, que implica distinguir entre

comportamientos que son coherentes con los valores y comportamientos que son incoherentes con los valores. En realidad, los analistas de conducta ya utilizan en gran medida este modelo cuando definen objetivos de cambio de conducta aceleradores o desaceleradores. Es decir, queremos desacelerar la conducta inadaptada y acelerar la conducta adaptativa. Lo que puede que no haya considerado es que escribir un plan de conducta es necesariamente un esfuerzo centrado en valores porque seleccionamos objetivos de conducta basados en valores específicos. Queremos mejorar

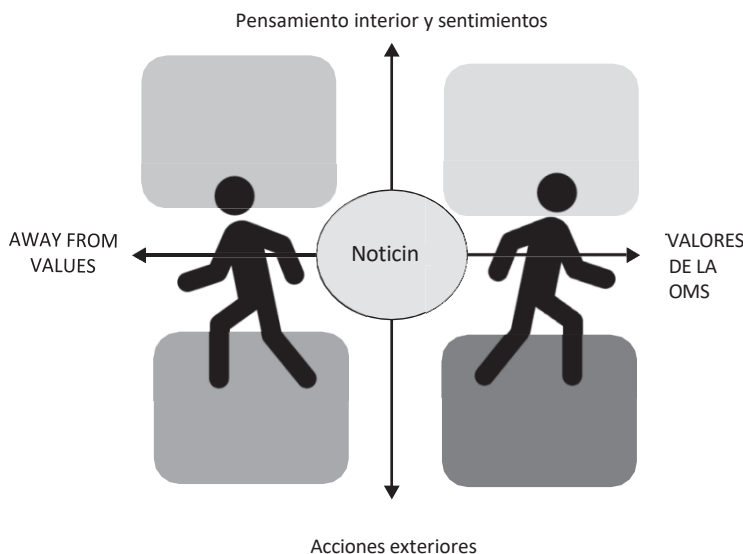


FIGURA 4.6 La matriz ACT.

habilidades sociales para aumentar el acceso a la comunidad. Queremos mejorar las habilidades de aprendizaje para mejorar el rendimiento en las aulas y otros entornos. Este enfoque es coherente con la mitad inferior de la Matriz, ya que restringimos nuestras intervenciones únicamente a aquellos acontecimientos que son públicamente observables y accesibles: las "manos y los pies" de aquellos con los que trabajamos. Esta estrategia no carece de mérito, especialmente cuando se trabaja con personas cuyo lenguaje está gravemente afectado, como las que padecen formas graves de autismo. Al evaluar funcionalmente las condiciones contextuales externas en las que se produce el comportamiento adaptativo y desadaptativo, hemos sido generalmente eficaces en el desarrollo de intervenciones conductuales. El riesgo es que si restringimos nuestro trabajo sólo a la mitad inferior de la matriz, pasamos por alto las funciones privadas y abstraídas que contribuyen al sufrimiento una vez que aparece el lenguaje. Aunque sólo sea eso, la Matriz nos recuerda que debemos tener en cuenta estos acontecimientos al abordar la evaluación funcional con los clientes.

La mitad superior de la Matriz capta estas funciones privadas y abstraídas que probablemente mantienen los "movimientos de alejamiento" o pueden aumentar los "movimientos de acercamiento". Están metafóricamente en la "cabeza y el corazón" de la persona y, como acontecimientos privados, son vistos directamente por una audiencia de uno. Centrarnos en la mitad superior es un punto de partida para evaluar funcionalmente estos acontecimientos cuando sospechamos que la experiencia privada participa en pautas inflexibles de comportamiento.

A la izquierda, el paciente y el analista trabajan juntos para identificar las experiencias aversivas privadas (es decir, sentimientos o pensamientos) que los movimientos de alejamiento les permiten evitar o escapar. Por ejemplo, inventar excusas para no ir a la fiesta permite al paciente evitar la ansiedad que le produce la fiesta y pensamientos como "no le gusto a nadie" o "ni siquiera me quieren aquí". A la derecha, el cliente y el analista trabajan juntos para identificar los valores que apoyan o aumentan hacia los movimientos.

¿Por qué queremos aumentar o reforzar los comportamientos identificados en primer lugar? Por esta razón, aunque la Matriz proporciona una evaluación inicial, el proceso de completar la Matriz también puede servir para aumentar el comportamiento coherente con los valores al reorientar al cliente hacia la *razón por la* que quiere centrarse en abordar o mejorar el comportamiento coherente con los valores en primer lugar. Existen otras versiones de la Matriz, pero hemos descubierto que ésta puede ser más útil para los

profesionales, especialmente cuando trabajan con individuos que suelen ser atendidos por analistas del comportamiento. Simplifica la idea bastante abstracta de los acontecimientos privados para centrarse específicamente en las cosas que los clientes piensan (cabeza) y sienten (corazón) en la parte superior y en la idea de sentido común de que el comportamiento "exterior" puede estar guiado por nuestra experiencia "interior". Por lo tanto, se puede empezar por el

En la parte superior derecha de la Matriz, vaya siguiendo los cuadrados más claros hasta los más oscuros, hasta llegar a los objetivos de cambio de conducta coherentes con los valores.

Sin embargo, al igual que en el modelo centrado en la apertura, no existe una secuencia "correcta", lo que permite al analista de conducta elegir la mejor forma de proceder en función del desarrollo de la sesión o de otros datos de la evaluación. Las "manos y pies" en la parte inferior también crean una clara distinción para los clientes que delimitan las experiencias encubiertas y el comportamiento manifiesto. Por ejemplo, tras un episodio de conducta desafiante, los analistas de conducta pueden preguntar a un niño "¿qué ha pasado?". Muchos lectores estarán muy familiarizados con la respuesta "me enfadé" o "estaba muy ansioso". Esta versión de la Matriz introduce el lenguaje necesario para decir entonces: "Eso es lo que pasaba en tu cabeza y en tu corazón, pero ¿qué hacías con las manos y los pies?". Así, la sencilla metáfora del cuerpo humano puede servir de estímulo verbal para que el niño preste atención a su comportamiento real y mantenga un debate real sobre si ese comportamiento estaba o no al servicio de los valores que había elegido, como cuando se hace la pregunta de seguimiento "¿eso te acercó o te alejó de ser un buen amigo?" y "cuando tu cabeza y tu corazón se enfadan, ¿qué puedes hacer con...? tus manos y pies que apoyen el ser un buen amigo?".

Se trata de conversaciones sinceras y abiertas, sin juicios de valor, que favorecen la flexibilidad psicológica. Con el tiempo, los estímulos verbales se desvanecen para fomentar la resolución autónoma de problemas en torno a las experiencias públicas y privadas del niño.

La Matriz ACT es un modelo de intervención relativamente sencillo. En teoría, podría construirse cualquier número de modelos visuales o verbales para apoyar o aumentar la flexibilidad psicológica. La Matriz podría reconfigurarse como un balancín en el que fuerzas externas empujan a una persona hacia arriba o hacia abajo, y se necesita una reacción para volver a un estado de equilibrio, coherente con los valores. O la Matriz podría diseñarse como una escalera, en la que una persona sube hacia los valores o baja alejándose de ellos. A medida que los lectores avanzan en este capítulo y en los siguientes, los ajustes de los modelos de intervención para adaptarlos a contextos a veces inmensamente complejos son la norma y no la excepción. Estos modelos no son más que herramientas. Téngalo en cuenta cuando visitemos el modelo más complejo: el metamodelo evolutivo ampliado (EEMM). Nuestra meta es proveer a los lectores con el comportamiento verbal y las herramientas necesarias para implementar exitosamente evaluaciones e intervenciones basadas en ACT a través de una variedad de contextos sin estar limitados por una sola estrategia. ACT no es un simple conjunto de técnicas; es un enfoque completo centrado alrededor de un patrón singular de comportamiento que la investigación de nuestros laboratorios y otros ha apoyado que es crítico - flexibilidad psicológica.

SINTETIZANDO EL HEXAFLEX CON LA CIENCIA EVOLUTIVA (EEMM): UN MODELO AMPLIADO

El modelo de flexibilidad psicológica puede parecer inicialmente extraño a los analistas de la conducta, pero antes de entrar en los detalles de los seis procesos en la siguiente sección del libro, merece la pena vincularlos a ideas conductuales básicas de forma que resulte más obvio cómo pueden conducir a nuevas formas de análisis funcional. Sólo se necesitan dos puntos adicionales para hacer la transición.

1. Los analistas del comportamiento son evolucionistas.
2. Las operantes relacionales rompen el flujo conductual de formas que requieren un enfoque multidimensional.

El primer punto no debería resultar difícil para los analistas de la conducta, ya que está profundamente arraigado en la historia de este campo. En el resumen de su influyente artículo "Selection by Consequences", Skinner enmarcó el análisis de la conducta como parte de la ciencia evolutiva:

La selección por consecuencias es un modo causal que sólo se encuentra en los seres vivos o en las máquinas fabricadas por seres vivos. Se reconoció por primera vez en la selección natural, pero también explica la formación y el mantenimiento del comportamiento del individuo y la evolución de las culturas. En estos tres campos, sustituye a las explicaciones basadas en los modos causales de la mecánica clásica. La sustitución es fuertemente resistida. La selección natural ya se ha impuesto, pero un retraso similar en el reconocimiento del papel de la selección en los demás campos podría privarnos de una valiosa ayuda para resolver los problemas a los que nos enfrentamos.

(1981, p. 501)

El argumento de Skinner es que la función no está determinada por mecanismos estructurales próximos ("los modos causales de la mecánica clásica"), sino por procesos de variación y retención selectiva a diferentes escalas de organización:

el comportamiento humano es el producto conjunto de (i) las contingencias de supervivencia responsables de la selección natural de la especie y (ii) las contingencias de refuerzo responsables de los repertorios adquiridos por sus miembros, incluyendo (iii) las contingencias especiales mantenidas por un entorno social evolucionado.

(1981, p. 502)

Anteriormente resumimos el pensamiento evolutivo con el acrónimo VRSCDL (pronunciado "versátil"): Variación y Retención de lo Seleccionado en el Contexto en la Dimensión y Nivel adecuados. Todos los conceptos analíticos del comportamiento encajan en este sistema. La aproximación sucesiva y el moldeamiento, por ejemplo, son estrategias de selección y retención que se construyen sobre la variación conductual natural. El entrenamiento en discriminación pone la variación conductual y la retención selectiva bajo control contextual. Las operaciones motivacionales y el refuerzo son procesos selectivos. La extinción elimina los beneficios selectivos, pero también conduce a una variación de la que pueden surgir nuevas respuestas. La repetición de respuestas y la construcción de patrones o hábitos de comportamiento más amplios son estrategias de retención, y así sucesivamente.

En las citas anteriores, Skinner hablaba de procesos evolutivos en tres niveles de organización (biofisiológico, psicológico y sociocultural). Sabemos que estos niveles interactúan. Por ejemplo, la variación y la retención selectiva a nivel psicológico o conductual alteran los sistemas epigenéticos a nivel biofisiológico: unas pocas semanas de práctica de la meditación activarán o desactivarán de forma fiable casi el 7% del genoma humano, principalmente a través de la metilación de los sistemas de genes implicados en una respuesta al estrés, de forma que determinadas áreas del ADN ya no pueden ser transcritas por los sistemas de ARN (Dusek et al., 2008).

¿Y las dimensiones conductuales o psicológicas?

Aquí es donde entra en juego la segunda gran idea: las operantes relacionales rompen el flujo conductual de formas que requieren un enfoque multidimensional.

Es evidente que la evolución es dimensional cuando se habla de niveles socioculturales o biofisiológicos. Por ejemplo, todo el mundo está de acuerdo en que no sólo se seleccionan los sistemas genéticos en función de su impacto en la supervivencia, sino también los mecanismos epigenéticos.

A nivel conductual o psicológico, los conductistas son más cautos. Hay una buena razón: es mucho menos probable cometer el "error mentalista" si toda conducta se denomina "conducta". Sin embargo, incluso entonces se puede cometer el error, como señalamos en un capítulo anterior. Además, el problema de dejar todos los sucesos privados en un montón indiferenciado (fíjese que ni siquiera estamos diciendo "conductas privadas" o "antecedentes privados", sino que utilizamos el vago término "sucesos" para

abarloarlo todo) es que entonces se pueden pasar por alto las formas específicas en que operan los operantes relacionales.

Tomemos los términos emocional y disposicional. Skinner (1989, p. 13) señaló que "las palabras que se refieren a sentimientos y estados mentales se utilizaron primero para describir la conducta o las situaciones en las que se producía la conducta. Cuando se empezó a prestar atención a los estados corporales concurrentes y a hablar de ellos, se utilizaron las mismas palabras para describirlos". En este enfoque conductual tan sensato, los términos emocionales evolucionaron culturalmente basándose en acompañamientos públicos que permitían a la gente referirse a ciertos acontecimientos privados para controlar su entorno social. Por ejemplo, decir a la gente que uno estaba "inclinado a ir" se basaba en una sensación de reforzamiento y probabilidad de respuesta. Utilizaba la metáfora física de un plano inclinado porque no había otra forma de hablar de acontecimientos privados. Decir que "querías" algo indicaba a la comunidad verbal lo que te faltaba. Esta es la etimología de "querer": aún la usamos así en frases como "por falta de comida murió". Una vez más, el hecho manifiesto de echar algo en falta se utilizaba como metáfora de una emoción.

Esto está bien hasta cierto punto, pero a medida que las personas desarrollaban todo un vocabulario de términos emocionales y disposicionales, parecía natural que utilizaran estos términos para explicar su propio comportamiento. Los términos pasarían de ser formas de influir en los demás a razones verbales para ser creídos o seguidos. "¿Por qué te has comido todo el postre?", te preguntarían de pequeño. Al principio, podías decir tontamente "porque sí" y sufrir las consecuencias, pero pronto dirías "porque tenía tanta hambre, mamá" y quizá te darian un respiro. Poco a poco, momentos así separaban los "sentimientos" y los "pensamientos" de otros tipos de comportamiento.

El modelo de flexibilidad psicológica tiene seis procesos (valores, acción comprometida, aceptación, desinhibición, yo, el ahora), pero otra forma de verlo es que orienta a los profesionales hacia seis dimensiones comunes de la conducta socialmente apoyadas, con los aspectos funcionales y no funcionales dominantes en cada una de ellas. Se trata de eventos motivacionales (valores frente a reforzadores a corto plazo), eventos conductuales manifiestos (acción comprometida frente a impulsividad, procrastinación o persistencia evasiva), afecto (aceptación frente a evitación o apego experiencial), cognición (formas de hablar sobre la defusión frente a fusión con reglas verbales privadas), yo (yo como contexto frente a enredo con el yo conceptualizado) y atención (atención flexible al ahora frente a enredo con el pasado y el futuro).

Todas ellas son formas de comportamiento. Todas son acciones situadas contextual e históricamente. Sin embargo, las operantes relacionales han dividido la corriente conductual a través de nuestra propia historia cultural, y reconocer estas divisiones puede ser beneficioso si tenemos cuidado de no ontologizarlas. Incluso a los niños pequeños se les pregunta sobre operaciones motivacionales ("¿qué quieres comer, Johnny?"), afectivas ("¿cómo te sientes?"), cognitivas ("¿qué crees que deberías hacer para resolver ese problema?"), etcétera. Todos los padres y profesores harán lo mismo con todos los niños. Sería grosero e insensato visitar un país y declarar a voz en grito: "¡Nunca aprenderé ni utilizaré su idioma!". ¿Por qué deberían enorgullecerse los analistas del comportamiento de hacer algo así con la cultura dominante? Utilizar estos términos y también saber pensar en ellos de forma técnica, si somos sabios y cuidadosos, nos permite "tener nuestro pastel y comérnoslo también". Así, aunque en un nivel todo es conducta, reconocemos que el encuadre relacional interactúa con la corriente conductual para crear dimensiones de acción útiles para diversos fines sociales y conductuales.

Si se juntan estas dos ideas, se llega a un modelo de cómo pensar en el funcionamiento humano en una extensión del pensamiento evolutivo sensible al comportamiento llamada "metamodelo evolutivo ampliado" o EEMM (Hayes et al., 2020). El EEMM se muestra en la figura 4.7. La variación en este contexto se refiere a las formas en que los ajustes psicológicos difieren en sus propiedades topográficas y funcionales, mientras que la selección se refiere a las consecuencias que tienden a aumentar o disminuir una variante psicológica o conductual concreta. El contexto se refiere a las características históricas y

situacionales que determinan si una variante dada será

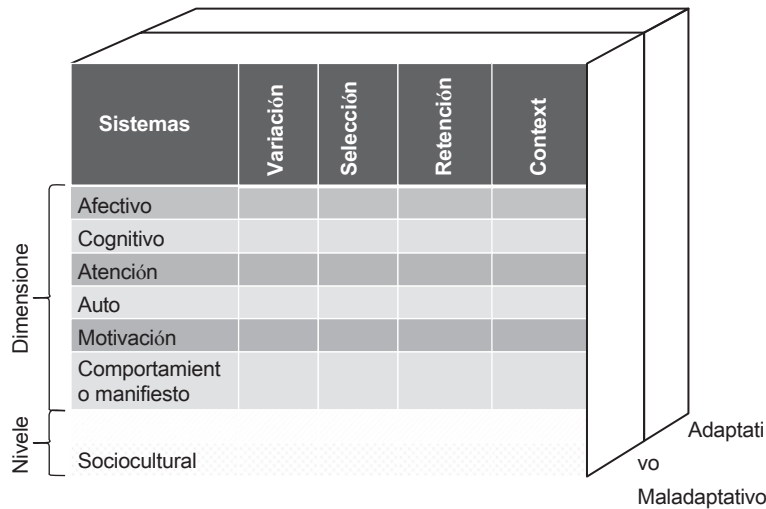


FIGURA 4.7 Metamodelo evolutivo ampliado (copyright Steven C. Hayes y Stefan G. Hofmann; utilizado con autorización).

seleccionada. La retención se refiere a la probabilidad de que una variante se mantenga en el repertorio, fenotipo o cultura de una persona.

En una serie de artículos (Hayes et al., 2019, 2020; Hofmann & Hayes, 2019), y libros (Hayes & Hofmann, 2018; Hofmann & Hayes, 2020) el EEMM se ha relacionado con la terapia basada en procesos (PBT; Hayes & Hofmann, 2017) y el modelo de flexibilidad psicológica. Los procesos de cambio en el modelo de flexibilidad psicológica son "cambios basados en la teoría, dinámicos, progresivos, contextualmente ligados, modificables y multinivel que ocurren en secuencias empíricamente establecidas orientadas hacia resultados deseables" (Hofmann & Hayes, 2018, p. 38). Son (Hayes et al., 2020):

- *basadas en la teoría*, porque están asociadas a una declaración clara de las relaciones entre los acontecimientos y conducen a predicciones comprobables y métodos de influencia;
- *dinámico*, porque los procesos pueden implicar bucles de retroalimentación y cambios no lineales;
- *progresivos*, porque puede ser necesario ordenarlos para alcanzar el objetivo del tratamiento;
- *vinculadas al contexto y modificables* para centrarse en sus implicaciones para los cambios prácticos y los núcleos de intervención al alcance de los profesionales; y
- *multinivel*, porque algunos procesos sustituyen a otros o están anidados dentro de otros.

El modelo de flexibilidad psicológica puede encajar fácilmente en un metamodelo evolutivo ampliado. Los seis procesos centrales de flexibilidad se muestran en la Tabla 4.1, y sus correspondientes versiones inflexibles se muestran en la Tabla 4.2 (tomada de Hayes et al., 2020). Como puede verse, los seis procesos típicamente presentados en el "ACT Hexaflex" están aquí dispuestos en las dimensiones psicológicas correspondientes del EEMM psicológico. Desmenuzaremos estas figuras con más detalle en los capítulos siguientes, pero por ahora sólo es necesario hacer algunas puntualizaciones. La variación saludable no es ilimitada ni caótica, sino que está vinculada al contexto y al propósito. A la inversa, la retención selectiva suele reducir la variabilidad, pero si estos aspectos de los sistemas en evolución son adecuadamente sensibles al contexto, esa reducción de la variabilidad fomenta la adaptación. De hecho, en algunas circunstancias, la propia variabilidad saludable puede seleccionarse como retenida, como cuando los artistas

aprenden a ser innovadores y creativos de forma constante. La adaptación incluye la salud biológica y el funcionamiento social (los niveles de análisis en los que se anidan los acontecimientos psicológicos), pero también se mide en función de los valores elegidos y otras operaciones motivacionales subyacentes.

CUADRO 4.1					
Adaptable					
		Saludable Variación	Selección Criterios	Retención	Contexto
Psicológico dimensiones	Cognición	Defusión y flexibilidad cognitiva	Coherencia funcional	Ampliar y construir utilizando la práctica y la integración en patrones de hábitos más amplios	Utilizar la atención consciente para mantener el equilibrio y la eficacia
	Afectar a	Aceptación y apertura emocional	Sentirse plenamente		
	Auto	Toma de perspectiva, sentido de sí mismo	Pertenencia y conexión		Puntos fuertes de estos procesos
	Atención	Atención flexible, fluida y voluntaria al ahora interior y exterior	Orientación voluntaria		
	Motivación	Valores	Significado por elección	Puntos fuertes de estos	Utilizar la atención consciente para
	Comportamiento comprometida	Competencia	Acción	eficacia	procesosmantengan el equilibrio y la

(© Steven C. Hayes y Stefan G. Hofmann. Utilizado con permiso).

CUADRO
4.2

<i>Maladaptive</i>					
		<i>Rigidez o insalubridad Variación</i>	<i>Selección Criterios</i>	<i>Retención</i>	<i>Contexto</i>
Psicológico dimensiones	Cognición	Fusión	Tener razón: Coherencia literal	Ampliar y construir utilizando práctica e integración en patrones de hábitos negativos más amplios	Atender las amenazas pero por lo demás, muestran una sensibilidad limitada al contexto
	Afectar a	Evitación experiencial	Sentirse "bien" conduce a ser "feliz entumecido"		
	Auto	Yo conceptualizado	Pertenencia a través de la especialización conceptualizada		
	Atención	Atención rígida al pasado o al futuro	Orientación involuntaria		
	Motivación	Autogratificación o "éxito" externo	Significado por imposición		
	Comportamiento manifiesto	Impulsividad, inacción o persistencia evasiva	Beneficios conductuales a corto plazo a costa de la competencia a largo plazo		

(© Steven C. Hayes y Stefan G. Hofmann. Utilizado con permiso).

Aunque la variación y la retención selectiva en el contexto son relevantes para los seis procesos de flexibilidad, merece la pena señalar que los procesos del yo y de atención son especialmente clave para la sensibilidad general de la persona al contexto (porque implican un contacto consciente con el entorno interno y externo), Los procesos de motivación y de comportamiento manifiesto son especialmente importantes para la capacidad de la persona de seleccionar y retener las ganancias, ya que lo que no se utiliza como parte del comportamiento real probablemente se pierda, y los procesos de aceptación y defusión son especialmente importantes para la capacidad de la persona de variar las acciones de forma saludable entre el impacto del estrechamiento del repertorio de reglas fusionadas y los acontecimientos privados evitados o a los que se aferra.

En un sentido más centrado, las personas tienen ciertas operaciones motivacionales básicas más allá de la mera salud y supervivencia (Deci y Ryan, 2000). Éstas se satisfacen a largo plazo mediante procesos de flexibilidad psicológica adaptativa y se ven obstaculizadas por procesos inadaptativos (Hayes, 2019). Así, el modelo de flexibilidad psicológica enlaza con la investigación sobre la importancia de la pertenencia, el sentimiento, la competencia, etcétera, en las operaciones motivacionales. El EEMM no es una pizarra en blanco.

Por ejemplo, en escalas de tiempo filogenéticas, la necesidad de cooperación y conexión empática en los seres humanos como primates sociales está plausiblemente relacionada con una amplia variedad de rasgos fenotípicos físicos y de comportamiento humanos (Tomasello et al., 2007). Los teóricos del marco relacional han argumentado que la toma de perspectiva, la atención conjunta, la referencia social y habilidades similares establecen las condiciones para la bidireccionalidad adquirida de la equivalencia de estímulos y otros operantes relacionales (Hayes y Sanford, 2014). En el EEMM esta idea está representada por la idea de que la toma de perspectiva se selecciona en parte por la pertenencia y la conexión. De manera similar, los seis procesos de flexibilidad están vinculados a operaciones motivacionales características que son ampliamente aplicables a la evolución humana (Hayes, 2019).

ACERCARSE FUNCIONALMENTE A ESTOS MODELOS

Todo esto es, en cierto sentido, arbitrario. Al derecho, al revés, hexagonal, cuadrado, circular, balancín... no importa. Estos "modelos" no son más que herramientas verbales para resolver problemas.

Puedes adaptar estos modelos. Cree sus propios modelos. Lo fundamental es que recordemos siempre que debemos ser empíricos a la hora de probar los enfoques basados en modelos. Ningún modelo es universalmente superior, pero podemos identificar los contextos en los que varios modelos son funcionales. Todos estos modelos sólo son aplicables cuando la respuesta relacional derivada alcanza un cierto nivel de sofisticación.

Este enfoque puede ser muy técnico y a menudo utilizamos términos de nivel medio para orientarnos hacia conjuntos de análisis funcionales. A menudo, también nos ayudan a vincularnos con el comportamiento verbal de otras comunidades: otras disciplinas, la cultura dominante, los clientes o sus familias o cuidadores. Utilizar lo que funciona no debe hacerse de forma descuidada; de hecho, se requiere más sofisticación, no menos, para utilizar varios sistemas lingüísticos con distintos fines y evitar la confusión. La alternativa rígida (hablar sólo en lenguaje conductual) ha amenazado a veces la existencia misma de nuestro campo, y ciertamente ha limitado su crecimiento.

En muchas formas de investigación y práctica, la explicación técnica es la más importante para la innovación en nuestro campo. Ese relato no es fácil porque las operantes relacionales, aunque son increíblemente sencillas de describir conductualmente ("relacionarse es una operante"), pueden ser un reto a la hora de trabajar con ellas porque interactúan con otras corrientes de contingencia que son varios cientos o miles de veces más antiguas. Parte de lo que inicialmente parece extraño a los analistas de la conducta sobre el modelo de flexibilidad psicológica ha evolucionado durante décadas para centrarse

en cómo interactúan estos sistemas conductuales. Así pues, pedimos a los lectores apertura, pero no les pedimos que abandonen el escepticismo. Al sumergirnos en el relato de los procesos de flexibilidad todo lo que necesitamos es esta simple actitud: ¡vamos a ver!



Taylor & Francis

Grupo Taylor & Francis

<http://taylorandfrancis.com>

PARTE 2

Enfoque funcional y analítico de los procesos ACT



Taylor & Francis

Grupo Taylor & Francis

<http://taylorandfrancis.com>

Momento presente

Pase por cualquier centro comercial suburbano de Estados Unidos y es muy probable que encuentre un estudio de yoga y un centro de mindfulness. El "mindfulness", que antes era una idea ajena a la cultura occidental, ha pasado a ocupar un lugar central durante la última década y es una idea que está creciendo en la cultura popular y en los medios de comunicación. En 2014, la revista Time publicó un número titulado "La revolución mindful: La ciencia de encontrar la concentración en una cultura estresada y multitarea". Aunque la atención plena como solución al estrés y al caos de la vida es un concepto matizado en la cultura occidental, la práctica de la atención plena ha desempeñado un papel central en las culturas orientales y en la práctica religiosa -en particular, el budismo y el hinduismo-. En general, la práctica contemplativa forma parte de todas las religiones importantes.

El principio básico de la atención plena es que sufrimos porque nuestra mente nos dice que queremos lo que no tenemos, o que tenemos lo que no queremos, o que tenemos lo que queremos y debemos aferrarnos a ello. Nuestros pensamientos se consumen rumiando sucesos que ocurrieron en el pasado y estando ansiosos por sucesos que puedan ocurrir en el futuro. Nos dejamos llevar por la evitación y el apego. Rara vez nos centramos en los acontecimientos que están ocurriendo aquí y ahora, delante de nosotros.

Todo el concepto de "mente" ha sido inmensamente problemático dentro de la ciencia del comportamiento porque se le da un estatus ontológico y causal. El análisis del comportamiento ha tenido un éxito notable al evitar el mentalismo. El error se fomenta al asumir que entidades no físicas como una mente o un espíritu controlan la conducta, pero como hemos argumentado, ocurre cuando se da estatus causal a cualquier relación conducta-conducta.

Pero no tenemos por qué enfocar los llamados sucesos "mentales" de forma literalmente dualista y no tenemos por qué enfocar la relación funcional entre los sucesos conductuales de forma descontextualizada. El error mentalista no puede eliminarse mediante el vocabulario y ninguna palabra es inherentemente mentalista. Nuestro objetivo es acercar nuestra ciencia y nuestra práctica a los supuestos centrales del conductismo radical y su vástago, el contextualismo funcional. Si esta revolución de mindfulness es real, ¿puede entenderse analíticamente? ¿Es útil hacerlo?

Un breve repaso de lo que hemos tratado en los cuatro primeros capítulos de este libro parece útil en este punto. El compromiso filosófico central de estas formas de conductismo es el *pragmatismo*. El pragmatismo es una posición realista, pero sostiene que no existe una verdad fundamental o una realidad por descubrir que esté sola y aislada de nuestras interacciones con el mundo; más bien, nuestros sistemas sensoriales y nuestro comportamiento en sí, incluyendo nuestras ideas como científicos, son verdaderos sólo en la medida en que nos permiten comportarnos más eficazmente dentro de lo que Skinner

llamó "el mundo único".

DOI: 10.4324/9781003250371-7

El mentalismo no se basa en las definiciones de diccionario de las palabras: su coste proviene de permitir que se pierda de vista el impacto pragmático de las contingencias. Skinner se opuso al concepto de mente por motivos puramente pragmáticos. He aquí dos citas clásicas que ya hemos utilizado: "La objeción al funcionamiento interno de la mente no es que no esté abierto a la inspección, sino que se ha interpuesto en el camino de la inspección de cosas más importantes" (Skinner, 1974, p. 165), y "el mentalismo ha oscurecido los antecedentes ambientales que habrían conducido a un análisis mucho más eficaz" (Skinner, 1974, p. 165). ¡Qué extraño y hermosamente coherente conjunto de objeciones! No dijo, como lo harían muchos analistas de la conducta menos cuidadosos, "¡no hay una maldita mente!". Eso le llevaría a un argumento de verdad no pragmático y él sabe que no debe hacer eso. Como pragmático, señala en cambio que el concepto se ha interpuesto en el camino de lo que podemos hacer como conductistas: predecir e influir en la conducta con precisión, alcance y profundidad.

Sin embargo, a medida que hemos aumentado nuestra capacidad de hacerlo basándonos en los principios del marco relacional, muchos de los fenómenos que sólo se cubrían con términos literalmente mentalistas pueden abordarse ahora utilizando análisis de contingencia directos e indirectos.

Y como eso ha sucedido, a veces nos resulta más fácil comunicarnos con el mundo y con nuestros clientes utilizando un lenguaje más de sentido común sobre el pensamiento, la emoción, la mente, etc., pero hacerlo de forma que no imputemos causa y nunca cometamos el error mentalista. Si somos cuidadosos, los analistas de conducta bien formados y con las habilidades conceptuales necesarias no necesitan "mente". La cuestión no es la verdad literal de palabras como "mente" (o cualquier otra palabra), sino cómo alteran nuestra interacción con el mundo.

Un poco de flexibilidad cognitiva responsable nos ayuda a entender de qué hablan los demás en sus programas de investigación científica. Existen muchas psicoterapias diferentes para tratar trastornos clínicos, y algunas de ellas (la terapia cognitivo-conductual, por ejemplo) lo hacen relativamente bien. A diferencia de la terapia de aceptación y compromiso (ACT), no han sido desarrolladas ni analizadas utilizando principios conductuales y evolutivos tal y como los amplía la teoría del marco relacional (RFT). Sin embargo, vale la pena considerar las características de formas relativamente exitosas de psicoterapia que hablan en otros términos para comenzar a someter sus ideas y datos a un análisis conductual utilizando nuestras herramientas conceptuales. Es decir, las oportunidades de colaboración abundan cuando (y sólo cuando) somos capaces de operar con nuestras propias reglas de manera más eficaz, como ACT nos desafía a hacer.

Una característica común de muchas de las psicoterapias que resultan eficaces es la inclusión de intervenciones diseñadas para enseñar la flexibilidad atencional necesaria para experimentar los acontecimientos tal y como ocurren en el momento presente, sin el dominio innecesario del pasado o el futuro conceptualizados. Mindfulness es la palabra más común para referirse a estas habilidades. Cómo entender y establecer esas habilidades es el tema de este capítulo. Irónicamente, al igual que en las primeras conceptualizaciones de Skinner, la palabra "mente" nunca se utiliza cuando se habla técnicamente y sólo se introduce como un término intermedio para transmitir significado a los clientes. Tenemos que utilizar palabras que los clientes entiendan o que tengan un significado preestablecido, no sea que nuestros enfoques se conviertan más en la formación de una nueva lengua vernácula que en la resolución real del problema en cuestión. La RFT explica por qué es así. "Mente" ya conlleva patrones de comportamiento específicos, y son estos patrones de comportamiento los que queremos construir y apoyar.

Existe un gran número de trabajos que respaldan estos métodos. Según un metaanálisis publicado por Goldberg et al. (2018), las intervenciones de mindfulness en 142 muestras no superpuestas con algo más de 12 000 participantes han demostrado ser superiores a la ausencia de tratamiento y a los controles activos. Cada vez hay más pruebas de que el entrenamiento y la práctica de la atención flexible al momento presente pueden influir en

una amplia variedad de comportamientos importantes. Por lo tanto, depende de nosotros comprender qué ocurre exactamente como proceso conductual durante la práctica de mindfulness si esperamos desarrollar tecnologías conceptualmente sistemáticas para influir en patrones complejos de conducta.

PROCESOS BÁSICOS DE CAMBIO DE CONDUCTA: EL CONTROL DE ESTÍMULOS Y EL RETO DE LAS RELACIONES CONDUCTA-CONDUCTA

El control de estímulos se produce cuando los estímulos llegan a evocar conductas operantes debido a una historia previa de reforzamiento diferencial. Los estímulos S+ (también denominados estímulos discriminativos) son aquellos que señalan la disponibilidad diferencial de refuerzo para la realización de una respuesta específica (es decir, la respuesta ha sido reforzada en el pasado en presencia de S+). Los estímulos S- (también denominados S-deltas) son aquellos que señalan la no disponibilidad diferencial de refuerzo para realizar una respuesta específica (es decir, el comportamiento no ha sido reforzado en el pasado en presencia de S-).

El término *diferencial* es importante para nuestros propósitos porque, en muchos sentidos, incluso el simple control de estímulos discriminados es relacional, como ya hemos definido, pero en un sentido no arbitrario. Para ilustrarlo con un modelo animal, imaginemos que hay dos palancas en una cámara operante en la que una rata puede suprimir libremente cualquiera de las dos palancas. La primera palanca es verde (LG) y la segunda es roja (LR), y la ubicación de LG y LR es aleatoria en cada sesión. La LG funciona en una proporción fija (FR) 5 (S+) y la LR (S-) nunca proporciona el reforzador (EXT). Dada esta disposición, podríamos anticipar una asignación casi exclusiva al LG (S+) sobre el LR (S-), lo que proporcionaría una demostración experimental del control del estímulo. Ahora bien, ¿qué ocurriría si LG se mantuviera en FR5 pero LR se ajustara a un programa continuo de reforzamiento (CRF)? Aunque no se hiciera ningún cambio en el programa LG, esperaríamos una asignación casi exclusiva a LR.

Este paradigma básico ha sido en gran medida el núcleo de los tratamientos de análisis conductual aplicado (ABA) que abordan la conducta desafiante. El primer paso es identificar las condiciones de estímulo que tienen más probabilidades de evocar o que actualmente controlan la conducta desafiante (S+). A continuación, defina una conducta alternativa de sustitución. A continuación, manipule el programa de refuerzo de modo que las mismas condiciones de estímulo sirvan como S- para la conducta desafiante (EXT, o mantenga constante la tasa actual), y como S+ para la conducta de sustitución. Estos procedimientos se consideran procedimientos de refuerzo diferencial y son procedimientos de intervención relacional, que manipulan las condiciones de estímulo ambientales inmediatas para obtener el control del estímulo sobre la conducta desafiante y la conducta de sustitución. Es decir, los programas para ambos están controlados por el programa de refuerzo relativo al otro.

Sin embargo, la conducta relacional verbal es inmensamente más complicada que este modelo simple, como ilustramos al describir la RFT. Por ejemplo, imagine que usted es la rata en la cámara operante, pero en lugar de una palanca verde y una roja, se le presentan una palanca Donald Trump (DTL) y una palanca roja (RL). Y supongamos que los horarios de ambas palancas se mantienen iguales en FR5. ¿A qué palanca destinarías la mayor parte de tu respuesta?

La ecuación estándar de la ley de correspondencia predeciría una asignación aproximadamente igual a ambas palancas. Sin embargo, algunos lectores de este texto pueden ser grandes fans de Donald Trump y, por lo tanto, pueden asignar la mayor parte de su respuesta a DTL. Por lo tanto, DTL funcionaría como un S+ no debido a la disponibilidad diferencial de refuerzo (los horarios son iguales), sino más bien porque una historia relacional verbal con Donald Trump hace que la palanca DTL sea más preferida. Algunas de las funciones reforzantes de "Donald Trump" se transfieren no sólo a la palanca, sino probablemente a los reforzadores que dispensa. La *función* de estímulo de la palanca se ha *transformado*.

Puede que a otros lectores de este texto no les guste nada Donald Trump. Por lo tanto, estos lectores pueden evitar la DTL, que representa una transferencia de la función S-. Las transformaciones de este tipo desempeñan un papel importante en el comportamiento

humano debido a las operantes relacionales. El fenómeno básico se demostró al principio del programa de investigación RFT (véase Dymond y Barnes, 1995; algunos de estos primeros trabajos se resumen en el capítulo 3 de Hayes et al., 2001), pero también se ha demostrado ahora en el análisis aplicado de la conducta. Por ejemplo, Dixon y sus colegas han demostrado esto

fenómeno empíricamente con jugadores recreativos (por ejemplo, Zlomke y Dixon, 2006). En la disposición básica, los jugadores tienen acceso a máquinas tragaperras disponibles simultáneamente que difieren sólo en el color (por ejemplo, LG y LR), manteniendo la tasa de ganancias constante en todas las máquinas. A continuación, los participantes seleccionan un color (G) cuando se les muestran estímulos que son "más" (por ejemplo, el primer puesto, el as de picas) y el otro (R) cuando se les muestran estímulos que son "menos" (por ejemplo, el último puesto). Tras este entrenamiento relacional, la mayoría de los jugadores asignarán mayor respuesta a LG que a LR, aunque el pago sea igual.

Fenómenos de este tipo pueden observarse en el contexto de lo que tradicionalmente denominamos rechazo al trabajo mantenido por el escape en los niños. Pensemos en un niño con un desarrollo típico o con una discapacidad leve, que agacha la cabeza cada vez que su profesor le presenta una hoja de ejercicios de matemáticas. Los resultados de un análisis funcional experimental bien pueden revelar que este comportamiento se mantiene por escape de las demandas, y en cierto nivel esto puede ser exacto. Sin embargo, ¿por qué las hojas de matemáticas tienen una función aversiva? Seguramente, la conducta del niño de completar las hojas de ejercicios de matemáticas no ha sido castigada históricamente; más bien, completar las hojas de ejercicios de matemáticas sólo significa recibir reforzadores al completarlas.

Para comprender la negativa mantenida por escape de forma más completa, debemos considerar las relaciones verbales que evoca la hoja de trabajo. Un ejemplo importante son los acontecimientos verbales privados (es decir, los "pensamientos") centrados en el pasado o el futuro que pueden surgir como características dominantes de todo el episodio. Estos podrían incluir formulaciones verbales como "fracasé en esto la última vez" o "siempre se me han dado mal las matemáticas en comparación con los demás", o construcciones verbales más orientadas al futuro como "nunca lo haré bien" o incluso "soy demasiado estúpido para hacer esto". El control de estímulos ejercido por la sala puede cambiar como consecuencia de ello: el niño puede empezar a escudriñar la sala en busca de indicios de que los demás piensan que es estúpido; o en busca de posibles fuentes de escape (por ejemplo, la presencia de un bebedero, un sacapuntas o la puerta de un baño). Un mayor contacto con estos acontecimientos contextuales puede dar lugar a un comportamiento de distracción, ya que el control de los estímulos se amplía o se reduce en función de las funciones verbales de la hoja de ejercicios. Negarse a completar la hoja de ejercicios permite al niño escapar no sólo de la tarea, sino también de las funciones aversivas establecidas por estas relaciones verbales con respecto a la hoja de ejercicios. Aunque un enfoque tradicional como no permitir al niño escapar de la tarea hasta su finalización podría abordar esta topografía única, no aborda el repertorio verbal y su impacto en el control del estímulo. Como no se aborda, esos procesos conductuales pueden seguir vigentes y crear problemas más adelante.

Otro ejemplo puede verse en una fobia muy común: volar. Tenga en cuenta que una *fobia* se considera un miedo irracional a un objeto o acontecimiento. La palabra "irracional" se refiere a la probabilidad de que el miedo no esté basado en una experiencia externa directa. Aproximadamente el 15% de los estadounidenses declaran tener miedo a volar, aunque casi el 0% se ha visto implicado en un accidente aéreo. Sin embargo, "avión" puede relacionarse verbalmente con "peligroso", "alturas", "accidente" y "muerte", todos los cuales conllevan funciones de evitación y escape. Puede relacionarse con "atrapado" o "humillación" si la persona teme vomitar o "perder los nervios" y exigir que el avión aterrice. El impacto de estos acontecimientos verbales puede centrarse entonces en señales de que los auxiliares de vuelo pueden percibir peligro, en ligeros golpes o flexiones de las alas, en ruidos del motor que suenan de forma inusual, en la posible tensión en la voz del capitán, en la excitación fisiológica, en náuseas inminentes, en sutiles impulsos de levantarse y correr o gritar, o en visualizaciones de la propia esquel, y así sucesivamente.

Estos ejemplos ilustran la complejidad potencial del control de estímulos en humanos verbales debido a la transformación de las funciones de los estímulos a través de redes

coordinadas. Los humanos no sólo interactúan con eventos de estímulo debido a su presencia o ausencia física o a su historia directa, ya sea operante o clásica. Pueden surgir fácilmente acontecimientos verbales que anulen el control de estímulos ligado a las contingencias reales presentes.

CONTROL DE ESTÍMULOS INTERNOS Y EXTERNOS

Skinner (1945) abrió el análisis de la conducta al estudio de los acontecimientos privados: aquellos que sólo experimenta la propia persona. Los enfoques tradicionales en ABA han ignorado en gran medida los eventos privados porque creen que las contingencias directas nos dicen todo lo que necesitamos saber sobre cómo y por qué existen u operan los eventos privados. La mayor implicación de la RFT para el análisis de conducta es que esta idea es falsa. El ejemplo que estamos estudiando en este capítulo es el del control de estímulos. Una vez que aparecen relaciones verbales arbitrariamente aplicables, el control de estímulos (tanto en un sentido operante como condicionado clásico) no sólo es ejercido por objetos y sucesos en el entorno externo inmediato basados en su relación predictiva con otras cosas (estímulos incondicionados en el caso del condicionamiento clásico; contingencias de respuesta-consecuencia en el caso del condicionamiento operante), sino también por las relaciones verbales que influyen en estas diversas formas de control de estímulos.

Consideremos una serie de experimentos realizados por el antiguo presidente de la Asociación Internacional de Análisis de Conducta (ABAI), Mike Dougher, y sus colegas sobre cómo las relaciones verbales pueden influir en las experiencias internas sin exposición directa a estímulos aversivos. En un estudio (Augustson et al., 2000; véase también Markham et al., 2002), los investigadores presentaron un estímulo compuesto desconocido (CS1) antes de administrar una pequeña descarga cutánea a los participantes. Al igual que en las primeras investigaciones sobre el condicionamiento de respuesta en modelos animales (por ejemplo, Pavlov y la salivación en perros), el CS1 se convirtió en un estímulo compuesto condicionado que provocaba elevaciones momentáneas de la conductancia cutánea. Los estímulos compuestos siguen siendo los mismos, pero la función elicitoria se ha transformado (S1 provoca un aumento de la frecuencia cardíaca). A continuación, los investigadores establecieron relaciones verbales con nuevos estímulos compuestos que contenían las imágenes CS1 (CS2 y CS3), creando nuevas clases verbales coordinadas con CS1: (CS1 = CS2 = CS3). Es importante destacar que, una vez establecida esta clase, los investigadores observaron que los participantes también mostraban una conductancia cutánea elevada cuando se les mostraban CS2 y CS3, y no cuando se les mostraban otros estímulos compuestos, a pesar de que estos estímulos nunca se emparejaban con el shock.

Sin embargo, como ha demostrado la investigación de la RFT, no todas las relaciones verbales son marcos de coordinación o igualdad, y por esa razón incluso la poderosa relación derivada de equivalencia de estímulo no puede explicar completamente la influencia de las relaciones conducta-conducta por respuesta relacional. Otros estudios realizados por Dougher y sus colegas han demostrado que las funciones elicitoria y evocadora también pueden transformar la función de los estímulos mediante relaciones comparativas con resultados predecibles y sorprendentes (Dougher et al., 1994).

En uno de estos estudios, se entrenó a un grupo de participantes para que respondieran a una señal que significaba "mayor que" cuando se comparaban dos elementos arbitrarios (ya se ha realizado este entrenamiento con la señal ">", así que la utilizaremos aquí). A continuación, se entrenó a los participantes para que eligieran un estímulo arbitrario (lo llamaremos S2) en presencia de otro estímulo similar (S1) y para que eligieran un tercer estímulo (S3) en presencia de S2. Dicho de un modo más cercano al sentido común, aprenden la red $S1 > S2 > S3$. El segundo grupo no aprendió esa red. A todos se les emparejó repetidamente S2 con shock hasta que mostraron excitación cuando apareció S3. La pregunta es: ¿qué hicieron los participantes cuando aparecieron S3 y S1? Todos mostraron mucha menos excitación ante S3 (después de todo, era un estímulo completamente diferente para los que no aprendieron la red $S1 > S2 > S3$, por lo que la generalización del estímulo fue mínima, y para los que sí aprendieron esa red, S3 es menor que S2). Cuando se presentó S1 fue diferente. Los que no habían aprendido la red relacional mostraron una excitación mínima, pero los que sí lo habían hecho mostraron

más excitación ante S1 que ante S2, ¡a pesar de no haber recibido nunca un shock en presencia de S1! En otras palabras, si S1 era más grande que S2 y S2 predecía un shock, S1 podría predecir un shock enorme.

Otros estudios han puesto a prueba estas transformaciones de la función con otras familias de marcos relacionales como la oposición (por ejemplo, Dymond et al., 2007) y otras respuestas como la excitación

(Roche et al., 2000) y medidas implícitas y explícitas de miedo y felicidad (Pérez et al., 2020). Si efectos como éstos se debieran enteramente al entrenamiento, podrían contenerse. El problema es que el control relacional ejercido por el entrenamiento con el encuadre comparativo (es decir, el control ejercido por ">") es sólo un ejemplo de un gran número de procesos similares que ocurren todo el tiempo en el comportamiento humano. Una vez establecido, el impacto de los operantes relacionales puede ser extremadamente indirecto. Si volvemos al niño que se niega a rellenar las hojas de matemáticas, veremos por qué. Aunque es posible que las hojas de matemáticas nunca se hayan emparejado directamente con estímulos ambientales aversivos o punitivos, y que al niño nunca se le haya dicho "eres tonto en matemáticas", un aspecto muy indirecto de la historia (como haber sido objeto de burlas por parte de sus compañeros por haber estado en una clase de educación especial hace años) puede ocasionar respuestas relacionales privadas que construyan relaciones entre estos acontecimientos. El alumno puede emitir una respuesta relacional como "soy tonto" con sólo ver una hoja de ejercicios, debido a aspectos de la historia que uno nunca podría rastrear ni controlar del todo.

Negarse a hacer el trabajo, por lo tanto, puede ser eficaz para evitar algunos de los impactos de estos pensamientos y las condiciones internas aversivas que provocan, reforzando negativamente la conducta de rechazo. La hoja de trabajo sigue ejerciendo un control de estímulo sobre la respuesta, pero la función está profundamente entrelazada con las propias relaciones verbales del niño que rodean no sólo el acontecimiento directo, sino cualquier acontecimiento que ocasione un contexto relacional.

Dada la variedad y sutileza de las señales relacionales, ¿cómo puede gestionarse esta relación negativa entre conducta y comportamiento que surge cuando se distribuye una hoja de ejercicios (la hoja de ejercicios evoca "soy demasiado estúpido para hacer esto", lo que altera la implicación y el rendimiento en matemáticas y conduce a la huida o la evitación)?

Si el analista de conducta concluye que "la causa de la evitación de las matemáticas es el pensamiento de que soy estúpido en matemáticas", está cometiendo un error mentalista. El pensamiento, la evitación y su relación están *todos* "causados" por la historia y las circunstancias y, por lo tanto, ningún comportamiento -privado o público- debe considerarse como una "causa" dentro de la misma persona en comparación con los objetivos del análisis de conducta (predicción e influencia del comportamiento con precisión, alcance y profundidad). Todas son causadas por el contexto manipulable. Es por eso que podemos construir métodos de intervención para este problema - y es por eso que ACT funciona. Ciertamente, puede que no seamos capaces de alterar la historia y la circunstancia actual que juntas dieron lugar al pensamiento en primer lugar (en parte porque es demasiado sutil y multifacético) - pero podemos cambiar el contexto que produjo un impacto de un comportamiento (un "pensamiento" o respuesta relacional) en otro (evitación).

Existen varios procesos de flexibilidad psicológica que podrían ayudar en este sentido. Podríamos disminuir la transformación de las funciones de estímulo ejercidas por el pensamiento -métodos que exploraremos en el capítulo sobre defusión-; podríamos reducir las cualidades aversivas de la propia excitación resultante, reduciendo así la motivación para la evitación -métodos que exploraremos en el capítulo sobre aceptación-; Podríamos centrarnos en las cualidades que el alumno quiere reflejar en su comportamiento y crear hábitos en torno a ellas (métodos que exploraremos en los capítulos sobre valores y acción comprometida). En este capítulo, nos centraremos en otro enfoque: métodos que alteran el control de estímulos para aumentar la sensibilidad a las contingencias en el aquí y ahora.

Estos seis métodos funcionan cambiando el contexto que sustenta una relación conducta-conducta poco útil. Las contingencias que sostienen estas intervenciones contextuales son los grandes reforzadores posteriores que siguen a la conducta adaptativa, en lugar de los pequeños reforzadores inmediatos que proceden de la conducta inadaptada. Para que esto funcione, en última instancia todos los procesos de flexibilidad deben

combinarse en una mayor flexibilidad psicológica.

ALTERACIÓN DEL CONTROL DE LOS ESTÍMULOS: CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE Y FLEXIBILIDAD ATENCIONAL

La atención plena, la meditación y la interacción intencionada con el momento presente no son algo descubierto por los analistas del comportamiento; más bien representan conceptos que han desempeñado un papel destacado en el ala mística de la sabiduría y en las tradiciones religiosas en general. Algunos términos específicos están asociados a tradiciones religiosas o culturales concretas, por lo que es importante no pensar que los análisis como los que se encuentran dentro de ACT son lo mismo que estos conceptos en un contexto religioso. En cambio, desde el punto de vista científico, debemos tener claro lo que queremos decir. Los científicos apenas están empezando a comprender el considerable impacto que los procesos de conciencia del momento presente, sea cual sea su nombre, pueden tener en la reducción del estrés y la salud física y mental (Grossman et al., 2004), e incluso en la expresión genética (por ejemplo, Dada et al., 2018). En el análisis del comportamiento, estamos empezando a ver cómo estos procesos pueden tener un impacto en el comportamiento observable y medible.

Un ejemplo concreto es la investigación de Nirbay Singh, analista de conducta certificado (BCBA-D) y editor de la revista *Mindfulness*. En colaboración con Bob Wahler y otros investigadores conductuales, desarrolló una novedosa práctica de mindfulness destinada inicialmente al control de la agresividad en personas con trastornos del desarrollo (Singh et al., 2003). En este ejercicio, se enseña a las personas a concentrarse en las plantas de los pies cuando surge la ira. En el estudio inicial, evaluado en un diseño de caso único, se produjeron inmediatamente reducciones drásticas de la agresividad. Desde entonces, se ha repetido en numerosas ocasiones y en otras poblaciones, como en personas diagnosticadas con enfermedades mentales graves (Singh et al., 2007). Además, cuando el *personal* que atiende a personas con discapacidades del desarrollo recibe una formación similar en mindfulness, el uso de sujeciones físicas se reduce casi a cero, mientras que sus clientes muestran muchos menos incidentes de agresión (Singh, 2011).

Antes de avanzar en el capítulo, vamos a detenernos unos minutos para explorar personalmente una forma particular del ejercicio de la "planta de los pies", para que pueda hacerse una idea. Esto le ayudará a crear una base experiencial antes de que discutamos algunos temas de evaluación e intervención en esta área. Por favor, haga el ejercicio, no se limite a leerlo.

- Si está de pie, manténgase en una postura natural, con las plantas de los pies apoyadas en el suelo; si está sentado, siéntese cómodamente con las plantas de los pies apoyadas en el suelo.
- Respira con naturalidad y no hagas nada.
- Recuerda un incidente que te haya enfadado mucho. Deja que tus sentimientos y pensamientos fluyan de forma natural, sin restricciones.
- Ahora, desplaza toda tu atención a la planta del pie izquierdo.
- Observa cómo se siente, la forma que tiene, dónde hay presión o calor. A ver si puedes hacerlo sin mover ni cambiar nada.
- Después de uno o dos minutos, desplaza toda tu atención a la planta del pie derecho.
- Observa cómo se siente, la forma que tiene, dónde hay presión o calor. Comprueba si puedes hacerlo sin mover ni cambiar nada.
- Después de uno o dos minutos, amplía tu atención a las plantas de *ambos* pies a la vez. No desplace su atención de un lado a otro, sino que amplíe su atención a ambos simultáneamente. Para ello, tiene que atenuar algunos detalles del estímulo, de forma parecida a como puede ampliar el haz de luz de una linterna, pero ahora cada parte de lo que ve tiene una luz más suave.
- Observa cómo sientes las plantas de ambos pies, la forma que tienen y dónde hay presión o calor. Comprueba si puedes hacerlo sin moverte ni cambiar nada.
- Continúa durante un minuto más o menos y, mientras haces todo esto, date cuenta de

que esos pensamientos de enfado pueden seguir ahí, pero no tienes por qué dejar que sean el centro de tu atención.

Cuando se realiza con niños discapacitados, el ejercicio es aún más sencillo (lo describiremos al final del capítulo), pero nos proporciona una experiencia concreta a la que referirnos para intentar comprender cómo puede funcionar la atención al momento presente.

El entrenamiento en mindfulness de este tipo puede verse como un intento de desenredar la compleja interacción entre los estímulos externos y el comportamiento relacional verbal, aumentando el control de los estímulos sobre los acontecimientos y los programas de refuerzo que ocurren aquí y ahora, y disminuyendo selectivamente el control innecesario de los acontecimientos privados. Singh et al. (2009) especulan sobre este proceso en su análisis de por qué el entrenamiento en mindfulness del personal podría haber dado lugar a mejoras conductuales espectaculares en sus clientes con discapacidades del desarrollo:

Permite al personal desvincularse de un compromiso cognitivo prematuro para adelantarse o controlar el comportamiento de los individuos, basándose en la historia. El personal puede observar sin juzgar [y, por tanto,] ver posibilidades positivas donde antes no se veían o sólo se veían posibilidades negativas. Esto permite al personal romper el ciclo de interacciones negativas entre el personal y los individuos, lo que permite que surjan resultados más positivos.

(p. 198)

La mayoría de los analistas del comportamiento ya están familiarizados con el aumento del control por estímulos de las características relevantes del entorno. En los enfoques tradicionales del adiestramiento con ensayos discretos, la emisión correcta de una conducta verbal determinada se refuerza en condiciones de estímulo específicas (por ejemplo, decir "perro" en presencia de la imagen de un perro). El adiestramiento en entornos naturalistas intenta conseguir el mismo resultado que los estímulos específicos que se producen de forma natural, provocando y reforzando el comportamiento deseado. El adiestramiento en habilidades conductuales va un paso más allá al incorporar instrucciones, modelado, ensayo y retroalimentación, todo lo cual se utiliza para garantizar que la conducta deseada se produzca fácilmente en el contexto de unas condiciones ambientales específicas. En todos los casos, el objetivo es limitar o restringir el control del estímulo a las características más relevantes del entorno para alterar la función de los objetos de estímulo externos inmediatos.

La disminución selectiva del control del estímulo también es una idea común en el análisis de la conducta. La habituación es un proceso conductual primitivo que antecede a la evolución del aprendizaje operante e implica una reducción de la saliencia de los eventos de estímulo tras su presentación repetida. La extinción operante reduce el control discriminativo ejercido por las SD previamente efectivas cuando los reforzadores dejan de estar disponibles de forma contingente en su presencia. Así pues, tanto aumentar como disminuir el control de los estímulos es una idea cotidiana para los analistas del comportamiento. El entrenamiento en mindfulness puede verse simplemente como un caso especial de este proceso más general. Lo que es diferente es el uso de operantes relacionales para establecer una habilidad más general. Nuestro objetivo en la conciencia del momento presente es enseñar una habilidad conductual general de ampliar o reducir, cambiar o retener el control del estímulo en el momento presente.

Tomemos como ejemplo el ejercicio de las plantas de los pies. Supongamos que, cuando surge la ira, se enseña a un niño a concentrarse en las plantas de los pies. Como habilidad conductual, se trata de un aumento deliberado, controlado verbalmente, de una fuente de control de estímulos continuamente disponible pero normalmente débil: la estimulación que proporcionan los pies. Se especifica un estímulo discriminativo descrito verbalmente (a saber, hacer esto cuando uno se siente enfadado con el fin de evitar la agresión), pero tener una respuesta alternativa disminuye simultáneamente su papel como estímulo provocador

o como estímulo discriminativo para secuencias de comportamiento que podrían conducir a la agresión, como desafiar verbal o físicamente a quien le hace enfadar.

Se trata de un entrenamiento para cambiar o ampliar las fuentes de control de estímulos. A medida que continúa el entrenamiento en mindfulness y se utilizan otros métodos, el niño o el miembro del personal aprende a participar en formas de observación que cambian, continúan, amplían o reducen las fuentes de control de estímulos. A partir de ese momento, la conducta en sí puede someterse a un control operante cada vez más refinado.

Los lectores con experiencia en métodos de atención plena pueden dar ejemplos rápidamente. Un ejemplo clásico es sentarse y seguir la respiración, y darse cuenta de cuándo la respiración deja de ser el centro de atención y volver a enfocarla. Centrarse en un solo instrumento al escuchar una pieza musical y luego cambiar a otro instrumento es un proceso de entrenamiento divertido y útil en la "terapia metacognitiva" que es fácil de utilizar con niños. Las exploraciones corporales que requieren notar sensaciones físicas en una parte del cuerpo y luego en otra es un lugar común y fácil de ser; métodos de atención focalizada como mirar un punto en la pared u otro. Se han desarrollado literalmente cientos de ejercicios fáciles de poner en práctica.

El nombre habitual de este proceso de centrarse, divagar y volver a centrarse es "control atencional", aunque la forma gerundio es igualmente apropiada: atender. Como ocurre con todos los operantes libres, se puede buscar un nivel de habilidad para atender que sea flexible, fluido y voluntario (en el sentido no mentalista de "voluntario", que significa totalmente bajo control operante). A medida que se adquieren habilidades atencionales tales que el contacto con el momento presente es más flexible, fluido y voluntario, el cliente se vuelve más "consciente".

Hay poca o ninguna necesidad de invocar la atención cuando se trata de animales no humanos. Al igual que el control discriminativo en animales no humanos no significa que este resultado se deba a la "discriminación" como acto, normalmente no diríamos que la fuerza del control del estímulo se "debe a la atención". La razón por la que necesitamos empezar a examinar tales procesos como analistas de la conducta es que las operantes relacionales operan sobre otra conducta y sobre otros procesos conductuales. En el estudio previamente descrito de Mike Dougher con shock, una historia con un cue relacional comparativo evocó una respuesta relacional que condujo a más de una "respuesta emocional condicionada" con un evento previamente neutro que con un estímulo condicionado entrenado (CS) debido a la participación del estímulo neutro y el CS en un marco relacional comparativo. Esta relación conducta-conducta (la comparación y la transformación de las funciones de estímulo que resulta de ella) puede caer en sí misma bajo control operante.

El mismo análisis se aplica a la atención plena. Una vez entrenados en los métodos de mindfulness, podemos presentar señales que evoquen ese entrenamiento. De este modo, podemos disponer de medios alternativos para aumentar o disminuir, ampliar o reducir el control de los estímulos cuando sea necesario.

Tradicionalmente, en ABA, la alteración del control de los estímulos se ha conseguido haciendo que determinados estímulos sean más prominentes. Por ejemplo, un analista de conducta puede añadir una tarjeta de color al entorno para indicar que hay un refuerzo disponible. Sin embargo, estas estrategias de control de antecedentes sólo serán efectivas si la persona entra en contacto con estos acontecimientos que ocurren aquí y ahora. En otras palabras, la persona necesita ver la tarjeta. Cuando los operantes relacionales interfieren con el estar presente, las contingencias reales como esa pueden disminuir accidentalmente.

Una forma de aumentar la conciencia del momento presente es pedir verbalmente al paciente que preste atención a estímulos específicos. Por ejemplo, "¿qué ves en este papel?" o "nombra cinco cosas que veas en la habitación". Este enfoque requiere que el cliente interactúe con sucesos que ocurren en el presente, en lugar de interactuar con sucesos que ocurren en otro momento, lugar o a otras personas. Esta estrategia, al igual que el entrenamiento ambiental naturalista, puede ser útil cuando se desea la conciencia del momento presente dentro de contextos específicos, tal vez identificados como parte de una evaluación funcional completa de la conducta.

También podemos aumentar el control inmediato de los estímulos internos incitando a los clientes a interactuar con sus propios acontecimientos privados. Las sensaciones privadas funcionan como estímulos, y esos estímulos sirven para provocar o evocar muchas conductas sobre las que los analistas de conducta pueden tratar de influir. Por ejemplo, es muy probable que la mujer que evita volar también evite respuestas internas de

estrés. De hecho, es muy probable que interactúe con esas respuestas internas de estrés pensando "esto es demasiado para mí" o "no puedo hacerlo". Dado que esta interacción verbal con la experiencia privada se refuerza inevitablemente de forma negativa a través de la huida o la evitación, esta interacción se hace cada vez más probable en el futuro. Por lo tanto, el analista de conducta puede preguntarle

notar cómo se siente su cuerpo cuando mira una foto del avión. Se puede lograr un mayor aumento a través de una exploración de todo el cuerpo... o a través de estrategias de relajación corporal progresiva en las que se pide a la persona que se fije en partes individuales de su cuerpo y se centre en soltar la tensión muscular innecesaria como estrategia para reducir las respuestas de estrés interno provocadas por el viaje en avión. Al prestar atención a los estímulos externos e internos inmediatos, los analistas de conducta pueden conseguir debilitar el control de estímulos de las relaciones verbales que históricamente controlaban la conducta de interés.

En el adiestramiento tradicional con ensayos discretos, se reserva un tiempo cada día para centrarse en reforzar las conductas operantes. Las sesiones de entrenamiento de meditación pueden cumplir una función similar si consideramos la atención flexible al momento presente como una operante de orden superior generalizada.

Estos enfoques integrados también pueden conceptualizarse como acontecimientos o experiencias en un momento dado, que influyen en la probabilidad o la forma del comportamiento en otro momento. Cuando se desarrolla un programa regular de meditación o atención plena, el objetivo es alterar la probabilidad del comportamiento a lo largo de ese día y, mediante la práctica constante, ser más conscientes de las contingencias externas que operan sobre el comportamiento. Es decir, si podemos fortalecer el "darse cuenta" o "atender" en el Tiempo 1, podemos observar un cambio en el comportamiento en el Tiempo 2. Esto se puede comprobar cuando medimos directamente el cambio de conducta e integramos sistemáticamente en el contexto oportunidades para la atención plena (por ejemplo, dos veces al día durante un total de 20 minutos diarios). Las lecciones diarias de "aceptar, identificar, moverse" (AIM, por sus siglas en inglés) son un ejemplo de cómo integrar esta formación en el entorno, dedicando una lección a la semana a promover la conciencia del momento presente.

VARIABLES DEPENDIENTES DE LA INTERVENCIÓN: FLEXIBILIDAD ATENCIONAL

Detectar la habilidad de prestar atención a lo que está presente de forma flexible, fluida y voluntaria puede lograrse de varias maneras. Cuando los estímulos están presentes en el entorno y son detectables por el observador, es posible realizar observaciones informales del contacto visual, la orientación corporal y el compromiso físico. No es difícil darse cuenta cuando los clientes se están dando cuenta, y cualquier buen analista de conducta probablemente haya desarrollado algunas habilidades de este tipo.

En tareas estructuradas de laboratorio o de entrenamiento aplicado, estas discriminaciones pueden ser mucho más precisas. Las respuestas de atención pueden evaluarse mediante tareas de detección de señales, el impacto de la distracción o la sensibilidad de éstas al control verbal. Las tecnologías más avanzadas también permiten realizar un seguimiento de la mirada que puede proporcionar una medida directa del tiempo total que los ojos de una persona están orientados hacia una tarea específica. Esta tecnología podría ser fundamental para realizar un seguimiento, por ejemplo, de la participación en tareas académicas, ya que permite saber cuánto está atendiendo realmente una persona a la tarea y ofrece la oportunidad de modelar la conciencia del momento presente. Las medidas neurobiológicas (por ejemplo, la medición del potencial evocado de alta densidad) pueden evaluar la amplitud y flexibilidad del control de estímulos.

Los analistas de conducta están acostumbrados a tratar con problemas de rigidez en esta área cuando trabajan con niños con discapacidades del desarrollo debido a su largo y extenso interés en la sobre-selectividad de estímulos en individuos con trastornos del espectro autista o discapacidades del aprendizaje - pero se sabe desde hace tiempo que la sobre-selectividad no es exclusiva de esos grupos.

Los datos de la observación directa pueden obtenerse de muchas maneras. Lo hacemos

habitualmente con las personas cuando creemos que no nos están prestando suficiente atención, por ejemplo, preguntándoles "¿qué acabo de decirte?" o examinando hacia dónde se orientan (por ejemplo, ¿están mirando al objeto que tienen delante?). Una forma sencilla de medir directamente si una persona estaba atendiendo a características relevantes del entorno presente es retirar momentáneamente el estímulo y preguntarle "¿qué has visto?" o "¿te has fijado en X?". Una respuesta correcta en esta disposición requiere que el participante fuera consciente de los objetos del estímulo que estaban

inmediatamente presente, lo que permite medir el porcentaje de precisión. Se pueden utilizar estímulos complejos para entrenar y poner a prueba la flexibilidad atencional, como escuchar música concentrándose sólo en un instrumento a la vez y, a continuación, pedir que se produzcan oralmente las notas que toca ese instrumento.

Aunque una persona puede orientar los órganos sensoriales hacia un objeto y no prestarle atención, medir la duración de este comportamiento puede proporcionar una estimación de la conciencia del momento presente bajo el supuesto de que si una persona no está percibiendo un objeto estímulo, es poco probable que le esté prestando atención. Estrategias como el muestreo de tiempo momentáneo o el registro de intervalos ya se encuentran en el arsenal de los analistas del comportamiento y podrían servir como herramientas apropiadas para capturar el compromiso del momento presente de esta manera.

Entre las herramientas de medición menos directas para evaluar la atención al momento presente se encuentran las entrevistas no estructuradas, los cuestionarios, los procedimientos de autocontrol y los métodos de observación directa. Las entrevistas no estructuradas pueden incluir preguntas abiertas que intentan determinar las relaciones verbales que acompañan a determinados estímulos. Por ejemplo: "Cuando ocurre *X* situación, ¿qué cosas te vienen a la mente?". Haciendo esta pregunta y registrando las respuestas del cliente, los analistas de conducta pueden entonces evaluar si la respuesta contiene alusiones a acontecimientos en el momento presente (p. ej., "descripciones de *X*"), relaciones verbales coordinadas con funciones apetitivas (p. ej., "odio *X*"), o relaciones déicticas de allí-entonces-ellos (p. ej., "me hace pensar en cómo todos los demás tienen *Y* pero yo estoy atascado con *X*"). En algo parecido a la Matriz ACT, las barreras a la conciencia del momento presente se expresan en el cuadrante "lejos-privado", ya que estos pensamientos y respuestas emocionales pueden aclarar reglas específicas que compiten contra reforzadores valorados expresados en el cuadrante "hacia-privado".

Se puede lograr un sondeo adicional introduciendo claves contextuales relevantes en la entrevista, como "¿cómo se siente *X*?", "¿cómo se relaciona *X* con tu futuro?" o "¿cómo se relaciona *X* con tu pasado?". La primera pregunta evalúa las relaciones coordinadas que conllevan funciones de evocación o elicitación aversiva o apetitiva. La segunda y la tercera pregunta buscan acontecimientos relacionados déicticamente en el pasado o en el futuro. Barnes-Holmes et al. (2018) describen la realización de un análisis funcional verbal junto con ejemplos de casos en los que palabras con potenciales funciones aversivas o apetitivas son presentadas por el analista de conducta, por ejemplo, la palabra "vergüenza", y se monitorizan las conductas defensivas o de evitación del cliente. Este enfoque es análogo a un análisis funcional experimental en el que se presentan diferentes condiciones de estímulo, sin embargo, en este caso los estímulos son verbales para sondear esta historia relacional verbal que puede contribuir a la conducta desafiante.

Los autoinformes pueden adoptar la forma de preguntas generales del clínico, como "cuando no te alineaste con el resto de la clase, ¿qué estaba haciendo tu mente?", o una pregunta similar enmarcada en la edad y el nivel de funcionamiento del cliente. Otras medidas más explícitas podrían incluir el autocontrol por parte del cliente de su propia "presencia" en el entorno a intervalos determinados. Esto puede ocurrir en algo como la Matriz ACT, o puede estar integrado en la conversación habitual. En cualquier caso, hablar con regularidad sobre lo que notan los clientes no sólo puede proporcionar datos significativos, sino que también puede funcionar como parte de una intervención similar a un programa de autocontrol en el que el seguimiento de los propios datos puede conducir a un nivel de cambio de comportamiento.

Los cuestionarios estandarizados pueden agilizar aún más el **p r o c e s o** de entrevistas no estructuradas y ofrecer la ventaja de la evaluación psicométrica. Es decir, ¿cómo suelen responder las personas a las mismas preguntas? ¿Qué patrones de respuesta son los más predictivos de que la gente vive la vida que valora? Los cuestionarios de este tipo ya se utilizan en el análisis de la conducta para determinar la función de la conducta

desafiante al entrevistar a los cuidadores. Por ejemplo, "Questions About Behavior Function" (QABF) es una evaluación de 21 ítems que aísla la función de la conducta desafiante en términos de cinco categorías de función: atención, escape, tangible, física y no social. Dado que a todos los cuidadores se les presenta la misma lista de preguntas, la validez, fiabilidad y predictibilidad de todas las preguntas y resultados de esta

cuestionario puede determinarse utilizando enfoques estadísticos cada vez más comunes en ABA. Los resultados apoyan la validez de constructo temprana del QABF con niños con discapacidad (REF) y la correspondencia con los resultados del análisis funcional experimental (Matson et al., 2012).

Un cuestionario similar diseñado para medir la conciencia del momento presente específicamente con niños es el Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). El CAMM proporciona una estimación de la atención plena para jóvenes mayores de nueve años y contiene diez ítems relacionados con la atención plena. Debido a que la medida es relativamente corta, puede ser útil para la medición repetida dentro de un diseño de medidas repetidas, aunque se necesita más investigación con respecto a la sensibilidad de la medida para capturar los cambios contextuales en la conciencia del momento presente.

La conciencia del momento presente es también uno de los componentes del "Cuestionario de Flexibilidad Psicológica Infantil" (CPFQ), que es la principal evaluación utilizada en el currículo AIM. Esta evaluación de 24 ítems contiene cuatro ítems relacionados con la conciencia del momento presente y puede proporcionar una comparación con otros procesos básicos. También existe una versión para el cuidador y una versión de autoevaluación. Se necesita más investigación sobre esta medida específica a nivel poblacional, así como sobre su utilidad a nivel de un solo sujeto.

Para los adultos, la "Escala de Conciencia de Atención Plena" (MAAS, por sus siglas en inglés) puede ser especialmente aplicable porque divide la conciencia del momento presente en subescalas de atención y conciencia. La atención se refiere a la respuesta a estímulos externos inmediatos, mientras que la conciencia incluye el control simultáneo de estímulos y la percepción de estímulos internos y externos.

Otra herramienta muy común es el "Cuestionario de las cinco facetas de la atención plena" (FFMQ). Los cinco factores incluidos en el cuestionario son: actuar con conciencia, describir, no juzgar, no reaccionar y observar. Las pruebas apoyan la estructura factorial del FFMQ (p. ej., Christopher et al., 2012) como medida de autoinforme para captar los cambios en este proceso de ACT. También están disponibles otras medidas que surgen de varios campos interesados en medir la atención plena, y animamos a los lectores a explorar estas herramientas a medida que estén disponibles, evaluar el apoyo psicométrico existente, y hacer coincidir la evaluación con el comportamiento del cliente y el contexto de la intervención conductual.

Los cuestionarios anteriores no son exhaustivos y miden muchos más procesos que el control atencional. En general, necesitamos realizar más investigaciones sobre la sensibilidad contextual de todas las medidas. Los describimos aquí principalmente para dar a los lectores una idea de las opciones disponibles que pueden informar una medición indirecta de mindfulness.

Anteriormente mencionamos el autocontrol, que ya es un elemento básico en las intervenciones ABA y que a menudo se utiliza como medida de resultado concurrente, así como una intervención por derecho propio.

La automonitorización puede ser especialmente aplicable en las intervenciones de mindfulness porque requiere que el cliente se dé cuenta de que está presente. Esto se conoce como metaconciencia (Epstein et al., 2008) o ser consciente de la propia conciencia. El reto es, por supuesto, definir una unidad objetiva observable de "mindfulness" a medir y el comportamiento específico debe ser definido por el analista de conducta y el cliente para asegurar que los objetivos conductuales son significativos.

Un ejemplo es pedir a los clientes que registren el tiempo que pasan meditando cada día. Por lo general, la meditación es una actividad discreta con un punto claro de inicio y final, y su duración puede registrarse con cualquier dispositivo que disponga de un temporizador. Sin embargo, si el objetivo es aumentar el número de "momentos de atención plena" a lo largo del día, que podrían consistir en darse cuenta intencionadamente durante al menos 15 segundos, el autocontrol implicaría que el cliente llevara la cuenta en un dispositivo de fácil acceso inmediatamente después de cada momento de atención

plena. Ambos ejemplos detallan la necesidad del auto-monitoreo dentro de las intervenciones ACT porque el analista de conducta rara vez o nunca va a estar presente cuando ocurre el comportamiento (por ejemplo, la meditación) o el comportamiento es un evento interno privado inobservable para el analista de conducta (por ejemplo, la meditación),

minutos conscientes). Sin embargo, nunca insistiremos lo suficiente en la importancia de desarrollar objetivos de autocontrol y definiciones operativas de forma individual y en función de las necesidades que presente el cliente en su contexto.

Las medidas de conversación en voz alta (que fueron utilizadas por primera vez en psicología por John B. Watson) pueden utilizarse para evaluar la presencia de acontecimientos verbales privados en curso que pueden interactuar con acontecimientos contextuales. Aunque es difícil de utilizar, se pueden emplear controles de "perro silencioso" (Hayes, 1986) para estar más seguros de que la verbalización en curso de acontecimientos privados refleja lo que está presente.

La ausencia de desentendimiento puede ser una métrica inversa de la conciencia del momento presente, en la que el clínico puede indicar simplemente el cese del desentendimiento con los estímulos ambientales. En este caso, los recuentos de frecuencias simples, los intervalos de compromiso/descompromiso o las muestras de tiempo momentáneas son métricas aceptables. Este tipo de medidas también tienen sus limitaciones, ya que no es puramente causal que, dada la implicación con un objeto, el cliente no se desvincule psicológicamente del proceso al mismo tiempo. Nuestras observaciones manifiestas son útiles, pero deben tomarse con cautela, dados los múltiples procesos de interacción psicológica que pueden ser posibles.

EL ENTRENAMIENTO ATENCIONAL COMO VARIABLE INDEPENDIENTE

Es importante señalar aquí que, al tratar la conciencia del momento presente y el control atencional como una variable de proceso, debe haber otras conductas objetivo socialmente relevantes que estemos midiendo para determinar la eficacia de nuestras intervenciones. Por ejemplo, si un niño se comporta de forma agresiva en el colegio, no basta con mostrar que el niño se está implicando más en el momento presente, sino que ¿también estamos observando una disminución de la conducta agresiva? En el caso de un hombre que evita las situaciones sociales a pesar de que valora la amistad, ¿estamos observando un aumento de las interacciones sociales? En el análisis de conducta, ya somos muy conscientes de cómo captar estos comportamientos utilizando una variedad de métodos de recogida de datos y el entrenamiento de la conciencia del momento presente debería considerarse como un medio para alcanzar estos fines. Los datos anteriormente mencionados sobre la reducción de la respuesta agresiva medida abiertamente tras el entrenamiento de las almas de los pies proporcionan un ejemplo.

Otro ejemplo es el de Twohig et al. (2006), que evaluaron una serie de estrategias consistentes con ACT para reducir el rascado crónico de la piel. Aunque la intervención se centró en los procesos de ACT, incluyendo la conciencia del momento presente, el éxito del paquete de intervención requirió un cambio en la conducta objetivo real -el arrancarse la piel- como un resultado conductual específico y medible. Los analistas de conducta pueden evaluar la eficacia de su paquete de intervención, que incluye el fortalecimiento de la conciencia del momento presente, haciendo un seguimiento del rascado de la piel o de cualquier otra conducta dentro de un diseño experimental de caso único. Si la intervención es eficaz, se pueden reducir los apoyos, generalizar el éxito y, finalmente, continuar con los servicios en entornos menos restrictivos. Si la intervención no es eficaz, los analistas del comportamiento pueden evaluar las medidas del proceso para determinar si la conciencia del momento presente se está reforzando con éxito y, si no es así, adaptar el paquete de intervención para mejorar el resultado del tratamiento. Si la conciencia del momento presente mejora pero persiste la conducta problemática, es posible que el problema no se deba a un déficit en la conciencia del momento presente, sino a otros procesos y factores que deben tenerse en cuenta para desarrollar una estrategia realmente eficaz para un cliente determinado.

Cuando decimos que queremos aumentar la conciencia del momento presente en el

momento, lo que queremos decir es que queremos reforzar la probabilidad de que una persona preste atención a los acontecimientos del momento presente cuando más importa. No es práctico ni funcional estar en el momento presente todo el tiempo. Planificar un viaje o reflexionar sobre algo que ocurrió en el pasado requiere una relación deíctica de los acontecimientos que ocurrieron allí y entonces, en lugar de los acontecimientos que ocurren aquí y ahora. Por otro lado, hay momentos en los que ser consciente de lo que ocurre en el presente puede ayudar a obtener reforzadores valorados.

Tomemos el ejemplo de un golfista profesional. Meses de planificación, exploración de los greens y desarrollo de modelos matemáticos han conducido a una exitosa salida. Ganar el torneo se reduce a un último putt. ¿Lo conseguirá?

En ese momento, es fundamental que el golfista deje de lado toda la planificación y los modelos que le han llevado hasta ese momento. Es igual de importante dejar de lado los pensamientos y emociones privados que aparecen. Ansiedad por fallar el tiro. Emoción por las fiestas y los refuerzos sociales si no falla este golpe que ha practicado miles de veces. Es fundamental que el golfista se dé cuenta de las contingencias del momento presente. Los baches en el camino hacia el hoyo. La distancia para orientar la fuerza del golpe. La posición de los pies y el ángulo del putter. Un momento. Aquí. Ahora.

Bernier et al. (2009) evaluaron el impacto del entrenamiento en mindfulness y aceptación con siete jóvenes golfistas de élite. El entrenamiento en mindfulness incorporó estrategias de la terapia cognitivo-conductual basada en mindfulness, así como técnicas de entrenamiento en aceptación y compromiso desarrolladas por Hayes y Strosahl (2004). Los resultados mostraron que los golfistas que practicaron mindfulness y asistieron a las sesiones de entrenamiento mejoraron su clasificación nacional, en comparación con sólo dos golfistas del grupo de control. Se han registrado resultados similares con nadadores de élite (Bernier et al., 2009), tiros libres en baloncesto (Gooding et al., 2009) y aumentos de la resiliencia en jugadores universitarios de béisbol (Vidic y Cherup, 2022).

El rendimiento deportivo representa sólo una aplicación potencial del análisis de conducta; sin embargo, la mayoría de los analistas de conducta tienen la tarea de influir en el comportamiento de los clientes donde las estrategias basadas en mindfulness podrían desempeñar un papel central. Consideremos cómo completar la hoja de ejercicios de matemáticas para el niño con autismo que realiza afirmaciones autodestructivas es similar al atleta profesional. El niño quiere hacerlo bien -lo anhela- y puede haber identificado el sentirse inteligente y capaz como algo que valora. Sin embargo, cuando aparece la hoja de ejercicios, también aparecen las autoafirmaciones negativas y los sentimientos de ansiedad y miedo. El problema no es la hoja de ejercicios, sino las relaciones conducta-conducta que provoca la hoja de ejercicios. Podemos practicar la conciencia del momento presente antes de completar la hoja de ejercicios para aumentar las funciones de atención, como fijarnos en tres objetos de la habitación o centrarnos en la respiración o en las plantas de los pies. Al realizar esta conducta inicial de atención al momento presente, disminuye el control funcional de la autoconversación negativa. Lo que queda es una hoja de ejercicios, que depende por completo de las habilidades del cliente, y la oportunidad de completarla para avanzar hacia el valor abstracto de sentirse inteligente y capaz.

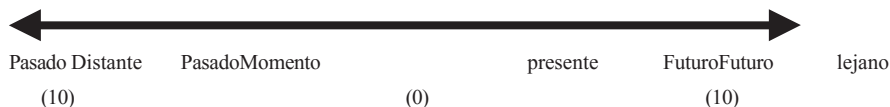
Al principio, el analista de conducta podría incitar al alumno a atender a este acontecimiento en el momento presente; sin embargo, como ocurre con cualquier conducta, cuando desaparecen las incitaciones, ¿observamos que la conducta se produce de todos modos? Si la estrategia tiene éxito y permite que el alumno se ponga en contacto con reforzadores valiosos, deberíamos ver que la conducta se mantiene y se refuerza incluso en ausencia de la intervención provocada, en cuyo caso podríamos intentar medir la generalización a otras situaciones angustiosas de la vida del cliente. O la formación de la atención intencional al momento presente como estrategia generalizada de conducta operante.

Empezar a utilizar la conciencia del momento presente puede adoptar muchas formas. Las técnicas básicas pueden consistir simplemente en pedir al personal o a los clientes que se detengan un momento, observen los estímulos y el entorno que les rodean y presten atención activamente a un estímulo externo concreto (un objeto en la habitación, un sonido, un sabor) o a estados internos (la respiración, el peso de los brazos sobre el regazo, los latidos del corazón).

PRESENTE

También podemos tomar lo que sabemos del modelo ABC (o A, B, B, C, si tenemos en cuenta las relaciones entre comportamiento y conducta y queremos que esto sea más evidente) para añadir un poco más de estilo conductual y aumentar la conciencia del momento presente. Si desarrollamos una definición operativa sólida

de conciencia del momento presente para un cliente y una estrategia de medición adecuada, ¿cómo podría ser un análisis funcional experimental (AFE) de este comportamiento? En primer lugar, para medir la conducta, podríamos utilizar una escala de autocontrol en la que el cliente indicara dónde se encuentran sus pensamientos y sentimientos en ese momento, como la escala que se muestra a continuación:



Obsérvese nuestro sistema de puntuación, en el que el valor autodeclarado representa la desviación absoluta de la conciencia del momento presente. Nuestra pregunta experimental se convierte entonces en: "¿en qué condiciones es más probable que se produzca el contacto con el momento presente?". Por ejemplo, para un cliente con altos índices de rechazo al trabajo y evidencia indirecta de que está rumiando cómo fracasará en la tarea, podríamos esperar puntuaciones cercanas a 10 cuando se le presenta el trabajo. En cambio, cuando el mismo cliente participa en una tarea preferida con la que está muy comprometido, las puntuaciones serían cercanas a 0. Nuestra condición comprometida es muy parecida a la condición de control en el EPT, y esperaríamos valores mayores en el contexto en el que es menos probable que se produzca el momento presente. Y si también observamos tasas elevadas de problemas de conducta en estos contextos o similares, esto puede proporcionar aún más pruebas de una relación conducta-conducta.

¿Qué podemos hacer con esta información? Bueno, si sabemos que el cliente no está en el momento presente en determinadas condiciones ambientales, entonces también sabemos que podemos ajustar o alterar estas condiciones sistemáticamente. Por ejemplo, podríamos adoptar cualquiera de las estrategias de conciencia del momento presente descritas anteriormente, como fijarnos en cinco cosas de la habitación o realizar una serie de respiraciones profundas inmediatamente antes de la presentación del trabajo y, a continuación, evaluar cómo afecta esto a la relación entre el trabajo y la conciencia del momento presente. Podríamos introducir apoyos ambientales como auriculares o la oportunidad de trabajar separado de los demás como estrategia de autogestión con una evaluación continua de la conciencia del momento presente. De este modo, podemos medir la conciencia del momento presente como una variable de proceso en el camino hacia el éxito de la intervención.

La Matriz ACT también puede utilizarse como una estrategia basada en el acontecimiento o en el antecedente para fomentar la conciencia del momento presente. Una característica clave de la Matriz es el proceso continuo de darse cuenta. Darse cuenta de los pensamientos, sentimientos y comportamientos que aparecen y que van en contra de los valores que uno ha elegido. Darse cuenta de cuáles son esos valores en los momentos previos a la acción comprometida es otra forma de avanzar. Por eso se indica "darse cuenta" en el centro de la matriz. En este caso, no estamos pidiendo al cliente que se fije en cinco cosas de la habitación o que preste atención a su respiración; más bien, le estamos pidiendo que se fije en las contingencias reales que están operando en su propio comportamiento, aquí y ahora. Los analistas de conducta pueden estar especialmente bien situados para determinar cuáles son los mejores momentos para introducir la Matriz a lo largo del día para fomentar este tipo de darse cuenta en aquellas situaciones en las que es menos probable que se produzca la conciencia del momento presente.

Las consecuencias o los calendarios de refuerzo también importan, pero no de la forma a la que estamos acostumbrados. El objetivo de la conciencia del momento presente es acercar a las personas a las contingencias externas. Por lo tanto, es muy necesario asegurarse de que las contingencias externas realmente apoyan el comportamiento que es el objetivo de la intervención. Por ejemplo, si un niño realmente valora la atención y la

conexión social, y si la única manera de obtener esto es a través de lo que hemos etiquetado como "conducta desafiante", entonces la concienciación de esta contingencia no va a reducir la conducta desafiante, sino que, en cierto sentido, lo mejor para él es que continúe con ella. También debemos asegurarnos de que las oportunidades de socializar

conectividad están disponibles cuando se producen esas acciones comprometidas. Que los "valores" (fuentes de refuerzo intrínsecas y de largo alcance) estén siempre disponibles. Por otro lado, los refuerzos valiosos pueden retrasarse, y a menudo se retrasan, lo que puede requerir complementar la conciencia del momento presente con refuerzos artificiales mientras se desarrolla esta habilidad y la tolerancia al retraso. Esto está perfectamente bien y puede adoptar la forma de atrapar a las personas en el momento presente y reforzarlo, o haciendo que las personas autoinformen de momentos en los que estuvieron en el momento presente y estableciendo el vínculo entre este comportamiento y los valores con los que pudieron contactar más plenamente. Una vez más, lo importante es que estos artificios se desvanezcan para que las fuentes reales y naturales de refuerzo de los valores ocupen el centro del escenario y mantengan el impulso generado a lo largo de la intervención.

EL PROCESO DE MINDFULNESS Y ATENCIÓN

Los analistas de conducta pueden no estar acostumbrados a pensar en términos de variables de proceso que alteran el contexto de las relaciones conducta-conducta porque muchas de las variables clave de proceso en las que nos centramos están restringidas a contingencias ambientales directas. Sin embargo, cuando se trata de relaciones conducta-conducta, es importante seguir los procesos de cambio dentro de la persona a lo largo del tiempo y ver si las manipulaciones basadas en la intervención de los contextos que apoyan una determinada relación conducta-conducta realmente los alteran. Por ejemplo, supongamos que se utiliza mindfulness o entrenamiento atencional para aumentar la facilidad de mantener la atención en las demandas de la tarea actual sin distracciones, y que el comportamiento manifiesto que se pretende cambiar es el aprendizaje académico. Si el entrenamiento produce un mejor aprendizaje, pero no reduce la distractibilidad, o cambia la distractibilidad pero no demuestra que esté funcionalmente relacionada con los cambios académicos encontrados, entonces no hay apoyo para la afirmación de que "mindfulness" o "atención" pensados como un proceso (al menos como se operativizan en la medida del proceso) sean funcionalmente importantes.

El contacto saludable con el momento presente es una característica clave del modelo de flexibilidad psicológica. Sin embargo, su dificultad se debe a otros procesos. Entre ellos, los efectos de la falta de flexibilidad emocional o cognitiva sobre el repertorio. Nos ocuparemos de ellos en los dos capítulos siguientes.

Aceptación

Una forma de pensar que está profundamente arraigada en las culturas occidentales es que necesitamos sentirnos bien -todo el tiempo- sin importar nuestras experiencias en el presente o en el pasado. Si no nos sentimos bien en ese momento, hay algo inherentemente malo en nosotros que debe corregirse antes de que podamos avanzar de forma significativa. No sólo hay algo que debe romperse y, por tanto, arreglarse, sino que tenemos *derecho* a sentirnos bien. Simplemente no es justo que *ellos* (amigo, familia, jefe, deidad) me hayan hecho sentir disgustado, ansioso o deprimido. Y si no puedo solucionarlo rápidamente, mi vida se desmoronará inevitablemente.

¿Hasta qué punto está entrelazada esta idea occidentalizada de "sentirse bien" en nuestra vida cotidiana? Pensemos que lo primero que suele decirse la gente es "¿cómo te va?", a lo que la respuesta culturalmente apropiada es "me va bien", o simplemente "bien". Se considera culturalmente tabú decir que las cosas van fatal y que nuestras vidas dan constantemente la sensación de estar en caída libre. Uno podría simplemente evaluar sus redes sociales para obtener una muestra lista de feel goodism. Fotos bellamente alteradas de gente "viviendo su mejor vida". ¿Quién no ha sentido alguna vez que su propia vida simplemente no está a la altura de las experiencias de sus amigos al otro lado de la pantalla? Sin embargo, si todos nos sentimos así, ¿hasta qué punto es exacta esta realidad trucada?

Y va más allá. Es francamente poco atractivo que te vean enfadado, triste, ansioso o deprimido. Esa persona que admite que su día está siendo terrible es más probable que sea evitada en futuros encuentros. El adolescente que publica en las redes sociales sobre sus luchas emocionales puede ser marcado y enviado a buscar asesoramiento para arreglar esos sentimientos y que las cosas vuelvan a la normalidad. Una existencia sin luchas -una existencia sin dolor- se considera "normal" o, al menos, muy deseable, a pesar de que cualquier vida humana sana incluye la muerte de amigos o familiares, rechazos, enfermedades, fracasos y cosas por el estilo.

El buenismo está arraigado incluso en nuestras instituciones de servicios humanos. En muchos ámbitos, el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM; APA, 2013) se basa en esta misma noción, según la cual los patrones identificables de sentimientos o afectos negativos que superan un determinado umbral se consideran desordenados. A las personas se les pueden recetar medicamentos psicotrópicos (ansiolíticos, antidepresivos, antipsicóticos, estabilizadores del estado de ánimo, estimulantes, etc.) incluso para el dolor emocional rutinario. El 13% de la población estadounidense mayor de 12 años utilizó antidepresivos durante 2014, lo que supone un aumento del 65% respecto a 15 años antes; y una cuarta parte de los que ahora toman antidepresivos los han utilizado durante una década o más (Pratt et al., 2017). En el periodo de diez años comprendido entre 1998 y 2007, las personas que solo utilizaban métodos psicosociales para abordar los problemas de salud mental disminuyeron casi un 50%, y en

2007 solo 1 de cada 10 personas con problemas de salud mental los abordaba de ese modo. El uso de psicoterapia y medicación también descendió cerca de un 30%. Mientras tanto, el 60% de las personas sólo utiliza medicamentos, lo que supone un aumento de un tercio en diez años.

DOI: 10.4324/9781003250371-8

(Olfson y Marcus, 2010). Mientras tanto, en Estados Unidos, aproximadamente uno de cada cinco adultos tiene un trastorno mental diagnosticado y esta cifra sigue aumentando (Kessler et al., 2007).

¿Cuáles son las contingencias culturales que lo mantienen? Muchas de ellas parecen estar integradas en el propio lenguaje humano.

Diga la palabra "dolor" a alguien e inmediatamente pensará en lo desagradables que pueden ser esas sensaciones físicas llamadas "dolor". Pero un momento de reflexión demuestra que nos ayudan a evitar daños en nuestro cuerpo, del mismo modo que una señal de advertencia en un coche puede ayudar a evitar colisiones. Las sensaciones guían la acción. Tocar un hornillo caliente y retirar la mano. Si te duele el estómago por comer en exceso, la próxima vez come con más moderación.

Si lo pensamos, sabemos que necesitamos ese tipo de dolor y, sobre todo, necesitamos la *capacidad* de sentir dolor. La ausencia total de dolor no es una situación atractiva. La insensibilidad congénita al dolor y anhidrosis (CIPA) es una rara afección médica que impide a las personas sentir dolor alguno. Una de las razones por las que la CIPA es tan rara es que pocas personas con esta afección llegan a la edad adulta y sufren muchas más lesiones, como contusiones y fracturas óseas (Shin et al., 2016).

No obstante, si podemos evitar el dolor, o escapar de él, o al menos amortiguarlo, tanto mejor. ¿No es cierto? La resolución verbal de problemas por sí sola nos lleva a esta conclusión, pero científicamente hablando, a menudo la respuesta es "no", porque el esfuerzo es ineficaz y los costes de evitar, escapar o amortiguar son sencillamente demasiado altos.

En el dolor crónico, por ejemplo, a menudo el dolor físico no "desaparece" sin más y, de hecho, centrar la atención en ese resultado y tratar de producirlo (mediante el consumo de opiáceos, la búsqueda de médicos, operaciones arriesgadas, etc.) es una de las razones por las que el dolor crónico es tan perjudicial para una buena calidad de vida. Pero un ejemplo aún más accesible del problema que se esconde detrás de esta idea de sentido común surge cuando nos centramos en el dolor psicológico, especialmente el que está vinculado a acontecimientos privados producidos históricamente, como las emociones, los pensamientos o los recuerdos producidos por el abuso, la traición, el fracaso, el juicio severo y similares. ¿Deberíamos decir "si podemos evitarlo, escapar de él o al menos amortiguarlo, mejor" también en este ámbito?

En muchísimos ejemplos de patología conductual, el individuo ha respondido implícitamente "sí" a esa pregunta y ha pasado a experimentar las terribles consecuencias que esa respuesta suele producir. La evitación experiencial es una de las formas de afrontamiento más dominantes, tóxicas y reductoras del repertorio que conoce la ciencia del comportamiento. La "evitación experiencial" describe un intento de disminuir la forma, la frecuencia o la sensibilidad situacional de los acontecimientos privados, incluso cuando hacerlo provoca daños conductuales. Es una forma de rigidez afectiva tan común como los propios problemas humanos. Cuando se le pregunta al cliente por qué busca tratamiento, las respuestas más comunes son "para sentirme menos estresado", "para no sentirme más deprimido" o "para sentirme menos ansioso". Esa misma formulación de la situación vital en términos de sentimientos que se evalúan y a los que se pretende cambiar está a un pelo de intentar disminuir la forma, la frecuencia o la sensibilidad situacional de los acontecimientos primarios, incluso cuando al hacerlo se causa un daño conductual.

El estrés, el estado de ánimo depresivo y la ansiedad son señales de situaciones pasadas y presentes. Muchos de los intentos inmediatos de disminuirlos pueden conllevar el riesgo de amplificarlos. Los intentos de disminuirlos o restarles importancia (o de bloquear los llamados sentimientos "positivos", una cuestión que abordaremos más adelante) disminuyen su utilidad, del mismo modo que apagar las luces de advertencia de un coche produciría ganancias a corto plazo a costa de dolores a largo plazo.

Tomemos como ejemplo el abuso del alcohol. Es muy fácil caer en la trampa de "beber para sobrellevar la situación" e incluso convencerse a uno mismo de que las borracheras

sirven para algo más. Un cliente puede decir: "No puedo imaginar lo mal que me irían las cosas si no pudiera beber". Y, por supuesto, esto tiene cierta base: el alcohol tiende a inhibir la actividad en las áreas de funcionamiento ejecutivo del cerebro que intervienen en la resolución de problemas y la toma de decisiones. Amortigua

excitación simpática, aliviando la ansiedad. Pero los problemas persisten cuando el efecto del alcohol desaparece y, si se repite, empieza a producir problemas propios a largo plazo.

Beber puede evitar temporalmente experiencias no deseadas, pero hace poco por corregir la situación presente o la naturaleza de los acontecimientos pasados. Aplicar esta estrategia con regularidad puede llevar a perder amigos, familia o incluso a los propios hijos; puede llevar a perder el trabajo, la salud o el sentido de la vida. En otras palabras, las causas del dolor psicológico crecen. Cuando la solución es volver a beber, puede surgir un bucle autoamplificador -una trampa de contingencia- para exigir un coste cada vez mayor.

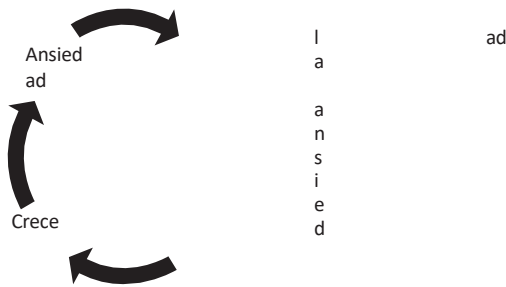
Este diagrama muestra que, aunque una experiencia como la ansiedad puede conducir a la evitación y al alivio temporal, el resultado es que las condiciones en las que se produce la ansiedad pueden empeorar, provocando aún más ansiedad y pautas aún mayores de evitación experiencial. Además, a medida que evitamos estos sentimientos, podemos volvernos intolerantes a esos sentimientos, por lo que incluso los inconvenientes menores pueden evocar fuertes patrones de evitación. Harris (2019) proporcionó el acrónimo DOTS para describir las formas en que las personas evitan, por lo general distrayéndose haciendo algo menos productivo o alineado con los valores, optando por no participar en eventos, pensando o intentando corregir el pensamiento a través de la rumiación excesiva, o involucrándose en conductas autodestructivas, incluido el abuso de sustancias u otras estrategias (Figura 6.1).

Sustituyamos "alcohol" por cualquier número de formas que experimentamos para evitarlo, como el consumo excesivo de drogas, el trabajo excesivo, el aislamiento social, el juego, la supresión de pensamientos, la negativa a reconocer sentimientos que no nos gustan, etc., y queda claro que, aunque las topografías pueden variar enormemente, es la función compartida la que está en la raíz del problema. Intentar sentirse BIEN puede conducir a sentimientos *más* difíciles y a una vida que no está en contacto con lo que la historia y las circunstancias pueden enseñar como guías de comportamiento.

Las formas de evitación que hemos analizado hasta ahora no difieren mucho, funcionalmente hablando, de una experiencia común que los clientes con autismo pueden experimentar en torno a la creación de amistades mezquinas. En este caso, el cliente tiene que elegir. Por un lado, presentarse a una situación social ambigua con diferencias que afectan a los procesos sociales neurotípicos puede llevar a momentos dolorosos y al rechazo social. Por otro lado, retirarse de la interacción social para evitar la ansiedad que conllevan los castigos sociales que pueden haber experimentado en el pasado es doloroso de una forma diferente que no mantiene nuestra esperanza de crecimiento y cambio.

Aprender a tener amigos puede depender de la voluntad de "comprometerse de todos modos", incluso con la ansiedad, los miedos y las diferencias neurológicas que les son propias. Las tasas de ansiedad son mucho más comunes en las poblaciones autistas (van Steensel et al., 2011), y las tasas de suicidio de llegan hasta el 42% (Hannon y Taylor, 2013). Hay buenas razones para creer que la evitación experiencial es una barrera fundamental para el cambio en esas estadísticas.

La evitación experiencial puede fracasar por varias razones (Hayes et al., 1999). En primer lugar, el intento de controlar la forma o la frecuencia de acontecimientos privados no deseados puede conducir directamente a los acontecimientos no deseados debido a un choque entre el comportamiento guiado por reglas verbales y las contingencias del sentido común. Por ejemplo, cuando se pide a los participantes en una investigación que supriman



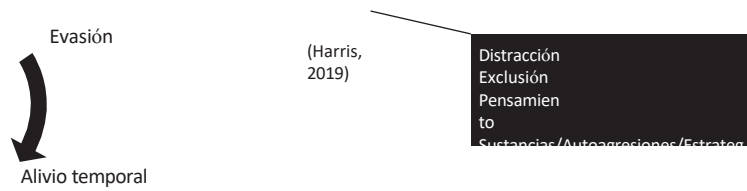


FIGURA 6.1 Diagrama DOTS.

Cuando se suprime un pensamiento, los investigadores observan paradójicamente un aumento del pensamiento o sentimiento tras un breve periodo de supresión (Wenzlaff y Wagner, 2000). Para demostrarlo, intente no pensar en un elefante morado durante un minuto. Mientras que antes nunca habías pensado en un elefante morado, ahora es muy difícil dejar de pensar en él. Puedes hacerlo durante un rato, distrayéndote y cosas por el estilo, pero en cuanto compruebas si ha funcionado, ya no. La razón es sencilla: la regla "evita pensar en _____" contiene un estímulo verbal que produce esas reacciones de pensamiento una vez que se especifica verbalmente el objetivo.

En segundo lugar, las contingencias que pueden ser perjudiciales existen en el entorno externo, donde los intentos de suprimir pensamientos y sentimientos podrían no advertir esas contingencias. Esas contingencias reales pueden entonces producir lo que una persona está tratando de evitar. Por ejemplo, una persona en una relación abusiva puede tratar de evitar el dolor emocional de ese abuso y terminar permaneciendo en la relación donde es probable que haya más abuso.

En tercer lugar, aunque a veces *podemos* evitar o suprimir experiencias no deseadas, hacerlo puede tener un coste conductual considerable. Tomemos, por ejemplo, el caso de un paciente con ansiedad social grave. La persona podría simplemente evitar todos los acontecimientos sociales. Hacerlo podría funcionar a corto plazo para reducir los sentimientos de ansiedad; sin embargo, los costes son considerables. Además de no conseguir nunca las relaciones significativas que anhela, la persona se pondrá en contacto con situaciones incómodas como rechazar todas las invitaciones sociales, perder oportunidades de crecimiento profesional que están mediadas socialmente o limitar las experiencias con sus seres queridos porque nunca pueden ir juntos a ningún sitio social.

En cuarto lugar, si el acontecimiento externo literalmente no puede cambiarse, la evitación puede impedir acciones útiles que podrían ayudar a afrontar la situación. Para la persona que experimenta el duelo y se niega a aceptar la pérdida de un ser querido, ningún tipo de evitación experiencial le devolverá la vida. Pasar por un proceso de duelo, reconocer la contribución que la persona fallecida hizo a la vida de uno, revisar sus papeles o arreglar sus asuntos financieros, etc., pueden resultar imposibles por la negativa a vivir el duelo de una forma más abierta.

Por último, los esfuerzos por cambiar pueden ser contradictorios con el objetivo del cambio. La paz mental es un ejemplo: describe una condición de apertura a lo que es y a lo que viene, pero intentar producir ese estado no es pacífico. Otro ejemplo es el sentimiento de confianza. Tomar medidas para deshacerse de la falta de confianza sugiere que hay algo en ti que debe cambiar ahora, lo que no es una acción de confianza en ti mismo. Muchas acciones evasivas son de este tipo: deja de preocuparte o si no, hasta que no aprendas a sentirte bien contigo mismo, siempre estarás mal; si ven quién eres, no les gustarás, así que tienes que fingir hasta que lo consigas; tienes que planear cómo ser más espontáneo; tienes que averiguar cómo salir de tu cabeza. En todos estos casos, las normas apuntan a comportamientos que no pueden regirse de esa manera y seguir funcionando correctamente.

La aceptación y la voluntad representan los procesos opuestos a la evitación experiencial. Si esperamos deshacer un patrón de evitación experiencial densamente establecido y culturalmente arraigado en nosotros mismos y en nuestros clientes, debemos centrarnos en la disposición y la aceptación como el camino alternativo a seguir, un primer paso para salir del atolladero.

Luoma et al. (2007) definen la aceptación y la buena disposición como "estar abierto a toda la experiencia propia y, al mismo tiempo, elegir activa e intencionadamente avanzar en una dirección valorada" (pág. 24). Otros textos distinguen entre aceptación y voluntad como dos procesos separados pero relacionados. Por ejemplo, Hayes, Strosahl y Wilson (2011) definen la voluntad conductual como "la elección voluntaria y basada en valores de permitir y mantener el contacto con experiencias privadas o los acontecimientos que probablemente las ocasionen"; y la aceptación psicológica como "la adopción de una

postura intencionadamente abierta, receptiva, flexible y sin prejuicios con respecto a la experiencia momento a momento" (p. 77).

Si queremos establecer una distinción, la buena disposición representa un comportamiento inmediatamente observable que puede conducir a un mayor contacto con reforzadores valorados a corto plazo. En

Por ejemplo, la persona que abusa del alcohol está dispuesta a ver un evento deportivo esa noche sin consumir alcohol, o una persona autista puede estar dispuesta a acercarse a una persona nueva en el almuerzo, y ambas acciones están al servicio de valores posteriores más amplios (sobriedad y construcción de relaciones significativas). La voluntad es un primer paso, pero no requiere necesariamente aceptación. La persona que abusa del alcohol está dispuesta a no beber mientras se dedica a otra cosa que le distrae. La persona autista está dispuesta a aguantarse las ganas y superar la experiencia aversiva de acercarse a otra persona, pero esto hace poco por abordar los procesos funcionales que dan lugar a su experiencia ansiosa en primer lugar. Aunque ambas soluciones probablemente representen fuertes objetivos de cambio de conducta a corto plazo, estos cambios pequeños y superficiales deben ser el principio del viaje, no el final.

Por lo tanto, la aceptación podría representar un repertorio más amplio de experiencias y aprendizajes de acontecimientos aversivos y apetitivos, privados y públicos, que ayuden a establecer repertorios efectivos de acción basada en valores. Definida así, la aceptación requiere observar y darse cuenta de las contingencias públicas y privadas, así como de las acciones necesarias para abordar directamente las causas del propio sufrimiento y acercarse apasionadamente a sus valores. La aceptación no es rendición, es un primer y necesario paso hacia el cambio de lo que verdaderamente importa. En consonancia con su etimología (proviene del latín y significa "recibir" como quien recibe un regalo) la aceptación nos permite recibir el regalo de nuestra propia historia.

Consideremos una versión secularizada de la oración de la serenidad escrita por el teólogo Reinhold Niebuhr, que ganó popularidad en la década de 1940:

*Elijo practicar la gracia para aceptar con
serenidad las cosas que no se pueden cambiar,
Coraje para cambiar las cosas
que deben cambiarse,
y la Sabiduría para distinguir lo
uno de lo otro.*

"Elijo..." representa los procesos de comportamiento continuos que están arraigados en la aceptación y la voluntad, y "...practicar" capta el compromiso con la aceptación a través de múltiples ejemplos como un repertorio o patrón de comportamiento más amplio, que es lo que intentamos fomentar en los enfoques basados en la terapia de aceptación y compromiso (ACT). El resto habla de aceptar lo que no se puede cambiar y estar dispuesto a cambiar (cambiar de verdad) partes de la vida que no son coherentes con lo que alguien valora. Cuando estamos abiertos a las experiencias, podemos utilizar lo que sentimos como guía para dirigirnos hacia lo que realmente importa.

Supongamos que una persona que abusa del alcohol ha perdido recientemente su trabajo y su círculo social se reduce cada día: la bebida le proporciona una vía de escape inmediata. Aunque esté dispuesta a no beber durante una o dos noches, puede que no esté dispuesta a afrontar directamente que su vida se está desmoronando a su alrededor. Esa voluntad puede ser necesaria para fomentar la aceptación. Si pueden aceptar que no pueden tener tanto el alcohol como muleta emocional *como* tener un trabajo significativo y recuperar viejas relaciones y fomentar otras nuevas, lo que queda es una elección dicotómica entre quedarse estancado o seguir adelante.

La aceptación vista de este modo es más un proceso de todo o nada en relación con la evitación de la experiencia: no se pueden hacer ambas cosas, son incompatibles. Y si podemos fomentar la aceptación, al menos momentáneamente, esto puede ser nuestro trampolín para utilizar estrategias de los otros cinco procesos centrales del hexaflex ACT para ayudar a lograr el valioso resultado de volver al trabajo y establecer relaciones.

Del mismo modo, para la persona que evita las interacciones sociales con los demás, la voluntad de interactuar sola no cambia el hecho de que la persona se siente sola y se siente

inaceptable como ella misma - una visión que sólo podría haber sido reforzada por los enfoques terapéuticos destinados a

cambiar quiénes son. En este caso, la aceptación podría adoptar la forma de aceptar las propias diferencias y todas las experiencias privadas aversivas que conllevan para fomentar amistades significativas y volver a ser aceptados por lo que son. Un "soy diferente y no pasa nada" que vaya más allá de las palabras es un trampolín para abrir los demás procesos básicos para explorar más a fondo esas diferencias, sus funciones y aprender a explorar su mundo con curiosidad como alguien neurodivergente. Lo que pueden descubrir es que la gente está aún más dispuesta a aceptar sus diferencias cuando ellos mismos están más dispuestos a abrazar esas diferencias desde el principio.

Hemos hablado sobre todo de aceptar experiencias aversivas privadas y públicas, pero ¿qué pasa con las experiencias apetitivas? La palabra "aceptar" se utiliza de muchas formas distintas en nuestro lenguaje e incluye cosas como "aceptar un regalo". Cuando consideramos la aceptación como un proceso conductual amplio que se parece más a "aceptar el regalo" de la propia historia al servicio de una acción eficaz, tenemos que promover la aceptación de las experiencias aversivas y apetitivas, incluso sabiendo que las experiencias afectivas fluyen y refluyen. Hacerlo forma parte de vivir la vida de manera más completa y, de este modo, la aceptación es un proceso necesario no sólo para avanzar hacia los propios valores, sino para sentir las emociones positivas que surgen al entrar en contacto con esos valores sin necesidad de defenderse y sin aferrarse a ellos.

Aceptar un regalo siempre es más fácil decirlo que hacerlo. ¿Quién no ha pensado alguna vez "no me lo merezco" o "esto es demasiado" después de recibir un buen regalo? Esta experiencia no se limita a recibir regalos, sino que aparece en muchas situaciones a lo largo de la vida. La persona que evita las relaciones románticas podría experimentar exactamente estos pensamientos, y esos pensamientos son ocasionados por momentos felices en una relación que rápidamente se convierten en temor y en evitación. La gente sabe que las experiencias positivas se desvanecerán, y siente una aversión constante a la pérdida frente a la ganancia (Tversky y Kahneman, 1992). La nueva mascota que nos da alegrías envejecerá y acabará muriendo. La relación romántica terminará algún día de un modo u otro, al menos en un sentido físico. Así pues, la alegría puede señalar el final de la alegría y una persona evitativa puede llegar a la conclusión de que es más fácil simplemente no sentir alegría nunca. Evitar la alegría conlleva las mismas limitaciones que evitar las experiencias aversivas: es un proceso muy costoso que puede volverse rígido con facilidad. Por lo tanto, parte del proceso ACT debe implicar el fomento de la aceptación de todas las experiencias, y el flujo y reflujo de la experiencia, al servicio de una vida valiosa.

Esto también significa que la aceptación en ACT requiere cierto grado de desapego. Abrazar algo plenamente requiere la voluntad de dejarlo ir. Todas las experiencias, positivas o negativas, son necesariamente fugaces y momentáneas, y a ellas les seguirán otras nuevas. Cuando nos aferramos a experiencias pasadas, positivas o negativas, no estamos abiertos a vivir nuevas experiencias que podrían estar a la vuelta de la esquina. El consumidor de drogas en recuperación que busca un nuevo trabajo durante su recuperación se arriesga al rechazo y a ser rechazado y debe estar abierto a experimentar el rechazo sabiendo que el rechazo es temporal. Además, una vez conseguido el nuevo trabajo, existe la posibilidad de que le despidan o de que la empresa reduzca su plantilla: las experiencias positivas también son temporales. Pero las habilidades aprendidas y los éxitos en el trabajo pueden dar lugar a nuevas oportunidades a la hora de buscar el siguiente puesto. Este flujo y reflujo de experiencias y la aceptación de todo ello es lo que tenemos que fomentar como analistas del comportamiento, y hacerlo es una tecnología inmensamente poderosa.

Antes de avanzar en el análisis de la apertura afectiva, vamos a detenernos unos minutos para explorar un ejercicio personalmente, para que puedas hacerte una idea antes de que hablemos de por qué puede funcionar. Por favor, haz el ejercicio, no te limites a leerlo.

Decir sí

- Siéntate en un lugar tranquilo y dedica unos momentos a concentrarte en las plantas de

los pies, utilizando los métodos que hemos explorado en el último capítulo.

- Deja que tus ojos se muevan por el espacio en el que te encuentras. Concéntrate en un objeto (no elijas un ser humano). Cuando te fijas en él, busca algún defecto, algo que no te guste. Tal vez sea demasiado viejo o no esté de moda. Tal vez esté sucio u ocupe demasiado espacio. Encuentra algo y mira el objeto desde el punto de vista de "no, no lo quiero aquí".
- Después de haber mirado dos o tres objetos de esa manera, observa el siguiente objeto de otra forma. Obsérvalo, descríbelo mentalmente y aprécíalo. Comprueba si puedes apreciar sus propiedades, como cuando ves a un viejo amigo. Si es viejo, obsérvalo y aprécíalo con esa cualidad. Di "sí" al objeto, tal y como es.
- Después de un minuto más o menos, deja que tu conciencia se mueva por tu cuerpo. Haz lo mismo en el mismo orden y observa lo que ocurre. Al principio, con cada sensación que aparezca, date cuenta de ella y obsérvala en el contexto del "no". No - no te quiero. No - vete.
- Después de haber observado dos o tres sensaciones de esa manera, atiende a la siguiente sensación de un modo diferente. Obsérvala, descríbela mentalmente y aprécíala. Comprueba si puedes saludar sus propiedades, pídele que te diga "hola". Observa dónde empieza y acaba la sensación; fíjate en sus cualidades. Di "sí" a la sensación, tal y como es.
- Deja que tu atención se mueva de nuevo por el espacio en el que te encuentras y, cuando vuelvas a un estado normal de conciencia, dedica unos minutos a escribir libremente sobre lo que has notado en esta experiencia y las diferencias entre estas formas de enfocar tu contexto con el mundo externo e interno.

PROCESOS BÁSICOS DE CAMBIO DE COMPORTAMIENTO: EXPERIMENTAR AL SERVICIO DE UNA VIDA VALIOSA

La comprensión de la aceptación y la apertura afectiva en términos de procesos conductuales básicos comienza con la investigación básica sobre las respuestas de evitación condicionadas e incondicionadas. La evitación en un modelo animal podría demostrarse cuando se coloca al animal en una cámara con una rejilla de choque y una palanca. La rejilla de choque se activará a menos que la rata presione la palanca a una velocidad o duración programadas. Por lo tanto, cabría esperar un aumento de la tasa de respuesta o de la duración para evitar la descarga eléctrica. El escape en este mismo modelo animal se produce cuando la pulsación de nivel termina una descarga ya existente. De nuevo, las exposiciones sucesivas al suceso aversivo producen tasas de respuesta más rápidas para escapar de tales contingencias.

La evitación puede establecerse de varias formas que incluyen el condicionamiento de operaciones motivadoras aversivas mediante emparejamiento (sustitutivo, CMO-S) o señalización (reflexivo, CMO-R). Un CMO-S se establece cuando un estímulo neutro se empareja con el estímulo aversivo incondicionado y las funciones se transfieren. Por ejemplo, en el condicionamiento hacia delante, si se presenta un tono antes de la descarga eléctrica, entonces el tono obtendrá las funciones aversivas de la descarga, y la rata puede llegar a presionar la palanca para evitar oír el tono que previamente se emparejó con la descarga. Este proceso de emparejamiento implica procesos de condicionamiento respondiente que interactúan con la pulsación operante de la palanca. Un CMO-R implica un estímulo que señala el inicio de un estímulo aversivo incondicionado contingente a la omisión de la conducta. Por ejemplo, el tono va seguido de una descarga en diez segundos si la rata no suprime la palanca. En este caso, cabría esperar un aumento de la presión sobre la palanca en presencia del tono.

¿Es la evasión sólo una función de escape temporalmente ampliada? Posiblemente, si tenemos en cuenta las experiencias privadas. Consideremos una situación similar a la de la rata y la señal acústica en la que recibes un correo electrónico de tu jefe. El "temporizador"

ha comenzado. Un correo electrónico de respuesta evitará un castigo en forma de reprimenda o un correo pasivo-agresivo en busca de tu respuesta.

Pero para las personas esto no es tan sencillo, ya que inevitablemente surgen sentimientos de ansiedad que pueden disiparse una vez enviado el correo electrónico de respuesta. Por el momento, te has librado. De este modo, se evita el acontecimiento aversivo, pero se escapa de la experiencia privada actual de sentirse ansioso hasta que se reciba el siguiente correo electrónico. Esta contingencia de escape puede ser un poderoso reforzador que produzca altos índices de comportamiento, ¡y su jefe lo sabe!

En el caso de los humanos, el marco relacional hace que la evitación experiencial sea aún más generalizada. Ya hemos dado ejemplos experimentales básicos que muestran que las funciones respondiente y operante pueden transformarse en términos de marcos relacionales. Cuando las palabras o los pensamientos llevan esa función aversiva, la contingencia de evitación y escape está necesariamente presente. Por ejemplo, el pensamiento "soy tan estúpido" conducirá a una elevación de la excitación emocional negativa, y cualquier conducta que ponga fin a estos sentimientos aversivos será reforzada negativamente. Por definición, podemos suponer que las conductas de evitación experiencial sólo se reforzarán a medida que satisfagamos las contingencias de refuerzo negativo más pequeñas y más tempranas, o lo que denominamos inflexibilidad psicológica. Es precisamente debido a la contingencia de refuerzo negativo por lo que estos patrones de conducta pueden quedarse estancados y resistirse al cambio.

Escapar también es mucho más difícil debido al encuadre relacional. Pensemos que casi cualquier estímulo puede relacionarse con otro en alguna dimensión. ¿En qué se parece un pingüino a un perrito caliente? Ambos son suaves. ¿En qué se diferencia el zumo de naranja del sol? Uno está caliente y el otro frío. Lo que esto significa es que las redes relacionales que llevan a cabo funciones aversivas pueden hacerse aún más grandes y elaboradas, de tal forma que casi cualquier estímulo con el que una persona entre en contacto en el entorno puede evocar una corriente de pensamientos y emociones aversivos que inicien la contingencia de escape que hemos descrito anteriormente. De este modo, la huida y la evitación pueden hacerse más intensas, más frecuentes y posiblemente incluso más resistentes a medida que el lenguaje evoluciona en torno al problema emocional en cuestión.

Podemos crear un modelo conductual de evitación con animales no humanos con bastante facilidad una vez que ignoramos la participación del encuadre relacional. También podemos hacerlo con la "voluntad". En una disposición, se podría colocar a una rata en un aparato en el que recibir la rienda requiriera experimentar un pequeño shock (por ejemplo, Hayes et al., 1979 lo hicieron utilizando un aparato de "pinchar la nariz" colocado delante de la taza de comida). Cuanto más se priva a la rata de comida, más probable es que tolere el choque para acceder a un reforzador alimentario (Hayes et al., 1979). Si quisiéramos moldear una mayor tolerancia al estímulo de choque, podríamos aumentar gradualmente la magnitud o duración del choque de forma proporcional a los aumentos en la cantidad del reforzador o el grado de privación de comida.

Este proceso de moldeamiento no es distinto del entrenamiento en tolerancia que ya se utiliza en el análisis de la conducta y en otras formas de terapia conductual para fomentar la disposición y el compromiso. Por lo general, se expone al cliente a tareas cada vez más difíciles para moldear su disposición. La disposición a participar en una tarea laboral es otro ejemplo, en el que los programas de refuerzo son bastante densos al principio del entrenamiento, como una pausa cada cinco preguntas contestadas en una tarea laboral. A medida que el alumno lo consigue y muestra una mayor disposición para completar las tareas, el número de preguntas se incrementa gradualmente hasta alcanzar un umbral terminal.

Estos dos ejemplos también ilustran por qué un modelo conductual de disposición es necesario pero no suficiente para desarrollar una estrategia integral para abordar la aceptación. En el caso del paciente que se somete a terapia de exposición, podemos disminuir la respuesta de excitación, pero esto no es lo mismo que fomentar la disposición a experimentar la respuesta de excitación y a comportarse de acuerdo con los propios

valores incluso cuando aparece la ansiedad. Para el alumno que aprende a completar más trabajo, esto tampoco es lo mismo que enseñarle a identificar lo que realmente importa y a completar tareas que pueden parecer insuperables en el momento porque hacerlo es necesario para lograr la vida que quiere vivir. Un modelo de aceptación sensato desde el punto de vista conductual debe abarcar una amplia gama de enfoques en lugar de la conducta de evitación a través de

contextos que no pueden ser explicados simplemente por la exposición, y necesita hacer un buen trabajo para anticipar el papel del marco relacional.

En el entrenamiento para la aceptación, queremos reducir las funciones evocativas y negativas de la excitación emocional negativa como *modus operandi*. Es decir, en lugar de simplemente disminuir la MO, queremos cambiar los patrones de comportamiento que la MO evoca o reduce. Para los clientes que experimentan altos niveles de evitación experiencial, la MO generada por situaciones aversivas o experiencias privadas evocará patrones estables de respuesta de evitación como la auto-distracción o la auto-medicación. Por el contrario, en ACT, queremos que esta misma *modus operandi* reduzca los patrones rígidos y estancados de escape y en su lugar evoque variabilidad en la búsqueda de reforzadores valorados. Por lo tanto, la aceptación de ese tipo opera necesariamente dentro de un marco de valores, ya que esto ayuda a especificar cuál es el comportamiento alternativo que queremos aumentar o fortalecer en momentos de lucha.

Para la persona que abusa de sustancias, por ejemplo, podríamos presentar estímulos que lleven su valor de ser un buen padre y un buen cónyuge al momento en el que es más probable que se produzca la evitación experiencial. De este modo, esperamos reforzar o aumentar los reforzadores disponibles para fomentar la voluntad y la aceptación como patrones alternativos de comportamiento en las mismas condiciones de *modus operandi*. Si tenemos éxito a través de múltiples ejemplos de acontecimientos angustiosos, puede surgir un patrón operante generalizado de disposición y aceptación, fomentando un cambio impactante a largo plazo.

ACEPTAR TANTO LAS EXPERIENCIAS POSITIVAS COMO LAS NEGATIVAS: UN MODELO CONDUCTUAL DE NO APEGO

La apertura afectiva y la flexibilidad deben incluir también un modelo conductual de aferramiento excesivo a las experiencias positivas. Tomemos, por ejemplo, el aferramiento a esquemas de refuerzo positivo. Si en una cámara operante animal se establece un comportamiento efectivo (por ejemplo, presionar una barra) para acceder a pequeñas cantidades de comida y luego la cantidad del reforzador se reduce muy, muy gradualmente, el organismo puede quedar atrapado en un programa que, en última instancia, requerirá más energía calórica gastada para conseguir un diminuto reforzador comestible que la energía suministrada por el acceso al comestible. Dicho de forma más sencilla, el animal trabajará hasta la muerte en la búsqueda de un refuerzo positivo que disminuye gradualmente.

Algunos reforzadores positivos disminuyen de forma natural. Las drogas adictivas pueden ser muy apetitosas, pero los procesos fisiológicos contrarios se encargan de restablecer la homeostasis. A medida que esto ocurre, lo que antes producía euforia acaba produciendo sólo sensaciones de normalidad.

Aunque los aplausos, los "me gusta" de Instagram o la prolongación de la vida personal parecen bastante diferentes de los trozos de comida, estos acontecimientos positivos pueden producir el mismo tipo de patrones de comportamiento de "matarse a trabajar" en algunas condiciones. El apego a reforzadores verbalmente abstraídos puede disminuir en relación con la línea de base de uno debido a la operación de encuadre jerárquico, por ejemplo. Su publicación número 100 producirá de media menos estímulo emocional que su décima publicación, y diez "me gusta" serán más estimulantes cuando sólo tenga 100 en total que cuando tenga 1.000, porque una es una "pequeña parte de" y la otra es una "gran parte de". Este tipo de refuerzos pueden conducir fácilmente a la "adicción al trabajo" en sus diversas formas.

Para que las emociones sean fuentes útiles de regulación del comportamiento, tienen que variar, tienen que ir y venir. Pero intentar evitarlo en el caso de las consecuencias apetitivas produce respuestas emocionales y éstas a menudo disminuyen las mismas

emociones a las que la persona intenta aferrarse. Todos tenemos amigos que "siempre sonríen", pase lo que pase. El esfuerzo por hacer eso mientras suceden cosas naturalmente tristes o preocupantes no es en sí mismo feliz ni atractivo para los demás. Con el tiempo, la gente evitará estar en presencia de "caras forzadas que brillan bajo el sol", y eso significa que la felicidad forzada puede conducir pronto a cierto grado de soledad y abandono social. Esto explica algunas de las formas en que el apego a las

La "euforia" producida puede torcerse en los patrones de estrechamiento del repertorio que se reflejan en el narcisismo, la codicia, la búsqueda de emociones o, simplemente, en el "no te preocupes, sé feliz".

Actualmente están apareciendo medidas de apego emocional (por ejemplo, Sahdra et al., 2010). En consonancia con el análisis anterior, el apego experiencial parece ser un proceso de reducción del repertorio tan negativo como la evitación experiencial (por ejemplo, Sahdra et al., 2015).

La gente no pide ayuda cuando está apegada con la misma frecuencia que cuando está evasiva, porque nuestra cultura a menudo apoya activamente y ayuda a mantener comportamientos de adicción al trabajo y de búsqueda de poder, así como otras formas de apego. Merece la pena señalar que actualmente hay mucho más interés por las cuestiones de "atención plena" que por las de "apego", aunque en las tradiciones de sabiduría ambas son objetivos de cambio. En términos de dificultad humana, la rigidez conductual puede surgir de cualquiera de las dos fuentes. La solución en ambos casos es ayudar a establecer una mayor apertura emocional y experiencial. La aceptación del flujo y reflujo de los acontecimientos privados y la voluntad de buscar situaciones que puedan conducir a ello al servicio de un comportamiento basado en valores es relevante tanto para la motivación conductual positiva como para la negativa.

VARIABLES DEPENDIENTES DE LA INTERVENCIÓN: FLEXIBILIDAD AFECTIVA

Medir la disposición y la aceptación puede lograrse hasta cierto punto midiendo distintas formas de evitación, porque estos dos procesos están en cierto modo interrelacionados y son incompatibles. No se puede aceptar y evitar la misma cosa en el mismo momento. La preocupación por la evitación es compatible con el uso de los principios de la ACT por parte del analista de conducta, tanto porque la evitación es un concepto familiar como porque muchos clientes son remitidos a los servicios debido a un comportamiento que es experiencialmente evitativo si el cliente ha desarrollado el lenguaje hasta ese nivel de sofisticación. Por lo tanto, reducir la conducta de evitación experiencial es un objetivo común y socialmente válido para el cambio de conducta.

Tomemos como ejemplo a la persona con ansiedad social que desea aumentar su compromiso social. Sabemos que los niveles actuales de compromiso social son bajos, y nuestras evaluaciones han identificado que evitan los acontecimientos sociales debido a las experiencias privadas aversivas que aparecen cada vez que están rodeados de gente. Además, la cancelación de los planes sociales alivia inmediatamente la ansiedad que experimentan en el momento, porque ya no necesitan fijarse en el acontecimiento social pendiente. La medida más directa consistirá simplemente en observar la frecuencia y/o duración de la asistencia a eventos sociales clave como algo que el analista de conducta pretende aumentar y medir la frecuencia con la que la persona se retira de las oportunidades sociales como una conducta que el analista de conducta pretende disminuir.

Esta misma estrategia básica puede utilizarse para un adolescente con un comportamiento agresivo que evita completar las tareas de trabajo y todo el comportamiento verbal privado aversivo que aparece cuando se presenta la tarea de trabajo. La aceptación en este caso podría implicar o bien completar el trabajo o bien alejarse momentáneamente de la tarea y dedicarse a la respiración consciente antes de reiniciar la tarea (es decir, aceptar que el trabajo no puede completarse ahora, pero que puede completarse una vez que esté en contacto con el momento presente). Todo esto supone que el alumno ve el vínculo entre el trabajo y sus valores, lo que demuestra lo conectados que están realmente estos procesos. En cualquier caso, podemos realizar un seguimiento de la finalización del trabajo en forma de porcentaje de tareas completadas o podemos medir la frecuencia con la que se dedican a la respiración consciente y retoman la tarea con éxito. También podríamos esperar una disminución de la conducta de evitación

experiencial (es decir, la agresión).

Al igual que con la conciencia del momento presente, la observación de la conducta externa es un buen punto de partida y es probablemente necesaria en algún nivel para los analistas de conducta que implementan la intervención basada en ACT. Sin embargo, la observación directa puede no ser suficiente por sí sola. Además, cuando sólo evaluamos cambios momentáneos en el comportamiento del público, podemos pasar por alto cambios más amplios.

y elaborar cambios en la aceptación como un patrón generalizado de conducta operante. Como complemento a estas evaluaciones sobre el comportamiento, se pueden utilizar instrumentos de autoinforme como medidas corolarias o en evaluaciones pre-post para captar cambios más amplios en la aceptación. Por ejemplo, los participantes que puntúan alto en medidas de evitación experiencial tienden a rendir peor en una variedad de tareas básicas de laboratorio que miden la tolerancia, así como el impacto de los acontecimientos aversivos en el rendimiento. Zettle (2005) demostró que las puntuaciones en el "Cuestionario de Aceptación y Acción - II" (AAQ-2), una medida de autoinforme de evitación experiencial, eran predictivas del tiempo que las personas están dispuestas a mantener la mano en agua fría (es decir, a tolerar la incomodidad). En otro experimento, los participantes que informaron de altos niveles de evitación experiencial y que fueron colocados en una tarea experimental que simulaba estar borracho informaron de un mayor malestar y fueron menos capaces de completar una tarea motora perceptiva (Zettle et al., 2007).

Más allá de simplemente proporcionar un comportamiento directo para observar, estos experimentos de laboratorio artificiales pueden permitir un análisis de los factores contextuales que podrían influir en la tolerancia y el rendimiento. Por ejemplo, Feldner et al. (2003) compararon un protocolo de aceptación con un protocolo de supresión del pensamiento durante un desafío de aire enriquecido con dióxido de carbono. Los participantes que mostraban altos niveles de evitación experiencial al inicio del estudio mostraron incluso mayor ansiedad y malestar emocional cuando se les administró el protocolo de supresión, mientras que el protocolo de aceptación pareció reducir las experiencias de ansiedad y malestar emocional.

Esta misma estrategia básica de comparar la aceptación con la supresión se ha reproducido con resultados similares en una amplia variedad de otras tareas, como el procesamiento emocional en la habituación cardiovascular o las respuestas emocionales al ver películas en individuos con depresión. Estos experimentos básicos de laboratorio proporcionan apoyo empírico a la opinión de que los patrones relacionales alterados en una estrategia de aceptación pueden cambiar eficazmente el comportamiento momentáneo.

Las altas correlaciones entre las medidas de evitación experiencial y el comportamiento real en cada una de estas tareas de tolerancia sugieren que la disposición a experimentar acontecimientos aversivos podría representar un patrón generalizado de comportamiento. Por lo tanto, este tipo de tareas podrían utilizarse al principio y al final de las intervenciones basadas en ACT como medida corolaria del cambio de conducta para ver si el proceso de aceptación y disposición puede haber participado en un cambio en los patrones manifiestos de evitación. Un ejemplo sencillo es pedir a una persona que se siente en una silla cómoda y que contenga la respiración el mayor tiempo posible. Simplemente cronometrar la duración de la contención de la respiración ha demostrado moverse con las intervenciones ACT y predecir los resultados del seguimiento a largo plazo (Jeffcoat & Hayes, 2012).

Dado que los investigadores han desarrollado tantas versiones de esta misma tarea general, también es posible utilizar múltiples tareas para comprobar la generalización de las habilidades de aceptación. Por ejemplo, si a una persona se le enseña a interactuar de forma consciente con la tarea del agua fría y los resultados sugieren que esto aumenta la tolerancia a la tarea, ¿qué ocurre cuando se le expone al reto del aire enriquecido? La generalización podría producirse si utilizan esta misma estrategia general y observamos un aumento de la disposición en ambas tareas.

Este tipo de tareas también son algo limitadas. Al menos a corto plazo, las habilidades manifiestas de tolerancia al estrés pueden producirse utilizando medios supresivos para hacer frente a acontecimientos privados, por lo que sin un aumento pueden no captar el modelo más completo de aceptación que hemos descrito anteriormente. En segundo lugar, la aceptación está necesariamente relacionada con los valores de cada uno: las demandas

artificiales de mantener el contacto con el agua fría o con algún otro estímulo fisiológicamente aversivo pueden no evaluar adecuadamente la capacidad de vivir con valores. Por último, capturar unidades individuales de comportamiento en un contexto confinado está bien, pero también necesitamos formas de medir más plenamente el proceso de aceptación como operante generalizado.

Un enfoque consiste en adaptar las tareas de evaluación a cada paciente. En el caso de un paciente que no está dispuesto a aceptar pensamientos aversivos sobre su cuerpo, podríamos utilizar procedimientos de conversación en voz alta (Hayes et al., 1998) o medidas fisiológicas mientras se visualizan imágenes corporales alteradas para evaluar cómo se abordan las experiencias privadas a través de una serie de estímulos corporales. Los procedimientos de evaluación relacional implícita, como los que proporciona el Procedimiento de Evaluación Relacional Implícita (IRAP), son otro ejemplo de medios de evaluación verbal.

También podemos captar patrones más amplios de evitación experiencial utilizando herramientas de autoinforme como el AAQ-2. El AAQ-2 puede completarse rápidamente porque la evaluación contiene sólo diez ítems que se presentan en una escala de Likert de siete puntos. El AAQ-2 puede completarse rápidamente porque la evaluación contiene sólo diez ítems que se presentan en una escala de Likert de siete puntos. Los ítems evalúan la evitación experiencial mediante preguntas como "tengo miedo de mis sentimientos" o "las emociones causan problemas en mi vida", en las que las puntuaciones más altas evidencian evitación experiencial. Esta medida ha alcanzado una fuerte consistencia interna y se ha utilizado como medida de resultado en múltiples estudios de investigación sobre el TCA. Además, los resultados del AAQ-2 están altamente correlacionados con las estrategias de evaluación directa que describimos anteriormente, lo que respalda aún más el uso de esta herramienta para medir específicamente la aceptación y la evitación experiencial.

Otras herramientas también contienen subpruebas de aceptación dentro de una evaluación más amplia de la flexibilidad psicológica. Por ejemplo, el proceso de "Evaluación exhaustiva de la terapia de aceptación y compromiso" (CompACT) es una medida de 23 ítems de flexibilidad psicológica. El CompACT contiene tres subescalas principales: Apertura a la experiencia (OE), Conciencia conductual (BA) y Acción valorada (VA). La primera subescala contiene ítems directamente relacionados con la aceptación y la disposición como constructo más amplio, con preguntas como "Intento mantenerme ocupado para evitar que me vengan pensamientos o sentimientos."

Más allá de estas medidas que suelen utilizarse como resultados pre-post, o variables dependientes, la recopilación de datos continuos de aceptación y voluntad podría lograrse mediante métodos de evaluación ecológica momentánea (EMA) y muestreo de experiencias, y esto se aplica a cada uno de los procesos ACT. La EMA puede realizarse con lápiz y papel o mediante una aplicación para smartphone. Los ítems centrados en el comportamiento son esencialmente una forma de autocontrol.

Un ejemplo es la "Herramienta de Evaluación Basada en Procesos" (PBAT, por sus siglas en inglés), un conjunto de ítems psicológicos centrados en la flexibilidad que se toman utilizando esta evaluación de densidad temporal, como medidas de procesos y resultados dos o tres veces al día durante un mes. Ejemplos de dos ítems del PBAT centrados en el afecto son "en las últimas horas no encontré una salida apropiada para mis emociones" o "en las últimas horas pude experimentar una gama de emociones apropiadas para el momento". La investigación idiográfica muestra que es muy probable que estos ítems se relacionen con resultados clínicos comunes tal y como ocurren en tiempo real (Sanford et al., en proceso de presentación).

LA ACEPTACIÓN Y LA FORMACIÓN DE LA VOLUNTAD COMO VARIABLES INDEPENDIENTES

El entrenamiento en aceptación desempeña un papel fundamental en la superación de la evitación experiencial, necesaria no sólo para avanzar hacia los propios valores, sino para experimentar más plenamente ese viaje conductual. Hasta cierto punto, promover una mayor disposición puede lograrse simplemente mediante la exposición. La cuestión es por

qué.

La exposición repetida a un estímulo puede reducir las funciones que provocan la respuesta. Esto podría ocurrir en parte a través de un proceso llamado habituación, que antecede incluso al condicionamiento operante y clásico en la escala de tiempo evolutiva y es simplemente la reducción de la respuesta debida a la presentación repetida de estímulos. La exposición también podría reducir las funciones elicitoras aprendidas que pueden haberse adquirido a través del condicionamiento clásico y sus emparejamientos estímulo-estímulo. Por último, la exposición en un sentido operante podría implicar la presentación repetida de

eventos que anteriormente reducían el repertorio en contextos que establecen una mayor flexibilidad de respuesta y un nuevo aprendizaje en su presencia.

La exposición es el núcleo de muchos métodos conductuales clásicos, incluidos los métodos más sencillos de la terapia conductual, como la desensibilización sistemática. En el momento en que se desarrolló, se argumentó que era una forma de contracondicionamiento basada en la "inhibición recíproca". Se organizaba una lista de acontecimientos angustiosos desde el más angustioso (por ejemplo, tocar un objeto muy temido) hasta el menos angustioso (por ejemplo, mirar una foto del estímulo temido desde lejos). Tras un entrenamiento en relajación muscular profunda, el analista y el paciente presentaban repetidamente el elemento menos temible de la lista (en la imaginación o en la realidad) mientras permanecían totalmente relajados hasta que el acontecimiento se sentía fácilmente tolerable (utilizando una escala subjetiva de unidad de angustia o "SUDS", una escala de calificación de la angustia de 1 a 100 para seguir la reacción del paciente), momento en el que la exposición pasaba al siguiente elemento.

En su apogeo, la desensibilización fue el método conductual más estudiado del mundo, pero los modelos simples de por qué funcionaba se desmoronaron rápidamente. Por ejemplo, en realidad no importaba si la jerarquía de presentación de estímulos se seguía de menor a mayor o de mayor a menor (por ejemplo, Krapfl y Nawas, 1970).

La idea más operante de que la exposición permite que se produzcan nuevas formas de aprendizaje está ganando terreno gradualmente en la literatura sobre exposición (por ejemplo, Craske et al., 2012). En este enfoque más "constructivo", se socava el condicionamiento previo al miedo añadiendo un nuevo aprendizaje vinculado al acontecimiento o situación temidos. Por ejemplo, los métodos de exposición pueden reducir los patrones rígidos de evitación o atención y, en su lugar, crear patrones de observación, descripción, atención, apreciación y similares.

Esto desplaza el enfoque de la reducción del miedo a una cuestión de ampliación del repertorio. En cierto sentido, en lugar de unidades subjetivas de angustia, una medida más reveladora serían las unidades subjetivas de voluntad, donde 100 es totalmente dispuesto a estar presente y sentir mientras explora nuevas conductas y 1 es totalmente reacio a hacerlo. Aquí podría tener sentido una jerarquía, no por el contracondicionamiento sino por las nuevas conductas y el mejor aprendizaje paso a paso. Tal vez el paciente esté totalmente dispuesto a mirar una imagen de un acontecimiento angustioso desde la distancia mientras come helado o (en algunas formas modernas de desensibilización) se da golpecitos en la pierna o mueve los ojos.

Este enfoque puede ampliarse fácilmente a acontecimientos internos y privados. Es posible que la desensibilización sistemática tradicional no detecte que la persona está escapando de pensamientos o reprimiendo sentimientos, pero desde una perspectiva de aceptación y voluntad no es difícil añadir instrucciones para que la persona note y diga en voz alta cómo se siente su cuerpo, o para que etiquete y describa qué emociones están apareciendo.

Cuando se ha probado este enfoque en el trabajo de exposición, los resultados han sido muy positivos. El mero hecho de expresar los sentimientos con palabras (lo que se denomina "etiquetado afectivo") aumenta significativamente el impacto de la exposición (Kircanski et al., 2012).

Esto se puede entender a partir del modelo de flexibilidad psicológica.

Un enfoque en el momento presente cambia, en cambio, la relación de la persona con sus propias experiencias. Todos tenemos la opción de observar esos pensamientos y emociones negativos a medida que aparecen. Sentirlos y escucharlos sin juzgarlos. Se trata de pasos de repertorio que alteran las funciones del miedo, pero que se suman a las funciones del momento presente, del mismo modo que añadir agua a un vaso de agua salada hace que esté mucho menos salada, pero no quitando un solo grano de sal.

Si podemos entrenar a los clientes para que estén más dispuestos a aceptar y aprender de los pensamientos y emociones a medida que aparecen, inevitablemente observarán y se

darán cuenta de que los pensamientos son temporales y fugaces, de que hay muchas opciones de respuesta saludables cuando aparecen y, tal vez, incluso de que estas experiencias contienen información valiosa sobre la propia historia y la situación actual. Estas acciones cambian el contexto en el que se produce el estímulo original. Sigue siendo

presente, pero pierde gran parte de su poder de estrechamiento del repertorio, a medida que el analista de conducta anima al cliente a profundizar cada vez más en la observación de su propia conducta privada. Se crea un contexto que socava las relaciones insanas entre conducta y comportamiento.

También podemos promover la aceptación introduciendo estímulos que funcionen como reglas aumentativas que refuercen la probabilidad de que el cliente elija la aceptación en lugar de la evitación en ese momento. En el caso de los niños o las personas con discapacidades del desarrollo, esto puede consistir en presentar la "aceptación" como una opción antes de emprender una tarea que históricamente hayan evitado. Por ejemplo, poniendo "aceptar" o "evitar" en una tarjeta y estableciendo un historial de refuerzos por elegir "aceptar" y completar la tarea para obtener el valioso reforzador. Esto también requiere respetar la elección de evitar, analizar los factores que participan en esta elección y adaptar estos factores a lo largo del entrenamiento de aceptación. En última instancia, queremos fortalecer la aceptación como patrón general de comportamiento y podemos hacerlo reforzando la elección de aceptar.

En el caso de los adultos con un alto nivel de capacidad verbal, esto podría consistir en escribir los valores propios en un post-it y colocarlo cerca de los lugares en los que suelen tomar la decisión de evitar. Por ejemplo, una persona que evita los pensamientos angustiosos comiendo en exceso podría colocar un post-it con sus valores en la nevera para que sus valores aumenten la probabilidad de que acepte y experimente sus pensamientos de forma plena y curiosa, en lugar de comer para evitarlos como ha hecho en el pasado. En ambos ejemplos, es imperativo que estos apoyos artificiales funcionen dentro de una estructura de entrenamiento más amplia y se desvanezcan a medida que se alcanza el dominio. En última instancia, queremos que la aceptación se produzca sin estímulos y como un patrón de conducta generalizado, que sólo puede lograrse cuando se deja al cliente solo en su mundo, se han eliminado los refuerzos externos y lo que queda es la elección de acercarse o evitar la vida que valora.

También podemos integrar el entrenamiento en aceptación a través de ejercicios experienciales que aumenten en complejidad con el tiempo. Por ejemplo, en un grupo, podríamos promover un sentido de humanidad compartida (un objetivo del entrenamiento en autocompasión) animando a cada persona a escribir su miedo en una nota adhesiva y luego pasear con ella por el grupo. Para mantener una mayor confidencialidad, podemos pedir a los clientes que entreguen los post-it, los barajen y den uno a cada persona para ilustrar que todos llevamos "cosas", pero que lo que importa es nuestra relación con nuestras cosas. En el caso de los niños, también podríamos ilustrar la importancia de entrenarse y acercarse a cosas nuevas haciéndoles escribir con la mano no dominante y permitiéndoles observar que su escritura mejora con la práctica. La aceptación no es diferente.

Cada vez se dispone de más currículos de análisis de la conducta basados en ACT, como el currículo "Aceptar. Identificar. Move." (AIM) (Dixon & Paliliunas, 2018) que describen estas actividades en detalle para que los analistas de conducta las integren en los planes de conducta existentes. Esa es una de las razones por las que este libro está escrito más como una guía general - para que los lectores puedan ver cómo los muchos recursos disponibles encajan dentro de un enfoque analítico de la conducta. Sin embargo, dado que los seis procesos de flexibilidad psicológica encajan entre sí y se interrelacionan, se necesita tiempo y práctica para ver cómo avanzar con cualquier problema objetivo concreto.

ESTRATEGIAS DE ANTECEDENTES Y CONSECUENCIAS PARA FOMENTAR LA DISPOSICIÓN Y LA ACEPTACIÓN

La aceptación como comportamiento puede medirse de varias formas que hemos descrito anteriormente, pero para preparar el escenario imaginemos que los datos se recogen

utilizando un sistema de EMA basado en una aplicación, en el que se pide al cliente que registre manualmente sus reacciones cuando se encuentra en una situación *X* que ha sido identificada como una situación en la que la evitación ha sido históricamente probable. Por ejemplo, hacer una presentación delante de una clase para un profesor. Utilizando una herramienta como la Matriz ACT, identificaron que es probable que se dediquen simplemente a leer directamente lo que han preparado.

Cuando están en su mejor momento, presentan la información de forma dinámica y se sienten conectados con los alumnos de la clase. Cuando están en su mejor momento, presentan la información de forma dinámica y se sienten en conexión con los alumnos de la clase, y las tareas instructivas se proporcionan sólo cuando son necesarias para complementar el aprendizaje con sensibilidad en cada momento para saber cómo se sienten los alumnos (comprometidos, aburridos, etc.). Comienza la clase y el profesor reacciona. Lo que podríamos pedirle al profesor que registre es lo siguiente

(1) el contenido de la clase; (2) una calificación de su ansiedad y su deseo de evitar en una escala que va de 0 a 100; y (3) una calificación de su evitación que va de completamente evasivo, 0 (leer directamente de las diapositivas y evitar cualquier interacción directa y significativa) a voluntariamente comprometido, 100.

Simplemente haciendo evidente esta elección, podríamos conseguir algo del camino. De hecho, "darse cuenta" en sí mismo puede formar parte de una intervención y esta estrategia de recogida de datos fomenta el darse cuenta. En los datos, lo que buscamos es una mayor puntuación de compromiso (3) incluso cuando la ansiedad y el impulso de evitar son altos (2). Debido a la exposición gradual, también podemos observar que el impulso de evitar disminuye ligeramente con el tiempo a medida que aumenta el compromiso, lo que representa un cambio en la OCM.

Pero, ¿qué más podríamos hacer para agilizar aún más este proceso?

Algunas estrategias sobre el antecedente y el evento de ajuste que se centran en la conciencia del momento presente podrían proporcionar una solución que altere el modus operandi (2) y, por tanto, afecte al resultado conductual.

(3). Como evento de ambientación, cuando el profesor medita cada mañana inmediatamente antes de la clase, el impulso de escapar puede disminuir. Como estrategia antecedente, el profesor puede realizar el ejercicio de "darse cuenta de cinco cosas" inmediatamente antes de la clase. Al recopilar datos tanto sobre el modus operandi afectivo como sobre la respuesta de resultado, podemos aislar con precisión dónde estamos teniendo éxito dentro de esta corriente de comportamiento.

Si tenemos pruebas de que la mayor fuente de angustia momentánea opera en función de sus propios pensamientos, los ejercicios de defusión que revisamos en el capítulo siguiente también podrían operar aquí para interactuar con el contenido de nuevas maneras. En este caso, puede que no veamos un cambio en el modus operandi afectivo (2), pero sí en la respuesta (3). Algo similar puede ocurrir cuando se presentan estímulos coherentes con los valores. Por ejemplo, la profesora valora los sentimientos de conexión, por lo que hacer que complete la sección de valores a acciones comprometidas de la Matriz ACT inmediatamente antes de impartir la clase también podría alterar la probabilidad del patrón de respuesta deseado, aunque la MO afectiva permanezca.

Combinar la aceptación con la conciencia del momento presente

Llegados a este punto, es probable que empiece a notar que las líneas entre la conciencia del momento presente y la aceptación se están volviendo borrosas. En el análisis de la conducta, estamos acostumbrados a distinguir claramente entre los términos que guían la práctica. Sin embargo, incluso con algo tan simple como distinguir entre antecedentes y consecuencias. El consumo excesivo de un reforzador (es decir, la saciedad) funciona como un antecedente que suprime los índices inmediatos de conducta. Un pequeño acceso a un reforzador puede evocar altas tasas de conducta para contactar con más del reforzador (es decir, inducción). No pasa mucho tiempo antes de que incluso esta simple distinción se oscurezca.

Esto no quiere decir que estas distinciones no sean útiles: lo son porque nos permiten trabajar con el entorno de las personas para influir en el comportamiento. Sin distinciones, no tendríamos modelos de intervención. Hasta aquí, hemos revisado en profundidad dos de los procesos centrales del modelo Hexaflex.

La conciencia del momento presente y la aceptación están profundamente entrelazadas. Cada proceso es necesario para lograr más plenamente el otro. A menudo, cuando nos damos cuenta de que *algo* no funciona, de *que* algo no va bien, tomamos la iniciativa de practicar la atención plena. Quizás demasiado estrés está empezando a pasar factura emocional, física y socialmente. Esos sueños que parecían estar a la vuelta de la esquina empiezan a esfumarse.

La voluntad también aparece repetidamente en el entrenamiento del momento presente porque estar en el momento presente suele ser más difícil que estar psicológicamente en otro lugar. Hay una razón por la que pasamos tanto tiempo fijándonos en el pasado o rumiando el futuro. Cuando atendemos al momento presente, incluidos los pensamientos y las experiencias emocionales presentes, a menudo esos pensamientos y experiencias emocionales son dolorosos. Interactuar con esas experiencias requiere la voluntad de sentarse con los momentos placenteros y dolorosos, y aceptar que hacerlo es necesario para avanzar.

La conciencia del momento presente es también la principal estrategia para fomentar la aceptación. La aceptación consiste en asimilar lo bueno y lo malo de forma más plena y completa. Esto implica, en primer lugar, estar presente y atender a las experiencias externas e internas sin juzgarlas ni evaluarlas. Sólo si nos damos cuenta de estos acontecimientos, pueden funcionar como estímulos para influir en el cambio de comportamiento.

Cuando estamos plenamente en el momento presente, también podemos profundizar en la percepción y controlar aún más los estímulos. Por ejemplo, en el momento presente puedes darte cuenta de que estás enfadado. ¿Qué sientes cuando estás enfadado? ¿En qué parte del cuerpo te sientes enfadado? ¿Hay algo más allá de estas sensaciones físicas que participe en el sentimiento de enfado? ¿Tiene olor? ¿Tiene sabor? Cuando empezamos a explorar el "enfado" con auténtica curiosidad, nos convertimos en observadores de nuestro propio enfado, y esto cambia la forma en que el enfado opera funcionalmente dentro de una corriente de comportamiento al interrumpir por completo lo que normalmente vendría a continuación: luchar, huir, congelarse o, en términos más generales, evitar experiencialmente.

Se pueden conseguir muchas cosas con estos dos procesos por sí solos y seguiremos construyendo nuestro modelo con cada nuevo proceso, destacando su interacción continua para promover una mayor flexibilidad psicológica.

Defusión

Imaginemos a una joven directora ejecutiva que está a punto de asistir a su primera gran reunión corporativa, con importantes implicaciones para ella y su empresa. Se siente ansiosa por la reunión (experiencia privada aversiva) y no cree que sea lo suficientemente buena para tener éxito (aumento de la sensación de ansiedad a través de la transformación de la función de estímulo). De repente, empieza a sentirse mal. Piensa: "Me encuentro demasiado mal para ir a la reunión", su ritmo cardíaco se desacelera y los sentimientos de ansiedad se disipan inmediatamente. "Otra persona puede asistir a la reunión, en realidad no es para tanto". La ansiedad disminuye aún más y no asiste a la reunión. "Vaya, realmente me siento mejor, y me alegro de haberme tomado el tiempo para cuidarme, realmente estaba bastante enfermo". Se evitan la culpa y otros sentimientos que podrían acompañar a una oportunidad perdida. No sólo se refuerza el hecho de perderse otras reuniones, sino también esta forma de pensar sobre las reuniones. Y puede que no se limite a las reuniones, sino que se generalice a otros acontecimientos que provoquen ansiedad y a pautas de evitación de experiencias. De repente, se encuentra con que no sólo evita su carrera, sino también a sus amigos y, en cierta medida, las relaciones íntimas y profundas con su familia. Su psiquiatra le ha diagnosticado recientemente un trastorno de ansiedad generalizada.

Estos trucos de la mente se destacaron en los primeros enfoques de la terapia cognitivo-conductual (TCC) que pretendían remediar distorsiones cognitivas como la lectura de la mente, el pensamiento blanco o negro o la personalización. La idea básica era que si podíamos alterar el contenido de los pensamientos de una persona, podríamos cambiar su comportamiento. Y este enfoque ha funcionado hasta cierto punto, incluso en el tratamiento de trastornos de ansiedad como el que padece el joven director general.

Investigaciones más recientes han demostrado que alterar el contenido de los pensamientos es más fácil de decir que de hacer. Los intentos deliberados de controlar el contenido del pensamiento pueden acercarse peligrosamente a la supresión del pensamiento. La investigación sobre la supresión del pensamiento ha demostrado que intentar alterar la forma o la frecuencia de los pensamientos puede ser contraproducente, ya que conduce a un aumento del contenido que se intenta evitar (Wang et al., 2020). La mente no sólo es bastante tramposa, sino que también se defiende. A efectos metafóricos, intentar controlar la mente directamente es como alimentar a un monstruo: prestar demasiada atención a la relación conducta-comportamiento sólo lo fortalece. Recordemos que debemos atender a los estímulos para responder a ellos, y precisamente por eso el momento presente es un proceso crítico. Cuando nuestra atención se desvía hacia otra parte para centrarse principalmente en pensamientos y sentimientos que son la fuente de la lucha, podemos llegar a ser consumidos y controlados por ellos.

La defusión cognitiva ofrece una vía alternativa. En lugar de intentar alterar la forma o la

frecuencia de los pensamientos no deseados (es decir, la relación conducta-conducta), queremos alterar

DOI: 10.4324/9781003250371-9

su función en el comportamiento. Si lo conseguimos, el nuevo comportamiento entrará en contacto con flujos alternativos de refuerzo (idealmente, refuerzo valorado) y reforzará la sensibilidad de los esquemas y la flexibilidad psicológica. Veamos cómo puede ser esto en la práctica. Piensa en un pensamiento desagradable. Esto requiere ser consciente en el momento presente y estar dispuesto a sentarse con ese pensamiento. Puede ser un miedo o una preocupación que te encuentres con frecuencia, o el pensamiento común de "no soy lo suficientemente bueno". Ahora, en lugar de intentar pensar en razones por las que el pensamiento no es cierto (supresión del pensamiento), intenta cantar el pensamiento como si fuera la canción del "cumpleaños feliz". ¿Qué ocurre con el pensamiento? El contenido sigue siendo el mismo, pero ¿qué ocurre con su efecto sobre el comportamiento? Cuando hemos hecho este ejercicio en talleres o con clientes, normalmente observamos risas y una sensación de alegría que proviene de la actividad, como si se hubiera quitado un peso de encima al pensamiento.

No cambiamos el pensamiento en absoluto, al menos no el contenido o las palabras literales, pero al cambiar cómo interactuamos con el pensamiento, cambiamos el comportamiento que evoca el pensamiento. Es decir, cambiamos el "contexto de significado literal", que cambió la función del pensamiento tal y como se produce dentro de una relación conducta-conducta. La investigación ha demostrado que la defusión es a menudo más exitosa que la reestructuración cognitiva para influir en cosas como el tabaquismo (Hooper et al., 2018) o los antojos de alimentos (Hooper et al., 2012), así como otras experiencias comunes. Por esta razón, la defusión juega un papel central en las intervenciones basadas en el tratamiento de aceptación y compromiso (ACT) y no requiere cambiar nuestras mentes, sino cambiar nuestra interacción con nuestras mentes. Esta distinción es fundamental para entender cómo ACT difiere de los enfoques más tradicionales basados en la TCC y abre la puerta para que los analistas de conducta ayuden a un cliente a trabajar con su mente en lugar de contra ella.

PROCESOS BÁSICOS DE CAMBIO DE COMPORTAMIENTO DEFUSIÓN Y RESISTENCIA RELACIONAL

La defusión consiste en disminuir el control de los estímulos ejercido por los patrones de relación verbal. En otras palabras, tus pensamientos tienen menos poder sobre tus acciones. Y al hacerlo, la defusión refuerza el control ejercido por la experiencia directa. Quizá más que ningún otro proceso, existe un vínculo directo entre la defusión y la teoría del marco relacional (RFT). Imaginemos un experimento sencillo en el que, dado un estímulo A, se entrena a una persona para que elija el estímulo B y, dado B, para que elija el estímulo C. El resultado sería una relación combinatoria $A=C$ y $C=A$. Si a continuación emparejamos A con un estímulo B, el resultado sería una relación combinatoria $A=C$ y $C=A$. Si entonces emparejamos A con un estímulo aversivo como un shock, podemos esperar funciones de excitación fisiológica como el aumento de la conductancia de la piel cuando una persona se expone a C a través de una transformación de funciones de estímulo. Pero, ¿cómo podemos deshacer esa relación para que ya no transforme la función?

Una vez que se ha establecido una relación, no se puede borrar sin más. Por ejemplo, poner la relación $A=C$ y $C=A$ bajo condiciones de extinción no funciona, porque es una relación derivada y, por tanto, nunca se reforzó directamente en primer lugar. Y castigar la respuesta relacional $A=C$ y $C=A$ tampoco funciona, porque probablemente transferiría las funciones medias del castigador a los estímulos A y C, lo que podría agravar nuestro problema. Observamos esto clínicamente cuando el cliente se castiga verbalmente por decir o pensar algo incorrecto. Ahora, en lugar de simplemente pensar el pensamiento no deseado, éste va unido a "lo estoy haciendo mal" o "soy tan estúpido" o "¿por qué soy así?".

Podríamos decir que la relación $A=C$ y $C=A$ está fusionada. En terapia, la fusión cognitiva se produce cuando los pensamientos se consideran literalmente verdaderos -o se cree que efectivamente A es igual a C , o cualquiera que sea la estructura relacional del pensamiento potencialmente dañino (por ejemplo, A es más que C , A es peor que C)- y cuando la transformación resultante de la función de estímulo es excesiva o insensible al contexto.

"Fusión", tal y como la describimos aquí, podría ser, por tanto, sinónimo de "resistencia" como propiedad de la fuerza relacional y el impacto funcional. Una clase relacional está fusionada cuando sus dos propiedades clave según la teoría del marco relacional (derivación relacional y funciones de estímulo que se transforman por derivación relacional), son resistentes al cambio.

Los investigadores del comportamiento han hecho una buena cantidad de trabajo modelando la resistencia de los comportamientos en arreglos básicos de laboratorio, a menudo utilizando ratas como sujetos experimentales, a menudo bajo la etiqueta de "teoría del impulso conductual" (TMI; Nevin, 1992). La TMC se remonta a Thorndike (1911), pero se ha extendido ampliamente al análisis aplicado de la conducta (ABA) (por ejemplo, Critchfield y Reed, 2009). La resistencia puede modelarse cuantitativamente en el laboratorio como: $\Delta B = -x / m$. Delta siempre significa cambio, por lo que ΔB es un cambio estimado en el comportamiento. Según la TMO, un cambio en el comportamiento es una función de un disruptor (por ejemplo, extinción, castigo) sobre la masa o resistencia del comportamiento. Cuanto menos cambia una conducta cuando se aplica un disruptor, más resistente es la conducta al cambio. La investigación de la resistencia se ha llevado a cabo regularmente con personas con discapacidad en entornos clínicos en relación con el comportamiento desafiante (por ejemplo, Parry-Cruwys et al., 2011).

A principios de 2020, intentamos ampliar la cuenta al comportamiento relacional complejo en la teoría de la densidad relacional (RDT). La idea es que si el comportamiento relacional es un comportamiento como cualquier otro, deberíamos ser capaces de modelar la resistencia de las clases relacionales a los perturbadores. Los detalles del modelo van más allá de este libro, y se está investigando cómo funciona el comportamiento relacional complejo. El enfoque inicial se ha centrado en la derivación relacional, y las primeras pruebas sobre RDT sugieren que las clases relacionales que contienen relaciones múltiples fuertemente arraigadas también son más resistentes al cambio. Esto no es del todo negativo. Por ejemplo, cuando se aprende un nuevo concepto académico, es importante que los hechos bien establecidos sean generalmente resistentes a la información errónea que no concuerda con lo que se está aprendiendo. Sin embargo, cuando esas clases relacionales conllevan funciones psicológicas negativas en relación con otros comportamientos (como la evitación experiencial, como vimos en el último capítulo), la fusión cognitiva facilita patrones muy resistentes de inflexibilidad psicológica.

Por ejemplo, consideremos el pensamiento simple "Soy tan estúpido", tal como se presenta en la Figura 7.1. A la derecha, "yo" se relaciona con "estúpido" en un marco de coordinación. A la izquierda, "yo" está relacionado con "estúpido" en un marco de coordinación. Están fuertemente relacionados, lo que podemos representar por el hecho de que los acontecimientos están próximos en el espacio. "Yo" también está relacionado con "suspender una clase", lo que apoya la relación "soy muy estúpido". Así es como estamos acostumbrados a interactuar con el comportamiento gobernado por reglas: reglas relativamente sencillas con vínculos claros y una lógica simple. Estas relaciones podrían superarse fácilmente con algo como examinar

ALTA MASA/RESISTENCIA

BAJA MASA/RESISTENCIA



FIGURA 7.1 Diagrama de la teoría de la densidad relacional.

la evidencia del pensamiento, como "bueno, ¿has aprobado alguna vez alguna clase?" o "¿es esta clase realmente algo en lo que has invertido todo tu tiempo?". Es mucho menos probable que estas relaciones verbales lleven a la gente a sufrir, y a veces las simples relaciones verbales correctivas de este tipo pueden funcionar razonablemente bien.

Pero consideremos la mitad izquierda de la figura. Aquí "yo" y "estúpido" siguen estando relacionados y se encuentran a la misma distancia. Lo que es diferente es el gran número de relaciones que operan dentro de este mismo espacio, relacionadas tanto con "yo" como con "estúpido" de diferentes maneras, añadiendo potencialmente una resistencia aún mayor a esta forma de pensar. La persona de la derecha no sólo suspende la asignatura, sino que, además, los pensamientos sobre el suspenso pueden provocar pensamientos sobre la ruptura de su matrimonio y la creencia de que sus hijos no le quieren a su lado. Por otro lado, también piensan en una segunda clase que están suspendiendo, no se sienten respetados en el trabajo y creen que todo les resulta tan fácil a los demás. No es difícil ver cómo todo esto puede estar relacionado con su pensamiento de que "no hay esperanza".

Este tipo de sufrimiento psicológico "atrincherado" puede ser mucho más difícil de cambiar.

Intentemos examinar de nuevo las pruebas para convencer a la persona de izquierdas de que no es estúpida. "Pero si ya has aprobado otras asignaturas..." *"Sí, pero ahora estoy suspendiendo dos clases y cada vez es más difícil..."* "Tal vez las clases son cada vez más difíciles, pero sólo se necesita más trabajo ..." *"Las dos clases les están resultando tan fáciles a los demás, y yo no tengo tiempo para comprometerme como ellos porque mi matrimonio ya se está desmoronando, y paso todo mi tiempo en el trabajo tratando de mantener a mis hijos..."* Y así sucesivamente. Cada punto de contraevidencia que puedas aportar alimenta alguna otra relación de apoyo, reforzando aún más la red y exigiendo cada vez más tiempo y atención de la persona.

El patrón de la izquierda está mucho más fusionado que el de la derecha, y cualquier función psicológica negativa que estas relaciones verbales hagan más probable es también mucho más difícil de cambiar. Aquí vemos la inutilidad de la supresión del pensamiento, la reorganización cognitiva, la autoafirmación positiva, las afirmaciones y todo el resto del armamento tradicional de la intervención cognitiva - no hay sólo una o dos relaciones verbales débiles con las que estamos luchando, sino que hay todo un ecosistema de relaciones que apoyan una función de evitación experiencial y que es probable que sean reforzadas inadvertidamente por intervenciones cognitivas de sentido común.

Comprender este problema es clave para entender por qué los ejercicios de defusión son una alternativa necesaria. Para nuestros retos más profundos, reestructurar este espacio puede resultar insuperablemente difícil. E incluso si tenemos éxito, los enfoques cognitivos requieren un mantenimiento continuo para evitar volver a caer en los viejos patrones. Y lo que es peor, algunas técnicas cognitivas pueden ser más eficaces a niveles de dificultad más bajos, arrastrando a las personas a una especie de trampa conductual. No se trata sólo de una posibilidad teórica. Afirmaciones positivas como "¡Soy una buena persona!", por ejemplo, han demostrado ser útiles siempre que no las necesites realmente (Wood et al., 2009). ¿Qué tipo de ayuda es esa?

Ya introdujimos cantar el pensamiento como una canción de cumpleaños como ejemplo de un ejercicio de defusión. A continuación hablaremos de una serie de estrategias diferentes que logran este mismo objetivo general de transformar la función del contenido literalizado. Cuando cantamos "cumpleaños feliz", estamos aportando claves contextuales a la situación que pueden alterar las funciones de evitación del pensamiento.

Para la mayoría, los cumpleaños son en gran medida experiencias positivas, y la canción suele ir acompañada de postres, regalos de cumpleaños y estar rodeado de familiares y amigos. Además, si la intervención está bien programada, la ironía de cantar algo aversivo como canción de cumpleaños puede ser muy divertida ("ironía" es en sí misma un tipo de incompatibilidad relacional). Además, cantar requiere amplificar y elaborar deliberadamente el material verbal. Todas estas relaciones y funciones son incompatibles

con las funciones de evitación del pensamiento, proporcionando un nuevo contexto que socava una relación conducta-conducta negativa.

Ahora bien, el objetivo de este sencillo ejercicio *no* es cambiar estas relaciones, y una canción de cumpleaños no va a eliminar los desafíos muy reales que la persona de la izquierda está experimentando en su vida. Pero si una canción puede socavar la espiral verbal que conduce inevitablemente al "no hay esperanza", entonces ese tiempo y energía pueden emplearse en aceptar estos acontecimientos tal y como son hoy y en comprometerse a mejorarlos mañana. La forma de "salir" consiste en comprometerse con un comportamiento externo significativo que progrese hacia los propios valores, y no seguir pensando en cómo la vida podría ser mejor *si* todo fuera perfecto hoy. Porque, ¿y si el "si tan sólo" nunca llega?

INVESTIGACIÓN TRASLACIONAL SOBRE LA DEFUSIÓN: UNA BASE EXPERIMENTAL CADA VEZ MAYOR

Tenemos algunas pruebas de este debilitamiento del control verbal de estímulos en una serie de estudios de investigación sobre el juego. En un estudio, creamos un control verbal del estímulo sobre el juego en máquinas tragaperras emparejando los colores asociados a las máquinas tragaperras con estímulos de "más" o "menos" juego (Zlomke y Dixon, 2006). La idea era que si el juego estaba bajo control relacional verbal, los participantes mostrarían un sesgo hacia la máquina tragaperras del mismo color que "más". De hecho, esto ocurrió, y hemos replicado este hallazgo general en otros juegos de casino (por ejemplo, la ruleta, Dixon et al., 2017) y en el contexto de la promoción de compras pro-climáticas para combatir el cambio climático (Matthews et al., en revisión).

Estos estudios sugieren que podemos crear reglas fusionadas que las personas seguirán por encima y más allá de las contingencias directas que experimentan. Además, como resumieron Belisle y Dixon (2020a) y más tarde demostraron experimentalmente (Belisle y Dixon, 2020b; Belisle y Clayton, 2021), cuanto más fuertes sean las relaciones en un momento dado, más resistentes serán esas mismas relaciones a cambiar cuando se introduzca información competitiva que pueda dar lugar a reglas alternativas. Además, los viejos patrones relacionales pueden favorecer la aparición de nuevas relaciones que se adhieran a las reglas existentes. Esto significa que cuando los pensamientos se fusionan, es probable que surjan otros pensamientos similares, generando una resistencia aún mayor al problema.

Belisle et al. (2019) demostraron cómo la defusión puede ser una solución potencial. En su estudio, replicaron el sesgo de las máquinas tragaperras, en el que un grupo de participantes era más propenso a elegir una máquina tragaperras roja después de recibir entrenamiento relacional. Sin embargo, un segundo grupo realizó una serie de actividades de desinhibición inmediatamente después de recibir el entrenamiento relacional. Las actividades de desinhibición consistían en identificar cosas positivas y negativas rojas y negras, cosas rojas y negras, y repetir rojo-negro-rojo-negro lo más rápido posible durante dos minutos. El objetivo era difuminar las líneas entre el rojo y el negro y reducir las funciones de ambos colores. Como resultado, los participantes del grupo de defusión no sólo mostraron menos predisposición hacia la máquina roja, sino que también mostraron una mayor sensibilidad al horario.

Destacamos este trabajo no porque sea nuestro, sino porque muestra la interacción entre fusión y defusión, y cómo puede influir en el comportamiento de una persona. Otros experimentos han mostrado este mismo patrón con otros resultados conductuales y distintos ejercicios de defusión. Por ejemplo, Moffit et al. (2012) llevaron a cabo un ensayo de control aleatorizado en el que compararon la defusión cognitiva y la reestructuración cognitiva con los antojos de chocolate. En su estudio, todos los participantes recibieron una bolsa de bombones para llevar consigo durante una semana, y los bombones no consumidos fueron devueltos al final del estudio. Los resultados mostraron que las

probabilidades de abstenerse de consumir chocolate eran más de tres veces superiores en el grupo de defusión que en el de reestructuración.

En otro estudio, Mandavia et al. (2015) compararon dos enfoques de defusión y dos de supresión del pensamiento sobre el descentramiento y la reducción de la credibilidad de los pensamientos negativos sobre la imagen corporal. Los ejercicios de defusión incluían un componente de vocalización rápida en el que

los participantes enunciaron el pensamiento repetida y rápidamente o no incluyeron este componente. Los resultados mostraron que la inclusión de este componente provocó el mayor descentramiento de los pensamientos y la mayor reducción de la credibilidad en comparación con las otras condiciones, y ambas condiciones de defusión tuvieron un mayor impacto que las condiciones de reestructuración cognitiva, así como que un grupo de control.

Aunque estos ejemplos representan comportamientos que pueden ser experimentados por clientes con adicciones, antojos de alimentos o imágenes corporales negativas, también hay investigaciones emergentes que muestran cuán efectivos pueden ser los ejercicios de defusión con individuos con autismo. Eilers y Hayes (2015) evaluaron la influencia de un ejercicio de defusión de 30 segundos que implicaba a niños pequeños con autismo diciendo reglas rígidas y restringidas con voz tonta. A continuación, expusieron a los niños a situaciones que históricamente evocaban altas tasas de comportamiento desafiante. Los resultados mostraron una supresión inmediata en las tasas de comportamiento desafiante después de los ejercicios de defusión en cada uno de los tres niños participantes, lo que demuestra precisamente cómo algo como la defusión cognitiva podría ser utilizado dentro de un plan de tratamiento.

LOS MARCOS RELACIONALES INTERACTÚAN DE FORMA COMPLEJA

Parte del proceso terapéutico consiste en cambiar los marcos relacionales de los marcos relacionales, o la forma en que interactuamos con nuestro propio comportamiento verbal. El siguiente escenario muestra cómo el encuadre relacional puede desempeñar un papel fundamental en el proceso de defusión. Este es un ejemplo de un joven adulto autista que es incapaz de acercarse a los hombres para iniciar conversaciones que potencialmente podrían conducir a una relación romántica. Están fundidos a la idea de que la gente los encuentra raros y que nadie querría salir con ellos, y mucho menos hablar con ellos. Al igual que ocurre con la aceptación, este proceso comienza con el reconocimiento de la situación, de que acercarse a alguien resulta incómodo y de que pensar en ello puede provocar pensamientos de inadecuación y sacar a relucir relaciones o normas densamente establecidas sobre ser raro o diferente.

Sin embargo, seguir adelante *con* estos pensamientos es mejor que quedarse atascado y rumiarlos, pero puede ser necesario desactivarlos para salir del atolladero. En este caso, hay que mantener esos pensamientos a raya y optar por practicar uno de los muchos ejercicios de desactivación posibles antes de acercarse a la persona. Parte de este proceso puede implicar interactuar con los marcos deícticos de "soy raro" contextualmente (es decir, uno mismo como contexto) y con autocompasión por la experiencia de que estos pensamientos son difíciles para cualquier persona, pero que ser uno mismo es necesario para experimentar plena y completamente la relación que desea. Por último, todo esto también requiere aceptar que acercarse a una nueva persona puede tener éxito o puede fracasar, pero en cualquier caso, acercarse a la persona está en consonancia con el valor más amplio de buscar relaciones románticas genuinas, sin sacrificar aquellas cosas que las hacen únicas.

Un enfoque cognitivo más tradicional consistiría en intentar examinar las evidencias de este pensamiento, "¿te evita todo el mundo en tu vida?". "¿Es tan malo ser raro?". Puede que incluso les hayamos dicho estas cosas a nuestros clientes, y hacerlo podría ayudarles en cierto modo. La defusión, sin embargo, ofrece una forma diferente de avanzar y una estrategia que puede generalizarse a otros pensamientos a lo largo de su vida, independientemente del contenido. No es difícil imaginar este mismo proceso aplicado a la inscripción en un curso universitario exigente o a la solicitud de un nuevo empleo. O, en un contexto totalmente distinto, eligiendo si convertirse o no en socio como persona con autismo.

Este enfoque también es muy diferente de los enfoques de entrenamiento en habilidades

sociales que hemos adoptado tradicionalmente en el análisis de la conducta. Es cierto que ciertos comportamientos pueden mejorar la probabilidad de interacciones satisfactorias, pero si esos comportamientos no coinciden con la forma en que la persona se comporta en función de su propia historia de aprendizaje, las relaciones pueden fracasar simplemente porque las habilidades sociales aprendidas sólo llegan hasta cierto punto. Esto suele denominarse "enmascaramiento".

La defusión y otros enfoques de la ACT ofrecen una alternativa al enmascaramiento como forma de buscar los reforzadores de la vida.

La fusión y la defusión son conceptos difíciles de entender, y parece que aprendemos más cada día. Es por esta razón que recomendamos a todos los analistas de conducta que implementan enfoques basados en ACT que se familiaricen con la RFT. Hacerlo será crítico para conducir la defusión funcionalmente más allá de simples ejercicios, para realmente diseccionar los marcos relacionales que participan en el comportamiento y debilitan su control.

VARIABLES INDEPENDIENTES Y DEPENDIENTES DE LA INTERVENCIÓN

Cuando pensamos en la medición en el contexto de la fusión y la defusión cognitivas, debemos determinar (1) "¿qué formas de pensar fusionadas contribuyen al reto que nos ocupa?" y

(2) "¿cómo de fusionados están esos pensamientos?"

Responder a la primera pregunta requiere escuchar sin juzgar las historias, explicaciones y razones que los clientes proporcionan al hablar de sus retos. En un enfoque basado en ACT, estas narraciones verbales pueden formar parte de complejas relaciones conducta-conducta que intentamos debilitar con intervenciones de desactivación.

Las preguntas abiertas pueden permitir un análisis del contenido de estas relaciones fusionadas. Por ejemplo, la pregunta "cuando piensas en tu lucha, ¿qué pensamientos te vienen inmediatamente a la mente?" puede evocar descripciones del comportamiento verbal que el cliente ha notado en el contexto de su lucha. Debido a los marcos relacionales, orientar al cliente hacia su lucha puede evocar el mismo comportamiento verbal que ocurre cuando la lucha está teniendo lugar. Utilicemos el ejemplo anterior del cliente que busca relaciones románticas. "Cuando te cuesta acercarte a personas que podrían interesarte románticamente, ¿qué te viene a la mente en ese momento? El cliente puede responder: "No puedo acercarme a ellos porque no sé qué decirles y pensarán que soy muy raro por intentar hablar con ellos". En este punto, ya estamos empezando a ver algunas de las relaciones que pueden estar participando en la evitación experiencial de nuestro cliente.

Podemos profundizar aún más con preguntas de sondeo dentro de la conversación, por ejemplo, valorando la afirmación inicial y pidiendo aún más detalles. Podríamos decir: "Debe de ser difícil cuando surge ese pensamiento, ¿qué otros pensamientos tienes sobre cómo acercarte a los demás, por ejemplo en una cafetería o en un bar? La respuesta puede ser: "Tengo autismo y eso me hace diferente. La mayoría de la gente no entiende cómo es y eso hace que me resulte muy difícil hacer amigos. Piensan que soy raro y no me entienden. Y ni siquiera sé qué decirles". Al indagar más, se descubren más relaciones verbales potenciales. En este caso, las normas fusionadas relacionadas con ser espeluznante, no deseado, diferente y su diagnóstico de autismo pueden participar en la evitación de hablar con los demás en entornos en los que hacerlo es completamente apropiado.

Si piensas en utilizar una herramienta como la Matriz ACT, descubrir el contenido de las relaciones verbales fusionadas está integrado en el proceso. Es decir, el contenido está contenido en la parte inferior izquierda de la matriz (experiencias privadas que nos alejan de nuestros valores), y el proceso de hacer la matriz está diseñado para traer conciencia a la relación entre estas experiencias privadas y los comportamientos que constituyen la evitación experiencial.

Estas estrategias son, en realidad, una forma de análisis cualitativo que consiste en recopilar tanta información abierta como sea posible y buscar temas coherentes. Cuando se observan patrones similares en múltiples retos de la vida de una persona, esto puede indicar que existen relaciones muy fusionadas que deben ser objeto de intervención. Un análisis cualitativo puede ser suficiente para responder a nuestra primera pregunta, "¿qué formas de pensar fusionadas contribuyen a

el reto que nos ocupa?". Sin embargo, esto ayuda poco a responder a nuestra segunda pregunta, "¿cómo de fusionados están esos pensamientos?".

Necesitamos una forma de asignar un número a la "fusión cognitiva" que permita un análisis cuantitativo de la fusión como proceso para evaluar la eficacia de las intervenciones de defusión en los análisis experimentales. Sólo entonces podremos analizar científicamente algo como la fusión y la defusión.

Fusión y defusión como variables dependientes

Una cantidad considerable de investigación en laboratorios experimentales básicos de RFT está actualmente intentando determinar cómo se relacionan los eventos verbales con otros eventos verbales, qué tan fuertes son las transformaciones de la función del estímulo, y qué tan resistentes son esas relaciones al cambio. Todo ello con el fin de cuantificar la "fusión" y la "defusión" como variables dependientes y variables predictoras dentro del ACT.

Parte de este trabajo parte de la idea de que toda respuesta relacional está relacionada de algún modo con cualquier otra respuesta relacional. Por ejemplo, si te preguntaran "¿qué relación hay entre un cerdo y una lechuga?", podrías generar una respuesta. Hacerlo podría llevar unos segundos, pero es posible cualquier número de respuestas. "A los cerdos no les gusta la lechuga". "Si como suficiente lechuga no me sentiré tan cerdo". ¿Y si en lugar de eso te preguntaran "qué relación hay entre un cerdo y el beicon"? Esta respuesta es mucho más fácil y rápida. "El bacon viene del cerdo". Por lo tanto, podríamos concluir que "bacon" y "cerdo" están *más* relacionados que "lechuga" y "cerdo".

Esta idea de parentesco diferencial condujo a la idea de los efectos de respuesta relacional diferencial arbitrariamente aplicable (DAARRE; Finn et al., 2018) que subyacen a tecnologías como el Procedimiento de Evaluación Relacional Implícita (IRAP). En el IRAP, se presenta a los participantes un estímulo de muestra y estímulos de comparación y deben generar una respuesta predeterminada que sea coherente con una pista contextual. La idea es que cuando la clave contextual que relaciona los estímulos es coherente con el historial de aprendizaje del participante, éste generará la respuesta más rápidamente. Esto proporciona una variable (puntuación *D-IRAP*) que describe la relación diferencial de las comparaciones de estímulos introducidas a lo largo del procedimiento.

El IRAP es un avance importante a la hora de examinar la fusión como una variable dependiente sobre la que podemos querer influir con ejercicios de defusión, ya que las relaciones más fuertes pueden considerarse más "fusionadas" (es decir, con un historial de aprendizaje más extenso y elaborado). Las primeras investigaciones mostraron que el IRAP era capaz de detectar prejuicios relacionales, incluyendo prejuicios raciales, prejuicios de género y afiliación política, e incluso podía utilizarse para predecir resultados clínicos como la depresión y la ansiedad. Esto apoya el papel de la fusión cognitiva como una variable de proceso que podría influir en otros comportamientos que nos interesan en el análisis de la conducta.

Además, la realización de ejercicios de defusión parece influir en las puntuaciones obtenidas en el IRAP. Por ejemplo, Ritzert et al. (2015) evaluaron la relación entre las arañas y el miedo en una muestra no clínica, y sus resultados mostraron que la intervención de defusión condujo a una disminución del miedo medido en el IRAP en comparación con la supresión del pensamiento y una condición de control. En otro estudio, Ferroni-Bast et al. (2019) crearon un IRAP diseñado para detectar el fracaso percibido después de una tarea insoluble. Luego, los participantes fueron expuestos a una grabación de audio de defusión o una grabación de control. Los resultados, sin embargo, no lograron apoyar un cambio en las puntuaciones IRAP en ninguno de los dos grupos. A pesar de los hallazgos diferenciales, estos estudios y otros apoyan el uso del IRAP como una medida de resultado corolario que puede ser útil cuando se evalúa la eficacia de la defusión o estrategias integrales basadas en ACT; sin embargo, advertimos a los lectores contra el

uso del IRAP para fines de evaluación funcional en este momento, pero alentamos firmemente a realizar más investigaciones en esta área.

Los modelos basados en DAARRE son una forma de evaluar las relaciones verbales, y se necesita más investigación para vincular estas puntuaciones al constructo más amplio de fusión cognitiva. Afortunadamente, la fusión y la defusión se evalúan como procesos que compiten dentro de una serie de medidas de autoinforme. Una evaluación completa llamada Cuestionario de Fusión Cognitiva (CFQ;) es la medida de fusión cognitiva más utilizada (Donati et al., 2021). El CFQ-7 contiene siete ítems directamente relacionados con la fusión cognitiva y se evalúan en una escala Likert de siete puntos. Además, la evaluación tiene una fuerte validez interna y se ha traducido a varios idiomas. Las comparaciones con evaluaciones de autoinforme de aspectos como la depresión o la satisfacción vital, y la evaluación de otros procesos de TCA apoyan la utilidad del CFQ-7. Las medidas de fusión también pueden estar presentes en otras evaluaciones de intervenciones basadas en ACT. Ya hemos hablado del Cuestionario de Aceptación y Acción - II (AAQ-II) como medida de aceptación y acción, y dentro de él, se pide al cliente que valore diferentes estados en una escala que va desde "nunca es cierto" a "siempre es cierto". En cierto nivel, esta misma escala pregunta hasta qué punto el cliente se toma las afirmaciones al pie de la letra. En otras palabras, las puntuaciones altas en el AAQ-II pueden ser indicativas de fusión cognitiva. Y ya sabemos que las puntuaciones altas en el AAQ-II (es decir, la fusión con reglas que muestran niveles bajos de aceptación y acción) predicen resultados negativos que el análisis del comportamiento está diseñado para tratar o prevenir.

Otras herramientas de autoinforme incluyen ítems diseñados específicamente para evaluar la fusión cognitiva. Por ejemplo, en el CompACT, diez ítems están dedicados a evaluar la apertura a la experiencia. Incluyen afirmaciones como "Hago lo posible por evitar situaciones que puedan provocar pensamientos, sentimientos o sensaciones difíciles", "Los pensamientos son sólo pensamientos, no controlan lo que hago" y "Puedo aceptar los pensamientos y sentimientos tal y como vienen, sin intentar evitarlos o controlarlos". Dentro de cada una de estas preguntas, es fácil ver cómo la práctica de la defusión cognitiva podría desempeñar un papel clave en la promoción de la apertura a la experiencia como una parte de la flexibilidad psicológica. El Cuestionario de Flexibilidad Psicológica Infantil (CPFQ)-Informe Infantil también contiene ítems específicamente relacionados con la defusión cognitiva, como "Si pienso algo, eso no significa que sea verdad" y "mis pensamientos no me obligan a hacer lo que hago", que podrían proporcionar alguna información sobre los niveles actuales de fusión cognitiva. Todas estas medidas podrían utilizarse junto con la automonitorización de la frecuencia de los pensamientos fusionados para acompañar un análisis de los cambios en las conductas objetivo.

Intervenciones de desactivación como variables independientes

Un buen punto de partida para evaluar cuantitativamente la fusión cognitiva podría ser medir el grado en que las personas se vuelven insensibles a los resultados directos de sus elecciones como subproducto de adherirse rígidamente a las reglas fusionadas. Recordemos que el mayor reto que rodea al comportamiento gobernado por reglas es que seguirlas rígidamente puede disminuir la capacidad de una persona para contactar y reaccionar adecuadamente a las contingencias, lo que puede llevarle a estancarse en comportamientos inviables. Experimentalmente, podríamos probar cualquier número de ejercicios de defusión generando reglas que se alineen con (o diverjan de) las contingencias programadas dentro de una tarea artificial y evaluar si el ejercicio produce un mayor control de las contingencias de la tarea en comparación con la regla. En la práctica, ya hacemos esto con los ejercicios de defusión. Por ejemplo, si estamos intentando aumentar la conducta de acercarse a los demás como en el ejemplo anterior, podríamos comparar la tasa y la duración de los intercambios sociales a través de la automonitorización en presencia o ausencia del ejercicio de defusión. Esto podría mostrar el control funcional del ejercicio de defusión sobre el acercamiento como parte de una relación conducta-comportamiento. Este enfoque analítico podría utilizarse con cualquier conducta

manifiesta si el hecho de estar menos fusionado lleva al cliente a adoptar una conducta guiada por valores. Esta estrategia general también podría usarse para comparar los ejercicios de defusión con otros procesos como la conciencia del momento presente, donde la defusión representa interactuar con la conciencia del momento presente.

estímulos verbales de una manera funcionalmente diferente, y el momento presente implica atender más directamente a los estímulos internos y externos presentes. Para cada cliente concreto, podemos determinar qué estrategia funciona mejor para producir el cambio de conducta deseado.

Hay un cuerpo emergente de investigación que muestra que la práctica de la defusión puede conducir a cambios en otros comportamientos que nos pueden interesar como analistas del comportamiento. Por ejemplo, practicar la defusión puede disminuir la excitación emocional como respuesta a pensamientos angustiantes. De nuevo, considere que el propósito de la defusión es debilitar el efecto de los pensamientos de una persona en su comportamiento. Pilecki y McKay (2012) evaluaron esto mostrando a los participantes vídeos diseñados para provocar sentimientos de tristeza, miedo o asco, y luego hicieron que los participantes completaran la tarea Stroop que implica atender a estímulos competitivos (es decir, palabras y colores). Sus resultados mostraron que, aunque los participantes calificaron sus respuestas emocionales como comparables con o sin los ejercicios de defusión, eran más capaces de realizar la tarea Stroop después de la defusión en comparación con los ejercicios de supresión del pensamiento o una condición de control. Para los adultos con autismo, Maisel et al. (2019) una breve técnica de defusión cognitiva de cinco minutos podría reducir momentáneamente la credibilidad y el malestar de los pensamientos angustiantes experimentados por los participantes autistas.

En lo anterior, los ejercicios de defusión se introducen como una variable independiente y el cambio de conducta objetivo como el resultado dependiente. Al considerar los ejercicios de defusión como posibles variables independientes dentro de un enfoque de tratamiento más amplio basado en ACT, hay varias maneras de desarrollar los ejercicios. Assaz et al. (2018) proporcionan algunas categorías generales en las que tienden a caer los ejercicios de defusión que pueden ayudar a delinear entre ciertos ejercicios como variables dependientes.

En primer lugar, varios ejercicios consisten en jugar con las palabras, como decir la palabra una y otra vez (repetición de palabras), cantar la palabra o el pensamiento como una canción, deletrear el pensamiento al revés o decir el pensamiento con voz tonta. La primera estrategia, la repetición de palabras, es un buen ejemplo. Puede debilitar temporalmente el control del estímulo en el momento a través de la habituación y reduciendo las pistas contextuales relacionales y funcionales que dependen del orden de las palabras y de la gramática para establecer el impacto de los acontecimientos verbales. Aunque el efecto sea temporal, la lección que proporciona una reducción drástica del significado y el impacto de las palabras puede ser bastante duradera.

Una segunda categoría incluye la interrupción del flujo pensamiento-acción. Por ejemplo, el terapeuta y el paciente pueden ir a dar un paseo y turnarse para ser la persona que se comporta (por ejemplo, caminando por el edificio) y "la mente" (por ejemplo, evaluando y juzgando todo lo que hace la persona). Otro ejemplo podría consistir en lanzar una pelota de baloncesto a una red mientras el otro hijo intenta distraer al lanzador diciendo afirmaciones evaluativas de acontecimientos pasados y presentes. Un tercero podría ser caminar por la habitación mientras se dice en voz alta "No puedo caminar por esta habitación". Estos ejercicios están diseñados para simular experimentalmente la realización de un comportamiento aunque los pensamientos y sentimientos estén presentes. En estos casos, el objetivo es reforzar la realización satisfactoria de las tareas incluso con "la mente" presente.

Una tercera categoría implica observar e identificar las respuestas relacionales tal y como se producen en el momento y crear distancia añadiendo calificativos, como "Estoy teniendo el pensamiento de que...". Desde la perspectiva de la RFT, añadir esta afirmación puede ayudar a tomar el contenido del pensamiento menos literalmente. Por ejemplo, el pensamiento "No soy interesante y nadie me quiere cerca" es funcionalmente diferente de "Estoy teniendo el pensamiento de que no soy interesante y nadie me quiere cerca". Otro ejemplo habitual consiste en visualizar pensamientos y hojas en un árbol y observar

psicológicamente cómo las hojas caen del árbol a un arroyo y son arrastradas en la distancia. En estos ejemplos, estamos recontextualizando los pensamientos como algo distante espacialmente en lugar de literalmente.

Entendiendo los ejercicios de defusión de esta manera, podemos manipular varios aspectos de la defusión dentro de un enfoque más amplio de la intervención y la evaluación de programas. En primer lugar, podríamos

hacer algo parecido a un análisis de dosis estableciendo objetivos para realizar ejercicios de defusión. Por ejemplo, podríamos fijarnos el objetivo de practicar diez ejercicios de defusión a lo largo de una semana. Al principio, el terapeuta puede estimular estos ejercicios, pero con el tiempo, la estimulación puede desaparecer para transferir el control del estímulo del terapeuta a las situaciones externas que conducen a pensamientos y experiencias emocionales no deseados. En otras palabras, el cliente se encarga de llevar a cabo las prácticas de desinhibición.

Del mismo modo, dentro de un plan de estudios más amplio de ACT como Accept, Identify, Move (AIM) (Dixon & Paliliunas, 2018), también podemos variar el porcentaje de lecciones diarias que se centran en la defusión en comparación con los otros procesos dentro de ACT. Esto puede ser especialmente importante cuando las medidas indican que la fusión cognitiva juega un papel centralizado en los desafíos que experimentan los clientes. Los analistas de conducta también podrían utilizar estrategias de diseño experimental de sujeto único para comparar ejercicios de defusión o programas de entrenamiento en defusión más amplios. ¿Funcionan estas estrategias de forma diferente para los distintos clientes, o es mejor utilizarlas juntas dentro de un paquete de entrenamiento más amplio? Responder a estas y otras preguntas relacionadas con la defusión cognitiva es tarea exclusiva de los analistas de conducta. Lo que sí sabemos es que entrenar la defusión como una clase amplia de conductas puede ser necesario para permitir a los clientes contactar con el momento presente con aceptación y voluntad, mostrando lo interconectados que están realmente los procesos ACT.

ESTRATEGIAS DE ANTECEDENTES Y CONSECUENCIAS PARA PROMOVER LA DEFUSIÓN

Hemos hablado mucho de la defusión *como* una forma de intervención previa. Donde los analistas de conducta pueden ser especialmente valiosos es en la identificación de aquellos momentos en los que algo como la defusión podría ser más útil. Por ejemplo, utilizando un gráfico de dispersión basado en el tiempo, el analista de conducta puede notar que el comportamiento desafiante surge con mayor frecuencia durante la hora del almuerzo, y la consecuencia es la oportunidad de evitar a los compañeros. La misma persona expresa sentirse conectada con sus compañeros como un valor mantenido. Si sabemos que este es el momento y el lugar en el que aparecen los retos y tenemos pruebas de que las normas rígidas juegan un papel, entonces inmediatamente antes de este momento podría ser un buen lugar y momento para realizar cualquier cantidad de ejercicios de defusión antes de abordar el momento. En muchos sentidos, los ejercicios de defusión funcionan como ese comportamiento adaptativo alternativo. *Puedes* evitar esta situación *o* interactuar con el pensamiento de manera diferente. Tú eliges. Cuando pensamos en la defusión de esta manera, ¿cómo podemos hacer que esta última elección sea aún más probable? Una solución sencilla es provocar la defusión en el momento. "Oye, cantemos los dos un pensamiento muy duro que estemos teniendo ahora mismo como la canción de la Familia Addams". Otra forma de aumentar la defusión sería tomar productos permanentes de ejercicios de defusión anteriores, como dibujar el pensamiento como un monstruo de aspecto bobalicón y situarlo inmediatamente en el contexto.

En resumidas cuentas, la defusión puede resultar cómica y la gente duda mucho a la hora de hacer estas cosas en público. Todos compartimos una desafortunada historia de ser ridiculizados y burlados cuando actuamos fuera de lo normal. ¿No es una pena? Consecuencias como el elogio social pueden acabar con esta historia y crear confianza que se puede moldear mientras se practica la defusión. En términos más generales, crear una cultura en el lugar de trabajo en la que esté bien hacer el tonto y expresar los pensamientos y sentimientos de esta manera, y reforzar o recompensar socialmente la expresión creativa de este tipo se convierte en la nueva normalidad. Fomentar una cultura de defusión.

COMBINAR LA DEFUSIÓN CON LA CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE Y LA ACEPTACIÓN

La defusión apoya los otros procesos que hemos revisado hasta ahora: la conciencia del momento presente y la aceptación. La conciencia del momento presente puede ser fácil cuando el presente

momento no es tan malo. Pero qué pasa cuando la realidad del momento presente apesta. La persona con problemas de juego puede darse cuenta de que su matrimonio se está desmoronando a causa de su adicción. Ponerse en contacto con estas contingencias tan reales empeora aún más cuando empieza a aparecer un lenguaje que evalúa las contingencias, como "mi vida se arruinará si ella me deja", o incluso, "sus vidas serían mejores si yo ya no estuviera". Se trata de reglas que especifican contingencias que probablemente estén muy fusionadas y que, si se toman al pie de la letra, conducirán a resultados nefastos. El menor de ellos es volver de nuevo al casino para escapar de los pensamientos cuando el momento presente es demasiado para manejarlo.

Pero, ¿y si podemos desactivar estos pensamientos utilizando algunas de las estrategias que hemos discutido hasta ahora? El hombre sigue teniendo problemas con el juego. Puede que su mujer le abandone, independientemente de que solucione o no el problema. Puede que intente quitarle a sus hijos. Todo esto es cierto y ni él ni el analista de conducta tienen ningún control sobre esta contingencia. Simplemente es así. Pero si podemos debilitar los pensamientos que rodean a este acontecimiento en el momento en que más a menudo elige ir al casino, creamos un espacio para que elija otro camino. "Estoy teniendo el pensamiento de que mi mujer me va a dejar, y _____." La casilla "y" podría incluir "Todavía puedo aparecer en el partido de fútbol de mi hijo" o "Todavía puedo estar en la cena de esta noche con ella". De nuevo, ella aún podría dejarle. Puede que sus hijos sigan resentidos con él por el dolor que le causó. Pero aquí, ahora, en este momento, él puede elegir vivir de acuerdo con sus valores y ser la persona que quiere ser.

Y para el analista de conducta, la incómoda realidad es que la mayoría de las contingencias que afectan a nuestros clientes están fuera de nuestro control. Claro, sería estupendo si pudiéramos conseguir que la esposa firmara un contrato de contingencia que dijera que seguirá casada con él si no juega. Pero no tenemos forma de controlar si cumple su promesa, ni tampoco deberíamos querer hacerlo. Lo que sí podemos hacer es fomentar la aceptación y la voluntad de enfrentarse al desastre del momento presente que ha causado el juego con claridad y concentración. Desactivarse de la literalidad de las propias evaluaciones del suceso y elegir un camino mejor para seguir adelante.

Muchos analistas de conducta trabajan con personas con discapacidad, pero esta misma forma de pensar sobre los retos a los que se enfrentan nuestros clientes sigue siendo válida. En el momento presente, nuestros clientes *tienen* una discapacidad que afecta a su vida (ésa es la definición de discapacidad). Esa discapacidad no desaparece cuando consiguen entrar en contacto con el momento presente. Las contingencias reales que existen en un mundo hecho por personas sin discapacidades para personas sin discapacidades crean contingencias que son tremendamente desventajosas para nuestros clientes. Y por mucho que queramos cambiar estas realidades en nuestra sociedad (y debemos abogar por ello), nuestro papel con los clientes es ayudarles a avanzar hacia aquello que valoran de todos modos. "Tengo la idea de que como soy autista nadie quiere hablar conmigo, y _____."

La casilla "y" podría incluir "Puedo acercarme a él porque quiero ver a dónde me lleva esto", o "Puedo solicitar ese trabajo y ver si me llaman". Puede que la gente no responda bien siempre. Las diferencias sociales forman parte del mundo de las personas con trastorno del espectro autista (TEA). Pero eso no significa que no podamos animar a nuestros clientes a intentarlo, y a intentarlo una y otra vez. Y la defusión ayudará a promover la aceptación y la conciencia del momento presente que se necesitan para hacerlo.

Valores

Los valores son *el* concepto central de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) que une los demás procesos básicos dándoles un propósito. ¿Por qué queremos estar en el momento presente? Para acercarnos a lo que valoramos. ¿Por qué debemos aceptar las cosas fáciles y las cosas difíciles que aparecen en nuestra vida? Porque hacerlo nos permite hacer lo que es importante para nosotros en la vida. ¿Por qué debemos realizar ejercicios de defusión cuando los pensamientos se atascan? Porque cuando lo hacemos, es más fácil dedicarnos a lo que más nos importa.

Si los procesos de flexibilidad psicológica están todos centrados en crear una clase operante topográficamente amplia y adaptativa de maximizar el refuerzo valorado (como argumentamos en un capítulo anterior) entonces todo el punto de involucrarse en cualquier conducta que entrenamos en ACT es maximizar nuestra habilidad de actuar consistentemente con nuestros valores elegidos. Para hacer mayor contacto con las cosas de la vida que importan.

Hemos hablado de valores a lo largo de este libro porque la discusión de cualquier tema basado en modelos de flexibilidad psicológica debe empezar y terminar con valores. Lo que los lectores quizá no sepan es que este proceso central de los valores está profundamente arraigado en nuestra propia ciencia. Es un concepto que realmente lo abarca todo.

Los valores son la razón por la que nos dedicamos a la ciencia en primer lugar, y están en el corazón de la forma de pragmatismo que se aplica dentro de las formas radicales y contextuales de comportamiento. La gran idea es que el propósito de la ciencia es resolver problemas importantes. Una buena teoría científica se diferencia de una mala teoría científica principalmente porque la primera puede resolver problemas de forma más eficaz y eficiente que la segunda. Para estos primeros filósofos, la ciencia era simplemente un comportamiento que algunos miembros de la sociedad adoptaban para resolver problemas de forma más eficaz. Al comprender la aerodinámica de la sustentación y la resistencia, somos capaces de volar, y hoy volamos de un país a otro y de un continente a otro. Los avances tecnológicos en informática han dado lugar a los actuales teléfonos inteligentes e Internet, que nos permiten acceder a cualquier persona en cualquier parte del mundo.

El pragmatismo es la filosofía científica que antepone el "funcionamiento satisfactorio". Pero fíjate en que no hemos dicho que la flexibilidad psicológica consista en maximizar *cualquier* reforzador -un buen delincuente puede hacerlo-, sino en maximizar los reforzadores *valorados* y, por tanto, en un sentido especial, la flexibilidad psicológica depende de los valores.

Esto es ciertamente cierto para las personas a las que sirve la ciencia. La comunidad mundial en su conjunto valora la capacidad de interactuar con amigos y familiares. Valoramos el fácil acceso a la información. Valoramos la capacidad de comunicarnos a larga distancia personal y profesionalmente, y de beneficiarnos de la salud y la seguridad

que ofrecen los avances científicos. Valoramos la justicia y la amabilidad. Se trata de valores prosociales generalmente compartidos por los miembros de la especie humana.

DOI: 10.4324/9781003250371-10

sociedad por razones evolutivamente sensatas - y estos valores compartidos son ejemplos de lo que mantiene el progreso científico.

Por lo tanto, no debería sorprendernos que el propio análisis de la conducta se base en el pragmatismo científico. Nos involucramos en la ciencia para que nos ayude a aprender cómo cambiar el comportamiento utilizando principios que sean precisos y amplios en su alcance, y que nos permitan, como sociedad humana, lograr resultados valiosos. Para Skinner, esto significaba saber cómo reorganizar nuestro mundo para seleccionar comportamientos socialmente importantes para la sociedad, ejemplificados en su obra de ficción *Walden Dos* (1948). Para el analista de conducta en ejercicio, esto significa reorganizar el entorno de nuestro cliente, y la forma en que interactúa con él, para ayudarlo a alcanzar sus valores, sueños y ambiciones personales. Y al hacerlo, acercarnos a nuestro propio valor de influir en un cambio significativo en las vidas de las personas a las que servimos.

La relación entre el análisis de conducta y los valores porque más explícita como un ala aplicada evolucionó. Así lo expresaron Baer et al. (1968) en su artículo fundacional sobre el análisis aplicado de la conducta, al discutir lo que significaba la palabra "aplicado":

La etiqueta "aplicada" no viene determinada por los procedimientos de investigación utilizados, sino por el interés que la sociedad muestra por los problemas estudiados. En la aplicación conductual, el comportamiento, los estímulos y/o el organismo objeto de estudio se eligen por su importancia para el hombre y la sociedad, más que por su importancia para la teoría.

(p. 92)

El segmento importante aquí es "importancia para el hombre y la sociedad". Significa que lo que valoramos define lo que nuestro campo intenta conseguir en la sociedad y en nuestro trabajo con los clientes. La importancia de los valores se ve reflejada en los analistas de conducta por su énfasis en producir cambios de conducta socialmente válidos. Decimos que el cambio de conducta es socialmente válido cuando el cambio conduce a una mejora notable en las vidas de los clientes, cuidadores y partes interesadas. La "mejora" es una idea relativa que requiere claridad sobre lo que importa a los consumidores, es decir, no podemos decir que algo "ha mejorado" a menos que tengamos una dirección o un objetivo concreto hacia el que nos dirigimos. Queremos que un niño se dé menos cabezazos (valorando la seguridad). Queremos que otro niño interactúe más socialmente con los demás (valorando las relaciones). Enfatizamos este punto en *Research Methods for the Practicing Behavior Analyst* (Belisle et al., 2021) cuando hablamos de objetivos para el cambio de conducta, donde queremos aumentar la conducta hacia un objetivo elegido. valores y reducir el comportamiento alejado de los valores elegidos.

Pero ¿qué valores nos preocupan más en la actualidad?

Aunque quizá no fuera intencionado por parte de Baer, Wolf y Risley, su cita anterior hace hincapié en la importancia para el "hombre" (un término colectivo en aquella época para referirse a las personas) y la "sociedad", más que en la importancia del cambio de comportamiento para el individuo cuyo comportamiento se está cambiando realmente. En un documento de seguimiento que se refería específicamente a la validez social, Wolf (1978) esbozó los siguientes criterios:

- (1) ¿Son realmente los objetivos específicos de comportamiento lo que quiere la sociedad?
- (2) ¿Consideran los participantes, cuidadores y otros consumidores que los procedimientos de tratamiento son aceptables?
- (3) ¿Están satisfechos los consumidores con los resultados?

(p. 207)

También en este caso se hace hincapié en los valores de la sociedad, con la "aceptabilidad" y

la "satisfacción" de los clientes y consumidores como consideraciones secundarias. Poner las necesidades de la sociedad por delante de las necesidades del individuo no puede ser el caso de la práctica del análisis de la conducta.

tal y como existe hoy en día. Por el contrario, los enfoques basados en ACT nos desafían a situar los valores de los clientes y consumidores en primer plano, no sólo de los resultados que perseguimos, sino también de los procedimientos que utilizamos para alcanzar dichos resultados.

Este punto es tan importante que merece la pena mencionarlo de nuevo. Dar prioridad a los valores de los clientes y consumidores en el campo del análisis de conducta no es opcional. El análisis de conducta como campo es responsable de ayudar a las personas a alcanzar sus valores a través del cambio intencional de conducta. No somos los únicos... pero necesitamos afirmarlo claramente. El Grupo de Trabajo sobre las estrategias y tácticas de la ciencia contextual del comportamiento lo expresó de esta manera: "la investigación necesita ser explícita sobre su propósito prosocial y buscar conocimiento científico que fomente la justicia social". (Hayes et al., 2021, p. 180). Adoptar esta postura no sólo es consistente con ACT, sino que es pragmático en el sentido más profundo de utilizar la ciencia para ayudar a las personas a avanzar hacia reforzadores valorados.

Cuando hemos dado lo mejor de nosotros mismos, hemos influido en el cambio de las formas que más importan a nuestros clientes y sus familias. El análisis funcional experimental es un ejemplo del que ya hemos hablado. Fue un descubrimiento de enorme importancia porque permitió a los clientes lograr una mayor independencia en la vida y creó estrategias alternativas al uso excesivo del castigo, algo de lo que, en términos históricos, la sociedad humana se está alejando gradualmente en todas las facetas de la vida.

Cuando hemos estado en nuestro peor momento, nuestros objetivos de cambio de conducta tenían poco o nada que ver con los valores de aquellos a los que servimos - o peor aún, estaban en contradicción directa con esos valores. La mayoría de los analistas de conducta estarán familiarizados con algunas de las controversias que rodean el uso de las tecnologías ABA dentro de la comunidad autista. Algunas provienen del uso de castigos, como las descargas eléctricas, que han llamado la atención hasta la oficina de Derechos Humanos de las Naciones Unidas (www.ohchr.org/). Vivir en un mundo libre de castigos corporales es claramente algo que valoran muchos miembros de esta comunidad.

Quizás sean menos obvias las intervenciones dirigidas a objetivos de cambio de conducta, como el contacto visual o la normalización social, que los propios clientes pueden no haber identificado como altamente valorados. La "normalización" a cualquier nivel probablemente pierda el sentido una vez que empezamos a construir intervenciones en torno a valores personales. Lamentablemente, los servicios se prestan a menudo sobre la base de los diagnósticos del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición* (DSM-V), que se basan en la "desviación de la normalidad" como objetivo del cambio de comportamiento. Podemos hacerlo mejor como campo, y como profesionales, cuando nos guiamos por los valores personales de nuestros clientes y consumidores.

En la intervención, esto adoptará en gran medida la forma de ayudar a los clientes a identificar lo que realmente valoran en sus vidas (no sólo lo que la sociedad les dice que valoren) y a identificar objetivos para el cambio de comportamiento y factores ambientales para influir en el comportamiento en la dirección deseada. Este capítulo abordará esta ciencia emergente de los valores y la valoración desde una perspectiva analítica de la conducta.

PROCESOS BÁSICOS DE CAMBIO DE COMPORTAMIENTO FUNCIONES DE REFUERZO INCREMENTAL

Skinner (1971, p. 103) describió los valores como "la discriminación entre una cosa y su efecto reforzador, sugiriendo que "una ciencia de los valores" es aquella que examina la historia de un individuo y su contexto actual para determinar qué conductas son susceptibles de provocar un refuerzo". Esta descripción reconoce que la eficacia de un

reforzador no depende simplemente de sus propiedades físicas, sino que hay otros factores que pueden influir en el grado de reforzamiento de algo para una persona, y que lo que es gratificante para una persona puede no serlo para otra.

Para que puedas comprender mejor lo que significa trabajar con valores dentro del análisis de conducta informado por una perspectiva ACT/teoría del marco relacional (RFT), es importante que tengas acceso a los tuyos propios. Conectar con nuestros valores más profundos sirve como una profunda operación motivacional. En el siguiente ejercicio, se te pide que elijas un guía o héroe, alguien a quien admiramos en un área determinada. Hacerlo te ayudará a acceder a un sentido más profundo de "persona completa" de lo que quieres reflejar en tus acciones: al hacerlo, estás revelando implícitamente tus valores. He aquí cómo hacerlo:

- Céntrese en un ámbito en el que desee actuar con un conjunto de reforzadores más basado en valores.
- Si tuviera que elegir un guía o un héroe en este ámbito, alguien que pudiera apoyarle y capacitarle de alguna manera importante, ¿quién sería?
- Deja que tu pensamiento fluya libremente y elige a alguien que te eleve y te dé fuerza como guía y ejemplo en este ámbito.
- Imagina a esa persona y su rostro frente a ti. Tómate un poco de tiempo para hacerlo.
- ¿Qué representa este rostro para ti? ¿Qué puntos fuertes o cualidades? Permita que los recuerdos o las imágenes construyan esta apreciación. Déjate conmover por ello. Considera la posibilidad de que estas cualidades que aprecias sean las que te gustaría manifestar de alguna manera en los momentos de tu vida.
- Ahora ve detrás de los ojos de tu cara de guía y vuelve a mirarte a la cara. Tómate tu tiempo para imaginar lo que él o ella vería. ¿Qué investigación o fuerza ve tu guía en ti? ¿Y si supiera qué más anhela?
- Ahora vuelve detrás de tus ojos y mira de nuevo la cara del guía. De nuevo, tómate tu tiempo. Considera esta pregunta y deja que se forme suavemente una respuesta: si esta persona fuera realmente a darte una guía, ¿cuál sería? Sea lo que sea lo que aparezca, tómate tu tiempo para escucharlo y apreciarlo.
- Ahora, metafóricamente, lleva a tu guía "de vuelta a tu interior", ya que, al fin y al cabo, ahí es donde empezó todo, y esta cara salió de tu imaginación. ¿Qué orientación positiva recibió? ¿Qué te ha parecido? ¿Hay sabiduría en este consejo? ¿Puedes hacer lo que te han recomendado? ¿Es algo que anhelas?
- Por último, saca un papel en blanco y escribe libremente durante dos o tres minutos sobre lo que has notado o aprendido haciendo este ejercicio.

Dentro de ACT, estamos específicamente interesados en cómo las relaciones verbales pueden influir en las funciones de refuerzo de los eventos de estímulo más allá de sus representaciones físicas.

Los valores humanos se basan en toda nuestra experiencia, pero son propios cuando se *construyen verbalmente*, lo que significa que los marcos relacionales interactúan de formas complejas que resultan en el fortalecimiento o debilitamiento de la eficacia de un reforzador a través de transformaciones de la función del estímulo. Los valores también son *globales* en el sentido de que no describen acontecimientos o resultados terminales (por ejemplo, valoro ganar esta partida de ajedrez), sino que representan categorías abstractas más amplias de refuerzo (por ejemplo, relacionarse socialmente con los demás) que pueden instanciarse pero no consumirse por completo. Como señalan Luoma et al. (2017), los valores se enuncian a menudo como cualidades de la acción en curso, como "criar a un hijo con amabilidad y atención" (p. 200). Por último, también es importante que los valores se *elijan libremente*, en el mismo sentido en que Skinner entendía el término "libre", es decir, en ausencia de control aversivo. Un operante libre, como decimos. Cuando algo es realmente valorado, debería exhibir propiedades reforzantes que son intrínsecas a la conducta - cualidades intrínsecas de ser y hacer. Gran parte del proceso ACT implica trabajar con los clientes para que realmente sientan, posean y definan lo que valoran -aquí y ahora- más allá de lo que la sociedad les dice que deberían valorar.

Plumb et al. (2009) ofrecen una explicación de la RFT sobre los valores que satisface cada uno de estos criterios. Según estos autores, los valores operan como reglas motivacionales que surgen principalmente

a través de marcos relacionales jerárquicos. Recordemos que en los marcos jerárquicos, múltiples relaciones de estímulo están contenidas dentro de la misma categoría general. Por ejemplo, una persona que valora la lectura, la escritura y la investigación también puede valorar dedicarse a la erudición. Otra persona que valora salir con su pareja y jugar con sus hijos también puede valorar establecer relaciones significativas con su familia. Este modelo se muestra en la Figura 8.1 adaptada de Paliliunas (2021).

A través de las transformaciones de la función de estímulo, el "valor" se transfiere de los eventos de estímulo jerárquicos de nivel inferior (por ejemplo, jugar con los hijos) al descriptor de valor categórico (por ejemplo, establecer relaciones significativas con la familia), y viceversa. Por ejemplo, si a la misma persona se le dice que hacer ejercicio forma parte de establecer relaciones significativas con la familia prolongando una vida activa y saludable, es posible que estas funciones de refuerzo pasen de la familia a los acontecimientos asociados con el ejercicio, compitiendo con el coste de respuesta potencialmente alto del ejercicio. Esto es especialmente cierto al principio de un nuevo programa de ejercicio, que a menudo viene acompañado de dolor y fatiga.

Algunos valores son *más* importantes que otros. Por ejemplo, proteger a la familia de cualquier daño o dificultad puede ser más valioso que entablar relaciones sociales con los compañeros. Por lo tanto, si tenemos que elegir entre llegar puntual al trabajo para vivir en un barrio seguro o llegar tarde para estar con los amigos, si tenemos en cuenta los valores, es de esperar que una persona elija lo primero en lugar de lo segundo.

Aunque podemos vivir mejor cuando seguimos nuestros valores, a menudo los descuidamos. La elección de valores no es algo interno que esté dentro de nosotros y que influya constantemente en nuestro comportamiento. Tomamos muchas decisiones cada día sin tener en cuenta nuestros valores. Valorar es un comportamiento y sólo cuando nos comprometemos con lo que importa, la valoración puede tener la influencia deseada sobre otras de nuestras acciones. Por esta razón, las intervenciones basadas en ACT reorientan constantemente a los clientes para que conecten sus valores. Todos lo hacemos de forma natural, sólo que no lo hacemos de forma específica. Ponemos fotos de nuestros seres queridos en nuestro escritorio; llevamos anillos como símbolos de compromisos basados en valores; escribimos citas significativas y las colgamos en la pared. Con un poco de reflexión, es fácil para los analistas de conducta crear estrategias que hagan que las conexiones con las elecciones de valores estén más disponibles en el entorno en el que puede tener lugar la acción comprometida.

Tendemos a no vivir de acuerdo con nuestros valores cuando éstos no están claros, o cuando "pasamos por el aro" de anotar valores que no representan verdaderamente lo que más nos importa. Las operaciones motivacionales comprometidas por las transformaciones basadas en valores de la función de estímulo no pueden funcionar si no se realiza el trabajo de conectar verbalmente con cualidades apetitivas de

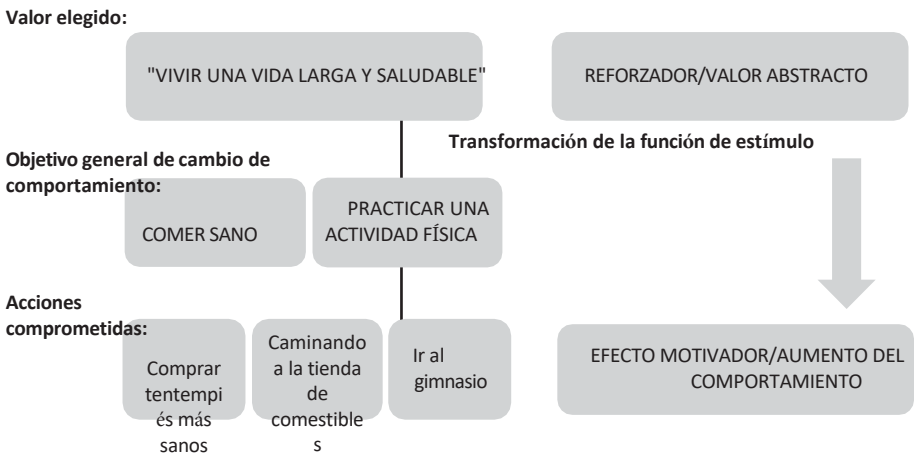


FIGURA 8.1 Diagrama RFT

comportamiento. Además, los valores pueden entrar en conflicto con otros intereses, y a menudo lo hacen. Por ejemplo, cuando uno desea mantener una dieta sana, pero también le apetece la comida rápida grasienta. Por este motivo, no basta con *identificar* los valores como ejercicio intelectual. Necesitamos confiar en los otros procesos de ACT cubiertos hasta ahora, la conciencia del momento presente, la aceptación y la defusión, para debilitar el valor de refuerzo de estos pequeños reforzadores negativos y permitir que los valores influyan al máximo en el cambio de conducta deseado.

También es importante distinguir entre valores y objetivos. Los valores son estímulos verbales motivadores que aumentan las funciones de refuerzo de las cualidades intrínsecas de las acciones. Las metas, en cambio, son enunciados de reglas que especifican una consecuencia externa que se puede obtener, consumir o terminar. Lo ideal es que los objetivos estén relacionados con los valores de cada uno. Por ejemplo, si alguien valora servir a los demás siendo un analista de conducta más fuerte y flexible, un objetivo puede ser leer este libro. Dicho de otro modo, "si leo este libro detenidamente de principio a fin, avanzaré hacia ser un analista de conducta más fuerte y flexible de lo que soy actualmente". De esta manera, las metas pueden operar como un estímulo verbal antecedente que evoca la acción - y alentamos el establecimiento de metas a lo largo de las intervenciones basadas en ACT. Un objetivo se convierte en una acción comprometida cuando el objetivo se alinea directamente con los valores que uno ha elegido, que tratamos con mucho más detalle en el capítulo sobre la acción comprometida. Pero una vez que se alcanza la meta - por ejemplo, se lee este libro - todavía hay otras cosas que hacer para convertirse en un analista de conducta más fuerte y más flexible. Los valores están presentes desde el momento en que se afirman, pero nunca se consumen ni se acaban del todo. Sin embargo, nos damos cuenta de que un valor para un niño de cinco años puede ser muy diferente al de un adulto de 50 años. En este caso, el niño puede tener una confusión mucho mayor entre los conceptos de valores y objetivos. Puede que valoren más los caramelos, los videojuegos o el tiempo libre. En estos niños, los valores y los objetivos empiezan a separarse a medida que aumenta la conciencia de las contingencias sociales y la participación en un mundo mediado verbalmente.

INTERACCIÓN DE LOS MARCOS RELACIONALES

Lo anterior proporciona un desglose inicial de cómo pueden operar los valores, pero como señalan Biglan y Barnes-Holmes (2015), los marcos relacionales adicionales están muy relacionados con este proceso central. Es probable que las relaciones temporales desempeñen un papel importante a la hora de aclarar los propios valores. Por ejemplo, al comparar mi vida aquí y ahora con cómo me gustaría vivir mi vida en el futuro (es decir, en qué quiero que consista mi vida), se pueden aclarar los valores. Este encuadre temporal-deíctico puede verse en la metáfora de "asistir a tu propio funeral", en la que el terapeuta pregunta al cliente: "si pudieras asistir a tu propio funeral, ¿qué te gustaría que la gente dijera de ti?". A menudo esta metáfora dilucida un marcado contraste entre cómo la persona está viviendo su vida aquí y ahora, y cómo le gustaría ser recordada por los demás, siendo esto último más representativo de sus valores. Entonces, las acciones comprometidas pueden girar en torno a comportarse de un modo coherente con los valores aquí y ahora para lograr el modo en que quieren que la gente piense de ellos hoy y en el futuro.

Los marcos causales también desempeñan un papel importante a la hora de conectar los valores con la acción comprometida. Por ejemplo, "para ser un buen cónyuge debo..." representa un enunciado condicional de "para conseguir Y" (resultado valorado), "debo hacer X" (acción comprometida). Los analistas del comportamiento ya estarán familiarizados con el uso de marcos relacionales causales/condicionales, aunque de una forma mucho más simple. Una forma habitual de aplicar este principio con los clientes consiste en hacer afirmaciones del tipo "primero esto, luego esto". Por ejemplo, "primero

dos preguntas de matemáticas, luego tómame un descanso".

Los marcos relacionales también son una parte crucial de las conversaciones clínicas que implican valores. Esto puede verse en el contexto de un padre de una mujer adulta joven con discapacidad intelectual,

y su valor de fomentar la independencia y autonomía de su hija. En este caso, los padres tienen que decidir si abogan por que su hija siga viviendo con ellos en su casa o por que viva en un piso con apoyo personal.

Una vez más, vemos la yuxtaposición de una elección que puede parecer más fácil (que la hija se quede en casa) y que incluso es coherente con algo que tanto el padre como la hija valoran (pasar tiempo juntos). Sin embargo, al profundizar en las relaciones en torno a sus valores, la independencia y la autonomía pueden resultar más valoradas tanto por el padre como por la hija. Al hablar de valores, las relaciones jerárquicas son fundamentales porque esta elección es sólo una de las muchas que el padre y la hija experimentarán juntos, a medida que ella explora la edad adulta y empieza a aclarar sus propios valores. Esta decisión representa una de toda una forma de ser -ser independiente- que podemos ayudar a fomentar mediante un enfoque basado en ACT. Las relaciones deícticas también nos recuerdan que los valores que tenemos aquí y ahora pueden ser diferentes de los valores que teníamos en otro momento en otro contexto, y que nuestros valores pueden ser diferentes de los de los demás. En este caso, parece ser importante para esta familia que el personal de apoyo también valore la autonomía de la hija, por lo que ellos también participan en la creación de un contexto que apoye su independencia.

Cuando tratamos los valores como categorías separadas, a menudo no hacemos justicia a las necesidades y deseos más profundos de nuestro corazón. Pensemos en una persona que acaba de sufrir un infarto, pero que se niega a hacer los cambios necesarios en su estilo de vida porque cree que su forma de ser, con mucho trabajo, mucho estrés y poco cuidado de sí misma, es necesaria para mantener a su familia y a sus seres queridos. Está claro que esta forma de vida no les beneficia, y harían bien en fusionar estos sistemas de valores para promover una vida sana y activa.

Cuanto más interrelacionados estén los valores de una persona, más resistentes serán a las perturbaciones externas. Siguiendo con el ejemplo anterior, si podemos ayudar al cliente a establecer conexiones entre su salud, su familia y su trabajo, es posible que podamos construir una red relacional lo suficientemente fuerte como para competir con el estresante día de trabajo o la discusión con su cónyuge, que de otro modo mermarían sus opciones saludables.

Todos conocemos a una persona que ha sido capaz de lograr un cambio de comportamiento duradero, y este cambio está respaldado por múltiples valores. Por esta razón, creemos que se trata de un área madura para la investigación conductual que podría permitir una comprensión aún más profunda de cómo operan los valores.

VARIABLES INDEPENDIENTES Y DEPENDIENTES DE LA INTERVENCIÓN

Gran parte de nuestra ciencia aplicada al análisis de conducta ha explorado formas de medir el valor de los reforzadores. Gran parte de este trabajo puede traducirse en la medición de valores como variables dependientes dentro de la intervención conductual. Las evaluaciones de preferencias proporcionan una comparación adecuada. En una evaluación estándar de preferencias, al niño se le presentan opciones disponibles simultáneamente y selecciona entre ellas. Se supone que los objetos que se seleccionan y con los que se interactúa con más frecuencia tienen un mayor valor reforzante o, como mínimo, son los preferidos.

Los valores suelen representar opciones contrapuestas. ¿Debo ir al gimnasio o tomarme la tarde para relajarme? En otras palabras, ¿valoro más mi salud o mi ocio en este momento? Es probable que lo que valoramos fluya y refluya de un momento a otro, por lo que es importante controlar con frecuencia nuestros valores a lo largo de la intervención conductual.

Cuando hayamos reunido suficientes datos a través de múltiples comparaciones, es posible que empecemos a ver cómo surgen patrones. Por ejemplo, ¿qué pasaría si añadiéramos "familia" y "tiempo pasado en el casino" como dos opciones en nuestro

arreglo? Y digamos que ejecutamos esto como una evaluación de preferencias en la que el valor que se selecciona primero se elimina del arreglo, luego se elimina el segundo valor, luego el tercero, generando una jerarquía de valores en el momento. En este caso, dependiendo de la

En el sistema de valores del cliente, podríamos ver que "familia" casi siempre llega como el elemento mejor valorado, y "tiempo pasado en el casino" como el elemento peor valorado. El ocio y la forma física van y vienen entre los tres y los cuatro puestos.

Pensemos en una persona que vive de acuerdo con sus valores y a la que se le presentan esas mismas cuatro opciones: familia, ocio, forma física y juego (que no es realmente un valor, pero es algo que algunos podrían identificar como muy valorado). Y supongamos que clasifican estos elementos en este orden. Si tuviéramos que calcular cuánto tiempo dedican a cada una de estas áreas, la distribución del tiempo probablemente se parecería a nuestra clasificación de valores: familia > ocio > forma física > juego. A la inversa, podemos aplicar la misma estrategia a una persona con un trastorno de juego. La persona puede clasificar los valores de la misma manera, pero el juego es a lo que dedica más tiempo y en lo que más piensa. En este caso, no hay coherencia entre lo que valora y lo que hace. Ese grado de desviación entre los valores y el tiempo dedicado puede poner de relieve la gravedad del énfasis que debe ponerse en el tratamiento de adhesión a los valores.

La vida valorada como variable dependiente

Cuando hablamos de vida valiosa, podemos empezar por intentar operacionalizar lo que significa concretamente vivir una vida coherente con los propios valores. Blackledge y Barnes-Holmes (2009) ofrecen la siguiente definición de vida valiosa:

"Formas de responder que dan mayor acceso a fuentes relativamente estables y a largo plazo de refuerzo positivo no verbal y verbal".

(p. 42)

Desde este punto de vista, los analistas del comportamiento disponen de varias opciones para medir la vida valiosa como variable dependiente.

Tal vez la evaluación estandarizada más cercana a este proceso sea el *Cuestionario de Vida Valiosa* (VLQ). El VLQ es una evaluación relativamente sencilla. En el primer paso, los clientes deben puntuar la importancia de cada uno de los diez ámbitos valorados mediante una escala tipo Likert. Los ámbitos incluyen las relaciones familiares, el matrimonio y las relaciones íntimas, la participación, la amistad y las relaciones sociales, el empleo, la educación y la formación, el ocio, la espiritualidad, la ciudadanía y la vida en comunidad, y el bienestar físico. Aunque la escala de Likert es una medida subjetiva y el "valor" puede variar de un individuo a otro, se trata de obtener una medida de la importancia relativa de cada elemento a nivel individual. El segundo paso consiste en que los clientes evalúen el grado de coherencia con el que viven en cada uno de los ámbitos valorados. A continuación, se multiplican la importancia y el valor para obtener una puntuación compuesta que represente la importancia y la coherencia de la vida valorada. La investigación sobre las propiedades psicométricas de la evaluación apoya la consistencia interna y la fiabilidad test-retest de la medida (Wilson et al., 2010), así como las comparaciones entre poblaciones (Vanbuskirk et al., 2012).

Un cuestionario similar diseñado específicamente para medir la consistencia entre la importancia de los valores y la consistencia de los valores es el *Cuestionario de Valoración* (*Valuing Questionnaire*, VQ). El cuestionario fue desarrollado para ser lo suficientemente breve y sensible como para captar los cambios en la vida valorada de una semana a otra cuando se utiliza frecuentemente como medida de autoinforme. El Cuestionario de Valoración no delimita los valores en dominios específicos que pueden ser algo arbitrarios y subjetivos. En su lugar, el cuestionario trata los valores de forma amplia mediante preguntas como: "Pasé mucho tiempo pensando en el pasado o en el futuro, en lugar de dedicarme a actividades que me importaban." Algunos ítems se enmarcan positivamente (progreso) y otros negativamente (obstrucción). Desde entonces, esta medida se ha adaptado a varios idiomas y se ha sometido a pruebas.

a través de varias poblaciones que son atendidas utilizando enfoques basados en ACT. Uno de los principales puntos fuertes de esta evaluación es la capacidad de identificar posibles barreras a la vida valorada. También se puede calcular la discrepancia importancia-consistencia para detectar áreas de vida valorada inconsistente utilizando el VLQ restando la consistencia de la importancia (Miller et al., 2016).

Otra forma de medir los valores es el Ojo de buey de los valores desarrollado por Lundgren et al. (2012). Para completar el Bull's Eye, se da al cliente una diana con siete círculos concéntricos que se divide en cuatro dominios vitales. A continuación, el cliente denota cuatro dominios de vida valorados en cada cuadrante y luego indica el éxito que ha tenido en términos de vivir ese valor recientemente. Su respuesta se cuantifica de forma que las respuestas más cercanas a la diana se puntúan con un "7" y las más cercanas al círculo exterior con un "1". El logro de valores elevados se produce cuando los cuatro dominios están más cerca de la diana, lo que sugiere que el cliente está "en la diana" con sus valores. La rapidez con la que se puede completar este ejercicio podría proporcionar una vía para integrar la medición basada en valores en diseños experimentales de un solo sujeto o para realizar un seguimiento de los logros en valores a lo largo del tiempo con los clientes.

Se pueden utilizar tarjetas de valores con imágenes u objetos para evaluar las preferencias. Las medidas implícitas, como el Procedimiento de Evaluación Relacional Implícita (IRAP), pueden evitar una influencia excesiva del público sobre las declaraciones de valores.

Según nuestra experiencia, cada una de estas herramientas puede utilizarse dentro de una evaluación ecológica momentánea (EMA) para la medición continua de valores a lo largo de la línea de base y la intervención. De este modo, si determinados ítems parecen ser respaldados como un área que necesita intervención, estas preguntas podrían presentarse de forma aleatoria o basada en eventos a través de cualquiera de las estrategias de EMA que hemos revisado hasta este punto.

No es difícil hacer un seguimiento del comportamiento coherente con los valores, y por eso es tan importante valorar y evaluar los valores de un cliente al inicio de cualquier intervención. Si tenemos éxito trabajando con nuestros clientes, *la* medida definitiva de la coherencia entre valores y comportamiento será si nuestros comportamientos objetivo aumentan en frecuencia (y los comportamientos incoherentes con los valores disminuyen). Es decir, vivimos una vida más valiosa cuando nos comportamos más en términos de lo que valoramos que de lo que no valoramos. Por esta razón, todas las medidas conductuales existentes a las que nos hemos acostumbrado (por ejemplo, tasa, duración, latencia) son la forma más pura de medir el logro de valores cuando nuestras conductas objetivo reflejan los valores de nuestro cliente.

El establecimiento de estos objetivos de cambio de comportamiento podría lograrse pidiendo primero al cliente que identifique lo que valora y, en segundo lugar, que identifique las acciones que le acercan a estos valores (así como las acciones que le alejan de ellos). En el seguimiento del comportamiento, estos "movimientos hacia" pueden funcionar como objetivos de aceleración (cosas que queremos aumentar), y los "movimientos de alejamiento" pueden funcionar como objetivos de desaceleración (cosas que queremos disminuir). De este modo, los valores personales de nuestros clientes forman parte del proceso de planificación del tratamiento.

Clarificación y presentación de valores como variable independiente

Es crucial que los clientes tengan claro lo que valoran durante todo el proceso de intervención. Por lo tanto, la clarificación de valores puede funcionar como un predictor o una variable independiente que los analistas de conducta pueden querer tener en cuenta. Los analistas de conducta deben ser capaces de responder a dos preguntas cuando se trata de la clarificación de valores. En primer lugar, ¿la falta de valores personales claros conduce

a una mayor flexibilidad psicológica (predictor)? En segundo lugar, si los valores no son claros, centrados y personales, ¿podemos intervenir para ayudar a los clientes a clarificar sus valores al servicio de una vida valiosa? Si un cliente no sabe lo que valora personalmente, no hay una brújula que guíe ninguna de las estrategias basadas en ACT que hemos discutido hasta ahora. Y sin una clarificación de valores, corremos el riesgo de establecer objetivos arbitrarios de cambio de conducta que pueden o no llevar realmente al cliente a vivir una vida mejor.

Cuando se trabaja para aclarar los valores, una dimensión importante de los valores en la que centrarse es la vitalidad. La vitalidad puede definirse como un sentimiento de fuerte vigor físico o intelectual. Tal y como lo describen Blackledge y Barnes-Holmes (2009), podemos asumir que esto significa que la sensación de vitalidad se produce cuando una forma de vivir produce emociones fuertes y positivas. Si aceptamos que "vivir con valores" significa que una persona se pone en contacto con los reforzadores de su vida que más valora, entonces se deduce que los valores van acompañados de una sensación de vitalidad. Son procesos conductuales vinculados funcionalmente.

Por este motivo, calibrar el sentido de vitalidad de un cliente en torno a los resultados valorados puede ayudar a orientar los ejercicios de clarificación de valores. Por ejemplo, imaginemos trabajar con un adulto joven con autismo que expresa valorar la amistad. Sin profundizar más, el siguiente paso lógico sería enseñar habilidades sociales que maximicen el acceso a la amistad. Pero, ¿qué ocurre si profundizamos un poco más centrándonos en la vitalidad? Imaginemos que le pedimos al cliente que imagine cómo es para él la amistad, ¿qué diría? Debido al condicionamiento social y al entrenamiento, es posible que repita los pasos del guión para ser un buen amigo y que describa actividades neurotípicas muy artificiales que podría realizar, como ir a un acontecimiento deportivo o recibir invitados en casa.

A continuación, preguntas: "cuando piensas en hacer esto, ¿cómo te hace sentir por dentro?". El cliente responde con sinceridad: "me hace sentir ansioso y aburrido". Eso no es vitalidad. Entonces se le puede preguntar: "Bueno, ¿qué te parecería salir con un amigo que *te produjera una* intensa sensación de diversión y disfrute?". Su respuesta a esta pregunta es fundamental en un ejercicio de clarificación de valores porque ayudará a orientar el comportamiento objetivo de forma que promueva una vida valiosa y, en consecuencia, sentimientos de vitalidad para ellos. Su respuesta puede no ser la típica. El resultado puede ser un conjunto más reducido de personas que compartan esos intereses. Pero, si con la ayuda de un analista de conducta consiguen ponerse en contacto con amigos que comparten valores e intereses, lo que consiguen es una amistad que les importa, sin necesidad de actuar como otra persona cuyas preferencias y aficiones son fundamentalmente diferentes de las suyas. Pueden ser ellos mismos y fomentar amistades significativas.

Cuando los valores están claros, también deberíamos observar cambios en la vida valorada como variable dependiente junto con cambios en el comportamiento objetivo. En el ejemplo anterior, esperaríamos un aumento de la interacción social del joven adulto, no debido a una fuente de refuerzo artificial, sino más bien porque lo que está haciendo es valioso para él, más allá de cualquier cosa que pudiéramos inventar en un plan de conducta tradicional.

No siempre tenemos en cuenta nuestros valores a la hora de tomar decisiones, y esto es especialmente cierto cuando el comportamiento es inflexible y nos lleva en direcciones opuestas a lo que valoramos. Al examinar los "valores" como variable independiente, tenemos que considerar el contexto del comportamiento verbal sobre los valores. ¿Con qué frecuencia hablamos de valores con nuestros clientes? ¿Incorporamos estímulos en el entorno diseñados para reorientar a nuestros clientes hacia sus valores personales?

Los debates sobre valores o las actividades basadas en valores pueden tener lugar a intervalos regulares, ajustados a la frecuencia más adecuada para cada cliente. No queremos pasarnos todo el día hablando de nuestros valores, porque así nos queda poco tiempo para dedicarnos a ellos. ¿Es suficiente revisar los valores en un momento concreto cada mes dentro de un plan de comportamiento más amplio? ¿Necesitamos participar intencionadamente en actividades basadas en valores una vez a la semana? Para algunos clientes, puede ser necesario revisar los valores una vez al día o incluso varias veces al día. La frecuencia de las discusiones o ejercicios basados en valores también influirá en la forma de desarrollar un protocolo centrado en valores. Por ejemplo, revisar los valores una vez al mes puede lograrse con una estructura relativamente consistente, como la Matriz ACT. Sin

embargo, hacerlo todos los días podría resultar tedioso y producir rendimientos decrecientes.

En su lugar, la atención diaria a los valores propios podría incorporar actividades diarias. Estos procedimientos también podrían combinarse, por ejemplo, realizando actividades basadas en valores una vez a la semana y revisando los valores más directamente utilizando la matriz una vez al mes. La característica crítica es que los analistas de conducta son explícitos sobre lo que están haciendo para apoyar los valores, de modo que su enfoque sea tecnológico y fácilmente replicable.

También podemos colocar recordatorios de valores personales directamente en el entorno de una persona. Por ejemplo, una estrategia para mejorar la alimentación sana podría consistir en colocar estratégicamente por toda la casa estados de valores relacionados con la alimentación sana, como en el interior de armarios o frigoríficos. La idea básica es que cuando el comportamiento de ir a por ese tentempié de medianoche sea más probable, se tengan en cuenta los valores en ese momento. Esta estrategia no funcionará siempre. Acontecimientos como un día estresante en el trabajo o la privación de alimentos (o, más comúnmente, la privación de nutrientes) estarán más presentes unos días que otros. No obstante, podemos esperar que esta sencilla intervención reduzca la probabilidad de que una persona tome un tentempié a última hora de la noche.

Ghezzi et al. (2020) demostraron este efecto básico en una tarea laboral simulada en la que los participantes debían competir con otros participantes en un acuerdo laboral de pago por rendimiento. Los resultados mostraron que los enunciados motivadores eran eficaces para mejorar temporalmente la cooperación bajo las mismas contingencias competitivas. Además, cuantas más personas interactúen con estos valores, mayor será el potencial de cambio de comportamiento a través de la transformación de la función del estímulo.

Comer sano y las tareas laborales arbitrarias son buenos ejemplos ilustrativos. Hemos utilizado esta estrategia con frecuencia con los clientes con los que trabajamos. Empieza por considerar los momentos en los que es más probable que se produzca un comportamiento desafiante. Esto puede obtenerse mediante la observación directa y el análisis ABC. Por ejemplo, cuando un niño de secundaria con una discapacidad presenta altos índices de agresividad antes de una clase específica con el fin de escapar de la clase. En este caso, podríamos incluir una breve revisión de valores inmediatamente antes de la clase y establecer un objetivo razonable sobre el que construir (es decir, una acción comprometida). Esto podría hacerse recordando al cliente su valor, por ejemplo, diciendo: "Hoy me has dicho que valoras mucho comprometerte en la escuela y con la gente de tu clase. También me has dicho que te molesta cuando intentas hacer daño a los demás y que te sientes orgulloso cada vez que consigues superar una clase. Hoy, ¿cuánto tiempo estás dispuesto a estar en clase antes de tener tiempo para trabajar de forma independiente?". Nótese el énfasis en el cliente y en su capacidad para autorregularse y trabajar en pos de sus valores. En primer lugar, los valores son suyos -elegidos por ellos- y aclarados junto con el analista de conducta al principio del día.

En ese momento, la consideración de los valores se trae al momento presente, cuando la conducta problemática (mantenida a través del refuerzo negativo) es más probable. En segundo lugar, se da al cliente la libertad de elegir su propia acción comprometida en función de dónde se encuentre ese día y se le da una opción alternativa (trabajar de forma independiente). El cliente puede elegir cinco minutos. Puede elegir 15 minutos. Lo importante es que haya podido ponerse en contacto con la clase y con sus compañeros y elegir su umbral. Esto también proporciona datos para que el analista de conducta revise y considere que es mucho más seguro que la agresión para buscar patrones que predigan que el cliente elige duraciones más cortas o más largas. Esta es una forma radicalmente diferente de abordar el comportamiento de escape mantenido en comparación con las estrategias de extinción de escape más tradicionales.

Al igual que con la clarificación de valores, la integración de los debates sobre valores en el entorno variará considerablemente de una persona a otra y debe ajustarse al individuo, sus valores y sus retos. Sin embargo, estas estrategias proporcionan un método para que los

analistas de conducta utilicen estrategias basadas en valores tecnológicamente dentro de los planes de conducta a través de una variedad de poblaciones y desafíos.

ESTRATEGIAS DE ANTECEDENTES Y CONSECUENCIAS PARA FOMENTAR EL AUMENTO DE VALORES

En el modelo ABC, los valores no sólo describen el refuerzo, sino que también lo aumentan. Los pequeños refuerzos momentáneos, como la sensación de sudor y dolor durante un entrenamiento, adquieren significado cuando se considera su valor abstracto más amplio de salud y bienestar, transformando lo que podría funcionar como un castigo en un refuerzo. Para un padre primerizo, atender a un niño inquieto adquiere sentido si se tiene en cuenta en quién puede convertirse ese niño: en un adulto sano, feliz y bien adaptado. Los analistas de conducta están especialmente bien equipados para identificar los reforzadores momento a momento y asegurarse de que los indicadores de progreso están presentes para salvar la distancia entre el momento actual y los resultados valorados finales.

Por lo tanto, un sistema de economía de fichas basado en valores puede no depender únicamente de reforzadores de apoyo artificiales, sino que puede implicar un símbolo o representación de un resultado valorado y el movimiento de fichas tras acciones comprometidas que avanzan hacia este resultado.

Alcohólicos Anónimos (AA) es un programa para quienes se recuperan del alcoholismo y ha tenido un éxito desigual a la hora de mantener la ausencia de la bebida. Una característica potencialmente destacada de estos programas es el uso de fichas de colores que representan el número de días sobrios. Una primera ficha, la de 24 horas, representa la decisión inicial de llevar una vida sobria. Las fichas se acumulan a medida que pasan los días. Estas fichas no se cambian por nada. Existen simplemente como una señal que representa el movimiento hacia un resultado valorado.

¿Podríamos ajustar este marco cuando trabajamos con clientes para señalar el movimiento momento a momento hacia resultados valorados? Esto podría adoptar la forma de un calendario visual en el que el cliente marque los hitos alcanzados, como los días en los que no agrede a los cuidadores o al personal. Para las personas que mantienen una relación comprometida con dificultades, el número de días que participan en conversaciones productivas y de apoyo en lugar de estallar y dejar que las conversaciones descarrilen. En cierto modo, estos intercambios pueden servir como medio social para indicar y celebrar los progresos. Somos criaturas sociales y ansiamos formas sociales de refuerzo que puedan venir acompañadas de indicadores de éxito. Desgraciadamente, el "éxito" se define con demasiada frecuencia por los valores de los demás, mientras que ACT nos reta a desarrollar estas estrategias que sabemos que pueden funcionar, pero en el lugar de los valores personales elegidos.

Los ejercicios de defusión proporcionan una estrategia de intervención previa preparada que puede incorporarse en los momentos en los que la evitación experiencial o la conducta desafiante son más probables y cuando se sospecha que la fusión cognitiva desempeña un papel central. Crear distancia entre los propios pensamientos y sentimientos antes del momento de interacción con el acontecimiento estresante puede ser suficiente para fomentar el éxito. La fusión también debería desempeñar un papel central. No intente utilizar la defusión en un contexto poco controlado y altamente evocador de inmediato. Empiece en un entorno controlado con un reto que el cliente considere factible para coger impulso. A medida que tenga éxito, considere la posibilidad de introducir situaciones más difíciles y permitir un menor control del entorno.

También es importante tener en cuenta el contenido al que se dirige la defusión. Las metáforas son importantes porque trabajan con conceptos sin necesidad de pasar demasiado rápido a tratar experiencias privadas potencialmente traumáticas. Cuando se aprende por primera vez a desactivar, y cuando se aprende por primera vez a aplicar la programación basada en la desactivación, es importante permanecer en este nivel de metáfora o de pensamientos y sentimientos más benignos. ACT se ha utilizado con éxito en el trabajo con el trauma, como en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático (TEPT) experimentado por los veteranos militares, y creemos que los analistas de conducta

pueden desempeñar un papel importante en un equipo interdisciplinario en ese sentido, pero es importante permanecer siempre dentro del ámbito de competencia de cada uno y trabajar interdisciplinariamente a medida que las poblaciones y los desafíos que se nos encomiendan cambian como inevitablemente lo harán.

COMBINAR LOS VALORES CON LA CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE, LA ACEPTACIÓN Y LA DEFUSIÓN

Otros procesos de flexibilidad -conciencia del momento presente, aceptación, defusión- deben ponerse al servicio de los valores elegidos por nuestro cliente. En última instancia, cada uno de estos procesos es un medio para alcanzar un único fin: vivir una vida valiosa. Considere cómo los valores podrían aumentar la probabilidad de que los clientes se comprometan con cada uno de los tres procesos.

La conciencia del momento presente es un proceso activo que requiere un esfuerzo de respuesta y puede competir con otras actividades por el tiempo, y la mayoría de esas actividades tienen funciones de refuerzo negativas inmediatas, como responder a ese correo electrónico urgente o prepararse para una reunión importante. Por lo tanto, los valores sirven para aumentar tanto las funciones de refuerzo automáticas de la participación en el momento presente como los refuerzos que están disponibles a través de la conciencia del momento presente. Como ya hemos dicho, una forma habitual de mejorar la conciencia del momento presente es meditar a diario y seguir una rutina (por ejemplo, meditar cada mañana antes de desayunar). Sin embargo, esto también puede ser difícil de cumplir, especialmente cuando el estrés y la falta de sueño aumentan la motivación para quedarse en la cama en lugar de meditar. Puede ser muy fácil que el tren se descarrile. Una intervención sencilla podría ser colocar una pancarta en el dormitorio que contenga estímulos relacionados con el valor subyacente de la meditación. Hacerlo podría servir para aumentar las funciones de refuerzo en torno al acto de meditar por la mañana y ayudar a fomentar la práctica meditativa.

Otro ejemplo podría ocurrir cuando un cliente duda en participar en ejercicios de conciencia del momento presente como alternativa a participar en una conducta desafiante. Considere que en el momento de desarrollar un plan de comportamiento, es probable que el comportamiento desafiante tenga una densa historia de refuerzo, mientras que participar en la conciencia del presente-momento está menos establecido en su repertorio. En este caso, revisar los valores como la razón para participar en el ejercicio del momento presente podría ser eficaz, no sólo aumentando las sensaciones físicas que acompañan a la conciencia del momento presente, sino también el valor de refuerzo de los resultados mejorados que vienen con no participar en el comportamiento desafiante. En este caso, las dos estrategias están profundamente interconectadas.

La misma estrategia se aplica necesariamente a la aceptación. ¿Por qué los clientes deben aceptar experiencias potencialmente desagradables? Los valores *son* la razón de la aceptación. La aceptación se produce cuando hacer algo que puede resultar difícil es necesario para experimentar una vida más valiosa. En cada una de nuestras prácticas, es muy raro que los ejercicios basados en la aceptación se produzcan sin una discusión explícita de los valores que rodean la aceptación. Para la persona con fobia social a la que se le pide que interactúe con la gente, está eligiendo hacerlo *por* su valor de formar parte de una comunidad social. O porque ven la relación entre relacionarse socialmente con los demás y otros resultados que valoran, como mejores relaciones en el trabajo.

Cuanto más capaces seamos de introducir un debate intencionado sobre los valores en las oportunidades para practicar la aceptación, más probabilidades habrá de que los procesos de aceptación cambien eficazmente el comportamiento. Además, *si* el resultado de la aceptación es realmente algo que la persona valora, las experiencias que antes evitaba pueden llegar a obtener funciones de refuerzo por derecho propio. De este modo, la aceptación es un proceso temporal cuando se consideran los valores, porque la transferencia de funciones de refuerzo puede significar que "aceptar" ya no es una parte necesaria de la secuencia conducta-conducta. La persona llega a disfrutar del acontecimiento o de acontecimientos similares por derecho propio.

Todos hemos tenido esta experiencia el primer día de clase cuando éramos niños. El primer día es siempre el más estresante. Puede que hayan pasado varios meses desde que

vimos a nuestros amigos y sabemos que las tareas escolares van a ser cada vez más difíciles. El primer día requiere mucha aceptación y, en nuestra práctica con clientes jóvenes, muchas de las conversaciones giran en torno a los valores y a la necesidad de permanecer en el momento presente. Pero a medida que avanza el año, de semana en semana,

se produce la habituación y aparecen reforzadores positivos como los amigos y las relaciones, y quizás incluso el contenido de las tareas escolares. Con el tiempo, el acto de ir a la escuela se vuelve menos duro, los estímulos para estar en el momento presente son menos necesarios y la "aceptación" se convierte rápidamente en entusiasmo por lo que se puede experimentar al día siguiente.

La interacción entre la defusión y los valores ofrece oportunidades considerables a los investigadores del comportamiento. *Ambos* procesos tienen que ver con las normas y cómo trabajamos con ellas. En el caso de la defusión, buscamos debilitar el poder de las normas que mantienen la inflexibilidad psicológica. En el caso de los valores, buscamos reforzar el poder de las normas que mantienen la flexibilidad psicológica.

El papel de los marcos relacionales es más evidente en estos dos procesos. No sólo eso, sino que las cosas que sabemos que pueden llevar a la fusión, como estar rodeado de reglas fusionadas sobre cómo funciona el mundo y que se nos presenten esas reglas en momentos en los que es probable que surjan retos, son también las estrategias que utilizamos para apoyar la consideración de los valores personales. Al integrarlos en todo el entorno y llevar estímulos basados en valores a los momentos en los que es más probable que surjan retos. Dado que estos procesos parecen estar tan profundamente relacionados a través del lenguaje humano, podríamos anticipar que desactivar los pensamientos problemáticos podría abrir la puerta a la consideración de los propios valores. Reforzar el comportamiento orientado a los valores podría reducir la frecuencia de los pensamientos que, de otro modo, abordaríamos mediante la desactivación.

Además, como los valores *son* verbales, es fácil ver cómo unos valores mantenidos con demasiada firmeza pueden ser viables en algunos contextos y contraproducentes en otros. Por ejemplo, alguien puede indicar que valora el "equilibrio entre la vida laboral y personal", lo cual no es del todo problemático. Sin embargo, si este valor lleva a la persona a incumplir continuamente los plazos o a no actuar como parte coherente de un equipo, el resultado no será equilibrado, sino más bien una incapacidad para progresar profesionalmente, lo que podría repercutir negativamente tanto en el trabajo como en la vida. Ambos pueden estar equilibrados, pero equilibrados con poco valor o sensación de vitalidad.

Por lo tanto, cuando las reglas basadas en valores empiezan a aplicarse de forma inflexible, los ejercicios de defusión pueden ser eficaces para reducir el control que puede ejercer la regla. En este ejemplo, el ejercicio consiste en que el analista pregunte: "sí, y...": "Valoro el equilibrio entre el trabajo y la vida privada..." "... y valoro sentirme productivo en mi trabajo..." "... y valoro la posibilidad de viajar y experimentar la vida con mi familia..." ... y así sucesivamente. De este modo, el analista ayuda al cliente a clarificar su valor e introduce una mayor sensibilidad contextual en la regla. El resultado puede ser un mayor equilibrio entre la vida laboral y personal, pero de una forma que sea funcional y flexible.

No debería sorprendernos que los valores estén tan profundamente relacionados con los procesos que hemos visitado hasta ahora. Los valores subyacen a *todo* en el modelo ACT. Son la razón por la que un modelo existe en primer lugar. No sólo eso, sino que los valores son el principio central de cualquier ciencia pragmática y son necesarios para que nuestro campo avance. Cuando lideramos con valores en el momento, y como un principio rector general para nuestro campo, tenemos más probabilidades de afectar los cambios que valoramos. Y, lo que es más importante, que nuestros clientes valoren.

Acción comprometida

Aclarar lo que más te importa puede conducir inevitablemente a sentimientos de pánico y derrota. ¿Por qué no estoy viviendo la vida que quiero? ¿Cómo puedo alcanzar la calidad de vida que sé que merezco? En la bibliografía, vemos que los sentimientos de logro de valores descienden inicialmente, a medida que los clientes se dan cuenta de que sus vidas, tal y como las están viviendo, no son coherentes con sus valores más profundos. Sólo cuando elegimos el camino de trabajar para conseguir las cosas de la vida que valoramos, en lugar de trabajar para evitar las cosas de la vida que tememos, vuelven a aumentar los sentimientos de logro de valores. Dar los pasos necesarios para ampliar y crear hábitos de acción basados en valores se denomina acción comprometida, y es el proceso que vincula los casos de trabajo en valores con cambios reales en la vida que persisten a lo largo del tiempo y de las situaciones. Cuando se fortalecen las habilidades de acción comprometida, vemos mejoras generales en la vida de valores y en la calidad de vida.

Desglosemos la "acción comprometida". La *acción se refiere* simplemente al comportamiento: la interacción medible y observable de un organismo con su entorno. Nuestras vidas están definidas por casi infinitas acciones que se producen en múltiples niveles y escalas, desde poner el despertador hasta preparar el desayuno, pasando por todas las cosas que hacemos en el trabajo y en casa. No todas las acciones están al servicio de los valores elegidos y, en el caso de los clientes que buscan un tratamiento basado en la terapia de aceptación y compromiso (ACT), muchas acciones pueden perjudicar a los valores elegidos. Los valores orientan las acciones. Las acciones que están motivadas y reforzadas por las cualidades elegidas de ser y hacer están "basadas en valores", y cuando se toman medidas para aumentar la frecuencia de las acciones basadas en valores, llamamos a las acciones resultantes *acciones comprometidas*. Estas acciones tienen la cualidad especial de dar sentido a nuestras vidas y producir sentimientos de vitalidad.

El *New Oxford American Dictionary* define "comprometido" como: "sentimiento de dedicación y lealtad a una causa, actividad o trabajo; entregado de todo corazón". Cuando alguien está comprometido, está trabajando para conseguir un fin valioso. Esto es importante porque los valores son reforzadores abstractos más grandes y tardíos que a menudo compiten con reforzadores negativos más pequeños y tempranos que mantienen la inflexibilidad psicológica. El compromiso exige renunciar a la gratificación a corto plazo sabiendo que, si se mantiene, se obtendrán resultados a largo plazo mucho más significativos. "De todo corazón" también coincide con la parte de valores de los modelos ACT.

Mientras que *los valores* son operaciones motivacionales que nos dan una razón para comprometernos en procesos de ACT, los patrones de acción comprometida nos dan una forma de aumentar su centralidad vital. Este proceso está directamente vinculado a los principios de cambio de conducta con los que los analistas de conducta ya están

profundamente familiarizados, ya que los hábitos de acción que se construyen con el tiempo son el foco de todo trabajo conductual constructivo. Si podemos identificar los comportamientos necesarios para que florezcan los valores, la siguiente pregunta se convierte necesariamente en: "¿cómo podemos organizar un entorno que apoye la acción comprometida?"

DOI: 10.4324/9781003250371-11

Skinner habló mucho sobre el autocontrol en "Ciencia y comportamiento humano". Para Skinner, el autocontrol no significaba un acto interno de la voluntad, sino más bien hacer intencionadamente cambios en el entorno que apoyen los cambios de conducta deseados. Por ejemplo, una persona que intenta comer más sano y se ha dado cuenta de que picar patatas fritas por la noche es un obstáculo para alcanzar su valor de salud. Una estrategia de autocontrol podría consistir en evitar comprar tentempiés poco saludables en el supermercado y preparar alternativas más sanas que estén disponibles por la noche.

Desde el punto de vista del comportamiento, el estrés del día y un historial de consumo de tentempiés producen el establecimiento de operaciones y hábitos de acción que llevan a consumir tentempiés por la noche antes de acostarse. Esa motivación y ese hábito son menos fuertes durante la compra, sobre todo si la persona evita hacer la compra cuando tiene hambre o está cansada. Preparar tentempiés saludables de antemano (por ejemplo, cortar unas manzanas en rodajas y guardar un puñado de rodajas en bolsas de plástico en el frigorífico) puede crear un entorno en el que hacer lo correcto sea más fácil que otras alternativas. No comprar deliberadamente tentempiés poco saludables en el supermercado es una forma de comportamiento regido por normas que, varias horas después, significa que para acceder a alimentos poco saludables puede ser necesario conducir hasta la tienda de la esquina a altas horas de la noche. Si hay unas rodajas de manzana fresca al alcance de la mano en el frigorífico, hacer lo incorrecto requerirá mucho más esfuerzo que elegir un alimento sano inmediatamente disponible. A la larga, comer un tentempié saludable antes de acostarse (o no picar nada en absoluto) tiene más probabilidades de fortalecerse.

Si vivir una vida sana es un valor, éste es un buen ejemplo de acción comprometida. Renunciar a los tentempiés poco saludables en el supermercado y preparar tentempiés saludables para la semana representan acciones comprometidas que apoyan el valor elegido de llevar una vida más sana.

También podemos medir tanto el proceso de cambio (hábitos de acción basados en valores) como el resultado (consumo de alimentos poco saludables) mediante el análisis de las compras en el supermercado, el seguimiento de la preparación de los alimentos y el seguimiento de los tentempiés poco saludables a lo largo del día. Si una intervención basada en ACT dirigida a esos procesos fuera eficaz para lograr un resultado basado en valores, entonces podríamos decir que la intervención tuvo éxito.

Hay elementos de la acción comprometida que van más allá del análisis del autocontrol de Skinner. Luoma et al. (2010) señalan que "el compromiso implica tanto persistencia como cambio, lo cual es necesario para vivir en consonancia con los propios valores en contextos específicos. El compromiso también incluye participar en una serie de comportamientos... [que] a menudo requieren ser flexibles" (p. 239). La acción comprometida no puede volverse rígida y prescriptiva, lo cual es un riesgo real del que los analistas de conducta deben estar conscientes, especialmente cuando las formas en que estamos acostumbrados a pensar sobre las estrategias de cambio de conducta pueden volverse rígidas y prescriptivas. En ACT, evitar esto es crítico porque comprometerse de maneras rígidas que han sido inflexibles al sufrimiento es precisamente por lo que la de comportamiento ha surgido en primer lugar.

No podemos limitarnos a sustituir una norma rígida por otra. Cuando la respuesta rígida es parte del problema, promover la flexibilidad en la respuesta debe ser parte de la solución.

Pensemos en los padres de un niño pequeño con autismo que tiene frecuentes rabietas, lo que ha llevado a esta familia a evitar salir en público. Ir de compras, salir a cenar o entablar relaciones sociales son actividades que esta familia descarta por el riesgo de que se produzcan estallidos en público. Pero así no se puede vivir. Evitar los lugares públicos fue una adaptación que funcionó durante un tiempo, pero a medida que aumentan los sentimientos de restricción y aislamiento deja de ser factible. Además, a medida que el niño crece, el mero hecho de evitar a los demás será un obstáculo importante para su autonomía y crecimiento personal. Este sistema de comportamiento interactivo del niño y sus padres

es rígido y está estancado. Su día a día es invariable. La invariabilidad fue una vez la solución, pero no puede seguir siéndolo.

Queremos trabajar con los padres para que se comprometan con pequeñas soluciones y se basen en estos compromisos a medida que consigan nuevos patrones de comportamiento. Además, parte del proceso consistirá en identificar acciones alcanzables, flexibles y orientadas a los valores.

Una semana puede consistir en hacer una rutina en casa que sea *diferente de* la rutina programada de preparar la cena mientras el niño juega en su tableta. A la semana siguiente, podemos ir en coche a un parque o parar en el aparcamiento y disfrutar juntos de una comida para llevar. En última instancia, queremos llegar a ir de compras o a un restaurante.

No debe ser algo tan rígido como el típico objetivo de "madre e hijo irán al restaurante X todos los viernes por la noche". Esto es demasiado estrecho y puede convertirse rápidamente en otro patrón rígido. La actividad debe ser variable (restaurante, parque, zoo, tienda, familia y amigos); el tiempo, variable (mañana, tarde, noche, con y sin excesiva planificación); y el día, variable. El valor de experimentar la vida en familia se alcanza cuando existe la suficiente flexibilidad para llevar a cabo ese valor como para disponer de un amplio repertorio de acciones comprometidas en la mayoría de las situaciones. En ese momento, podemos decir que estas elecciones son "elecciones libres" en el sentido de libertad de Skinner, es decir, sin un control aversivo innecesario.

También sabemos que no basta con lograr un cambio de comportamiento y limitarse a esperar que surjan pautas de comportamiento amplias y flexibles. La realidad es que los mismos acontecimientos ambientales que mantuvieron la rigidez en el pasado pueden volver a hacerse presentes rápidamente. En lo que se ha denominado el modelo VRSCDL, tenemos que promover la variabilidad y la retención para que haya una especie de equilibrio dialéctico entre la variable saludable y el mantenimiento saludable de los patrones establecidos. El compromiso es con un patrón continuo más amplio de patrones creativos amplios y flexibles de comportamiento basado en valores. A medida que esto ocurre, los reforzadores naturales están más disponibles para esta familia. Cuando salen, *no* se trata tanto de involucrarse en la acción haciendo todo lo posible por evitar una crisis, sino *más* bien de disfrutar y experimentar todo lo que ahora está disponible para disfrutar y disfrutar juntos.

Comprometerse con el cambio es fácil. Mantener el compromiso con el cambio es difícil y requiere la voluntad de experimentar los pensamientos y sentimientos que aparecen cuando emprendemos una acción comprometida. La voluntad de experimentar el malestar que se produce cuando se rompen los viejos esquemas. Por lo tanto, todos los demás procesos de flexibilidad psicológica son necesarios para mantener la acción comprometida como proceso. Este proceso implica comprometerse a cambiar y volver a comprometerse a cambiar cuando ocurren cosas en la vida que nos hacen caer en viejos hábitos. Existe una densa literatura científica que nos dice cómo apoyar el cambio de conducta, mucha de la cual proviene de nuestra propia ciencia del análisis de la conducta. Este capítulo explorará la ciencia del cambio de conducta en el contexto de la acción comprometida, centrándose en el autocontrol, la voluntad y la flexibilidad psicológica.

PROCESOS BÁSICOS DE CAMBIO DE CONDUCTA: VARIABILIDAD OPERANTE E INDUCCIÓN AL CAMBIO

La variabilidad de la conducta representa otra dimensión de orden superior de la conducta (es decir, patrón de conducta; Neuringer, 2012) que resulta útil a la hora de desentrañar los procesos de cambio de conducta que subyacen a la acción comprometida. La investigación con animales como las palomas (Page & Neuringer, 1985) y con humanos (Neuringer, 1986) ha establecido que la variabilidad en el comportamiento puede describirse como un operante. Como señala Neuringer (2012), los estudios experimentales básicos han establecido que la variabilidad y la invariabilidad pueden llegar a controlarse. Por ejemplo, si la variabilidad (es decir, participar en respuestas que difieren de otras respuestas) se refuerza en presencia de una luz verde, y la respuesta rígida se refuerza en presencia de una luz roja, podríamos anticipar que la presentación de una luz verde inducirá la variabilidad, mientras que la luz roja inducirá formas relativamente rígidas de responder.

Se trata de un ejemplo artificioso, pero cada uno de nosotros lo ha observado en su propio comportamiento en un momento u otro. Piensa en esa clase de la universidad en la que te sentiste libre para ser creativo y hacer

errores. En resumen: ser variable. Ahora piensa en otra clase con otro profesor en la que sólo hubiera una respuesta correcta. Es posible que te sintieras restringido y que los esfuerzos por pensar fuera de la caja pudieran resultar en un castigo. Lo que quizá no sabías es que las características de ese contexto -el profesor, la clase, el tema de la instrucción o incluso la hora del día- probablemente evocaban o disminuían el comportamiento variable y creativo.

También sabemos que la variabilidad es susceptible a los programas de refuerzo. Un ejemplo clásico es el llamado programa de retraso. En un programa de retraso, un comportamiento se refuerza cuando (y sólo cuando) el comportamiento es diferente del comportamiento emitido anteriormente.

Lo que estos experimentos nos demuestran es que podemos fomentar un comportamiento variable y creativo cuando el entorno lo favorece, y *eso* es exactamente lo que intentamos hacer cuando desarrollamos acciones comprometidas. En el momento en que un cliente busca servicios, es probable que el comportamiento carezca de variabilidad y se mantenga gracias a la gratificación a corto plazo, que refuerza la rigidez y castiga la variación. Cuando se castiga la variación hasta el punto de la inacción, lo llamamos indefensión aprendida por el proceso (Seligman, 1972). En el caso de los clientes, esto puede adoptar la forma de inventar excusas o mentir para evitar situaciones o contextos incómodos. Aunque las excusas o las mentiras pueden variar de una situación a otra, el acto de evitar es invariable.

La variabilidad es un primer paso necesario para la selección y, en última instancia, la retención. Si seguimos haciendo lo mismo día tras día, no hay forma de entrar en contacto con fuentes positivas de refuerzo que puedan seleccionar un comportamiento más acorde con los valores elegidos. Cuando hablamos de acción comprometida, estamos hablando de convertirnos deliberadamente en el tipo de persona que queremos ser. Y esto empieza con acciones *diferentes* de las que hemos probado antes. Puede que esas acciones nos acerquen a nuestros valores. Pueden fracasar. Y cuando fracasan, obtenemos nueva información para desarrollar nuevos compromisos con más probabilidades de éxito. Las fuentes naturalistas de refuerzo y castigo surten efecto, y siempre que los clientes presten atención a esos reforzadores y castigadores, y estén dispuestos a aceptar que comprometerse en una acción no siempre producirá recompensas inmediatas, entonces esos reforzadores del mundo real pueden empezar a seleccionar aquellas acciones que conducen a resultados valorados.

Evocar la variabilidad es *el* objetivo principal de algunas intervenciones basadas en el TCA; un buen ejemplo es cuando se fomenta la desesperanza creativa. El proceso de desesperanza creativa implica

(1) crear conciencia de la evitación experiencial, (2) examinar la viabilidad de los intentos de controlar o suprimir el comportamiento, (3) capturar esa experiencia a través de la metáfora (Luoma et al., 2010), y luego (4) aumentar el contacto experiencial con los reforzadores escasos o ausentes (número "2" en esta lista) que surgen del paso 1 de esta lista como una operación motivacional masiva diseñada para conducir a *algo* diferente que es más probable que proporcione reforzadores valorados a largo plazo.

Sabemos que la evitación experiencial no adopta una forma singular. Al igual que la flexibilidad psicológica, la evitación experiencial es ilimitada y omnipresente. El primer paso en la desesperanza creativa implica darse cuenta de los patrones específicos de evitación experiencial que participan en el desafío que llevó al cliente al analista de conducta en primer lugar. Bien podríamos suponer que estos patrones no han sido viables, ni para el individuo ni para su familia y cuidadores, o de lo contrario no estarían buscando apoyo. Pero es fundamental que el cliente explore esta cuestión por sí mismo. ¿Cuáles son los resultados a largo plazo de esta pauta de evitación? ¿Qué costes personales tiene en relación con los valores elegidos? En este caso, ayudamos al cliente a darse cuenta de que su forma de comportarse no puede mantenerse a largo plazo y de que ha llegado el momento de cambiar, de comportarse de forma variable.

Las metáforas pueden ayudar a pasar de sentimientos de desesperanza (no estoy

haciendo lo suficiente) a un comportamiento que se autovalida (es decir, lleva funciones de enfoque). Existen varias metáforas adecuadas. Por ejemplo, la lucha puede ser como estar en una rueda de hámster que no lleva a ninguna parte. ¿Qué se sentiría si se bajara de ella? Cuando lo hagas, puede que empieces a darte cuenta de todas

los emocionantes lugares que explorar alrededor de la jaula. La rueda era como un monstruo en tu fiesta al que te has pasado horas intentando mantener fuera de casa. ¿Y si dejamos entrar al monstruo?

El propósito de estas metáforas es simplemente crear un contexto que apoye la variabilidad centrada en valores. Porque cuando el comportamiento es variable, es probable que entre en contacto con nuevos reforzadores (y castigadores) y se seleccionen nuevas corrientes de comportamiento.

MANTENER EL CAMBIO DE COMPORTAMIENTO A LO LARGO DEL TIEMPO Y COMBATIR EL RESURGIMIENTO, LA RENOVACIÓN Y LA REINCIDENCIA

Es importante recordar que "flexibilidad" es tanto doblarse *como* no romperse. Cuando los patrones de comportamiento no funcionan, es importante ser variable. Por otro lado, cuando los patrones de comportamiento empiezan a contactar con el refuerzo valioso, es igualmente importante persistir. Este es el equilibrio inherente entre la variación, por un lado, y la retención selectiva, por otro.

Los clientes experimentarán bloqueos a lo largo del proceso de tratamiento. Los reforzadores negativos que anteriormente habían mantenido los antiguos patrones de conducta siguen estando disponibles incluso cuando se establecen nuevos patrones. Además, el refuerzo rara vez funciona de forma continua, y pueden pasar largos periodos de tiempo de días o semanas sin refuerzo externo para seguir por el buen camino e invertir en nuevos patrones de conducta. Irónicamente, sabemos por los propios problemas del cliente que persistir está en el repertorio de la persona: después de todo, la mayoría de los clientes han persistido en comportamientos que producen sufrimiento durante años. La buena noticia dentro de esa dolorosa noticia es que la persistencia per se no es imposible, sino que la cuestión es ahora cómo podemos ayudar a los clientes a persistir en pautas de acción nuevas y más saludables cuando el entusiasmo o el impulso inicial se han agotado.

ACT contiene algunas ideas al respecto.

En primer lugar, están las funciones motivadoras de los valores. Los pequeños acontecimientos, como una conversación informal con un compañero de trabajo, pueden no ser muy valiosos por sí mismos. Sin embargo, para la persona que está superando la ansiedad social, saber que la conversación casual está al servicio de un valor mucho mayor, como es la construcción de amistades significativas, puede aumentar la importancia central de esa pequeña conversación (y la probabilidad de mantener conversaciones similares en el futuro). Mantener el compromiso probablemente requiera un debate continuo sobre los valores y relacionar con frecuencia los acontecimientos diarios con su importancia para fomentar los resultados valorados.

En segundo lugar, podemos aprender mucho de un creciente cuerpo de investigación sobre el resurgimiento conductual y cómo lidiar con él cuando se produce (Sweeney y Shahan, 2013). El resurgimiento se produce cuando una persona se enfrenta a un castigo o a la extinción de un comportamiento recién establecido y vuelve a un comportamiento previamente establecido pero posteriormente extinguido. Este proceso conductual se ha observado en modelos animales y con seres humanos (Kestner & Peterson, 2017) y en respuestas relacionales derivadas, así como en conductas moldeadas directamente (Wilson & Hayes, 1996).

Piensa en una situación en la que has empezado a confiar más en la gente en tus relaciones. Pero entonces, una persona viola tu confianza y te sientes herido. Debido a tu historia anterior de no confiar en la gente, y a tu experiencia actual de ser castigado por volver a confiar, es lógico que cortes la confianza por completo. Esto es el resurgimiento en tiempo real. Sin embargo, volver a la línea de base no es lo que necesitamos en esta situación. Necesitamos confiar y volver a confiar porque sólo persistiendo podremos lograr

esa relación de confianza significativa que valoramos.

Una forma de combatir el resurgimiento es desarrollar repertorios de habilidades más amplios como conductas de sustitución. En lugar de limitarse a enseñar una conducta de sustitución, los analistas de conducta pueden establecer múltiples conductas de sustitución. Al hacerlo, se desarrollan diferentes conductas que sirven al

La misma función valorada puede llevarse a cabo antes de recaer. Dentro de ACT, podemos hacer esto fomentando soluciones amplias y creativas a los problemas que estén al servicio de los valores elegidos. Por ejemplo, para un cliente que intenta llevar una vida más sana, significa encontrar múltiples formas de ejercicio que le resulten agradables y trabajar con el cliente para construir su ejercicio en torno a más y más fuentes de refuerzo (por ejemplo, unirse a grupos de ejercicio, hacer un seguimiento del progreso). De este modo, incluso si el cliente experimenta un contratiempo, como niguas en una excursión, el resultado no es el abandono total del ejercicio, sino quizá sólo el abandono temporal de la excursión como única forma específica de ejercicio.

Combatir el resurgimiento va a desempeñar un papel importante cuando se utilicen enfoques ACT para fomentar un mayor compromiso social con los niños con autismo. El autismo y el déficit de habilidades sociales van de la mano. Los niños neurotípicos no siempre responden de la manera más adecuada a los comportamientos sociales de los clientes neurodivergentes, que pueden desviarse de lo que los niños neurotípicos están acostumbrados. Para ellos, tiene sentido evitar la incertidumbre. Por supuesto, queremos construir un mundo más tolerante y debemos intentarlo, pero eso no cambia el hecho de que los niños del espectro puedan experimentar contratiempos al abordar situaciones sociales. También en este caso, debemos centrarnos en aumentar las situaciones revisando con frecuencia los valores y fomentando un repertorio amplio y flexible que proporcione soluciones creativas y variables para ponerse en contacto con los reforzadores sociales. Puede que el acercamiento a estos niños en el arenero no fuera bien, pero no tenemos por qué abandonar del todo a los amigos. En lugar de eso, podemos modificar nuestro enfoque o buscar un nuevo arenero con gente nueva e intereses comunes. En otras palabras, hay que centrarse en la persistencia *funcional*. Las personas necesitan tanto perseverancia en la búsqueda de una vida valiosa como una variabilidad saludable en la forma de conseguirla.

Sin embargo, sabemos que el resurgimiento no es la única vía de recaída. El resurgimiento se produce cuando un reforzador de una conducta no deseada reaparece independientemente de una acción deliberada, evocando así antiguos patrones de conducta. Este proceso se evoca fácilmente en el laboratorio con sólo administrar el reforzador en un horario variable. En la vida real, esta misma secuencia básica puede producirse por varias razones. Si un amigo abandona sus planes sociales, puede que la noche quede libre para quedarse en la cama, aunque la persona socialmente retraída esté intentando evitar quedarse en la cama. Una salida social con colegas que se suponía iba a ser ligera e informal puede acabar en el bar local, donde se refuerza y fomenta el consumo excesivo de alcohol como en el pasado, cuando la persona tenía un problema de consumo de sustancias. No podemos evitar todas estas situaciones, no es realista. En lugar de eso, cuando la reincidencia es un riesgo, necesitamos apoyarnos en los otros procesos ACT que hemos discutido hasta ahora y crear hábitos de acción basados en valores que incluyan tales escenarios. Si esperamos lo inesperado y nos apoyamos más en la conciencia del momento presente, la aceptación, la defusión y la recaída en los valores, podremos prevenir los momentos de reincidencia.

La mayoría de los métodos de "prevención de recaídas" desarrollados por el difunto Alan Marlatt y otros colegas pueden adaptarse fácilmente a este objetivo específico (por ejemplo, Chawla et al., 2010). Una estrategia potencialmente útil de ese enfoque que es altamente consistente con ACT implica "surfear el impulso" (Bowen & Marlatt, 2009). Cuando aparecen los reforzadores, también puede aparecer el impulso de comportarse de manera que se acceda a ellos. Surfear el impulso es una técnica de mindfulness que consiste en darse cuenta del impulso y, en lugar de luchar para deshacerse de él, simplemente observar cómo aumenta su intensidad y cómo disminuye lentamente. En lugar de alimentar el impulso, se enseña a las personas a notar su aumento y disminución. Las investigaciones han demostrado que esta sencilla técnica puede ser eficaz para reducir la recaída en el tabaquismo en estudiantes universitarios (Bowen y Marlatt, 2009) e incluso la agresividad en adolescentes autistas (Singh et al., 2019).

Otro proceso de recaída es la renovación, en la que el contexto cambia de alguna manera notable y el comportamiento vuelve a los viejos patrones. Cuando empezamos a tomar impulso en ACT, ese cambio de conducta está ocurriendo en un contexto específico. Pero, ¿qué ocurre cuando la vida vuelve a pivotar? Lo único de lo que podemos estar seguros en nuestro futuro es que será diferente de nuestro presente. Una forma de combatir la renovación es centrarse en acciones comprometidas que provoquen cambios en el entorno que puedan ejercer control sobre la conducta. Skinner se refería a esto como autocontrol

(cambiar intencionadamente el entorno para modificar el comportamiento). Por ejemplo, una acción comprometida puede ser crear un espacio en casa que sólo se utilice para practicar la meditación. La acción comprometida crea un entorno constante en un mundo en constante cambio. Independientemente de lo que ocurra en el trabajo o en la relación de pareja, este espacio de meditación está presente. A continuación, se accede al contexto en el que se encuentra ese entorno y se modifica de forma sistemática y deliberada, como meditar cuando se tiene hambre o cuando se come; cuando se está contento o triste; cuando se está solo o cuando hay gente en casa; antes o después de hacer ejercicio, etc.

Otro ejemplo para evitar recaídas podría consistir en seleccionar sitios de medios sociales que permitan un mayor contacto con comunidades sociales que tengan valores similares. Muchos analistas de conducta ya hacen esto uniéndose a comunidades que fomentan formas de análisis de conducta más progresistas y centradas en la persona. Esto permite una mayor disponibilidad de reforzadores sociales y puede influir en otros cambios en la carrera de uno que pueden traer un refuerzo más valorado en ese dominio de la vida. En este caso, buscar y unirse a comunidades sociales con intereses y valores compartidos puede ser una acción comprometida que proteja contra la renovación. La comunidad siempre está presente en el fondo y, aunque desaparezcan una o dos comunidades, una comunidad social flexible y variable puede ayudar a resolver este posible obstáculo.

Por último, como analistas de la conducta debemos aceptar que va a haber recaídas y que, aun así, tenemos que plantear los métodos de intervención de forma que fomenten una persistencia saludable. Adaptarse a la recaída forma parte necesariamente de un proceso de éxito. Lo que queremos reforzar es el proceso de comprometerse y volver a comprometerse, una y otra vez, todo el tiempo que haga falta: en eso consiste la acción comprometida en el modelo ACT. "Comprometerse" significa buscar un patrón que gradualmente se haga más y más grande - a veces incluyendo una inmersión profunda en las causas contextuales de la recaída conductual. ¿Resurgimiento? ¿Reinstauración? ¿O renovación? Si podemos identificar el cambio ambiental que produce el comportamiento recaído, entonces pueden desarrollarse nuevas acciones comprometidas que se dirijan específicamente a ese acontecimiento. Tal vez no previmos que un viejo amigo se presentaría con todas sus funciones de evitación experiencial. Sabiendo que esto puede ocurrir y valorando esa amistad, ¿cómo podemos ajustar nuestro entorno y comportamiento tanto para salir con nuestro viejo amigo como para continuar por el camino hacia una vida más valorada?

Este proceso debe ser creativo y colaborativo, y el cliente debe desempeñar un papel activo en el desarrollo de soluciones. En última instancia, el objetivo de cualquier intervención es mantener el cambio de conducta una vez finalizada la terapia conductual. Los clientes deben ser capaces de pivotar y ajustarse, de ser variables y persistentes, sin su ayuda. La investigación sugiere que es una característica de las intervenciones basadas en ACT que conduce a resultados superiores a largo plazo. Por ejemplo, en la mayoría de los programas para dejar de fumar, una recaída a mitad del tratamiento predice de forma fiable el fracaso del tratamiento a largo plazo, mientras que en los programas para dejar de fumar basados en ACT a menudo las recaídas a mitad del tratamiento se convierten más tarde en abandonos (por ejemplo, Gifford et al., 2011; Luoma et al., 2012).

LA CIENCIA DE LA FIJACIÓN DE OBJETIVOS BASADA EN VALORES DESDE UN MARCO ANALÍTICO DE LA CONDUCTA

Un componente importante de la intervención basada en ACT, o en realidad de cualquier intervención analítica de la conducta, es el establecimiento de objetivos. Las autorizaciones de seguros contienen listas de metas y objetivos. Los IEPs contienen listas de metas y

objetivos. El establecimiento de metas no sólo es omnipresente en el análisis de conducta, sino que también es fundamental en casi todas las disciplinas aplicadas.

Intrínsecamente, la fijación de objetivos es una estrategia de autocontrol que aprovecha lo que Skinner denominó comportamiento gobernado por reglas. Ya hemos hablado del papel del comportamiento regido por reglas en el mantenimiento del sufrimiento psicológico, pero también podemos utilizar reglas para ayudar a garantizar nuestro propio éxito. Enunciar un objetivo es esencialmente enunciar una contingencia entre el objetivo y un resultado supuesto o enunciado del objetivo. "Leeré dos capítulos de este libro esta semana" es un objetivo con un resultado supuesto, y si lo estás diciendo ahora, puede que sea con el resultado supuesto.

de aprender los procesos ACT de forma más completa para ser más útil a los clientes. "Jugaré más con mi hijo esta semana" es un objetivo, quizás con el supuesto resultado de lograr una mayor conexión con su hijo o quizás con la esperanza de que su hijo se duerma más rápidamente por las noches después de jugar vigorosamente.

Lo que hace que este método conductual común de fijación de objetivos sea coherente con ACT son los resultados previstos. En ACT, el establecimiento de metas es importante en la medida en que las metas se vinculen directa o indirectamente con los valores elegidos. En ACT, el establecimiento de metas debe especificar cómo las acciones instanciarán y construirán un mayor contacto con reforzadores valorados - incluyendo aquellos que son intrínsecos a la conducta misma.

Los orígenes del acrónimo SMART para el establecimiento de objetivos no están del todo claros (Lawlor & Hornyak, 2012), pero este marco es común en todas las industrias y sirve como un buen recordatorio para los analistas de conducta sobre cómo crear objetivos potencialmente útiles. Cuando establecemos objetivos, queremos asegurarnos de que son específicos, medibles, alcanzables, relevantes y limitados en el tiempo. ¿Qué queremos conseguir exactamente? ¿Cómo sabremos que lo hemos conseguido? ¿Es el objetivo algo que podemos conseguir con nuestras habilidades actuales? ¿Cómo se relaciona el objetivo con los valores que uno ha elegido? ¿Y cuándo esperamos alcanzar el objetivo? Si podemos responder afirmativamente a cada una de estas preguntas, los objetivos pueden desempeñar una función importante a la hora de fomentar la acción comprometida, una vez que se han vitalizado como valores.

La ciencia del comportamiento también puede contribuir en gran medida a la forma en que entendemos la alcanzabilidad dentro del modelo SMART. Sabemos que lo que hoy puede no ser alcanzable, puede serlo mañana a través del proceso de aprendizaje del moldeamiento. El moldeamiento se refiere al refuerzo diferencial de aproximaciones sucesivas al comportamiento. Podemos incorporar el moldeamiento a la fijación de objetivos encontrándonos con los clientes en el punto en el que se encuentran y siendo conscientes de no presionar demasiado antes de tiempo. ¿Qué están dispuestos a hacer *hoy al* servicio de los valores que han elegido? Cuando la lucha está profundamente arraigada, a menudo no podemos pensar en pequeño. Para algunos clientes, simplemente sentarse en su asiento durante cinco minutos puede ser un compromiso enorme. Para otros, simplemente saludar a alguien en el pasillo es una gran hazaña. O puede que evitar el consumo de drogas durante medio día sea un hito importante. Es fundamental aceptar y reforzar estas aproximaciones para crear impulso en las primeras fases del tratamiento. Los analistas de conducta también están familiarizados con dar pequeños pasos al principio y dar grandes saltos más adelante, a medida que se acelera el cambio de conducta. Queremos aprovechar esto también en nuestro establecimiento de objetivos.

Se ha estudiado empíricamente la importancia del trabajo con valores para el establecimiento de objetivos y los resultados son bastante claros. El entrenamiento basado en ACT sobre cómo crear claridad con respecto a los valores añade significativamente al impacto conductual de la fijación de objetivos (por ejemplo, Chase et al., 2013). Esto no debería sorprender, ya que la coherencia de valores desde una perspectiva ACT es una operación motivadora poderosa. Añadir valores a estrategias más tradicionales de desarrollo del autocontrol basadas en el comportamiento es muy prometedor. En este caso, métodos como el autocontrol, la retroalimentación y el establecimiento de objetivos podrían superponerse teniendo en cuenta los valores.

Guiar la acción comprometida es un arte que se domina con la práctica y con una profunda consideración de los principios del cambio de conducta. Guiar a los clientes hacia la acción comprometida requiere paciencia y auto-observación y reflexión por parte del analista de conducta. A veces los clientes se mueven más despacio de lo que nos gustaría. Otras veces se mueven más rápido de lo que nos sentimos cómodos. Pero mientras seamos flexibles y animemos a nuestros clientes a ser flexibles, la acción comprometida es quizás la herramienta más poderosa en el cinturón de los analistas de conducta que utilizan

enfoques basados en ACT.

VARIABLES INDEPENDIENTES Y DEPENDIENTES DE LA INTERVENCIÓN

Para medir la acción comprometida, los analistas de conducta simplemente necesitan medir la conducta de todas las formas habituales. Belisle et al. (2021) resumen el proceso para seleccionar un método válido y

sistema de medición fiable. En primer lugar, necesitamos definir operativamente la "acción" que buscamos aumentar dentro de la acción comprometida. Las definiciones operativas deben ser claras y objetivas para que dos evaluadores independientes puedan ponerse de acuerdo sobre cómo es una unidad del comportamiento. Por ejemplo, si una persona quiere salir de casa más a menudo, ¿qué es salir de casa? ¿Es suficiente con salir al jardín o es necesario alejarse al menos una manzana de la casa? No hay una respuesta correcta a esta pregunta, y depende del cliente y del cambio de comportamiento que se pretenda.

Las acciones comprometidas también son aceleradoras o constructivas. Esto significa que siempre buscamos *aumentar su* ocurrencia. Esta distinción tiene en cuenta que reducir un comportamiento no deseado es siempre un proceso activo. Para ilustrarlo, podemos replantear "no fumar durante una semana" como "pasar una semana entera sin fumar". En el primer caso, se trata de la omisión de la conducta, mientras que en el segundo, se trata de poner en práctica todas las estrategias de ACT aprendidas hasta ese momento para lograr el objetivo de no fumar durante una semana completa. La distinción es sutil, pero importante.

También queremos tener clara la dimensión del comportamiento que queremos medir (y, por tanto, acelerar). El ritmo mide la frecuencia con la que se produce el comportamiento, mientras que la duración mide la duración del comportamiento. Seleccionar la dimensión correcta es crucial. Por ejemplo, puede que alguien sólo salga de casa una vez al día, pero haya estado fuera varias horas. En este caso, la duración es probablemente la dimensión más importante a capturar, en lugar del simple número de veces que una persona salió de casa. La latencia mide el tiempo transcurrido entre el inicio de un estímulo y el comienzo de un comportamiento. ¿Cuánto tarda en presentarse una oportunidad de interacción social y en que el cliente participe activamente en ella? En este caso, una reducción de la latencia es una prueba de que la interacción social se está fortaleciendo y la evitación se está debilitando. Dado que el "compromiso" se manifiesta especialmente en la resiliencia y persistencia conductuales, es importante evaluar no sólo los índices brutos de conducta cuando se evalúa la fuerza de la respuesta, sino también la latencia a la reaparición de la conducta deseada cuando se interrumpe y la persistencia de la conducta en diferentes situaciones y condiciones motivacionales.

Todo lo anterior es probablemente sólo un resumen para la mayoría de los lectores, pero hay consideraciones específicas que deben hacerse en el contexto de las intervenciones basadas en ACT. Mientras que estamos acostumbrados a pensar en el cambio de conducta como el objetivo principal de las intervenciones conductuales, también queremos ver que los procesos clave del cambio están implicados en la acción comprometida. No le sirve a la gente establecer hábitos que son experiencialmente evasivos, fusionados, fuera de contacto con el contexto presente, y que no están basados en valores. Dicho de otro modo, necesitamos medir el comportamiento funcionalmente, no sólo topográficamente. Ir más allá de la mera medición de las topografías conductuales que se observan directamente para captar más datos relacionados con el proceso funcional de la acción comprometida, podría tener implicaciones importantes y beneficiosas para la forma en que nosotros (y los demás) vemos nuestro campo.

Acción comprometida como variable dependiente

La observación directa del cambio de conducta puede llevarse a cabo en algunos entornos, como centros terapéuticos, residencias o escuelas. Cuando se dispone de esta opción, todas las herramientas que el análisis aplicado de la conducta ya ha desarrollado para observar y registrar la conducta deben ser la primera orden del día. Cuando el registro continuo de la conducta no es una opción, también pueden considerarse métodos de muestreo temporal como el intervalo parcial o total. Aunque menos precisos en comparación con medidas como la tasa o la duración, los datos del muestreo temporal pueden ser más fáciles de recopilar y de formar a miembros de la comunidad sin formación conductual (por ejemplo,

profesores o paraprofesionales). Los métodos de muestreo temporal implican segmentar el periodo de observación en intervalos prescritos y registrar si el comportamiento se produjo durante el intervalo (ya sea durante todo el intervalo o sólo durante parte de él).

Los datos de observación directa pueden no ser los más apropiados o no estar disponibles en todos los casos. Estas ocasiones incluyen cuando la agencia no tiene el personal para observar directamente el comportamiento, cuando los datos de interés son un evento privado, cuando la auto-observación es un componente de la intervención, o cuando observar directamente el comportamiento viola la privacidad del cliente que recibe la terapia. Para los clientes que probablemente serán atendidos utilizando enfoques basados en ACT, estas situaciones son más probables que en muchas otras aplicaciones analíticas de la conducta. Consideremos cada una de ellas.

Primero, las agencias pueden no estar construidas para observar directamente el comportamiento. Hemos sido privilegiados como campo porque los lugares donde los analistas de conducta trabajan muy frecuentemente tienen miembros del personal que están disponibles y entrenados para recoger datos de observación directa; sin embargo, una de las mayores ventajas de integrar los conceptos de ACT en el cinturón de herramientas de los analistas de conducta es expandir las tecnologías conductuales a nuevos dominios. Considere la posibilidad de aplicar ACT en un entorno industrial para mejorar la cultura del lugar de trabajo y la producción centrada en valores compartidos. Es poco probable que haya alguien en un puesto de supervisión en todo momento, e incluso si lo hay, es probable que estén realizando sus propias tareas de gestión. Aunque la empresa puede optar por contratar a un analista del comportamiento para que se centre en mejorar la cultura del lugar de trabajo y el rendimiento de los empleados, los recursos adicionales necesarios para observar directamente el cambio de comportamiento pueden ser prohibitivos. En su lugar, la productividad puede medirse en términos de productos permanentes, o la tasa a la que los empleados producen en conjunto tras el desarrollo de una intervención ACT en toda la agencia. Este mismo reto podría generalizarse al trabajo con el personal en un entorno tradicional de análisis aplicado del comportamiento (ABA), como las intervenciones terapéuticas para niños con autismo. Los miembros del personal están disponibles para observar el comportamiento de los niños que reciben el servicio, pero no para observar a los terapeutas. También en este caso, los datos permanentes del producto, como el número de bloques de ensayos registrados, podrían constituir una alternativa.

En segundo lugar, los datos que se recogen pueden ser un acontecimiento privado. Aunque la mayoría de las acciones comprometidas son directamente observables, no siempre es así. Tomemos como ejemplo las medidas adoptadas para mejorar la autocompasión y una mayor apertura emocional, y se pide a los clientes que hagan una pausa y observen y etiqueten cómo se siente su cuerpo cuando surgen emociones difíciles. Es difícil controlar este comportamiento sin autoinformes. En una situación terapéuticamente apropiada, un formador de ACT podría entrenar un repertorio de *tacting* eficaz centrado en las emociones y sus acompañamientos corporales, pero como estos métodos se utilizan *in vivo*, es posible que tengamos que confiar en los datos de auto-monitorización, donde la persona registra cuándo surgieron las emociones y qué sensaciones corporales produjeron. Es posible que haya que tomar medidas para garantizar que los datos de auto-monitorización sean precisos y para minimizar el sesgo de deseabilidad social, como animar al cliente a tomar estas medidas utilizando métodos de conversación en voz alta que eviten la autoedición (Hayes, 1986; Hayes et al., 1998).

Por último, observar todo lo que hace un cliente no es un lujo que se pueda permitir en la mayoría de los entornos. Imagínese seguir a un padre o a un cliente con depresión durante todo el día simplemente para registrar si ese día ha practicado la respiración consciente. Esto no sólo sería increíblemente perjudicial para la eficacia del plan de conducta, sino que probablemente te denunciarían por acosarles. La gente disfruta de su intimidad y tiene derecho a ella. Nuestra respuesta a este "problema" (que en realidad no es un problema en absoluto) en el terreno no puede ser operar únicamente en entornos en los que no se permite la privacidad. Por el contrario, tenemos que sentirnos cómodos con los datos de productos permanentes, los datos de autoinformes y el uso de otras tecnologías para rastrear el comportamiento en el mundo real.

Una forma de lograrlo es el uso de datos de evaluación ecológica momentánea (EMA). Los sistemas de recogida de datos EMA suelen utilizar una aplicación de smartphone que permite a los participantes registrar su comportamiento. Esto puede ocurrir en momentos fijos a lo largo del día, aleatoriamente a lo largo del día, o los clientes pueden elegir cuándo y dónde introducir los datos. De este modo, EMA ofrece una alternativa a muchos de los sistemas de datos de autoinforme que hemos descrito hasta ahora al permitir la recopilación de datos continuos de cambio de comportamiento y analizar los cambios en función de

variabilidad idiográfica intrapersonal. Se están creando medidas específicamente para estos propósitos dentro de la comunidad ACT (por ejemplo, Ciarrochi, Sahdra, Hofmann y Hayes, en prensa), utilizando nuevas formas de análisis estadístico que encajan con el enfoque idiográfico del análisis de la conducta (por ejemplo, Sanford et al., en prensa).

Algunas medidas de autoinforme estándar validadas psicométricamente también incluyen estimaciones generales de la acción comprometida. Uno de los puntos fuertes de estas medidas es que están directamente relacionadas con los valores. Por ejemplo, tanto el VLQ como el VQ que hemos descrito en capítulos anteriores miden el grado en que los clientes creen que sus comportamientos actuales están alineados con los valores que han elegido. Por lo tanto, estas medidas pueden proporcionar pruebas experimentales sólidas de que una intervención basada en ACT es eficaz a la hora de promover una mayor implicación en la acción comprometida.

La acción comprometida como variable independiente

En todos los capítulos anteriores, hemos hecho hincapié en que el *cambio de conducta basado en valores* es el objetivo principal de las intervenciones basadas en ACT. Esto significa que cambiar la conducta por cambiar la conducta no es suficiente. Al considerar la acción comprometida como una variable de proceso, necesitamos preguntarnos siempre cómo es probable que la participación en la acción comprometida cambie la vida de nuestros clientes para mejor, tal como la definen sus valores. ¿Fomentará esta acción mejores relaciones con su familia, si eso es importante? ¿Les permitirá ser más capaces de contribuir a su propio bienestar?

Las actividades y ejercicios que se centran en el compromiso con la acción centrada en valores deberían producir cambios en otras medidas de resultados que nos interesan. Existe una amplia literatura sobre las intervenciones ACT que muestra que conducen a reducciones en los sentimientos de depresión, ansiedad y desesperanza. En clientes con discapacidades como el autismo, podemos esperar que cuando los clientes se comprometen más, mejoren sus sentimientos de autoeficacia y autoestima. Estos resultados no sustituyen al cambio manifiesto de conducta, pero tampoco deben ignorarse.

ESTRATEGIAS DE ANTECEDENTES Y CONSECUENCIAS PARA PROMOVER LA ACCIÓN COMPROMETIDA

Al igual que con los otros procesos ACT, el tiempo y el lugar son increíblemente importantes. Una característica definitoria del análisis de la conducta siempre ha sido ir allí donde se produce la conducta, en lugar de acordar un momento y un lugar convenientes para el terapeuta durante las horas de consulta prescritas o con cita previa. Entonces, ¿cuándo es mejor situar el establecimiento de objetivos para tener más posibilidades de lograr un cambio de conducta?

Como evento de fijación, la fijación de acciones comprometidas puede producirse como práctica habitual al principio del día para preparar la ocasión para la productividad. Se trata de una estrategia de autogestión mediante la cual se crea un estímulo verbal, a menudo en forma de lista pero no necesariamente, para luego guiar el comportamiento a lo largo del día. Las listas de tareas o un calendario diario pueden ponerse fácilmente al servicio de cosas que no son valores libremente elegidos, como trabajar para satisfacer las demandas exclusivas de los demás o las exigencias de un yo conceptualizado. Para vincular esto más estrechamente a los valores, los estímulos que aumentan las funciones de los valores pueden ponerse inmediatamente en este contexto. Por ejemplo, empezando la semana escribiendo uno o dos valores que funcionarán como tema central a lo largo de esa semana y que se podrán ver a la hora de establecer acciones comprometidas. De este modo, los

valores pueden fluir y refluir de forma flexible con las operaciones motivadoras colectivas vigentes en ese momento, como cuando se anhela una mayor conexión con la familia una semana y se siente el impulso de ser creativo la siguiente. Todas estas son estrategias de autogestión que los analistas del comportamiento pueden no sólo utilizar, sino optimizar.

Establecer acciones comprometidas también puede servir para pasar de un segmento del día al siguiente. De hecho, segmentar el día en sí mismo es una estrategia de autogestión que, al igual que el encadenamiento, divide la tarea más importante de todo un día en partes más pequeñas y manejables. Por ejemplo, para un cliente que tiene problemas en clase de matemáticas con la productividad y elevados índices de comportamiento desafiante, establecer acciones comprometidas inmediatamente antes de la clase de matemáticas relacionadas tanto con el comportamiento como con el rendimiento podría aumentar la probabilidad de éxito. Para el cliente que experimenta una inmensa ansiedad en casa después de días largos y difíciles en la escuela o en el trabajo, concluir la jornada escolar o laboral estableciendo acciones comprometidas para el día siguiente podría interrumpir la necesidad de repasar verbal y privadamente las listas de tareas pendientes que antes cumplían la función de "no olvidar nada importante".

Un problema con las acciones comprometidas puede ser que el estímulo, ya sea escrito o verbal, no esté presente en los momentos en los que es menos probable que se produzca la acción comprometida. En este caso, los analistas de conducta podrían considerar formas de traer esos compromisos al presente psicológico. Por ejemplo, estableciendo una relación verbal entre el objetivo y un símbolo y asegurándose de que el símbolo está presente inmediatamente antes del acontecimiento de baja probabilidad. Esto también puede lograrse como estímulo conversacional. Por ejemplo, el analista de conducta podría decir: "Ahora sé que esto es algo muy difícil para ti y estamos trabajando para aceptarlo. Recuerda que te comprometiste a _____".

¿Todavía sientes que puedes cumplir ese compromiso?". Enmarcado de este modo, el estímulo verbal se hace inmediatamente presente y la pregunta honra la realidad de que las operaciones motivadoras que pueden haber estado presentes en el momento de hacer el compromiso pueden ya no ser las mismas. El cliente tiene la opción de cumplir el compromiso o dar un paso atrás, volver a comprometerse y volver a intentarlo en otra ocasión. Cuando llegue ese otro momento, los otros procesos de ACT que hemos revisado hasta ahora pueden ayudar a reforzar la probabilidad de cumplir el compromiso como una serie de estrategias de autogestión disponibles. Y de esta manera, cumplir el compromiso es una elección que el cliente está haciendo, y es su propio éxito.

También se pueden utilizar reforzadores para aumentar aún más la probabilidad de realizar la acción comprometida, y esto se puede conseguir mediante un proceso de colaboración. ¿Por qué no hacer que el cliente participe activamente en la creación del sistema de gestión de contingencias? Se podría empezar por hacer que el cliente identifique los compromisos fáciles y los difíciles, y conceder diferentes valores en puntos para cada uno, que se intercambian por refuerzos de apoyo. En última instancia, las fuentes de refuerzo valoradas serán las que mantengan (o no mantengan) un cambio de comportamiento duradero, pero crear juegos o incentivos basados en puntos en torno al rendimiento puede ayudar a salvar la distancia entre lo que es difícil ahora y lo que se contactará más adelante.

COMBINAR LA ACCIÓN COMPROMETIDA CON LA CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE, LA ACEPTACIÓN, LA DEFUSIÓN Y LOS VALORES

El cambio de comportamiento es necesario para modificar nuestras experiencias con el mundo. Comprometerse con ese cambio es difícil. Cada uno de los seis procesos básicos de ACT desempeña un papel importante a la hora de permitir que se produzca una acción comprometida.

La conciencia del momento presente permite a una persona experimentar las contingencias reales del momento presente que rodean su comportamiento. La conciencia del momento presente es necesaria para controlar los reforzadores valorados que aparecen durante la acción comprometida, y para notar su ausencia cuando el comportamiento no

está basado en valores.

Emprender una acción comprometida puede resultar incómodo y, cuando el comportamiento no se practica bien, puede que sólo produzca pequeños reforzadores. La aceptación es necesaria para superar estas primeras fases de la acción comprometida y entrar en contacto con el refuerzo. Además, la aceptación

También es necesario experimentar de buen grado los sentimientos positivos y los cambios que conlleva una acción comprometida, sabiendo que las experiencias positivas irán y vendrán.

Cuando aparecen pensamientos que fomentan la evitación de la experiencia en lugar de la acción comprometida, los ejercicios de defusión pueden debilitar su control momentáneo y abrir la ventana a la acción comprometida.

En última instancia, una acción comprometida sólo es "comprometida" cuando existe un vínculo claro entre la acción y los valores elegidos por una persona. Además, la probabilidad de emprender una acción comprometida es mayor si se presentan los valores como estímulos motivadores que probablemente evoquen la acción. Los valores también pueden ser una guía eficaz para desarrollar objetivos de acción comprometida, como cuando se utiliza una herramienta como la Matriz ACT, que hace explícito el vínculo entre valores y acción.

Participar en los seis procesos básicos también puede ser en sí mismo una acción comprometida. Comprometerse con una rutina de meditación para fomentar la conciencia del momento presente es una acción comprometida. Comprometerse a hacer y experimentar algo incómodo que forma parte de un viaje vital de valores es una acción comprometida. Comprometerse a realizar ejercicios de desinhibición, aunque parezcan ridículos y sólo estén conectados tangencialmente con el problema en cuestión, porque liberan formas inútiles de control de estímulos relacionales, es una acción comprometida. Comprometerse con el debate continuo con amigos, familiares y seres queridos sobre lo que realmente más te importa como individuo y para el grupo de personas con las que más te rodeas es una acción comprometida.

Todo esto requiere compromiso. El proceso de someterse a una intervención ACT consiste en esencia en la evolución deliberada de la vida humana mediante la ampliación de los repertorios para permitir una mayor variabilidad y persistencia. Si podemos comprometernos con cada uno de estos procesos y actuar para cambiar nuestras vidas, la vasta literatura sobre ACT sugiere que el cambio está a la vuelta de la esquina.

El yo como contexto

Es un problema único cuestionarnos a nosotros mismos y preguntarnos quién o qué estamos destinados a ser. Nuestras mascotas nunca se preocupan por estas cosas. No se preocupan de cómo les perciben los demás, ni de si están a la altura de sus propios estándares. Sólo los humanos lo hacen. Trabajamos horas extra para complacer a nuestros jefes y sentirnos como un "empleado productivo" o un "trabajador duro". Y hacemos un esfuerzo extra para ser un "buen padre" y un "buen cónyuge". Pero, ¿qué ocurre cuando no estamos a la altura de estas expectativas? Empieza a surgir la autocrítica, y con ella la tentación de distraernos o distanciarnos de los pensamientos de inadecuación o baja autoestima. Esto puede ser directo, como esforzarnos por satisfacer la versión de nosotros mismos que intentamos construir. O puede adoptar la forma de un comportamiento que nos aleja de lo que realmente valoramos. En cualquier caso, la evitación de la experiencia y el estar a la altura de las concepciones de uno mismo que construimos son procesos profundamente entrelazados.

Estas conceptualizaciones también pueden enmarcarse negativamente. "Soy un delincuente y siempre lo seré"; "toda mi familia es delincuente"; "el alcoholismo es cosa de familia". Este tipo de normas pueden fomentar una sensación de inevitabilidad. Quien "soy" me hace sufrir y ¡así debe ser! Vemos que estas reglas aparecen en el trabajo con niños de comunidades socioeconómicas bajas con altos índices de delincuencia y en niños con antecedentes de delincuencia. También lo vemos en el trabajo con niños autistas que pueden interiorizar relaciones negativas sobre el trastorno. "¿Qué me pasa?"; "Mi autismo me hace ser agresivo"; "No puedo tener amigos por mi autismo". El autismo se convierte en el componente central de una narrativa personal que necesita sufrimiento y oportunidades limitadas.

A veces, estas etiquetas conceptualizadas también proporcionan una vía de escape. Para el niño que cree que el encarcelamiento es una parte inevitable del crecimiento, esta norma puede proporcionar una razón para faltar a clase o experimentar con drogas o alcohol a una edad temprana porque no hay nada que perder: el resultado ya está decidido. Para el niño con autismo, no hay razón para tratar de acercarse a los demás para desarrollar relaciones significativas o para esforzarse en comprender los conceptos presentados en sus clases - "su autismo" le va a frenar de cualquier manera. Es simplemente lo que *son* o, al menos, lo que piensan que son. Todos llevamos estas etiquetas. Deprimidos. Ansiosos.

Hiperactivos. Desatentos. Demasiado listo. Poco inteligente. Esto no debería sorprendernos, dado que todo nuestro modelo y enfoque de la intervención psicológica ha consistido históricamente en clasificar a las personas en categorías. Siéntese en cualquier clase de psicología anormal y encontrará este enfoque nomotético en el centro del escenario. Si encajas en (insertar caja), entonces experimentarás "resultados negativos más adelante en la vida".

La psicología de las diferencias individuales lleva mucho tiempo en este juego.

DOI: 10.4324/9781003250371-12

Pero este enfoque normativo descendente no puede predecir ningún resultado claro para los individuos porque no se describe ningún proceso conductual. No se tiene en cuenta el contexto dinámico y cambiante en el que se producen los comportamientos. Una ciencia de la media -una ciencia de lo llamado "normal" y de la fusión de uno mismo con categorías o normal y no normal- no se aplica a la persona individual, ni siquiera probabilísticamente. Los analistas de la conducta han adoptado esta posición desde hace mucho tiempo a partir del texto clásico de Murray Sidman sobre tácticas de investigación científica (1960), pero sólo en las dos últimas décadas la corriente principal de la psicología ha despertado a los hechos matemáticos que hacen de esto una certeza.

Hace poco que la estrategia que más necesitamos tiene un nombre totalmente aplicable. En el capítulo 1 utilizamos la palabra *idionómica*. Probablemente se te haya escapado, pero se basa en un hecho científico tan genial y establecido que merece la pena explicarlo un poco. "Normal" se refiere al lugar en el que te encuentras en comparación con los demás (piensa en curvas de campana o desviaciones estándar). Todos estamos socializados para creer que estas comparaciones predicen las trayectorias de las personas. Por ejemplo, es probable que aceptemos de buen grado la idea de que una persona con este coeficiente intelectual probablemente tendrá éxito en la escuela o que una persona con este tipo de personalidad fracasará en este trabajo. Este punto de vista es tan común en psicología que es difícil de evitar.

La razón por la que es falsa es que sólo podría ser cierta si las diferencias *entre* las personas pudieran predecir con fiabilidad las trayectorias *dentro* de las personas.

No pueden.

Esa idea es radical en psicología, pero planteada de otra forma, en realidad es vieja conocida en el campo de la física. Desde hace casi 100 años (basándose en una prueba matemática aceptada de lo que se denomina el teorema ergódico; véase Birkhoff, 1931), los físicos saben que un modelo que utilice los estados medios del sistema no puede predecir las acciones a lo largo del tiempo de los elementos del sistema a menos que dichos elementos muestren (a) ninguna tendencia a lo largo del tiempo y (b) todos los elementos respondan a los acontecimientos exactamente de la misma manera. Si se dan esas dos condiciones, se dice que los elementos son "ergódicos" y entonces, sí, la estadística normativa en un momento dado predice las trayectorias de los elementos individuales a lo largo del tiempo. Efectivamente, hay fenómenos ergódicos así en la naturaleza (algunos gases nobles, por ejemplo), pero el comportamiento humano no es uno de ellos. No se trata de clones congelados. El comportamiento humano cambia, lo que viola la condición (a), y lo hace de formas que son idiográficas -únicas para la persona concreta-, lo que viola la condición (b).

Desde el principio, el análisis de la conducta se construyó de una manera diferente y bastante única. Lo que describen los "principios conductuales" es cómo las contingencias que entran en contacto con la conducta del individuo cambian las trayectorias conductuales, vistas frente a la variabilidad de la conducta dentro de esa persona a lo largo del tiempo. A continuación, se generalizan a principios nomotéticos entre personas u otros organismos (por ejemplo, principios como el "refuerzo") si y sólo si estos principios nos ayudan a comprender mejor a los individuos. Así son los conceptos "idionómicos": empiezan con descripciones muy precisas de patrones idiográficos, que luego se escalan a generalizaciones nomotéticas que pueden aplicarse a todos los organismos y que nos ayudan a comprender y modelar mejor al individuo.

Los conceptos idionómicos son bastante raros en la mayor parte de la psicología. Son la carne y la patata del análisis de la conducta.

Si pensamos en esto en términos de medias agrupadas, la conclusión parece lógica. La mayoría de las personas ganan más de lo que pierden. Pero debido a la variabilidad natural de los sistemas, este resultado rara vez o nunca se producirá para un individuo en múltiples ocurrencias a lo largo del tiempo. Dado que uno de los autores de este libro enseña en la Universidad de Nevada, Reno (SCH), se alegra de que la mayoría de los jugadores no entiendan el error ergódico, ¡o su sueldo podría no llegar!

Dentro de nuestra cultura, existe un desajuste entre cómo hablamos y pensamos sobre el comportamiento y cómo funciona realmente el comportamiento, incluido el nuestro. Este enfoque "medio" de la comprensión de nuestro propio comportamiento es coherente con lo que podemos llamar un yo conceptualizado. I

soy así. Yo soy así. Es una forma de pensar normativa y descontextualizada. Puede fomentar fácilmente la inflexibilidad psicológica porque se centra en las comparaciones entre personas en lugar de en la variabilidad que se da dentro de las personas.

Por ejemplo, la teoría de los "cinco grandes" de la personalidad. Supongamos que me he creído la idea normativa de que algunas personas son introvertidas y otras extrovertidas. Si observamos a las personas, siempre encontramos los mismos tipos de personalidad (por eso se llaman los "cinco grandes"). Se podría pensar que, si se evalúa a la misma persona una y otra vez, algunas personas se comportarían de forma coherente dentro de sí mismas (por ejemplo, se comportarían como introvertidas casi siempre) o que, al menos, la variabilidad entre situaciones para la mayoría de las personas mostraría cinco estilos diferentes. Pero eso no es lo que ocurre. Cuando se puso a prueba, nadie se ajustó a la perspectiva de los "cinco grandes" a lo largo del tiempo (Molenaar & Campbell, 2009). En su lugar, los llamados introvertidos eran extrovertidos en diversas situaciones; o surgían patrones totalmente idiosincrásicos (por ejemplo, una persona determinada podía tener ocho formas diferentes de interactuar, no cinco). Las cinco grandes dimensiones de la personalidad eran abstracciones que no describían a personas reales. Y, sin embargo, cuántas personas pueden haberse pasado la vida viviendo dentro de la historia de que son "extrovertidas" o lo que sea. ¿Y qué patrones de invariabilidad sirven para aumentar estos descriptores nomotéticos?

El yo conceptualizado es como un traje mal ajustado que te hace la cultura. Estos conceptos se ponen encima de las personas, no se construyen idiosincrásicamente. Por eso, sobre todo, duelen, y nuestros clientes a menudo han vivido dentro de ellas, incluso cuando estas etiquetas son estigmatizantes e injustas.

Sin embargo, existe otro sentido de lo que es el "yo", y cuando se entrena este otro sentido del yo, ayuda a las personas a liberarse de las duras categorías de juicio.

Este otro sentido puede ilustrarse utilizando una casa como metáfora. Los contenidos de nuestras vidas son como los objetos de la casa. Cuando empezamos a definir la casa por esos objetos, nos perdemos gran parte de la vida tal y como se vive. El contenido cambia. Las cosas viejas se sustituyen por cosas nuevas. Las familias entran y salen de la casa. La casa contiene estos cambios, pero no puede definirse totalmente en función de ellos.

Las personas son así. Los pensamientos, las emociones, las reacciones y las propensiones conductuales cambian constantemente. Como personas completas, notamos u observamos estos acontecimientos psicológicos, y nuestras vidas los contienen. La casa incluye muebles, pero también es distinta de los muebles; no está totalmente definida por los muebles.

En un sentido, la casa es distinta del mobiliario. En otro sentido, la casa incluye o contiene los muebles. En ningún sentido la casa está totalmente definida por los muebles. Metafóricamente, eso es lo que las personas se hacen a sí mismas cuando se definen en términos de autojuicios y comparaciones con los demás. El yo conceptualizado suele adoptar la forma de afirmaciones de este tipo (por ejemplo, "yo soy _____" o "debo _____") como "soy un empleado muy trabajador" o "soy tonto".

Conceptualizarse a uno mismo de esta manera puede fomentar una inflexibilidad malsana cuando lo que se necesita está fuera de la visión del yo basada en normas.

En la terapia de aceptación y compromiso (ACT), el poder que los pensamientos, las emociones, las reacciones y las propensiones conductuales tienen sobre el comportamiento se reduce enormemente cuando el individuo es capaz de verse a sí mismo como algo más que autoconceptos que describen diversos elementos de contenido, especialmente en comparación con los demás (por ejemplo, no soy listo; no me quieren; soy malo; soy introvertido, etc.). La forma de hacerlo es darnos cuenta de que también tenemos una perspectiva: "Yo, aquí, ahora estoy teniendo el pensamiento de que no soy inteligente". Desde esa perspectiva o punto de vista un pensamiento como "no soy inteligente" está en mí, o lo conozco, pero no me define completamente. Los investigadores de ACT y de la teoría del marco relacional (RFT) denominan este sentido del yo con el término "yo como contexto" o "sentido del yo como perspectiva".

La capacidad de tomar perspectiva es difícil de percibir. Probablemente has tenido la experiencia de estar en una conversación con alguien y de repente tener la sensación de que estás notando que

conversación casi como si estuvieras a un lado mirando hacia atrás. Si te fijas en tu perspectiva, ésta tiene que cambiar, algo así como cuando dos espejos se acercan y producen reflejos que se repiten en una serie continua de imágenes. La sensación es un poco espeluznante.

La naturaleza autorreflexiva de la toma de perspectiva lleva a utilizar metáforas con frecuencia cuando se ayuda a los clientes a explorar el contexto en el que se encuentran. Acabamos de hacerlo cuando hablábamos de una casa con muebles. El yo como contexto es el "yo" en los enunciados de contenido "yo soy..."

_____." o "Debo _____." Mientras que el contenido específico de estas afirmaciones cambia constantemente, la perspectiva de la persona completa llamada "yo" es en cierto sentido constante y, mediante un proceso de eliminación, puede descubrirse ese sentido. Esto ocurre en el entrenamiento verbal cuando los niños informan de lo que les ha ocurrido y aprenden por ensayo y error a informar desde una perspectiva o punto de vista coherente. En cierto sentido, aprenden que "yo" significa informar desde "aquí, ahora". Cuando se les pregunta "¿qué has desayunado?", al principio pueden decir lo que ha desayunado su hermana, pero pronto aprenden que "yo" significa "desde esta perspectiva o punto de vista".

Promover el autocontexto como repertorio es especialmente importante cuando la adhesión rígida a una versión conceptualizada de uno mismo es incoherente con los valores elegidos. El adolescente con autismo que lucha con la etiqueta diagnóstica de "autismo" puede beneficiarse de reconceptualizar el autismo de una forma más flexible y dinámica. A veces, interpretar los acontecimientos desde la óptica del "autismo" puede resultar fortalecedor, como en algunos de los avances logrados dentro del movimiento de la neurodiversidad. En otros contextos, una persona se beneficia al desactivar esta etiqueta y simplemente interactuar con los acontecimientos como "yo soy" (una persona con muchas etiquetas; con muchas características; contengo una historia de acontecimientos). Como resultado, empieza a surgir un sentido de trascendencia a través del tiempo y el lugar.

Este sentido de trascendencia comienza a surgir para la mayoría de los niños en preescolar (McHugh y Stewart, 2012). Los niños en edad preescolar pueden responder a preguntas sobre su pasado y sobre su futuro al tiempo que aprecian que existe una perspectiva constante a través de esas experiencias que en cierto sentido es "yo". Este cambio en el sentido del yo se corresponde con cambios importantes en el lenguaje y la cognición humanos que tienen lugar durante esta época. Los niños menores de cuatro años muestran estructuras gramaticales y sintácticas muy parecidas a las de sus padres y abuelos. Sin embargo, en torno a los cuatro años, los niños empiezan a mostrar estructuras gramaticales y sintácticas que les son propias.

Sin duda, estos complejos patrones de comportamiento están muy influidos por las interacciones con otros miembros de la comunidad. La multiplicidad de procesos relacionales derivados crea un sistema enormemente complejo y variable. En el contexto de esa complejidad, vemos surgir al individuo psicológico. Es de vital importancia que seamos capaces de dar forma a percepciones del yo que sean flexibles y adaptables, proporcionando a los clientes las herramientas que necesitan para lograr las vidas que valoran. Para ello es necesario profundizar en los procesos conductuales que subyacen al yo como contexto.

RESPUESTA RELACIONAL DEÍCTICA Y CLASES JERÁRQUICAS

Las evaluaciones de sí mismo como contexto probablemente comienzan cuando el niño aprende por primera vez a nombrar y clasificar objetos, porque incluso los papeles mutuos de hablante y oyente implican perspectiva. La denominación bidireccional o las clases de equivalencia son necesarias para establecer el comportamiento verbal sobre los estímulos ambientales.

Las etiquetas verbales se evocan mediante contenidos o características compartidas a

través de la abstracción de estímulos. Pensemos en cómo aprendemos a identificar el color rojo. Si a un niño se le enseña una pelota roja y se le obliga a pronunciar la palabra "rojo", es de esperar que también señale la pelota roja.

cuando oyen la palabra "rojo". Sin embargo, sin ejemplos adicionales, no sabemos si las respuestas del hablante o del oyente están controladas por el enrojecimiento del objeto o por la bolidad del objeto. Abstraer el color rojo (extensión del tacto abstraído) probablemente requiera múltiples ejemplos utilizando muchos objetos rojos diferentes, como un bloque rojo, un tren rojo, zapatos rojos, entre otros objetos, para que sea el color y no otras características lo que provoque la respuesta correcta. Así pues, el "rojo" es el contenido compartido que controla tanto la respuesta del hablante como la del oyente.

Aunque los colores son respuestas de denominación relativamente sencillas, podemos suponer que el mismo proceso interviene cuando los niños aprenden a abstraer otras características, como "amable" y "mezquino". Aunque los casos concretos de amabilidad y maldad son infinitos, comparten propiedades comunes que, una vez establecidas, pueden controlar la identificación o categorización de personas o acontecimientos. Por ejemplo, los niños empiezan a identificar a algunos niños como "amigos" y a otros como "enemigos" alrededor de los cuatro años, lo que se corresponde con la explosión del lenguaje que se produce a esta edad (Lieberman & Shaw, 2019; Oldenburg et al., 2018). Nombrar y categorizar forman parte de lo que significa ser humano.

A menudo, estas etiquetas pueden tener funciones de acercamiento o de evitación. Por ejemplo, un niño puede definir a un amigo como alguien que es amable con él, juega con él durante el recreo y trabaja con él en clase. Cuando observan que se producen estas acciones, es más probable que identifiquen al otro niño como "amigo" y se acerquen a él en situaciones sociales compartidas. Por el contrario, cuando observan que alguien se porta mal con ellos, les evita en el recreo y opta por trabajar con otras personas en clase, es posible que no lo etiqueten como "amigo" y, en su lugar, lo eviten en situaciones sociales compartidas.

No todos los niños enmarcarán necesariamente la amistad de la misma manera. El encuadre relacional es un proceso altamente individualizado que requiere un enfoque idiográfico para apreciar su complejidad. Por ejemplo, otro niño puede haber aprendido que los amigos son personas que *se parecen a él*, que comparten su sexo, raza o situación económica. Otro niño puede creer que los amigos son personas que *hacen cosas por él*. Estos diferentes patrones podrían promover relaciones sanas o insanas que persistan de diferentes formas en la adolescencia y la edad adulta.

Este mismo marco general es válido para cualquier otro ejemplo, como ser un buen estudiante, un buen padre, un buen empleado, etcétera. Lo que a menudo se pasa por alto es que para calificarse a uno mismo de buen o mal amigo hay que entender la diferencia entre "yo" y "tú". Las comparaciones sociales entre uno mismo y los demás son constantes. "Yo soy un buen amigo y ellos son malos amigos". "Soy un empleado muy trabajador porque los demás no trabajan tanto como yo y merecen menos reconocimiento que yo". Es gracias a estas comparaciones sociales que somos capaces de entendernos a nosotros mismos. Alguien sólo puede ser un "buen padre" si otras personas son padres normales o malos. Alguien sólo puede ser trabajador si los demás son vagos. Alguien sólo puede ser autista si otras personas son neurotípicas o neurodivergentes en diferentes aspectos.

Estas comparaciones "yo contra ti" forman parte necesariamente tanto de la toma de perspectiva como del yo conceptualizado. Las diferencias funcionales críticas aparecen cuando las relaciones déicticas de aquí frente a allí y ahora frente a entonces entran en el análisis. Esta idea nos ayuda a ver cómo podemos empezar a reforzar y entrenar el yo como contexto cuando es débil o está ausente.

Conceptualizarse a uno mismo basándose en el contenido puede fácilmente pasar por encima del contexto. Por ejemplo, la afirmación "soy estúpido" normalmente no se limita a un único lugar o contexto ni hace referencia a un momento concreto. Podemos añadir fácilmente el tiempo como primer contexto si modificamos la afirmación por "a veces me siento estúpido" o "me siento estúpido en este momento". Vale la pena señalar que esta afirmación puede parecer algo similar al ejercicio de defusión de decir: "Estoy teniendo el pensamiento de que...", que sirve para "deliteralizar" los estados de juicio. Localizar las autoevaluaciones en el tiempo puede reducir la transformación innecesaria de las funciones

de estímulo, como permitir que "estúpido" pase a formar parte de una autohistoria que persiste a lo largo del tiempo.

Las relaciones "aquí contra allí" pueden vincular aún más un autoconcepto a un contexto o lugar concretos. Por ejemplo, consideremos las afirmaciones "me siento estúpido en mi clase de estadística" o "algunas veces me siento realmente estúpido cuando hablo con esa persona". Al comprender que la toma de perspectiva implica marcos de tiempo, lugar y persona, cuando añadimos información deíctica, restringimos hasta cierto punto la transformación de la función de estímulo a un contexto temporal y situacional, evitando la formación de un yo conceptualizado en sentido amplio que se basa en sentimientos de inadecuación.

El mero hecho de darse cuenta y describir los contextos en los que aparece un pensamiento o sentimiento puede ser muy importante para fomentar un sentido más amplio de uno mismo y otros procesos de flexibilidad. Por ejemplo, si alguien se da cuenta de que "se siente estúpido" en una clase concreta, una acción comprometida puede llevarle a sentirse más competente en esa área sin necesidad de reconceptualizarse por completo. Sentirse más seguro en una clase de estadística puede consistir simplemente en pasar más tiempo estudiando estadística.

La toma de perspectiva se fomenta verbalmente mediante la respuesta relacional deíctica (yo-contra-tú, aquí-contra-aquí y ahora-contra-entonces). Considere lo importante que es esta forma de respuesta relacional deíctica cuando se trabaja con niños con autismo que ya muestran habilidades de toma de perspectiva disminuidas más allá de una discapacidad intelectual (Cardillo et al., 2020; Pearson et al., 2013). Se sabe que la respuesta relacional deíctica desempeña un papel en el desarrollo de la teoría de la mente con implicaciones para los niños con trastorno del espectro autista (TEA; Weil et al., 2011).

Una consideración especial con esta población es que los alumnos más jóvenes pueden estar todavía trabajando en el desarrollo de un yo conceptualizado. Es importante no interrumpir completamente ese proceso cuando se trabaja con esta población. Aunque los datos aún son preliminares, es probable que el autocontexto sólo deba ser objeto de atención cuando el autocontenido haya empezado a emerger y se haya demostrado que participa en la inflexibilidad psicológica del cliente. Al introducir el auto-contexto, los clientes autistas también pueden tener dificultades con algunas de las metáforas que se centran en el uso de marcos relacionales deícticos. Por lo tanto, pueden ser necesarios pasos adicionales para ilustrar y explicar mejor estos conceptos, o para sembrarlos en otras formas de entrenamiento verbal como las que hemos estado describiendo.

Los marcos jerárquicos también están muy implicados en los procesos verbales de autocontenido y autocontexto, que permiten conceptualizar la propia experiencia. Pensar en nosotros mismos utilizando categorías jerárquicas es una parte normal del desarrollo psicológico de los niños. En primer lugar, los niños aprenden a distinguirse de los adultos porque difieren en tamaño y forma. Además, aprenden a clasificarse a sí mismos como un niño entre otros niños, y más tarde como un "niño pequeño" o un "niño grande". También nos hemos categorizado históricamente a lo largo de los binarios de género de "niño" y "niña", aunque esto también puede ser menos prevalente en las comunidades autistas y cada vez menos prevalente en la sociedad en general (Cooper et al., 2016; Hyde et al., 2019). Las conceptualizaciones posteriores del yo pueden surgir a lo largo de cualquier número de dimensiones, basadas en cosas como la raza, la religión, la identidad sexual, la política, la altura o el peso. Estas autocategorizaciones también pueden transformar las funciones de estímulo, por ejemplo, evitando a otros que encajan en una categorización opuesta. Cuando se fusionan, las categorías pueden influir en nuestra forma de pensar, razonar y resolver problemas. Por ejemplo, identificarse con un partido político concreto puede influir en nuestra forma de ver las cuestiones de importancia social (Slothus, 2010).

Como esto se aplica al "yo como contexto", significa que nuestras diversas habilidades y experiencias pueden enmarcarse como partes de nosotros que están incluidas o contenidas por la conciencia verbal (como esa casa con muebles). La investigación ha demostrado que la relación jerárquica con el "yo" fomenta una mayor flexibilidad psicológica.

Cuando se mantiene con demasiada firmeza, la identificación exclusiva con categorías jerárquicas puede restringir las comunidades sociales con las que interactuamos. Por ejemplo, alguien que profesa una determinada fe sólo puede interactuar con otros miembros de esa misma fe en cuestiones relacionadas con

espiritualidad. El riesgo de esto es que creamos cámaras de eco con sólo una gama muy estrecha de reglas para seleccionar. Otras formas de pensar o reglas alternativas que podrían ser más adaptativas en otro contexto pueden no ser nunca contactadas y, por tanto, no tener la oportunidad de influir en el comportamiento. Una vez más, conceptualizarse a uno mismo a lo largo de estas dimensiones de forma flexible puede ser increíblemente adaptativo, especialmente cuando hacerlo se alinea claramente con valores libremente elegidos. Sin embargo, cuando la autoconceptualización compite con los valores libremente elegidos, o cuando los valores nunca se eligen libremente en absoluto (es decir, los valores simplemente coinciden con las expectativas del grupo conceptualizado), promover procesos coherentes con la autoconceptualización puede ser específicamente ventajoso.

Ir más allá de la simple toma de perspectiva para experimentarse a uno mismo en un sentido trascendente implica marcos de distinción. En el nivel de la experiencia, podemos distinguir entre lo que se observa y el que observa. Skinner apeló a la importancia no sólo de ver, sino también de ver que se ve, como fuente de autoconocimiento y autocontrol. Lo que ACT añadió (Hayes, 1984) es que hay un paso siguiente: ver que ves desde una perspectiva o punto de vista consistente. Te observas a ti mismo observando.

A partir de ahí, podemos cambiar de perspectiva. Eso nos permite distinguir entre el "yo" como observador activo aquí y ahora y el "yo" como observador en el pasado y en el futuro, al tiempo que apreciamos elementos de igualdad o coherencia en esta experiencia. Esto puede ilustrarse cuando se le pide a un cliente que imagine su primer recuerdo de cuando era pequeño. Observar cómo sus pensamientos y sentimientos en ese momento pueden ser diferentes de cómo se sienten hoy. Una versión de la experiencia menos impactada por las densas relaciones verbales y reglas que se han desarrollado desde ese momento de la infancia. En este momento también es importante experimentar la constancia de esa experiencia: que el niño sigue presente y sigue experimentando aquí y ahora. De este modo, promover la conciencia de lo trascendental representa una competición continua entre la igualdad y la diferencia.

Esa misma flexibilidad en la toma de perspectiva permite a los niños comprender y utilizar historias sociales, o a las personas aprender a ponerse en el lugar de los demás y sentir empatía. Así pues, la toma de perspectiva es una habilidad clave que forma parte de la socialización humana.

CREENCIAS FUNDAMENTALES Y DINÁMICAS RELACIONALES

Al igual que un yo conceptualizado implica la fusión con el autojuicio, existen claras similitudes entre el proceso de defusión y la promoción del autocontexto. La defusión implica debilitar el impacto conductual de las normas que ya no son viables, mientras que el autocontexto hace hincapié en debilitar las normas de contenido que están directamente relacionadas con uno mismo. Entender las diferencias en la fuerza de las reglas sobre uno mismo y la coherencia relacional podría ser útil para comprender aún más analíticamente este proceso de comportamiento. La teoría de la densidad relacional asume que la fuerza de las reglas verbales no es igual en todos los casos. Algunas reglas son más fuertes que otras. Las reglas pueden cohesionarse o interactuar con otras reglas produciendo una resistencia o fuerza aún mayor. De ser cierto, podríamos suponer que hay algunas reglas propias que serán más fáciles de contextualizar que otras.

Las normas que pueden ser muy resistentes al cambio son las que participan de otras normas. Por ejemplo, las reglas "no tener relaciones sexuales antes del matrimonio" y "debo ir a la iglesia todos los domingos" giran en torno a reglas de virtud religiosa. El bien y el mal prescritos por una comunidad verbal específica con raíces rastreables en las religiones occidentalizadas. La creencia central en este caso es que la adhesión religiosa es virtuosa, y esto probablemente esté vinculado a normas sobre lo que significa ser un buen miembro de

la familia, pareja, amigo o miembro de otras comunidades. Una regla como "me siento culpable" puede contextualizarse fácilmente como "me siento culpable ahora mismo por este suceso, pero la culpa no me define". Sin embargo, las normas relativas a lo que significa ser moral o virtuoso pueden ser menos fáciles de contextualizar.

Podemos imaginarnos las creencias básicas visualmente coherentes con el diagrama de la figura 10.1, donde cada punto del espacio geométrico representa una regla, y cuanto más cerca esté cada punto, más se cohesionan o apoyan las reglas adyacentes. Por ejemplo, es probable que la regla A se resista mucho al cambio porque está muy cerca de otras reglas, cada una con su propia historia de refuerzo. Para contextualizar la regla A habría que contextualizar también las reglas relacionadas B y C, lo que podría no ser factible, al menos no al principio de la aplicación de la intervención autocontextualizada. Por otro lado, la regla L está más alejada de otras reglas. Es posible que esta regla no tenga una cohesión tan fuerte con otras reglas y, por lo tanto, contextualizarla podría ser mucho más fácil. Una de las ventajas de utilizar metáforas para ilustrar conceptos como el de "yo como contexto" es que las reglas relativas a las metáforas no operan con esta misma historia elaborada y extendida, y es probable que estén bastante alejadas de las creencias fundamentales.

Por ejemplo, un estudiante universitario está pensando en abandonar su hogar por primera vez para cursar estudios de posgrado. Las creencias básicas sobre lo que significa ser un buen miembro de la familia y lograr sentimientos de conexión se centran en ideas relacionadas con la proximidad espacial a la familia. Es decir, "estar más cerca" significa estar físicamente más cerca. Es fácil ver cómo esta regla puede llegar a ser inviable si el estudiante restringe el lugar al que podría ir a estudiar a sólo aquellas escuelas que se encuentran en la misma ciudad o estado. Además, al graduarse, esta misma regla podría restringir el lugar donde el estudiante elija seguir una carrera o ampliar su formación. La metáfora del ajedrez invita al alumno a pensar en una partida de ajedrez en la que las piezas son los contenidos (es decir, el yo como contenido) y el tablero es el contexto en el que las piezas se mueven, cambian e intercambian (es decir, el yo como contexto). Las piezas se mueven, pero la esencia del juego sigue siendo la misma independientemente de la posición espacial de las piezas en un momento dado.

Cuando se le pide que lo relacione con esta experiencia, el cliente puede darse cuenta de que estar cerca físicamente es *una* forma de estar cerca de la familia. Es una de las formas en las que se han producido sentimientos de cercanía y conexión en el pasado. Pero no es la única manera de conseguir este valor ahora o en el futuro. Alguien puede vivir a tres manzanas de distancia y seguir sintiéndose muy lejos, mientras que otra persona puede vivir a tres estados de distancia y sentirse muy cerca, lo que añade otra dimensión contextual. Lo que es más importante que estar físicamente cerca es mantener esa conexión emocional y psicológica que define a su familia, y comprometerse a mantener y construir esa cercanía relacional aunque al hacerlo se cree una distancia física.

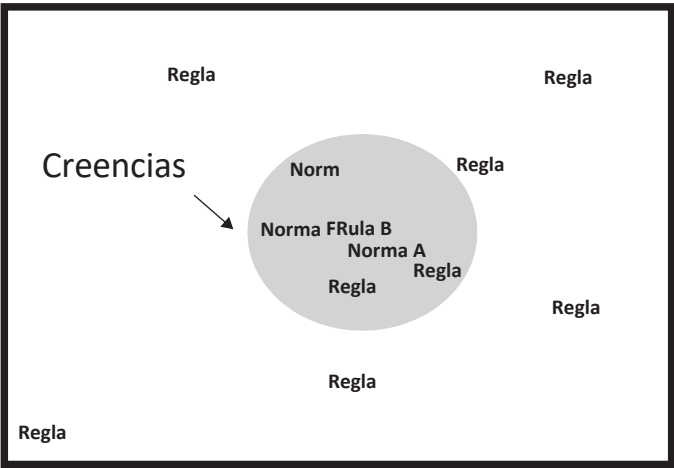


FIGURA 10.1 Diagrama de creencias básicas.

Lo que puede resultar crítico al considerar las autorreglas de este modo es que la autoconceptualización *puede* centrarse en los valores elegidos por uno mismo. "Soy alguien a quien le importa mucho sentirse unido a su familia". "Soy alguien que valora defender a mi comunidad de discapacitados". Parte de la clarificación de valores es la identificación de los valores centrales que pueden funcionar como reglas que aumentan la acción comprometida. Por lo tanto, podemos recentrar contenidos que pueden ser inconsistentes con los valores (por ejemplo, "Debo quedarme cerca de casa") en torno a valores elegidos (por ejemplo, "Valoro estar conectado con la familia") que pueden influir en las decisiones de las personas para apoyar múltiples valores (por ejemplo, "Puedo sentirme cerca y conectado con la familia mientras persigo la carrera de mis sueños").

El autoconcepto también está estrechamente relacionado con la autoidentidad, como la identidad de género, la orientación sexual y otras formas en que las personas se identifican a sí mismas y a sus grupos sociales. Una vez más, la característica fundamental es que la identidad elegida es, de hecho, *elegida*. Al igual que otras creencias básicas, la identidad suele asignarse, por ejemplo, asignando el género al nacer o asumiendo la heterosexualidad en una sociedad heteronormativa. Cuando esta identidad asignada se ajusta a la experiencia vivida por una persona y a los reforzadores valorados reales (no sólo percibidos), las identidades pueden ser socialmente útiles. Por el contrario, cuando las identidades asignadas no se ajustan a la experiencia vivida ni a los reforzadores valorados, como cuando la orientación sexual de una persona no se ajusta a una visión heteronormativa de las relaciones y el coito, llegamos al mismo problema que cuando las creencias básicas no apoyan los valores personales. Al fomentar la explotación de la propia identidad, estamos promoviendo el "yo como contexto", o una visión flexible del yo que se guía por un examen cuidadoso del refuerzo valorado. En el campo del análisis de conducta, la auto-identificación no tradicional ocurre en tasas más altas en las comunidades autistas (Cooper et al., 2018; Davies et al., 2021), y la auto-exploración es algo que puede y debe ser apoyado dentro de las intervenciones basadas en ACT cuando la auto-identificación inflexible o los intentos rígidos de actuar de maneras que son "socialmente normales" están causando sufrimiento a los clientes (por ejemplo, Singh et al., 2020; Yadavaia & Hayes, 2012).

Independientemente del contenido, cuando vemos el autoconcepto como una red densa y elaborada de marcos relacionales que incluyen relaciones décticas, jerárquicas y de distinción, el "contexto" adquiere un claro objetivo de intervención. Sencillamente, ¿podemos introducir la sensibilidad al contexto en la visión que una persona tiene de sí misma? Responder a esta pregunta es necesario a la hora de evaluar el autocontexto como variable dependiente del proceso dentro de la intervención conductual.

EL AUTOCONTEXTO COMO VARIABLE DEPENDIENTE

El yo como contexto no sólo es uno de los procesos más difíciles de poner en práctica (de ahí el uso intensivo de metáforas), sino que también puede ser uno de los procesos más difíciles de medir. Las medidas cualitativas de las declaraciones verbales realizadas por los clientes podrían proporcionar una medida directa bastante precisa. Por ejemplo, las afirmaciones de autocontenido incluirían afirmaciones de la regla "yo" utilizadas en la conversación, como "yo soy _____" o "debo _____". Esta estrategia también podría servir para aislar el contenido específico con el que el cliente está fusionado y que participa en su inflexibilidad psicológica.

Por el contrario, el uso de un lenguaje calificativo, especialmente cuando ese lenguaje contiene palabras clave asociadas con el aquí-ahí y el ahora-entonces, podría indicar afirmaciones o reglas de autocontexto, como "a veces yo..." o "me siento como... en este contexto". _____ en este contexto". Estas estrategias no son perfectas y probablemente no deberían ser el objetivo de la intervención. Sin embargo, la información obtenida mediante entrevistas informales a los clientes y el análisis cualitativo de sus respuestas podría proporcionar información específica.

También existen otras medidas más estandarizadas para evaluar el auto-como-contexto. Además de las medidas que ya hemos comentado y que abarcan múltiples procesos relacionados con el TCA, la "Escala de auto-contexto" (SACS; Zettle et al., 2018) proporciona un breve inventario de diez ítems de procesos relacionados con uno mismo. La evaluación psicométrica temprana de la SACS identifica dos patrones

de comportamiento: centrarse y trascender. Los ítems centrados son aquellos relacionados con la actuación calmada en respuesta a eventos aversivos. Los ítems de trascendencia miden la adopción de perspectivas invariables, características del yo observador. Las puntuaciones en el SACS se correlacionan con medidas de flexibilidad psicológica, y el inventario parece especialmente sensible a los procesos trascendentales. Los ítems incluyen afirmaciones como: "Aunque ha habido muchos cambios en mi vida, soy consciente de que una parte de mí ha sido testigo de todo". A continuación, los participantes puntúan el ítem en una escala Likert de siete puntos que va desde Totalmente de acuerdo a Totalmente en desacuerdo. De esta manera, el grado en que la auto-regla es coherente con la experiencia de una persona se puede estimar rápidamente y puede servir como una medida corolaria dentro de las intervenciones basadas en ACT que se dirigen específicamente a la auto-regla como contexto.

Otra medida es el "Cuestionario de Experiencias del Yo" (SEQ, por sus siglas en inglés), que se ha evaluado principalmente en el contexto de pacientes con dolor crónico, pero que también podría tener aplicaciones útiles en otras poblaciones (Yu et al., 2016). El SEQ contiene 15 ítems que parecen agruparse en dos procesos conductuales: el yo como distinción y el yo como observador. Se ha demostrado que las puntuaciones en ambos factores predicen el funcionamiento del paciente con dolor crónico, lo que sugiere que el yo como contexto puede mediar en el sufrimiento en el contexto de experiencias dolorosas persistentes.

Un concepto estrechamente relacionado con el autocontexto es la autocompasión. Según Neff y sus colegas (por ejemplo, Neff y Vonk, 2009), la autocompasión describe tres repertorios conductuales muy interrelacionados que incluyen la autocompasión, la humanidad compartida y la atención plena. La autocompasión es lo contrario del autojuicio y se produce cuando las dificultades personales se afrontan con comprensión y amabilidad. Para ilustrarlo, imagina lo que le dirías a un amigo que tiene problemas. La mayoría de nosotros diríamos cosas que apoyan y comprenden el contexto en el que se produce la lucha. Respondemos de forma coherente con el contexto de los demás; sin embargo, nos culpamos a nosotros mismos cuando luchamos de la misma manera. La amabilidad con uno mismo se produce cuando podemos distanciarnos y tratarnos como trataríamos a un amigo o a un ser querido. La humanidad compartida es la comprensión de que todos sufrimos, de que el sufrimiento forma parte del ser humano y puede ser una experiencia compartida. Este sentimiento de sufrimiento compartido se reveló como un factor protector durante la pandemia de coronavirus contra la depresión y la ansiedad elevadas durante ese tiempo (Kavakli et al., 2020). Por último, mindfulness es notar una respuesta a los acontecimientos aquí-ahora. Está claro que las relaciones deícticas son el núcleo tanto de la autocompasión como del autocontexto.

Una medida de la autocompasión en la "Escala de Autocompasión" (SCS) y la "Escala de Autocompasión Forma Corta" (SCS-SF). Estas escalas también proporcionan preguntas tipo Likert que estiman el rendimiento en cada uno de estos dominios de la autocompasión, incluyendo la autocompasión, el autojuicio, la humanidad común, el aislamiento, la atención plena y la sobreidentificación. El SCS-SF muestra una fuerte consistencia interna y un bajo sesgo de deseabilidad social (Raes et al., 2011). Además, el SCS está altamente correlacionado con medidas de flexibilidad psicológica y bienestar emocional (Marshall y Brockman, 2016).

Según Moran et al. (2018), el uso concurrente del SACS, el SCS y el Childhood and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) (que revisamos en capítulos anteriores) se puede utilizar para modelar tres yoes: el yo como contenido, el yo como proceso y el yo como contexto. Dado que no existe ninguna medida que mida directamente el yo como contenido, los investigadores utilizaron un compuesto de subescalas del SCS para estimar la fusión con un yo conceptualizado. No existe ninguna medida que mida directamente el yo como proceso, que es aproximadamente sinónimo del proceso de mindfulness (Foody et al., 2015). Por lo tanto, se utilizó el CAMM para estimar el auto-como-proceso. Por último, el auto-como-contexto se estimó utilizando el SACS. Sus resultados mostraron que las tres

medidas operaron juntas como un fuerte predictor de la depresión en una muestra de adolescentes, apoyando esta conceptualización del yo dentro de los enfoques basados en ACT.

Aunque no se utiliza explícitamente en la literatura existente sobre ACT, el Cuestionario de Autotrascendencia (QUEST; Fishbein et al., 2022) podría proporcionar una medida que recogiera específicamente las experiencias rasgo de trascendencia dentro de las terapias cognitivo-conductuales contextuales. El QUEST apoya una estructura de tres factores de rasgo de trascendencia que incluye la inter-trascendencia, el yo observador y el distanciamiento. La intertrascendencia es el sentimiento de conexión con los demás y es análoga al sentido de humanidad compartida dentro de la autocompasión. La observación de uno mismo representa darse cuenta de la propia experiencia como si fuera distinta de la persona que la está experimentando (es decir, trascendencia). Por último, el distanciamiento se refiere a notar y delitar los pensamientos y sentimientos tal y como ocurren aquí y ahora. Los primeros resultados de esta evaluación respaldan la estructura interna y los factores, así como las correlaciones con resultados como el estrés, la ansiedad y la depresión.

PROMOVER EL AUTOCONTEXTO COMO VARIABLE INDEPENDIENTE

El yo como contexto, al igual que los demás procesos de flexibilidad, es un medio para conseguir otros resultados o cambiar comportamientos de interés. Dos ejemplos que ya se dieron fueron las experiencias de depresión de los adolescentes y la calidad de vida en general de las personas que sufren dolor crónico. Parece que responder contextualmente está asociado a resultados como estos y potencialmente a otros comportamientos medibles, pero ¿cómo podemos fomentar la autoasistencia al contexto utilizando los principios del cambio de comportamiento?

Como ya se ha mencionado, las metáforas desempeñan un papel importante a la hora de establecer el autocontexto. Esto se debe al menos a dos razones. En primer lugar, las conceptualizaciones rígidas del yo pueden ser muy resistentes al cambio, mientras que las metáforas permiten al analista de conducta construir patrones de respuesta relacional que compiten entre sí antes de iniciar una conversación sobre los autoconceptos. En segundo lugar, las metáforas pueden permitir experimentar el proceso del yo como contexto más allá de la comprensión académica de este proceso. Es cierto que comprender el proceso académica o descriptivamente puede ser un reto, pero experimentar el yo como contexto y trascendencia es mucho menos complejo. Es algo que todos experimentamos de algún modo cada día, aunque no tengamos un nombre para ello.

Ejemplos de metáforas que hemos proporcionado son la metáfora de la casa y la metáfora del tablero de ajedrez. Ambas parten del supuesto básico de que el contenido de la experiencia es dinámico y cambia constantemente, pero algo del contexto permanece constante. Estas metáforas ilustran el tira y afloja de la autoconceptualización y la identidad, y mantienen estos identificadores vagamente y dentro del marco de los valores elegidos. Esta metáfora básica puede adaptarse a los intereses de cualquier cliente. Por ejemplo, en los videojuegos, los niveles cambian y surgen nuevos jefes, pero el héroe sigue siendo el mismo y todas estas experiencias existen al servicio de salvar al mundo de los malvados villanos del juego.

Los ejercicios experienciales también pueden utilizarse para dar vida a la experiencia de uno mismo como contexto. Luoma et al. (2010) dan el ejemplo del ejercicio del observador. Tómase un momento para hacer este ejercicio mientras sigues leyendo.

Ahora, tómase un momento para recordar algo que hayas hecho esta mañana, como desayunar o prepararte para ir a trabajar. Observa lo que estabas haciendo y quién estaba allí, si es que había alguien. Intenta recordar las imágenes y los sonidos de ese recuerdo...

Ahora, mientras notas este recuerdo, mientras lo observas, nota también quién lo está notando...

Ahora suelta este recuerdo y viaja atrás en el tiempo para encontrar otro, quizás de hace un mes o un año. Una vez que hayas encontrado este recuerdo, echa también un vistazo alrededor de éste. ¿Cuáles eran las imágenes y los sonidos de este recuerdo?

Y de nuevo, cuando notes este recuerdo, fíjate en quién lo está notando. Fíjate en que hay un "tú" que está observando que tienes este recuerdo.

(p. 175)

Los analistas de conducta pueden ser especialmente hábiles a la hora de utilizar metáforas y ejercicios experienciales en el momento adecuado para influir en el comportamiento. Por ejemplo, los datos de la autovigilancia podrían utilizarse para identificar los momentos y contextos en los que es más probable que los clientes realicen autoafirmaciones que parezcan inflexibles y sean predictivas de la aparición de otras conductas desafiantes. Dada una evaluación lo suficientemente sólida, los analistas de conducta podrían empezar a utilizar las actividades de autocontexto como estrategia antecedente. Por ejemplo, en el caso de los alumnos que se autodesafían en relación con su rendimiento académico, introducir afirmaciones calificativas como "Tengo la sensación de que no puedo hacer esto" antes de ponerse a estudiar podría aumentar la cantidad de tiempo que el alumno dedica realmente a estudiar en lugar de procrastinar.

El encuadre relacional deíctico y los ejercicios de defusión también pueden influir en los estados de autocontexto de las personas con discapacidad. García-Zambrano et al. (2019) evaluaron una intervención combinada que incluía un protocolo de entrenamiento relacional deíctico junto con un ejercicio de defusión a través de individuos con discapacidades en una evaluación de ensayo de control. El grupo experimental completó el protocolo y el grupo de control discutió las habilidades sociales con el experimentador. Los resultados mostraron que esta intervención fue eficaz en la disminución de las declaraciones de auto-como-contenido y el aumento de las declaraciones de auto-como-contexto para el grupo experimental en el estudio. Este estudio demuestra que incluso las intervenciones breves en el autocontexto pueden producir cambios en el comportamiento directamente observable.

En los paquetes de intervención que se dirigen a múltiples procesos ACT, como el currículo AIM que hemos discutido en capítulos anteriores, las actividades pueden ser ponderadas para dirigirse diferencialmente a los procesos del auto-contexto cuando las evaluaciones sugieren resaltar este proceso. De esta manera, los investigadores pueden evaluar cómo el porcentaje de intervención asignado a los procesos de auto-asignación de contexto (por ejemplo, 16%, 50% o 100%) influye en los resultados de la intervención cuando se buscan patrones más amplios de cambio de conducta.

Además, podemos trabajar el yo como contexto en la matriz ACT siendo explícitos sobre el contexto en el que se está completando la matriz. Estamos acostumbrados a pensar en procesos como los valores y la acción comprometida como procesos relativamente fijos. Sin embargo, estos también pueden ocurrir en un contexto. Por ejemplo, los valores más arraigados de una persona en casa (por ejemplo, la conexión y pasar tiempo juntos) pueden no ser los mismos que en el trabajo (por ejemplo, hacer un buen trabajo). De hecho, sentirse demasiado conectado con la gente en el contexto laboral puede ser lo contrario de lo que alguien valora. Tener en cuenta el contexto al completar algo como la matriz ACT desafía a los clientes a verse a sí mismos a través de esta lente contextual y puede aumentar la flexibilidad a la hora de determinar las acciones comprometidas. Por ejemplo, la misma persona puede comprometerse en acciones como planificar una cena familiar y al mismo tiempo planificar la mejor manera de establecer límites personales en su vida laboral. En la práctica, comparar las respuestas matriciales con y sin la inclusión del contexto podría ser una forma eficaz de centrarse en el yo como contexto como parte de un paquete de intervención más completo.

EL YO COMO CONTEXTO EN LA FORMACIÓN EN AUTOCOMPASIÓN

Existen numerosas investigaciones en el ámbito del entrenamiento en autocompasión como extensión teórica de los procesos de autocontexto. Estos resultados sugieren que los

procesos relacionados con uno mismo pueden utilizarse para influir en el cambio de conducta (aunque el entrenamiento en autocompasión también implica necesariamente estrategias basadas en la atención plena). El entrenamiento en autocompasión suele adoptar la forma de una o varias lecciones que pueden ser breves (por ejemplo, diez minutos) o prolongadas.

(por ejemplo, dos horas). La formación suele incluir un componente educativo en torno a los tres repertorios conductuales de autocompasión, humanidad compartida y atención plena, así como ejercicios experienciales diseñados para practicar estas habilidades en sesión. A continuación, se asigna a los participantes un trabajo en casa para que practiquen las habilidades en su propia vida y reflexionen sobre su actuación entre sesiones.

A pesar de las diferentes formas de entrenamiento en autocompasión, los resultados han mostrado una variedad de impactos positivos, como mejoras en los atracones (Kelley y Carter, 2015), la variabilidad de la frecuencia cardíaca en las amenazas sociales percibidas experimentadas por las mujeres (Arch et al., 2014), el estrés y el agotamiento entre los psicólogos en ejercicio (Eriksson et al., 2018), y mucho más.

Los analistas de conducta podrían ampliar esto de nuevo delineando entre la autocompasión, la humanidad compartida y la atención plena como procesos conductuales potenciales separados pero que interactúan (como hemos hecho aquí con los seis procesos centrales de ACT). Al hacer esto, el trabajo analítico funcional aplicado al nivel del sujeto individual podría promover selectivamente estos procesos dentro del contexto donde el comportamiento ocurre realmente. En este caso, las actividades de auto-compasión, al igual que las actividades más tradicionales de auto-contexto, podrían operar como una solución antecedente para influir en las conductas objetivo de interés.

ESPIRITUALIDAD Y SENTIDO DE LA TRASCENDENCIA

Cuando empezamos a hablar de autoidentidad y experiencias de trascendencia, inevitablemente entramos en discusiones en torno a la religión y la espiritualidad. La sabiduría convencional en campos como la psicología clínica e incluso el análisis del comportamiento es evitar estos temas porque están fuera del ámbito de la intervención. Se asume que son algo sagrado para el individuo. Sin embargo, al aplicar intervenciones basadas en ACT, la espiritualidad y la religión podrían desempeñar un papel importante en las experiencias de los clientes, sus éxitos y su sufrimiento. Por un lado, la religión y la espiritualidad pueden ser un valor en sí mismas. La trascendencia espiritual ha formado parte de las culturas humanas desde que existen culturas humanas, y la religión organizada puede ser una parte importante de la autoconceptualización de una persona.

Para muchos clientes, la religión o la espiritualidad pueden funcionar como creencias básicas o reglas extendidas que influyen en una serie de comportamientos que nos interesan. Esto no siempre es bueno. Muchas religiones han funcionado históricamente bajo estructuras de gobierno patriarcales con reforzadores y castigadores sociales negativos, conceptuados y reales, por apartarse del statu quo. En algunos contextos, la evitación de experiencias no sólo se permite, sino que se fomenta. Para algunos clientes, darse cuenta de estas fuentes de control puede formar parte del viaje de la ACT, ya que navegan por sus normas y convicciones más arraigadas a lo largo del proceso.

Pero no todo tiene por qué ser malo. En la mayoría de las religiones están arraigadas las ideas de trascendencia, flexibilidad y perdón. En el cristianismo, la idea de gracia es similar al proceso de aceptación del ACT. Donde estas reglas ya existen para los clientes debido a creencias religiosas o espirituales, puede haber incursiones para construir nuevos repertorios conductuales que se basen en los sistemas de creencias existentes. ¿Podemos como analistas de conducta ser lo suficientemente flexibles para trabajar con estas estructuras de creencias, especialmente cuando la espiritualidad es identificada como algo altamente valorado? ¿Podemos pasar de la espiritualidad como valor competidor a la espiritualidad como valor complementario?

Hayes et al. (1999) abogan por utilizar la espiritualidad sin promover necesariamente la espiritualidad. No es nuestro trabajo cambiar o alterar las creencias espirituales o religiosas de una persona, sino encontrar a nuestros clientes donde están y ayudarles a encontrar sentido a su propia existencia. Algunos ejemplos son el uso de historias religiosas como metáfora. El Arca de Noé, por ejemplo, ofrece un claro ejemplo de acción comprometida a

lo largo del tiempo para evitar catástrofes.

acontecimientos negativos más adelante. Los acontecimientos religiosos o espirituales también pueden brindar una oportunidad para la autorreflexión y el crecimiento personal cuando dicha reflexión se produce en el contexto de los valores personales elegidos. Por último, puede ser útil deliteralizar las normas que son incompatibles con los valores elegidos, haciendo hincapié en el contexto en el que dichas normas pueden haberse desarrollado y aplicado. ¿Cómo quieren los clientes sentir su espiritualidad? Y cuando sus experiencias con la espiritualidad sean negativas, que se replanteen la función que cumple la espiritualidad en su vida y se comprometan a modificar esas funciones para sentirse más conectados con este valor y con los demás.

ESTRATEGIAS DE ANTECEDENTES Y CONSECUENCIAS PARA PROMOVER EL AUTOCONTEXTO

Dado que el autocontexto implica un comportamiento relacional que contextualiza las autoafirmaciones y el autojuicio, pueden colocarse antecedentes en el entorno inmediato para fomentar este comportamiento verbal. Por ejemplo, el profesor puede colocar un cartel en el aula que diga: "Ahora mismo me siento _____ y eso está bien". Como estrategia antecedente, el profesor podría animar a los alumnos a decir abiertamente cómo se sienten hoy en este momento y fomentar la aceptación y la voluntad de experimentar esa emoción. Los alumnos también pueden tener la opción de cambiar "eso está bien" por "necesito ayuda", lo que incitaría al profesor a ayudar en la situación o, mejor aún, a utilizar las otras estrategias basadas en ACT que hemos revisado hasta ahora para ayudar al alumno a manejar sus emociones. Esto es sólo un ejemplo, pero muestra cómo las indicaciones visuales en el entorno pueden modificarse para hacerlas consistentes con el ACT para provocar un lenguaje más viable, en este caso centrado en uno mismo como contexto.

Los ejercicios de autocontexto pueden incluirse a lo largo del día para ayudar a desactivar autoconceptualizaciones inviables. En el plan de estudios de AIM hay varias lecciones diarias diseñadas para centrarse en el autocontexto. Por ejemplo, en una lección llamada "Gotita de agua", el instructor dibuja una gotita de agua en la pizarra y el grupo hace un brainstorming de las diferentes formas que puede adoptar la gotita, como nieve, hielo o charco, y luego se imagina interactuando con el agua de diferentes maneras. La conclusión de esta lección es que, aunque el agua pueda adoptar diferentes formas, sigue siendo agua. Puede ser buena en el caso de hacer frente a la sed, y puede sentar mal cuando llueve. Y a pesar de estas valoraciones, al fin y al cabo, sigue siendo sólo agua. En niveles posteriores, los alumnos relacionarán esto con su propio comportamiento y este tipo de actividades están diseñadas para preparar el terreno para formas de relación más adaptativas a lo largo del día.

Podemos reforzar formas más flexibles de conceptualizarnos a nosotros mismos y nuestra experiencia social, y puede ser muy útil hacerlo cuando el contenido de uno mismo opera con fuerza dentro de una relación conducta-conducta. Hay que tener en cuenta que el cumplimiento de estas etiquetas conceptuales está probablemente mediado socialmente (es decir, cómo nos definen los demás) y puede ser socialmente conveniente para los demás a corto plazo, pero puede tener un coste para el individuo y para la sociedad en general a largo plazo. Muchas personas llegan al momento con un historial de ser etiquetadas y conceptualizadas por los demás de formas específicas y han contactado con reforzadores sociales por comportarse de forma coherente con estas conceptualizaciones. Al reforzar el contexto alternativo de uno mismo, estamos desafiando esta narrativa social en torno a la conformidad, el pensamiento de grupo o, más ampliamente, la normalización nomotética que se ha convertido en algo tan común. Al reforzar socialmente la contextualización de estas etiquetas, "diferente" es lo normal, y podemos ayudar a crear un espacio que se sienta más seguro para las personas que *son* diferentes. Las implicaciones de esto en el ámbito de

la neurodiversidad son obvias, y en áreas como el apoyo a grupos que han estado históricamente en desventaja debido a su identidad y/o herencia. Lo que es menos obvio es que todos somos *diferentes* unos de otros y todos somos *diferentes* de nosotros mismos a lo largo del tiempo y de la historia.

espacio. Junto con otras dimensiones de la experiencia, también somos iguales unos a otros y existe ese elemento de trascendencia que sigue siendo el mismo en nosotros mismos a través del tiempo y el espacio. Este es el tipo de relaciones que, en última instancia, queremos reforzar y en torno a las cuales queremos construir sistemas sociales, si queremos ser coherentes con ACT.

COMBINANDO EL YO COMO CONTEXTO CON LA CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE, LA ACEPTACIÓN, LA DEFUSIÓN, VALORES Y ACCIÓN COMPROMETIDA

El yo como contexto está profundamente arraigado en cada uno de los otros cinco procesos centrales de ACT. En última instancia, las intervenciones basadas en ACT están diseñadas para promover una mayor sensibilidad contextual, lo que requiere verse a uno mismo como dinámico y flexible dentro de un contexto siempre cambiante. La conciencia del momento presente consiste en disminuir el control de los estímulos de las experiencias verbales privadas sobre acontecimientos del pasado y del futuro para aumentar el control de los estímulos de los acontecimientos que suceden aquí y ahora. "Aquí y ahora" son marcos relacionales déicticos que especifican tanto un contexto como un punto en el tiempo. No podemos estar constantemente en el momento presente. El razonamiento, la planificación y la resolución de problemas requieren relaciones déicticas sobre acontecimientos ocurridos en otros momentos y en otros lugares. Ser capaz de fluir y refluir entre el yo que está aquí-ahora y experimentando trascendentalmente y conceptualizarse a sí mismo en el pasado y en el futuro con el fin de planificar y comprometerse es una habilidad necesaria promovida en ACT. La atención plena también está muy implicada en la promoción de la autocompasión y en el fortalecimiento de la experiencia trascendental. Si experimentar la vida trascendentalmente es un repertorio conductual operante generalizado, entonces los ejercicios de mindfulness proporcionan el marco de entrenamiento operante para construirlo y para promover la variabilidad y la resistencia.

Reflexionar sobre uno mismo como contexto también puede ser una experiencia acompañada de sentimientos de ansiedad, autocrítica y dudas. Por ejemplo, el cónyuge que se ha identificado con su papel de sostén de la familia puede tener dificultades cuando observa y se da cuenta de que su excesiva rutina laboral va en detrimento del tiempo que pasa con su familia y de la formación de relaciones personales profundas. Su regla de "debo trabajar duro para mantener a mi familia" se ha construido a lo largo de toda una vida de marcos relacionales de lo que significa ser un buen miembro de la familia y un buen compañero. Además, han sacrificado oportunidades de experimentar refuerzos valiosos a causa de esta regla. Considerar siquiera una visión contextual y centrada en los valores requiere aceptar la incomodidad de saber que esta forma de ser no puede durar para siempre. La evitación experiencial puede ser tentadora si aún no se ha desarrollado un repertorio de aceptación suficientemente fuerte.

Cuando es probable que estas creencias básicas conduzcan a la evitación experiencial del yo como contexto, los ejercicios de defusión pueden ayudar a debilitar esas reglas para preparar un enfoque más contextualizado del yo. En última instancia, la defusión es el proceso a través del cual promovemos el yo como contexto. Al desactivar el contenido literal por el que nos definimos, podemos empezar a darnos cuenta del contexto de aquí-ahí y ahora-entonces en el que es más probable que se produzca el contenido. Podemos crear una separación entre el observador y lo observado. El yo como contexto consiste en convertirse en el dueño de los propios pensamientos y percepciones para identificar formas de pensar más abstractas y trascendentales que estén más en consonancia con los valores que uno ha elegido.

En última instancia, los valores son la brújula con la que orientar una visión

contextualizada del yo que sea lo suficientemente persistente como para permitir la flexibilidad y la adaptabilidad en el contexto. Los valores trascienden la experiencia de un contexto a otro y de un momento a otro. Algunos valores están ligados al contexto y otros son ubicuos en el contexto. Identificar aquellos valores que existen en todos los contextos puede ayudar a los clientes a identificar cosas en su vida que les aporten sentimientos de vitalidad y propósito.

Por último, dedicarse al autocontexto, o incluso a la autorreflexión en sentido más amplio, es en sí mismo una acción comprometida. Reservar el tiempo y el espacio necesarios para visitar y revisar el contenido y el contexto de la propia vida puede ser una experiencia profundamente gratificante. La atención plena es también fundamental para las experiencias de trascendencia, en las que el acto de practicar con dedicación la atención plena es también una acción comprometida. Establecer estos objetivos a lo largo de la intervención puede ayudar a construir la autoconciencia como repertorio conductual generalizado.

Quiénes somos es una pregunta muy importante que todos debemos responder en nuestro tiempo. No podemos ignorar la importancia de esta reflexión vivencial para los clientes a los que atendemos. Aún más importante es darse cuenta de que podemos definir quiénes somos, y podemos redefinir continuamente quiénes somos, según lo permita la situación. Cada uno de los seis procesos básicos que hemos revisado se basa en los demás para promover una forma de ser que pueda aportar vitalidad y flexibilidad situacional. Todo al servicio de vivir la vida que todos somos capaces de vivir y de experimentar la vida que todos somos capaces de experimentar.

PARTE 3

Promover la flexibilidad psicológica con los clientes y en nuestro ámbito



Taylor & Francis

Grupo Taylor & Francis

<http://taylorandfrancis.com>

Proceso de evaluación del ACT

El sello distintivo de la evaluación conductual es la observación directa de la conducta. Esta característica es la que distingue el enfoque conductual de la mayoría de los demás enfoques psicológicos. Es decir, la conducta no es la prueba de algún constructo interiorizado, sino que la conducta *es* el acontecimiento de interés por derecho propio.

A menudo, la conducta manifiesta puede observarse fácilmente de una forma científicamente responsable, y la observación directa de la conducta manifiesta con acuerdo interobservador ha aportado beneficios sustanciales a innumerables clientes y al propio campo del análisis de la conducta. Sin embargo, supone un reto cuando se considera toda la gama de conductas (pensar, sentir, atender, valorar, etc.).

Skinner abrió la puerta a la observación de acciones privadas en el mismo artículo en el que utilizó por primera vez el término "conductismo radical" (1945), pero en ese caso, la observación directa empieza a mostrar sus limitaciones, ya que puede limitarse a una sola audiencia. Esto también puede ser cierto con las acciones manifiestas, ya que algunas formas (por ejemplo, el consumo de drogas, el comportamiento sexual) pueden no ser fácilmente vistas o evocadas durante un proceso de evaluación relativamente corto debido a la privacidad u otros factores contextuales. Cuando los analistas de conducta tratan de abordar conductas privadas como la preocupación, la ansiedad o la soledad, resulta difícil vincular el objetivo de la observación fiable a todas las formas de conducta científicamente interesantes.

Una solución histórica ha sido buscar observables residuales de esos comportamientos encubiertos, como el número de tranquilizantes que toma una persona que lucha contra la ansiedad. En teoría, parece un planteamiento racional, pero basta con hacer una breve búsqueda de estudios empíricos sobre estas extensiones para darse cuenta de que el campo no tiene prácticamente nada que mostrar en relación con las afecciones con las que luchan la mayoría de los seres humanos.

En muchas áreas de la psicología, la mayoría de las medidas son autoinformes, pero tratar los autoinformes del cliente como único determinante de la acción manifiesta puede amenazar fácilmente la utilidad funcional del proceso de evaluación desde un punto de vista analítico de la conducta. El problema no es sólo la fiabilidad -después de todo, las observaciones de los padres o cuidadores pueden sustituir algunos aspectos de las observaciones directas por parte del personal analítico de conducta y a veces se puede comprobar la fiabilidad, como la que existe entre los padres, pero sigue existiendo el temor de que estos informes se conviertan en meras interpretaciones en lugar de observaciones, lo que también puede socavar la integridad de la evaluación. Esto demuestra que la preocupación es más profunda que la observación o la fiabilidad per se: se trata de la necesidad de vincular la evaluación, se haga como se haga, a análisis funcionales válidos de las acciones para dirigir las decisiones de intervención y apoyo.

Si el objetivo es el análisis funcional válido de las personas verbalmente capaces, la evaluación analítica de la conducta debe ser más polifacética y sofisticada. Basándonos en lo que sabemos

DOI: 10.4324/9781003250371-14

sobre operantes relacionales, la necesidad de evaluar de algún modo la posible implicación de acontecimientos privados se convierte en algo central, simplemente porque sabemos que el encuadre relacional altera el funcionamiento de las contingencias directas. Por ejemplo, los castigadores pueden convertirse en reforzadores condicionados debido a su participación en marcos relacionales, pero sin ningún emparejamiento con el refuerzo (Whelan y Barnes-Holmes, 2004); los estímulos pueden provocar respuestas condicionadas clásicas que son mayores que las establecidas mediante emparejamiento directo debido únicamente a su participación en marcos relacionales, pero controlando cualquier posible base asociativa para ese efecto (Dougher et al., 2007). Esto supone un reto para el análisis funcional.

El análisis funcional no fue inventado por los analistas de conducta tal y como conceptualizamos ese término hoy en día en el tratamiento de conductas aberrantes. Los primeros terapeutas de conducta idearon enfoques analíticos funcionales para desentrañar el complejo comportamiento humano en términos de contingencias directas y procesos de aprendizaje social (por ejemplo, Kanfer y Saslow, 1965; Kanfer y Grimm, 1977). Ese enfoque sigue existiendo hoy en día, aunque en una forma más sofisticada, en la psicología clínica (Haynes et al., 2011). En el análisis de la conducta, sin embargo, han surgido procedimientos estandarizados de examen experimental que evalúan el impacto de diferentes tipos de contingencias en las métricas objetivas de la conducta. A Brian Iwata en particular se le atribuye el desarrollo de este enfoque, comenzando con el análisis de la autolesión (por ejemplo, Iwata et al., 1982) y luego extendiéndose más ampliamente (Hanley et al., 2003) que discutimos anteriormente. Se ha convertido en el enfoque de evaluación contemporáneo más común del análisis funcional o evaluación funcional en el análisis de la conducta. Los analistas de conducta están bastante orgullosos de estos métodos, pero a menudo se olvidan sus raíces históricas en la psicología clínica.

Los analistas de conducta han disfrutado de su propia variedad restringida de lo que es un análisis funcional, pero una vez que el enfoque se amplía para incluir a clientes con mayor capacidad verbal, esa historia se vuelve más relevante. Tan pronto como las capacidades verbales sobrepasan cierto punto, un análisis adecuado del funcionamiento humano no puede tener éxito sin un análisis paralelo de las capacidades relacionales. Por ejemplo, un análisis funcional empírico estándar se puede utilizar con éxito para categorizar el comportamiento humano en la mayoría de los niños que muestran comportamientos problemáticos hasta que puedan derivar con éxito las relaciones mutuamente implicadas - después de eso, utilizando las herramientas estándar desplegadas por los analistas de comportamiento certificados (BCBA), las funciones de los comportamientos problemáticos tienen tres veces y media menos probabilidades de ser categorizadas con éxito (Belisle et al., 2017). Dicho de otra manera, las operantes relacionales han obligado al campo del análisis de la conducta a enfrentarse a cómo es posible estudiar las relaciones conducta-conducta como tema central, pero sin la aparición del mentalismo ni la pérdida de una visión pragmática de la causalidad ligada a la manipulación experimental. Debido a ese propósito general, la inclusión de los autoinformes, los informes de otros, la evaluación de las habilidades relacionales, la evaluación de las acciones relacionales implícitas, etc., no deben ir en detrimento de la observación directa de la conducta manifiesta, sino más bien como una fuente complementaria paralela de información que puede mejorar el proceso general de evaluación.

Si el campo del análisis de la conducta va a estar a la altura del objetivo aspiracional de una descripción exhaustiva de la conducta humana, la búsqueda de la comprensión de toda la conducta humana tendrá que ser revigorizada y el enfoque de evaluación tendrá que evolucionar. Es ingenuo pensar que muchas de las conductas inadaptadas con las que luchamos, desde la alimentación excesiva, el consumo de drogas y el juego hasta la depresión, se evocarían fácilmente en un análisis funcional de diez minutos basado en condiciones ideadas por un experimentador que reduce las acciones a cuatro posibles reforzadores: tangible, escape, atencional o intrínseco. Tal vez por eso aún no existen datos

de este tipo: los métodos no se ajustan a los comportamientos en cuestión. Esto es muy preocupante si definimos todo nuestro campo por este procedimiento singular, como hacen muchos: la consecuencia es que nuestro ámbito de aplicación se restringe sólo a los retos mantenidos por esos cuatro reforzadores inmediatos. Eso no es un campo completo.

Afortunadamente, la observación directa de la mayoría de estos comportamientos es claramente posible, pero la mayoría, si no todos, pueden verse obstaculizados por la presencia de un evaluador, las contingencias sociales o el tiempo limitado asignado para la evaluación, y la mayoría, si no todos, probablemente impliquen acontecimientos privados. Para detener el ciclo de omisión de los retos que presentan tantas personas y avanzar hacia la aspiración de convertirse en una "ciencia de (todo) el comportamiento humano", será necesario que un proceso de evaluación multidimensional y multinivel sustituya al anticuado ideal de la observación directa del comportamiento manifiesto o del busto.

En lo que sigue daremos consejos sobre cómo los analistas de conducta pueden practicar dentro del conjunto ampliado de cuestiones que exige el encuadre relacional humano. Los recuadros grises muestran ejemplos clínicos de nuestras recomendaciones. También señalaremos periódicamente áreas en las que se necesitará investigación en el futuro, pero llenar esos vacíos requerirá años de duro trabajo por parte del propio campo. Nuestras preocupaciones son más inmediatas y prácticas. Por lo tanto, todas estas recomendaciones deben estar matizadas por una actitud de "probar y ver", que se rige por el progreso real del cliente, tal y como se revela en el comportamiento manifiesto.

EVALUACIÓN INICIAL DE UN CLIENTE

Al considerar si un cliente puede beneficiarse de la terapia de aceptación y compromiso (ACT), el primer paso es determinar si el repertorio de la persona es lo suficientemente sofisticado como para obtener los beneficios de una intervención basada en el habla. Una simple pregunta al cuidador sobre si el cliente habla alguna vez del pasado o del futuro (en cualquier modalidad) o adopta la perspectiva de otro puede dar una idea del grado en que la conducta relacional forma parte del repertorio. Si la respuesta es menos que clara, por ejemplo "a veces" o "un poco", esto no significa por sí solo que la ACT sea demasiado avanzada o inaplicable; sin embargo, las expectativas de la ACT, el método de administración de la ACT y las medidas correctivas complementarias para construir un repertorio lingüístico más complejo deberán tenerse en cuenta como parte del paquete de tratamiento.

Durante la reunión inicial con los padres, se llegó a la conclusión de que el cliente habla con frecuencia de acontecimientos distantes en el tiempo y el lugar o adopta la perspectiva de otros, lo que indica una posible coincidencia entre el cliente y el enfoque del tratamiento ACT.

Aunque los padres solicitaron un posible tratamiento que implicara el uso de ACT, está claro que el comportamiento del cliente permanece casi exclusivamente bajo

Más allá de la valoración subjetiva inicial de la complejidad del lenguaje, es probable que el proceso de admisión deba incluir una serie de cuestionarios, entrevistas semiestructuradas e interacción directa con el cliente. Las partes interesadas pueden realizar parte de este trabajo antes de la reunión inicial, mientras que otras se benefician de la realización en directo dentro del entorno de tratamiento propuesto. Este enfoque de evaluación multimodelo permite una evaluación funcional más centrada en el contexto en la que el analista de conducta puede proporcionar una dirección informada para el tratamiento.

Otra forma de evaluar el potencial de la ACT como modelo de tratamiento eficaz es valorar directamente el grado en que el cliente puede derivar relaciones entre estímulos. Esto es incluso más preciso que sondear el habla, donde la capacidad de derivar relaciones simples es probablemente el requisito mínimo. Es decir, ACT interviene en procesos relacionales derivados, por lo que si uno no puede derivar relaciones, no debería esperarse

ningún beneficio de este tipo de intervenciones. Esta habilidad se encuentra en la base de ACT y dependiendo de la profundidad

de la capacidad del cliente para derivar realmente, puede mitigar el grado de comprensión que un tratamiento basado en la conversación puede tener sobre las conductas resultantes. Una forma en que esta tarea puede llevarse a cabo es mediante el uso de una prueba directa de habilidades relacionales. La Subprueba de Transformación de la Evaluación Integral PEAK (PCA; Dixon, 2019) puede ser una herramienta eficaz, ya que identifica la fortaleza de seis tipos de marcos relacionales y su administración lleva aproximadamente 15 minutos. Si los resultados revelan que el cliente tiene poca capacidad para derivar relaciones de estímulo, puede ser necesaria la remediación de tales déficits antes de los tratamientos basados en ACT. Pruebas recientes sugieren que puede ser útil un enfoque secuencial, en el que se refuerza el encuadre relacional antes de utilizar el propio ACT (Gilsenan et al., 2022). También son posibles otras evaluaciones no estandarizadas de los repertorios relacionales en las que el terapeuta simplemente construye ciertas relaciones entre estímulos y luego evalúa si el cliente tiene la capacidad de derivar relaciones novedosas entre esos mismos estímulos o transformar la respuesta para resolver otro rompecabezas verbal.

La administración de la PCA (Dixon, 2019) proporcionó información complementaria sobre el repertorio relacional de Candice, permitiendo así determinar su capacidad para participar en tareas relacionales relevantes que forman la base de una intervención ACT. Sus puntuaciones en el Módulo de Transformación del PCA (expresivo/receptivo) fueron: Coordinación (15/16); Oposición (12/9); Distinción (14/12); Comparación (5/4); Jerarquía (11/5); y Déictico (4/5). Estas puntuaciones indican un buen grado de habilidades relacionales, con mayores puntos fuertes en coordinación y distinción y relativa debilidad en comparaciones y encuadre déictico.

Se entregaron a Jobo una serie de tareas en las que se dispusieron estímulos para enseñar una relación A-B, una relación B-C y evaluar la capacidad del cliente para inferir una relación A-C y C-A. Los estímulos utilizados para A eran tres palabras habladas, B eran imágenes de objetos y C eran objetos tridimensionales. Jobo no logró pronunciar la respuesta A en presencia de un estímulo C, y tuvo un éxito mínimo en la selección de un estímulo C cuando el evaluador le presentó un estímulo A.

ENTREVISTA CON EL CUIDADOR ANTES DE LA LLEGADA DEL CLIENTE

Las condiciones de presentación del cliente suelen ser ciertos tipos de excesos o déficits conductuales manifiestos. Si éstos no son articulados por el cuidador en el contacto inicial, sería prudente que el analista de conducta intentara descubrir el comportamiento en cuestión. Si esta línea de preguntas se responde con "me han dicho que a mi hijo le vendría bien un ACT", o "alguien me recomendó un ACT porque mi hijo no es flexible", o "creo que mi hija está estresada", el analista de conducta debería seguir con preguntas sobre el comportamiento manifiesto real que resulta como efecto de los procesos interpretativos o constructos que el cuidador está aportando a la situación. Las interpretaciones no son observaciones, por lo que las preguntas sobre "qué ocurre cuando" son clave para transformar las preocupaciones del cuidador en objetivos conductuales. Si no hay resultados conductuales manifiestos de la supuesta afección, puede ser prudente rechazar más servicios o derivar a otros profesionales. Tal vez haya momentos para utilizar ACT como tratamiento para, por ejemplo, pensamientos obsesivos solos, pero será difícil de justificar a los pagadores de terceros y parece residir fuera del ámbito del análisis conductual aplicado (ABA) en la actualidad. Este es especialmente el caso cuando las

preocupaciones son planteadas por los cuidadores y no por los propios clientes. Incluso en psicología clínica, los proveedores de ACT se muestran reacios a intervenir con objetivos que nunca tocan los hábitos de actuación basados en valores.

Si se determina que los comportamientos se manifiestan de manera que podrían beneficiarse de las intervenciones de ACT, el cuidador debe recibir una serie de preguntas adicionales que continúen profundizando en las relaciones funcionales que rodean a estos comportamientos. Existe una serie de entrevistas semi-estructuradas que son fáciles de administrar y de hacer que los cuidadores las completen. La Entrevista de Evaluación Funcional (FAI) y la Entrevista de Evaluación Funcional Abierta son dos herramientas de uso común para identificar las causas que pueden subyacer en parte a los problemas de conducta.

La perspectiva que hemos adoptado a lo largo de este libro es que, una vez que los seres humanos empiezan a hablar, a derivar relaciones de estímulo y a trascender referencialmente el tiempo, el lugar y la persona en sus habilidades de toma de perspectiva, no se puede suponer que el control directo de contingencias explique completamente la conducta manifiesta. Además, el analista de conducta debe tener en cuenta cómo interactúa el lenguaje con las contingencias. Por lo tanto, la claridad funcional de cualquier condición de presentación requerirá desempacar las contribuciones verbales del cliente.

Para ello, el analista de conducta debe determinar en primer lugar la complejidad del repertorio lingüístico del cliente. ¿Habla el cliente con frases completas? ¿Entiende la metáfora? ¿Muestra alguna vez empatía hacia los demás? Preguntas como éstas ayudan a completar el cuadro en cuanto al grado en que la respuesta relacional puede influir en las contingencias que rodean el comportamiento. Tanto si el clínico utiliza este tipo de preguntas dirigidas a los padres, como si elabora sus propios sondeos directamente con el cliente, su propósito es determinar el ajuste relativo del repertorio del cliente al enfoque ACT. Si se observan déficits significativos en el lenguaje en muchos de estos ítems, es muy probable que una intervención ABA más tradicional, centrada en la manipulación directa de contingencias, sea suficiente para producir beneficios en el tratamiento y sea el lugar por donde empezar.

Una serie de preguntas sobre la complejidad del lenguaje fueron administradas a la madre de Sasha el 3/1/2022 y resultaron positivas en 13 de las 16, lo que sugiere que Sasha probablemente tiene las habilidades lingüísticas necesarias para entender el enfoque del tratamiento ACT.

Tras la observación directa de la cliente en su aula de educación especial, se concluye que Toyna no puede seguir instrucciones de varios pasos de forma coherente. Cuando le pregunté directamente qué había comido hace una hora, Toyna no pudo responder y parecía no entender la pregunta que se le hacía. También le conté un chiste básico sobre gallinas. No pareció entender ninguno de los elementos del chiste. No se sabe con certeza si en su repertorio existen precursores básicos para comprender un tratamiento de ACT.

REUNIRSE CON EL CLIENTE Y REGISTRAR LAS OBSERVACIONES

La reunión inicial con el cliente proporciona al analista de conducta una amplia oportunidad para reforzar o modificar las hipótesis existentes sobre el control funcional de la conducta. Al comienzo de esta reunión, el clínico debería haber obtenido alguna información sobre las posibles variables ambientales de control, la complejidad del lenguaje y la interacción relativa entre ambas. Estas suposiciones previas a la reunión deben mantenerse a la ligera, ya que no hay nada que sustituya a la interacción directa con el cliente.

Tras el encuentro, comience la interacción en el nivel de complejidad verbal

hipotetizado. Es decir, si el cuidador ha informado de que el cliente no entiende el humor o el sarcasmo, tenga cuidado de no

no se debe iniciar la reunión con este tipo de declaraciones. Además, si se descubre que el cliente suele tener conductas de evasión, hay que tener cuidado de no introducir demandas demasiado intensas desde el principio. Estas habilidades blandas suelen ser difíciles de definir y varían en cada díada cliente-terapeuta. Tome nota de las sutiles características de la interacción que pueden confirmar o negar lo que se ha revelado previamente.

Esta reunión inicial es una excelente oportunidad para registrar sus propias observaciones sobre el cliente, tanto formal como informalmente. Puede ser útil registrar la frecuencia o los intervalos de las conductas manifiestas, así como los enunciados vocales que pueden abordar las relaciones funcionales subyacentes de la conducta. Las hojas de datos que incorporan un enfoque más directo para identificar la función, como las hojas de datos ABC, también pueden ser útiles. No olvide el valor de las impresiones informales y cómo pueden desempeñar un papel en la comprensión de los comportamientos problemáticos que se presentan. A veces, la experiencia general de interactuar con un cliente, las declaraciones sutiles, los gestos y el afecto pueden aportar información. Estos datos sutiles no deben descartarse, sino situarse en el conjunto de una comprensión contextual del comportamiento.

Los procesos de flexibilidad psicológica a menudo pueden inferirse funcionalmente a partir de diversos comportamientos manifiestos. A continuación se presentan ejemplos concretos en cada una de las áreas de flexibilidad. No todos ellos se aplican a clientes en una determinada fase de desarrollo, por lo que las expectativas deben ajustarse en función de la edad mental y la capacidad verbal.

Inflexibilidad emocional

La comunidad verbal enseña a la gente a hablar en términos de "emociones" como forma de hacerse más sensible a contingencias directas que pueden no ser fáciles de describir en forma de regla. Por ejemplo, si el objetivo es decir a los demás si la comida funcionará como reforzador, es más fácil y más útil en general enseñar a un niño a decir "tengo hambre" cuando ese es el caso que hablar de cuántos minutos u horas ha habido un periodo de privación de comida. Después de todo, a veces, como cuando se dispone de un alimento favorito, el "hambre" puede estar presente incluso con períodos cortos de privación de alimentos. En otras ocasiones, como cuando un amigo acaba de decepcionarle profundamente, la comida no funcionará como reforzador incluso después de un largo periodo de privación de alimentos ("No tengo hambre" es una afirmación común después de grandes decepciones). Por lo tanto, poder hablar de las emociones es fundamental para el funcionamiento social.

Los indicios conductuales manifiestos de dificultades en esta área incluyen actuar de forma evasiva (retraerse socialmente, permanecer totalmente en silencio, huir, pelearse, etc.) cuando aparecen acontecimientos aversivos o recordatorios de los mismos. Si el cliente ha estado evitando durante mucho tiempo (o si ha crecido en un entorno en el que la formación social con respecto a las emociones era escasa) puede ser alexitímico y, por lo tanto, incapaz de describir las condiciones motivacionales utilizando términos emocionales. Por ejemplo, el cliente no será capaz de decir cuándo tiene hambre, miedo, rabia, decepción, etc. La alexitimia predice un número elevado de casos de alexitimia. La alexitimia predice una serie de dificultades psicológicas porque gran parte de nuestro conocimiento cultural sobre qué hacer en una situación determinada se transmite utilizando términos emocionales. Otra forma de inflexibilidad emocional es ser incapaz de diferenciar las emociones (por ejemplo, la persona no puede distinguir las respuestas de miedo de las de enfado, o la excitación sexual del asco, etc.); otra es no ser capaz de utilizar la información emocional para guiar la acción (por ejemplo, no puede decir qué hacer cuando tiene miedo).

Inflexibilidad cognitiva

Un análisis similar se aplica a la autoconversación. Las formas públicas de razonamiento manifiesto y resolución de problemas se convierten gradualmente en encubiertas. En las tareas de resolución de problemas, es posible pedir a los clientes que digan en voz alta lo que están pensando y, a continuación, puntuar estos protocolos en función de la capacidad de razonamiento. Este método

fue utilizado por primera vez por John B. Watson. En circunstancias extraordinarias, con los conjuntos de controles adecuados (el llamado método del "perro silencioso": véase Hayes, 1986; Hayes et al., 1998) es incluso posible saber si estos autoinformes son realmente lo que la persona estaba pensando, a pesar del muro normal de privacidad que rodea a los acontecimientos privados. En miniatura, la lógica del "perro mudo" se aplica cuando hablar continuamente en voz alta *no* afecta al rendimiento en comparación con la línea de base, aunque estas transcripciones sean relevantes para la conversación y *sí* afecten al comportamiento de los demás en la misma tarea, y además hablar en voz alta *sí* afecta al rendimiento si se aplica alguna de las interrupciones de la conversación continua en voz alta, como decirle a la persona que no hable y que resuma los pensamientos que ha tenido en los últimos minutos. Si todos los controles se alinean de este modo, la única razón plausible por la que la conversación continua en voz alta no cambió el rendimiento en comparación con no hacer nada es que, incluso cuando la persona no hace nada, sigue hablando consigo misma en privado de un modo funcionalmente similar (de ahí el nombre de "perro silencioso", por la historia de Sherlock Holmes, en la que fue la ausencia de ladridos del perro guardián lo que dio la pista reveladora del misterio). Para evaluar las redes cognitivas también se pueden utilizar medidas de cognición implícitas de la teoría del marco relacional (RFT), como el Procedimiento de Evaluación Relacional Implícita de Ensayos Mixtos (MT-IRAP: Levin et al., 2010) o la Prueba de Velocidad de Adquisición de Funciones (FAST: O'Reilly et al., 2012).

Cuando los clientes tienen problemas en el área de la inflexibilidad cognitiva, enunciarán errores cognitivos sin darse cuenta, o mostrarán formas repetitivas de hablar sobre sus propios acontecimientos privados; y pueden discutir fácilmente sobre quién tiene razón. En las conversaciones, aparecerán nuevos hechos en formulaciones frecuentemente enunciadas. Algunas de estas formulaciones pueden ser sondeadas verbalmente de forma deliberada por el agente de cambio. Por ejemplo, si un cliente está obsesionado con la idea de ser inadecuado, cualquier mención del éxito de los demás puede provocar rabietas.

Inflexibilidad atencional

La capacidad de aumentar o disminuir el control de los estímulos reduciendo, ampliando, cambiando o manteniendo el foco de atención es fundamental para lograr un comportamiento flexible en diversos contextos. Esta habilidad puede evaluarse observando hacia dónde miran los clientes o en qué se centran. Es posible que un cliente no se fije en sonidos o acontecimientos visuales obvios o que persevere en determinados estímulos. Las afirmaciones verbales sobre el pasado o el futuro pueden reducir la capacidad de percibir los acontecimientos presentes. También se pueden utilizar tareas atencionales estandarizadas (por ejemplo, tareas informatizadas de detección de señales, tareas de mesa de detección de letras, etc.).

Sentido de identidad

La incapacidad para relatar los acontecimientos desde una perspectiva o punto de vista coherente puede dar lugar a informes verbales incoherentes, incapacidad para comprender historias sociales y una aparente falta de empatía o compasión. El cliente puede ser incapaz de adoptar su perspectiva o de describir la suya propia. A la inversa, enredarse con un sentido narrativo o "historiado" del yo puede dar lugar a rigidez en distintos contextos, como en el caso de un cliente que siempre debe jugar o siempre debe llevar determinada ropa.

Falta de motivación basada en valores

Cuando la motivación basada en valores es débil, los motivos del cliente pueden estar

relacionados con el cumplimiento, la evitación o el seguimiento rígido de reglas. La acción presente puede parecer carente de propósito, y el cliente es incapaz de explicar con detalle por qué se involucra en la acción presente. El cliente puede no ser capaz de describir por qué se admira a los héroes o por qué los guías dan buenos consejos.

Falta de compromiso

El cliente puede mostrar una relativa falta de correspondencia. Puede evitar hacer promesas o no cumplirlas. El comportamiento puede caracterizarse por una acción, procrastinación o impulsividad.

Durante la reunión inicial con Pepe se observó que había protagonizado nueve estallidos verbales, seis de los cuales se referían a preocupaciones irracionales por un concierto de la banda.

La utilización de las hojas de datos ABC durante la evaluación inicial indicó una posible relación entre la atención desviada a los padres y la emisión de la conducta problemática.

Tras una hora de interacción directa con Splike, seguía siendo incapaz de emitir

TAREAS DE EVALUACIÓN DEL CLIENTE Y DEL CUIDADOR DURANTE LA REUNIÓN INICIAL

Tanto el cliente como su respectivo cuidador deben permanecer ocupados con diversas tareas que completar durante la reunión inicial. Es probable que el cuidador tenga que rellenar papeles de la agencia o de la escuela, facilitar información e información general. Además, este tiempo es ideal para que el cuidador también complete una amplia gama de encuestas o cuestionarios que están diseñados para añadir a la totalidad de la información necesaria para completar una evaluación funcional integral. Algunos de estos instrumentos pueden examinar las condiciones ambientales que evocan el comportamiento, y otros pueden abordar el papel que desempeña el lenguaje a la hora de mitigar o facilitar el comportamiento desafiante. También puede ser útil examinar el estado actual del cuidador: su nivel de estrés, ansiedad o competencia percibida para manejar el problema que se presenta. Tenga en cuenta que el cuidador nunca es el cliente en este tipo de situaciones, sino un agente potencial de cambio que puede ayudar o dificultar el programa de tratamiento del analista de conducta. El propio cliente tendrá la oportunidad de generar datos importantes para el analista de conducta. Una mezcla de escalas de autoinforme, observación de la actuación naturalista y evaluaciones directas son posibles ámbitos a considerar. El alcance de lo que el cliente puede aportar en términos de datos dependerá en cierta medida de su nivel de funcionamiento.

ESCALAS DE AUTOINFORME RELEVANTES PARA EL ACTO

Durante la reunión con el cliente potencial es posible realizar una amplia gama de valoraciones. En los capítulos anteriores hemos descrito varias de ellas. Las escalas de autoinforme que intentan evaluar la flexibilidad psicológica y las habilidades de atención plena, como el Childhood and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) o el Child Psychological Flexibility Questionnaire (CPFQ), pueden permitir examinar los puntos fuertes y débiles relativos del niño en los procesos Hexaflex. Una versión del CPFQ para el cuidador también permite que alguien que no sea el cliente proporcione información sobre los procesos de flexibilidad. Existen otras herramientas que se centran en un único proceso del Hexaflex y que pueden ser de mayor utilidad si se ha solicitado un determinado enfoque de tratamiento (por ejemplo, mejorar los valores; reducir la fusión; mejorar el autocontexto y la toma de perspectiva).

Todo este campo evoluciona muy deprisa, demasiado como para que un libro pueda

abarlo sin quedar anticuado casi al instante. Si visita la sección de mediciones de la Association for

Contextual Behavioral Science (ACBS) (<https://contextualscience.org/actspecific>)

En la sección "Medidas" encontrará medidas en 48 idiomas diferentes; una docena o más de medidas diferentes para jóvenes y niños; y decenas de medidas para padres, personal y otros adultos.

La interpretación de estos autoinformes desde la óptica del análisis del comportamiento requiere cierta habilidad. En primer lugar, los elementos enumerados, así como el resultado inferido (flexibilidad, atención plena, autoconciencia) no pueden considerarse la variable dependiente final de interés. El comportamiento en cuestión debe seguir siendo el resultado de estos procesos. Tenga cuidado al centrar una intervención en una puntuación de autoinforme; en su lugar, como analista de conducta, utilice la puntuación de autoinforme y los ítems para orientarse hacia las acciones y su contexto. Esta estrategia no es nueva.

Tanto el FAI como el FAI Abierto son instrumentos de autoinforme que se utilizan para orientar a los analistas de conducta hacia métodos de análisis funcional que son directos. Esto es lo mismo aquí - con muchas más opciones y necesitando una comprensión más profunda de los procesos centrales cubiertos secuencialmente en los seis capítulos anteriores. Algunos instrumentos de autoinforme más recientes están redactados deliberadamente para referirse sólo al comportamiento, y algunos de ellos no se han establecido mediante la psicometría clásica, sino más bien identificando ítems individuales que orientan a los profesionales hacia los procesos de flexibilidad psicológica y cómo cambian con el tiempo. Un ejemplo es la Herramienta de evaluación basada en procesos (Ciarrochi et al., 2022). Se trata de una especie de cajón de sastre lleno de ítems individuales que están pensados para ser utilizados en diarios o incluso con mayor frecuencia, principalmente por adolescentes o adultos con mayor funcionamiento.

Ejemplos de ítems son "Hice cosas sólo porque cumplía lo que otros querían que hiciera" o "Me esforcé por seguir haciendo algo que era bueno para mí". Los ítems de este tipo se interpretan por las complejas redes que forman con el tiempo tanto con otros y con el comportamiento evaluado objetivamente.

A Ronald se le administró el AFQ-Y (Cuestionario de Aceptación y Fusión para Jóvenes) el 19 y 22 de enero y obtuvo una puntuación de 19. Esto indica un alto grado de rigidez con el lenguaje. En otras palabras, Ronald responde con mucha literalidad al lenguaje de los demás y, muy probablemente, a su propia autogeneración de reglas e instrucciones.

Pam obtuvo una puntuación total de 12 en el CPFQ (Cuestionario de Flexibilidad Psicológica Infantil). Esta puntuación es inferior a la de la mayoría de los niños neurotípicos de su edad, lo que revela menos flexibilidad (más rigidez) con los pensamientos. Las puntuaciones de las subpruebas de Momento Presente y Defusión fueron las más bajas con 2 y 3 respectivamente, lo que indica un potencial de distractibilidad frecuente lejos de los estímulos e instrucciones del entorno actual y un

VENTA DE CONDUCTAS DESAFIANTES

En las últimas dos décadas, se han puesto a disposición de las partes interesadas una serie de escalas de conducta desafiante para informar sobre posibles variables de control. Entre ellas se incluyen las Preguntas sobre la Función del Comportamiento (QABF), la Escala de Motivación y Evaluación (MAS), el Índice de Comportamiento Desafiante (CBI, Dixon, 2019) y otras. Aunque cada una varía ligeramente en cuanto al número y los tipos de preguntas formuladas, el tema general permanece constante: se presenta una serie de preguntas en una escala de Likert para que el cuidador califique el grado en que el estado

describe con precisión una condición en la que se evoca el problema de conducta.

La expectativa general es que un cuestionario es inferior a la observación directa. Esto puede ser cierto en la mayoría de los casos, especialmente si se observan fácilmente comportamientos de alta frecuencia,

Sin embargo, esa lógica no se sostiene tan firmemente si los comportamientos son de una frecuencia extremadamente baja o se evocan en condiciones esporádicas. Así, el valor de tales escalas sigue siendo alto para el analista de conducta que es poco probable que vea mucha observación directa de un problema de conducta durante una breve visita al consultorio. En contraste con las medidas tipo ACT mencionadas anteriormente, las escalas de conducta desafiante han sido desarrolladas exclusivamente para que las complete alguien que no sea el cliente.

Los cuidadores informaron de que el comportamiento desafiante de Mary, consistente en estallidos agresivos extremos, se producía menos de una vez por semana. Como resultado, la observación directa de este comportamiento era poco probable que ocurriera durante una sesión de admisión y a los padres se les proporcionaron copias del QABF para completar.

Las autoafirmaciones negativas suelen ocurrir en el hogar cuando está en presencia de su hermana. En la primera visita de Jaki no se observó ningún caso de conducta, por lo que se pidió a su madre que completara un FAST).

Dependiendo de la necesidad, el clínico puede considerar necesario explorar más a fondo las causas del comportamiento desafiante mediante el uso de entrevistas y análisis funcionales sintetizados (Jessel et al., 2019). Estas medidas suplementarias pueden proporcionar la confirmación de hipótesis o revelar características sutiles que los cuestionarios estándar no lograron detectar. De nuevo, si un análisis tradicional antecedente-conducta-consecuencia es suficiente en su totalidad para explicar las conductas de preocupación, puede haber dudas razonables para continuar con un tratamiento basado en ACT. O el enfoque basado en ACT debe complementar un sistema claro de gestión de contingencias que se base en la función identificada. Independientemente de la forma o técnica utilizada, las puntuaciones de la escala de evaluación funcional pueden servir como variable dependiente para medir la eficacia del tratamiento.

Algunos trabajos recientes sugieren que la forma tradicional de identificar una función conductual se vuelve menos clara una vez que el cliente comienza a demostrar relaciones derivadas (Belisle et al., 2017). Una vez que se muestran las relaciones de estímulo mutuamente implicadas, parece mucho más probable que las escalas de calificación de la conducta puedan revelar múltiples variables de control posibles. Por ejemplo, la conducta de incumplimiento que nos preocupa puede ser producto de la búsqueda de atención en ocasiones y de la huida de las demandas en otras. El lenguaje añade aquí una capa de complejidad, ya que las contingencias interactúan constantemente con un repertorio verbal que puede ejercer diversos grados de influencia sobre esa contingencia de tres términos. Por lo tanto, si las puntuaciones en una medida de respuesta relacional derivada son altas, los cuidadores informan de que mantienen conversaciones con el alumno, las medidas de autoinforme enumeradas anteriormente ponen de manifiesto fuentes de inflexibilidad psicológica y las medidas más tradicionales no consiguen dar una función singular o incluso sintetizada, hay muchas probabilidades de que se trate de acontecimientos privados.

En conclusión, las escalas de conducta tienen valor, pero no exclusivamente en el proceso de evaluación.

Debido a la complejidad del lenguaje de Scott medida por el PCA (Dixon, 2019), se concluyó que era muy probable que hubiera una influencia verbal en las contingencias ABC que se revelaron en el QABF, necesitando un enfoque cuidadoso hacia la inferencia de una única función conductual para su destrucción de la propiedad.

Una evaluación funcional sintetizada junto con pruebas relacionales concluye que la causa más probable del comportamiento problemático es la atención, que está influida considerablemente por la respuesta relacional que da lugar a pensamientos sobre su padre maltratador.

CRONOGRAMA SEGUIMIENTO LÍNEA DE BASE

Cuando un cliente necesita tratamiento, es extremadamente difícil solicitar que las partes interesadas se abstengan de intervenir únicamente para proporcionar una línea de base precisa de los comportamientos desafiantes. En lugar de confiar estrictamente en una narración que indique los niveles actuales de comportamiento, puede ser prudente considerar el uso de una línea de base de seguimiento temporal. Esta técnica es similar a una línea de base tradicional, excepto que los intervalos de tiempo para el registro se colocan hacia atrás en el tiempo. Los cuidadores estiman entonces los retos aproximados que se produjeron durante ese periodo de tiempo. Por ejemplo, si el cliente tiene previstas sesiones una vez por semana, esta línea de base retroactiva podría tener intervalos semanales que se remontan a dos o tres meses atrás identificados para la estimación. Se supone que estos datos se tratan con precaución, ya que la memoria puede no ser del todo precisa. No obstante, un análisis de este tipo proporciona información adicional sobre la gravedad y la frecuencia de la conducta problemática, así como un punto de referencia con el que medir los efectos del tratamiento. Además, estos datos pueden ser fundamentales a la hora de solicitar autorización para el tratamiento, ya que proporcionan una medida de la gravedad de los problemas que se presentan y de la necesidad de intervención.

Debido a la urgencia del tratamiento, los cuidadores establecieron una línea de base retroactiva para las dos semanas anteriores a esta reunión de admisión. Los datos resultantes estimaron 15 episodios de destrucción de la propiedad en este periodo de tiempo, diez de los cuales se produjeron tras una demanda a Sista. La consecuencia más común observada en Sista fue la reorientación verbal y, probablemente, el retraso o la retirada de la demanda.

Se proporcionó a la abuela una serie de hojas de datos ABC para generar una línea de base temporal de la semana anterior. La conducta objetivo eran las autoafirmaciones negativas de al menos diez segundos de duración. Las variables de control estimadas incluían la atención desviada al hermano mayor y cuando se quedaba solo en una habitación mientras la abuela realizaba otras tareas. Se infiere en este momento que la búsqueda de atención puede ser una función probable que sostiene el comportamiento.

REVISIÓN DE LOS REGISTROS EN BUSCA DE POSIBLES VARIABLES DE CONTROL

Otro factor importante que debe tenerse en cuenta al realizar una evaluación funcional exhaustiva es el historial del cliente. Estos documentos pueden ser bastante extensos si ya se ha realizado un examen físico y psicológico exhaustivo, o pueden ser escasos si el cliente es nuevo o muy joven. Dedique tiempo a leerlos, ya que es posible que una sola línea de texto en una sola página dentro de una miríada de archivos pueda contener una clave importante para comprender mejor las razones de los comportamientos desafiantes que se presentan.

Con demasiada frecuencia, los analistas de conducta toman estos documentos como innecesarios o

de valor limitado en comparación con la observación directa, pero esto firmemente no es así. Las impresiones, pruebas y datos de otras personas son extremadamente importantes, aunque sólo sea para descubrir qué intentos han fracasado en el pasado, la duración media del tratamiento y la cantidad y variación de los servicios, todo lo cual puede influir en el enfoque resultante que adopte con la intervención.

La obtención de los historiales puede ser un reto y su llegada puede producirse en un momento de la evaluación en el que ya se han tomado decisiones en su ausencia. Una vez más, es importante que estos historiales se incorporen al proceso de toma de decisiones clínicas, independientemente de su volumen o de su conocimiento. Como mínimo, toda solicitud de autorización de tratamiento debe contener una sección de texto en la que se resuman los historiales anteriores y se incluya una sinopsis de cómo se han integrado dichos historiales en el proceso de evaluación actual.

A partir de una revisión de los expedientes existentes sobre Ronald que fueron proporcionados por su médico, el comportamiento agresivo se ha producido durante los últimos tres años semanalmente.

Debido a la falta de obtención de registros previos del distrito escolar de Sandra, la totalidad de esta evaluación se basa en los procedimientos de evaluación actuales del

Además, a medida que los métodos analíticos de conducta continúen emergiendo en una variedad de áreas clínicas, estarán disponibles evaluaciones existentes y contenidos diagnósticos que pueden proporcionar información importante. Por ejemplo, cuando se trabaja con niños con TDAH, la falta de atención y la hiperactividad pueden ocurrir de forma independiente o concurrente, con implicaciones obvias para la intervención basada en ACT. Si un cliente es diagnosticado como clínicamente desatento (es decir, muy por fuera del rango normal de atención), es probable que el entrenamiento en el momento presente sea difícil y muy necesario, junto con un análisis funcional más sólido de las condiciones en las que es probable que ocurran la atención y la desatención. Para un cliente hiperactivo, la aceptación y la voluntad de experimentar sus impulsos de actuar, incluso cuando ello interfiera en los resultados que valora, serán probablemente tanto un reto como una necesidad. Cuantos más ámbitos abarquen los analistas de conducta, más familiarizados tendremos que estar con las herramientas y estrategias de diagnóstico existentes en esas áreas y comprender que éstas también pueden ayudar a orientar la intervención. Hay que tener en cuenta que el "autismo" también es un diagnóstico clínico y que gran parte de nuestras tecnologías de análisis funcional e intervención evolucionaron para apoyar a las personas con autismo a través de cosas como el entrenamiento en habilidades sociales y el apoyo a la comunicación. Las intervenciones no serán necesariamente las mismas en otros grupos de población porque sus problemas pueden no ser los mismos que los de los autistas, pero el hecho de que su comportamiento funcione como una adaptación a su entorno abre la puerta al análisis funcional tal y como lo hemos definido anteriormente.

TAREAS POSTERIORES A LA REUNIÓN PARA QUE EL CLIENTE Y EL CUIDADOR OBTENGAN PUNTOS DE REFERENCIA REALES

Tras la reunión inicial con el cliente y el cuidador, es conveniente proporcionar a cada uno de ellos algún tipo de recogida de datos de seguimiento. Los cuidadores deben recibir una hoja de datos simplificada del tipo A-B-C en la que deben anotar los casos de conductas desafiantes que se produzcan, junto con las condiciones que preceden y siguen

inmediatamente a dichos casos. Sería preferible que dicha hoja de datos contuviera casillas de verificación en lugar de categorías abiertas que permitan generar narraciones. Las casillas de verificación requieren menos esfuerzo y las comprobaciones pueden cuantificarse en términos de frecuencias. La ausencia de escritura subjetiva también mejora la

objetividad de los datos recogidos. Tras un periodo de tiempo suficiente, estos datos pueden devolverse al analista de conducta para que contribuya a la evaluación funcional final. El recuento de frecuencias o la puntuación por intervalos pueden considerarse alternativas a la hoja ABC; sin embargo, estas herramientas sólo producen índices de conducta y dicen poco o nada sobre las variables de control subyacentes.

Se puede adquirir un valor adicional cuando dichos datos incluyen breves ejemplos del lenguaje que el cliente está emitiendo durante el episodio conductual, y/o que los cuidadores están emitiendo cuando se desencadena la conducta o se intenta intervenir sobre ella. Identificar las estructuras formales de estas narrativas será difícil, por lo que incluso algunos ejemplos antidotales pueden ayudar a proporcionar una capa del comportamiento verbal coocurrente que participa en conjunción con las contingencias ambientales. Por ejemplo, si una exigencia de trabajo por parte del profesor va acompañada de una afirmación como "asegúrate de hacerlo lo mejor posible en este examen porque supone la mitad de tu nota" o "creo que ya has tenido suficiente iPad por hoy, ahora haz tu trabajo", puede producirse una disección del contenido. En la primera afirmación, el profesor está estableciendo un rendimiento y lo que puede ser un valor para el cliente: la nota del curso. En el segundo enunciado, no se menciona ningún valor que pueda obtenerse, sino sólo una tarea de baja preferencia. Las declaraciones del cliente son igualmente importantes. Por ejemplo, "No quiero estar solo" puede indicar el valor reforzante de la atención social, y "No me importa el recreo, te odio" sugiere un descuento de los reforzadores retardados y potenciales funciones negativas de la atención social. Además, esta última afirmación puede ilustrar una falta de valores identificados que puede promover una mayor flexibilidad ante pensamientos como el odio.

Si el cliente tiene la capacidad cognitiva adecuada y cumple con una tarea de recogida de datos, puede ser ventajoso que el propio cliente registre parte de su propio comportamiento. Además de los elementos observables que podrían reflejar los proporcionados por los cuidadores, puede ser posible que el cliente auto-reporte sus propios pensamientos y sentimientos durante la emisión de la conducta desafiante. Por ejemplo, tras la destrucción de un aula, se podría pedir al cliente que recordara si perdió el contacto con el momento presente, si no podía quitarse un pensamiento de la cabeza, si perdió la noción de lo que realmente le importaba o si se sentía molesto y se esforzaba por eliminar tales sentimientos. Es probable que estas categorías generales deban ajustarse al nivel de funcionamiento de cada cliente. Estos temas de interrogatorio pueden revelar elementos del Hexaflex que participan en las relaciones funcionales que rodean la conducta desadaptativa y, por lo tanto, deben ser objeto de intervención. El auto-monitoreo también puede ser considerado como un aspecto de la intervención que comienza inmediatamente ayudando a orientar la conciencia del cliente sobre su propio comportamiento y a las contingencias que lo rodean. La ACT, entonces, puede proporcionar las estrategias para trabajar más eficazmente con esas contingencias una vez que se han realizado como parte de una intervención más amplia de autocontrol y entrenamiento en habilidades.

LA CONVERSACIÓN PRIVADA CON EL CUIDADOR

Cuando las circunstancias lo permitan, es conveniente mantener una conversación aparte con el cuidador sobre las formas en que podría producirse una información más óptima por su parte. Este cuidador puede haber tenido poca o ninguna experiencia con ACT o con cómo ciertas formas de hablar al cliente podrían reforzar la inflexibilidad psicológica. Cuando se presentan preocupaciones del cliente sobre no sentirse feliz, es bastante fácil pensar que la manera óptima de responder sería en la línea de "estás bien, y deberías estar feliz". Esta frase aparentemente benigna en realidad va en contra de la flexibilidad, ya que habla de lo inapropiado del pensamiento y contiene una directriz para que el cliente lo elimine de su repertorio. En lugar de debilitar el dominio de tal auto-regla, una afirmación como ésta del cuidador probablemente esté reforzando su significado literal junto con

implicar defectos en el cliente por no ser capaz de eliminarlo de su pensamiento.

Debe fomentarse inmediatamente la recogida de datos, que puede seguir adoptando la forma de ABC, frecuencias o narraciones informales. Lo que debería ser primordial para el analista de conducta a la hora de elegir la modalidad de datos es probablemente conseguir tanto el cumplimiento de la evaluación como la precisión de la evaluación por parte del cuidador. Siempre hay una forma más compleja y refinada de mejorar la recogida de datos, pero un error común es dejar que lo perfecto se convierta en enemigo de lo bueno. No se puede puntuar y utilizar una evaluación que no se tiene. Es mejor adoptar una postura realista sobre el cumplimiento y obtener datos en lugar de exigir una medición óptima que es imposible recopilar. Cuando a un cuidador se le asigna una tarea de recopilación de datos, es necesario realizar un esfuerzo considerable para gestionar y reforzar dicha actividad. La mayoría de las afecciones relacionadas con el TCA que requieren intervención se centrarán en frecuencias relativamente más bajas que las conductas típicas de quienes son menos sofisticados verbalmente. Esto plantea una posible realidad grave: es posible que su cliente nunca muestre la conducta problemática que le preocupa en su presencia. Esto es especialmente cierto con la atención ambulatoria, y como tal, puede que tenga que confiar exclusivamente en su cuidador para proporcionar los datos necesarios para tomar decisiones clínicas. Por ello, asegúrese de proporcionar una amplia formación y de hacer hincapié en la importancia de estos datos desde el principio de la relación.

La Tabla 11.1 muestra una narrativa ABC modificada que adaptamos para añadir un análisis de eventos privados a la narrativa ABC estándar. Añade el antecedente "Pensamientos y sentimientos privados" que ocurren antes o durante la conducta y después de las consecuencias de la conducta. Las columnas externas definen una contingencia externa, que también puede ayudar a explicar la ocurrencia de eventos privados. Es similar a la Matriz ACT pero aplicada en tiempo real, lo que puede revelar patrones funcionales que no son fáciles de captar en un solo momento o conversación. También es similar a los "registros de pensamiento" clásicos de la terapia cognitivo-conductual, pero la última columna es diferente. Pide pruebas de procesos contextuales que pueden ayudar a explicar por qué los acontecimientos públicos y privados están relacionados. Ese último paso contextual es la clave para evitar el mentalismo. Los pensamientos y los sentimientos son comportamientos privados -no son causas del comportamiento-, pero pueden estar relacionados funcionalmente con el comportamiento si los acontecimientos sociales u otros contextuales crean un contexto en el que eso ocurre. En eso consisten exactamente la flexibilidad y la inflexibilidad psicológicas.

Por ejemplo, los resultados podrían revelar un patrón de una pareja romántica que, en el contexto de una discusión (antecedente externo), tiene pensamientos de que su pareja no se preocupa por ella y, cuando éstos se toman al pie de la letra, tiene intensos temores de que su pareja pueda abandonarla pronto. Las palabras tranquilizadoras o las expresiones de cariño de su pareja podrían reducir ese miedo y las cualidades aversivas de esos pensamientos, y levantar la voz en el pasado puede haber conducido a esos resultados. La consecuencia externa es que su pareja les atiende más y tienen la idea de que su pareja, de hecho, se preocupa por ellos y se sienten aliviados. Como resultado de esta contingencia, los gritos aumentan y la relación se deteriora. Puede que existan comportamientos alternativos que mejoren la relación, pero no tienen fuerza una vez que el miedo entra en la habitación (como decir "tengo miedo y me siento muy

TABLA 11.1

Antecedente	externoPrivado	Externo	ExternoPrivado
	Pensamientos y	Pensamientos y	Comportamiento
	Consecuencias	y Sentimientos	Sentimientos

Contingencia Social-Verbal:

vulnerable cuando discutimos porque eres muy importante para mí. Y entonces tiendo a gritar, lo que crea un momento feo. ¿Podrías sentarte conmigo un momento antes de continuar para que pueda encontrar una forma de avanzar que se parezca más a cómo quiero que sea realmente nuestra relación?"). La última columna podría incluir características contextuales como tomarse al pie de la letra los pensamientos de abandono, evitar los sentimientos de vulnerabilidad o no tener claros los valores de la relación. Los procesos de flexibilidad psicológica a menudo serán útiles y señalarán estas características contextuales que están estableciendo una relación conducta-conducta entre las conductas privadas y públicas. Si se trata de un tema común en múltiples observaciones, la intervención también debe tener en cuenta las experiencias privadas y los procesos contextuales que convierten los desacuerdos normales en formas de comunicación que amenazan la relación.

LA CONVERSACIÓN PRIVADA CON EL CLIENTE

Cuando estés cerrando la reunión inicial con el cliente, asegúrate de que vas a intentar ayudarlo. La profundidad de esta conversación vendrá dictada por su nivel general de comprensión del significado que encierra dicho diálogo; sin embargo, si has llegado a la conclusión de que la persona es adecuada para una intervención de ACT, lo más apropiado sería confirmarle tu voluntad de ayudar. Cuando se trabaja con niños es aún más importante hacer hincapié en que la intervención será divertida y agradable; nada que produzca un gran grado de ansiedad. Incluso los clientes adultos necesitan cierta seguridad de que el tratamiento será algo placentero, no una carga. Sin esa seguridad, las probabilidades de éxito probablemente se reducirán.

Dependiendo del contexto de la atención, un diálogo adicional puede centrarse en su nivel de confidencialidad, el deber de advertir y la coordinación de la información con otros profesionales. Se pueden hacer narraciones complejas sobre este contenido con clientes muy avanzados cognitivamente y utilizar frases diferenciadas según sea necesario. Por ejemplo, explicar los parámetros del deber de advertencia a un niño pequeño podría modificarse diciendo algo parecido a "mantendremos en secreto entre nosotros todo lo que hablemos, a menos que esté realmente preocupado por tu seguridad o la de otra persona". Para asegurarse de que estas cuestiones se cubren adecuadamente, los detalles exhaustivos sobre el alcance de las responsabilidades pueden incluirse en una plantilla para cuidadores con contenido modificado para determinados tipos de clientes, a fin de crear un proceso de consentimiento para la prestación de cuidados.

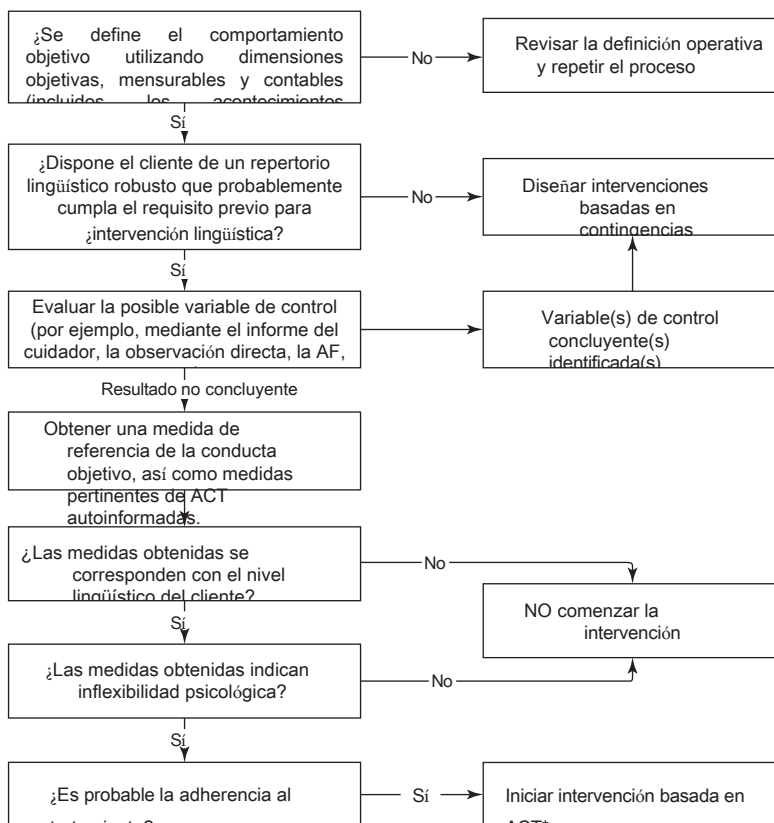
El desarrollo de la compenetración con el cliente es fundamental y debe comenzar en la primera interacción. Esta compenetración es más compleja que el emparejamiento de estímulos, en el que el clínico está vinculado a una amplia gama de reforzadores tangibles y comestibles. El rapport con el cliente implica un interés genuino del clínico por el cliente. Requiere escuchar, responder, atender y cuidar. Hay que ser flexible con la cantidad de contenido que se va a tratar en cada sesión, incluida la inicial. En su lugar, tómese su tiempo para conocer al paciente. Déjele hablar, no caiga en el error de animarle a responder a sus preguntas. Interésese por sus intereses. Hable del color de sus zapatos, de un objeto personal que haya traído a la consulta o de sus actividades favoritas. Asegúrese de que sus declaraciones de interés no sean mecánicas, sino honestas. Esta inversión le reportará dividendos en el desarrollo de una relación real que puede abordar en colaboración el proceso de tratamiento que tiene por delante.

La Matriz ACT también puede utilizarse para guiar estas conversaciones iniciales de forma coherente con ACT. Esencialmente, la Matriz ACT es una evaluación funcional momentánea y es una herramienta para guiar u orientar el contenido de la conversación. ¿Qué valores están siendo perturbados por el comportamiento que está llevando al tratamiento en primer lugar? ¿Cuáles son las experiencias privadas que se producen junto con el comportamiento? ¿Qué podemos hacer en su lugar para avanzar hacia esos valores

identificados? Con esta información, el analista de conducta dispone de mucho para orientar las versiones iniciales de la intervención y para desarrollar estrategias de medición más específicas, como se ha descrito anteriormente.

SÍNTESIS DE LA REUNIÓN, LOS REGISTROS Y LOS DATOS OBTENIDOS PARA CREAR UN ANÁLISIS FUNCIONAL

Un verdadero análisis funcional es amplio, multimodal y exhaustivo. Para cumplir estas expectativas, el analista de conducta tendrá que incorporar todas las dimensiones enumeradas anteriormente en la determinación final del enfoque de tratamiento. Esto incluirá la justificación de que el ACT es apropiado, el grado en que los estímulos verbales están impactando en las contingencias ambientales, las variables mantenedoras tanto a nivel verbal como de contingencia, el nivel de confianza de tales hipótesis y el potencial de adherencia al tratamiento por parte del cliente y sus interlocutores asociados. En la figura 11.1 se presenta un diagrama de flujo que detalla el proceso multimodelo de realización de una evaluación funcional. El primer paso consiste en determinar si el problema actual puede articularse de forma directamente observable y contable. Esto es crítico para un analista de conducta, porque no tenerlo impide la fiabilidad entre observadores, pone excesiva atención en eventos privados, y empieza a desdibujar los límites de la atención analítica de conducta. Cuando tal operacionalización del problema presentado no es posible, es generalmente



*Un verdadero análisis funcional es amplio, multimodal y exhaustivo. Para cumplir estas expectativas, el analista de conducta tendrá que incorporar todas las dimensiones enumeradas anteriormente en la determinación final del enfoque de tratamiento. Esto incluirá la justificación de que el ACT es apropiado, el grado en que los estímulos verbales están impactando en las contingencias ambientales, las variables de mantenimiento tanto a nivel verbal como de contingencias, el nivel de confianza de tales hipótesis, y el potencial de adherencia al tratamiento por parte del cliente y sus interlocutores asociados.

FIGURA 11.1 Diagrama de flujo del proceso multimodelo de realización de una

evaluación funcional.

prudente poner fin a una posible atención como BCBA o incorporar a otros profesionales cualificados y desempeñar un papel auxiliar en su tratamiento primario.

El segundo paso de la síntesis consiste en evaluar el nivel lingüístico del cliente. Cuando se ha llevado a cabo una evaluación formal o informal, a aquellos individuos que no demuestren los precursores necesarios para comprender una terapia basada en la conversación que se apoya en gran medida en metáforas se les debería asignar un enfoque de tratamiento centrado en manipulaciones de contingencia. Sin embargo, cuando las habilidades lingüísticas son sólidas, la ACT puede servir como un tratamiento lógico de elección y una estructura en la que se puede incluir una amplia variedad de elementos de tratamiento (incluyendo elementos de contingencia directa). Para aquellos clientes que se encuentran en un punto intermedio, se podría considerar una combinación de tratamiento ACT básico y fortalecimiento del encuadre relacional.

El tercer paso consiste en determinar si es posible obtener una función concluyente de la conducta desafiante utilizando los métodos tradicionales de AF. Si la respuesta es "sí", esto sugiere que una intervención de "sólo contingencias" puede ser suficiente para lograr el cambio de conducta. El grado en que el lenguaje se apoya en estas contingencias e influye en la conducta final limita la necesidad de un enfoque de tratamiento ACT exclusivo para el manejo de la conducta.

Por último, deben examinarse los datos de referencia y las métricas en torno a la flexibilidad psicológica para determinar la necesidad de atención ACT. Si dicha información sugiere que el problema manifestado está relacionado con la inflexibilidad del lenguaje y el comportamiento, el tratamiento ACT puede estar justificado. El cumplimiento del tratamiento es igualmente importante, ya que cualquier intervención es tan buena como su capacidad para ser adoptada realmente por el cliente. Si la adherencia es baja, la ACT podría seguir teniendo potencial si la intervención pudiera abordar simultáneamente el cumplimiento. En ese caso, puede ser necesario reducir inicialmente las expectativas del tratamiento para que el proceso de retroalimentación siga siendo relativamente positivo.

REDACCIÓN DEL INFORME DE EVALUACIÓN DEL ANÁLISIS FUNCIONAL

En la mayoría de los casos de atención al cliente, será necesario proporcionar un documento escrito que describa la totalidad del análisis funcional. Este documento deberá incluir la definición operativa de la conducta objetivo, los casos actuales de dicha conducta, las condiciones del entorno que modulan la probabilidad de emisión, los antecedentes, las consecuencias y cualquier variable concurrente relacionada que aumente o disminuya la probabilidad de emisión. Por último, habrá que formular una hipótesis sobre la posible causa del comportamiento y cómo se tomó esa decisión.

Definición operativa de la conducta objetivo

La definición de la conducta diana para el tratamiento se basa en lo que se ha descrito como el problema de presentación. Puede haber cierta negociación con los cuidadores en cuanto a cuál es la conducta objetivo que finalmente se acuerda. Por ejemplo, cuando un cuidador dice que le gustaría que usted tratara la ansiedad de su hijo, puede que le resulte necesario indagar más directamente sobre qué hace el niño cuando está ansioso, o qué limitaciones en el funcionamiento se producen debido a esta ansiedad. Es posible que disponga de información complementaria sobre el problema que presenta, basada en los pensamientos autodeclarados del cliente que se revelaron utilizando herramientas diseñadas para evaluar la flexibilidad psicológica. Tenga en cuenta que el objetivo es asegurarse de que se dispone de un producto conductual, no descartar ninguna posible

afección psicológica subyacente que se base más en acontecimientos privados. Consideremos algo como el miedo a una actuación en público. Suele ir acompañado de un bajo rendimiento manifiesto, evitación de tareas que requieran una actuación en público, manifestaciones emocionales manifiestas (por ejemplo, llanto, agresividad), etcétera. Si no hay ninguna manifestación conductual que pueda etiquetarse como "ansiedad" (por ejemplo, no presentarse a los exámenes en

escuela para evitar las exigencias del trabajo; evitar hablar en clase), ha llegado el momento de que el analista de conducta se dirija a otro lugar. Si se puede llegar a un acuerdo sobre la conducta objetivo y ésta se encuentra dentro del ámbito de competencia del analista de conducta, será importante poner parámetros relevantes dentro de la definición operativa, como el ritmo, la frecuencia, la intensidad y/o la duración.

El comportamiento objetivo de Ronald para la intervención se define como arrebatos verbales a los compañeros. La frecuencia de dicho comportamiento durante las últimas dos semanas ha sido de 19 episodios. La duración de la conducta es inferior a cinco segundos, tiene un volumen de intensidad alta y suele consistir en afirmaciones como "espero que te mueras", "eres feo" o "te odio a muerte".

El comportamiento objetivo de Pam es el incumplimiento del trabajo. Este comportamiento adopta la forma de arrojar objetos, fugarse del aula y pedir que le den de beber. La frecuencia en los últimos siete días, estimada por los cuidadores en una línea de base de seguimiento temporal, es de unas cinco veces al día. La duración de estos comportamientos oscila entre un minuto y más de una hora, y son de una intensidad

Condiciones

Una condición de ajuste es un modulador momentáneo de las tres contingencias denominadas. Estas contingencias van y vienen, no son rasgos estáticos del cliente. Por ejemplo, el consumo de medicamentos, la dificultad para dormir, la enfermedad, la saciedad alimentaria, dormir en casa de los abuelos, la resaca o determinados momentos del día. Pueden incluirse cambios en la emisión de respuestas bajo ciertos tipos de control del lenguaje, como la presencia de recuerdos o pensamientos. A la hora de proporcionar información sobre las condiciones de ajuste, es fundamental describir cómo estos acontecimientos preparan y reducen la probabilidad de emisión de la conducta objetivo. El lenguaje en sí mismo puede servir como una condición de ajuste en la que una regla generada por el cliente, o una regla emitida por otro, podría crear la ocasión para una actuación alterada. Dichas reglas pueden haberse revelado durante la entrevista inicial con el cliente o el cuidador, o en evaluaciones autoinformadas del proceso de flexibilidad.

Entre las condiciones de entorno más frecuentes de las que se informó durante la entrevista con los padres figuran la estancia en casa del padre los fines de semana alternos, los cambios de medicación y cuando no se incluyen nuggets de pollo en el menú del almuerzo caliente. Además, si un compañero le dice a Shilo que es fea, ese pensamiento parece quedarse con ella durante el resto del día.

No se han observado condiciones de entorno que hagan el comportamiento más probable, sin embargo se observó que nunca ha habido un episodio de preocupación durante el empleo a tiempo parcial después de la escuela en una tienda de comestibles

Antecedentes

Los estímulos discretos que señalan la disponibilidad de acceso a los reforzadores suelen describirse como estímulos antecedentes o discriminativos. En términos más coloquiales, estos "desencadenantes" de la conducta pueden adoptar muchas formas, como tareas no

preferidas, desviar la atención hacia otros, quedarse solo, pedir que

transición a otra actividad, o se le dice "no". A diferencia de las condiciones de ajuste, los antecedentes no rodean todo el acontecimiento de contingencia, sino que forman parte del propio acontecimiento. La mayoría de los humanos verbalmente sofisticados tienen unos cuantos antecedentes que preceden a su conducta desafiante, no sólo uno. Como resultado, una distribución de frecuencias de los antecedentes comunes es lo más práctico para informar, en lugar de intentar determinar un único desencadenante. Los antecedentes no sólo pueden desencadenar una respuesta del cliente, sino también los procesos lingüísticos concurrentes que, a su vez, pueden provocar la emisión de la conducta de interés. Por ejemplo, al escuchar una canción de los Backstreet Boys en la radio, puede producirse un breve alejamiento del momento presente, ya que el paciente relaciona esa canción con su amor perdido, y ahora, cuando un compañero le hace una pregunta, emite una respuesta verbalmente agresiva del tipo "déjame en paz, te odio". La probabilidad de tal respuesta aumenta drásticamente por la canción, ya que sirve como desencadenante de un acontecimiento privado que a su vez desencadena un comportamiento manifiesto.

Consecuencias

Los acontecimientos que siguen de forma fiable al comportamiento de interés suelen describirse como consecuencias. Cuando tales acontecimientos cumplen una función reforzadora, el comportamiento aumentará en frecuencia. Y cuando tales acontecimientos no logran reforzar el comportamiento, pueden debilitar la emisión, o terminarla por completo. Para los fines de la evaluación, generalmente se asume que un comportamiento preocupante ocurre porque hay algún tipo de consecuencia que sostiene su emisión. Dada la necesidad de tratamiento, dichas consecuencias pueden aumentar la probabilidad de emisión. El primer paso hacia la identificación de las consecuencias es ver si algo sigue de forma fiable a la emisión de un comportamiento objetivo. A veces, incluso los sucesos aparentemente irrelevantes pueden ser consecuencias poderosas. Por lo tanto, es necesario documentar cualquier acontecimiento que se produzca con frecuencia. Las consecuencias también pueden ocurrir a un nivel encubierto dentro del cliente, y como tal serán difíciles de descubrir sin diálogo con el cliente. Sondeos directos como "cuando corrías por el pasillo gritando 'que le den a este colegio', ¿en qué estabas pensando?" o "¿puedes decirme qué pensamientos tenías cuando le diste una patada en la espalda a Sally?". Estas reglas y pensamientos autogenerados pueden ser inicialmente difíciles de incluir dentro de una descripción de acontecimientos consecuentes, Sin embargo, hay que esforzarse por explorar su presencia.

Variables concurrentes

Quizá la sección más importante de una evaluación funcional de la conducta que pretenda implantar una intervención ACT sea la que describe las variables concurrentes. Tales variables deben dedicarse realmente al grado de presencia o ausencia de los seis procesos de flexibilidad psicológica. Cuando se conceptualizan como una manta que puede envolver en su interior los antecedentes, las conductas y las consecuencias, estas influencias del lenguaje se extienden a lo largo de la interacción del cliente con el entorno. Aquí es donde el analista de conducta puede informar de las puntuaciones de la evaluación de la flexibilidad, de la complejidad del marco relacional, de los resultados de la entrevista, o de todo ello. Cuando se sintetizan con los elementos anteriores, se puede argumentar a favor de un enfoque de tratamiento que incluya la intervención en el lenguaje.

Pam muestra una variedad de comportamientos que pueden estar co-ocurriendo con las contingencias ambientales que están sosteniendo su comportamiento. Durante su admisión inicial, afirmó repetidamente que tenía problemas para "olvidar cosas que habían sucedido en el pasado", lo que sugiere que, cuando los cuidadores desvían su atención hacia otras personas (antecedente), la conducta de Pam puede estar

es probable que esté pensando en acontecimientos aversivos privados, aumentando así la función aversiva de la falta de atención social por parte de los adultos.

A Rick se le administró el Cuestionario de Aceptación y Acción 2 (AAQ-2) y las puntuaciones resultantes sugieren que su capacidad para autogestionar el comportamiento es limitada. Por ejemplo, informó que "las emociones causan problemas en mi vida" en el nivel más severo con una puntuación de 7. Esto puede sugerir que Rick no logra contactar con reforzadores en su entorno debido a reglas autogeneradas que impactan en la realización de conductas positivas al servir como operaciones verbales de abolición.

Hipótesis de funcionamiento

Las conclusiones sobre la función del comportamiento deben mantenerse dentro de los parámetros de la ciencia analítica del comportamiento. Las categorías típicas incluyen atención, escape, tangible, sensorial y físico. Esta última sugiere la necesidad de atención médica, mientras que las otras cuatro destacan las relaciones entre conducta y entorno. La posición de ACT y las contribuciones lingüísticas relevantes siguen siendo moduladoras de estas condiciones de conducta-entorno. Por ejemplo, el trabajo con valores puede servir como una operación verbal motivacional para consecuencias que son intrínsecas a la acción; la fusión puede establecer un control de antecedentes poco útil a través de una transformación de las funciones de estímulo; y así sucesivamente. Habrá ocasiones en las que sean posibles múltiples funciones para una condición de presentación, y la probabilidad de tal complejidad aumenta con el desarrollo del lenguaje. Además, puede haber funciones secuenciales, por las que un comportamiento puede ocurrir inicialmente para eliminar demandas, sólo para cambiar tras la eliminación de la demanda para ganar la atención del cuidador. La descripción de la función debe ser objetiva, clara y derivarse de forma natural de los elementos previos de la evaluación funcional.

La función de la agresión verbal de Jackie es escapar de las exigencias del trabajo. Dicha huida es más probable cuando no es capaz de describir sus propios valores y las acciones comprometidas necesarias para obtener dichos reforzadores retardados.

Según el análisis anterior, la atención social negativa es la función hipotética de la fuga de Jace del aula.

SEGURO Y NECESIDAD MÉDICA DE TRATAMIENTO CONDUCTUAL

Cuando el analista de conducta solicita el reembolso de servicios a terceros, puede encontrarse con una realidad en la que el beneficiario no esté familiarizado con el ACT. Peor aún, es posible que se haya proporcionado información errónea sobre ACT, lo que dificulta aún más la solicitud de servicios. Para garantizar una valoración cuidadosa y justa de los servicios que se proponen, es fundamental que exista una definición operativa clara de la conducta, metas contables y mensurables, y objetivos claros que sirvan de pasos intermedios hacia la consecución de una mejora más global de la actuación. Cuando se trabaja específicamente con niños autistas, también puede ser necesario relacionar dichos objetivos con los déficits centrales del autismo. Tenga cuidado de no cometer el error de proponer servicios que "busquen mejorar la flexibilidad psicológica".

"disminuir la fusión" o "mejorar una vida basada en valores". Aunque puede haber algo de verdad en ese lenguaje, este tipo de frases pretenden discernir procesos que conducen a un fin conductual, y eso es lo que hay que articular. A continuación ofrecemos un ejemplo de cómo una solicitud de autorización podría abordar las limitaciones de funcionamiento en cada uno de los seis procesos ACT. De la revisión de este contenido se desprende un objetivo medible, cada uno alineado con el proceso Hexaflex, el entorno en el que se producirá y la relación de éste con los síntomas centrales del autismo. Se proporciona información adicional relacionada con las áreas de comportamiento problemático abordadas y el nivel actual de rendimiento del cliente. Estos niveles actuales pueden obtenerse a través de la entrevista con el cuidador y/o el cliente. El siguiente ejemplo se basa en un diagnóstico de autismo y no implica que los analistas de conducta sólo trabajen con poblaciones autistas, sino que el formulario de informe será familiar para muchos analistas de conducta interesados en integrar enfoques basados en ACT.

Metas y objetivos específicos de comportamiento

En la Tabla 11.2 se muestran ejemplos de objetivos. A menudo se espera del analista de conducta que coordine la atención con otras personas de la vida del cliente. Como resultado, muchos terceros beneficiarios solicitan estos detalles para aprobar una solicitud de servicios. Esta tarea requiere entrenamiento, modelado, refuerzo y supervisión de los cuidadores, todo lo cual forma parte del repertorio de un analista de conducta bien cualificado. Cuando el tratamiento implica la intervención con TCA, puede ser útil asegurarse de que el lenguaje del tratamiento está integrado en la coordinación de la atención.

En el cuadro 11.3 se ilustran las formas en que se transfiere la atención a un progenitor, de modo que éste utiliza estrategias de estímulo cuando el cliente se desentiende de tareas no preferidas, de reorientación cuando se produce una agresión y de integración del lenguaje TCA emitido en todo el entorno doméstico. Por supuesto, todas estas medidas requerirán que el cuidador informe de su utilización. Aún así, dicha información puede servir como base para el diálogo entre el cuidador y el analista de conducta durante las sesiones de coaching.

Es importante que los formularios de terceros sean precisos y honestos. Nunca debe estar en posición de "jugar con el sistema". Recuerde que los términos de flexibilidad psicológica pretenden orientarle hacia análisis funcionales dentro de un ámbito. Dado que ACT se basa en principios conductuales aumentados por reglas verbales y operantes relacionales, si es apropiado dadas las dificultades a las que se enfrenta su cliente, siempre debería ser capaz de proporcionar un análisis funcional más específico dentro del dominio que cree que se aplica a su cliente. Por ejemplo, puede hablar del grado en que es necesario aumentar o disminuir el control de los estímulos en un contexto problemático concreto sin utilizar necesariamente términos como "aumentar la plenitud mental" o "alterar la atención flexible al ahora".

DOCUMENTAR E INFORMAR SOBRE LOS PROGRESOS DE LOS CLIENTES

Para documentar los progresos de un cliente durante una reevaluación puede utilizarse una amplia gama de parámetros. Realizada a intervalos regulares, la reevaluación permite resumir los cambios desde el punto de partida hasta la capacidad actual. Dependiendo de las herramientas que se utilizaron durante la evaluación inicial, puede ser prudente considerar el uso de los mismos instrumentos para formar una imagen del cambio antes-después. Las frecuencias de conductas desafiantes, la emisión de expresiones verbales inflexibles y las puntuaciones en las evaluaciones conductuales y de flexibilidad deben considerarse pruebas de cambio. Cuando todos estos índices muestran mejoras, se puede

hablar claramente de los efectos del tratamiento. Sin embargo, cuando algunos parámetros cambian y otros no, puede estar justificada una interpretación clínica más cuidadosa.

TABLA 11.2

<i>Objetivo</i>	<i>Dominio</i>	<i>Núcleo TEA Síntoma Dirigido a</i>	<i>Problema Área de Comportamiento Dirigido a</i>	<i>Niveles actuales de Rendimiento</i>
Sammy identificará al menos tres cualidades personales sobre sí mismo con un 90% de independencia en dos entornos diferentes, con dos personas distintas y durante tres sesiones consecutivas. (El yo como contexto)	Adaptativo , social, emocional	B.3	Lenguaje inapropiado	Sammy puede etiquetar una cualidad de forma independiente.
Sammy se fijará un objetivo al día e identificará los pasos para conseguirlo. Trabaja para conseguirlo sin caer en conductas desadaptativas. conductas con un 80% de independencia durante tres semanas consecutivas en dos o más entornos. (Valor)	Adaptativo , social, emocional	B.3	Perseveración en el tema, lenguaje inapropiado, agresión física	Sammy puede identificar objetivos y pasos pero no sigue los pasos de forma consistente ni los completa independientemente del comportamiento inadaptado
Sammy definirá y aplicará seis métodos para promover interacciones sociales adecuadas cuando se enfada con un 90% de independencia en dos entornos diferentes, con dos personas distintas y durante tres sesiones consecutivas. (Defusión)	Adaptativo , social, emocional	B.3	Lenguaje inapropiado	Sammy puede describir formas, pero no las aplica con coherencia.
Sammy describirá tres objetivos y los pasos que hay que dar para alcanzarlos. objetivos de gestión sin ayuda de un adulto con un 90% de independencia en dos entornos diferentes, con dos personas distintas durante tres sesiones consecutivas. (Acción comprometida)	Adaptativo , social, emocional	B.3	Perseveración en el tema, lenguaje inapropiado	Por término medio, Sammy puede describir dos objetivos o valores sin ayuda de un adulto.
Con una indicación o menos, Sammy volverá a centrar su atención en el entorno presente mediante el uso de estrategias de autogestión con un 90% de independencia durante tres sesiones consecutivas. (Momento presente)	Adaptativo , social, emocional	B.3	Perseveración en el tema, lenguaje inapropiado	Sammy puede volver a centrar su atención con una indicación o menos aproximadamente el 25% de las veces.
Sammy tolerará estímulos o situaciones aversivas (es decir, temas no preferidos, ruidos fuertes) sin presentar conductas desafiantes con un 90% de independencia durante tres sesiones consecutivas. (Aceptación)	Adaptativo , social, emocional	B.3	Lenguaje inapropiado, agresión física	Sammy demuestra tolerancia aproximadamente el 10% de las veces.

TABLA 11.3

Objetivo	Línea de base	Nivel actual	Nivel de descarga
Indicación verbal cuando se observa que no se realiza la tarea preferida	< 50% al día	+/- 50% al día	> 90% al día
Redirección verbal cuando se producen arrebatos verbales utilizando atender al entorno actual	< 50% al día	80% al día	> 90% al día
Incorporación del lenguaje terapéutico (aceptación de situaciones difíciles; alejamiento de las emociones; acercamiento a valores/refuerzos) en la comunicación rutinaria a lo largo de la semana.	< 10% al día	+/- 50% al día	> 90% al día
Asistir y participar en la reunión semanal 1:1 de padres con el BCBA.	n/a	100	100

A Sammy se le administró el Cuestionario de Flexibilidad Psicológica Infantil (CPFQ; Dixon & Paliliunas, 2018) el 2/6/22. Se le volvió a administrar el 12/9/22 (Tabla 11.4). El CPFQ es un cuestionario de 24 ítems diseñado para proporcionar una medición cuantitativa de la flexibilidad psicológica y conductual de un individuo. Las puntuaciones más altas indican una mayor flexibilidad, mientras que las puntuaciones más bajas sugieren una mayor inflexibilidad. Cada sección tiene un rango de 0-16 puntos, para una puntuación total de 96. El CPFQ examina seis dominios que ayudan a promover el funcionamiento adaptativo, reducir la autoconversación negativa y sus efectos sobre el comportamiento, y alinear los objetivos y valores con el comportamiento necesario de autogestión. Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), uno de los déficits centrales del trastorno del espectro autista (TEA) son los "patrones de conducta restringidos o repetitivos". Además, esto puede observarse a través de la insistencia en la uniformidad, la adhesión inflexible a rutinas o patrones ritualizados de comportamiento verbal o no verbal (por ejemplo, angustia extrema...).

TABLA 11.4

Proceso de flexibilidad	Definición	Puntuación máxima	PUNTAJACIÓN FECHA A inicial	PUNTAJACIÓN FECHA actual	Puntuación de mejora
Momento presente	La capacidad de un individuo para interactuar eficazmente en el contexto actual; abstenerse de rumiar el pasado pensamientos/acontecimientos o preocupaciones sobre futuros acontecimientos.	16	2	9	+7
Aceptación	La capacidad de un individuo para aceptar acontecimientos negativos y positivos durante el día, incluso cuando incómodo.	16	5	12	+7
Defusión	La capacidad de un individuo para crear	16	4	7	+3

distancia entre inflexible
y pensamientos negativos y
comprender que los pensamientos
no son
lo mismo que los comportamientos.

TABLA 11.4
Continúa

<i>Proceso de flexibilidad</i>	<i>Definición</i>	<i>Puntuación máxima</i>	<i>PUNTAJACIÓN FECHA A inicial</i>	<i>PUNTAJACIÓN Fecha actual</i>	<i>Puntuación de mejora</i>
El yo como contexto	La capacidad del individuo de adoptar perspectivas para crear una distinción en el contexto de sus experiencias pasadas sin apego a esas experiencias.	16	9	11	+2
Valores	La capacidad de una persona para saber lo que es importante para ella, lo que la motiva y lo que le importa.	16	9	8	-1
Acción comprometida	La acción comprometida se refiere a las pautas de cambio de comportamiento que uno realiza para acercarse a sus valores.	16	4	12	+8
Total		96	34	59	+25

rígidos, rituales de saludo, necesidad de tomar la misma ruta o comer lo mismo todos los días) (B.2). Ayudar a remediar los déficits de flexibilidad psicológica asociados al TEA es imprescindible para el pronóstico a largo plazo de un individuo con TEA.

Interpretación de la evaluación del comportamiento

Sammy muestra un comportamiento desafiante que puede ser de intensidad considerable, pero la frecuencia y la intensidad se han reducido respecto a los niveles previos al tratamiento. La complejidad de sus múltiples comportamientos controlados por funciones no es sorprendente dados los niveles relativamente altos de lenguaje, aunque sus límites en pensamiento abstracto y razonamiento. Estas deficiencias están mejorando considerablemente, como revelan las marcadas ganancias en flexibilidad reveladas en el CPFQ. Además, Sammy está mejorando en la autogestión, comprendiendo que los pensamientos no siempre son descripciones de la realidad, y que participar en el comportamiento, aunque a veces sea difícil, puede producir resultados

Ampliar la evaluación más allá de la atención clínica

Aunque la mayoría de los analistas de conducta en ejercicio están implicados en la prestación de servicios a clientes con discapacidades, sigue existiendo la necesidad de asegurar la extensión de las intervenciones ACT más allá de esta población. Las extensiones lógicas del enfoque ACT se aplican a los cuidadores o padres de estos clientes, personal de agencias, empleados de empresas e industrias, atletas, estudiantes universitarios e incluso al propio analista de conducta. Como resultado, la evaluación ACT

variará en cierta medida con respecto a la enumerada anteriormente, pero debe mantenerse el tema general de garantizar una atención funcional a las necesidades de intervención. Lógicamente, algunas partes de los detalles anteriores se reducirán al mínimo, mientras que otras se ampliarán.

Por ejemplo, cuando se intenta implementar ACT con el personal, entrevistar a los padres de ese personal obviamente no será necesario, ni en general una revisión de los registros médicos o psicológicos. Aunque es importante, incluso en estas áreas, como analista de conducta, mantener un enfoque conductual, y el resultado final sigue siendo patrones de acción efectiva -hábitos de conducta basados en valores-, esto no suele ser tan difícil de hacer. Por ejemplo, la sección anterior, en la que describimos los indicadores conductuales de rigidez o inflexibilidad y cada uno de los diversos dominios del modelo de flexibilidad psicológica, puede ampliarse fácilmente con clientes neurotípicos o de funciones superiores para incluir una exploración más profunda de los dominios emocional, cognitivo, atencional, del sentido del yo, de los valores y de la acción comprometida.

En adultos neurotípicos, no es difícil evocar discusiones sobre el impacto de emociones o pensamientos difíciles; o patrones de control atencional; o declaraciones de valores; y así sucesivamente. El "error mentalista" puede evitarse si el analista considera estos informes y las observaciones conductuales manifiestas relacionadas con ellos como parte de una relación "conducta-conducta" en la que cada elemento está vinculado contextualmente, así como la relación global entre los elementos.

Por ejemplo, supongamos que un cliente adulto neurotípico dice tener miedo a hablar en público. Evita dar charlas en el trabajo y, cuando tiene que hacerlo, éstas se ven interrumpidas por expresiones manifiestas de excitación emocional y aparente dificultad para respirar, pausas repentinas al hablar, frecuentes sorbos de agua, pérdida de su lugar en la charla, sudoración y temblores. Tras estos episodios, afirma que se sintió "casi abrumada por la ansiedad", que durante la charla se centró verbalmente en una posible humillación y, en última instancia, en ser despedida. Dice tener miedo de haber "pasado vergüenza delante de su jefe, que acabará cansándose de este tipo de cosas".

Sería mentalista tratar la ansiedad, la excitación, los pensamientos de ser despedido, etc., como *causas* de un mal rendimiento al hablar en público, no porque se trate de sucesos privados, sino porque son variables dependientes en lugar de variables contextuales manipulables, de modo que las contingencias responsables de una "relación conducta-conducta" no se declaran ni se exploran. Sin embargo, debido a los múltiples canales de información, no hay nada de malo en suponer que la excitación emocional negativa forma parte del contexto de la mala oratoria. Si un examen cuidadoso de la historia del cliente y de sus acciones al hablar lo apoyara, los analistas de conducta podrían centrarse especialmente en los patrones culturalmente apoyados de evitación emocional y autojuicio negativo como responsables de amplificar los niveles inicialmente normales de excitación hasta niveles que perturban la capacidad de hablar en voz alta.

Supongamos que el analista de conducta decide hacer un trabajo de exposición en el que el cliente habla en voz alta mientras aprende a notar la excitación, describir y nombrar los eventos privados que ocurren, tratarse a sí mismo con amabilidad y luego reorientarse hacia la tarea que tiene entre manos. Se sabe que un enfoque ACT como este mejora la oratoria y lo hace mejor que los métodos cognitivo-conductuales tradicionales, a pesar de que los informes subjetivos de ansiedad disminuyen más lentamente (Glassman et al., 2016). No hay ninguna razón por la que el entrenamiento en habilidades de oratoria deba considerarse *a priori* como ajeno al conjunto de habilidades de los analistas de conducta.

Intervenciones como esta requieren compasión y habilidades de toma de perspectiva, que los clientes de los analistas de conducta informan que a menudo faltan (Taylor et al., 2019). Irónicamente, los propios analistas de conducta afirman que no han recibido formación sobre cómo ofrecer este tipo de atención compasiva y que necesitan estas habilidades a diario (LeBlanc et al., 2020).

Abordaremos esta cuestión con más detalle más adelante, pero lo que queremos decir ahora en este capítulo sobre la evaluación es que, a medida que se amplían las capacidades verbales, es más importante evaluar toda la gama de acciones psicológicas y sociales (por ejemplo, la emoción, el pensamiento, el sentido de sí mismo, la atención, la motivación, las habilidades de relación). Tomemos un ejemplo muy común.

Evaluación de los cuidadores

La flexibilidad o inflexibilidad psicológica de las personas que atienden a los clientes a los que se presta servicio repercutirá en la eficacia del tratamiento analítico de conducta. Aunque estas personas no suelen buscar activamente sus propias evaluaciones por parte de un analista de conducta, forman parte del sistema contextual en el que se encuentra el cliente. Las medidas de evaluación de los padres pueden incluir evaluaciones indirectas señaladas anteriormente, como el Cuestionario de Aceptación y Acción de los Padres (Cheron et al., 2009), junto con otros índices que pueden proporcionar información sobre sus niveles generales de estrés, estado de ánimo depresivo o luchas con la ansiedad, como las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (Lovibond & Lovibond, 1995), e instrumento de uso libre y ampliamente conocido. Si los analistas de conducta intentaran utilizar ACT como psicoterapia para la depresión en cuidadores y padres, esto generalmente se extendería más allá del alcance de los servicios que un analista de conducta estaría preparado para prestar y, como tal, podría ser necesaria una atención coordinada con otros profesionales. Pero si la atención se centra en cómo manejar emociones difíciles mientras se proporciona la atención necesaria, hay muchas maneras fáciles de avanzar, como veremos en capítulos posteriores.

En previsión de esta posible necesidad, es bueno evaluar la apertura de los cuidadores a las ideas de ACT. Entretejido en el contenido de una reunión inicial y sondeado durante las evaluaciones posteriores de la eficacia del tratamiento, es útil preguntar a estos cuidadores sobre lo que están haciendo para hacer frente a la situación y lo bien que están funcionando sus diversas estrategias. Si un progenitor cree que, por ejemplo, la supresión del pensamiento es necesaria y útil, es muy poco probable que pueda poner en práctica un programa de ACT con él y quizá ni siquiera con su hijo. El analista de conducta debe evitar el uso de términos técnicos al explorar estas cuestiones y también debe ser consciente de que algunos grupos religiosos y culturales se oponen a cosas como "mindfulness" (un término más seguro inicialmente podría ser "flexibilidad atencional" o "conciencia situacional").

Evaluación de Staf

Uno de los recursos más importantes para un analista de conducta es su personal. Dependiendo del tamaño y la naturaleza de su práctica, el personal puede ser un par de técnicos conductuales que llevan a cabo sesiones semanales para un cliente identificado, o cientos de analistas de conducta que se extienden por todo el país prestando servicios incluso a muchos cientos de clientes. También es posible que por personal se entienda un grupo de empleados del almacén de una empresa de transportes que no tiene absolutamente nada que ver con la atención al cliente. Independientemente de cómo se defina al "personal", el bienestar psicológico de los empleados puede ser de gran interés y potencialmente beneficioso para una organización.

Como en otras áreas, las medidas estandarizadas de autoinforme pueden ser útiles, pero también lo puede ser la evaluación de los procesos de flexibilidad psicológica en la propia organización. Por ejemplo, con programas como "Mentimeter" no es difícil recopilar electrónicamente Matrices individuales de cada miembro de la plantilla, pero mostrarlas sólo en formas colectivistas anonimizadas durante las reuniones de personal. También se puede recopilar una Matriz de grupo de forma similar ("¿qué cualidades de comportamiento valoramos como clínica o hacia las que deseamos avanzar como equipo?").

Una vez que el personal ha recibido formación sobre ACT, puede empezar a evaluar hasta qué punto el entorno de trabajo es emocionalmente abierto o cerrado, es cognitivamente flexible o no, se centra en resultados basados en valores o no, etc., a través de los distintos procesos de flexibilidad.

Autoevaluación

Casi todas las herramientas a las que nos hemos referido a lo largo de este capítulo podrían administrarse directamente a uno mismo. Aunque lo más probable es que lo mejor sea buscar ayuda de otras personas cuando en condiciones

de malestar psicológico, ACT se basa en la psicología de lo normal y, por lo tanto, una de las mejores formas de aprender es empezar a aplicar estos conceptos a su propio comportamiento.

Existe una gran variedad de ejercicios de ACT que pretenden que el usuario autoevalúe las desviaciones entre la vida actual y la vida óptima. Por ejemplo, se puede dividir una hoja de papel en cuatro cuadrantes etiquetados como "familia", "salud", "educación" y "carrera". Después, en el centro del papel, se dibuja un pequeño círculo que intersecte los cuadrantes para asemejarse a la diana de un objetivo, con un círculo muy grande en el borde del papel que indique los bordes exteriores del objetivo. La tarea del evaluador consiste en marcar con una "X" cada cuadrado, indicando lo cerca que está ese aspecto de su vida del ideal. El ideal está justo en la diana. Durante este autodescubrimiento, a menudo se revela un toma y daca entre estos ámbitos de la vida. Destacar en el trabajo pasa factura a la familia, y a menudo se descuida la salud personal mientras se persiguen las aspiraciones educativas. La clave está en evaluar, reflexionar y reajustar. Evaluar la situación actual en cuanto a cómo se está viviendo. Reflexionar sobre los datos obtenidos y determinar si esta distribución de esfuerzos está dando los resultados deseados. Reajustar las prioridades y los patrones de respuesta asociados para avanzar más eficazmente hacia una vida basada en valores. Un trabajo de este tipo nos ayuda a comprender cómo cada momento de cada día tiene un efecto acumulativo en la dispersión general de las X en este objetivo.

RESUMEN

El proceso de evaluación del TCA sigue siendo amplio, multimodal y exhaustivo. Los analistas de conducta tendrán que prepararse para un alejamiento significativo de sus métodos tradicionales de evaluación y del alcance limitado de la evaluación funcional. Expandir el proceso de evaluación para incluir un amplio rango de herramientas y modalidades fortalecerá la confianza de que un cliente es capaz de entender ACT, beneficiarse de un enfoque de tratamiento ACT, y producir resultados medibles que importen. Hemos proporcionado una amplia gama de enfoques para obtener la información necesaria para formular el tratamiento, pero no hemos generado una lista finita de pasos que el analista de conducta deba completar. La complejidad de las condiciones de presentación requiere interpretación por parte del analista de conducta. Al igual que el psicólogo clínico o el logopeda tienen que tomar una serie de decisiones sobre qué pruebas administrar para evaluar los niveles actuales de rendimiento, el analista de conducta tendrá que tomar decisiones informadas sobre cómo abordar el proceso de evaluación del TCA. Una cuidadosa consideración de la complejidad del lenguaje, la identificación de la variable dependiente, los puntos fuertes y débiles del Hexaflex y los objetivos marcados, deberán permanecer en primera línea de una evaluación conductual basada en el ACT. La forma de evaluar a los clientes nunca debe ser un proceso único. Más bien, la evaluación óptima es la que se basa en impresiones clínicas arraigadas en una conceptualización integral del caso, descubrimientos científicos y utilidad práctica.



Taylor & Francis

Grupo Taylor & Francis

<http://taylorandfrancis.com>

Te ACT Proceso de tratamiento

La intervención conductual es una intervención individualizada que tiene lugar a nivel de cada sujeto. Cuando varios clientes presentan áreas problemáticas o "síntomas" similares, no se puede suponer que se aplicará un tratamiento similar, a diferencia de lo que ocurre en muchos otros marcos terapéuticos que hacen hincapié en la "reducción de los síntomas". Por el contrario, el enfoque terapéutico se personalizará en función de los vínculos empíricos y conceptuales entre las áreas de dificultad, las áreas de fortaleza y las variables históricas y situacionales que puedan influir en estas áreas (es decir, la interacción conducta-entorno en curso) que establezca el clínico. La racionalidad de este enfoque se basa en la singularidad de las relaciones funcionales entre el problema que se presenta y las variables que lo mantienen. Aunque dos clientes puedan presentar un problema de conducta específico de incumplimiento laboral, es muy posible que uno lo haga para llamar la atención del profesor y el otro para escapar de las demandas laborales no preferidas. Uno puede tener conductas alternativas fácilmente disponibles, mientras que el otro no. Un tratamiento funcional para cada cliente sería radicalmente diferente, ya que uno requerirá formas más apropiadas de obtener atención social, y el otro enseñar tolerancia al trabajo y medios más apropiados de escapar en condiciones de angustia. A medida que las conductas se vuelven más complejas, el análisis y la intervención posterior también aumentan su complejidad. La respuesta relacional derivada se superpone a un conjunto distinguible de acciones por encima de las cuatro contingencias denominadas, y por lo tanto cualquier intervención eficaz para un individuo verbalmente sofisticado necesitará tratar de forma concurrente el flujo de interacción con el lenguaje y las contingencias ambientales y las variables de ajuste u operaciones motivacionales.

Es decir, la flexibilidad psicológica *no está* "dentro" del cliente y provoca tal o cual comportamiento. La flexibilidad psicológica es una descripción amplia de cómo el comportamiento interactúa funcionalmente en el entorno. Una intervención enérgica requerirá determinar en qué condiciones es más probable que se produzca este tipo de interacción y en qué situaciones es menos probable que se produzca, y en aquellas situaciones en las que aparezca la inflexibilidad, reforzarla utilizando la variedad de métodos que hemos descrito hasta ahora.

El tratamiento de clientes que necesitan intervenciones de terapia de aceptación y compromiso (ACT) requerirá, por definición, una amplia coordinación con otras personas. Los comportamientos de baja frecuencia pueden ser raramente captados durante sesiones de tratamiento dedicadas, y por lo tanto los planes tendrán que ser consistentes en todos los aspectos del día del cliente, y los datos tendrán que ser captados por múltiples partes interesadas. Además, toda la composición de una sesión de tratamiento puede ser muy diferente de la que suele llevar a cabo un analista de conducta, ya que una sesión de ACT puede implicar simplemente hablar con otra persona: el cliente. Son los procesos

conductuales funcionales alterados por el contenido de ese diálogo los que uno espera que trasciendan más allá de la sesión de tratamiento y

DOI: 10.4324/9781003250371-15

alterar la influencia del impacto del lenguaje en las subsiguientes contingencias de cuatro términos con las que se encuentra el cliente. Esta idea de hablar con alguien en el contexto de una sesión puede sonar intimista a los lectores de análisis de conducta. ¿Podemos hacerlo? ¿No es eso psicoterapia? Consideremos al menos otros dos procedimientos conductuales ya establecidos que la mayoría de nosotros hemos llevado a cabo sin mucha preocupación. Sabemos que las conductas desafiantes mantenidas por reforzadores tangibles pueden reducirse mediante una sesión prolongada de juego antes de introducir demandas que actúen como una operación de abolición. Este enfoque se basa menos en la habilidad que el ACT, pero consideremos una sesión de entrenamiento de la conducta verbal en la que, en muchos casos, se presentan estímulos verbales al alumno y, en algunos ensayos, se proporciona un refuerzo contingente a la naturaleza de las respuestas correctas con el fin de seleccionar ciertas topografías funcionales del lenguaje. La idea es que al entrenar esta habilidad en un contexto, la habilidad se transferirá al contexto en el que sea más necesaria. En este sentido, las sesiones de ACT no son diferentes. Los ejercicios se realizan en un contexto de sesión para reforzar habilidades que pueden generalizarse en los contextos que realmente importan.

Y al igual que con cualquier tecnología conductual, no basta con formar y esperar, y no queremos adquirir el hábito de llevar a cabo sesiones de ACT y luego esperar a la siguiente reunión programada para "comprobar". En nuestra opinión, es entonces cuando las líneas profesionales empiezan a difuminarse. En su lugar, necesitamos definir nuestros comportamientos de interés que incluirán alguna combinación de observación directa, auto-monitoreo y auto-informe, y rastrear el grado en que estos comportamientos están ocurriendo en los momentos deseados y en los contextos deseados. *¿Cambió nuestra intervención el comportamiento?*

El grado en que una sesión de ACT puede tener tal efecto en el comportamiento del cliente viene determinado por al menos cuatro factores: la complejidad del encuadre relacional del cliente, la comprensión de las metáforas, el nivel de impulsividad y las habilidades de memoria. Ninguno de estos factores parece analítico de la conducta a primera vista, sin embargo, cada uno puede describirse claramente con la precisión técnica necesaria para permanecer dentro de un relato conductista de la conducta humana.

El encuadre relacional de la complejidad será importante. Si el repertorio verbal sólo está empezando a implicar trascendencia de tiempo y lugar, habrá que hablar al cliente de forma diferente que si el repertorio está totalmente maduro. Las expectativas también tendrán que ajustarse en función de la complejidad del lenguaje, ya que una inferencia referencial sólida y articulada de una metáfora de ACT a los retos de la vida de un cliente sólo puede producirse cuando el lenguaje tiene cierta profundidad. Esto no significa que ACT no sea una buena opción para un cliente joven o con un lenguaje incipiente. Significa más bien que tiene que haber una correspondencia entre la capacidad, las características precisas del método de intervención y las expectativas. A menudo esto se hace simultáneamente con la vista puesta en el desarrollo de las destrezas verbales, de modo que con el tiempo pueda producirse una intervención más profunda utilizando métodos verbales. Si el repertorio lingüístico es memorístico y producto de un aprendizaje puramente basado en contingencias, es muy posible que no haya habilidades de encuadre relacional. Este barniz de un verdadero repertorio verbal se revela con demasiada frecuencia cuando un cliente de este tipo se expone a una evaluación de encuadre relacional como la utilizada en la Evaluación Global (PCA) Promoting the Emergence of Advanced Knowledge (PEAK), y aunque obtiene puntuaciones correctas en muchos ítems de la prueba reforzados directamente, falla considerablemente en los ítems que requieren respuestas relacionales derivadas durante la administración de la prueba. Incluso en este caso no hay razón para descartar el ACT como posible tratamiento viable, sólo significa que inicialmente es necesario un mayor desarrollo de las habilidades relacionales.

La metáfora es a menudo un vehículo activo de la intervención ACT. Mediante el uso de metáforas, el clínico presenta una directiva menos intrusiva sobre la importancia de uno o más de los procesos Hexaflex. A continuación, se deja que el cliente dé las respuestas

relacionales derivadas pertinentes a su propia vida, con el fin de obtener el significado detrás de la metáfora. Por ejemplo, supongamos que el clínico está describiendo la arena de la playa y lo imposible que es evitar que te caiga arena en los zapatos, la ropa o el pelo cuando vas a la playa. A nadie le gusta que le caiga tanta arena encima; sin embargo, se tolera por los buenos momentos que se pueden pasar

jugando en la playa. Esta narrativa podría ampliarse con algún tipo de actividad experiencial con arena, en la que el cliente construya algunos diseños con juguetes cinéticos de arena. Lo más probable es que, incluso durante la actividad, se derramen pequeñas cantidades de arena o se queden en las manos del cliente. Después, el terapeuta puede preguntar al cliente en qué se parece la situación de la arena en la playa (mancharse de arena) (marco de coordinación relacional) a ir al colegio (acontecimiento que el cliente desea evitar). Con la capacidad de relacionar estos conceptos, el cliente puede emitir una respuesta del tipo "Me gusta ir al colegio, pero hay partes que me dan miedo. La arena que se me pega es como las partes que me dan miedo, pero la escuela es como la playa". A continuación, el clínico puede tener una narración que asegure al cliente que la tolerancia a un poco de arena (proceso de aceptación) puede merecer la pena si realmente te gusta la playa (proceso de valoración). Con suficientes habilidades relacionales, el paciente puede deducir que merece la pena enfrentarse a las partes de la escuela que dan miedo porque el valor de estar en la escuela merece la pena. Cuando estas habilidades metafóricas son deficientes, el cliente puede no ver cómo la arena está relacionada con su vida y no captar la conexión entre la escuela y la playa o, lo que es más importante, no captar la imposibilidad de ir bien en la escuela sin aceptar algunos pensamientos y sentimientos difíciles. Cuando se detectan estas limitaciones en la metáfora, será necesario remediarlas para garantizar que el cliente saca el máximo partido de cualquier intervención ACT.

La impulsividad nos tienta a todos, cada día, varias veces al día. A veces es baf-flante que optemos por las consecuencias más óptimas y a menudo más tardías de una forma alternativa de actuar. Sin embargo, a veces podemos impresionarnos con las decisiones más racionales que tomamos. El grado en que una persona puede situarse en una encrucijada y evaluar eficazmente los distintos caminos que se le presentan, tomar una decisión óptima y atenerse a ella, puede definirse como su capacidad de autocontrol. El autocontrol es la inversa de la impulsividad y puede ser relativamente escaso en niños con discapacidades o en personas con todo tipo de trastornos mentales. La *falta relativa* es clave, ya que incluso la mayoría de las personas impulsivas elegirán en ocasiones una opción de autocontrol más ideal. Cuándo y en qué condiciones, sigue siendo fuente de investigación para muchos dentro y fuera del análisis de la conducta. Donde la impulsividad y el autocontrol se cruzan dentro del mundo de ACT implica comprometerse en un comportamiento orientado a valores - alineando deliberadamente el comportamiento de uno con las elecciones de valores. Es muy común saber lo que uno debería hacer, pero involucrarse en conductas que son contraproducentes a este "debería". Todo el mundo sabe que es bueno hacer dieta y ejercicio, porque la mayoría de la gente valora la vida sana; sin embargo, las tentaciones impulsivas reorientan nuestras buenas intenciones hacia una vida de comida basura y sedentarismo. Un aspecto clave del enfoque ACT es reorientar la toma de decisiones para que resulte más ventajosa a largo plazo. La atención se centra en dejar espacio para las molestias del presente, con el fin de llegar a la alegría del futuro. Cuando ese futuro está más adelante y las molestias están aquí, la evitación suele reinar por encima de todo. En el análisis de la conducta se han utilizado muchas técnicas para modificar la respuesta de las elecciones impulsivas a las autocontroladas (por ejemplo, Whiting et al., 2022). La mayoría se centran en encontrar formas de hacer que el retraso hacia reforzadores más óptimos parezca algo más corto, más significativo y tolerable. Una forma de hacerlo en ACT es describir las consecuencias futuras (valores) en el presente, de forma que los elementos motivacionales de estos eventos retrasados se traigan al presente. Que los valores sean elegidos libremente es crítico, ya que la tolerancia sin un resultado valorado intrínsecamente gratificante es simplemente un entrenamiento en la conformidad - y la "conformidad", al igual que la obediencia como repertorio de seguimiento de reglas, es en gran medida lo contrario de lo que estamos tratando de promover desde un enfoque basado en ACT.

Por ejemplo, tras la presentación de una hoja de ejercicios de matemáticas, que de forma fiable provoca la evitación y la destrucción de la tarea, el clínico podría decirle al paciente "háblame de los columpios del patio que te gusta usar en el recreo". Aquí la encrucijada

sigue siendo la misma: la opción A es completar la hoja de trabajo y salir al recreo (valor social retardado de los compañeros), y la opción B es evitar el trabajo y destruir la hoja de trabajo (escape inmediato de la demanda). Puede haber un sesgo hacia la opción B, ya que la consecuencia de este curso de acción

se obtiene inmediatamente. Sin embargo, al oír la frase del clínico sobre toda la diversión que hay fuera, puede haberse producido un ligero aumento de la elección hacia la opción A. De nuevo, la respuesta relacional derivada está en juego aquí, ya que las palabras "columpios" pueden estar en un marco de coordinación con los columpios reales. De nuevo, la respuesta relacional derivada está en juego aquí, ya que las palabras "los columpios" pueden estar en un marco de coordinación con los columpios reales, "el recreo" puede estar en un marco con la experiencia real, y como resultado hay un poco de interacción psicológica con las palabras como si el cliente estuviera allí experimentando el recreo en el momento real del recreo. Los pensamientos, las emociones y la experiencia del recreo se descartan, o digamos que se descartaron en la encrucijada del punto de elección, hasta que el terapeuta reavivó una parte de ellos con su enunciado "háblame de los columpios". Con este "gusto" verbalmente establecido por el recreo, que ahora se produce para el cliente a través de una transformación de las funciones de estímulo, es más probable un empujón hacia la opción A. Cuando un cliente tiene la capacidad de hacer tales derivaciones, se puede utilizar una amplia variedad de técnicas de ACT basadas en valores para disminuir el comportamiento impulsivo. Sin embargo, cuando faltan tales habilidades, se necesitarán remedios para maximizar el potencial de resultados del tratamiento.

En la jerga conductual no se suele hablar de las habilidades de *memoria*, ya que a menudo se nos dice que desechemos la idea de que la memoria sea siquiera un concepto real. Tradicionalmente, la palabra implica una especie de funcionamiento interno de una mente hipotética que almacena y recupera información. Este concepto general no encaja en la tradición conductista. Sin embargo, cabe suponer que todos y cada uno de los analistas de conducta utilizan el término memoria de forma casual en su lenguaje cotidiano, aunque lo hayan desterrado del lenguaje técnico. La capacidad de uno para recordar acontecimientos del pasado es esencialmente memoria, y hablando más conductualmente "memoria" implica la persistencia del "control de estímulos". Tratar la memoria como una forma de control de estímulos ya se ha señalado antes (véase Sidman, 2008 y Palmer, 1991) y es útil para que el clínico conceptualice la capacidad relativa de su cliente para recordar conceptos de ACT de los que se habló durante las sesiones y utilizar esas estrategias de resolución de problemas fuera de las sesiones, donde más se necesitan. Una cosa es entender la metáfora de la arena en la playa en lo que se refiere a aceptar lo bueno y lo malo de un día de colegio, pero otra muy distinta es levantarse una mañana de colegio, aceptar los pensamientos de evitación, recordar (memoria) el diálogo de la sesión ACT anterior sobre la arena y la playa, tomar la decisión de tolerar las molestias del colegio (arena), levantarse de la cama y prepararse para ir al colegio (acción comprometida), e ir al colegio (valor). En resumen, para tomar las lecciones de ACT y aplicarlas cuando sea necesario se requiere un buen control de estímulos durante periodos prolongados - o "memoria". Cuando el cliente tiene la capacidad de vincular su vida a las sesiones de tratamiento ACT, pueden empezar a producirse grandes éxitos. Sin embargo, cuando las habilidades de memoria son deficitarias, y las técnicas de tratamiento se olvidan (pobre control de estímulos), la eficacia de ACT se debilita considerablemente. Mejorar las capacidades de memoria de un cliente es fundamental para sacar el máximo provecho de cualquier intervención ACT.

VINCULAR LOS RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN AL TRATAMIENTO

Una vez descubiertas las variables controladoras de la conducta desafiante que se produjeron durante la evaluación funcional, debe prestarse atención a los recursos disponibles que pueden producir cambios en el tratamiento. Este enfoque de la evaluación al tratamiento debe ser la base sobre la que descansen todas las interacciones posteriores con el cliente. Una evaluación exhaustiva proporciona la información necesaria para elaborar un plan de tratamiento razonado, y los resultados de dicho plan deben

supervisarse de forma rutinaria para comprobar su éxito, modificación o abandono. Los plazos típicos para la reevaluación oscilan entre seis meses y un año, pero la supervisión continua de los progresos debe realizarse en cada sesión a un nivel menos formal para garantizar que el enfoque del tratamiento se ajusta a las necesidades del paciente y que produce beneficios observables.

También será necesario dedicar tiempo y energía al desarrollo de prioridades de tratamiento. A medida que vaya leyendo este libro, se dará cuenta de que incluso usted mismo podría

pueden beneficiarse de todo lo que ACT puede mejorar. También es probable que su cliente tenga una larga lista de asuntos con potencial de intervención. No se puede abordar todo a la vez. Es necesario establecer un conjunto de urgencias prioritarias, que debe llevarse a cabo con las partes interesadas pertinentes. Una vez establecida, esta lista de tres a cinco grandes cuestiones puede servir de impulso principal a la intervención, y pueden identificarse objetivos específicos de cambio mensurable. La esperanza es que, al igual que se construye un repertorio de respuestas relacionales generalizadas, con el ACT podamos construir un conjunto de habilidades de flexibilidad generalizada, de modo que cualquier tipo de desafío que se presente pueda afrontarse con la voluntad de adaptarse porque hacerlo sirve a fines valiosos. En consecuencia, los objetivos posteriores del tratamiento son aún más fáciles de alcanzar.

La evaluación funcional también debe orientar directamente el enfoque de intervención.

"Evitación experiencial" y "fusión cognitiva" son términos paraguas que describen una miríada de diferentes topografías e interacciones funcionales que pueden contribuir al sufrimiento y al comportamiento no deseado. Es fundamental que los analistas de conducta puedan describir esta corriente de interacción a nivel del cliente individual. Por ejemplo, puede decirse que el cliente que se niega a trabajar está evitando experiencialmente su trabajo - y esto realmente no es diferente de lo que entendemos por "conducta de evasión".

Si obtenemos más datos de una evaluación que incluya herramientas como sondeos de la conciencia del momento presente y respuestas registradas utilizando la Matriz ACT, los resultados pueden revelar déficits en la atención a estímulos académicos (es decir, los estímulos académicos evocan la atención a acontecimientos distintos de la tarea académica) e informes en el cuadrante privado-alejado de la Matriz que sugieren que el cliente está atendiendo en cambio a una corriente de pensamientos sobre su incapacidad para tener éxito en matemáticas, los juicios negativos de sus compañeros y el impulso de salir corriendo del aula. Por lo tanto, es probable que la intervención necesite entrenar la conciencia del momento presente y localizar ejercicios basados en ACT que trabajen directamente con las reglas no trabajables en torno al autojuicio, la duda sobre uno mismo y cómo perciben las reacciones de los demás. Otros datos también pueden vincularse a este análisis. Por ejemplo, el Cuestionario de Flexibilidad Psicológica Infantil (CPFQ)

proporciona un perfil de habilidades en cada uno de los procesos centrales del Hexaflex. En el caso de un cliente que muestre una gran capacidad de defusión, la incorporación de actividades de defusión antes de la clase de matemáticas puede ser una estrategia eficaz de autocontrol previo. Si el mismo cliente muestra habilidades de defusión débiles, entonces se requerirá un entrenamiento adicional basado en sesiones, y una vez que la habilidad alcance un criterio de dominio, entonces la habilidad se introduce como una estrategia de autogestión junto con el seguimiento del éxito de este componente de intervención. Esta estrategia funcionará en todos los casos. De hecho, es posible que esta estrategia específica sólo funcione en *este* caso, lo que pone de relieve por qué el análisis es tan crítico a la hora

de aplicar la conducta ACT analíticamente. Como otro ejemplo, un cliente está involucrado en niveles generales suprimidos de comportamiento que pueden ser etiquetados como "deprimidos". Hay una elaborada historia de científicos de la conducta que exploran cómo se desarrolla la depresión, incluyendo la idea de que la evitación en un momento dado disminuye el valor de refuerzo condicionado de los acontecimientos de la vida que históricamente han mantenido la conducta y aumenta el esfuerzo de respuesta para actuar a medida que la inacción se convierte en habitual (véase Sturmey, 2020). Los analistas de conducta no sólo tienen la tarea de reducir el comportamiento desafiante, sino de aumentar el comportamiento deseado, pero ¿cuál es el comportamiento que el cliente desea? En este caso, no podemos simplemente basarnos en una lista de diagnóstico e intentar reforzar nuestra manera de aliviar los síntomas de la depresión según lo prescrito en el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Quinta Edición* (DSM-V) - debemos centrarnos en el comportamiento. Tras una entrevista semiestructurada y la cumplimentación de los cuestionarios Valued Living Questionnaire (VLQ) y Valuing Questionnaire (VQ), los comportamientos que el cliente considera más perturbadores son

la evitación del compromiso social y los sentimientos de culpa y vergüenza por no asistir regularmente a sus servicios religiosos. Aunque ambos se consideran muy valorados, el cliente afirma que "simplemente no se siente motivado" y califica de baja su participación en ambos comportamientos. Además, después de hacer que el cliente registre sus experiencias durante dos semanas utilizando nuestro registro ABC modificado del último capítulo, el cliente informa de que se siente culpable en los momentos previos a los servicios religiosos.

hasta elegir no ir a ver a amigos o familiares o asistir a su servicio religioso, y que esta culpa se alivia a medida que construyen las razones por las que no pueden ir y escuchan de su familia que todo está bien y que sólo deben "tomárselo con calma". Piensan: "Ya les veré la próxima vez" y la próxima vez rara vez llega. Los resultados del CompACT también mostraron bajos niveles de apertura a experiencias que podrían proporcionar información importante.

Tenemos que separar la parte del deseo de ver a amigos y familiares y asistir a actos espirituales que está impulsada por la vergüenza y la culpa (es decir, el refuerzo negativo) y los aspectos que funcionan como fuentes de refuerzo positivo, así como para aumentar o fortalecer esas condiciones, por lo que las sesiones podrían centrarse inicialmente en la clarificación de valores. Más allá de evitar la vergüenza y la culpa, ¿por qué es importante hacer estas cosas? Esto se consigue mediante metáforas, ejercicios experimentales y debates continuos. La aceptación es otro proceso que puede ser importante. Es decir, los sentimientos actuales pueden anular cualquier refuerzo potencialmente valioso. Cargamos con el peso de nuestras decisiones pasadas. En este caso, practicamos "dejar ir" el pasado y orientar el pensamiento hacia el momento presente y la realización de acciones comprometidas que impliquen comprometerse con los compañeros y asistir a los servicios. Por último, es posible que queramos dar forma al compromiso estableciendo acciones pequeñas y comprometidas que se puedan llevar a cabo más fácilmente sabiendo el alto esfuerzo de respuesta que se asocia actualmente con el compromiso, a la vez que se promueve una mayor disposición a "hacer las cosas pequeñas, aquí y ahora". La formación es una estrategia poderosa y puede crear un impulso que esté en consonancia con los propios valores una vez que éstos se han establecido. Los datos sobre la participación en estos eventos pueden autocontrolarse fácilmente y pueden probarse diferentes estrategias previas a lo largo del camino. Una vez más, esto puede funcionar para este cliente, o puede que no. Si no, lo sabremos porque se recogieron datos, y la información obtenida permitirá generar una nueva hipótesis funcional y refinar la intervención hasta que funcione. Esto siempre ha sido un elemento básico de la intervención analítica de la conducta.

Esto tampoco significa que cada componente de la intervención tenga que hacerse desde cero. Se han desarrollado y se están desarrollando muchos recursos para ayudar a los analistas de conducta (y a otros) a desarrollar esta formación. Hemos hablado de la estrategia Aceptar. Identificar. Mover. (AIM). Esto puede llevarse a cabo como una estrategia de entrenamiento general moviéndose desde el principio hasta el final del libro e incrustando las lecciones a la misma hora cada día que operan como un evento de ajuste. Esto también puede ser individualizado, por ejemplo enfatizando las lecciones AIM que se dirigen a los procesos centrales que están más relacionados con el plan de comportamiento individualizado y/o programando las actividades estratégicamente a lo largo del día basándose en los datos del diagrama de dispersión. *El Big Book of ACT Metaphors* (Stoddard & Afari, 2014) también proporciona varios programas que pueden ser utilizados como se describen o adaptados para ayudar a guiar las sesiones de entrenamiento y esfuerzos adicionales pueden ser utilizados para localizar metáforas que se vinculan directamente a los desafíos que los clientes están experimentando. Una vez más, cuándo y dónde se localizan estas metáforas puede guiarse por información adicional y cuando se están recopilando datos sobre la eficacia de tal o cual programa, los resultados pueden orientar aún más la intervención eficaz a llevar a cabo.

IDENTIFICACIÓN DE LAS METAS Y OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO

Al diseñar una intervención ACT para un cliente de servicios analíticos de conducta, seguirá siendo primordial que el tratamiento tenga un efecto mensurable sobre la condición conductual que llevó a esa persona a recibir tratamiento. Los objetivos del tratamiento nunca deben ser mover procesos Hexaflex o cualquier tipo de constructos hipotéticos. La intervención debe permanecer dentro del propio ámbito del servicio que ha

sido solicitado y aprobado por los cuidadores, los financiadores o el personal escolar. Como tal, la única ambición de un tratamiento analítico de conducta que implique ACT es cambiar la conducta - y punto. Los medios por los cuales uno va a lograr este fin pueden ser aumentados usando intervenciones basadas en el lenguaje como ACT - no usando ACT como una alternativa al tratamiento de análisis de conducta.

Cuando se ha detectado que un proceso o procesos Hexaflex son deficitarios para un cliente, el analista de conducta necesitará operacionalizar cada uno de ellos para desarrollar objetivos empíricos por los que trabajar. Será difícil convencer a los beneficiarios de que la mejora de la "acción comprometida" de un cliente es un esfuerzo claramente meritorio si la acción comprometida sigue siendo una palabra de moda vagamente definida que realmente le importa. Además, el acuerdo entre implementadores y evaluadores sobre qué es exactamente un "comportamiento de acción comprometida" probablemente se verá afectado si dichos términos permanecen en su nivel más coloquial de discurso. La Tabla 12.1 proporciona traducciones globales definidas por comportamiento para los seis procesos Hexaflex que pueden servir como conceptualización inicial para

TABLA 12.1
Definiciones amplias y específicas para cada cliente, junto con parámetros de medición para los seis procesos ACT.

<i>Flexibilidad</i> cliente y de la situación	Definición funcional global		Específica del	
		<i>Parámetros de medición</i>	<i>Proceso</i>	<i>Definición</i>
Presente para Momento presente	La capacidad de un individuo interactuar eficazmente en el contexto; abstenerse de rumiar innecesariamente en pensamientos/acontecimientos pasados o de preocuparse por acontecimientos futuros.	Comprometido Acción	La acción comprometida se refiere a la pautas de cambio de comportamiento que uno realiza para acercarse a sus valores.	Sally se sentará en su sitio durante la clase de matemáticas y mantendrá el contacto visual con el profesor/materiales durante todo el periodo de clase.
Aceptación	Capacidad de una persona para aceptar los acontecimientos negativos y positivos durante el día, incluso cuando se sienta incómodo.			Sally felicitará socialmente a un compañero cuando éste gane (y ella pierda) en un juego de mesa. Sally iniciará intercambios sociales con compañeros a los que antes evitaba en el patio de recreo.
Defusión para crear	La capacidad de un individuo distancia entre los pensamientos inflexibles y negativos y comprender que los pensamientos no son lo mismo que los comportamientos.			Sally proporcionará una declaración empática a un compañero que esté luchando con una emoción. Cuando se le da a elegir entre un tentempié sano y uno poco sano, Sally elige alimentos que se ajustan a su dieta.
El yo como contexto para	La capacidad del individuo adoptar perspectivas para crear un contexto de distinción de sus experiencias pasadas sin apego a las mismas.			Sally participará en la clase de educación física completando todos los ejercicios de calentamiento sin hablar con sus compañeros.
Valores	Capacidad de una persona de saber lo que es importante para ella, lo que la motiva y lo que le importa.			

Cinco periodos de clase de matemáticas a la semana durante el curso escolar semestres. Muestreo temporal de la mirada en bloques de cinco minutos.	Porcentaje de intercambios sociales autoiniciados por semana.	día, cada uno con una opción relativamente sana y otra no sana. Recuento de frecuencias de opción saludable elegida al día.
Dos juegos de mesa por semana durante el grupo social. Recuento de frecuencias de vocalizaciones positivas.	Se produce de forma natural. 50% de ocasiones en las que se produce un enunciado de este tipo. Porcentaje de enunciados autoiniciados que se producen a la semana.	Una clase de educación física al día, con infinidad de oportunidades para desentenderse del calentamiento. Grabación parcial a intervalos de 15 segundos para no hablar con los compañeros.
Dos periodos de recreo por día escolar. Un intercambio social en los primeros cinco minutos del recreo.	Tres periodos de merienda al	

metas y objetivos para un cliente en tratamiento. También proporciona un ejemplo de cómo estas definiciones funcionales globales pueden hacerse topográficamente específicas para un cliente dado y un objetivo situacional dado, junto con parámetros de medición potenciales.

Una revisión aislada de la Definición Específica del Cliente puede desencadenar preocupaciones en cuanto a la necesidad de una intervención ACT en conjunto. Porque si los cambios que deseamos ver en el cliente parecen no ser más que cambios de conducta, ¿qué valor añadido aporta un enfoque ACT? Nada más lejos de la realidad, ya que el conjunto de habilidades conductuales de Sally está influido por cómo interactúa con los procesos Hexaflex. Por supuesto, podríamos proporcionar reforzadores masivos para promover el contacto visual durante la clase de matemáticas, pero al hacerlo nunca estamos tratando realmente la causa subyacente del comportamiento. En el caso de Sally, la desvinculación se debe a una serie de acontecimientos privados, que sirven como condiciones de ajuste, que crean las condiciones propicias para la desvinculación. Sólo enseñando a Sally a identificar mejor esos acontecimientos y a gestionarlos posteriormente se producirá un cambio funcional a largo plazo y, por tanto, más atención en clase.

Un proceso de ACT que será fundamental a la hora de desarrollar metas y objetivos de tratamiento es el de los valores. La planificación centrada en la persona se guía por los sistemas de valores de los clientes e implica la participación activa del cliente en la creación de metas y objetivos. En el caso de ACT, nos hemos tomado el tiempo de definir lo que se entiende por valores de una forma más profunda que "¿qué prefiere o no prefiere esta persona?" para describir esas categorías de refuerzo más amplias y abstractas. Para muchos clientes, serán capaces de describir estos valores con un poco de insistencia y educación sobre lo que se entiende por el término "valores", y el desarrollo de metas y objetivos de tratamiento puede extenderse desde acciones comprometidas personalizadas con subobjetivos que buscan crear impulso a lo largo de la intervención. Para otros, puede ser necesario un trabajo adicional basado en la poca claridad de los valores o en el aprendizaje temprano del lenguaje. Por ejemplo, un cliente puede expresar que valora convertirse en astronauta. Sin una clarificación adicional de los valores, las metas y los objetivos incluirían aquellos que permiten el acceso a los programas de formación de astronautas para finalmente ir al espacio. Esto no quiere decir que no vaya a convertirse en astronauta, ya que podría serlo, pero el riesgo es que un giro profesional hacia cualquier otra profesión sería desastroso. O, a falta de ser admitido en el programa de formación de astronautas, todo este trabajo sirve como un ejemplo más de por qué el esfuerzo no produce los resultados deseados. La clarificación de valores exige profundizar. ¿Qué hay en la idea de ser astronauta que nos haga sentir bien y entusiasmados? Podríamos descubrir que la exploración y la amistad, como las que se expresan en los programas de televisión, son valores y que ser astronauta es una topografía única de cómo se materializan esos valores, entre un número infinito de formas de experimentar esas vivencias. Por lo tanto, la creación de las habilidades necesarias para la exploración y la amistad puede convertirse en el centro de este proceso de planificación e incluirá cosas como la creación de los procesos básicos ACT necesarios, la formación en habilidades sociales y otros elementos necesarios de forma que sean topográficamente amplios y dinámicos.

La práctica continua de clarificar los valores puede garantizar aún más que la planificación se centre en la persona. Cuanto más capaces seamos de identificar no sólo lo que nos importa en este o aquel momento, sino también de identificar esos valores a más largo plazo, más podrán participar en el proceso de planificación. Cuando definimos "centrado en la persona" topográficamente como "el cliente está en la sala y responde a preguntas sobre su programa", se crea una falsa dicotomía entre lo que está centrado en la persona y lo que no. El cliente que se limita a repetir la última opción que se le ha dado no forma más parte del proceso que el cliente que se quedó en casa. Del mismo modo, el cliente que ha hecho el trabajo de identificar los valores fundamentales y defenderlos puede ser el más implicado en este proceso. Por lo tanto, los analistas de conducta tienen la responsabilidad de trabajar con los clientes para realizar este trabajo. El centrarse en la

persona no tiene por qué ocurrir exclusivamente durante las una o dos horas en las que todos están juntos en la sala. Reforzar la claridad de valores y entrenar la autoflexibilidad

Las habilidades de defensa pueden darse a lo largo de todo el proceso de intervención y ayudar a optimizar el papel del cliente en la determinación de su propio ámbito de tratamiento. Esta puede ser una de las mayores contribuciones de los programas basados en ACT para promover la autodefensa funcional.

La creación de metas debe centrarse en el acrónimo SMART del que hemos hablado antes, es decir, específico, mensurable, alcanzable, pertinente y basado en el tiempo. Los pasos secundarios para alcanzar estas metas, a menudo denominados "objetivos", deben contener esta conceptualización SMART. Presentamos SMART en la Parte 2. Además de estos objetivos, recomendamos vincular cada uno de ellos a los valores específicos a los que sirven para lograr un enfoque integral y centrado en la persona a la hora de establecer y medir los objetivos.

MEDICIÓN DE METAS Y OBJETIVOS

Específico se refiere a la idea de que un objetivo debe ser lo suficientemente limitado como para permitir una planificación eficaz. Por ejemplo, si Sally necesita mejorar sus interacciones con los compañeros, tiene que haber un caso específico de este comportamiento al que debemos dirigirnos inicialmente. Aunque el resultado más ambicioso de "tener más amigos" está sin duda en la mente de uno, no puede forzarse como objetivo a ese nivel de vaguedad. Más bien, el clínico debe tolerar perder un poco de margen a cambio de la mayor precisión que se consigue al mantener el objetivo dentro de un conjunto específico de parámetros.

En este contexto, *mensurable* significa visible y contable. Esto puede conseguirse mediante demostraciones objetivas y visibles de comportamiento con las que la gente pueda estar de acuerdo. En los ejemplos anteriores, todos los parámetros de medición identificados por Sally especificaban lo que debe contarse con un tipo específico de método de recogida de datos. Tenga presente el concepto de numerador y denominador siempre que sea posible. Esta fracción le permite capturar porcentajes de rendimiento óptimo. Por ejemplo, los dos juegos de mesa que Sally juega a la semana sirven como denominador, mientras que sus declaraciones de felicitación socialmente apropiadas pueden utilizarse como numerador. Al proporcionar resúmenes mensuales del logro de su objetivo, tomamos dos juegos a la semana por cuatro semanas para obtener un denominador de ocho, y su rendimiento alcanzado de cuatro durante ese mismo periodo de tiempo como numerador. Así, su rendimiento mensual sería del 50% (4/8). El enfoque en las relaciones conducta-conducta que se da en la ACT y en la flexibilidad psicológica también se presta fácilmente al establecimiento de objetivos medibles, especialmente si el análisis funcional de los factores que apoyan o interfieren con un proceso de flexibilidad específico contiene acompañamientos públicos. Por ejemplo, supongamos que Sally muestra signos evidentes de excitación ansiosa cuando está con sus compañeros (cara enrojecida, respiración rápida, dificultad para hablar con un tono de voz normal). Si el analista de conducta concluye que puede existir una relación conducta-conducta poco útil entre la excitación ansiosa y la evitación de las interacciones con los iguales, parte del tratamiento puede incluir la creación deliberada de excitación medible y, a continuación, la creación de un cambio de conducta medible en su presencia. Por ejemplo, las interacciones sociales podrían practicarse durante un número determinado de minutos en juegos de rol después de hacer saltos de tijera para elevar la frecuencia cardíaca a un nivel determinado.

Los objetivos *alcanzables* implican el establecimiento de metas que sean sensibles a las medidas de referencia. Es decir, si el rendimiento durante la línea de base revela que Sally nunca ha pasado de la clase de educación física sin interrumpir las actividades hablando con sus compañeros, sería lógico seleccionar un objetivo para este comportamiento que no supusiera un cambio demasiado drástico en su comportamiento. Por ejemplo, es mucho menos probable que se consigan cinco días sin hablar con los compañeros que dos días. Incluso mejor, una línea de base podría revelar que su charla con los compañeros suele

ocurrir después de cinco minutos de educación física, lo que sugiere que su comportamiento está en línea con el objetivo durante esos primeros cinco minutos. Para que el objetivo sea más alcanzable, podría ser necesario fijarlo en seis minutos cada día y aumentar este criterio en función de los éxitos sucesivos, en lugar de forzar un número X de días enteros sin charla.

La relevancia de un objetivo es primordial para un buen enfoque global del tratamiento, ya que sólo a partir de objetivos relevantes se producirá un cambio de conducta relevante. El alcance de lo que es relevante variará, y debe solicitarse la opinión de las partes interesadas. También hay que tener en cuenta que la reevaluación debe tener en cuenta la generalización, el funcionamiento adaptativo y el mantenimiento del tratamiento. Por lo tanto, es mejor elaborar un objetivo que tenga apoyos naturales integrados que uno que requiera mecanismos artificiales para ocasionar el comportamiento. Como se puede ver en los objetivos de Sally señalados anteriormente, todos están integrados en un entorno natural en lugar de ser meras articulaciones de futuras actuaciones durante las sesiones de tratamiento ACT, como "¿Qué debes hacer cuando pierdes un partido (aceptar, felicitar)?". La apariencia de relevancia puede ser clave para el cumplimiento del trabajo sobre las relaciones necesarias entre conducta y comportamiento. Por ejemplo, supongamos que el analista de conducta decide centrarse en las habilidades de defusión diciendo juntos en voz alta pensamientos difíciles que Sally admite, pero utilizando voces tontas de su elección (por ejemplo, el Pato Donald diciendo "Tengo miedo de que no les caiga bien") antes de que Sally salga al patio de recreo con sus compañeros. El objetivo puede ser decir al menos cinco pensamientos de este tipo durante al menos dos minutos en total. Este es un procedimiento con conocidos beneficios positivos para los niños con discapacidades del desarrollo (Eilers & Hayes, 2015), pero es mucho más probable que los clientes cumplan con un ejercicio como este si los pensamientos reales que se practican están muy cerca de los eventos privados experimentados por el cliente - esa superposición es lo que hace que este ejercicio y este objetivo sean relevantes.

Por último, el objetivo debe *basarse en el tiempo, lo que* permite establecer una fecha límite para evaluar el éxito o el fracaso del rendimiento en relación con el objetivo. En lo que respecta a los objetivos de ACT, es importante que se basen en el tiempo, ya que si no se alcanza el objetivo, puede deducirse que el tratamiento en sí no ha logrado cambiar la conducta objetivo. Cualquier número de razones podría ser responsable de tales fracasos - habilidades lingüísticas, metáforas, impulsividad o memoria. Independientemente de la causa, el resultado funcional no es el esperado. Esta comprobación de la realidad proporciona al clínico la información necesaria para modificar el objetivo, el enfoque del tratamiento o ambos. Establezca los tiempos más pronto que tarde, ya que los objetivos de un año que sólo se evalúan al final del año pueden crear vacíos de información que, si se hubieran recogido antes, habrían permitido modificaciones mucho más rápidas y un rendimiento potencialmente mejor.

LA PRIMERA SESIÓN DE TRATAMIENTO

La primera sesión de tratamiento debe incluir una introducción considerable al modelo ACT. El nivel de esta introducción se ajustará lógicamente a las capacidades del cliente que esté tratando. Por ejemplo, si está trabajando con un niño pequeño en edad preescolar, podría mostrarle un diagrama del Hexaflex e informarle de que va a hablarle de seis formas diferentes que pueden ser útiles para gestionar sus sentimientos. Si se trabaja con un adolescente con una discapacidad intelectual, el debate sobre la flexibilidad puede empezar hablando de ideas que podrían ayudarles a "rebotar" de los problemas que se les presenten a lo largo del día. El Hexaflex puede servir entonces como una especie de hoja de trucos para "rebotar" mejor y no enredarse tanto en el drama. Aquí también hay un nivel de diálogo que puede estar contextualmente relacionado con la condición de presentación a la que se enfrenta el cliente. Situar la introducción del tratamiento en el mismo tema con el que lucha el cliente puede ser de gran ayuda, ya que puede revelarse como un medio para alcanzar un fin mejor.

Mamá dice que te ha costado mucho hacer amigos en el colegio. A veces da miedo hablar con gente nueva, o incluso con gente que conoces. Vamos a trabajar en diferentes maneras de hacer más amigos y divertirnos. ¿Vale?

Durante nuestra última reunión (de evaluación), mencionaste en algunas de las cosas que hicimos juntos (cuestionarios) que te costaba dejar ir los malos pensamientos. Este tipo de cosas son difíciles de hacer para todo el mundo. Lo bueno es que tengo diferentes maneras de hacer que soltar sea más fácil. Durante nuestro tiempo juntos, te mostraré algunas de estas maneras, y espero que puedan ayudarte a concentrarte mejor durante el día escolar.

La introducción real del modelo ACT puede consistir en una breve descripción general de los seis procesos o en el despliegue secuencial de cada proceso individual a lo largo de unas cuantas sesiones adicionales. Una representación visual del modelo es agradable de consultar y puede modificarse para diferentes tipos de clientes. Por ejemplo, una versión para niños más pequeños podría incluir eslóganes que siguieran a cada proceso, como "Momento presente - Estar aquí" o "Aceptación - Todo está bien", para proporcionar un poco de información adicional que conecte el proceso con las reglas que el cliente puede intentar seguir. Los eslóganes más sofisticados para clientes mayores podrían representar reglas más complejas como "Momento presente - Aquí y ahora", o "Aceptación - Cabalga sobre las mareas de lo bueno y lo malo", o "Acción comprometida - La práctica hace permanente". Durante esta reunión inicial, el clínico puede recorrer el Hexaflex y describir las distintas formas en que uno puede volverse más flexible, y por qué esa flexibilidad es positiva.

La aceptación consiste en aceptar todo lo que nos ocurre. No se trata de alegrarse por las cosas malas, sino de que las cosas malas le pasan a todo el mundo y no es culpa nuestra. O peor aún, no es posible intentar arreglar las cosas que ya han pasado.

El yo como contexto es algo extraño. Es como entender que hay múltiples tipos de uno mismo, y luego está ese tú único más grande. Por ejemplo, a veces eres un hermano, un hijo, un escolar, un amigo. Sin embargo, dentro de esos distintos "tú", hay una parte de ti que sigue siendo la misma. La persona a la que le gustan las patatas fritas. La persona a la que le encantan los gatitos. La persona que quiere formar parte de su familia. Ese "tú" más grande es lo que llamamos "yo como contexto".

Además de pasear verbalmente por el Hexaflex durante esta sesión de introducción, puede resultar útil presentar a los clientes metáforas más visuales de los procesos. Para ayudar en esta tarea, uno de los autores de este texto (Mark R. Dixon) ha creado una serie de seis personajes animales para los niños más pequeños, que se muestran en las figuras 12.1 y 12.2, y personajes parecidos a superhéroes para los adolescentes de más edad, con la esperanza de ayudar a relacionar los procesos Hexaflex con cosas que el cliente ya pueda entender. Los animales son los mismos para ambos grupos de clientes, pero su representación visual y sus habilidades son diferentes. Independientemente de que sean dibujos o peluches, estos animales ayudan a dar vida al Hexaflex. Describir cada personaje y por qué representa un proceso específico, como se muestra en la Tabla 12.1, puede ser una buena forma de romper el hielo durante la sesión inicial de tratamiento.

Es durante esta primera sesión de tratamiento cuando deben compartirse y acordarse los objetivos con el cliente. Estos objetivos se utilizarán para justificar la "molestia" de aprender sobre el Hexaflex, tolerar acudir a las sesiones y los beneficios de esforzarse al máximo cada vez que haya una reunión. Además, es responsabilidad del clínico motivar al paciente para que "trabaje en estas técnicas" fuera de las sesiones e informe de sus éxitos o fracasos la próxima vez que se reúna con él. Conseguir la aceptación del cliente es importante, y no existe una receta clara que le indique cómo conseguirlo.



FIGURA 12.1 Personajes de animales para enlazar con los procesos Hexaflex para niños.



FIGURA 12.2 Personajes animales para enlazar con procesos Hexaflex.

Cada uno de los procesos de flexibilidad puede incluir semillas de aceptación. A veces, la aceptación implica un refuerzo negativo. Por ejemplo, los clientes con un historial de evitación experiencial o fusión cognitiva habrán experimentado a menudo el fracaso causado por estos dos procesos. Utilizando un lenguaje o ejercicios adecuados a la capacidad del cliente, no es difícil actuar sobre ese fracaso. Por ejemplo, supongamos que un cliente ha estado intentando "deshacerse" de un recuerdo doloroso de rechazo por parte de compañeros que le dijeron que "se fuera", pero cada vez que se centra en ello se enfada mucho y empieza a decir a sus compañeros que apestan y que los odia. Para representar cómo funciona

TABLA 12.2
Ejemplo de antropomorfización de la relación entre el proceso ACT y el animal

Momento presente	Aceptación	Defusión	Valores	Acción comprometida	El yo como contexto
Caballito de mar - El caballito de mar debe permanecer activamente dedicados a intentar para seguir flotando hacia arriba. Demasiado muchas distracciones y pensando sobre distante pensamientos tirarán su cuerpo de lado ya que se olvida de el presente.	Pingüino - Uno de las aves raras que no puede volar. Todos los demás aves tienen un maravilloso capacidad de utilizar sus alas, y el pingüino debe aceptar que pase lo que pase, no puede volar.	Búho - El El búho es sabio. Se puede ver cosas por lo que realmente lo son. Es capaz de mantenerse en pie de vuelta de pensamientos, o quedar atrapado en tal pensamientos.	Oso - El oso tiene que ser siempre mirando hacia el futuro. En tiene que hibernar cada invierno, y si hace demasiado muchos impulsivos opciones cada día, no tendrá ahorrado lo suficiente energía para sobrevivir el invierno.	Tortuga tortuga toma un mucho tiempo para conseguir a donde está yendo. Debe fijar un objetivo, y nunca te rindas. En puede ser más lento que otros, pero con enfoque, el tortuga llega a su objetivos.	Pulpo - El pulpo cambia de color. Se funde con el fondo de dondequiera que es. Entonces, ¿qué es el color real de un pulpo? Está constantemente cambiando, pero el pulpo mismo es siempre la misma.

Se le dice a la cliente que una bolsa de palomitas de embalaje de espuma de alta estática es como ese recuerdo doloroso y que decirle a los compañeros que apestan es como meter la mano en esa bolsa e intentar tirar el recuerdo de ellos diciendo "vete". Desgraciadamente, las palomitas de embalaje se pegan inmediatamente a la cliente y por mucho que intente tirarlas sólo aumenta la estática y se le pegan por todas partes. Después de limpiar las bolitas de espuma, el analista de conducta puede observar que intentar tirar las bolitas significa tocarlas, mientras que la única forma de mantener las bolitas lejos de ella es, en primer lugar, mantener la mano fuera de la bolsa. Del mismo modo, intentar deshacerse de un recuerdo diciendo malas palabras a los amigos sólo hace que el recuerdo sea más pegajoso. Si el cliente se relaciona bien a través de este ejercicio, entonces el trabajo en los procesos de flexibilidad podría plantearse como "aprender a mantener la mano fuera de la bolsa". Dicho de otra manera, el dolor del rechazo podría motivar ahora el trabajo en los procesos de ACT mediante el refuerzo negativo, ya que el cliente puede haber experimentado cómo los comportamientos alternativos hacen que el recuerdo doloroso se vuelva pegajoso. En los protocolos de ACT se han utilizado bastantes ejercicios de este tipo. Por ejemplo, la fusión puede representarse poniendo un trozo de cartón delante de la cara; el yo conceptualizado llevando una máscara, la rumiación o la preocupación haciendo que alguien diga constantemente en voz alta preocupaciones o inquietudes pasadas, etcétera. Los valores no son la única operación motivadora del modelo de flexibilidad psicológica. Prácticamente todos los procesos de flexibilidad pueden ayudar al cliente una vez que se han hecho plenamente pertinentes para la situación del cliente.

ESTRUCTURA REGULAR DE LAS SESIONES DE
TRATAMIENTO

Una vez que se ha establecido el tema general del tratamiento, es importante crear un flujo

de trabajo de la sesión que pueda utilizarse de forma regular. Sugerimos que los primeros minutos de cada sesión consistan en un emparejamiento de reforzadores previo a la sesión, en el que se establezca el comportamiento y se aumente la probabilidad de cumplimiento. Después, debería haber algún tipo de revisión de datos que incluya notas de casa, datos del técnico y/o autoinformes de cómo han ido las cosas desde la última sesión. Aproveche este momento no para volver al pasado, sino más bien para presentar un interés general por la vida de su cliente fuera del entorno de tratamiento. Celebre los éxitos y permítase dejar atrás los problemas.

Una breve actividad en el momento presente es una buena manera de asegurarse de que el cliente puede empezar la sesión centrado en el aquí y ahora, y soltar cualquier carga psicológica.

en el entorno. Para los clientes más jóvenes, esto también ayuda a orientarles en las necesidades generales de cumplimiento de la sesión de tratamiento con tareas de bajo esfuerzo como respirar profundamente, darse cuenta de los estímulos o ampliar la concentración.

La mayor parte de cada sesión de ACT implica una mezcla de diálogo y participación activa por parte del cliente. Esta última puede variar en función del entorno, el nivel cognitivo, las conductas desafiantes y los recursos del terapeuta. Por ejemplo, se puede hablar del Yo-Contexto como el yo transcendental, e intentar llevarlo a una experiencia creando un proyecto de manualidades de un árbol con una variedad de hojas. El árbol puede ser el cliente, y las hojas sus pensamientos. Algunas hojas son bonitas y otras feas, pero el árbol es diferente de una hoja individual. El proyecto del árbol y las hojas se puede dibujar en una pizarra, colorear una hoja, hacer un proyecto tridimensional de papel maché o dibujar un gráfico por ordenador. Para los clientes más avanzados verbalmente, es posible prescindir por completo de la experiencia y limitarse a hablar del árbol y las hojas con un diálogo de alto nivel. La topografía de la experiencia es menos importante que el mensaje que pretende representar. Tenga en cuenta que la metáfora del árbol debe ser explicada y discutida, de lo contrario el proyecto de arte y artesanía de hacer un árbol y sus hojas no cumple ninguna función terapéutica sustancial.

Además de las narrativas superficiales del proceso de comprensión y de las actividades que representan uno o varios de esos procesos, cada sesión de tratamiento debe abordar también los retos conductuales que ha estado mostrando el cliente. Debe establecerse una conexión directa por la que el cliente aprenda a ser consciente de cuándo está atascado, rígido, no está presente, no acepta, toma decisiones no valoradas, y a utilizar las herramientas Hexaflex para salir de esa situación. Por ejemplo, cuando el miedo a hacer los deberes provoca el incumplimiento de las normas y las autorreglas asociadas ("Me gusta más jugar que hacer los deberes"; "Siempre voy a ser estúpido"; "Me odio"), el primer paso es darse cuenta de cuándo uno está atascado en este tipo de situación. A continuación, debe producirse un intento de utilizar el Hexaflex, mediante el cual el cliente intenta reorientarse de forma más flexible. Una vez realizados estos intentos, es probable que el cliente se beneficie de abrirse y expandirse en lugar de reprimir sus emociones, tanto las buenas como las malas. Por último, una vez que se haya producido la voluntad, enseñe al cliente a pivotar hacia un camino coherente con sus valores.

Una serie de elementos visuales pueden ayudar a los clientes más jóvenes en este proceso. En la figura 12.3 se ilustran los "Pasos hacia la flexibilidad", y en la figura 12.4, un ejemplo de la "Matriz ACT". La Matriz puede implicar una interacción en la que el clínico coloque una imagen del cliente en cualquier lugar del diagrama y la mueva literalmente hacia o desde una posición determinada en función de lo que se diga o realice durante una sesión. Una buena forma de hacerlo es utilizando un imán o una pizarra blanca.

EL USO DE LA METÁFORA Y LAS LIMITACIONES DEL CLIENTE

El clínico se enfrentará a un verdadero dilema si su cliente no es capaz de entender la metáfora. No es que los conceptos que están dentro de ACT sean especialmente complicados. Más bien, la razón por la que la metáfora es tan crítica es que los conceptos de ACT implican tanto un aprendizaje contingente directo como una interacción con el aprendizaje relacional. Hablar de esa interacción utilizando únicamente términos verbales abstractos suele ser intrínsecamente confuso. Una buena metáfora no sólo es adecuada, sino que también permite al cliente comprobar la plausibilidad de las recomendaciones de ACT, que a veces son contraintuitivas. Esto puede aumentar la credibilidad y el impacto del método ACT.

Dado que la ACT es una intervención predominantemente metafórica, diseñada para basarse en respuestas relacionales derivadas, el tratamiento se resentirá cuando el cliente no

comprenda cómo se relaciona una metáfora con su propia vida. El clínico tendrá que hacer un gran esfuerzo para enseñar metáforas mediante la repetición y múltiples ejemplos. Los tipos de metáforas

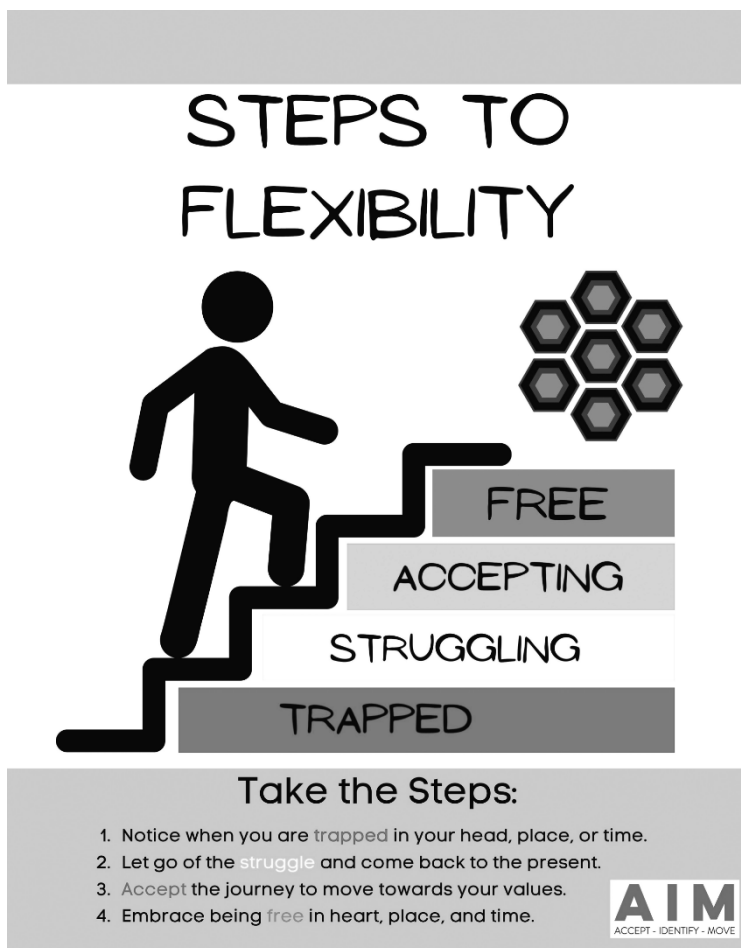


FIGURA 12.3 El modelo "Pasos hacia la flexibilidad".

enseñado puede ser necesario empezar por algo más básico que el contenido del tratamiento. Por ejemplo, si el paciente no tiene claro que salir de las arenas movedizas no luchando es similar a salir de los pensamientos aterradores no intentando reprimirlos, el clínico puede tener que empezar con un diálogo centrado en cómo los malos pensamientos son lo mismo que las malas experiencias. Si eso no funciona, el analista de conducta puede tener que empezar en un nivel aún más básico, por ejemplo, preguntando cómo el zumbido del aire acondicionado es como el zumbido de los pensamientos en su cabeza. La moraleja de la historia es que si te concentras demasiado en el zumbido del aire acondicionado, es probable que no te des cuenta ni hagas nada más. Tras observar la comprensión de estas conexiones, el clínico puede volver a la metáfora de las arenas movedizas.

La mejor forma de actualizar cada proceso del Hexaflex es a través de metáforas y ejercicios físicos, es decir, metáforas experienciales. Estas últimas requieren una creatividad adicional por parte del clínico para dar vida a la lección que se está enseñando. Tomemos como ejemplo una sesión en la que el mensaje general es que los valores son difíciles de obtener y requieren acciones comprometidas de forma regular. Para ilustrar esta idea a través de una metáfora experiencial, el clínico puede organizar un juego de lanzamiento de una bolsa de judías en el que los valores para el cliente se colocan a cierta distancia, y la tarea consiste en "lanzar" objetos (bolsas de judías o trozos de papel desmenuzado) que representan acciones comprometidas hacia el objetivo (valores). A medida que el cliente experimenta una menor

The Matrix

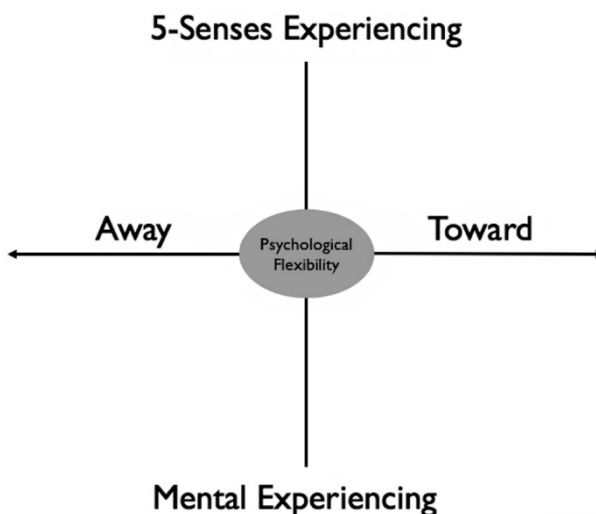


FIGURA 12.4 El modelo de la matriz ACT.

que el lanzamiento óptimo de un objeto a la meta, el clínico puede recordarles que un solo lanzamiento es como un intento de llegar a un valor real. Nunca es suficiente y, con intentos repetidos, es posible alcanzar el valor de forma más frecuente y precisa. Después, el diálogo podría dirigirse a las relaciones entre la experiencia y los valores reales y las acciones comprometidas en las que está trabajando el cliente.

El poder de la experiencia para enseñar metáforas es considerable. Si el juego implicara papel arrugado, los trozos de papel arrojados podrían contener textos escritos por el cliente sobre sus acciones comprometidas. El objetivo también podría representar declaraciones de valores, permitiendo que la metáfora física establezca por emparejamiento directo los compromisos y valores del cliente.

Empecemos escribiendo un valor que tengas en este objetivo. Has dicho que valoras hacer amigos. Ahora pondré la diana al otro lado de la habitación. Nos costará tirar estos papeles desmenuzados a la diana, pero cuanto más lo intentemos, mejor lo conseguiremos. Antes de desmenuzar el papel, escribe una acción comprometida, o un comportamiento que puedas hacer, que te ayude a avanzar para hacer amigos. Qué tal si en este primer trozo de papel escribes "acercarse y hacer preguntas". Y en este segundo trozo, escribe "hacer cumplidos". ¿Qué crees que podrías escribir en estos dos últimos trozos? Ahora, parémonos aquí, y lancemos nuestras acciones comprometidas, hacia nuestros valores. Asegúrate de notar, cómo cuanto más practicamos, o nos mantenemos comprometidos, mejor nos acercamos a nuestro valor. Ten en cuenta que si nos rendimos y no lanzamos nuestro papel, no alcanzaremos nuestros valores.

Hay que reconocer que el ejemplo de diálogo anterior se toma algunas libertades con el vocabulario técnico y los procesos de ACT. La distinción entre valores y objetivos es borrosa, y la frecuencia del compromiso no es necesariamente el elemento crítico para mantener los resultados basados en valores. Sin embargo, de forma muy similar a los términos de nivel medio de ACT utilizados a lo largo de la

vocabulario técnico, para construir una comprensión de la metáfora será necesario enseñar con soltura. Esto es aún más crucial con clientes jóvenes y en desarrollo verbal que necesitarán una variedad de formas de dar forma al concepto de metáforas, procesos y cambios de comportamiento necesarios.

ACTIVIDADES FRENTE A HABLAR

Sólo un pequeño porcentaje de los clientes atendidos por los analistas de conducta podrán pasar una hora o más simplemente hablando. A menudo, los clientes del analista de conducta son jóvenes, tienen dificultades de atención o no encuentran muy interesantes los sutiles matices de la conversación con un adulto. Su objetivo como analista de conducta es hacer que el ACT cobre vida para su cliente. Esto significa que tendrá que ser creativo a la hora de desarrollar un enfoque de tratamiento que se ajuste a las necesidades de su caso específico y darse cuenta de que puede implicar que usted participe en actividades generativas y de producto en lugar de una conversación básica. Es probable que los niños pequeños necesiten tareas exploratorias, que impliquen movimiento y diseño creativo. También es probable que las personas con discapacidad necesiten múltiples experiencias durante una sesión de una hora para dividir el tratamiento en unidades más pequeñas de demandas, así como la variación necesaria para transmitir el punto principal de una lección. La mejor manera de enfocar el diseño de la sesión es utilizar múltiples ejemplos que impliquen hablar, experimentar y derivar metáforas.

DEBERES DEL CLIENTE (Y DEL CUIDADOR) ENTRE SESIONES

Entre una sesión y otra, es fundamental asegurarse de que el lenguaje de la ACT siga estando presente en la vida del cliente. Esto se logra mejor si los cuidadores que rodean al cliente están capacitados para hablar el diálogo relevante de aceptación, valores y permanecer presente. Es útil dedicar tiempo a orientar al cuidador en esta línea de diálogo, así como reducir la probabilidad de que utilice frases típicas que van en contra del enfoque ACT. La supresión de pensamientos, lamentarse por el pasado, desestimar valores postergados y no articular acciones comprometidas pueden tener efectos negativos sobre la solidez de la adherencia al tratamiento. Puede ser útil dar a los padres y cuidadores frases para utilizar como estrategia inicial y, con el tiempo y el diálogo repetido, estas frases inicialmente genéricas pueden mejorarse y adaptarse a las diversas interacciones cambiantes que tendrán con el cliente entre las sesiones.

En lugar de decir: "No pienses en ese tipo de cosas" o "Supéralo", podrías decir algo como: "Está bien tener esos pensamientos, pero son sólo pensamientos. Todo el mundo se engaña pensando que los pensamientos son siempre reales". También podrías intentar enseñar más aceptación en lugar de supresión. Por ejemplo: "Tal vez odiaste esa experiencia. Eso es un asco. En lugar de ponerla delante de ti y bloquear tu camino, puedes hacerla a un lado. Sé que quieres que desaparezca, pero nunca lo hará. Todos tenemos que seguir adelante aunque nuestros pensamientos y experiencias intenten hacernos retroceder".

El cliente también necesita un conjunto de habilidades que trasciendan la sesión de terapia. Estas habilidades pueden adoptar la forma de una chuleta o un folleto que se le entregue para que pueda autocontrolarse. También puede ser posible que el cliente cree una serie de objetivos a corto plazo en los que pueda trabajar entre sesiones, y que pueda informar de sus progresos al clínico en la siguiente sesión. Por último, puede ser útil que se den breves

indicaciones/retroalimentación entre sesiones para salvar la distancia que separa las sesiones.

lagunas en el tratamiento. Por ejemplo, un cliente con un teléfono móvil podría recibir un mensaje de texto diario del clínico pidiéndole un ejemplo cada día de cómo puso en práctica un proceso Hexaflex ese día.

Te voy a regalar un Hexaflex personalizado para que lo tengas en tu mesa del colegio. Cuando te desvíes del momento presente o no te comprometas con las cosas que importan, quiero que mires esta cosa, recuerdes algunas de las cosas de las que hemos hablado y te dirijas hacia lo que realmente importa.

Cuando te enfades por algo, quiero que saques esta lista de valores que hemos creado y te preguntes si enfadarte te acerca o te aleja de lo que realmente importa.

Aquí tienes un peluche. Es un pulpo llamado Ofelia. Recuerda que un pulpo cambia de color dependiendo de su entorno. Tú también cambias de color. No los colores reales, sino cómo te comportas y con quién estás. Así que, cuando empieces a preocuparte por no encajar o no tener amigos, piensa en Ofelia. Ella necesita adaptarse, y tú también. Cuando estés en el patio, haz como Ofelia y cambia. Sé más hablador y extrovertido. Sé que es difícil. Pero tú valoras a los amigos, así que cambia. Luego, cuando estés dentro, puedes volver a cambiar de color, como Ofelia, y quedarte callado. ¿Cuál es tu verdadero yo? Todos ellos. La semana que viene, cuando nos veamos, quiero que me cuentes cómo fuiste como Ofelia y te adaptaste a lo que te rodeaba.

MANUALIZACIÓN O PERSONALIZACIÓN

A medida que el analista de conducta se embarca en la prestación de servicios de ACT para clientes, personal o para sí mismo, tendrá que tomar una decisión sobre si utilizar materiales existentes o crear materiales por sí mismo. Adoptar un plan de estudios como *ACT for Children* (Dixon, 2014) o AIM (Dixon & Paliliunas, 2018) y sus apéndices afiliados tiene sus ventajas, ya que dichas herramientas ya han sido examinadas hasta cierto punto en la literatura profesional por tener cierto grado de utilidad. Tales herramientas fáciles de usar ahorran un tiempo considerable para el analista de comportamiento, ya que una lección puede ser seleccionada, leída e implementada con una preparación mínima. Sin embargo, también puede existir un inconveniente, ya que ningún plan de estudios puede ser de talla única. Habrá clientes y situaciones que no se ajusten idealmente a los guiones preparados; además, incluso dentro de esos currículos, habrá que formularlos para una edad y un nivel de capacidad específicos.

Cuando el analista de conducta se aventura más allá de los recursos existentes en el dominio de la construcción de sus propias sesiones de tratamiento ACT, se aconseja tener un enfoque primario en un solo proceso y permitir que la discusión fluya naturalmente a los otros relevantes. Tras la selección del proceso, debe dedicarse algún tiempo a la intensidad de la intervención, que se basará en el tiempo disponible, el nivel de habilidad del cliente, su capacidad para comprender la metáfora y, por último, las limitaciones de la modalidad (conversación, experiencia, materiales necesarios). A continuación proporcionamos un marco general para trabajar a través de posibles opciones de tratamiento tanto a nivel de baja como de alta intensidad, utilizando el proceso de aceptación como ejemplo ilustrativo.

Las intervenciones de baja intensidad, por ejemplo las que se muestran en la Tabla 12.3, permiten aplicaciones breves o rápidas de la aceptación que pueden ser útiles en muchos momentos a lo largo del día. Tales técnicas pueden ayudar a los clientes a completar tareas

no preferidas, a aceptar la retroalimentación de manera más eficaz y a mejorar el éxito en su búsqueda de la conciencia del momento presente. El objetivo de estas

TABLA 12.3

Intervenciones prácticas de baja intensidad

ón de dejar que una no deseadosde cuerpo específico pensamiento actividad al frente y al centro	VoluntadAceptaci sola angustia física estanciaparte o	Centrándose en la interacción entre el propio cuerpo y la espacio medioambiental que los rodean	Ampliar o reducir el control de estímulos de las condiciones locales de el medio ambiente	Notar la autoaceptación
1. Coloca un post-it1 nota con único de pensado en ello buen sabor en tu escritorio todas gominolas día. 2. contrario la pregunta: " X la habitación. ser eliminado deNota cómo mientras tu vida, lo que no es perfecto, tu te docan dejar ir y aun en lugar de intentar caminar. para arreglarlo?"	1. Uno malo- tu gominola peoren un puñado 2. Ponte los zapatos Responder al Iffeet y caminar nunca pudo cruzar Nota cómo mientras no es perfecto, tu docan dejar ir y aun	1. Pon música que te absolutamente odio. Participar en una tarea y observe cómo la música y la tarea competir por su atención 2. Intenta colorear un imagen con su no mano dominante y tratar de mantenerse dentro del líneas. Poner bajo tiempo presión para que el tarea aún más difícil.	1. Escribe dos pensamientos que intentas y esconderte y dos pensamientos que desearías que se mostrara ellos mismos. ¿Qué es impedir esto último que ocurra? 2. Rebobinar el reloj 1 hora a partir de la actual tiempo. Describe cómo aceptación podría haber impactó en lo que realizado durante esta última hora que fue potencialmente "desperdiciada".	1. Elija una situación que usted suelen pasar adoptando un "estilo" que presente al mundo como "tú", como fingiendo competencia, humor o desinterés. Esta vez, al adoptar que "persona" desplegar cada elemento un poco más lenta y deliberadamente y observe sus características como si fueras un "científico interno".

es integrar el proceso de aceptación con poco esfuerzo para uno mismo o para la persona a la que se dirige dicha intervención. La intervención en este caso es breve y puede servir como empujón adicional hacia un comportamiento más adecuado. Cabría esperar que este tipo de tareas pudieran completarse en cinco o diez minutos.

Las intervenciones de alta intensidad, como las que se muestran en la Tabla 12.4, requieren un tiempo y un espacio dedicados mucho más prolongados. Dichas técnicas exploran no sólo la experiencia real de permitir la aceptación, sino que también incorporan el diálogo para mejorar los intentos autoiniciados posteriores de aceptar los acontecimientos que se están produciendo en ese momento. El propósito de estas intervenciones es reforzar el cómo y el por qué uno puede querer tolerar un estado de cosas que no es el óptimo e ilustrar la variabilidad natural de las topografías para alcanzar este grado de flexibilidad. La intervención en este caso requiere un marco temporal comprometido y debe constituir una experiencia didáctica que cabe esperar pueda utilizarse más adelante cuando surjan las contingencias que la hagan necesaria. Cabría esperar que estas tareas pudieran completarse en 30-60 minutos.

CREAR CLASES DE ACTUACIÓN PERSONALIZADAS DESDE CERO

La anatomía de una lección dirigida a un cliente concreto variará considerablemente. Los

factores a tener en cuenta incluyen la edad, el nivel de discapacidad, la experiencia con ACT, la frecuencia del tratamiento, las conductas desafiantes concurrentes, la tolerancia al trabajo y el entorno de la sesión. Le proporcionamos múltiples ejemplos que pueden servirle de inspiración para crear sus propias lecciones de ACT con los clientes. Aunque esto requiere más trabajo que los currículos prefabricados, el contenido existente puede requerir en última instancia cierto grado de personalización. La tarea principal consiste en ofrecer un contenido que resulte atractivo, se adapte adecuadamente al cliente y tenga valor terapéutico. Si se dan estos tres elementos en una lección, es probable que el tratamiento tenga éxito.

TABLA 12.4

Intervenciones prácticas de alta intensidad

n de dejar que una no deseado de cuerpo pensamiento actividad al frente y al centro	VoluntadAceptació sola angustia física estancia parte o estancia parte o	Centrándose en la interacción entre el propio cuerpo y la espacio medioambiental que los rodean	Ampliar o reducir el estímulo control local condiciones del medio ambiente	Visite autoaceptación
1. Utiliza pintura para la cara una cuerda o para colocar en la cadena fuera de	1. Utiliza para atar su apéndice de	1. Juega tu absolutamente peor género de música mientras hace	1. Lanzamiento de moneda. Cara usted dice algo amable contigo mismo, y cruz dices	1. Elija una situación que usted suelen pasar
cara, un cuerpo. Para que está siendo ejemplo experimentado	pensamiento torso, tus pies juntos un breve centra tras su Completamente pensarlo	tarea preferida. Aviso el empuje y el tirón para intentar	algo malo. Empujar cada uno un poco	adoptando un "estilo" que presente a el mundo como "tú"
el interior. 2. Escriban historia que se alrededor de la espalda difícil	torso, tus pies juntos un breve centra tras su Completamente pensarlo	apagar la música o disfrutando de su tarea. 2. Crea tu un nuevo camino propio de realizar una	más extremas que habitual y aviso cómo reaccionas. 2. Escribe un terrible pensamiento que tienes	fingiendo como competencia, humor, o desinterés. Este tiempo mientras tocas sobre la elección del comportamiento
y cómo las tareas principales	fáciles o tareas de carácter	brazada de natación, montar en bicicleta o hacer	en un trozo de papel. Examine	señala deliberadamente adoptar un nuevo
nunca puede condiciones de el problema. Detalla cómo carácter todos seguir con la revés	renovar las angustia. Poner un puzzle debe, junto con	una rutina común tarea. Adopte la lucha de querer abandonar este nuevo	la palabra con lupa, o microscopio. Describe no sólo	manera de comportarse y notificar deliberadamente sus características como si eran un "interno
atrapado con el plumón en el problema y aún así	vidalos pedazos al Fíjese	más complicado y nuevas prestaciones para la vieja rutina.	los sentimientos de la palabra sino la diversas texturas que ahora acaba de ver en su escritura.	científico" lleno de curiosidad desapasionada sobre lo que estabas observando.
-consigue vivir lascerca de "felizmente	constantetempta de convertir piezas asiempre". hacer la tarea más fácil.			

Paso 1: Guión y tema

El primer paso para crear una lección de ACT consiste en desarrollar un tema. Partiendo de la base de que todo el mundo puede relacionarse entre sí, cree un tema que encaje con los intereses del cliente. Quizá vea muchas películas de superhéroes. O tal vez le guste hacer galletas. Aproveche los intereses del cliente a la hora de crear temas para las lecciones, de modo que exista un nivel superficial de interés desde el principio. Una vez que se ha establecido un área temática, puede ser ventajoso elaborar un guión sobre cómo se presenta la lección al cliente. Esto resulta muy útil si el analista de conducta desarrolla la lección,

pero es otro el que la imparte.

Los superhéroes molan mucho. Parece que pueden hacer cosas mucho más divertidas que nosotros, los simples humanos. Siempre les ocurren cosas emocionantes y ayudan a salvar a gente que se encuentra en apuros.

Hacer galletas es una tarea agradable. Sin embargo, cada galleta sale un poco diferente de la otra. Incluso siguiendo exactamente la misma receta. El mismo horno, la misma bandeja, la misma temperatura.

Paso 2: Debate

El segundo paso para desarrollar una lección atractiva es elaborar una serie de preguntas para que el cliente hable con usted sobre sus intereses y cómo se alinean con el tema de la lección. La forma de formular las preguntas puede ser tan importante como las propias preguntas. Por ejemplo, es habitual que muchos clientes se abstengan de responder a las novedosas preguntas de "por qué", ya que de este modo usted, como ejecutor, podría simplemente proporcionarles una respuesta. Esto es muy común entre los clientes que han tenido experiencia con intervenciones muy básicas de análisis conductual aplicado (ABA), en las que estas respuestas a menudo se memorizan. Cuando se llega a estos callejones sin salida, resulta ventajoso cambiar las preguntas abiertas por opciones más dicotómicas. Por ejemplo, en lugar de preguntar qué tipo de superhéroe le gustaría ser al paciente, el clínico puede verse en la necesidad de reformular la pregunta y preguntarle si preferiría tener la capacidad de volar o tener visión de rayos X. Además, el clínico puede preguntarle si prefiere ser un superhéroe. Además, el propio clínico debería participar en esta conversación en lugar de limitarse a formular preguntas. Debe producirse una auténtica conversación a dos bandas.

Cuéntame cuál crees que es el superpoder más increíble que existe. ¿Qué tipo de poder te gustaría tener si pudieras elegir entre volar y la superfuerza? Personalmente, me gustaría volar. Parece que los pájaros pueden hacer cosas geniales en el aire. Imagínate lo rápido que podrías viajar. También creo que la libertad de volar podría ayudarme a alejarme de los problemas que a veces me atrapan.

Si fueras una galleta, ¿de qué tipo te gustaría ser? A mí me gustaría ser una galleta de chocolate. Me gusta ese tipo porque, como yo, contiene dos partes muy diferentes. La parte de galleta y la parte de chocolate. A veces muestro mi parte más galleta, la parte de mí que es azucarada y se da más. Sin embargo, a veces soy como la pepita de chocolate: oscura, misteriosa y un poco amarga. ¿Y tú? ¿Eres más de galletas de azúcar, dulces y bonitas, o de galletas navideñas cubiertas de virutas?

Paso 3: Participación

Después de dedicar algún tiempo a un debate significativo, puede ser útil tratar de dar vida al mensaje que se intenta transmitir mediante algún tipo de participación interactiva con el cliente. Puede ser en forma de una hoja de trabajo, escribiendo en un diario, generando algún tipo de producto o realizando tareas de motricidad gruesa. Por ejemplo, podría ampliarse la idea del poder de un superhéroe como algo parecido a un proceso del Hexaflex preguntando al cliente si crearía su propio superhéroe ACT llamado "Defusion Man" y enumeraría los poderes que tiene. Para dar vida a la metáfora de la galleta, se podrían hornear algunas galletas, observar las distintas formas y tamaños y cómo los distintos ingredientes se asemejan a las distintas partes de la vida. La clave aquí es empezar a vincular las metáforas de la lección con la actividad, y luego la actividad con el proceso ACT.

Tengo un trozo de plastilina para cada uno. ¿Por qué no nos tomamos unos diez minutos e intentamos moldear una figura que represente a un superhéroe? Yo haré uno sobre la Aceptación, y tú intenta hacer uno sobre el Momento Presente. Cuando creen a su héroe, asegúrense de ejemplificar el poder especial que tienen y que forma parte del Hexaflex. Yo voy a hacer que mi héroe no pueda ver, pero que tenga muy buen oído. Como orejas gigantes. El poder especial que tiene conlleva la necesidad de aceptar que también carece de otro poder, en este caso el poder de ver.

Dame un nombre para cada uno de estos ingredientes de las galletas que vamos a hacer ahora. En lugar de decirme el nombre real como azúcar, harina, chocolate - dame nombres que describan cómo estos ingredientes son como las partes de ti. En mi caso, a la harina la voy a llamar "familia". Es el ingrediente más importante de nuestra receta y la parte más importante de mi vida. Al azúcar lo voy a llamar "mi hijo". Él es la parte edulcorante de mi existencia. El aceite es mi dolor de espalda. En realidad no me gusta, pero forma parte de lo que soy y de lo que se necesita para hacer una galleta.

Paso 4: Conexión del proceso

El último paso al impartir una lección de ACT a su cliente es asegurarse de que existe un vínculo entre el tema, el diálogo y la actividad con el cambio de conducta real que espera conseguir. Esta tarea implicará directrices más explícitas para algunos clientes que para otros. Lo que se prefiere, al menos a largo plazo, será el desarrollo en el cliente de una capacidad para hacer tales respuestas derivadas por sí mismo, de modo que usted pueda decirle al cliente "¿cómo son las galletas en su vida?" o "hábleme de sus propios superpoderes actuales". Aquí el cliente debería ser capaz de reflexionar sobre la lección y discutir la aplicación a su vida, y cómo esos conocimientos y habilidades podrían utilizarse para una mejor autogestión. Por ejemplo, en el caso del superhéroe, ser capaz de deducir que tiene sus propios puntos fuertes y débiles y utilizar sus puntos fuertes para acercarse a los valores sería un repertorio ventajoso a desarrollar.

Fue muy divertido hacer estos superhéroes de plastilina. Incluso tú y yo, tal como somos, tenemos una serie de superpoderes. A mí se me da muy bien recordar direcciones y a ti se te da de maravilla el baloncesto. Todos nuestros puntos fuertes pueden ayudarnos a superar cosas difíciles. A ti se te da bien el baloncesto porque compartes, trabajas en equipo y escuchas bien al entrenador. Tenlo en cuenta cuando llegue la hora de las tareas escolares que odias. El entrenador es como tu profesor. Te da instrucciones. Hacer canastas es como hacer deberes. Algunas son difíciles y otras fáciles. Y los puntos del marcador son como tus notas. Cuanto más trabajas, mejores notas obtienes. Y cuando me dices que valoras graduarte, significa que sabemos lo que tenemos que hacer, ¿no? Podemos usar nuestro superpoder para aceptar que las cosas pueden ser difíciles, como un rival duro en la cancha, y trabajar duro para llegar a la canasta... o a nuestras notas.

Estas galletas van a estar buenísimas. Sin embargo, antes de comérmolas, fijémonos un momento en que todas tienen tamaños y formas diferentes, quizá un poquito diferentes. Las galletas son como nosotros, porque todos somos diferentes. Sin embargo, incluso con la misma materia que hace todas estas galletas, esa materia no es realmente la galleta. Ya no vemos el aceite ni la harina. Lo vemos todo. La galleta entera. Tal vez

y nuestros pensamientos y experiencias son los ingredientes. Algunos son buenos por sí solos, como el chocolate, y otros no tanto, como la harina. Recuerda que la harina era mi dolor de espalda. No quiero que eso sea toda mi vida. Es sólo una parte de un yo más grande. Un yo que es una galleta completa, no sólo una colección de ingredientes. Cuando vayas a trabajar mañana, no pienses en ti mismo como un ingrediente, sino como un todo mucho más grande. Y cuando empieces a centrarte en una sola cosa, como por ejemplo que te preocupa hacer la compra mal y que el cliente te grite, aléjate de ese pensamiento y fíjate en tu yo más grande. Tú eres la galleta, hecha de un montón de pensamientos y experiencias que se mezclan para crearte. Y aceptar que todos tenemos algo de harina en nuestras vidas puede hacer que incluso las cosas malas se sientan un poco mejor y nos ayuden a superar ese turno de trabajo.

TELESALUD Y MEJORAS TECNOLÓGICAS

Los avances tecnológicos han dado lugar a muchas formas de ampliar la naturaleza creativa de la relación terapéutica. Las distancias geográficas ya no son un límite rígido para acceder a buenos servicios de ACT. La telesalud o los tratamientos a distancia se han hecho más comunes durante los últimos años y constituyen un entorno privilegiado para la impartición de lecciones innovadoras de ACT a los clientes. Habrá que examinar la viabilidad y legalidad de cada terapeuta y cliente, pero cuando no hay limitaciones que sirvan de barrera, es posible un enfoque de tratamiento excepcional. El enfoque general del tratamiento ACT a distancia sigue siendo el mismo que el descrito anteriormente, aunque plantea algunas consideraciones adicionales que pueden requerir la atención del clínico. En primer lugar, el nivel de compromiso suele ser difícil de detectar a distancia. ¿Hay distracciones en el entorno del paciente que desvíen su atención de la sesión? ¿Es el cliente adecuado para la tecnología necesaria para una sesión a distancia? ¿Puede llevarse a cabo una gestión eficaz del comportamiento a través de los recursos locales, mientras que las sesiones de ACT se realizan a distancia? Si se establecen los controles y equilibrios adecuados, el tratamiento puede ser útil. Este puede ser especialmente el caso cuando los recursos locales no están cualificados o no están familiarizados con el enfoque ACT de la atención conductual.

El flujo de una sesión de telesalud se parecerá mucho al de una sesión en directo; sin embargo, el uso de la tecnología podría permitir compartir la pantalla del ordenador, hacer presentaciones de vídeo, utilizar la cámara y completar proyectos con pizarras blancas. El siguiente ejemplo de una sesión completa utiliza diapositivas de ordenador, vídeos, diálogo y la participación del cliente.

Lección: Vista de pez

Convertirse en pez



Diapositiva 1

¿Qué ve cuando ve este vídeo?

www.youtube.com/watch?v=_Nu-arlddP4

Diapositiva 2

Empiece con un tema y algún tipo de experiencia que tenga poca demanda. En este caso, ver un vídeo de peces nadando en el océano.

¿Qué ve el pez?

www.youtube.com/watch?v=KSh55cVEGto

Diapositiva 3

¿Cómo cambia la perspectiva de su visión?

- ¿En qué se fijó más como pez?
- ¿Qué le llamó más la atención como observador de los peces?

Diapositiva 4

Debate sobre el vídeo y sobre cómo cada persona/pez ve las cosas de forma diferente. Introducir la idea de múltiples puntos de vista y posiciones en la realidad.

¿Y tú?

- ¿En qué se fija más la gente?
- ¿Qué notas en ti cuando los demás se fijan en ti?

Diapositiva 5



FIGURA 12.5



FIGURA 12.6

Piensa en una mala experiencia

- Algo que ocurrió durante el mes pasado
- ¿Qué tenía de malo desde tu punto de vista?
- ¿Qué era algo bueno desde el punto de vista de OTRA PERSONA?
- ¿Puedes encontrar algo bueno en

Diapositiva 6

Vinculación con el mundo del cliente y cómo esa experiencia de ver un acontecimiento puede verse a través de diferentes perspectivas. Relacionarlo con un episodio de conducta que hayan tenido recientemente.

¿Y los demás?

- ¿Algo difícil o malo que le haya ocurrido a otra persona y que no te haya parecido para tanto?
- ¿Cómo puede ayudar a la gente a ver las cosas de otra manera?

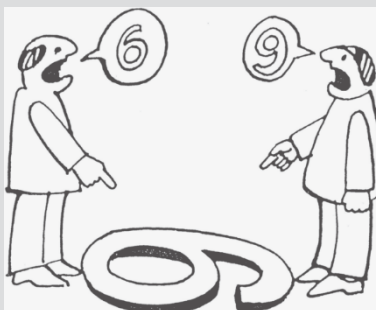


FIGURA 12.7

*Diapo
sitiva
7*

Ampliar la metáfora a otras personas y a la forma en que éstas ven al cliente. Reflexiona

SESIONES DE GRUPO Y OBJETIVOS COLECTIVOS

Cuando el contenido del tratamiento está diseñado para ser administrado a varios clientes al mismo tiempo, puede mantenerse el enfoque general, pero deben ajustarse las expectativas clínicas. La dinámica de cualquier grupo de clientes probablemente alterará los tipos de participación y las respuestas que emite cada miembro del grupo. Hay ciertos tipos de grupos que se configuran comúnmente, y cada uno necesita su propio estilo terapéutico único para promover efectos de tratamiento más óptimos. El grupo silencioso es el más común, en el que la presencia de otros simplemente reduce las demandas de que hable un solo miembro. En este caso, es probable que el terapeuta tenga que proporcionar ejemplos adicionales para estimular el debate y también puede que tenga que pedir a los individuos que den una respuesta en lugar de esperar a un voluntario. Cuando se haga esto, hay que tener cuidado de no insistir demasiado en un tema demasiado delicado, ya que los posibles castigadores sociales por compartir demasiado pueden estar actuando. Otro tipo de grupo es el tribunero. En este caso, uno o unos pocos miembros intentan dominar la totalidad de la conversación, mientras que los demás permanecen en silencio. El hecho de que alguien esté hablando a menudo permite que otros miembros no sociales se aparten y confíen en la atención del clínico a los habladores. El grupo anti-ACT es similar al grupo de la tribuna. En este grupo suele haber un solo miembro que no va a hacer nada, pase lo que pase. Aquí el mensaje es que son demasiado guays para ACT e intentarán sabotear cualquier intento del clínico. Estos problemas suelen tener una función de búsqueda de atención, y dependiendo de los extremos pueden

Por desgracia, requieren la atención del clínico para intentar mantener unido al grupo. A menudo, reforzar diferencialmente a otros miembros del grupo para que respondan adecuadamente y se impliquen puede mejorar el comportamiento de búsqueda de atención del único miembro con déficit. Dependiendo de la logística de la programación, la retirada de esta persona del grupo también puede alterar positivamente la dinámica de los miembros restantes. Sin embargo, esa expulsión debe ir acompañada de algún tipo de intervención para la reintroducción, sesiones individualizadas o un aumento del tiempo de sesión en otros contextos para incentivar la reintroducción en el grupo original y el desarrollo de un repertorio conductual más apropiado. Por último, está el grupo charlatán que comparte demasiado sobre temas tangencialmente relacionados. Esto puede hacerse para posponer las actividades posteriores a la sesión ACT, como volver a las tareas escolares, para adquirir un refuerzo social adicional de los compañeros por contar historias o para demostrar lo mucho que creen saber sobre el tema de la sesión. Este tipo de grupo requerirá que el clínico gestione el tiempo de forma eficaz para que el mensaje final y los elementos didácticos de la lección no se omitan debido a que se agote el tiempo de la sesión.

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE LA POBLACIÓN

Cuando el analista de conducta se embarca en la prestación de servicios de ACT, deberá prestar atención al tipo de población implicada. La edad, la discapacidad, las habilidades cognitivas, la salud mental y la probabilidad de cumplimiento son factores que influyen en el enfoque general que debe adoptarse para optimizar la eficacia de la intervención. Aunque el modelo ACT conceptualmente no necesita ser alterado de un sistema contextual integrado, los métodos de introducción y tratamiento regular pueden necesitar modificaciones. Muchas de estas directrices son generales, ya que existe un abanico de capacidades dentro de cualquier subgrupo de población específico. Sin embargo, la mejor forma de calibrar la necesidad de adaptar o mantener cualquier enfoque de tratamiento con un cliente individual debe basarse en cómo está respondiendo o dejando de responder ese cliente a la configuración existente de los servicios.

La edad de un cliente es una variable importante a considerar cuando se administra ACT. Una revisión rápida de la literatura revisada por pares sobre ACT revelará sólo una pequeña fracción de estudios realizados con niños (ver Fang & Ding, 2020 para algunas excepciones). Esto no quiere decir que no se haya realizado ningún trabajo con niños, sino que la investigación documentada no es tan sólida como en el caso de los adultos. Tal vez una de las razones por las que existe esta discrepancia es porque los niños son más propensos a retrasar la atención de salud mental que los adultos (Whitney & Peterson, 2019), obtener servicios dentro del sistema de apoyo escolar existente (Sánchez et al., 2018), o simplemente más investigadores de ACT se han involucrado con poblaciones adultas. Dada la naturaleza y complejidad de la ACT como una intervención basada en el habla, los niños pueden tardar más en desarrollar una relación con, mostrar más defensas y ser puestos en tratamiento por un tutor en lugar de buscarlo por sí mismos, aunque las barreras pueden ser muy variables para los niños y sus familias (Kazdin, 2000). Como resultado, el analista de conducta tendrá que dedicar tiempo adicional a conocer al niño a su nivel de edad, mostrar interés en lo que al niño le interesa, hablar de una manera con la que el niño pueda relacionarse, y mantener las metáforas y la agenda ACT atractivas para el niño - no para el terapeuta. Se necesita un verdadero esfuerzo adicional para reconfigurar los procesos de tratamiento activo de ACT en conceptos que puedan ser comprendidos y atractivos para niños de cualquier edad.

El nivel de discapacidad, o habilidad, que posea un cliente influirá en cómo el mensaje ACT emitido se convierte en el mensaje ACT recibido. Cuando una persona de cierto nivel de capacidad tiene dificultades para comprender las consecuencias de su comportamiento futuro, es posible que se aloquen más respuestas a reforzadores más pequeños y que se

emitan sus comportamientos menos adaptativos. Si el cliente tiene bastante capacidad de distracción, puede resultar difícil intentar llevar a cabo una sesión de tratamiento larga basada en la discusión. En este caso, puede ser mejor tener una variedad de diálogos experienciales y vocales, para asegurar que se pueda producir una relación más clara con la vida del cliente.

Puede haber una mayor necesidad de repetir los mensajes en una sola sesión de tratamiento, así como de volver a tratar dichos mensajes en las sesiones de seguimiento. No es infrecuente que las personas con diversas discapacidades, desde autismo hasta problemas socioemocionales, y con antecedentes de trauma y abuso, necesiten revisiones periódicas sobre lo que representan los procesos Hexaflex y cómo aplicarlos en su vida, más de lo que cabría esperar de un cliente neurotípico. Las limitaciones de capacidad, combinadas con una edad más temprana, pueden agravar las dificultades para la aplicación eficaz del tratamiento. Una vez más, será necesario que el analista de conducta no sólo utilice las modificaciones relacionadas con la capacidad para un enfoque de tratamiento estándar, sino que también tenga en cuenta los retos de la edad para la aplicación del TAC.

Las habilidades cognitivas varían claramente con la edad y los niveles de capacidad. Los parámetros de la cognición que más deben preocuparnos en relación con el tratamiento con TCA implican la capacidad de tomar perspectiva, demostrar teoría de la mente, deducir e inducir lógicamente y participar en respuestas relacionales derivadas. Se supone que estas capacidades están intactas cuando se habla con adultos neurotípicos, pero deben evaluarse en clientes en los que se sospecha que existen limitaciones en la cognición. Estas evaluaciones pueden incluir pruebas de inteligencia, escalas de conducta adaptativa, inventarios de funcionamiento ejecutivo y pruebas de capacidades relacionales. Algunas de estas herramientas pueden requerir la participación de profesionales adicionales expertos en una determinada área cognitiva, mientras que otras pueden ser administradas fácilmente por el analista de conducta. Una vez obtenidos estos parámetros, es posible que el analista de conducta tenga que introducir modificaciones en cuanto al método de administración y a las expectativas de comprensión. Tenga en cuenta que el estado actual de la capacidad cognitiva de una persona no es una condición fija permanente. Más bien, tales habilidades pueden enseñarse, a menudo utilizando procedimientos de entrenamiento relacional (Colbert et al., 2018; Dixon et al., 2021), y por lo tanto las mejoras en la cognición pueden permitir una agenda de ACT más sustantiva con el tiempo.

Es fundamental tener en cuenta el estado de salud mental del cliente objeto de la intervención. Las personas que luchan con trastornos mentales concurrentes necesitarán apoyos suplementarios más allá de los que normalmente proporciona el analista de conducta. Tal vez la decisión sobre la dirección que debe tomar el tratamiento debería basarse en el grado en que el trastorno de salud mental está afectando a las condiciones de presentación para las que el cliente busca servicios. Si se llega a la conclusión de que el trastorno de salud mental está afectando mucho al comportamiento, un paso lógico sería consultar y tratar conjuntamente con otro terapeuta de salud mental más especializado. Sin embargo, si el trastorno mental tiene poco o nada que ver con los problemas que presenta el analista de conducta, puede que no sea necesario coordinar la atención. La evaluación para determinar la necesidad de una atención en colaboración debe abordarse con cautela, con el objetivo primordial de no causar daño. Por ejemplo, si un niño con un trastorno de ansiedad presenta conductas problemáticas en entornos típicamente ansiosos (hablar en público, competiciones, exámenes en la escuela) es más probable que la ansiedad desempeñe un papel relevante en el tratamiento potencial. Sin embargo, si ese mismo niño no presenta signos de ansiedad, tiene una obsesión con los tornados y presenta las mismas conductas problemáticas en las mismas situaciones mencionadas anteriormente, es menos probable que el trastorno de salud mental afecte al alcance de las variables que podrían influir en los resultados del tratamiento. Sin embargo, incluso en este caso puede haber un futuro vínculo oculto entre los tornados y el comportamiento que finalmente se revele. En resumen, es prudente que el analista del comportamiento sea respetuoso, atento y esté dispuesto a colaborar cuando sea necesario con otros profesionales cualificados.

Dado que T-Bone tiene un historial de mutismo selectivo y no hace amigos en la escuela, no sólo voy a elaborar un plan de contingencia para aumentar la probabilidad de que socialice con los demás, sino que también voy a discutir cómo algunas de las cosas que valora, como jugar con otros en el recreo, podrían ocurrir si se esfuerza más.

hablar con la gente. Sin embargo, también quiero asegurarme de que se aborda cualquier ansiedad social subyacente, así que le he pedido a mi amiga Gretta, que es trabajadora social, que colabore conmigo en el enfoque general.

Después de trabajar con Jamba durante las dos últimas semanas, me parece que aunque usted dice que sólo come nuggets de pollo y cree que esto le está causando problemas de conducta en clase, no creo que su selectividad alimentaria sea un factor importante que pueda limitar mi capacidad para tratar su incumplimiento con el trabajo en clase.

La probabilidad de cumplimiento de los servicios debería dictar el camino a seguir hacia el tratamiento ACT por parte del analista de conducta. Cuando el cliente tiene un historial de escasa adherencia a tareas como el autocontrol, el establecimiento de objetivos o incluso la participación durante el tratamiento, es probable que haya una razón para reducir las exigencias del tratamiento a un nivel que pueda aumentar la adherencia. Además, puede ser necesario introducir refuerzos extrínsecos para mejorar las condiciones de motivación del paciente, lo que podría estimular la adherencia al tratamiento. Se espera que, con el paso del tiempo y la comprobación satisfactoria de las consecuencias de la ACT sobre las condiciones de presentación, el cliente comience a ver la utilidad de adherirse más cuidadosamente al tratamiento. En otras palabras, los resultados positivos del tratamiento reforzarán el cumplimiento del tratamiento de tal manera que el "cumplimiento" ya no sea un objetivo necesario, ya que el cliente llega a disfrutar y ver el valor intrínseco de participar en el ACT.

Sé que estas sesiones son mucho trabajo para ti. Y odias los deberes que te doy para controlar cómo te va con el Hexaflex cada día cuando te envío ese mensaje. Así que qué te parece esto: si conseguimos terminar todo en la sesión de hoy, te dejaré salir diez minutos antes para que puedas volver a tus videojuegos.

Cuando notes que no estás tan enredado en tus pensamientos, eso es una prueba de que nuestro tiempo juntos, aunque sea una molestia, puede estar funcionando. Quiero que reflexiones sobre esos momentos de la semana pasada. Además, cuando esta semana te encuentres en la encrucijada de las opciones de valor añadido y valor restado, recuerda lo bien que sienta alejarse de esos pensamientos. Hacerlo te ayudará a tomar decisiones que produzcan resultados coherentes con tus valores.

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE CADA LUGAR

Hay una variedad de factores a considerar cuando el analista de conducta administra ACT en un entorno específico. Puede ser necesario realizar ajustes en el modelo de atención cuando el tratamiento se administra en una escuela, clínica, hogar o lugar de trabajo. Ciertos entornos pueden desear que el tratamiento se aisle de la necesidad médica, los objetivos educativos, las preocupaciones de los padres o el cambio cultural. En consecuencia, el analista de conducta tendrá que determinar cuidadosamente cómo el lugar en el que presta los servicios define y limita lo que debe contener exactamente la intervención ACT.

Los tratamientos ACT dentro del sistema educativo pueden adoptar diversas formas. Una intervención a nivel escolar podría diseñarse como un medio preventivo para el bienestar social y emocional. En este caso, el propósito del ACT es enseñar a todos los

alumnos valiosas habilidades para la vida, de modo que sean más capaces de afrontar y responder a los diversos retos y opciones que se presentan cada día.

No hay nada malo per se, sino que el tratamiento ACT está diseñado como prevención y no como solución a un problema que se presenta. Otros niveles de intervención dentro de una escuela pueden dirigirse a alumnos con trastornos sociales y emocionales en aulas restrictivas o colocaciones alternativas. En estas situaciones, el ACT pasa de un conjunto preventivo de habilidades para la vida a una intervención más centrada, diseñada para abordar los retos sociales específicos que presenta esta población. Es posible que se necesiten sesiones grupales e individualizadas, ya que cada una puede aprovechar las limitaciones de la otra modalidad. Las sesiones individuales refuerzan la confianza con el analista de conducta y proporcionan una agenda de intervención específica para el alumno.

Sin embargo, las sesiones de grupo con compañeros también son una gran oportunidad para ver múltiples ejemplos de dificultades y éxitos. Otra alternativa de tratamiento se refiere a los alumnos que simplemente corren el riesgo de cometer infracciones de conducta de mayor envergadura o de sufrir reveses emocionales debido a historias de trauma y abuso. Estos alumnos pueden beneficiarse de servicios de mayor intensidad que los métodos de prevención de la educación general, aunque no necesiten la intensidad de atención que se requiere para los alumnos en colocaciones alternativas a tiempo completo. El analista de conducta debe recordar que existen otros profesionales cualificados dentro del sistema escolar, desde trabajadores sociales hasta psicólogos. Por lo tanto, sería prudente colaborar con estos otros proveedores de atención para envolver sus esfuerzos también de una manera sistémica. Los entornos clínicos suelen ofrecer atención individualizada a los clientes que pueden beneficiarse de un enfoque ACT. Este tipo de entorno es común en el análisis de la conducta, en el que se asignan ciertas horas semanales para el tratamiento en servicios ambulatorios. Menos común es el tratamiento en régimen de hospitalización, en el que el cliente vive en el centro de servicios. Independientemente de la intensidad de la atención, un entorno clínico es un lugar eficaz para prestar servicios porque se pueden controlar muchos elementos del entorno. En estos entornos, el analista de conducta puede instalar cuidadosamente elementos de estímulo que fomenten una mayor conciencia del momento presente (iluminación suave, asientos cómodos, reducción de distractores) o la identificación de valores (tablas de establecimiento de objetivos, economías de reforzadores). Aunque es posible realizar mejoras similares en otros entornos, cuando una clínica está gestionada exclusivamente por un analista de conducta, hay que hacer concesiones limitadas en cuanto a espacio y presupuesto. En la propia sala de tratamiento puede ser ventajoso exponer un Hexaflex en la pared, carteles con frases de ACT (por ejemplo, "Todo el mundo lo siente todo"; "Ningún lugar es más importante que aquí"; "¿Te estás moviendo hacia lo que importa?"), o incluso hojas de trabajo de ACT completadas y lecciones de otros clientes para aumentar el credibilidad que a todo el mundo le cuesta ser flexible.

Los servicios de atención domiciliaria suponen ventajas y retos únicos para el analista de conducta. El hogar es el entorno natural en el que el cliente muy probablemente muestra una parte de los comportamientos que le han llevado al tratamiento. Como resultado, es posible que la inmersión en ese entorno revele variables críticas pero sutiles que pueden haberse omitido durante el proceso de evaluación funcional. El hogar también contiene una variedad de reforzadores más naturales que cualquier otro lugar y, por lo tanto, capitalizar las intervenciones de construcción que incorporan tales consecuencias puede ser muy beneficioso. El hogar también presenta una serie de retos para ofrecer un tratamiento eficaz. A diferencia de la clínica, donde cada elemento del espacio físico puede controlarse, el espacio del hogar varía libremente. Otras personas, animales domésticos y fuentes de refuerzo que compiten entre sí pueden llevar al cliente a un nivel de desinterés no preferido en el proceso terapéutico. Cuando se trabaja en casa, es probable que el analista de conducta tenga que garantizar un espacio controlado, minimizar las distracciones e incorporar nuevos reforzadores adicionales que no suelen encontrarse en la casa. Se debe tener cuidado para garantizar que la relación profesional siga siendo profesional y que el analista de conducta se abstenga de desarrollar conexiones con miembros de la familia o de entablar conversaciones confusas que vayan más allá de los límites del tratamiento. Se

recomienda que sólo se busque el entorno domiciliario como espacio de tratamiento si se ha considerado que otras opciones no están disponibles o son clínicamente necesarias, ya que la mayoría de los servicios de atención sanitaria se realizan en centros de uso exclusivo y no en los domicilios de los pacientes.

Gracias por presentarme a la hermana de Ronald y enseñarme los trucos que puede hacer el cerdo de la familia. Sinceramente, tengo que concentrarme mucho en mi tiempo con Ronald cuando estoy aquí para asegurarnos de que todo se completa a tiempo. No me malinterpretes, ese cerdo es genial, pero tengo que concentrarme en Ronald durante nuestra hora juntos.

Si no le importa, me gustaría traer mi propio iPad cuando venga la próxima vez y hacer que Sierra juegue a algunos juegos que no tiene en casa. Creo que estos juegos podrían motivarla más a participar cuando hagamos sesiones de ACT porque no se juegan de

El lugar de trabajo puede parecer una idea tardía para llevar a cabo una sesión de ACT, pero cuando el cliente muestra los problemas de conducta que presenta en el trabajo, el tratamiento puede estar justificado directamente en ese entorno. Cuando se trabaja en un establecimiento ajeno, puede ser necesario obtener una serie de autorizaciones antes de comenzar. Esto puede incluir la comprobación de antecedentes, la liberación de confidencialidad y un conjunto definido de parámetros bajo los cuales se puede administrar el tratamiento. Dado que en muchos lugares de trabajo hay otros trabajadores además del cliente objetivo, es probable que la dirección también tenga que hablar con esos empleados antes de la llegada del analista de conducta. Incluso después, el analista de conducta puede tener que responder a las preguntas de sus compañeros de trabajo y desviar ciertas respuestas para mantener la relación confidencial con el cliente. Aparte de todas estas cuestiones, el lugar de trabajo puede ser un gran sitio para promover un comportamiento más adaptativo en condiciones que varían constantemente directamente en el mundo real. Impartir el tratamiento en el trabajo puede suponer un avance hacia la generalización naturalista más allá de las sesiones que se llevan a cabo en la escuela o en la clínica, por lo que el contenido puede diferir en cierta medida. Una distinción común es que la discusión de los procesos Hexaflex y la resolución de problemas en el lugar de trabajo se discuten en el tratamiento en el centro, y la realización real de la conducta que refleja dicha discusión se implementa ahora en el trabajo bajo la dirección del analista de conducta.

Frankie, parece que hay mucho trabajo y que hoy vas a tener que hacer la compra. Vamos a utilizar el tiempo mientras caminamos a la línea de caja sólo para notar los sonidos de la tienda, el suelo a medida que camina a través de él y cómo se siente en los pies. Fíjate en los pensamientos que te hacen sentir que no puedes trabajar lo suficientemente rápido. Date cuenta de que esos pensamientos no son más que otro sonido en la tienda. Has trabajado duro antes, y a veces parece que no puedes hacerlo. Pero puedes, y lo has hecho. Mientras caminamos, respiremos hondo y sintámoslo todo. Después del trabajo, vas a ir al cine, así que sigamos caminando hacia el cine.

Gracias por preguntarme por qué estoy aquí en el trabajo con Barb. Es muy simpática y hoy sólo estoy con ella porque creo que su trabajo en el zoo es divertido. Puedes hablar con tu jefe un poco más sobre mí si quieres, pero ahora tengo que prepararme para Barb.

Realmente se agradece que me dejes ayudar a Heather en su trabajo. Soy su terapeuta fuera del trabajo y pasar algún tiempo adicional con ella en el trabajo puede permitirle utilizar las habilidades que hemos estado utilizando en terapia justo en el lugar donde a veces tiene problemas. Me mantendré al margen y sólo interactuaré con Heather cuando sea necesario. Si no te importa, mi relación con ella es confidencial, así que si tus otros empleados hacen preguntas sobre mí, diles que soy su amiga que quiere aprender más sobre su trabajo o algo así.

MARCOS RELACIONALES EN EL TRATAMIENTO

El grado en que un cliente puede participar en la respuesta relacional es crítico para la comprensión efectiva de lo que es ACT. Dependiendo de la complejidad que un cliente pueda derivar el tratamiento ACT puede no ser tan efectivo como se esperaba. El primer paso es determinar la profundidad del repertorio relacional y subsecuentemente construir sobre los procesos relacionales deficitarios concurrentemente con la entrega del tratamiento ACT. Puede pensarse que el tratamiento ACT debe ser suspendido hasta que los déficits en el encuadre relacional puedan ser llevados a niveles suficientes de competencia. Sin embargo, si el cliente ya ha alcanzado los umbrales para un posible tratamiento ACT, señalados en el capítulo anterior de este texto, la agenda para mejorar el encuadre debe seguir siendo concurrente. En tal diseño, la primera parte de una sesión de tratamiento puede dedicarse a construir el repertorio relacional, mientras que la última parte permanece concentrada en usar esas habilidades de encuadre para comprender el tratamiento ACT. Trabajos previos han demostrado que esta configuración es posible y exitosa para mejorar la participación en el ACT junto con la supresión de conductas desafiantes (Gilsenan et al., 2021). Otras configuraciones pueden mezclar tareas de encuadre con tareas de tratamiento ACT dentro de una misma sesión para mejorar el compromiso a través de la variabilidad de la sesión. Aún queda mucho por investigar en esta área, pero las implicaciones subyacentes son claras. Construir el encuadre y obtener más impacto de la intervención ACT. Puede ser útil categorizar a un cliente en uno de cuatro niveles cada vez más complejos de habilidades de encuadre relacional y esforzarse por desarrollar habilidades a través de niveles más altos y una gama de las familias de encuadre relacional (coordinación, oposición, comparación, distinción, jerarquía y diéctica) para mejorar el desempeño y la comprensión del ACT. Los ejemplos mostrados en la Tabla 12.5 son sólo una pequeña fracción de las posibilidades que existen para construir habilidades relacionales en los clientes atendidos por los analistas de conducta.

CONSERVACIÓN DE DATOS Y SEGUIMIENTO DE LOS PROGRESOS

La necesidad de mantener datos y resumir el progreso de su cliente es una característica definitoria del trabajo de un analista de conducta. La forma en que se recogen los datos de ACT está mucho menos definida o bien entendida, pero necesita ser elaborada con amplio detalle para asegurar que las personas no familiarizadas con el modelo de tratamiento puedan estar seguras de que está claramente vinculada a los problemas de conducta que llevaron al cliente al tratamiento. Los datos de ACT obtenidos se pueden clasificar en dos áreas: medidas indirectas y directas del cambio de conducta. Estos tipos de datos se discutieron en el proceso de evaluación, y por lo tanto volvemos al tema aquí estrictamente en lo que respecta a la evaluación del progreso. A continuación organizamos toda la recopilación de datos en un resumen general y luego desgranamos las principales características del documento. La primera sección de la Tabla 12.5 muestra las evaluaciones indirectas que se eligieron para este cliente hipotético y que se completaron a intervalos establecidos. Estas herramientas incluyen una variedad de escalas de atención plena, flexibilidad y comportamiento. Parte de esta información puede haber sido captada por el propio cliente, y otra por las partes interesadas pertinentes. Normalmente, el Cuestionario de Evitación y Fusión - Jóvenes (AFQ-Y) y la Medida de Atención Plena en la Infancia y la Adolescencia (CAMM) son realizados como autoinformes por el cliente, el CPFQ es realizado por el propio cliente o por un cuidador, y las Preguntas sobre la Función Conductual (QABF) son completadas por aquellos cuidadores que ven la exhibición de las conductas desafiantes. La dirección del progreso también se describe aquí porque no es intuitivo si las puntuaciones que suben son mejores o peores. Por lo tanto, los cambios ideales en el rendimiento se indican como progreso hacia arriba o hacia abajo.

Los Procesos de Observación consisten tanto en el rendimiento básico del cliente en

términos de asistencia y participación en las sesiones de ACT, como en su utilización del compromiso con los elementos de tratamiento activo del modelo ACT. Como resultado, se recogen datos sobre

TABLA 12.5

Capacidad de encuadramiento		Definición	Ejemplo
Nivel 1: Competencias no arbitrarias	Capacidad para ser entrenado y transferir relaciones entre estímulos basándose en las características físicas de los estímulos.	Condiciones de entrenamiento: cuando se proporciona un bloque pequeño y uno mediano como opciones, el cliente puede seleccionar el bloque pequeño cuando se le da la directiva "Muéstrame más pequeño" y seleccionar el bloque mediano cuando se le pide "Muéstrame más grande". Cuando se le proporciona un bloque mediano y uno grande como opciones, el cliente puede seleccionar el bloque mediano cuando se le pide "Muéstrame más pequeño" y el bloque grande cuando se le pide "Muéstrame más grande."	
Nivel 2: Competencias culturales	Capacidad para formarse y transferir relaciones entre estímulos que suelen establecerse con la comunidad verbal como convenciones del lenguaje.	Condiciones de la prueba: sin ningún entrenamiento o refuerzo previo, el cliente transferirá el concepto de más pequeño y más grande a vasos de agua, líneas de marcador o cualquier otro estímulo que varíe de tamaño. Condiciones de entrenamiento: cuando se le proporcionan imágenes de un gato, un perro y una grapadora, el cliente identificará el único objeto sin rasgos compartidos.	
Nivel 3: Habilidades arbitrarias	Capacidad para formar relaciones abstractas y transferir dichas relaciones entre estímulos que se establecen exclusivamente dentro del entorno terapéutico con el fin de promover la relación derivada como operante generalizada.	Condiciones de la prueba: cuando se le presentan dos vasos amarillos y un vaso rojo y se le pide que los empareje con el conjunto de gato, perro y grapadora que el cliente clasificará en función del rasgo distintivo. Condiciones de entrenamiento: cuando se le presente una palabra textual real de muestra, se enseñará al cliente a seleccionar una palabra textual sin sentido designada cuando se le proporcione un conjunto de tales palabras sin sentido. (p. ej., béisbol = VAX; fútbol = SAN) Condiciones de prueba: cuando se le presente un problema de palabras en forma de frase hablada, se pedirá al cliente que repita la vocalización utilizando una palabra diferente (sin sentido) y una palabra idéntica (sin sentido) a la emitida en dicha frase. (ej. "Me gusta jugar al béisbol. Sustituye béisbol por una palabra diferente y otra idéntica").	
Nivel 4: Transformaciones complejas	Capacidad para formar relaciones abstractas entre estímulos que se establecen exclusivamente dentro del entorno terapéutico con el fin de promover la relación derivada como operante generalizada, y luego transferir la relación derivada abstracta recién adquirida para resolver un problema o acertijo verbal novedoso.	Condiciones de entrenamiento: cuando se le proporcione un objeto de muestra y una serie de palabras sin sentido, se enseñará al cliente a seleccionar las palabras sin sentido "más altas" y "más bajas" (por ejemplo, bloque rojo = más alto; bloque azul = más bajo). = más suave). Cuando se le presenta una palabra sin sentido y un conjunto de objetos 3D, el cliente puede seleccionar más fuerte/más suave (por ejemplo, VUG = taza; ZOP = vaso). Condiciones de la prueba: cuando se le presenta una secuencia de sonidos de un teclado de piano que crean un patrón de fuerte/ suave, el cliente será capaz de seleccionar el objeto derivado como más fuerte o más suave (por ejemplo, taza o vaso) cuando se le pregunta "qué tipo de sonido viene a	

continuación" para completar el patrón.

* Tabla adaptada de los programas contenidos en el Módulo de Transformación PEAK (Dixon, 2016).

La capacidad de articular de forma independiente cómo pueden relacionar los distintos procesos de flexibilidad con áreas de su propia vida, la relación derivada de las metáforas de la sesión con las condiciones de comportamiento que les preocupan y la realización de deberes de autocontrol de las conexiones entre su comportamiento y la flexibilidad. La sección de apoyo proporciona información sobre el grado en que las partes interesadas en el cliente participan en el proceso de intervención, tal y como se acordó en la admisión. Aquí se registra tanto la asistencia real a la proporción de reuniones programadas o sesiones de coaching que el analista de conducta tiene con estos individuos, como el seguimiento del número de recomendaciones realizadas durante estas reuniones en comparación con el número de seguimientos reales de dichas recomendaciones. La sección sobre habilidades de encuadre relacional puede añadirse cuando se haya determinado que el cliente está realizando tareas relacionales a niveles inferiores a los ideales. Esta métrica de evaluación podría añadirse sólo después de que se haya documentado un progreso insuficiente en el tratamiento, o podría haberse establecido como necesaria desde la admisión inicial. Aquí se podrían incluir más detalles dependiendo de las habilidades del cliente, ya que la puntuación PCA podría desglosarse en familias de marcos relacionales específicos y/o normas de edad informadas.

La sección final relativa a los comportamientos observados es probablemente la más importante. Aquí vemos una valoración objetiva de los comportamientos reales que el cliente buscaba reducir al entrar en tratamiento. Estos datos a menudo requieren que otros los recojan (incluyendo la auto-observación), ya que es muy posible que las preocupaciones tengan lugar más allá de las paredes de la sesión de tratamiento. Recuerde mantener la recogida de datos en intervalos iguales a lo largo de los periodos de evaluación cuando calcule los promedios, ya que las cifras globales podrían variar de forma impredecible si las observaciones son de diferentes intensidades o duraciones y las medias se están calculando y comparando posteriormente entre sí. Cuando se utilizan frecuencias globales, este riesgo se reduce en cierta medida sólo si el total de oportunidades de realizar dicho comportamiento es relativamente constante. Los porcentajes y las ratios pueden ayudar a aclarar cualquier confusión en las cifras brutas cuando se dan estas variaciones en la recogida.

En el ejemplo de un formulario completado que se muestra en la Tabla 12.6, se puede concluir que este cliente está progresando con la intervención ACT. Vemos que se reducen las conductas, mejora la participación en las sesiones, aumenta lentamente la adherencia del cuidador, los autoinformes se mueven en la dirección ideal y se fortalecen las habilidades de encuadre relacional. En resumen, el progreso es grande y el enfoque del tratamiento parece ajustarse a las necesidades del cliente. Por supuesto, este ejemplo es ideal, y ningún caso real reflejará necesariamente este tipo de cifras con exactitud; sin embargo, el contenido aquí descrito proporciona una ilustración de cómo se puede informar sobre el progreso e insinúa el tipo de recopilación de datos que fue necesaria para llegar finalmente a este resumen. Un informe narrativo extenso podría complementar estos datos resumidos y presentar los matices de cada caso individual con suficiente detalle como para describir con mayor claridad los distintos elementos del tratamiento, los tipos de avances registrados y los elementos de la intervención que aún deben abordarse para lograr comportamientos finales más óptimos.

Resumen de los datos del tratamiento del cliente e informe de progreso

Tenga en cuenta que, al final del día, va a ser la clara disminución objetivamente medible de las conductas problemáticas y las mejoras en las conductas adaptativas lo que defina el éxito o el fracaso del tratamiento. Todos los autoinformes del mundo o todas las conceptualizaciones del diálogo verbal emitido no significarán nada si la conducta del cliente no se mueve en la dirección deseada. El analista de conducta debe ver la ACT y los

procesos de flexibilidad como los medios hacia un fin conductual, no como el fin en sí mismo. Como resultado, la mayor parte del progreso del tratamiento descansa en la variable dependiente del cambio de conducta. El tratamiento ACT sigue siendo la variable independiente que juega un papel crítico en la alteración de los niveles de la variable dependiente.

TABLA 12.6

<i>Medida</i>	<i>Nivel inicial Fecha</i>	<i>Seguimiento 1 Fecha</i>	<i>Seguimiento 2 Fecha</i>
Indirecto			
AFQ-Y (avance hacia abajo)	18	22	14
CAMM (avance hacia arriba)	23	27	27
CPFQ (avance hacia arriba)	22	33	39
Total QABF (progresión descendente)	34	22	18
Procesos de observación			
Participación en la sesión (asistencia/programación)	22/27	18/24	24/24
Finalización de la lección de la sesión (finalización/asignada)	18/27	18/24	21/24
Vocalización independiente del proceso en la propia vida (durante la sesión)	29	49	55
Relacionar las metáforas de la sesión con las conductas desafiantes	0	3	17
Procesos de flexibilidad de autocontrol entre sesiones	10/23	10/24	15/24
Admite			
Asistencia a la sesión de cuidadores	10/18	13/16	19/19
Seguimiento de las recomendaciones por parte del cuidador	0/110	40/132	60/115
Marco relacional			
Puntuación total PCA PEAK (progresión ascendente)	232	267	304
Programas PEAK dominados	--	23	19
Resultados conductuales			
Conducta objetivo 1: <i>Declaraciones negativas a los demás</i> (frecuencia media diaria)	22	30	11
Conducta objetivo 2: <i>agresión física</i> (frecuencia total durante el periodo de referencia)	19	24	4

Ampliar el tratamiento más allá de la atención clínica

Los métodos y procesos descritos en este capítulo van mucho más allá de la típica atención clínica prestada por los analistas de conducta. El modelo ACT tiene ventajas para su utilización con cuidadores, personal, sistemas culturales e incluso con el propio analista de conducta.

La literatura sobre los métodos ACT en estas áreas es voluminosa. En el área del autocuidado para los propios analistas de conducta, la autoayuda ACT se ha aplicado a una amplia variedad de profesionales: médicos, trabajadores sociales, enfermeras, estudiantes de psicología clínica, etcétera. Muchos de estos programas son "llave en mano", es decir, utilizan libros, cintas, sitios web, aplicaciones, vídeos, etcétera. A medida que estos programas se han ido ampliando, han empezado a ofrecer métodos de intervención validados que no requieren una amplia formación para su aplicación y que pueden utilizarse en una gran variedad de situaciones.

El uso de materiales "listos para usar" de este tipo es un primer paso fácil para los analistas de conducta que exploran ACT para intervenciones más allá de la atención clínica que no conducen inmediatamente a un alto alcance de las barreras de la práctica. Consideremos, por ejemplo, "autoayuda plus" - un programa de autoayuda apoyada que fue desarrollado originalmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para ayudar a abordar las necesidades de los refugiados. El objetivo inicial eran los refugiados sursudaneses en Uganda.

En 2013 comenzó una guerra civil en la nueva nación de Sudán del Sur que se prolongó durante varios años. El hambre y las enfermedades se sumaron cruelmente a la miseria. Los refugiados abandonaron el país, en su mayoría mujeres y niños, huyendo de la violencia atroz, los ataques sexuales y el hambre. Un millón de personas llegaron a Uganda, normalmente sin nada más que la ropa que llevaban puesta. La OMS buscó una intervención que pudiera ser de ayuda.

Tomaron la decisión de no centrarse en los métodos psicoterapéuticos habituales dirigidos a los síndromes psiquiátricos, ya que la guerra puede producir casi cualquier tipo de problema psicológico que se pueda nombrar. En su lugar, buscaron métodos que fomentaran la resiliencia personal y social, y se decidieron por ACT.

En Uganda, la OMS impartió ACT en formato de grupo utilizando una cinta de audio y una novela gráfica (algo necesario porque la tasa de analfabetismo en Sudán del Sur es la más alta del mundo: sólo una cuarta parte de la población sabe leer). No se abordó un único problema: estos supervivientes sufrían todo tipo de problemas psicológicos, desde trastorno de estrés postraumático (TEPT) hasta depresión, desde ira explosiva hasta incapacidad para dormir. El objetivo era la flexibilidad psicológica.

Este programa redujo significativamente la angustia psicológica de forma generalizada, produciendo mejoras en casi todas las áreas monitorizadas (por ejemplo, depresión, ira explosiva, bienestar, discapacidad) con un tamaño del efecto tan grande o mayor que el encontrado para la autoayuda en el mundo desarrollado (Tol et al., 2020). Es importante destacar que estos efectos se produjeron independientemente del grado de angustia inicial o de la magnitud de la exposición a la violencia. No se encontraron acontecimientos adversos relacionados con el programa, un factor importante dada la dolorosa historia de otros programas de intervención en crisis bienintencionados que han empeorado inadvertidamente los problemas cuando se examinaron de cerca en investigaciones controladas.

Animada, la OMS dirigió entonces su mirada a la *prevención de los trastornos mentales*. Utilizaron este mismo programa con casi 650 refugiados sirios devastados por la guerra en Turquía que estaban angustiados pero aún no habían desarrollado un trastorno mental. En el primer ensayo aleatorizado de prevención realizado entre refugiados de guerra que aún no tenían un trastorno diagnosticable, se comprobó que el programa de autoayuda ACT reducía casi a la mitad la aparición posterior de trastornos mentales (Acarturk et al., 2022).

A raíz de estos éxitos, la OMS distribuye ahora gratuitamente en todo el mundo la autoayuda ACT en 21 idiomas diferentes, recomendando este enfoque a "cualquier persona que experimente estrés, viva donde viva y sean cuales sean sus circunstancias" (bit.ly/WHO_ACT). La OMS considera la "autoayuda plus" como una "intervención psicológica totalmente escalable", lo que significa que puede ser aplicada por personas no especializadas.

Cualquier analista de conducta experto en ACT sabría utilizar este programa con una formación adicional mínima como complemento para la formación de los padres, como programa de estrés para el personal o para los cuidadores.

Los analistas del comportamiento han desarrollado métodos similares para aplicaciones especiales. Un ejemplo es el programa de gestión del estrés y el agotamiento para estudiantes de medicina desarrollado en el laboratorio de Ramona Houmanfar en la Universidad de Nevada. La Dra. Houmanfar, una conocida analista del comportamiento, desarrolló una serie de vídeos basados en ACT que se muestran a los estudiantes de medicina en una clase obligatoria en línea como parte de su formación médica (Szarko et

al., 2022).

A medida que los analistas aplicados de la conducta se aventuren en otras formas de atención clínica, parece probable que surjan modelos adicionales. Habrá que hacerlo paso a paso, a medida que el ámbito de la práctica se amplíe gradualmente.

RESUMEN

El proceso de tratamiento del ACT sigue siendo amplio, multimodal e integral. Los analistas de conducta tendrán que prepararse para un alejamiento significativo de sus métodos tradicionales de i n t e r v e n c i ó n y supervisión del progreso. Expandir el proceso de tratamiento para incluir un amplio rango de herramientas y modalidades fortalecerá la confianza de que un cliente es capaz de entender el ACT, beneficiarse de un enfoque de tratamiento ACT y producir resultados medibles que importen. Hemos proporcionado una amplia gama de enfoques para obtener la información necesaria para administrar el tratamiento, pero no generamos una lista finita de pasos que el analista de conducta deba completar. La complejidad de las condiciones de presentación requiere interpretación por parte del analista de conducta. De forma muy parecida al psicólogo clínico o al logopeda que necesita tomar una serie de decisiones sobre qué tratamiento administrar para promover la mejora de los niveles de rendimiento, el analista de conducta necesitará tomar decisiones informadas y educadas sobre cómo abordar el proceso de intervención ACT. La forma de tratar a sus clientes no debe ser nunca un proceso de talla única y debe estar dirigido por el cliente con respeto continuo por el asentimiento a lo largo del proceso de tratamiento. Más bien, la intervención óptima es la que se basa en impresiones clínicas arraigadas en una comprensión eficaz del lenguaje y la cognición humanos, los descubrimientos científicos en este campo y la utilidad práctica.

Investigación

LA AGENDA DE INVESTIGACIÓN DE LOS ANALISTAS DE CONDUCTA

Los analistas del comportamiento se enorgullecen de tomar decisiones basadas en datos. Nuestra literatura de investigación es única en comparación con muchas otras áreas de la psicología y los servicios humanos. Una diferencia notable es la inclusión de "series temporales intensivas" o "diseños experimentales de caso único" (SCED). Esto permite una estrategia analítica evaluativa que es científica a nivel del individuo: ¿funciona *esta intervención* para *este* cliente?

El enfoque de investigación SCED presenta puntos fuertes y débiles. Sin una estrategia cuidadosa para escalar los datos idiográficos a generalizaciones nomotéticas, la literatura de investigación a menudo no apoya afirmaciones generalizables que puedan tener implicaciones políticas claras, como "El tratamiento X es más eficaz en el tratamiento del problema Y que el tratamiento Z". Las demostraciones repetidas por sí solas pueden apuntar al analista de conducta en una dirección general, pero a menudo se pasa por alto que el SCED realmente pretende centrarse en una interacción idiográfica entre el proceso y el resultado. Nuestra literatura apoya métodos para analizar la función de la conducta desafiante (una cuestión de proceso), generando una solución a partir del análisis (una cuestión de la extensión práctica de la información de proceso), y evaluando si esa solución fue eficaz para cambiar la conducta (una cuestión de resultado del tratamiento). Este enfoque en un nivel específico de la persona es muy inusual en comparación con la corriente principal de la psicología o la ciencia del comportamiento. Y lo que es aún más inusual, a los analistas de conducta no se les anima simplemente a replicar la intervención al pie de la letra. Lo que los analistas de conducta reproducen es la estrategia analítica. Se entiende que los detalles de la intervención pueden no parecerse en nada al estudio original, pero la creación de esa intervención se basará en los mismos principios básicos de cambio de conducta de los que surgió el estudio.

Es un enfoque sorprendentemente potente, pero sólo si la información del proceso es relativamente adecuada. Esta estrategia resultó muy eficaz para crear intervenciones individualizadas para personas discapacitadas, pero sólo cuando los procesos verbales no eran demasiado dominantes. Las contingencias de acción directa por sí solas no pueden llegar muy lejos. Como resultado, nuestra literatura estaba dominada por estrategias que omitían en gran medida los eventos privados del análisis, centrándose casi exclusivamente en la conducta directamente observable y en las variables contextuales inmediatas de estímulo-respuesta (S-R) para informar la intervención que a veces estaba más en línea con el conductismo metodológico que con la visión del conductismo radical de Skinner. El desarrollo de nuestras estrategias analíticas se produjo en gran medida dentro de una población que tenía notables limitaciones de lenguaje y comunicación. El cuestionamiento

severo sobre la validez o fiabilidad de los autoinformes de acontecimientos privados a veces sustituyó al necesario desarrollo de formas más reflexivas de evaluar la naturaleza y la capacidad de la intervención.

DOI: 10.4324/9781003250371-16

papel de los acontecimientos privados. Sin esos avances no se disponía de las herramientas necesarias para analizar los procesos de cambio.

También se instaló una cierta rigidez metodológica, al no reconocerse que algunas cuestiones (especialmente ciertas cuestiones relevantes para la política a nivel de población) se responden mejor a nivel de comparación de grupos. No se apreció de forma generalizada que es posible combinar diseños idiográficos intensivos con diseños de comparación de grupos, ni que el uso adecuado de estrategias de comparación de grupos es en realidad mucho más fácil para los investigadores una vez que se ha puesto en marcha un sólido programa de EDEC. En lugar de utilizar y construir sobre la poderosa base de conocimiento que los SCED centrados en el proceso pueden proporcionar, se creó una barrera entre estas estrategias analíticas que se hizo imposible de cruzar. Las habilidades metodológicas de los analistas del comportamiento no fueron apreciadas por la ciencia del comportamiento en general y el impacto del análisis del comportamiento de los temas principales disminuyó.

Tomar las cosas de cliente en cliente sin finalizar las cuestiones políticas basadas en la población con estudios de grupo realizados adecuadamente también redujo el apetito del público por invertir en intervenciones analíticas del comportamiento. Los financiadores y los responsables políticos prefieren los ensayos aleatorios de control a gran escala que demuestren que un *enfoque de intervención* específico puede conducir con éxito al cambio de comportamiento en la *mayoría de los casos* de un tipo determinado en comparación con el tratamiento habitual o las condiciones de control sin tratamiento.

Las adaptaciones únicas que aportan las discapacidades hacen que la personalización de las estrategias de intervención sea de vital importancia, pero esa personalización aumenta exponencialmente cuando se trata de operantes relacionales, porque el número y el impacto de los procesos posiblemente relevantes y sus combinaciones también aumentan. Por lo tanto, si el vínculo entre el análisis funcional y la intervención se simplifica en exceso, las barreras para trabajar con poblaciones neurotípicas aumentan. Superar esas barreras es la razón por la que muchos analistas de conducta están entusiasmados con las implicaciones del tratamiento de aceptación y compromiso (ACT) y la teoría del marco relacional (RFT), pero es necesario implementar una agenda de investigación ampliada para aprovechar esa oportunidad.

En una ciencia basada en datos, las decisiones que se toman en la clínica deben basarse en la bibliografía publicada, que establece el marco de lo que se consideran prácticas basadas en pruebas. Esta investigación define el campo de la ciencia, y se espera que los analistas sigan estos procesos establecidos. Se produce una desconexión cuando el problema que se le presenta a un analista de conducta no tiene un recurso empírico fácilmente disponible para guiar el siguiente paso, y tal es el caso de nuestra literatura una vez que surge un lenguaje complejo. Sin una forma clara de analizarlo y un marco a partir del cual desarrollar una intervención, la única solución es remitirse a otros profesionales que hayan establecido esta base bibliográfica.

Por esta misma razón, tenemos que partir del hecho de que el corpus de investigación dentro del análisis de la conducta dista mucho de estar completo y el propio campo tiene que desarrollar una estrategia para cambiar esa situación. Una ciencia progresista, por su propia definición, está en constante cambio. Por lo tanto, sus miembros tienen la obligación de seguir produciendo nuevos descubrimientos, poniendo a prueba los límites de los fenómenos, refinando las prácticas establecidas y publicando los resultados de tales esfuerzos. Hacerlo puede parecer una carga para los miembros de la comunidad, ya que a menudo se considera que el papel del clínico es ser clínico y el del científico ser científico. Sin embargo, cuando cada uno de estos grupos se inclina un poco hacia el otro, se pueden conseguir mayores avances salvando las distancias entre la investigación y la práctica, e informándose mutuamente sobre las necesidades del campo. Un paso necesario es reconocer que las DCE no lo son todo.

Un segundo paso adelante es reconocer que los procesos verbales/cognitivos de cambio

pueden necesitar ser modelados usando nuevas herramientas analíticas de datos que tomen lo mejor de un enfoque idiográfico sin simplificación excesiva. La comunidad ACT está explorando activamente análisis de redes complejas, utilizando un enfoque denominado "idionómico". Este método analítico evalúa inicialmente la

de los procesos de cambio sólo contra la variabilidad intrapersonal, pero luego extiende estas relaciones al nivel nomotético si y sólo si hacerlo mejora típicamente el ajuste idiográfico. En efecto, el individuo se convierte en el hallazgo seguro y el grupo en el término de error, en lugar de al revés. La palabra idionómica es nueva, pero siempre ha formado parte del análisis de la conducta en conceptos como "refuerzo". Lo que es nuevo es que las implicaciones combinatorias del aprendizaje relacional deben modelarse utilizando estrategias de investigación innovadoras como los sistemas dinámicos idiográficos y las redes complejas. Más adelante explicaremos estos enfoques innovadores pero sensatos desde el punto de vista del análisis del comportamiento.

Un tercer paso es que los analistas de conducta deben sentirse más cómodos con la literatura científica más amplia. Esto es obvio a partir de los dos primeros pasos que hemos enumerado ya que pocos de estos estudios existen en revistas de análisis de conducta de enfoque estrecho - pero literalmente miles de tales estudios existen en otros lugares. Es por eso que ACT esta actualmente bien establecido.

Históricamente hablando, la investigación sobre ACT comenzó en revistas donde los analistas de conducta están acostumbrados a encontrar literatura de investigación, pero no permaneció allí mucho tiempo. Los primeros estudios sobre ACT aparecieron en medios como el *Analysis of Verbal Behavior* (por ejemplo, Zettle & Hayes, 1986) o el *Psychological Record* (Hayes et al., 1999) y ocasionalmente continuaron apareciendo en *JABA* (Towhig et al., 2007) o en otros lugares cuando se utilizaban SCEDs en la investigación, pero pronto se centró en revistas de psicología más convencionales. En el cambio de siglo, el análisis aplicado de la conducta (ABA) estaba empezando a profesionalizarse, y el análisis clínico de la conducta comenzó a alejarse del análisis aplicado de la conducta. Los estudios de ACT podían llegar a un público más amplio en revistas más convencionales, y grandes subvenciones federales comenzaron a financiar la investigación de ACT. Esto ha llevado gradualmente a una explosión de datos de investigación sobre ACT.

En el momento de escribir este capítulo, en junio de 2022, hay más de 900 ensayos controlados aleatorizados (ECA) sobre el TCA (bit.ly/ACTRCTs), una cantidad que se espera que supere los 1.000 en el plazo de un año. En los últimos años, aparece un nuevo ECA sobre TCA cada tres o cuatro días. Hay miles de otros estudios sobre evaluación, el modelo de flexibilidad psicológica, SCEDs, ensayos abiertos, análisis longitudinal, etcétera. Esto incluye más de 300 resúmenes metaanalíticos, o revisiones sistemáticas, de alcance y narrativas (bit.ly/ACTmetas), y varias docenas de SCED (https://contextualscience.org/act_and_controlled_time_series_and_singlecase_designs). Cuando se considera toda la literatura, puede haber más investigaciones empíricas realizadas sobre intervenciones basadas en ACT que la totalidad colectiva de otras intervenciones de análisis conductual aplicado.

Existen críticas legítimas a este conjunto de trabajos. Como todos los métodos basados en la evidencia, el ACT "requiere más investigación" y es cierto que muchos estudios de ACT no incluyen medidas conductuales de alta calidad. Históricamente se ha hecho demasiado hincapié en los ECA. Pero abordar tales cuestiones son las mismas cosas que los analistas de conducta aplicada están bien posicionados para abordar, por lo que sería verdaderamente irónico ver la necesidad de que los analistas de conducta sean parte del programa general de investigación de ACT utilizado como una especie de barrera a la participación en la investigación e implementación de ACT por la comunidad analítica de conducta. El análisis de conducta tiene mucho que ofrecer y mucho que ganar en esta área de investigación.

Hemos escrito este libro con la certeza de que el panorama para el uso de ACT por los analistas de conducta está cambiando rápidamente, pero sería un error para los analistas de conducta aplicados simplemente usar métodos ACT sin aprovechar también las oportunidades que abundan para publicar en revistas de alto impacto en el área ACT/RFT. Dicho de otra manera, la investigación ACT/RFT puede diseñarse no sólo para ayudar a refinar ACT y RFT sino también para ayudar a aumentar el alcance y el impacto de la investigación analítica de la conducta en sí misma. En el momento de escribir este libro,

sólo una revista asociada con el análisis de conducta tiene un factor de impacto de tres o más. Los artículos de ACT pueden aparecer y aparecen en revistas con factores de impacto de 40 o más.

En el contexto de ACT, se necesita una buena cantidad de investigación para ayudar al analista de conducta a abordar las condiciones de presentación de un cliente con confianza. Basado en ACT y RFT

El análisis funcional está aún en su infancia. Además, se necesita investigación sobre los parámetros de administración del tratamiento, dosis, frecuencia, contenido, método y unidad de análisis. Las lagunas actuales en la investigación del ACT, vistas por los analistas de conducta, se deben en parte al número relativamente pequeño de analistas de conducta que actualmente investigan el ACT, pero también se debe a que los métodos de investigación analítica de conducta necesitan evolucionar para abordar esta nueva área de forma más completa. La investigación sobre ACT y RFT obliga al campo a considerar que el método analítico del analista de conducta básico que trabaja con animales no humanos sólo puede llevar al campo hasta cierto punto.

A lo largo de este texto, hemos intentado desmitificar la ACT y situarla claramente dentro del marco operativo del analista de conducta. Una vez hecho esto, se espera que se produzca una cascada de innovaciones en la investigación. En este capítulo proporcionamos la información necesaria para comenzar con la agenda de investigación que tienen por delante los analistas de conducta. Comenzaremos con aplicaciones de investigación basadas en métodos ya existentes, para extendernos después al diseño de grupos y, por último, al análisis de redes complejas realizado como parte de una estrategia de investigación idionómica. A lo largo del libro se describen una serie de ejemplos, que deberían hacer que la tarea de formular una idea y ponerse en marcha resulte un poco menos ardua.

ORGANIZAR UN ESTUDIO

Históricamente, nuestro campo ha adoptado un enfoque inductivo de la ciencia: intentamos descubrir el orden a partir de los datos y construir principios ascendentes y, finalmente, una teoría analítica-abstractiva. Las pruebas de riesgo se componen de la ampliación y replicación sistemática de los resultados del proceso a resultados examinados idiográficamente. Este método ha funcionado bien para los miembros de la comunidad analítica de la conducta y puede seguir haciéndolo una vez que se supere la barrera de adaptar nuestros métodos a participantes con capacidad lingüística.

Sin embargo, hay que reconocer desde el principio que la gran mayoría de los investigadores siguen una estrategia deductiva para el descubrimiento científico. En el enfoque hipodeductivo, primero se construye una teoría, luego se construyen y prueban hipótesis y, basándose en los datos, se refinan posteriormente. En este enfoque, las hipótesis son lo primero y se hace hincapié en la falsación, al menos nominalmente.

Sigue habiendo debate sobre cuál es el mejor enfoque para el descubrimiento científico, y podría ser que la respuesta esté contextualmente ligada al campo, la pregunta en cuestión y el estado de la base de conocimientos existente. Por eso, aunque seguimos siendo investigadores inductivos, adoptamos una postura más bien neutral sobre el camino que recorre un investigador o un estudio de investigación en particular. Ambos métodos han aportado avances científicos y, por tanto, ninguno de ellos debe descartarse en detrimento del otro. Es mejor aumentar la fuerza, flexibilidad y aplicabilidad de nuestro propio programa de investigación inductiva que intentar echar por tierra la investigación de otros.

Una de las razones por las que fomentamos esta postura abierta es que los analistas del comportamiento necesitan aprender a hacer amigos, forjar alianzas y tender puentes. Cuando los analistas del comportamiento intentan hablar fuera de su propio grupo, un enfoque más inclusivo del diseño, análisis e interpretación de la investigación ayuda a reducir conflictos innecesarios. Cuando los analistas del comportamiento ven que hay momentos para utilizar un conjunto más amplio de metodologías, es mucho más fácil ser inclusivo. Por lo tanto, animamos a los analistas del comportamiento a ser flexibles en su propio uso de SCED y diseños a nivel de población (es decir, basados en grupos), y su combinación, centrándose más en la *función* del estudio o elemento de estudio y su ajuste a la pregunta en cuestión y menos en su topografía.

Toda investigación comienza con una curiosidad sobre la naturaleza, como por ejemplo

cómo X puede estar influyendo en Y. El primer paso formal para organizar un estudio hipotético-deductivo es formular una hipótesis; el primer paso para un estudio de investigación inductiva es crear una pregunta de investigación. La diferencia entre ambos es que las hipótesis incluyen una respuesta preanalítica, no sólo una pregunta bien formulada.

Convertir la curiosidad y la especulación en una verdadera pregunta de investigación requiere un poco de concentración. Las buenas preguntas de investigación incluyen una cuidadosa revisión de dónde y cómo se obtendrán las posibles respuestas a partir de los datos y qué significarán. Quizá la pregunta se centre en la magnitud de X , los parámetros de Y , X comparado con los efectos de A sobre Y , o cualquier otra miríada de configuraciones. Las cuestiones de diseño deben plantearse en el contexto de la mejor manera de elaborar la pregunta para que la respuesta tenga sentido.

La pregunta de investigación suele estar relacionada con las experiencias del investigador y, sobre todo en los ámbitos aplicados, con sus valores sobre lo que es importante. Es aconsejable no saltarse este paso, porque lo que hará que una persona persista durante meses y años como investigador es la pasión por el área y por obtener una respuesta más adecuada a una pregunta importante.

A veces, la pregunta surge como resultado de ver un área que falta en la literatura existente, pero a menudo los investigadores principiantes lo hacen en exceso porque temen que las preguntas que ellos consideran importantes no interesen a los demás. Un punto de partida habitual, pero a menudo poco útil, es plantear una pregunta de investigación a partir de la sección de discusión de un artículo ajeno o de la observación de un fallo metodológico en un estudio publicado. El investigador principiante debe hacer una pausa antes de responder de forma exagerada a este tipo de estrategias si su objetivo es realizar una investigación que marque la diferencia. En primer lugar, nadie quiere pasarse la vida arreglando los desaguisados de otros, por lo que la motivación para seguir adelante puede disminuir cuando ése es el método para generar preguntas de investigación. En segundo lugar, a menudo lo que aparece en las secciones de discusión de los estudios publicados ya está guiando la investigación del autor original, incluso antes de que aparezca el artículo de investigación. Los que "pican el anzuelo" pronto se darán cuenta de que les han pillado antes de que el proyecto esté terminado.

Es mejor leer mucho y comprender la investigación existente para luego centrarse en ideas que se acerquen más a la pasión que siente por el trabajo que hace o que aborden las necesidades que ve insatisfechas, utilizando ese amplio conocimiento científico para filtrar las malas ideas y elaborar las buenas. Las preguntas de investigación útiles pueden ser producto de experiencias con clientes y de corazonadas sobre lo que podría mejorar sus vidas. Pueden surgir de la observación de contradicciones teóricas o de la exploración de las implicaciones de hallazgos más básicos. En otras ocasiones, las buenas preguntas de investigación pueden surgir de la curiosidad sobre los parámetros que aumentan o disminuyen la eficacia de un factor de influencia del comportamiento ya conocido. Habrá muchas más preguntas de investigación que no puedan responderse inmediatamente de las que sí.

Uno de los errores más comunes de los investigadores principiantes es confundir la importancia de un área y la necesidad de una respuesta clara, con la calidad o la importancia estratégica de una pregunta de investigación en sí misma. Al principio resulta contraintuitivo, pero casi *siempre* es mejor elaborar preguntas de naturaleza que ofrezcan respuestas significativas e importantes, independientemente del resultado. Expliquémonos.

Supongamos que existe un problema social desesperadamente importante, X , y que el investigador principiante tiene una idea de cómo ayudar a solucionarlo (llámese método Y). "¿Ayudará el método Y a reducir el problema X ?" parece una pregunta importante porque el problema X es importante, y es cierto que si el método Y tiene un gran impacto en el problema X *será* importante. Sin embargo, esto puede tener una probabilidad muy baja. ¿Y si el método Y no tiene ningún impacto? ¿Un impacto mínimo? ¿Un buen impacto que se disipa rápidamente? Muy a menudo, estos resultados tendrían una importancia mínima o nula. Si es así, es muy probable que el investigador principiante haya formulado una mala pregunta.

La ciencia es como un juego de 20 preguntas. El juego es continuo y en tu vida sólo puedes hacer un número limitado de preguntas. No sabes cuántas podrás hacer (mañana te puede atropellar un camión, ¿no?), así que tienes que elaborar bien tus preguntas.

Empecemos con la metáfora del juego de las 20 preguntas y nos daremos cuenta de que ya sabemos algo de cómo hacerlo.

Supongamos que alguien dice "¡Estoy pensando en un ser vivo! ¿Puedes conseguirlo en 20 preguntas de sí o no?". ¡Genial! Empieza el juego. Ya sabes que sería muy, muy mala idea que tu primera pregunta fuera "¿Es un conejo?!".

Esa pregunta es una bofetada en la cabeza al nivel de Homer Simpson. ¡Doh! Es una pregunta terrible. Los niños pequeños a veces preguntan cosas así, pero tú ya sabes que no debes hacerlo, así que tómate un momento para pensar por qué.

Ganarías si la persona está pensando en un conejo. Y podría ser. Pero es una pregunta terrible porque no se aprende casi nada si la respuesta es "lo siento, no". Una pregunta mejor sería "¿es un objeto?" o (algo más arriesgado) "¿es un animal?". ¿Por qué? Porque "sí" o "no" es importante. Muchos miles de respuestas se eliminan al instante independientemente de la respuesta concreta.

Las buenas preguntas científicas suelen ser así. Está bien ir a por la "victoria" ("¿Es un conejo?"), pero sólo más adelante en un programa de investigación.

Ahora combine este juego de 20 preguntas con el hecho de que los procesos, los principios y la teoría simplifican enormemente el mundo. Los analistas de conducta juegan muy bien el juego de los principios y los procesos. Es fácil encontrar libros y cursos sobre "principios conductuales", pero algunas otras áreas de la psicología y las ciencias de la conducta apenas llegan a los principios. ¿Ha visto tantos libros y cursos sobre "principios emocionales"? "¿Principios atencionales?" "¿Principios cognitivos?"

La forma más rápida y una de las mejores de empezar a acotar las cuestiones de comportamiento es examinar los procesos de cambio, porque sólo hay un conjunto limitado de respuestas posibles. ¿Este efecto es motivacional o discriminativo? ¿Está bajo control consecuente o antecedente? ¿Se basa únicamente en contingencias directas o implica operantes relacionales? Este tipo de preguntas se acercan más a las estrategias de acotación que utilizan los buenos jugadores de 20 preguntas cuando se enteran de que el elemento es un objeto e intentan determinar "¿animal, planta o mineral?".

Otro filtro es la simple practicidad. Por ejemplo, sería maravilloso saber si los procesos influenciados por ACT (por ejemplo, la toma de perspectiva; la defusión; la reducción de la evitación) podrían reducir los prejuicios y preferencias de los adolescentes hacia otras culturas, y si se aplicaran a nivel poblacional a todos los niños de un país, si tales procesos reducirían la violencia y los estigmas y prejuicios promulgados. Esta podría ser una gran pregunta, pero no si el investigador no puede poner en práctica dicho estudio. Conseguir la participación de gobiernos enteros es poco frecuente. Reducir esta gran idea para que encaje en el mundo de influencia del investigador podría resultar en la realización de un estudio similar en una sola clase de quinto curso para evaluar si una intervención basada en ACT que se ha adaptado para satisfacer las necesidades de este reto concreto (prejuicios) altera los procesos que afectan a ese resultado. Tal vez otra clase que experimente el mismo problema se mantenga en una fase de referencia o control, o la intervención se introduzca en un momento posterior, como en un diseño de referencia múltiple.

La grandiosidad mundial de la primera pregunta subraya la importancia del problema, pero una buena pregunta es una pésima pregunta si no puede responderse. La pregunta más humilde sobre la comparación entre aulas puede plantearse (y probablemente debería plantearse, para cualquier lector estudiante que busque una tesis aplicada). La validez externa del estudio más humilde es claramente más débil, pero una validez externa baja es preferible a la nula validez externa que se deriva de un estudio que nunca se completó. Además, una mayor validez interna puede ocurrir cuando el experimentador tiene más control sobre detalles como las medidas necesarias del proceso o el refinamiento de la intervención. Podemos estar relativamente seguros del impacto de ACT sobre el proceso y el resultado en el estudio más pequeño si organizamos las condiciones adecuadamente.

Cuando se utilizan métodos mixtos centrados en el proceso, los resultados pueden empezar a ser lo suficientemente buenos como para obtener financiación y recursos para llevar a cabo estudios más amplios y mejores con el paso del tiempo, y acabar llamando la atención de la comunidad científica en general. Esto es lo que ocurrió con el ACT y la

razón por la que ahora se reconoce como un método basado en pruebas.

por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Centro de Control de Enfermedades (CDC), el Departamento de Defensa de Estados Unidos, la Asociación Americana de Psicología, el Instituto Nacional para la Salud y la Excelencia Asistencial del Reino Unido y muchos otros organismos de este tipo en todo el mundo (véase https://contextualscience.org/state_of_the_act_evidence).

La ciencia es una empresa acumulativa, no una empresa de una sola vez. Esto significa que la investigación, incluso sobre el ACT dentro del análisis de la conducta, tardará años y cientos de estudios en madurar. Por lo tanto, no dejes que lo ideal sea enemigo de lo bueno. Siga adelante dentro de los parámetros que tiene disponibles y realice los estudios que pueda y añada al cuerpo colectivo de literatura.

Dentro de la Asociación Internacional de Análisis de Conducta (ABAI), revistas como *Análisis de Conducta en la Práctica* están específicamente diseñadas para revisar la investigación por analistas de conducta en ejercicio que serán más tolerantes con las diferencias en el diseño experimental de uno si significa responder a preguntas importantes para los profesionales. Evidenciado por usted leyendo este libro ahora mismo, claramente la intervención ACT es uno de esos temas.

A continuación encontrará otros dos ejemplos. Considere los puntos fuertes y débiles de cada uno. ¿Qué podría hacerse para reforzarlos?

El presente estudio examinó el impacto de un protocolo ACT de ocho semanas diseñado para mejorar la adherencia a los deberes laborales alterando los compromisos conductuales con los valores. Esta intervención se comparó con un enfoque más tradicional de entrenamiento en habilidades conductuales (BST) en dos grupos de personal de hogares de grupo. Se tomaron medidas antes, durante, después y durante el seguimiento. Debido a limitaciones prácticas, el personal no fue asignado aleatoriamente a las condiciones, sino que se determinó al azar cuál de los dos hogares de grupo estaría expuesto a cada condición. Para garantizar aún más la igualdad entre los grupos, no se encontraron diferencias significativas al comparar el personal de los distintos hogares en términos de duración del empleo, edad del personal o informes disciplinarios previos.

Exploramos los efectos de un paquete ACT compuesto de seis módulos sobre la frecuencia de conductas problemáticas emitidas por dos individuos con autismo. Usando una línea de base múltiple a través de los dos niños medimos la frecuencia de comportamiento problemático en intervalos de una hora. La introducción del paquete ACT parece haber reducido el comportamiento desafiante en ambos participantes. No se tomaron medidas de proceso. El grado en que se pueden hacer inferencias causales a

TEMAS

Para embarcarse en una investigación conductual, hay que involucrar a los participantes en los comportamientos que se investigan. Los términos "sujeto de la investigación", "participante en la investigación", "clientes de la investigación" y "experimentador" suelen utilizarse indistintamente en función de la cultura y el entorno. Es posible que los no humanos participen como sujetos en estudios de investigación, pero la mayoría de los procesos a los que se dirige el TCA no han podido establecerse en animales no humanos. A menudo es importante intentar salir de las torres de marfil habitadas por los profesores universitarios y sus estudiantes, pero al mismo tiempo, un estudio de investigación que se lleva a cabo es siempre mejor que uno que sólo se imagina. El analista de conducta interesado en contribuir a la investigación debe hacer hincapié en los participantes a los que tiene acceso. Para algunas cuestiones que podrían

incluir, por ejemplo, un grupo de asignaturas universitarias, pero para muchas preguntas eso será insuficiente.

En este primer paso de la selección de sujetos, hay que decidir si la pregunta de investigación que se explora es específica de la población (es decir, una pregunta de investigación amplia) o específica del fenómeno (es decir, un reto localizado; Belisle et al., 2021). Tomemos como ejemplo a un investigador interesado en determinar si la incorporación del conocimiento del TCA en un programa de formación del personal podría beneficiar a la retención del personal. El reclutamiento en un curso de introducción a la psicología no sería apropiado para responder directamente a este tipo de pregunta de investigación. Sin embargo, es posible que la incorporación de estudiantes universitarios en una tarea de trabajo simulada pueda utilizarse para estudiar la persistencia o la cooperación en el grupo de trabajo, y el uso del ACT como análogo a la formación del personal en un estudio de este tipo podría informar sobre cuestiones más aplicadas que podrían aplicarse a la formación real del personal. En el entorno aplicado pueden surgir cuestiones desconocidas para el investigador, por lo que el arco de trabajo sobre una cuestión en la formación del personal simplemente no estará completo hasta que se contrate a esa población. Los investigadores tendrán que sopesar las ventajas y desventajas de la accesibilidad de los participantes y la sensibilidad a los problemas que surgirán en la aplicación real.

A continuación encontrará otros dos ejemplos. Considere los puntos fuertes y débiles de cada uno. ¿Qué podría hacerse para reforzarlos?

El proceso ACT de defusión se comparó con la supresión deliberada del pensamiento en su impacto sobre la tolerancia al agua fría por parte de estudiantes universitarios. Los hallazgos sirvieron como un proxy experimental básico de técnicas terapéuticas potenciales para disminuir el impacto conductual de los juicios verbales privados de sensaciones no deseadas como el dolor físico en pacientes con dolor crónico o la excitación fisiológica ansiosa entre aquellos con "trastornos de ansiedad."

Se pide a una muestra de conveniencia de participantes en un taller de ACT de un día de duración que completen una autoevaluación de sus niveles de flexibilidad psicológica antes y después de la exposición al contenido del taller. Las puntuaciones en los autoinformes de estrés de los participantes se comparan entre sujetos, así como con un grupo de control que recibió un taller sobre asado de cerdos.

El reclutamiento de sujetos requerirá una descripción clara del compromiso de tiempo, los riesgos y los beneficios. La utilización de otras personas para fines de investigación debe ser justa, estar justificada y no causar daños indebidos. La aprobación de estos métodos debe provenir de un comité de ética de la investigación, ya sea mediante el trabajo con una universidad o el desarrollo de un comité de revisión interna para organizaciones más grandes. No se puede obligar a nadie a participar en un estudio de investigación y nunca debe haber coacción implícita.

Si al investigador le resulta difícil reclutar sujetos, quizá sea el propio estudio y no el grupo de posibles sujetos el que tenga la culpa. Si se ofrece un estudio de laboratorio ACT sobre la evitación experiencial por un punto de crédito extra en un curso y se necesitan seis horas para completarlo, puede que sea mejor para esos posibles sujetos encontrar una forma más fácil de ganar ese crédito. Además, considere qué tipo de estudiantes pasarían seis horas delante de una pantalla de ordenador por un punto extra. Lo más probable es que sean los que están muy desesperados por aprobar una asignatura o los que tienen contingencias sociales implícitas que les obligan a completar el experimento. Complicaciones similares surgen cuando se intenta realizar una investigación a nivel de sistemas en la que se intente explorar cómo podrían influir las sesiones diarias de ACT en las interacciones entre profesores y niños. El intento de imponer a cada profesor una sesión diaria de ACT que requiera mucho tiempo puede encontrar oposición debido a las

exigencias existentes en la impartición de contenidos en el aula. Como resultado, muy pocos profesores optarán por participar en un estudio de investigación como éste, aunque las perspectivas de éxito del tratamiento sean probables.

También se plantean problemas éticos cuando el reclutamiento incluye un grupo de control sin tratamiento o un grupo de tratamiento por debajo del estándar. Cuando el reclutamiento de sujetos tiene en cuenta estas posibilidades, es frecuente que los posibles participantes se sientan disuadidos por la posibilidad de no entrar en el grupo experimental que podría mejorar su situación actual. Los incentivos como el dinero, las vacaciones, los créditos para cursos, las tarjetas regalo u otras formas de compensación pueden hacer que un cierto número de sujetos potenciales se inscriban en un estudio de investigación menos favorable, pero también pueden cambiar significativamente el grupo de participantes de forma que se altere la ciencia. Por ejemplo, la autoayuda ACT ayuda de forma fiable a las personas angustiadas. La Organización Mundial de la Salud incluso distribuye autoayuda ACT (bit.ly/WHO)

“ACT”) “para cualquier persona que experimente estrés, viva donde viva y sean cuales sean sus circunstancias”. Pero, ¿qué pasa con las personas que no están estresadas? ¿Qué pasaría si, por ejemplo, se pagara a la gente para que leyera materiales de autoayuda de ACT aunque no los necesitara en ese momento, quizás con la esperanza de que lo aprendido les sirviera en el futuro cuando surgieran retos imprevistos? Esto se llama “prevención universal”, y un meta-análisis reciente encontró que los datos sobre todas las formas de intervenciones -incluso las muy elaboradas- “tendían a caer dentro del rango de 0,07-0,16 desviaciones estándar” (Tanner-Smith et al., 2018). Por lo tanto, resolver el problema del interés de los participantes mediante fuertes incentivos para el participante podría cambiar inadvertidamente su pregunta científica e irónicamente prepararlo para el fracaso. Puede ser mejor considerar modificaciones en el diseño para aumentar el potencial de obtener los participantes que realmente le interesan, en lugar de obtener participantes sin considerar quiénes son realmente y qué necesitan realmente.

El uso de clientes existentes como participantes en la investigación crea un reto adicional para los investigadores, ya que, por la propia naturaleza de la relación existente, es probable que existan posibles conflictos de intereses. El alcance de estos conflictos suele estar relacionado con el tipo de investigación que se lleva a cabo. Cuando las evaluaciones del tratamiento se agregan, resumen y representan en contraste con las personas en listas de espera auténticas, es probable que los conflictos de intereses potenciales sean mínimos. Sin embargo, cuando a ese mismo grupo de control en lista de espera se le retrasa el tratamiento con el único fin de realizar un proyecto de investigación, el posible conflicto de intereses aumenta drásticamente. Además, cuando los clientes son personas con capacidades lingüísticas y cognitivas limitadas, se reduce su potencial de consentimiento voluntario informado genuino.

Deben existir una serie de controles y equilibrios para garantizar la atención ética de los clientes como sujetos. Los posibles sujetos deben saber que su atención clínica actual no se verá comprometida independientemente de su decisión de ser incluidos en un estudio. Es posible que se requiera el consentimiento formal de un tutor legal o de los padres si dicha persona supervisa la atención general del posible sujeto. Cuando este tercero toma tal decisión, el cliente también proporciona una versión de su propio consentimiento denominada asentimiento, en la que se produce una coincidencia de mayor contenido que preguntar a la propia persona, a menudo en todas y cada una de las sesiones del experimento. Optar por esta petición sirve funcionalmente como la voz de esa persona que quiere detener el experimento y debe ser concedida por el investigador.

Dependiendo del tipo de investigación que se lleve a cabo, el analista de conducta puede considerar útil disponer de un proceso de consentimiento general para todos los clientes que se presenten en la admisión inicial. Cuando dicho trabajo está diseñado para examinar fenómenos generalmente naturales que ocurren durante el proceso de tratamiento, tales revisiones programáticas de datos pueden no necesitar un documento de captación individual específico para el estudio. Por ejemplo, si se comparan las puntuaciones AAQ-2 de los clientes que se atienden individualmente una vez a la semana con las de los clientes que se atienden en una sesión de grupo dos veces a la semana, el análisis de estos datos y el posterior informe de los mismos puede no requerir más que un consentimiento general

para la utilización de datos de clientes no identificados para comparar diferencias en los métodos de administración del tratamiento. Los límites se cruzan cuando se asigna a los clientes a determinados tipos de atención (grupal o individual) con fines de investigación y no por necesidad clínica, o cuando se retiene a los clientes en un tipo de atención que no les resulta útil para garantizar un número suficiente de sujetos en el grupo experimental. Tales acuerdos requerirán una

un amplio proceso de revisión de los parámetros éticos de captación, inclusión y retención de participantes. La pregunta más importante que hay que plantearse al considerar la participación de clientes en la investigación es: "¿Algo de lo que haga para esta investigación alterará la atención existente al cliente o mis decisiones sobre una posible atención futura?". Si la respuesta es otra que "absolutamente no", serán necesarios diversos procedimientos, consentimientos y revisiones externas del proyecto para garantizar que no se perjudica a las personas que están recibiendo servicios explícitamente para mejorar sus condiciones actuales.

No estamos diciendo "no hagan este trabajo". La investigación clínica es importante. Sólo hay que ser consciente de los problemas y poner en marcha la supervisión y las revisiones necesarias para garantizar que lo que se hace es ético y está dentro del ámbito de los servicios contratados que recibe el cliente.

A continuación se ofrecen otros dos ejemplos. Basándose únicamente en lo expuesto, ¿qué otras cuestiones éticas y de selección de participantes podrían plantear?

Este estudio incorporó el uso de sujetos de investigación adolescentes que fueron diagnosticados con autismo, eran relativamente sofisticados verbalmente, y estaban recibiendo tratamiento ACT para problemas motivacionales por un centro de atención que estaba proporcionando programación educativa vinculada al diagnóstico. Para asegurar que no hubiera coerción para participar en una evaluación de la intervención ACT, se envió a los padres una carta detallada describiendo el estudio, sus riesgos y beneficios. En esta carta se explicaba que la participación no estaba vinculada en modo alguno a los servicios, y que la decisión de no participar en el proyecto no afectaría a la atención prestada. El posible conflicto de intereses fue evaluado por una junta de revisión institucional de la que no formaban parte los investigadores de este estudio.

La presente investigación utilizó datos de archivo que la clínica había recopilado previamente para realizar un seguimiento del progreso del cliente durante las intervenciones ACT diseñadas para reducir el comportamiento problemático. Los datos fueron proporcionados a los investigadores para su inclusión en este estudio, pero los investigadores no participaron en la generación de dichos datos, ni tuvieron ninguna

ENTORNO Y MATERIALES

Existe una amplia gama de opciones para el analista de conducta a la hora de elegir el tipo de entorno para llevar a cabo la investigación sobre TCA. La mayoría de las veces, la investigación comienza basándose en oportunidades dentro del entorno primario actual del analista de conducta. Si se trabaja en una universidad, un laboratorio u oficina de la facultad puede servir como lugar funcionalmente relevante para prestar servicios de ACT. Algunas universidades también pueden tener centros de servicios sanitarios, y es posible que las conversaciones con esas personas permitan utilizar el espacio fuera de horas o durante periodos de poco tráfico. Los tres autores de este texto han trabajado en varias universidades y han negociado el espacio para la investigación suplementaria de TCA discutiendo las posibilidades con otros dentro de su universidad. Si se trabaja en un centro de tratamiento clínico, un hospital o una escuela, es probable que ya existan muchos entornos posibles en los que llevar a cabo la investigación. Todo lo que se necesita es resolver los posibles conflictos de programación en los espacios o programas existentes. A menudo se puede incluso prestar servicios en la propia oficina. En resumen, hay que ser creativo. Las limitaciones de espacio suelen superarse con experiencia y esfuerzo.

Cuando el programa de investigación se hace más grande que una sola ubicación,

pueden surgir complicaciones, pero no son insuperables. Hay que tener cuidado para garantizar cierto grado de coherencia

a través de múltiples centros para reducir la probabilidad de que la varianza de ajuste provoque un sesgo de los efectos globales del tratamiento. Por ejemplo, al emplear un proyecto en varios centros para evaluar cómo el ACT influye en la atención durante la clase de matemáticas, el investigador tendrá que asegurarse de que el tamaño del aula y los alumnos sean similares en todos los centros, y que el contenido de matemáticas y los métodos de impartición también sean similares.

Los experimentos reales pueden realizarse en cualquier lugar. Tal vez se desee examinar cómo las frases basadas en valores colocadas en vallas publicitarias influyen en el reciclaje dentro de una comunidad. En este caso, se podría comparar el número de materiales reciclables recogidos antes, después y volver a las condiciones iniciales de toda la ciudad.

Las ideas para elegir un escenario no deben limitarse a lo que sea más fácil de acceder o a las zonas en las que sea más probable obtener la aprobación rápidamente. Es mejor dejar que la pregunta de investigación guíe la selección del entorno. Si uno desea explorar un fenómeno fuera de su entorno inmediato, por supuesto que puede hacerlo. La pragmática entra en juego, por supuesto, y la logística de acceder a entornos dispersos puede poner a prueba las capacidades del investigador, pero el paso más importante es empezar. Naturalmente, habrá concesiones mutuas entre el entorno ideal y el real, y la brecha entre ambos probablemente se reducirá con los sucesivos experimentos, el aumento de la colaboración, la financiación externa y la mera experiencia de poner en marcha proyectos de investigación a gran escala.

Los materiales para diseñar un estudio de ACT también variarán en función de la pregunta de investigación que se plantee. Al principio, puede parecer que un tratamiento basado en el habla como ACT sólo requiere que el experimentador hable con la gente y que ésta le conteste. Tal vez podría utilizarse una grabadora de voz para capturar ese diálogo y posteriormente puntuar determinados tipos de frases flexibles e inflexibles emitidas por cada parte. En el otro extremo puede estar un estudio que examine la influencia del ACT en la producción de dopamina por parte de jugadores patológicos (p. ej., Habib y Dixon, 2010) en el que se reproduzcan simulaciones de máquinas tragaperras dentro de un generador de imágenes fMRI en un hospital local y se entregue dinero a los sujetos por cada bote obtenido. Este tipo de configuración requerirá un presupuesto sustancial, tecnología sofisticada, personal técnico altamente capacitado y equipos de análisis de datos. Ninguno de los dos estudios es necesariamente mejor que el otro a la hora de avanzar en el conocimiento de cómo afecta la exposición a los TCA a la condición humana. Más bien, cada proyecto requiere un entorno y un conjunto de materiales diferentes. Si la pregunta de investigación aspiracional queda fuera de la adquisición práctica de materiales, podría ser posible replantear el proyecto dentro de las limitaciones de material y seguir abordando el tema general. Por ejemplo, el carísimo proyecto de escaneado de IRMf podría replantearse para incluir la exposición al TCA de jugadores recreativos en cursos universitarios, que indican en escalas Likert de papel cómo de excitados se sienten tras ciertos resultados de las máquinas tragaperras mientras juegan a un juego de tragaperras en su teléfono móvil. Aunque se elimina el atractivo de una medida directa de la activación neurobiológica, se mantendría el tema general de la influencia del TCA sobre la excitación.

SELECCIÓN DE UNA VARIABLE DEPENDIENTE

Las variables dependientes más sencillas que uno podría considerar son los índices conductuales de cambio que son medibles y observables para el analista de conducta. Estos tipos de **m é t r i c a s** pueden incluir el índice, la frecuencia, la duración, la intensidad y la latencia de una conducta desafiante específica o de una conducta aspiracional. La eficacia del tratamiento puede medirse por la disminución de la conducta desafiante o por el aumento de las conductas positivas, o a veces por ambas cosas a la vez. Por ejemplo, un estudio puede intentar aumentar la frecuencia de la interacción con los compañeros y reducir la frecuencia de las afirmaciones autocríticas negativas.

Sin embargo, no hay razón para limitarse a simples métricas de comportamiento contables. Las variables dependientes múltiples que abarcan varios niveles de análisis suelen ser útiles en la investigación de los TCA.

La naturaleza contextual de la interacción ACT-sujeto permite un examen vigoroso de las relaciones conducta-conducta, relaciones lenguaje-conducta manifiesta y relaciones lenguaje-neurobiología. Recuerde que el punto fuerte del análisis de conducta es el enfoque en los procesos idiográficos de cambio y su relación con los resultados. Los procesos pueden incluir relaciones conducta-conducta -donde la palabra "conducta" abarca *todas las* actividades, desde la actividad cerebral evaluada por EEG, fMRI u otros medios; hasta los cambios biofisiológicos como el cambio de la presión sanguínea, la variabilidad del ritmo cardíaco o la respuesta inmune; hasta la conducta social como la cooperación o la empatía; hasta los cambios en el encuadre verbal y relacional como las autoafirmaciones o las reacciones verbales implícitas.

Cuando el investigador tiene las herramientas necesarias para expandirse hacia fuera y abordar estas interacciones con- textuales multinivel, el potencial de impacto de la propia investigación a menudo puede crecer. Los analistas de conducta tienen con ACT la oportunidad de dirigirse a un público mucho más amplio que el de los analistas de conducta, y esa oportunidad no debe desaprovecharse adhiriéndose a los parámetros históricos de lo que constituye la investigación analítica de conducta.

Consideremos el nuevo instrumento de autoinforme que se muestra en la Tabla 13.1. Se trata de la "Herramienta de evaluación basada en procesos" (Process-Based Assessment Tool, PBAT; Ciarrochi et al., 2022) que se creó para preguntar sobre acciones basadas en la variación, la selección y la retención durante las últimas horas en una evaluación longitudinal de alta densidad temporal. Se trata de un conjunto de ítems de lo que en realidad son informes conductuales. Los ítems fueron examinados individualmente por un algoritmo de aprendizaje automático - no es un instrumento psicométricamente guiado que busque un constructo latente.

Cuadro 13.1
Objetivos del proceso, comportamiento negativo y ejemplos de comportamiento positivo

<i>Objetivo del proceso</i>		<i>Comportamiento negativo</i>	<i>Comportamiento positivo</i>
Variación	Retención	Me sentía atascada e incapaz de cambiar mi comportamiento ineficaz.	
Selección			
Afecto/Anhelo de sentir		No encontré una salida adecuada para mis emociones.	
Cognición/Anhelo de coherencia		Mi pensamiento se interponía en el camino de las cosas que eran importantes para mí.	
Atención/Anhelo de orientación		Me costaba conectar con los momentos de mi vida cotidiana.	
Conexión social/Necesidad de conexión		Hice cosas que dañaron mi conexión con personas que son importantes para mí.	
Motivación/Necesidad de autonomía		Hacía cosas sólo porque cumplía con lo que otros querían que hiciera.	
Comportamiento manifiesto/Necesidad de competencia		No encontré una forma significativa de desafiarme a mí mismo.	
Comportamientos de salud física		Actué de formas que dañaron mi salud física.	

Luché por seguir haciendo algo que era bueno para mí.

Fui capaz de cambiar mi comportamiento, cuando cambiar ayudó a mi vida.

Pude experimentar una serie de emociones adecuadas al momento.

Utilicé mi pensamiento de forma que me ayudara a vivir mejor.

Presté atención a las cosas importantes de mi vida cotidiana.

Hice cosas para conectar con personas que son importantes para mí.

Elegí hacer cosas que eran personalmente importantes para mí.

Encontré formas personalmente importantes de desafiarme a mí mismo.

Actué de forma que ayudara a mi salud física.

Me ceñí a las estrategias que parecían haber funcionado.

Elementos del PBAT

Si se piensa en los procesos ACT como tipos de relaciones conducta-conducta, se puede ver que estos elementos intentan presentar los procesos ACT como acciones funcionales, redactadas tanto positiva como negativamente. Consideremos el área de los valores. El PBAT pide a la persona que evalúe si en las últimas horas hizo cosas "sólo porque estaba cumpliendo con lo que otros querían" o el grado en que en ese lapso de tiempo "elegí hacer cosas que eran personalmente importantes para mí".

Aunque estos ítems son de autoinforme, tienen una cualidad de observación conductual. Si se supiera lo suficiente sobre una persona, sería posible, si se la observara externamente, relacionar una afirmación como "Hice cosas que dañaron mi conexión con personas que son importantes para mí" con acciones reales observables externamente que podrían dañar la conexión de la persona con personas que son importantes para ella.

Más adelante informaremos sobre cómo se está utilizando y validando el PBAT, pero nuestro punto es que una vez que los procesos de cambio están sobre la mesa, y están entendiendo una relación conducta-conducta en sentido amplio, se abre una amplia variedad de nuevos métodos de evaluación y análisis. Pensados de esta manera, los procesos de ACT pueden operar a veces como una variable dependiente (convirtiéndose en el resultado objetivo) o como una variable de proceso (es decir, evaluada como una acción que está funcionalmente vinculada a otras acciones). En última instancia, el objetivo de la

ACT es efectuar un cambio de conducta manifiesto; sin embargo, si se ha establecido el vínculo entre los seis procesos centrales y la conducta topográficamente amplia, entonces centrarse en evaluar las mejores estrategias para mover estos procesos por derecho propio puede ser una pregunta de investigación razonable. Las expresiones verbales reales emitidas por un cliente pueden juzgarse en términos de su flexibilidad o inflexibilidad psicológica.

Las escalas de autoinforme que miden la atención plena, la aceptación o la rigidez (y así sucesivamente) pueden examinarse para determinar su relación con las intervenciones de ACT y con el cambio de conducta significativo subsiguiente. Es importante, sin embargo, recordar que ningún comportamiento debe ser considerado como impactando otro comportamiento dentro de la misma persona sin considerar el contexto en el cual esa relación ocurre. Desprovistas de contexto, tales relaciones corren el riesgo de caer en el error del mentalismo y de las "causas" no manipulables, como hemos discutido ampliamente.

anteriormente en este volumen.

Cuando la investigación implica examinar la capacidad de otras personas para aplicar correctamente el ACT, puede utilizarse una serie de medidas de rendimiento para juzgar los efectos del tratamiento. Por ejemplo, si se observa al personal o a los cuidadores para determinar sus interacciones apropiadas de ACT con los clientes, podría tener sentido puntuar sus conductas, como el contenido del enunciado verbal, las afirmaciones proactivas frente a las reactivas, y la cobertura de cada proceso del Hexaflex en un determinado período de tiempo. En resumen, el ACT como una unidad, o el ACT como una colección de procesos específicos, puede ser de valor para el investigador como una variable dependiente aislada o como parte de un análisis de variables multidependientes de los efectos del tratamiento.

A continuación encontrará otros dos ejemplos. Basándose sólo en lo que se dice, ¿qué cuestiones plantean?

Un investigador está interesado en saber por qué los recuerdos dolorosos de incidentes traumáticos pasados llevan a un adolescente a autolesionarse deliberadamente. Debido a que esta persona tiene altos niveles de evitación experiencial, el investigador dice que la autolesión está causada por la evitación de las emociones.

Un investigador quiere estudiar los procesos de ACT en un cliente con conductas repetitivas pero no quiere preguntarle sobre ellas porque los informes verbales son poco fiables y mentalistas. En su lugar, se afirma que la repetición de conductas por sí sola es una prueba de "fusión" y que, por lo tanto, ACT es ideal para este cliente.

ACTUAR COMO VARIABLE INDEPENDIENTE

Aunque la variable independiente lógica en la investigación ACT es aplicar ACT y medir el cambio, el investigador analítico de la conducta dispone de muchas variaciones de este tema general. El modelo ACT completo puede introducirse en un único grupo pequeño de sujetos a lo largo del tiempo, o compararse entre grupos grandes de sujetos, algunos de los cuales reciben un tipo diferente de tratamiento. Los propios procesos ACT podrían examinarse en relativo aislamiento, para determinar si algo como la Desfusión puede ser útil para cambiar el estado de cosas de algunos clientes tras la instrucción. También podrían compararse los métodos de administración de ACT para determinar si la administración de contenido informatizado es igual o inferior a la administración humana. La ACT también podría examinarse junto con un paquete de tratamiento más amplio, que posiblemente incluyera entrenamiento en RFT, medicación o condicionamiento neurológico. Finalmente, el ACT podría ser examinado en cuanto a su dependencia del modelo - ya que cambiar, modificar o eliminar ciertos procesos del modelo existente puede o no producir mayores efectos de tratamiento para ciertas poblaciones.

El modelo total de ACT como variable independiente es una intervención empaquetada que probablemente variará en términos de implementación por parte de diferentes proveedores. Muy similar al entrenamiento en habilidades conductuales, el ACT contiene una serie de piezas móviles que se aplican de manera menos uniforme y que dependen en cierta medida de las necesidades del cliente. Por lo tanto, sigue siendo de gran interés qué es exactamente lo que debe formar parte de una intervención ACT, la duración y frecuencia de las sesiones y la secuenciación de los procesos Hexaflex. Está claro que ACT puede ser útil en algunas circunstancias para algunas personas, pero las variables de micronivel (los núcleos de tratamiento) contenidas dentro de un enfoque general de ACT necesitan una considerable exploración y comparación empírica, y una vinculación mucho más idiomática con el funcionamiento del cliente y los procesos de cambio.

Lo mismo ocurre con los procesos individuales de un modelo de flexibilidad psicológica. Hay muchas variaciones en la forma en que un clínico piensa en algo tan complejo como el yo como contexto. Un clínico puede introducirlo mediante una metáfora experiencial o una práctica contemplativa, mientras que otro puede limitarse a describir la naturaleza de verse a uno mismo desde lejos. Se desconoce qué enfoque tiene un mayor efecto en la asimilación por parte del paciente, y cómo los distintos pacientes pueden necesitar distintas descripciones del proceso.

En la literatura publicada se ha documentado una amplia gama de métodos de administración del tratamiento ACT, que van desde sesiones individuales a sesiones de grupo; desde la tele salud a intervenciones basadas en conferencias en directo; desde presentaciones de diapositivas autoguiadas y libros de texto o folletos a proyectos de arte y manualidades, e incluso anotaciones en el diario del cliente. Por un lado, esta diversidad habla de la potencia potencial del tratamiento basado en procesos como mecanismo de cambio. Pero, por otro lado, plantea interrogantes sobre qué enfoque puede ser más beneficioso que otros. Es ingenuo pensar que cualquier tipo de ACT, aplicado en cualquier formato, producirá resultados igualmente maravillosos. El investigador del futuro tiene una gran cantidad de oportunidades para explorar las formas en que los métodos de atención interactúan con los resultados de los clientes, e incluso acoplar ACT con otras variables independientes analíticas de conducta más tradicionales, como el entrenamiento en habilidades conductuales, el ensayo verbal, el establecimiento de objetivos o la autogestión.

Una última consideración de la investigación tiene que ver con la interacción de la RFT y el ACT. A lo largo de este texto, se ha hecho hincapié en que los procesos conductuales subyacentes en ACT implican el lenguaje, como se explica a través de la RFT. Aunque los vínculos conceptuales están bien establecidos, las conexiones empíricas están en sus primeras etapas. En capítulos anteriores hemos aludido a un cierto nivel de repertorio lingüístico necesario para que un cliente se beneficie de la ACT, pero sigue sin estar claro si tales recomendaciones son definitivas con respecto a un umbral relacional mínimo.

Además, se desconoce cuál es la mejor manera de aumentar el repertorio del cliente de forma eficaz para sacar el máximo provecho de los tratamientos ACT, y si este trabajo debe realizarse al mismo tiempo o antes de la introducción de las intervenciones ACT. También es posible

que los malos resultados de los clientes en ACT pueden ser el producto de repertorios relacionales subdesarrollados y mejorarlos podría ayudar a la eficacia del tratamiento.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Los experimentos de ACT deben incluir diseños SCED entre grupos y mixtos. La adhesión a exploraciones estrictamente de un solo sujeto por parte de muchos analistas de conducta ha marginado el impacto general que el campo ha tenido en la ciencia en general, pero al mismo tiempo, muchas cuestiones científicas clave sobre el TCA y los procesos de cambio deben vincularse a nuevas formas de investigación idiográfica. Los compromisos metodológicos centrales del análisis de conducta son más importantes ahora que nunca, pero es necesario modificar la forma en que se han desarrollado estos compromisos. Tomemos la inferencia estadística. Los analistas de conducta se han resistido a menudo a los métodos estadísticos clásicos basándose en argumentos como que la significación estadística no significa significación clínica; los promedios no representan al individuo; la variabilidad entre personas no es lo mismo que la variabilidad dentro de la persona; la hipótesis nula contrastada con una distribución entre personas desvía la atención del control experimental; y así sucesivamente. Todas estas críticas son válidas, pero el estudiante medio de análisis de conducta acaba simplificando estos muchos mensajes en una idea general de que las estadísticas no son útiles para el análisis de conducta. Lo que sigue es que los métodos estadísticos apenas se enseñan en muchos programas, se aconseja a las personas con escasa formación matemática que se conviertan en analistas de conducta, la investigación analítica de la conducta evita cualquier uso de la estadística independientemente de si los métodos analíticos son adecuados o no, y se establece un proceso de autoamplificación que reduce la capacidad de la investigación analítica de la conducta para realizar investigaciones sofisticadas.

preguntas.

Esto es especialmente desafortunado ahora, precisamente cuando han evolucionado nuevas formas de análisis estadístico que encajan a la perfección con las sensibilidades del análisis del comportamiento. Con suficientes datos longitudinales, ahora podemos modelar el desarrollo individual a lo largo del tiempo como una red compleja basada enteramente en la variabilidad dentro de una persona individual (por ejemplo, Gates et al., 2014). Estos métodos están muy bien desarrollados, pero también son punteros y requieren *más* sofisticación estadística para ser entendidos y utilizados, no *menos*. Tendremos más que decir sobre estos métodos más adelante, pero nuestro punto aquí es que el análisis del comportamiento necesita seguir avanzando dentro de sus supuestos básicos y no dormirse en los laureles.

Para superar las limitaciones de la historia que ha llevado a tanta gente a leer un libro como éste, tendremos que mejorar en las próximas décadas para garantizar que los parámetros que definimos como investigación conductual se amplíen considerablemente. Esto no significa que tengamos que abandonar nuestra historia, sino más bien que debemos permitir que esa historia influya en la toma de decisiones con visión de futuro a la hora de elaborar un nuevo programa de investigación, como por ejemplo afrontar el reto de ACT y RFT.

Somos plenamente conscientes de que muchos analistas del comportamiento pueden no tener amplios conocimientos o comprensión del análisis estadístico o de los diseños de grupos. Hay detalles demasiado extensos para un libro como éste y pueden requerir una lectura adicional. Sin embargo, aquí proporcionamos suficiente material para que los investigadores empiecen a pensar dentro y más allá de la caja de un solo sujeto. En las secciones siguientes detallamos una amplia gama de ejemplos de investigación potencial sobre el TCA en distintas poblaciones, entornos y diseños de investigación.

Lo hacemos utilizando un modelo de Teoría a Impacto. Introducido en una respuesta a por qué los analistas del comportamiento no han logrado salvar el mundo (Dixon et al.,

2018), este modelo habla de la necesidad de nuestro campo de perseguir el progreso simultáneamente a través de múltiples niveles de investigación científica. En lugar de utilizar un enfoque descendente de la ciencia en el que la teoría guía la investigación básica y, a continuación, la investigación básica guía la práctica, se fomenta un sistema dinámico en el que los distintos niveles de la ciencia interactúan entre sí, cada uno empujando a los demás para impulsar el progreso.

sistema hacia adelante. El núcleo del modelo es la visión del mundo de la teoría conductista. En círculos concéntricos se ramifican la ciencia básica, la investigación traslacional, la investigación aplicada y, por último, el impacto. La situación óptima para nuestro campo es cuando se avanza en cada una de estas áreas al mismo tiempo, en lugar de una cascada gradual desde la teoría hacia fuera. Un error lamentable que ha cometido nuestro campo, y probablemente la razón por la que aún no hemos salvado el mundo, es que hemos sido conservadores en nuestro impacto. Nos hemos movido con demasiada lentitud en un progreso lineal en lugar de dinámico, todo ello mientras nos aferrábamos firmemente a los MECES como solución a cualquier cuestión de investigación. Esta naturaleza conservadora de nuestros métodos, análisis y aplicaciones protege la integridad del campo, pero también tiene un coste. Para salvar el mundo de verdad, nuestro campo necesita desafiarse a sí mismo para ser urgente en el diseño de intervenciones de impacto a gran escala, que a menudo requieren el uso de métodos de diseño de investigación que van más allá de los MECES.

Correlaciones

Cuando se examinan dos variables en función de su relación mutua, puede calcularse un coeficiente de correlación. Esta métrica describe el grado de relación entre ambas, no el impacto casual de una sobre la otra. Las dos variables de interés podrían ser el grado de flexibilidad psicológica autodeclarado y el grado de descuento por demora, o la complejidad de las habilidades de encuadre relacional y la media semanal de conductas desafiantes.

Las correlaciones suelen implicar la recopilación de dos puntuaciones de un único sujeto y, a continuación, se analiza el grupo total de sujetos en cuanto al grado en que cada puntuación de una variable está relacionada con la puntuación de la otra variable. Las correlaciones presuponen la independencia de los sujetos, así como una relación lineal. Puede decirse que existe una correlación positiva entre dos variables cuando el aumento de una puntuación revela también un aumento de la otra puntuación. Puede darse una correlación negativa cuando los cambios en el nivel de una variable aumentan al disminuir el nivel de la segunda variable.

Es importante destacar que, con datos de alta densidad temporal sobre dos o más variables, las correlaciones también pueden calcularse dentro de una misma persona. Si varias personas disponen de estos datos, se puede combinar una serie de correlaciones intrapersonales (por ejemplo, se pueden promediar).

Se podría suponer que estos dos tipos de correlaciones son iguales, pero no es así. Consideremos la relación entre la velocidad y los errores de mecanografía. En cualquier grupo grande, estas dos variables estarán negativamente correlacionadas porque los expertos teclearán más rápido con menos errores. Para cada individuo, sin embargo, los esfuerzos por teclear más rápido a lo largo de varios ensayos producirán más errores y ambas estarán correlacionadas positivamente.

Ambas relaciones son válidas, pero el nivel de análisis difiere. Si el objetivo es modelizar individuos a lo largo del tiempo, lo mejor suele ser correlacionar variables dentro de los individuos a lo largo del tiempo. Si el objetivo es hacer una afirmación basada en la población que sólo se aplique a ese nivel, lo mejor pueden ser las correlaciones basadas en grupos.

Algunos ejemplos de estudios correlacionales son

Básico: evaluar el rendimiento en una tarea atencional bajo una condición estresante, como la presencia de un ruido aversivo, y correlacionar el número de errores con las puntuaciones en diversas medidas de atención plena.

Traslacional: proporcionar a los proveedores de servicios ABA la oportunidad de realizar una sesión de entrenamiento de prueba de discreto e introducir declaraciones de reglas sobre su incapacidad para tener éxito y correlacionar su voluntad de continuar con la sesión con índices de evitación experiencial.

Aplicado: medir repetidamente los síntomas de agotamiento de los terapeutas de la agencia y los ítems del PBAT dos veces al día durante un mes. Examinar persona por persona cómo los ítems de flexibilidad psicológica y evitación experiencial predicen el burnout en el transcurso del mes.

Impacto: comparar las tasas de retención del personal en cientos de agencias, donde algunas agencias ya están implementando servicios basados en ACT con sus clientes y otras agencias están implementando exclusivamente intervenciones más tradicionales basadas en ABA. Correlacionar estas medidas organizacionales de participación en

Diseños AB

El diseño AB es aquel en el que transcurre un periodo de referencia y va seguido de un único tratamiento. Este diseño de investigación bastante básico permite comparar directamente dos condiciones. No se puede revelar ninguna prueba causal a partir de los diseños AB, ya que existen muchas amenazas para la validez interna, sin embargo, el diseño AB puede ser suficiente para proporcionar información sobre el posible impacto de un tratamiento. La naturaleza de línea de base-sólo tratamiento de esta configuración puede ser difícil de publicar, pero podría tener un valor clínico superior al de un diseño sólo "B" por el que el tratamiento sólo se inicia para alguien en el primer día de servicios. Se puede reforzar la validez interna variando la duración de la línea de base entre los diferentes sujetos, replicando los efectos entre múltiples sujetos y manteniendo a otros sujetos en una condición de sólo línea de base. Incluso el AB puede ser beneficioso para un investigador de ACT que desee examinar cómo añadir ACT a un currículum socio-emocional escolar podría beneficiar a los estudiantes. En lugar de saltar al enfoque ACT, el investigador podría recopilar información de variables dependientes del año escolar anterior, tales como informes de intimidación, asistencia y suspensiones fuera de la escuela, y compararlos con el año actual una vez que se introduce ACT. Esto es exactamente lo que Dixon y sus colegas (2022) hicieron en su estudio utilizando el plan de estudios AIM en una escuela pública de enseñanza media de más de 200 estudiantes utilizando dos años antes y un año durante los resultados de las pruebas estandarizadas como variable dependiente principal.

Básico: se empareja una imagen desconocida con estímulos aversivos y el participante puede hacer desaparecer la imagen pulsando un botón. A continuación, se realiza un ejercicio de defusión para debilitar esta relación y determinar si la tasa de clics se reduce en la condición de intervención.

Traslación: se desarrolla un procedimiento para medir la atención en el momento presente, por ejemplo, presentando un vídeo en el que se producen acontecimientos que requieren una atención activa para ser percibidos. En la situación inicial, se pide a los participantes que presten atención al vídeo, que se interrumpe periódicamente para hacerles preguntas sobre los acontecimientos que ocurren en la escena. A continuación, los participantes escanean el entorno durante diez minutos y vuelven a ver el vídeo. Los participantes son capaces de informar con mayor precisión sobre los acontecimientos que ocurren en la escena.

Aplicado: los empleados son evaluados durante la línea de base sobre la frecuencia de interacciones positivas con los clientes durante un turno de trabajo. El tratamiento implica una reflexión semanal y una proyección hacia delante de los momentos necesarios para aceptar retos difíciles en el trabajo. También se organizaron grupos

Impacto: se utiliza un diseño de regresión interrumpida en una escuela para evaluar la incidencia de las remisiones disciplinarias y las suspensiones. A mediados del primer semestre se implanta en la escuela un programa de ACT de nivel 1 y 2 guiado por el plan de estudios AIM. La recopilación de datos en curso muestra una reducción de las remisiones disciplinarias en comparación con la regresión desarrollada a partir de los datos de referencia.

Diseños de inversión

Un diseño de inversión amplía la conceptualización AB simplemente replicando los diseños A y B por segunda vez. Con el subsiguiente retorno a la línea de base tras la primera fase de tratamiento, los investigadores pueden evaluar si el nivel de la variable dependiente vuelve a los niveles previos al tratamiento o a la línea de base, o al menos deja de mejorar. En otras palabras, una vez eliminada la variable independiente, ¿desaparece el efecto del tratamiento o al menos también se ralentiza? La eventual reinstauración del tratamiento por segunda vez garantiza que, si se sospecha que el tratamiento tiene un efecto sobre la variable dependiente, ésta vuelva a alcanzar los niveles o los índices de mejora mostrados durante la primera condición de tratamiento. Existen muchas ligeras variaciones de la inversión, por las que puede introducirse un tratamiento adicional o condición C y compararse con el tratamiento B, o donde las inversiones del AB se repiten más de una vez para producir un diseño ABABAB. La lógica del diseño sigue siendo la misma en todas estas variaciones: ¿crece y decrece el efecto del tratamiento con la introducción y eliminación de la variable independiente? Un ejemplo clínico complejo fue proporcionado por Harmon et al. (1980), que intentaron abordar la antigua cuestión de si las personas que luchaban contra un estado de ánimo deprimido debían ser más activas para mejorar su estado de ánimo o centrarse en mejorar su estado de ánimo para aumentar su actividad. Aprovechando el hecho de que la automonitorización tiende a ser reactiva, descubrieron en un diseño ABACA (en el que B monitorizaba frecuentemente el estado de ánimo y C monitorizaba frecuentemente la actividad), que los cambios en la actividad mejoraban el estado de ánimo mucho más que a la inversa. Para controlar los efectos de orden, la misma pregunta se formuló con otros en un diseño ACABA y se obtuvieron los mismos resultados desde el punto de vista del comportamiento.

Básico: se desarrolla una tarea de descuento diferido en la que los participantes pueden elegir entre una suma de dinero menor de forma inmediata o una suma de dinero mayor disponible más adelante. Los estímulos basados en valores individualizados se enmarcan en una clase jerárquica con un símbolo desconocido. A continuación, el símbolo se coloca aleatoriamente en la opción de menor cuantía más pronto o en la de mayor cuantía más tarde para determinar la influencia del símbolo como aumento de la motivación para cualquiera de los dos patrones de elección.

Traslación: los escaladores intentan una escalada relativamente difícil con condiciones de línea de base y un tratamiento de aceptación. Durante el tratamiento, los sujetos expresan tensión en el cuerpo físico y preocupaciones sobre la ruta de escalada y su dificultad. Durante la línea de base, el rendimiento es el habitual.

Aplicado: se implementa una rutina de meditación matutina de 20 minutos para un cliente con TDAH con el fin de evaluar los cambios en el comportamiento dentro de la tarea y la reducción de los comportamientos sociales perturbadores con los demás. La

Se observa una mejora en el comportamiento y una reducción de las interrupciones a niveles adecuados. Se retira la rutina de meditación y el comportamiento vuelve a niveles próximos a los de referencia, tras lo cual se repite con éxito la intervención.

Impacto: se contrata a dos analistas del comportamiento especializados en intervenciones basadas en ACT en una escuela. La carga de casos es demasiado grande, por lo que sólo un subconjunto de los niños trabaja con estos dos analistas de conducta, mientras que otros reciben una programación más tradicional. Para garantizar la igualdad de acceso, la escuela rota las aulas en las que trabajan los nuevos analistas de conducta y la evaluación de los datos a posteriori muestra que los índices de conductas desafiantes se invierten en función del analista de conducta asignado al caso.

Múltiples líneas de base

Un diseño de investigación analítica de la conducta muy popular es la línea de base múltiple. Una razón para el uso frecuente de este diseño es que controla simultáneamente una mayor validez interna que un diseño AB a través de la replicación a través de múltiples sujetos, entornos o comportamientos y, al mismo tiempo, proporciona una forma de abarcar intervenciones que pueden no ser propensas a reversiones como las descritas anteriormente. Por ejemplo, si se intenta examinar los efectos de las sesiones ACT sobre la ansiedad durante la realización de pruebas de ortografía, puede ser difícil eliminar el valor añadido de la flexibilidad psicológica para un sujeto simplemente eliminando las sesiones ACT antes de las pruebas de ortografía. Las habilidades que se enseñan suelen ser difíciles de desaprender, y los cambios en la relación verbal suelen ser persistentes, ya que se mantienen por consecuencias naturales fuera del control del terapeuta, como la coherencia y el impacto en la resolución de problemas. Esta persistencia no es mala, pero es necesario utilizar diseños de investigación que eliminen la necesidad de volver a las condiciones iniciales. Las líneas de base múltiples no permiten el mismo nivel de inferencia casual sobre el impacto de la variable independiente en la variable dependiente que los diseños de inversión, pero proporcionan una buena cantidad de control a las amenazas de validez interna como la secuencia, el tiempo, la maduración y la historia. Un ejemplo reciente en el que se utilizó el diseño de línea de base múltiple examinó el papel que el entrenamiento relacional adicional podría tener en la calidad del rendimiento de la sesión de ACT y los problemas de conducta subsecuentes en tres clientes con autismo (Gilsenan et al., 2022).

Después de medidas deficientes en ambas variables dependientes, los investigadores introdujeron entrenamiento de marco relacional correctivo utilizando programas de currículo PEAK (Dixon, 2016) para mejorar el rendimiento del cliente. con éxito.

Básico: se construye una serie de tres redes relacionales elaboradas a lo largo de dos semanas utilizando símbolos desconocidos. Para comprobar la eficacia del aumento de la distancia nodal como modelo de defusión, se añaden inicialmente nuevos miembros a la primera red y se comprueba la fuerza (densidad) de las relaciones de la red. A continuación, se añaden nuevos miembros de clase a la segunda red, seguida de la tercera, para reproducir el efecto de defusión.

Traducción: lanzadores de tiros libres de baloncesto a los que se les pide que ignoren a un espectador que les grita "vas a fallar", "no eres bueno", "eres un perdedor". Condición posterior en la que se pide al mismo lanzador que acepte, se fije en los comentarios del espectador y los acepte. Medir el porcentaje de tiros realizados.

Aplicado: los niños con autismo revisan un vídeo de su propio comportamiento durante X horas previas en el colegio o la clínica. Se les pide que digan en voz alta cuándo se ven a sí mismos "aceptando" en el vídeo. La condición de tratamiento enseña en qué consiste el proceso de aceptación, los sentimientos asociados y los resultados positivos que pueden obtenerse.

Impacto: diez escuelas primarias de un distrito son seleccionadas para probar un nuevo programa basado en ACT para toda la escuela. En lugar de introducir el programa en todo el distrito, el programa se introduce en cada escuela de forma escalonada en el transcurso de dos años, donde la implementación del programa en una nueva escuela se produce inmediatamente después de los signos iniciales de éxito en la escuela anterior que opera como el nivel anterior en la línea de base múltiple.

Tratamientos alternos o diseños multielemento

La alternancia repetida de condiciones experimentales crea una oportunidad única para evaluar los efectos relativos de una determinada variable independiente, o el nivel de dicha variable, sobre el comportamiento resultante. Un tipo muy común de aplicación del diseño multielemento se encuentra en la literatura del análisis funcional, en el que las condiciones de atención, demanda, tangibles y sensoriales se introducen de una en una con la esperanza de que, a lo largo de sesiones repetidas, surja un patrón de dominancia que indique qué condición produce los índices más altos o más bajos de conducta problemática. No es necesario encasillar el diseño multielemento sólo en esta aplicación, ya que el diseño es igualmente útil para explorar la influencia relativa de los procesos ACT en cualquier conducta dada. Aquí un cliente podría ser expuesto a sesiones de terapia que difieren en el proceso Hexaflex que se discute, y la frecuencia de las expresiones vocales emitidas de forma independiente que se definieron como "psicológicamente flexible" podría ser registrada. A lo largo de representaciones sucesivas de estas condiciones, el nivel y la tendencia de los datos obtenidos podrían compararse mediante el proceso Hexaflex.

Se puede encontrar una lógica de diseño similar en el diseño de tratamientos alternos (ATD; Barlow y Hayes, 1979). Normalmente, se alternan dos o más condiciones de forma aleatoria para explorar los efectos relativos de cada una en comparación con la otra. Se podría hacer una comparación muy práctica entre la entrega de ACT en persona y telesalud para un cliente dado, y los padres podrían hacer un seguimiento de la frecuencia del comportamiento desafiante durante el siguiente período de 24 horas después de la sesión para examinar si una modalidad de tratamiento es mejor que la otra. Tenga en cuenta que estos dos tipos de diseño plantean retos para las variables independientes que pueden tener efectos de arrastre o contraste, ya que la rápida alternancia de condiciones no garantiza que esté libre de residuos. Por ejemplo, puede haber ganancias de tratamiento durante una sesión de telesalud que no se eliminan cuando se presenta la siguiente sesión en persona para un cliente, haciendo así que el posterior registro de datos posterior a la sesión en persona esté contaminado por las ganancias de tratamiento de la sesión anterior en telesalud.

Eilers y Hayes (2015) utilizaron un ATD para comparar un ejercicio de defusión ACT con un ejercicio placebo emparejado en la reducción de conductas repetitivas y restrictivas mostradas por niños con trastorno del espectro autista. Por ejemplo, un niño lloraba y huía cada vez que se traía una estatua a una sesión de juego, repetía las palabras "no me gusta la estatua" con voz tonta, en comparación con decir "la vaca dice mú" antes de las sesiones de juego. Los comportamientos problemáticos eran claramente menores tras las sesiones de defusión cuando se traía una estatua a la habitación. Este efecto se repitió en tres casos.

Básico: se desarrolla una aplicación para captar la atención momentánea a una tarea informatizada. Se selecciona a estudiantes universitarios y se les pide que presten atención a la tarea informatizada o que presten atención a otros estímulos de la sala, como la televisión, en lugar de a la tarea informatizada. Los resultados apoyan el uso potencial de la aplicación para medir la atención.

Traslación: se expone o no a los alumnos a un estímulo textual en su escritorio que declara el mayor temor sobre la escuela o la realización de exámenes. Evalúe el rendimiento en las pruebas en cada condición y repítalo en otras aulas.

Aplicado: se presenta a los clientes una matriz de decisión sobre los distintos cursos de acción que se producirán tras la aceptación o no aceptación de un resultado preferido bajo. Los tipos de resultados entre los elementos incluyen antes/más pequeño y después más grande; alta probabilidad/baja probabilidad; antes menos aversivo y después más aversivo.

Impacto: cada día, los empleados de un restaurante de comida rápida reciben un mensaje motivador para empezar el día. Utilizando un generador de números aleatorios, las frases motivadoras de cada día alternan entre metáforas coherentes con ACT y frases generales que probablemente se transmitan en un entorno laboral. Se

Cambio de diseños de criterios

El rendimiento final que se pretende obtener como medida del éxito puede estar muy lejos del nivel de rendimiento actual del cliente. Este tipo de intentos a largo plazo son difíciles de conseguir. Cualquiera que se haya esforzado por hacer dieta, ejercicio, dejar de fumar o beber, o incluso comprar por Internet, puede dar fe de que pasar de "excesivo" a "nada" es a menudo una ilusión a la que se aspira. Dar pequeños pasos hacia la reducción de daños en lugar de la eliminación total puede brindar la oportunidad de celebrar los subobjetivos alcanzados a lo largo del camino hacia el cambio óptimo. Por lo tanto, el diseño de criterios cambiantes está bien posicionado para su utilización en la investigación ACT, en la que el clínico puede identificar ciertos objetivos intermedios de cambio para la variable dependiente que el cliente puede intentar alcanzar y cambiar esos criterios un poco más estrictos a medida que se ha logrado el éxito. Por ejemplo, a un fumador que desea dejar de fumar se le puede pedir que reduzca el consumo de 20 cigarrillos al día a sólo 15. Sin duda, el objetivo a largo plazo sigue siendo dejar de fumar por completo. Sin duda, el objetivo a largo plazo sigue siendo el abandono total del hábito, pero pasar de 20 a 0 es a menudo un salto demasiado grande como para que alguien crea que es posible darlo. Las reducciones graduales de los comportamientos inadaptados o, por el contrario, el ligero aumento de los comportamientos positivos, a menudo pueden producir éxitos donde un enfoque de todo o nada está destinado al fracaso. En este caso, el investigador establece pequeños subobjetivos alcanzables, a menudo incluso por debajo de los niveles básicos de rendimiento, y los modifica gradualmente para conducir al comportamiento final deseado. El diseño de criterio cambiante puede emprenderse de forma aislada o en combinación con otros diseños, como el de línea de base múltiple, o incluso el diseño AB, en el que la condición B es el criterio cambiante. Además, cualquiera de los diseños mencionados puede entrelazarse entre sí para crear soluciones personalizadas a la pregunta de investigación en cuestión. Por ejemplo, el elemento múltiple puede instaurarse tras una línea de base múltiple o el diseño de tratamiento alterno podría utilizarse para examinar las diferencias relativas entre un criterio cambiante para un comportamiento de interés y un criterio terminal fijo para un segundo comportamiento. Un ejemplo de

Singh et al. (2011), que ayudaron a un hombre con discapacidades mentales a dejar de fumar utilizando el ejercicio de atención plena "plantas de los pies", ofrecen un diseño de criterio cambiante.

Básico: se proporciona a los participantes un enunciado de regla que describe un patrón de comportamiento (pulsar el botón A) que producirá el máximo refuerzo en comparación con el comportamiento alternativo (pulsar el botón B). El requisito de respuesta se incrementa gradualmente para pulsar el botón A por encima del requisito para pulsar el botón B (es decir, la regla se vuelve cada vez más imprecisa). Algunos participantes practican la desactivación de esta regla antes de cada sesión. Los resultados se comparan entre los dos grupos dentro del diseño de cambio de criterio.

Traslación: a los gimnastas de secundaria se les proporciona entrenamiento de aceptación en los minutos previos a la actuación. Medición de caídas y rendimiento de puntos perdidos con umbrales de criterio cambiantes.

Aplicación: un adolescente autista quiere aumentar su compromiso social a lo largo del día. Se desarrolla un programa de aceptación y voluntad con objetivos de compromiso que aumentan secuencialmente, comenzando casi en los niveles de referencia. A medida que aumenta su compromiso para cumplir el criterio, éste se incrementa diez minutos hasta que alcanza un umbral que considera aceptable (es decir, su comportamiento social está en consonancia con sus valores sociales).

Impacto: un gran proveedor de servicios ABA quiere aumentar la cantidad de tiempo que el personal dedica a actividades de mindfulness con sus clientes, que a menudo se pierden debido a otras exigencias. Se pone en marcha un programa de incentivos en el que el personal debe participar en una sola actividad de mindfulness a

Estudios entre sujetos y ensayos controlados aleatorios

El fundamento mismo del análisis del comportamiento se basa en la creencia de que el comportamiento de un único sujeto estudiado durante largos periodos de tiempo puede aportar más información sobre la interrelación de las variables independientes y dependientes que las conclusiones aggiornadas obtenidas a partir del examen de grandes grupos de sujetos. Los diseños entre sujetos no explican necesariamente el comportamiento de los participantes individuales, ya que los promedios utilizados para calcular las diferencias entre grupos diluyen la contribución de cualquier sujeto, y la variabilidad entre personas es necesaria para evaluar las diferencias entre grupos, lo que no predice necesariamente la variabilidad dentro de la persona necesaria para determinar las trayectorias de desarrollo individuales. Tomadas en sus propios términos, estas críticas son justas, pero pasan por alto el hecho de que ciertos tipos de preguntas basadas en la "población" se responden mejor utilizando comparaciones de grupos, y los estudios de grupos son los métodos más ampliamente aceptados en las ciencias del comportamiento. Los estudios de grupo son el enfoque de investigación más común dentro de las ciencias de la vida en general y de la psicología en particular, y la rigidez en este punto margina el impacto del análisis de la conducta fuera de este campo. Sin embargo, a medida que nuestro campo intente ganar relevancia dentro de la corriente dominante, será crucial contar con algunos ejemplos de nuestra relevancia dentro de un marco que el resto de la psicología y la ciencia puedan comprender.

Un diseño de grupo que compara explícitamente un tratamiento de interés en comparación con un grupo de control que no recibe ningún tratamiento, un tratamiento

placebo o el tratamiento habitual (o a veces un tratamiento activo de referencia) se denomina ensayo controlado aleatorizado (ECA). Los ECA de alta calidad cumplen ciertos niveles de integridad de factores como métodos adecuados de aleatorización, uso cuidadoso de criterios de inclusión y exclusión, y cegamiento de participantes, evaluadores y

investigadores a la asignación de grupos. Hasta la fecha se han realizado más de 900 ECA sobre el TCA, y cada tres días aparece uno nuevo.

La popularidad del ECA se debe a la fuerza de la inferencia casual que puede hacerse. La aleatorización de las variables del sujeto que podrían influir en los resultados del tratamiento se controlan en todos los grupos, dejando nada más que la administración o no administración del tratamiento como único determinante de los cambios entre los grupos en la(s) variable(s) dependiente(s). Se podría emprender una serie de demostraciones de la utilidad del ACT dentro del marco de un ECA, incluyendo la comparación del ACT con el entrenamiento en habilidades conductuales, una lista de espera para el tratamiento ABA, métodos tradicionales de entrenamiento de personal, medicación, terapia cognitivo-conductual o guía espiritual. Además, el ACT podría compararse consigo mismo en cuanto al método de administración, la dosis o los elementos del modelo completo frente a los del modelo restringido. Yi y Dixon (2021) compararon los efectos del ACT en la adherencia de los padres a un programa de tratamiento de telesalud que pretendía enseñarles habilidades conductuales para interactuar mejor con su hijo con autismo. Cuando los padres que tenían el elemento añadido de ACT instalado en la parte superior de la formación de los padres estándar, los padres completaron todas las sesiones con mucha más frecuencia que los padres que no recibieron ACT.

Básico: se presenta a tres grupos de individuos un emparejamiento de WDF con explosiones de ruido aversivo. Un grupo lee una revista; dos grupos aprenden una clase de equivalencia que contiene WDF, pero también YGP y ZQM. En uno de esos grupos de equivalencia, YGP recibe cinco funciones nuevas, como significar "Sí, Gran Poohbah". En los tres grupos se evalúa la capacidad de ZQM para producir conductancia cutánea.

Traslación: los sujetos introducen la mano en un cubo de agua helada y se les indica que la mantengan dentro todo el tiempo que puedan. A un grupo se le dice que acepte el frío, que imagine lo frío que estará y el dolor que sentirá antes de introducir la mano. Medir las diferencias relativas entre los grupos en cuanto a la duración de la inserción de la mano.

Aplicado: el personal de diferentes turnos recibió distintos tipos de formación sobre ACT diseñada para mejorar las relaciones con los clientes mediante instrucción en el aula, manual 1:1 a su propio ritmo e interacción directa 1:1 con el "entrenador de aceptación". Medir la frecuencia de comentarios positivos realizados por los clientes al personal en cada condición de exposición a la formación.

Impacto: el alumnado de secundaria de todo un distrito se divide en dos grupos aleatorios. Un grupo recibe una aplicación en su teléfono móvil que les pide que anoten una cosa psicológicamente flexible que hayan hecho al día, y el otro grupo recibe una aplicación de control que les pregunta cómo estaba el tiempo fuera ese día. A cada

Diseños factoriales

Cuando el diseño básico entre grupos adquiere un grado añadido de complejidad, suele denominarse factorial. En este caso, la variable independiente aumenta en niveles o en tipos, de forma que pueden responderse preguntas de investigación aún más complejas. Por ejemplo, si un clínico quisiera comparar el número de horas de tratamiento ACT, digamos tres horas o cinco horas a la semana, y también el tipo de tratamiento administrado, digamos manualizado frente a dirigido por un terapeuta, se puede crear un grupo basado en esta combinación de elementos. Esto permite realizar una serie de comparaciones: ¿hay alguna diferencia en los resultados conductuales observados cuando

los clientes reciben tres o cinco horas de atención, independientemente del tipo de tratamiento? ¿El tipo de tratamiento dispensado a

¿importan los clientes independientemente de las horas de tratamiento? ¿Existe un efecto combinado o interactivo en el que, por ejemplo, el tipo de tratamiento importa pero sólo si se le dedican suficientes horas?

Básico: se evalúa a personas con alto y bajo nivel de flexibilidad psicológica mediante un Procedimiento de Evaluación Relacional Implícita (IRAP) y también se les asigna una tarea cognitivamente desafiante con y sin altas demandas de tiempo.

Traslacional: a los adultos con o sin trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) se les proporciona una visión general del modelo ACT de momento presente, valores o completo durante diez minutos antes de realizar una tarea de memoria a corto plazo. Se evalúa la precisión del recuerdo en todos los sujetos y se examina qué tipo de tratamiento funciona mejor y si los efectos son iguales en los distintos tipos de adultos con y sin TDAH.

Aplicación: se evalúa la duración del entrenamiento o el número de repeticiones/libras levantadas por los clientes de un gimnasio. Un grupo se expone a las condiciones de control, mientras que el otro grupo interactúa durante cinco minutos con pensamientos negativos sobre la fuerza, la belleza o la forma física antes de entrenar. Medir la duración o intensidad de los entrenamientos antes y después de la intervención, y entre los grupos.

Impacto: una empresa de tratamiento ABA multiestatal/centro proporciona varios niveles de formación sobre ACT a sus empleados. Algunos empleados reciben una infografía sobre ACT, otros reciben un vídeo de una hora sobre ACT y el tercer grupo recibe una formación interactiva en directo de tres horas. Se toman medidas sobre la

El punto débil de todos los diseños de comparación de grupos es que la variabilidad entre personas no puede utilizarse para modelar la variabilidad dentro de las personas. Dicho de otro modo, es matemáticamente imposible pasar de un resultado de comparación de grupos a afirmaciones incluso probabilísticas sobre si las diferencias entre grupos se aplicarán a una persona concreta a lo largo del tiempo. La magnitud de este problema estadístico apenas se está apreciando ahora (véase Molenaar, 2013, para una explicación de por qué). Si quiere saber qué necesita un cliente en particular, a menos que haya datos longitudinales idiográficos de alta densidad temporal debidamente analizados en el ECA, los resultados de un ECA no se lo pueden decir. Pero si se quiere preguntar en general si los responsables políticos deberían invertir en el tratamiento X o en el tratamiento Y para una clase de personas con un problema Z, el ECA es necesario.

Análisis Idionómico de Redes Complejas

Cuando se dispone de datos longitudinales idiográficos de alta densidad temporal, existe un nuevo e importante tipo de análisis estadístico que se ajusta a los supuestos del análisis del comportamiento. Utilizaremos el ejemplo de Group Iterative Multiple Model Estimation o "GIMME" (Gates et al., 2012) aplicado al PBAT descrito anteriormente. GIMME identifica las relaciones presentes en las redes longitudinales individuales en el contexto de la variabilidad intrapersonal evaluada persona a persona. De forma iterativa, busca vías aplicables a nivel de subgrupo y grupo, y sólo las retiene si mejoran el ajuste a nivel individual. GIMME analiza a cada persona por separado y sólo echa un vistazo a las relaciones adicionales entre eventos a lo largo del tiempo cuando se consideran las similitudes entre un individuo y otros individuos. Estos hallazgos nomotéticos adicionales sólo se permiten si se refuerzan la mayoría de los modelos idiográficos. En cierto sentido, esto da la vuelta a la estadística clásica. En este enfoque "idionómico" (un neologismo que

combina el análisis idiográfico y el nomotético) el individuo

el análisis se considera sacrosanto y las consideraciones de subgrupo y hallazgo de grupo se tratan como posibles fuentes de error.

Un ejemplo de este enfoque es un estudio de Sanford et al. (2022). El PBAT y los ítems que evalúan resultados clínicos comunes se evaluaron dos veces al día durante más de un mes con 50 individuos en un formato de muestreo de experiencia, a lo largo de un mes, produciendo al menos 60 ocasiones de medición por persona. A continuación, estos datos se analizaron con GIMME. La mayoría de las personas mostraron redes interpretables de procesos que conducían a resultados clínicos comunes. En la Figura 13.1 se muestra la red idionómica de una sola persona. Las flechas de cabeza sólida muestran relaciones positivas dentro de la persona a lo largo del tiempo; las flechas de cabeza vacía muestran relaciones negativas. Esta persona se angustia por la ansiedad. Esta persona se pone más ansiosa cuando pierde el contacto con el entorno presente, pero eso ocurre cuando no está en una situación que le permita expresar emociones, y eso tiende a ocurrir cuando no se siente desafiada de forma significativa, lo que a su vez tiende a ocurrir cuando pierde el contacto con su entorno presente. Es un bucle que se amplifica a sí mismo, lo que probablemente explica por qué esta persona se encuentra en el cuartil superior de las luchas contra la ansiedad. Estar más abierto emocionalmente y ser capaz de experimentar una gama de emociones podría ayudar porque tiene una relación inhibitoria sobre la angustia por ansiedad, pero desgraciadamente el único proceso que está fomentando ese comportamiento es encontrar retos personalmente importantes, lo cual no está siendo fomentado por las otras acciones de esta persona.

A continuación se muestra una red idionómica empírica para una persona con alto nivel de angustia por ansiedad.

En esencia, se trata de una especie de análisis funcional empírico. En un programa de intervención con esta persona podrían utilizarse varios objetivos posibles. El entrenamiento en atención plena podría ayudar a la persona a conectar con su entorno actual. Tal vez se le podría proporcionar el entrenamiento en relaciones y habilidades sociales necesario para buscar contextos sociales en los que expresar emociones de forma significativa. También podría ser importante conectar las elecciones de valores (es decir, los retos personalmente importantes) con lo que se considera un "reto de sentido."

Esta red se basa en el PBAT, que es esencialmente una herramienta de autocontrol, pero no hay ninguna razón por la que no se puedan realizar análisis de este tipo con todas las herramientas objetivas, conductuales y de seguimiento.

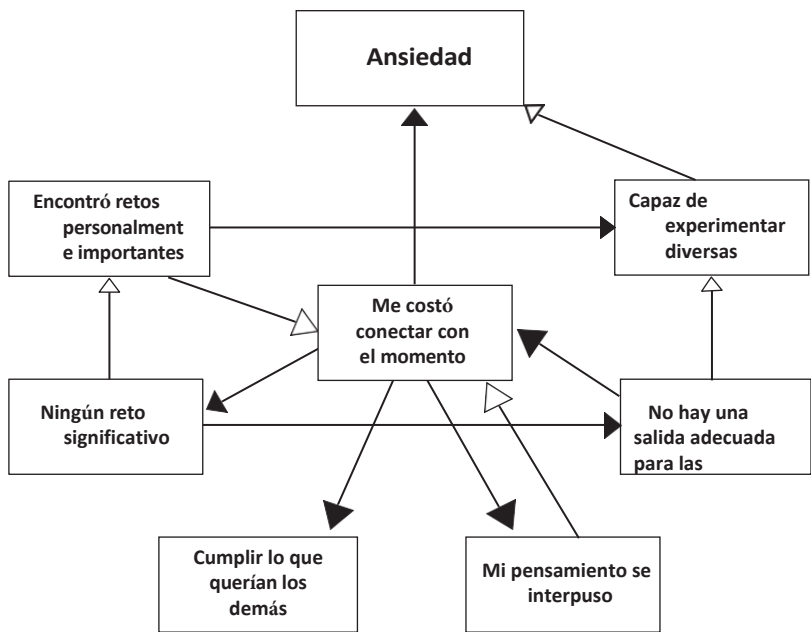


Figura 13.1 Una red idionómica empírica para una persona muy angustiada.

medidas. Nuestro punto aquí es metodológico. En la actualidad existen herramientas estadísticas muy adecuadas para realizar formas empíricas de análisis funcional adaptadas a personas con capacidades verbales de alto nivel.

Los datos idiográficos específicos de una persona de este tipo pueden generalizarse a otros individuos, tal y como siempre se ha creído dentro del análisis de la conducta. En el futuro, el truco consistirá en combinar el análisis idiográfico intensivo sobre los procesos de cambio con ensayos controlados aleatorios que permitan a los responsables políticos y a los financiadores considerar el despliegue global de recursos de una forma basada en la evidencia, al tiempo que se proporciona a los analistas de conducta y a otros profesionales los conocimientos que necesitan para servir a las personas que están tratando.

MODELO RETICULADO BIDIRECCIONAL DE INVESTIGACIÓN

El movimiento desde nuestro estado actual de conocimiento de lo que es ACT y el poder para que produzca cambios dependerá de la capacidad de nuestro campo para escalar hacia arriba y hacia abajo la agenda de investigación utilizando el modelo reticulado bidireccional de teoría-a-impacto. Históricamente, hemos pasado del laboratorio animal básico a las extensiones del comportamiento humano. Eso funcionó, pero sólo pudo llevarnos hasta cierto punto, porque el aprendizaje relacional altera el impacto del aprendizaje contingente directo.

Ceñirse a las poblaciones y los entornos en los que el aprendizaje directo de contingencias por sí solo proporcionaba orientación constituye la mayor parte de lo que se denomina "análisis aplicado de la conducta", pero ha reducido excesivamente nuestro campo.

Al mismo tiempo, no podemos contentarnos con demostraciones aplicadas superficiales de que ACT funciona. Más estudios de prueba de concepto no producirán una mayor comprensión de los procesos implicados ni es probable que aumenten el impacto global de ACT o RFT.

El camino a seguir es bidireccional. Requiere ir y venir entre el trabajo básico y el trabajo de impacto, donde cada uno informa al otro. Requiere un trabajo idiográfico intensivo centrado en los procesos de cambio y vinculado a una investigación básica del aprendizaje relacional cada vez más sofisticada. Requiere investigación idionómica anidada dentro de estudios de comparación de grupos que son la moneda del reino. El investigador ACT analítico de la conducta al que se aspira tendrá que llevar todos estos sombreros, una especie de metamorfo profesional que un día es un científico básico y al siguiente un defensor impulsado por el impacto que cambia las políticas. El investigador ideal de ACT tendrá que practicar lo que predica, mostrando un grado extraordinario de flexibilidad psicológica. Desafiamos al investigador individual y al campo en general a salir de las contingencias locales que sostienen los proyectos tradicionales de investigación conductual y ver cómo pueden encajar su investigación en esta agenda más amplia y de mayor impacto que está diseñada para volver a situar el análisis de la conducta en el centro de la conversación cultural sobre el papel de la ciencia conductual en la vida humana.

Toma de decisiones éticas

Desde el principio, la terapia de aceptación y compromiso (ACT) ha provocado controversia dentro de la comunidad analítica de la conducta. En aras de una mayor comprensión y uso por parte de profesionales sin formación conductual, se dejó de lado el vocabulario técnico y se permitió que las conexiones detalladas con la terminología conductual básica evolucionasen lentamente o en un segundo plano, mientras se enfatizaba la aplicación por parte de otras personas ajenas al análisis de la conducta. Se introdujo el concepto de un "término de nivel medio" (en sí mismo un término de nivel medio) que podría orientar a los oyentes hacia los temas centralizados del enfoque de una forma que fuera precisa pero que requiriera una mayor precisión técnica por parte del científico aplicado para traducirse en tecnologías eficaces. A esos científicos, formados en el comportamiento y también en otras orientaciones, se les dotó de las habilidades necesarias para alternar entre los descriptores altamente técnicos y los de nivel medio que realmente significan algo para el resto de la sociedad.

Era una estrategia de desarrollo habitual para un método conductual, y provocó el rechazo de muchos dentro del análisis de la conducta como campo. Esto ha sucedido antes, por ejemplo con el movimiento de intervención y apoyo al comportamiento positivo (PBIS) en las escuelas. Cuando el vocabulario cambió a algo que el resto del mundo entiende, los analistas de conducta se alejaron. Es decir, lo que definía el "análisis de conducta" para muchos no era el funcionamiento efectivo de una tecnología conductual - tanto PBIS como ACT lograron eso- sino la inclusión de este lenguaje técnico, si este lenguaje realmente producía o no los resultados deseados y a la escala que en un momento imaginaron Skinner y sus contemporáneos. Podría haber terminado allí como una simple desconexión histórica - una extraña anomalía de un método conductual raramente utilizado por el análisis de la conducta - si no fuera por una necesidad insatisfecha.

Un número cada vez mayor de clínicos analíticos de conducta de primera línea que prestaban servicios directos a personas con discapacidades seguían observando que las intervenciones conductuales tradicionales no eran eficaces para los problemas a los que se enfrentaban sus clientes. Las herramientas sugeridas convencionalmente, como el autocontrol, el establecimiento de objetivos y el autorrefuerzo, no daban en el blanco como intervenciones eficaces. Cuando un padre empezaba a llorar, se producía un silencio incómodo o se intentaba redirigirlo al programa conductual, o quizás lo peor, tópicos mentalistas empezaban a fluir de la boca de los analistas de conducta. Cuando los retos de los clientes se hacían cada vez más verbales, a los analistas de conducta no les quedaba otra opción que derivar. Nos convertimos en la ciencia de lo simple (al menos en lo que se refiere al comportamiento verbal) sin espacio para entretenernos con lo que se volvía complejo.

Con el paso de los años se ha hecho cada vez más difícil negar que muchos de los

problemas de conducta a los que se enfrenta la sociedad humana todavía no han sido aliviados por el análisis de la conducta, y no hay ninguna prueba de que el análisis de la conducta pueda resolverlos.

DOI: 10.4324/9781003250371-17

estrategia clara para cambiar esta triste situación. Resulta casi cómico pensar en una solución al cambio climático en la que cada miembro de la sociedad se fijara un objetivo y tal vez se autoimpusiera un comportamiento conservacionista. Es improbable que la crisis de obesidad con la que luchan muchas culturas termine mediante un programa de entrega de tickets y vales por comportamientos de estilo de vida saludable. Curar la angustia social y emocional de un niño con autismo a través de la retroalimentación para la adecuación social es prospectivamente inverosímil. Llevar a cabo un análisis funcional tradicional de cuatro factores parece casi irrelevante para cuestiones como el racismo, la crisis de la inmigración o el trauma de la violencia y la guerra. Hay un viejo y doloroso chiste que se aplica en este caso. Pregunta: ¿cómo convertir a un analista del comportamiento en un mentalista? Respuesta: pídale que expliquen por qué no se difunde y utiliza el análisis de la conducta. De repente, en lugar del espíritu responsable de "el sujeto siempre tiene razón", los analistas de conducta explican sus fracasos culpando a otros que no les entienden o no les aprecian por lo que pueden hacer.

En un área tras otra, al analista de conducta se le ha dejado la elección de proceder con herramientas débiles o remitirse a otra parte. Ambas alternativas abandonan la promesa de Skinner de una ciencia del comportamiento humano, de todo el comportamiento humano. Y aquellos a quienes remitiríamos distan mucho de haber tenido éxito en la resolución de los problemas más desafiantes y más comunes a los que todos nos enfrentamos. Cuando las cosas se complican verbalmente, la ciencia empieza a pasar a un segundo plano, y las soluciones a estos problemas siguen siendo necesarias.

Una tercera alternativa para el analista de conducta ha aparecido con el desarrollo de la teoría del marco relacional (RFT) y ACT, aunque conlleva una serie de retos éticos sobre cómo proceder. El mensaje profundo de la RFT es que nosotros, como campo, tenemos mucho trabajo que hacer para entender cómo el aprendizaje relacional humano interactúa con las contingencias de acción directa. ACT es un intento de afrontar ese reto. Si la RFT es ampliamente correcta y no existiera "ACT", algo muy parecido a ACT tendría que ser inventado desde cero una vez que la RFT empezara a tomar forma. De hecho, esa misma situación es la forma en que ACT comenzó a moldearse en un modelo de intervención en primer lugar, hace varias décadas. Lo más probable es que algo con un nombre diferente y con supuestos alternativos que se extienden desde el trabajo básico en RFT tomará su lugar - pero el nombre es intrascendente - que necesitamos algo que funcione (es decir, que funcione mejor que otras opciones) sigue siendo cierto en este momento de nuestra historia compartida.

Pero ahora, con relativamente pocos analistas de conducta formados formalmente en ACT, y muchos organismos reguladores de servicios que no incorporan la ACT en los estándares de atención típica, ha seguido siendo un problema si y cómo la ACT debe ser utilizada por los analistas de conducta. Esta cuestión contiene múltiples preguntas específicas. El primer grupo de preguntas se refiere a las entradas para los métodos conductuales. ¿Es el ACT lo suficientemente analítico de la conducta como para ser considerado una herramienta válida de intervención? ¿Puede entenderse plenamente en términos naturalistas, monistas y analíticos de la conducta? ¿Tiene sentido teniendo en cuenta únicamente los principios conductuales ampliados por la operante relacional y la ciencia evolutiva? ¿Tiene una base probatoria adecuada?

Hemos dedicado mucho espacio a estas cuestiones en este volumen porque son el núcleo del análisis de la conducta como campo. Creemos que este libro ha aclarado más allá de toda duda razonable que sí, que el ACT es analítico de la conducta; comprensible en términos de ciencias naturales; y basado en una sólida base empírica. Es hora de que los analistas aplicados de la conducta lo adopten plenamente. ACT puede ayudar a mejorar un área problemática tras otra en el análisis aplicado de la conducta (ABA). El propio campo parece haber tomado esa decisión. Desesperados por encontrar soluciones a los problemas a los que se enfrentan los clientes a los que atienden, muchos analistas de conducta están buscando la educación y formación necesarias para utilizar ACT. Si usted es un analista de conducta que está leyendo este libro, es probable que se encuentre en ese mismo grupo:

está llegando al último capítulo de un volumen que espera que satisfaga una necesidad práctica.

Pero entonces llegamos al segundo grupo de preguntas. Incluso con una auto-mejora efectiva ¿cómo pueden los tratamientos basados en ACT encajar en el papel que el analista de conducta generalmente tiene ahora dentro del sistema educativo, sanitario o de salud mental? ¿Cómo puede encajar dentro de su ámbito de

¿Cómo se puede llegar a ser plenamente competente en su aplicación? ¿Es ético usar ACT en su práctica? Una razón por la que estas preguntas tienen un sentido de urgencia es que una vez que se acepta la utilidad clínica de ACT para los analistas de conducta, comienzan a surgir una serie de extensiones naturales. Dicho de otra manera, una vez que aprendes ACT, muchas puertas se abren. ¿Deberías atravesarlas? Si la respuesta es "quizás en el futuro", ¿qué debería ocurrir antes de que ese futuro aparezca?

Por ejemplo, si añade ACT a la formación de padres, ¿debería trabajar con parejas y familias en sus relaciones? Si añades ACT a la consultoría de organizaciones, ¿deberías trabajar con ejecutivos sobre su sensación de agotamiento?

Irónicamente, la razón por la que estas preguntas no se han planteado con la misma intensidad en el pasado es que la tecnología de la que disponían los analistas de conducta tenía unas limitaciones muy evidentes. Nadie se planteaba estas preguntas sobre el "ámbito de la práctica" porque la práctica estaba limitada por restricciones tecno- lógicas. Cuando los analistas de conducta intentaron llevar sus tecnologías existentes a esos espacios, normalmente a través de incentivos o sistemas de recompensa no funcionales, pocos querían esta tecnología porque no añadía mucho más allá de la adhesión filosófica a lo que creíamos que era el terreno científico elevado. Esto está cambiando con los enfoques basados en ACT porque se añade a lo que ya existe y se describe de forma comprensible en esos espacios. No necesitamos enseñar un nuevo lenguaje para que la gente trabaje con nosotros, podemos trabajar con el lenguaje que ya se ha establecido en las distintas comunidades verbales en las que se puede trabajar eficazmente.

Tomemos el ejemplo del entrenamiento en habilidades conductuales (BST). El BST es bueno para muchas cosas, pero dejó en gran medida el papel del lenguaje fuera de la intervención (es decir, el lenguaje más allá de la simple instrucción). Esto puede ser en parte la razón por la que los resultados variables siempre han plagado las intervenciones analíticas del comportamiento para humanos verbales en áreas como el agotamiento del personal, el rendimiento de los empleados, el autocuidado o el entrenamiento en habilidades sociales. Es cierto que a veces estas intervenciones eran lo suficientemente potentes como para superar las contingencias programadas, pero otras veces no lo eran. Las parejas y familias con problemas de pareja o los ejecutivos agotados por el estrés constante no hacían cola para los programas del BST. Los analistas de conducta no disponían de una tecnología que encajara muy bien, por lo que la demanda de los consumidores no provocaba un estirón.

Cuando se examinan los éxitos publicados de la investigación analítica de la conducta, se observa un desequilibrio extremo: la gran mayoría de los logros documentados se han demostrado con participantes poco o nada hablantes. Las intervenciones analíticas de conducta tradicionales no son lo suficientemente sofisticadas. La retroalimentación del rendimiento, el entrenamiento en habilidades, los elogios verbales, etc., están bien hasta donde llegan, pero no llegan tan lejos. A veces, cuando funcionan, los procesos conductuales subyacentes siguen siendo inciertos. Para tener una ciencia que aborde la complicada naturaleza de los seres humanos, será necesario que el analista del comportamiento siga buscando la predicción y el control en niveles de complejidad mucho más altos. La ciencia es una disciplina en constante evolución, y también lo es el análisis de la conducta. La inclusión de la RFT y ACT en las intervenciones aplicadas del análisis de conducta no es más que el siguiente capítulo en la evolución de nuestra propia disciplina.

El mundo es verbalmente complejo para la mayoría de los seres humanos, y los retos de la sociedad humana están enredados con acontecimientos verbales. Parece que ha llegado el momento de que la complejidad de nuestras intervenciones se corresponda con la complejidad de nuestros problemas. Antes de que se produzca tal cambio en el campo del análisis de la conducta, deben abordarse una serie de cuestiones cautelares. Para abrir el conjunto de herramientas ACT y aplicarlo en otro ser humano, surgirán desafíos éticos. Además, es probable que el analista de conducta se enfrente también a un reto político. Porque si ACT es realmente necesario, efectivo, y dentro del repertorio de un analista de conducta, entonces como el campo se define a si mismo, entrena a sus dependientes, y trata

a sus clientes, todo tendrá que evolucionar. Esto también nos pondrá en contacto con profesionales que puede que ni siquiera sepan de nuestra existencia y la forma en que respondan será impredecible y variable, y asegurar que esta evolución ocurre éticamente y en el mejor interés de aquellos a los que se sirve será crítico para asegurar que este resultado sea positivo.

DILEMAS ÉTICOS Y ACTUACIÓN

El analista de conducta se enfrentará sin duda a una serie de cuestiones y dilemas éticos en relación con el tratamiento de un cliente mediante ACT. Los dilemas éticos no son evitables ni opcionales. Los tendrá. La gama de estas cuestiones es amplia: desde la aceptabilidad de la intervención hasta la competencia para llevarla a cabo. A veces aparecerán cuestiones de naturaleza verbal relacionadas con la propia ACT (¿son estos mis valores o los valores de mis clientes?; ¿estoy abierto a mis propios acontecimientos privados al trabajar con este conjunto particular de problemas del cliente?) A veces tendrán que ver con cómo manejas las cuestiones profesionales que puedan surgir, como confrontar a otro analista de conducta sobre intervenciones que están menos apoyadas que ACT, o ayudar a un padre a abandonar un tratamiento no efectivo que entra en conflicto con lo que sabemos sobre la flexibilidad psicológica. Tales situaciones incómodas necesitan ser aceptadas, no evitadas. La clave será cómo avanzar cuando nos enfrentemos a estos retos, no ignorarlos o pasarlos por alto sin pensar. Su tarea consiste en elegir un curso de acción que sirva al cliente y se mantenga dentro de los parámetros legales y profesionales adecuados.

La ética no suele ser blanca o negra, sino más bien grisácea. Los analistas del comportamiento necesitan adoptar un conjunto subyacente de principios filosóficos o supuestos que les ayuden a guiarse por estas aguas turbias. Estos principios están a un nivel más profundo que los típicos "qué hacer" y "qué no hacer" de un organismo de regulación externo, porque sirven como el marco mismo de sus propias elecciones. Cuando el analista de conducta tiene más claro cuáles son los principios o supuestos subyacentes, los dilemas éticos resultan más fáciles de detectar y navegar.

¿Ético o no ético?

Donna acaba de encontrarse con otro analista de conducta en su empresa que intentaba tratar a un cliente sin habilidades lingüísticas utilizando el Hexaflex porque había oído que ACT es un enfoque de intervención en alza que mucha gente está empezando a utilizar. Donna va a hablar y desafiar a este otro profesional. En la universidad le dijeron que nadie debería utilizar ACT a menos que fuera psicólogo clínico.

Ética - El desafío de Donna al otro profesional se debe a un desajuste entre la capacidad del cliente y el enfoque del tratamiento. Cuando no hay habilidades relacionales derivadas presentes, las condiciones necesarias para obtener ganancias de una intervención ACT están ausentes.

No es ético - El desafío de Donna a su compañero de trabajo se debe a que su asesor le dijo que el ACT no era un análisis de conducta real. Donna nunca ha leído realmente ninguna literatura sobre ACT, sino que basa su opinión en las supuestas habilidades de

EL CONTEXTUALISMO FUNCIONAL COMO BASE PARA LA TOMA DE DECISIONES ÉTICAS

Al principio de este texto describimos la cosmovisión científica del contextualismo funcional. El criterio de verdad (o, en otras palabras, el objetivo principal) es trabajar con éxito hacia un propósito declarado públicamente. Resumiendo la historia de nuestro campo en una frase que refleje sus orígenes en la visión de Bear, Wolf y Risley, los analistas de conducta aplicada buscan predecir e influir en la conducta socialmente significativa de

formas replicables, efectivas y generalizables que se basen en

principios de alta precisión/alto alcance del cambio de conducta. Si vinculamos esta visión funcional del análisis de conducta a sus raíces filosóficas en el pragmatismo, se puede ver que la propia definición de nuestro campo incluye tratamientos que funcionan para las personas que tratamos. Es cierto que todo el campo del análisis de la conducta no se limita a ayudar a los demás y, por lo tanto, desde un punto de vista suprafactual, un resultado aplicado o tecnológico no es equivalente a la amplia ciencia de la conducta humana. Nótese, sin embargo, que este resumen de una sola frase de nuestro campo incluye los procesos psicológicos básicos que provocan el cambio de conducta, o la aplicación de variables independientes para afectar a una variable dependiente que a su vez podría ser utilizada por otros en algún momento para provocar el cambio de conducta. Ninguna ciencia básica, y desde luego no la del análisis de la conducta, se emprendió únicamente con fines de experimentación. Por el contrario, siempre se concibió como un medio para alcanzar un fin. Y ese fin, dentro de una cosmovisión contextual funcional, sigue siendo trabajar con éxito hacia nuestros propósitos declarados públicamente, que en nuestro caso, entre otros propósitos, es ayudar a otros a obtener beneficios significativos a través de la ciencia de la conducta.

Revisamos este fundamento filosófico porque significa que estamos éticamente obligados a hacer un trabajo cada vez mejor para ayudar a los demás de manera significativa. Ese es el núcleo del cuidado ético desde nuestra visión pragmática del cuidado ético. Si ACT puede servir como un vehículo conductualmente sensible para producir tales resultados - somos éticamente responsables de ver que se use y se use bien. Cuando las competencias no están a un nivel en el que este tipo de cuidado pueda ser administrado correctamente, entonces es responsabilidad ética del analista de conducta obtener tales habilidades. Cuando el impacto de la ACT o de cualquier otro método conductual no satisface todas las necesidades de los clientes atendidos, existe la responsabilidad ética de facilitar los servicios complementarios necesarios para captar la atención que se necesita. En resumen, el analista de conducta debe mantener cerca de sí la creencia central de "trabajar con éxito" y permitir que influya en la toma de decisiones éticas.

¿Ético o no ético?

Santi tiene una buena cantidad de deuda de la escuela de posgrado y se da cuenta de que con el fin de llegar a fin de mes que necesitan para poner sus deseos y necesidades por delante de todos los demás. Tienen que recorrer una larga distancia para ver físicamente a un cliente, por lo que a menudo optan por reunirse a distancia a través de la telesalud. No se sabe si la calidad de la atención es similar, pero Santi protege mucho su propio autocuidado.

Ética - Santi puede ser el único clínico que puede ofrecer eficazmente una intervención ACT a su cliente. Si se sobrecarga de trabajo y estrés por conducir demasiado, puede producirse otra baja laboral. Por lo tanto, la atención a distancia es una forma de proteger no sólo los intereses de Santi, sino también de garantizar el buen funcionamiento de la relación cliente-analista de conducta. Santi y su equipo también están recopilando datos sobre los cambios de comportamiento para asegurarse de que la intervención está produciendo cambios efectivos.

No es ético: a Santi le gusta dormir hasta tarde y no hacer kilómetros con su coche nuevo. Aunque es un modelo eléctrico que no requiere gasolina, no quieren reducir su valor de intercambio. Aunque el cliente se ha quejado de las reuniones a distancia y de entender los procesos ACT sin actividades experienciales, Santi sigue utilizando la excusa del estrés personal para reducir el número de reuniones cara a cara y el desarrollo de contenidos que se ajustarían a las necesidades del cliente. Además, los

Quizá la diferencia más delicada entre las formas anteriores de pragmatismo y el contextualismo funcional sea la constatación de que para funcionar con éxito como guía científica es necesario que el público

declaración de un propósito, objetivo o valor. Sin ese añadido, cualquier comportamiento reforzado es "verdadero" y cualquier medio para obtener el refuerzo es, por tanto, "ético".

Todas las filosofías pragmáticas se han enfrentado a este dilema. Las preguntas clásicas en las clases de Filosofía 101 sobre este punto incluyen ejemplos como "¿y si Hitler hubiera ganado la guerra?" o "¿es realmente cierto que lo que es bueno para GM es bueno para el país?". La ciencia progresista no es psicopatía de "el fin justifica los medios", y no todo comportamiento reforzado es "bueno". Muy pronto en el viaje de ACT se especificó una salida a este enigma (Hayes, 1993). El pragmatismo puede funcionar como guía científica si y sólo si se establecen propósitos a priori. Skinner hizo exactamente eso al declarar que el objetivo de su ciencia era el desarrollo de principios que permitieran la predicción y el control de la conducta. Baer, Wolf y Risley hicieron exactamente lo mismo al añadir que, en el ámbito del trabajo aplicado, los cambios debían ser socialmente significativos, reproducibles, eficaces y generalizables. El contextualismo funcional añadía que los principios debían tener precisión, alcance y profundidad.

Los propósitos analíticos y prácticos de nuestra ciencia tienen que declararse públicamente de esta manera porque la ciencia es una empresa social y los científicos necesitan tener la libertad de elegir sus propios caminos. Skinner provocó una reacción innecesaria al declarar que el propósito de la ciencia en sí era la predicción y el control (a lo que otros científicos respondieron: "ése no es mi propósito, yo sólo quiero comprender", y ahí estábamos en una discusión innecesaria sobre si eso es lo mismo). Una mejor manera de manejar este asunto habría sido decir que el propósito de su ciencia era la predicción y el control y luego permitir a los demás "votar con los pies".

ACT refleja esta misma cuestión cuando vincula todos los pasos terapéuticos a los valores elegidos y vincula los objetivos concretos a los valores. Los valores son una acción: valorar. Hemos dedicado capítulos enteros de este libro a delinear las características de esa acción. El proveedor de ACT necesita saber cuáles son los valores de su cliente porque eso es lo que le permite evaluar el éxito de lo que se hace. Cuando se utilizan habilidades de defusión o aceptación, por ejemplo, la cuestión de fondo será "¿ayudó esto a aumentar la probabilidad de un comportamiento basado en valores?". En microcosmos, esto demuestra el éxito que puede tener el trabajo, una vez que se vincula a propósitos u objetivos declarados públicamente. El proveedor de ACT debe conocer los valores del cliente o no podrá ser una guía pragmática. Lo mismo ocurre con el proveedor y con la ciencia. El refuerzo es siempre la cuestión, pero no cualquier reforzador. Así pues, la limitación que el contextualismo funcional impone a la ciencia del comportamiento es necesaria para que el pragmatismo funcione como un conjunto ético de supuestos científicos.

EL ALCANCE DEL CAMPO DEL ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO

En sus inicios, el campo del análisis conductual aplicado se definió dentro de los parámetros establecidos por el primer artículo del primer número de la primera revista de análisis conductual aplicado. Los autores de este artículo esbozaron siete dimensiones de lo que creían que debía contener el campo, que estaba diseñado para definir los límites de lo que podía y debía considerarse contenido conductual y lo que no (Baer et al., 1968). Aunque los autores consideraron que sólo se trataba de "algunas dimensiones actuales", con el paso de las décadas se convirtió en uno de los artículos más citados en el análisis aplicado de la conducta y se le tenía tanta reverencia que incluso el intento de los autores de actualizarlo 20 años después (Bear et al., 1987) se cita con menos de una sexta parte de frecuencia. Parece darse el caso de que si un tratamiento, teoría, intervención, estudio de investigación o programa de investigación puede cumplir los umbrales narrativos esbozados en BWR, 1968, entonces ese trabajo puede considerarse analítico de conducta.

Es interesante -incluso sorprendente- leer su actualización en el contexto del presente volumen. La mayoría de los movimientos que ha realizado el ala de la ciencia contextual de

la conducta del análisis de la conducta (es decir, el ala FC/RFT/ACT) están explícita o implícitamente anticipados o respaldados por los fundadores de nuestra disciplina.

En el área del trabajo "aplicado", observan que "los problemas sociales son esencialmente los comportamientos de mostrar o explicar problemas" (Bear et al., 1968, p. 314) y señalan que la decisión de tratar es un juego personal o social de una dialéctica entre "el problema mostrado por el cliente y su disposición a pagar frente a los valores del terapeuta" (p. 314). Hacen un llamamiento a los analistas de conducta para que aprendan más sobre el control de estímulos que regula ambos lados de esta ecuación, muy en línea con el subtexto del presente volumen.

En el área de ser "conductual" señalan que cuando se abordan "constructos de ansiedad, atención, inteligencia, discapacidades, espontaneidad, preparación, periodos críticos, liberadores innatos, mecanismos de almacenamiento y recuperación, esquemas y similares", los analistas de conducta deberían "reconocer que cada una de esas etiquetas (y muchas otras similares) a menudo representa alguna realidad conductual aún no analizada como tal" (p. 315). Hacerlo así plantea la posibilidad de que tales fenómenos "bien podrían ser analizados conductualmente, quizás con gran beneficio para nosotros y esas disciplinas, y por tanto para nuestros papeles dentro de esas disciplinas" (p. 315). La historia de ACT y RFT, creemos, demuestra su punto de vista en esta área.

Incluso llegan a señalar, sin embargo, que puede ser necesario atemperar los relatos conductistas tan ajustados para que se obtenga el impacto de los análisis conductistas de cuestiones de este tipo. Señalan con pesar que

Los últimos 20 años nos han demostrado una y otra vez que nuestro público responde muy negativamente a nuestras explicaciones sistemáticas de nuestros programas y sus supuestos subyacentes, pero muy positivamente al espectáculo total de nuestros programas... siempre y cuando los dejemos "sin explicar".

(p. 315-316)

Vieron tres alternativas para resolver ese problema:

- a) encontrar formas de enseñar a su cultura a hablar de forma analítica (o, al menos, a valorar el lenguaje analítico);
- b) Desarrollar un lenguaje no conductual para exponerlo en público y ver si resulta tan útil para la investigación y el análisis como el lenguaje conductual actual, o si deben mantenerse dos lenguajes.
- c) dejémoslo estar (representamos aproximadamente el 2% de la psicología estadounidense, y actualmente nos mantenemos estables en ese nivel).

(p. 316)

La corriente principal del análisis del comportamiento eligió la ruta (a) y sufrió las consecuencias de la ruta (c). El ala RFT/ACT eligió la ruta (b) pero se comprometió a mantener dos lenguajes. Como resultado, ha hecho algunos progresos en la ruta (a) -podría decirse que ningún ala del análisis de la conducta ha hecho más por mantener la visibilidad del pensamiento conductual- y tuvo un enorme éxito en evitar las consecuencias de la ruta (c). Ese experimento se ha llevado a cabo en los 35 años transcurridos desde que Bear, Wolf y Risley actualizaron su declaración de hace 55 años. Los datos están ahí. El mero hecho de que la Asociación Internacional de Análisis de Conducta (ABAI) publique este volumen demuestra que la corriente principal del análisis de conducta está dispuesta a llegar a un acuerdo sobre este punto.

En este ámbito, sin embargo, cometieron un error. Pensaron que estudiar cuidadosamente los fenómenos mentalistas superficiales de una manera conductista podría -como con el principio de Premack- ser bastante reforzante y popular, ya que nos permitiría cierto "uso y consumo de explicaciones mentalistas internas de la conducta" (p. 316) sin su coste. No les preocupaba que esta medida "pusiera en peligro nuestra capacidad de distinguir entre una disciplina conductista y una disciplina no conductista". Los diversos

patrones de conducta profesional que constituyen

una disciplina conductista... siempre puede discriminarse de los patrones considerablemente más variados que constituyen las disciplinas no conductistas, incluso si ya nadie mostrara esos patrones de conducta" porque la diferencia "es esencialmente filosófica más que antropológica" (p. 315).

Resultó ser incorrecto. Lo que no consideraron plenamente son las luchas internas dentro del propio análisis de la conducta. Sí, cualquiera con ojos para ver puede ver que ACT y RFT es un enfoque filosófico y teóricamente conductual una vez que se examina el registro. Y vale la pena notar que al mantener un compromiso de "dos lenguajes" el ala de ACT y RFT nunca abandonó el "despliegue de esos patrones de conducta" a pesar del hecho de que desde que Bear, Wolf, y Risley pudieron imaginar que incluso ese paso radial podría estar bien en el interés de los clientes que servimos - los desarrolladores de ACT/RFT simplemente añadieron términos más accesibles. Ese pequeño paso efectivamente "puso en peligro nuestra capacidad de discriminar una disciplina conductual de una no conductual" pero esa era afortunadamente está pasando a mejor vida. Este libro publicado bajo los auspicios de ABAI es prueba de ello.

Nosotros (ACT y ABA) estamos evolucionando juntos.

¿Ético o no ético?

Frank Soulmer acaba de aparecer en un podcast donde habló sobre los problemas de que ACT sea vista como una intervención de análisis de conducta. Hace referencia al artículo de Baer et al. (1968) y afirma que ACT no alcanza el umbral de conductual porque ACT busca cambiar constructos hipotéticos como flexibilidad, aceptación y fusión. En su opinión, estos no son comportamientos medibles o significativos.

Ético - El Dr. Soulmer puede tener razón en que si ACT intentara obtener resultados de tratamiento nada más que autoinformes o impresiones clínicas de tales términos de nivel medio que no están definidos operacionalmente, que de hecho no cumpliría los criterios de BWR (1968), y tampoco sería probablemente visto como una intervención analítica de conducta aceptable. Su mensaje a la comunidad profesional sería una directiva útil.

No es ético - Frank no ha leído este libro. Frank no ha tomado conciencia del valor de las intervenciones ACT analítico-conductuales. Lo más importante es que Frank ha difundido inexactitudes sobre su propio campo, y potencialmente ha costado a los clientes el derecho a un tratamiento efectivo por el analista de conducta que les proporciona. Sería prudente para un oyente del podcast acercarse a Frank y discutir su mal uso de la información y los efectos negativos sobre la clientela en toda la

Por supuesto, analistas no conductuales implementaron procedimientos consistentes con ACT (psicólogos clínicos, psiquiatras, trabajadores sociales, consejeros familiares, etc.), y esas personas no se convierten en analistas conductuales aplicados al hacerlo. No más de lo que nosotros nos convertimos en ellos al implementar procedimientos consistentes con ACT. Pero se convierten en amigos y aliados y aprendemos a hablar el mismo idioma. Eso ya ha ocurrido. Vaya a un sitio como Amazon y verá que la gente que compra libros de ACT también compra libros sobre principios conductuales. Eso es exactamente lo que Baer et al. (1987) imaginaron cuando supusieron que aprender a analizar la emoción, la cognición, etc. podría aportar "grandes beneficios a nosotros y a esas disciplinas, y por tanto a nuestros papeles dentro de esas disciplinas" (p. 315). Cualquiera que observe, por ejemplo, la psicología clínica actual puede ver que tenían razón.

Lo que subyace a la mayor parte de la resistencia en este campo es que ACT no es suficientemente conductual. Este tipo de crítica es comprensible e incluso puede ser útil si se hace con el debido respeto.

la comprensión de que la ciencia es progresiva y nunca debemos sentirnos satisfechos de nosotros mismos. Nunca tenemos suficientes conocimientos. No sabemos lo suficiente sobre la extinción, el refuerzo negativo, los efectos del horario, el entrenamiento en habilidades conductuales o cualquier otro principio, procedimiento e intervención innumerables de análisis de la conducta. Estamos totalmente de acuerdo con todo esto. Pero "suficiente para ser usado legítimamente dentro de nuestro campo" es otro asunto completamente distinto dado el vasto cuerpo de trabajo conductualmente sensato hecho en ACT y RFT. Creemos que esto revela un doble rasero inoportuno e injusto que hay que confrontar porque perjudica a los clientes a los que servimos. ¿Es ético no utilizar una intervención que puede funcionar en favor de una que no funcionará debido a este umbral arbitrario, subjetivo y potencialmente mentalista de lo que "es" o "es ¿no" análisis del comportamiento?

Creemos que lo que está al frente de la oposición a ACT como parte del análisis conductual aplicado, es que no se puede adoptar ACT sin adoptar la Teoría del Marco Relacional. Y para hacer esto, casi todo lo que damos por sentado dentro del campo del análisis de conducta necesitará cambiar.

Las operantes relacionales operan sobre otros principios conductuales.

Esta verdad incómoda es un hecho empírico. Por ejemplo, los castigadores pueden convertirse en reforzadores condicionados debido a su participación en marcos relacionales pero sin ningún emparejamiento con el refuerzo (Whelan & Barnes-Holmes, 2004), lo que significa que este efecto no se ajusta a los parámetros conocidos del refuerzo condicionado tal y como se entiende tradicionalmente. Los estímulos pueden elicitare respuestas clásicamente condicionadas que son mayores que las establecidas a través del emparejamiento directo no sólo debido a su participación en marcos relacionales por sí solos, sino también controlando cualquier posible base asociativa para ese efecto (Dougher et al., 2007), lo que significa que este efecto no se ajusta a los parámetros conocidos de los estímulos elicitores condicionados tal y como se entienden tradicionalmente. Los estímulos evocadores pueden adquirir sus funciones a través de la transformación de las funciones de estímulo a través de una variedad de familias de marcos relacionales en lugar de por una historia de mayor refuerzo de la conducta en su presencia que en su ausencia (por ejemplo, Hayes et al., 1987), lo que significa que este efecto antecedente no se ajusta a los parámetros conocidos de los estímulos discriminativos tal como se entienden tradicionalmente. Del mismo modo, los estímulos motivadores pueden adquirir sus funciones a través de la transformación de las funciones de estímulo (Ju & Hayes, 2008), lo que significa que este efecto antecedente no se ajusta a los parámetros conocidos de los estímulos motivadores tal y como se entienden tradicionalmente.

Este hecho emocionante pero perturbador significa que una vez que las capacidades verbales superan cierto punto, un análisis adecuado del funcionamiento humano no puede tener éxito sin un análisis paralelo de las capacidades de aprendizaje relacional. Ya hemos observado que las funciones de las conductas problemáticas tienen tres veces y media menos probabilidades de ser categorizadas con éxito utilizando procedimientos estándar de AF, por ejemplo (Belisle et al., 2017) una vez que se establecen incluso operantes relacionales rudimentarias. Eso significa que ahora tenemos que estudiar las relaciones conducta-conducta como un tema central en nuestro campo y aprender a hacerlo sin mentalismo o la pérdida de una visión pragmática de la causalidad vinculada a la manipulación experimental. Eso no es fácil. Este libro muestra cómo hacerlo, pero para ello se necesitan muchas páginas y muchos ejemplos.

Decir "no, no, no" no eliminará ese reto. Si los datos sobre ACT y RFT son creíbles (es decir, los cientos de científicos y todos sus laboratorios de investigación no se pusieron de acuerdo para cocinar todos estos datos con un conjunto coherente de hallazgos) todo el campo del análisis de conducta se enfrenta ahora a un nuevo deber ético: el deber ético de aprender cómo las operantes relacionales impactan en otros fenómenos conductuales; el deber ético de producir ese impacto a propósito fomentando las habilidades de aprendizaje relacional; y luego aprender cómo mejorar los aspectos deseables de ese impacto y reducir

sus aspectos indeseables. Dicho más sencillamente, aprender RFT y ACT cuando son críticos para el avance del cliente pronto será una obligación ética de los analistas de conducta aplicados. Podría decirse que ya estamos ahí ahora que la instrucción basada en la equivalencia está en la lista de tareas, ya que no hay métodos conocidos más capaces de establecer la equivalencia cuando no existe que los métodos de RFT (Dixon et al., 2021).

¿Ético o no ético?

Arlo lleva casi dos décadas enseñando el análisis del lenguaje de Skinner a estudiantes de postgrado en análisis del comportamiento. Uno de sus estudiantes le preguntó qué pensaba de la teoría del marco relacional, y su respuesta fue que se niega a leer el trabajo de RFT ya que no es más que una forma hinchada de describir los mismos conceptos que Skinner proporcionó hace más de 50 años, más tal vez la equivalencia. Cuando surgió una pregunta de seguimiento sobre por qué entonces el trabajo de Skinner no ha producido el mismo tipo de programa robusto de investigación que la RFT, la respuesta de Arlo fue que el alcance de la RFT del trabajo de investigación es irrelevante porque no es conductual y no es más que psicología cognitiva pretendiendo ser análisis de conducta. Argumentó que Skinner proporcionaba todo lo que necesitábamos saber sobre el análisis de la conducta como campo y que cualquier estudiante que afirmara lo contrario no aprobaría su curso si lo conociera.

Ética - Arlo tiene derecho a hacer cualquier afirmación intelectual que considere fundamentada en su conjunto de supuestos preanalíticos. Si el análisis de la conducta es sinónimo de los escritos de Skinner, entonces es cierto que un análisis de cómo las operantes relacionales impactan en las contingencias programadas tiene que estar fuera del campo porque tal análisis nunca fue hecho por el propio Skinner.

No es ético - La negativa a examinar un cuerpo de trabajo empírico altamente relevante para su enseñanza en el análisis de la conducta es científicamente poco ético una vez que ese cuerpo de trabajo se vuelve suficientemente grande y central. RFT y ACT han pasado ese umbral a los ojos de ABAI y de las revistas de conducta. Como analista de conducta informar a sus estudiantes de que el trabajo es sólo otra forma de hablar de Skinner no puede basarse éticamente en declaraciones abiertas de ignorancia y negativas a leer. Presionar a los estudiantes a suprimir su interés en RFT con el fin de aprobar el curso de Arlo u obtener una carta de recomendación de él en la graduación es claramente poco ético.

EL ALCANCE DE LAS FUERZAS EXTERNAS EN EL USO DEL ACTO POR PARTE DEL ANALISTA DE CONDUCTA

Una amplia gama de fuerzas externas presionarán al analista de conducta para que utilice o se abstenga de utilizar el ACT. Estas entidades desempeñarán un papel crucial a la hora de garantizar una práctica ética dentro de los parámetros de definición de sus credenciales, los tipos de servicios que presta bajo esa credencial y cómo se debe navegar por el solapamiento con otras credenciales. El ala de prácticas del campo puede tener límites impuestos tanto a las poblaciones como a las técnicas, y ciertas fuentes de financiación pueden incluso definir aún más quién y qué puede constituir una prestación de servicios apropiada. Éstas pueden evolucionar y cambiar, pero no pueden ignorarse. Sigue siendo responsabilidad ética, y a veces legal, del analista de conducta saber qué fuerzas externas regulan la aplicación del análisis aplicado de la conducta en su área de empleo. De forma muy parecida a un cirujano que puede tener la formación y la capacidad para realizar un determinado procedimiento, se requieren ciertas licencias y permisos para poder realizar el trabajo legalmente. Donde los analistas de conducta pueden tropezar en la práctica del ACT es en la desconexión de los procesos ACT de su ámbito de práctica establecido, construido por una entidad que no está familiarizada con la terminología, el vocabulario y los resultados únicos del ACT.

La Behavior Analysis Certification Board (BACB) es una entidad con sede en Estados Unidos que regula en gran medida la práctica del análisis de conducta en este país. Existen otros grupos similares en EE.UU., pero el BACB suele ser el más utilizado.

mecanismo para aquellos analistas de conducta que deseen obtener la licencia en un lugar determinado, o poseer una credencial de "Certificado por la Junta". A nivel mundial, la BACB sigue influyendo en lo que define la práctica del análisis de conducta, aunque en la mayoría de los lugares no acredita directamente a los profesionales. La BACB también proporciona un código ético de conducta que deben cumplir las personas acreditadas, y no hacerlo puede crear retos profesionales y legales para el analista de conducta. Esto último ocurre más bien como respuesta a violaciones de la ley dentro del área local de práctica.

En lo que respecta a la ACT, la BACB proporciona una orientación extremadamente limitada sobre qué elementos de la ACT están realmente dentro del área de contenido típica en la que se supone que debe operar un analista de conducta. Más bien esta lista de tareas de habilidades que el analista de conducta debe dominar incluye afirmaciones como "utilizar instrucciones y reglas" o "utilizar la contratación de contingencias". Sigue habiendo una amplia variedad de técnicas que podrían lograr tales objetivos para un cliente, incluyendo aquellas dentro de un marco ACT. ¿Qué significa "utilizar" instrucciones o reglas? ACT reta al profesional a enseñar a los clientes a utilizar las reglas de una forma psicológicamente flexible. Por ejemplo, "usar instrucciones y reglas" podría implementarse con una intervención que intente alterar las reglas inflexibles inexactas de un cliente, y cómo enseñar reglas más adaptativas que descansen en la flexibilidad y la adaptación (ej. "Cuando empiece a enfadarme, recordaré cuáles son mis valores y realizaré la conducta pertinente para obtenerlos"). Además, la tarea de "utilizar la contratación de contingencias" podría llevarse a cabo utilizando técnicas de ACT en las que el clínico y el cliente trabajan juntos identificando valores y las acciones comprometidas necesarias mediante las cuales es más probable que se obtengan esos valores ("Cada día que quieras salir fuera para un recreo extra, asegúrate de que estás siendo flexible con tu aversión a la clase de matemáticas. Porque si te comprometes con tu trabajo, te acercará más a tus valores"). Para que el analista de conducta se mantenga dentro de los parámetros definidos en las directrices prácticas de la BACB, será necesario interpretar cuidadosamente cómo los diversos elementos del ACT pueden servir como mecanismos de intervención que se vinculan directamente con áreas de contenido específicas.

¿Ético o no ético?

Pico Dingo ha sido formada como analista de conducta por un mentor muy antiguo y estricto que cree que nunca se producirán nuevos descubrimientos en el campo y ha dejado de aprender nada nuevo desde que se graduó en su programa hace muchos años siguiendo los escritos magistrales de Skinner. Cuando ella (Pico) discutió el uso de ACT con uno de sus clientes, el mentor le informó que él nunca consideraría siquiera hacerlo. Su razonamiento es que ACT se inventó y sigue siendo una "terapia nueva tras la muerte de Skinner", y por lo tanto no tiene ningún valor que añadir a un relato conductista que ha tenido todas las respuestas durante muchos años. Además, señala que la BACB no respalda específicamente la ACT como un tipo de tratamiento a utilizar citando la Lista de Tareas de la BACB.

Ética - El profesor de Pico Dingo tiene razón en que ella podría necesitar retrasar su uso de ACT porque nunca fue entrenada por el mentor para hacerlo. Como ese profesor no tiene ni idea del trabajo que se ha hecho en los últimos 40 años sobre ACT, está claro que nunca le habrían enseñado cómo encaja dentro de los parámetros del análisis de la conducta.

No ético - El profesor de Pico Dingo no se ha mantenido al día con la literatura relevante en su propio campo. Se ha convertido más en un historiador que en un clínico y, por lo tanto, no la ha preparado para integrar métodos de ACT bien establecidos

Muchos profesionales del análisis conductual aplicado operan dentro de un modelo de atención médica en el que los terceros pagadores imponen regulaciones sobre qué servicios pueden ser reembolsables bajo el paraguas de "servicios de análisis conductual aplicado". Como resultado, muchos analistas de conducta pueden tener dificultades para obtener inicialmente la autorización para la evaluación y el tratamiento con ACT. Hay una serie de variables que entran en juego a la hora de obtener la aprobación para el pago de los servicios de ACT. En primer lugar, el analista de conducta debe tener siempre presente que no es probable que ningún cliente sea remitido por "inflexibilidad", "fusión" o cualquier otro término de ACT de nivel medio. Han sido considerados necesitados de atención por un analista de conducta debido a problemas de conducta o derivados a servicios conductuales basados en un diagnóstico, ya sea por un pediatra, psicólogo clínico o psiquiatra. Como tal, como analista de conducta tendrá que mantener el problema de conducta como su métrica de éxito dentro de su intervención. No es sensato intentar buscar servicios para "mejorar la flexibilidad" o "enseñar aceptación". Estas habilidades son en sí mismas medios para un fin: influir en un cambio de conducta socialmente significativo. Es mucho mejor utilizar la ACT como método para mejorar las manifestaciones conductuales que se manifiestan en la actualidad. Hemos intentado aclarar cómo operan estos procesos *en torno a la* conducta de interés como variable independiente dentro de un plan de intervención integral, en lugar de como variable dependiente sobre la que intentamos influir.

En segundo lugar, es bastante probable que los terceros pagadores no estén familiarizados con el lenguaje del ACT o incluso con su relevancia dentro de la atención analítica de la conducta típica. Por lo tanto, será necesario de vez en cuando tener discusiones con las compañías de seguros sobre ACT, y los parámetros bajo los cuales usted planea utilizarlo. De nuevo, mantener los procedimientos como medio para el fin del cambio de conducta es siempre una buena idea. Estas entidades no suelen microgestionar su "uso de instrucciones y reglas", por lo que es un paso lógico que lo hagan ahora utilizando técnicas, métodos o núcleos de intervención de ACT para producir esos mismos objetivos de cambio. Sin embargo, si ACT está siendo usado como un tratamiento empaquetado sin vinculación a tales comportamientos medibles, por supuesto que una compañía de seguros podría dudar del valor de ACT (y deberían). Por último, las compañías de seguros quieren ver cambios positivos en el comportamiento del cliente y, por lo tanto, el uso exclusivo de medidas indirectas de éxito, como los cuestionarios, no serán ni deberían ser suficientes. Éticamente, el objetivo del analista de conducta es producir un cambio de conducta significativo y medible, y estos objetivos deben definirse antes del hecho. Para reducir el rechazo de los objetivos arraigados en el ACT, el analista de conducta debe vincular el ACT como tratamiento a cambios medibles en la conducta manifiesta con vínculos claros hechos a las evaluaciones funcionales como hemos descrito la evaluación funcional aquí (como en una cuenta analítica funcional, no como en "las cuatro funciones" de la conducta).

¿Ético o no ético?

Un caso reciente ha sido referido a Pappy Vonshnozer para la implementación de ACT. Pappy ha estado aplicando ACT durante varios años en una escuela privada y está entusiasmada con la idea de utilizarlo con su nuevo cliente asegurado. Sin embargo, antes de empezar los servicios, necesita pedir una autorización para el tratamiento del proveedor de cuidado. Ella cree que el comportamiento desafiante puede reducirse usando ACT y está solicitando 20 horas a la semana para mejorar la flexibilidad y las habilidades de resolución de problemas de su cliente. Su evaluación inicial se basa en los informes de los padres, así como en los informes de incidentes de los alumnos. El personal de la escuela también ha recogido algunos datos ABC que sugieren que el comportamiento se desencadena por demandas no preferidas que se imponen al cliente.

Ética - Pappy puede tener razón en sus intentos de incorporar ACT en sus métodos de tratamiento. La solicitud de servicios por parte del proveedor de tratamiento puede

No es ético: Pappy no ha descartado potencialmente otras interacciones más básicas basadas en la contingencia, y estos datos pueden ser importantes a la hora de solicitar servicios a un tercero pagador. Además, Pappy no ha operacionalizado los cambios de comportamiento reales que desea ver en su cliente y se ha centrado sólo en los procesos de ACT en sí mismos. Por lo tanto, es probable que la solicitud de servicio al seguro sea denegada o al menos requiera una mayor explicación de su enfoque del tratamiento. En realidad, esto puede retrasar el inicio del tratamiento porque Pappy no ha creado adecuadamente una justificación de la ACT específica para la persona y el problema, centrada en medidas de cambio conductual. Este retraso innecesario puede tener consecuencias negativas para el cliente y no es ético.

También puede plantearse un reto ético cuando se juntan profesiones ligeramente superpuestas en el caso de un cliente y se produce confusión en cuanto a la función de quién debe realizar una intervención basada en el habla. Pongamos por ejemplo un adolescente con autismo y estado de ánimo depresivo que emite autoafirmaciones negativas durante toda la jornada escolar. A los padres les preocupa que no haga amigos y sus notas son peores que hace un año. Los servicios incluyen trabajo social en la escuela, un psicoterapeuta externo y el analista de conducta. En un mundo ideal, quizá los tres profesionales coordinarían la atención. En principio, el ACT podría ser muy relevante para cada una de estas áreas de intervención y, de ser así, el cambio podría producirse más rápidamente para este alumno. Sin embargo, las cosas no son siempre ideales, y el analista de conducta puede encontrarse intentando aplicar métodos ACT para mejorar la conducta académica que puede llevar a mejorar las calificaciones de cambio (mejorar las calificaciones directamente es el papel del educador), y disminuir el dominio de las autoafirmaciones negativas sobre otras fuentes de regulación conductual como objetivo directo de cambio de conducta, mientras que los otros profesionales están utilizando un enfoque no ACT para alterar los estados psicológicos de "depresión mayor". Éticamente, el analista de conducta debería intentar reunir a todos los proveedores para ofrecer una atención integral coordinada. Y si esos esfuerzos fracasan, el analista de conducta debe abordar con mucha diligencia sólo las condiciones de presentación que entran dentro del ámbito de actuación de un analista de conducta.

¿Ético o no ético?

Bessie Bluebottom es una experimentada analista del comportamiento que trabaja en áreas de rechazo escolar. Además de los métodos de contingencia directa, suele añadir habilidades de defusión ACT para ayudar a tratar las construcciones verbales de posibles acontecimientos aversivos que podrían ocurrir en la escuela. Un caso reciente fue atacado por matones en la escuela y ha empezado a tener ataques de pánico y flashbacks traumáticos del incidente, además del rechazo escolar. La escuela ha pedido a Bessie ayuda con el rechazo escolar pero le está costando encontrar un terapeuta cognitivo-conductual que le ayude con eso - lo están llamando trastorno de pánico y trastorno de estrés postraumático (TEPT). Bessie dice que eso no es necesario de todos modos ya que después de sus sesiones iniciales con el cliente sabe que va a utilizar ACT y ACT es bueno para el pánico y el trauma.

Ética - Es bueno considerar los métodos ACT para un problema como el rechazo escolar si el análisis funcional incluye indicios de evitación experiencial y fusión cognitiva u otros procesos de inflexibilidad como posibles fuentes del problema

No es ético - Tratar el pánico y el TEPT está fuera del ámbito de práctica de Bessie. Es posible que el uso de métodos ACT centrados en el rechazo escolar muestre una generalización beneficiosa, pero esto no debe asumirse. Ella debería animar a la escuela a encontrar un buen psicoterapeuta también. Dado que ella es proveedora de ACT, podría utilizar sus contactos allí para ayudar a la escuela a encontrar un buen recurso, pero no debería asumir aspectos del caso que están fuera de sus competencias y de su papel profesional.

La aplicación de la ACT en un entorno educativo puede plantear una serie de dificultades éticas, ya que a los estudiantes que no se apuntan a psicoterapia se les ofrecen métodos que se mezclan con otras áreas terapéuticas. Este es claramente el caso del ACT como sistema escolar de apoyo preventivo para el bienestar social y emocional. Por ejemplo, toda una escuela puede diseñar un programa de habilidades sociales utilizando el lenguaje ACT que enseña a los alumnos a "aceptar" sus sentimientos y a "desactivar" las luchas dentro de su mente. Programas como éste pueden ser útiles, pero efectos inesperados pueden enfrentar a los analistas de conducta con peticiones insuasales. Por ejemplo, los estudiantes pueden empezar a revelar información personal, recuerdos y sentimientos al personal de la escuela que no está entrenado en el manejo efectivo de tales asuntos. Los padres pueden enterarse de que sus hijos u otras personas hablan de pensamientos atemorizantes no expresados previamente y pueden oponerse a "hacer terapia con mis hijos" como medida preventiva durante la jornada escolar.

Si el analista de conducta formado en ACT hubiera formado parte del equipo que desarrolló el programa, este tipo de efectos podrían haberse previsto y evitado. Por ejemplo, el programa podría estar diseñado para evocar un enfoque en acontecimientos privados comúnmente experimentados que son obviamente relevantes para los propósitos del grupo y ayudar a los propios estudiantes a entender cuándo podrían ser apropiados pasos terapéuticos adicionales. Si el analista de conducta con formación en ACT no ha participado en el diseño del programa, debería comprender los problemas con la suficiente profundidad como para prever lo que puede venir y estar preparado con un plan para abordar este tipo de acontecimientos de "crisis" que surgen repentinamente. De lo contrario, acudir a los analistas de conducta en busca de orientación puede no llevar a ninguna parte y la credibilidad social del analista de conducta puede verse socavada innecesariamente.

En la planificación previa y la planificación ad hoc con programas de este tipo, el mejor enfoque es la colaboración. No es prudente meterse en los espacios profesionales del psicólogo escolar, del orientador o de los educadores. Cada uno de ellos se encarga de algo fundamentalmente diferente, aunque cada elemento esté interrelacionado. Intente trabajar en colaboración con estos compañeros profesionales, en lugar de omitirlos en el planteamiento de la intervención para la toma de decisiones. Hable de los posibles problemas y de cómo se abordarán si surgen. A menudo los compañeros profesionales están formados en métodos no analíticos de la conducta, y el analista de conducta puede necesitar ser un recurso de información sobre ACT respetando al mismo tiempo las propias orientaciones terapéuticas de estos profesionales. ACT puede usarse fácilmente para crear puentes, que serán útiles de muchas maneras en el futuro.

En la era de COVID-19, los tratamientos de telesalud basados en el análisis del comportamiento se han convertido en algo habitual. Este potencial geográfico ilimitado conlleva una serie de incertidumbres en cuanto a la logística de la prestación de servicios en lugares distantes. Además de los matices jurídicos que surgirán, también pueden plantearse nuevos retos éticos.

Un analista de conducta que esté bien versado en ACT puede estar muy solicitado, incluso para servicios de telesalud cuando no se disponga de opciones locales cualificadas. El cliente potencial puede necesitar apoyos locales pero también beneficiarse de una intervención ACT cualificada. El predicamento que surge puede implicar cuál es la mejor opción para el cliente. Esto exige mantener en primer plano lo que es mejor para el cliente

y respetar los límites profesionales. Por ejemplo, a veces puede ser mejor apoyar a los profesionales locales y ayudarles a obtener el apoyo adicional que necesitan.

formación en lugar de acaparar más horas de intervención, independientemente de las repercusiones en las relaciones profesionales.

Otra cuestión ética surge cuando el uso de la telesalud puede ser más conveniente para el analista de conducta. Dado que la telesalud permite menos tiempo de desplazamiento entre clientes, las horas facturables a veces pueden maximizarse a través de sesiones en un periodo más corto de un día. Esto no es perjudicial a menos que comprometa la eficacia. Por ejemplo, si es probable que el impacto de la ACT sea más fuerte en un caso dado a través de actividades experienciales en vivo, la entrega de ACT a través de sesiones de telesalud podría comprender la eficacia del tratamiento. El analista de conducta tendrá que sopesar estos nuevos retos de tratamiento a distancia con el impacto potencial de cada cliente en el progreso terapéutico.

¿Ético o no ético?

Sam Donox es un conocido analista de conducta aplicado muy solicitado por sus habilidades y por aplicar métodos ACT adecuados a su práctica. Hace un trabajo excelente y constante, lo que aumenta exponencialmente sus referencias. Es capaz de cobrar altos honorarios por sus habilidades y recientemente ha decidido que reducirá el número de horas que está "de viaje" para poder hacer más telesalud "les guste o no". Se ha planteado formar a más personal para que haga parte del trabajo que requiere desplazamientos, pero aún no lo ha hecho porque "sólo reducirán mi tajada". Conoce a buenos analistas de conducta que pueden hacer lo que él hace en persona, pero se niega a derivarlos alegando que eso es "dinero a espaldas".

Ética - Prestar servicios de alta calidad y ganarse una reputación por ello le permite tener éxito financiero. No hay nada poco ético en ello per se. Tampoco lo es aprovechar el tiempo para ser eficiente.

No es ético - No prestar los servicios necesarios de la forma que tenga más probabilidades de éxito no puede considerarse una mera cuestión de conveniencia. La derivación o la creación de puestos de personal para realizar el trabajo necesario estarían bien, pero no es ético permitir que las cuestiones de dinero abrumen la

Un entorno no educado en ACT que podría beneficiarse de la implementación de ACT crea una batalla cuesta arriba para la adopción que debe ser abordada hábilmente por el analista de conducta. Advertimos contra un enfoque de "yo soy el experto" por el cual el analista de conducta simplemente le dice a todos los demás que están equivocados, o que ACT es la cosa más nueva y mejor que nunca. Más bien proponemos un modelo más colaborativo en el que el analista de conducta escuche, respete y contribuya a los enfoques utilizados por otros que participan en el mismo caso, en todo el edificio escolar, en la junta de revisión de seguros o en el programa de formación de recursos humanos. Existe una responsabilidad ética para el analista de conducta de animar a otros a considerar la ACT cuando creen que los datos y las sugerencias del analista funcional individual que el enfoque ACT es beneficioso. Sin embargo, esta conversación se apoya mejor con paciencia, datos y un vínculo directo entre el ACT y los problemas presentes en el tema de preocupación actual.

EL ALCANCE DE LAS FUERZAS INTERNAS EN EL USO DEL ACTO POR PARTE DE UN ANALISTA DEL COMPORTAMIENTO

Existe una amplia gama de fuerzas internas que presionan al analista de conducta tanto para usar como para evitar el uso de ACT. Estas fuerzas van desde la propia capacidad y la

historia de la población a la que se dirige y los apoyos relacionados, hasta la duda sobre uno mismo, el miedo al fracaso o la evitación del conflicto. En

Es necesario adoptar una postura ética cuando surgen estas fuerzas, con el objetivo primordial de no hacer daño y promover el bienestar óptimo de los clientes a los que se atiende.

Irónicamente, el propio ACT ayudará a proporcionar al analista de conducta las herramientas necesarias para hacer algunas de estas discriminaciones. Es útil para el analista de conducta trabajar en la apertura emocional y cognitiva, un mayor contacto con el entorno externo e interno, y hábitos basados en valores más fuertes -en otras palabras, trabajar en su propia flexibilidad psicológica- de modo que se eliminen las barreras innecesarias para el uso eficaz de los métodos ACT profesionalmente. La población objetivo de la intervención debe coincidir con la población con la que el analista de conducta tiene experiencia o con la que puede acceder a una supervisión adecuada para trabajar con ella. Una rica historia de trabajo con la población objetivo permitirá al analista de conducta juzgar mejor el impacto relativo que la ACT puede tener con esta población.

Aproximadamente el 75% de todos los analistas de conducta actualmente empleados trabajan dentro del sistema de atención al autismo, por lo que será probable que los usos iniciales del ACT sean con personas autistas. Eso no es un problema como tal, ya que existe una amplia evidencia de que ACT puede ser útil para esta población. Aún así, hay una amplia gama de personas con un diagnóstico de autismo, y debido a que los analistas de conducta tienen una historia de trabajo con una sección truncada de este espectro, pueden existir barreras. Aquellos analistas de conducta que deseen introducir el ACT al personal dentro de un entorno laboral o a estudiantes universitarios probablemente también tendrán experiencia trabajando con humanos adultos neurotípicos. La experiencia poblacional por sí sola no es un pase libre hacia la implementación ética de ACT, pero ayuda a notar algunas de las ganancias y riesgos relativos que ACT puede plantear para la(s) persona(s) de interés. Cuando se sugiere una nueva población con la que el analista de conducta no tiene experiencia, es responsabilidad ética del analista de conducta revisar la literatura publicada sobre las consideraciones únicas de la población, así como el trabajo previo con ACT y esta población específica, y cuando sea aplicable, buscar supervisión de aquellos que tienen esta experiencia.

¿Ético o no ético?

Fred Chong ha pasado toda su carrera trabajando como profesor en un programa de análisis del comportamiento de nivel de máster. Su trabajo aplicado consiste enteramente en los cursos especiales que imparte. Por ejemplo, tiene un curso de un crédito sobre habilidades para hablar en público y, como la ansiedad del habla es común en casi todos los estudiantes, hace tiempo incorporó módulos de ACT a la clase. Tuvo mucho éxito y, por ello, aunque este curso es optativo, todos los años se llena. Recientemente ha decidido aplicar lo que sabe a las personas con espectro que también tienen dificultades para hablar en público. No tiene experiencia con esta población, pero dice: "Confío en poder manejarlo".

Ética - Es estupendo que Fred haya desarrollado sus habilidades ACT y las haya aplicado en un papel profesional apropiado.

No es ético - Aplicar ACT a personas del espectro no es una cuestión de confianza, es una cuestión de competencia. Dependiendo del funcionamiento del cliente algo de lo que Fred sabe puede aplicarse - pero algo no. Un enfoque más ético sería buscar guía y entrenamiento necesario con la nueva población y aplicar sus habilidades allí de una manera cuidadosa y empíricamente evaluada.

El problema que presenta el cliente debe coincidir con las condiciones típicas tratadas en el

pasado por el analista de conducta. Un deseo entusiasta de hacer ACT ahora que uno ha leído este libro no da al clínico *carta blanca* para salir e intentarlo con cualquier tipo de problema del cliente. Cuando las contingencias verbales influyen en las contingencias ambientales de cuatro términos,

puede surgir todo un abanico de conductas desafiantes que son nuevas para el analista de conducta. Por lo tanto, sólo porque uno conozca ACT no significa que sepa cómo usar ACT para un problema específico. Y lo que es igual de importante, el analista de conducta debe dejar claro que no debe confundir una forma de conducta y el control funcional bajo el que puede estar operando. La agresión verbal bajo un puro control de antecedentes no verbales puede estar influida de forma fiable por las demandas presentadas por los cuidadores. Por el contrario, con un cliente verbalmente sofisticado, el mismo antecedente de demanda, cuando está influido por la presencia o ausencia de reglas autogeneradas como "siempre soy un fracaso" o "me encanta el recreo y tengo que ocuparme de mi trabajo para poder salir más tarde", puede acelerar o suprimir la probabilidad de la respuesta de escape. Una historia con la primera puede no hacer que el analista de conducta esté preparado para la segunda. Y la falta de comprensión de la segunda dificultará el resultado global del tratamiento.

Para desarrollar éticamente la competencia en áreas problemáticas novedosas, el analista de conducta necesitará consultar con compañeros más cualificados en el campo en el que exista una auténtica colaboración, no simplemente un "intercambio de ideas". El colega que está proporcionando apoyo tiene también una responsabilidad ética con el cliente en el momento en que éste empieza a reaccionar a sus "ideas", lo que requiere una relación más profunda de deber de colaboración con usted y con el cliente. Los esfuerzos por adquirir una mayor formación sobre los tipos específicos de problemas que uno planea tratar, y una lectura de la literatura publicada sobre cómo se ha utilizado la ACT en circunstancias similares, son formas adicionales de fomentar éticamente una competencia para tratar una condición de presentación específica.

El cliente debe alcanzar los umbrales necesarios de desarrollo del lenguaje que indiquen que la ACT podría tener posibilidades de funcionar. ACT no funciona para todo el mundo. Un cliente debe tener algún nivel de habilidades verbales establecidas para beneficiarse de una intervención basada en la palabra. Si el cliente potencial nunca ha hablado sobre un evento pasado o futuro, y vive su vida estrictamente bajo el control de contingencias programadas, ACT no es para ellos. Al menos, todavía no. Cuando existe un potencial para el desarrollo del lenguaje, el analista de conducta tiene la responsabilidad ética de fomentar dicho crecimiento lo antes posible. Para garantizar que estas mejoras en el lenguaje tengan la profundidad necesaria para permitir la comprensión, deben utilizarse técnicas de encuadre relacional como modelo de intervención. Las intervenciones deben comenzar por establecer habilidades relacionales no arbitrarias de igual, opuesto, diferente, comparación, jerarquía y temporalidad o contingencia. Una vez que se haya producido cierto crecimiento en este aspecto, se puede pasar al encuadre arbitrario y al control cultural. El control contextual sobre toda la gama de habilidades de encuadre relacional puede evaluarse y vincularse al control contextual sobre las transformaciones de las funciones de estímulo. Es posible que un enfoque de tratamiento concurrente en el que las intervenciones de RFT y ACT se realicen de forma sincrónica, pero también en este caso es necesario que haya cierta cantidad de habilidades verbales referenciales ya establecidas intactas. Por lo tanto, cuando la clientela con la que trabaja el analista de conducta tiene diversos niveles de habilidades lingüísticas tenues, existe una responsabilidad ética para el analista de conducta de aprender a evaluar y eventualmente tratar estas limitaciones para que las intervenciones ACT puedan maximizar su eficacia.

¿Ético o no ético?

Jordan Beefeater es un analista de conducta experto en ACT pero que "todavía está aprendiendo" en el área de la RFT. Un niño ha sido referido por agresión en la escuela quien puede responder una amplia variedad de preguntas como "¿qué te gusta hacer en la escuela?" o "¿cuál es tu comida favorita?" pero parece dar respuestas de memoria y no puede decir mucho sobre el futuro o lo que otras personas podrían estar experimentando. Jordan ha decidido "seguir adelante de todos modos" pensando que las respuestas repetitivas son "sólo su diagnóstico haciendo efecto".

Ética - Es bueno que Jordania tenga excelentes aptitudes y conviene evaluar el nivel de habilidades verbales.

No es ético - No es prudente y puede no ser ético seguir adelante. Las respuestas de memoria pueden indicar simplemente una larga historia de formación directa por parte de analistas de conducta anteriores y puede que no reflejen la capacidad de participar en respuestas relacionales aplicables arbitrariamente. Una señal de advertencia es la incapacidad de utilizar relaciones temporales o relaciones de toma de perspectiva. La ACT puede no ser aplicable en esta situación hasta que estas habilidades de encuadre relacional mejoren y puede no ser ético proceder con la ACT.

El acceso a los estímulos controladores (antecedente y consecuencia) es crítico para mejorar el potencial de éxito del tratamiento. Cuando el analista de conducta tiene la capacidad de manipular la presencia de estas variables, es posible un mayor control funcional sobre la conducta. La defensa del acceso es una necesidad ética porque sin ella la eficacia del tratamiento se ve comprometida. Tomemos por ejemplo un adolescente que tiene "ansiedad" por ir a clase de historia. Por alguna razón, cada vez que ese alumno entra en clase, empieza a molestar haciendo ruidos fuertes para llamar la atención de los demás compañeros. Toda la clase ha perdido la concentración, y las intervenciones previas intentadas han consistido en sacarlo del aula a otro lugar. Con una intervención ACT en marcha, el analista de conducta necesitará controlar tanto las contingencias de presencia como las de retirada en torno a la clase de historia. Con algún diálogo previo a la clase con el cliente, el analista de conducta podría discutir la voluntad de aceptación de esta clase de baja preferencia ("Sé que no te gusta Historia pero ¿recuerdas que dijiste que estabas dispuesto a estar aquí en la clase durante 15 minutos esta vez? Todos tenemos que aceptar los altibajos de un día escolar."), así como una orientación hacia el valor de este cliente de ver una película en clase al final del día ("Asegúrate de desactivar tus pensamientos de hacer ruidos sobre la necesidad de salir corriendo de la sala, porque si podemos comprometernos a quedarnos sólo un poco más, te acercaras a tus valores de ver una película con todos.").

Cuando el analista de conducta puede controlar las consecuencias implicadas en la presencia o ausencia de clase, incluso cuando empieza a producirse una conducta disruptiva, puede ser capaz de ejercer un poco más de presión verbal sobre las contingencias utilizando enunciados terapéuticos ("Recuerda tus valores"; "Mantente comprometido"). Tales afirmaciones pueden ser el empujón necesario para promover un comportamiento un poco más positivo y permitir expresiones adicionales que puedan reforzar tales intentos de permanecer en el aula ("Me gusta cómo estás aceptando y dispuesto a comprometerte con esto aquí y ahora"; "Esa película va a ser impresionante, gran trabajo defendiéndote de tus pensamientos de abandonar la sala"). Si el analista de conducta no es la persona que toma la decisión sobre el umbral para la salida de clase o es incapaz de proporcionar apoyos en el aula a través de esa conversación basada en ACT en los momentos en que el cliente necesita oírlos, el potencial de tratamiento probablemente habrá quedado marginado. Por lo tanto, es éticamente crítico abogar por la influencia en el mismo espacio en el que están ocurriendo las variables controladoras de los comportamientos desafiantes. El tratamiento ACT en el vacío probablemente producirá una eficacia retardada o reducida en el bienestar del cliente. Cuando la influencia directa es prácticamente imposible, queda la razón de tener una influencia indirecta por consulta o decreto hacia el otro personal o partes interesadas que sí lo hacen.

La cooperación de las partes interesadas puede potenciar o debilitar los efectos del tratamiento. Esta inquietante realidad es difícil de aceptar para muchos de nosotros como profesionales. Incluso con nuestros mejores esfuerzos, los beneficios del tratamiento a menudo dependen en parte del comportamiento de otros sobre los que tenemos poco o ningún control. Con esta variable incluida en la ecuación del tratamiento, el analista de conducta tiene la responsabilidad ética de calibrar el grado de adherencia al tratamiento por parte de los demás y la coordinación necesaria para el resultado del tratamiento. Por ejemplo, usted puede haber diseñado un plan de tratamiento que requiere que el cliente

asista a sesiones diarias de ACT en su clínica ambulatoria, pero ese cliente depende de uno de sus padres para que lo transporte a las sesiones. Tras semanas de

asistencia, no puedes aferrarte a tu modelo de intervención propuesto sólo porque crees que es el mejor para el cliente. En realidad, es posible que el tratamiento se produzca en contadas ocasiones y, por lo tanto, desde el punto de vista ético, se necesita un enfoque de tratamiento diferente. Tal vez podría implicar sesiones de telesalud para eliminar por completo el elemento de conducción. Tal vez se requieran ayudas a domicilio para mantener los beneficios terapéuticos cara a cara. Otra solución podría ser trasladar la prestación de servicios al entorno escolar, de modo que la asistencia esté casi garantizada porque el cliente toma el autobús todos los días. El analista de conducta debe tener cierta flexibilidad para comprometer el enfoque o la conveniencia de promover un método práctico y eficaz de prestación de servicios.

Las dificultades de asistencia no son, ni mucho menos, los únicos problemas que el analista de conducta encontrará en las partes interesadas. La excesiva exigencia de hablar el lenguaje del TAC fuera de las sesiones, la excesiva dependencia de ellos para la recogida de datos y la aplicación de tratamientos demasiado complejos son sólo algunos de los problemas adicionales que pueden mitigar los resultados del tratamiento. Tenga en cuenta que lo ideal puede ser imposible y, por lo tanto, conformarse con lo práctico puede ser necesario. Es posible que tenga que aprender a ser paciente con lo que pide a los cuidadores. Usted no vive la vida de ellos, no entiende las contingencias que se les plantean y que debilitan la adherencia, y no comprende del todo la angustia que el cliente ejerce sobre ellos y que experimentan dentro de su relación compartida con el cliente.

Para la mayoría de los lectores de este texto, uno se va a casa al final del día de trabajo y se quita el sombrero de analista de conducta. Cuando alguien vive cada momento de su día con un cliente, un niño o un hermano, es muy diferente de simplemente trabajar con ellos. Sé paciente, respetuoso, compasivo y, lo más importante, sé razonable y humilde.

La forma más práctica y ética de diseñar una intervención ACT es asumir toda la responsabilidad de hacer que funcione. De este modo, cuando las partes interesadas participen en el proceso de tratamiento, será una ventaja, no una necesidad. Esta bonificación servirá como acelerador del tratamiento, no como requisito del mismo. Y cuando su participación se produzca, usted estará en posición de entusiasmarse y reforzar sus esfuerzos, no de decepcionarse por la falta de apoyo.

Sería negligente no señalar también que la parte interesada más importante en la intervención ACT es el propio paciente. Su interés y su participación voluntaria pueden influir definitivamente en los efectos del tratamiento. Su tratamiento puede estar provocando al cliente y, por lo tanto, aumentando la condición de presentación que usted espera tratar. En algún momento puede ser necesaria una autoevaluación crítica. ¿Se hace ACT porque a uno le gusta o porque beneficia al cliente y éste participa en el proceso? Cuando la respuesta no es clara como el cristal, existe la responsabilidad ética de reevaluar la dirección de la intervención.

¿Ético o no ético?

Charlie Haze es un analista de conducta que está convencido por la investigación existente, incluida la suya propia, de que ACT puede ser útil en muchas situaciones, pero que falla fácilmente al no tener en cuenta la perspectiva de los demás. Pasa por alto las preocupaciones de los padres y en su lugar da explicaciones elegantes de ACT. Ha realizado una gran cantidad de investigaciones sobre ACT, por lo que a menudo cita lo que sugieren los datos cuando se da cuenta de problemas en el seguimiento. Se resiste a trabajar más con la escuela porque no le gusta ese tipo de trabajo y "no haría falta si los padres se limitaran a cumplir". Hace poco, una familia abandonó el tratamiento de su hijo autista y él se encontró murmurando "ellos se lo pierden, no yo".

Ética - Charlie está realizando una investigación que merece la pena y está aplicando

No es ético: Charlie no se responsabiliza del éxito o fracaso de sus clientes, sino que mentalmente responsabiliza a los padres, lo cual es peligrosamente irresponsable. Desde el punto de vista ético, tiene que estar atento a las vidas de las personas a las que atiende y aprender a trabajar eficazmente con la escuela o a motivar mejor a los padres.

Tienes que conocer tus límites. Tendrá clientes y condiciones de presentación que le desconcertarán. Tendrá problemas de retención de personal que escapan a su comprensión. Te preocupará no conocer la ACT lo suficientemente bien como para que sea eficaz en determinadas circunstancias. Practique lo que predica y acepte el dolor que se deriva de estos retos insatisfechos e intente hacer lo que pueda. Sé lo suficientemente ético como para ser honesto con tus capacidades y pide ayuda cuando la necesites.

No estamos abogando por que te lleven de la mano en cada intento de poner en práctica la ACT, sino simplemente señalando que es normal tener pensamientos de incompetencia o inadecuación. Estamos dejando claro que todo el mundo tiene límites. Nosotros también los tenemos. Nunca llegará el día en que te sientas cómodo aplicando la ACT a todo el mundo y en todas las condiciones. Nosotros tampoco.

El primer paso es saber cuáles son los límites de tu comodidad actual y cuáles son los límites a los que aspiras. El siguiente paso es mantenerse firme en no sobrepasar su práctica de ACT más allá de esos límites a los que aspira. Una vez definidos con claridad, debe trazarse un plan para pasar gradualmente de los límites actuales a los deseados utilizando el apoyo de otras personas, la formación en métodos de ACT y la apertura a estas experiencias de aprendizaje. Asegúrese de que el orgullo no se interpone en el camino de pedir ayuda. Aborda tu propio crecimiento profesional con un deseo genuino de crecer, no como una exigencia de un empleador o de ti mismo. Y, lo que es más importante, aprenda a decir que no. Reconoce cuál es tu umbral para derivar un caso a otros. Desde el punto de vista ético, cuando se sobrepasan tus límites, debes al cliente y a todos los implicados retirarte y facilitar el apoyo de otros que puedan tener más experiencia que tú. Esto no debe verse como un signo de fracaso, sino de fortaleza.

FORMACIÓN CONTINUA PARA EL ANALISTA DE CONDUCTA

La educación es una dirección permanente, no algo finito que se cumple y se descarta. Al igual que todo el análisis conductual aplicado, el propio ACT está en constante progreso y por lo tanto requiere un compromiso continuo a largo plazo con la educación continua para mantenerse al día de los últimos avances. Como analistas de conducta el primer y más importante asunto que debemos examinar son los datos empíricos con respecto a la efectividad o falta de efectividad de ACT y RFT. Lo primero y más importante son los datos generados por los analistas de conducta dentro del ámbito de la práctica del análisis de conducta aplicado. Cuando se revelan lagunas en ese trabajo, todos deberíamos hacer nuestra parte lo mejor que podamos para cerrar esas lagunas. Hay varias fuerzas externas que presionan a los analistas de conducta profesionales para que aprendan más. El uso de Unidades de Educación Continua o (CEUs) es uno de esos mecanismos. Sin embargo, la mayoría de las CEUs se pueden obtener sólo a través de la asistencia, lo que abre una amplia gama de "comportamientos de asistencia" menos que óptimos. Hacer compras por Internet, consultar las redes sociales, charlar con un amigo o incluso dormir durante un evento de CEU puede reportar los créditos necesarios. Tenemos la responsabilidad ética de asistir y hacer todo lo posible por aprender. La vida de otras personas está en nuestras manos y debemos prestarles atención, participar y aprender. Lo que empeora las cosas es la llegada de las herramientas de teletrabajo y teleconferencia, de modo que ahora cualquiera, en cualquier lugar, puede autoproclamar su experiencia en un tema para obtener inscripciones en sus CEU, a menudo cuando ellos mismos están a poca distancia de

aquellos a los que están instruyendo.

¿Ético o no ético?

Bobby Sue ha estado anunciando un nuevo grupo de estudio de ACT en línea por sólo 20 dólares a la semana para cualquier analista de conducta interesado en aprender más sobre el uso de ACT con sus clientes. Bobby Sue tiene una elegante presencia en la web, pero una rápida revisión de sus credenciales revela que nunca ha publicado un artículo en una revista y que no mantiene una base activa de clientes que reciban servicios integrales basados en ACT.

Ética - Si el grupo de Bobby Sue permite la tutoría entre iguales y el analista de conducta interesado no puede encontrar a otra persona que ofrezca tal servicio, con una clientela que podría beneficiarse del ACT, esta opción puede ser mejor que no hacer nada en absoluto.

No es ético - Bobby Sue se está aprovechando potencialmente de analistas de conducta ingenuos que están desesperados por aprender más sobre ACT. Esto se ve agravado por

El analista de conducta interesado en mejorar su conjunto de habilidades con ACT a través de la formación continuada se beneficiaría de escuchar a aquellos analistas de conducta que realmente aplican ACT diaria o semanalmente, y a aquellos que también publican investigaciones sobre ACT dentro de un marco analítico de conducta. Este tipo de precaución, al menos al principio, reducirá la probabilidad de que las personas recién interesadas se desvíen en la dirección equivocada sobre cómo aplicar ACT o (quizás incluso peor) malinterpreten lo que ACT es y debería ser para un analista de conducta. También es valioso ser asesorado en los procesos ACT por alguien con experiencia considerable que pueda proporcionar esa atención individualizada en el camino hacia una mayor competencia. Una vez más, lo que realmente importa es quién es el mentor, porque una formación o supervisión inadecuadas sólo agravarán la confusión del analista de conducta y pondrán en riesgo la idoneidad de la práctica.

¿Ético o no ético?

Morgan busca un nuevo mentor que la ayude a desarrollar sus habilidades con ACT. Encuentra la dirección de correo electrónico de Rip, uno de los mejores en este campo. Le ha dicho que sí, pero que solo puede hablar con ella una hora al mes.

Ético - Rip es extremadamente talentoso con sus habilidades para impartir ACT y entrenar a otros. Dado que Morgan está trabajando con un solo cliente utilizando ACT, y los comportamientos son relativamente benignos, una sola sesión de calidad al mes de tutoría es suficiente.

No es ético - Morgan puede estar comprometiendo a otros mentores potenciales debido al estatus percibido de Rip y está utilizando esa relación para su beneficio personal. Sería mucho mejor que encontrara a alguien que realmente pudiera mejorar su conjunto de habilidades de ACT, en lugar de inflar sus credenciales a través de una

MATRIZ DE TOMA DE DECISIONES ÉTICAS SOBRE EL USO DE ACT POR PARTE DE UN ANALISTA DE CONDUCTA

La posición más ética que puede adoptar un analista de conducta al aplicar ACT es una postura a la que se llega a través de un recorrido reflexivo por un proceso de toma de

decisiones que equilibra

riesgos y beneficios y defiende la dignidad y el respeto por el cliente y los demás. A lo largo de las décadas se ha desarrollado una amplia variedad de procedimientos éticos de toma de decisiones para guiar a los proveedores de atención que se embarcan en este tipo de trabajo. Creemos que el analista de conducta estará mejor servido para avanzar de forma competente con una intervención ACT siguiendo los ocho pasos que delineamos aquí.

Paso 1: Ser éticamente sensible

La conciencia ética no es una posición dicotómica. Siempre hay margen para el crecimiento continuo de cualquier profesional. Además, los desarrollos medioambientales y culturales actuales conforman y alteran las dimensiones de lo que la ética contiene con una determinada área de contenido. El analista de conducta debería esforzarse por aprender más sobre todo el ámbito de la ética como escuela filosófica de pensamiento más allá de las listas simplistas de cosas por hacer (y de cosas por no hacer) que ocupan espacio en los textos introductorios de análisis de conducta y en los organismos reguladores. Existen diversas escuelas de pensamiento ético desde hace cientos de años.

¿Cuál es su posición filosófica?

Las preguntas difíciles suelen formar parte de cualquier formación ética. ¿Ha pensado alguna vez por qué? Tomemos el ejemplo clásico de la elección entre salvar a un anciano o a un niño con el espacio que queda en un bote salvavidas. ¿A quién salvarías y por qué? ¿Te arrojarías al océano para salvar ambas cosas? ¿O se quedaría inmóvil y no tomaría ninguna decisión?

Supongamos que existiera un medicamento de riesgo no probado que tuviera una pequeña posibilidad de curar el cáncer. ¿Lo tomarías? ¿Y si pudiera salvar a un millón de personas? ¿Le darías ese medicamento a tu propio hijo? ¿Por qué sí o por qué no?

Es fácil rechazar este tipo de preguntas por poco prácticas e irrelevantes. Son "hipotéticas", decimos. Pero nos las planteamos en parte para experimentar la incomodidad que supone tomar esas decisiones éticas. Sabemos que nos enfrentaremos a elecciones éticas, pero podemos fácilmente ocultarlas para evitar la incomodidad que pueden producir. Eso es un error. Nos planteamos cuestiones éticas no porque haya una "respuesta correcta", sino para reforzar nuestro sentido de la tolerancia ante la incertidumbre que implica todo tipo de toma de decisiones éticas. Sin esa apertura (sí, el TCA se aplica obviamente en este caso) podríamos fingir que no hay ningún problema ético.

El analista de conducta también debe ser consciente de que su propia historia influirá en cierta medida en su capacidad para resolver un problema ético. Si ha disfrutado del lujo de una vida privilegiada en la que la vivienda y la comida nunca fueron motivo de preocupación, puede que le resulte difícil comprender el incumplimiento de un padre a la hora de adherirse a su régimen de tratamiento con TCA porque está demasiado cansado de trabajar 18 horas al día para evitar que le desahucien de su apartamento. Si has sido una persona distraída por cada causa social novedosa que se pone de moda en los medios digitales, es posible que no hayas visto cómo la historia de un cliente puede influir en su disposición a cambiar un sistema de creencias arraigado. Adoptar la perspectiva de los demás es fundamental para convertirse en un buen proveedor de tratamiento de TCA y comprender que no se trata de un lujo, sino de una responsabilidad ética. Tus creencias no son correctas y las suyas son erróneas, simplemente son diferentes. No tiene por qué estar de acuerdo con las opiniones políticas, las prácticas de educación infantil, las celebraciones de fiestas o las prácticas religiosas de su cliente. Pero sí debe respetarlas y no despreciarlas porque difieran de las suyas. Una vez más, aplicarte a ti mismo los procesos de ACT te ayudará.

Paso 2: Reconocer un problema

Con un ojo atento y educado para detectar cuándo se presenta un dilema ético, el analista

de conducta necesita saber cuándo un problema de este tipo es un riesgo presente para la prestación de cuidados. Una amplia gama

de problemas surgirán: la correspondencia entre el tratamiento y el problema, el cumplimiento por parte del cuidador, la desestimación de la ACT por parte de los compañeros, el desconocimiento de las fuentes de financiación, la competencia, el alcance, el tiempo, el esfuerzo y la probabilidad de éxito del tratamiento, todos ellos corren el riesgo constante de surgir y convertirse en un asunto cargado de ética que necesita una solución. La solución más fácil es ignorar que existe un problema, pero esto es quizás una de las mayores violaciones éticas que puede cometer un analista de conducta. El rechazo debido a la incomodidad de reconocer el problema no es apropiado y se vuelve aún más atroz cuando está en juego el bienestar de un cliente. Cuando algo no parece correcto, probablemente no lo sea. Y cuando otra persona le llama la atención sobre un asunto que cree que tiene alguna complejidad ética, eso por sí solo justifica que usted mismo examine el asunto en lugar de desestimar sus alegaciones sin más.

Puede ser beneficioso articular la existencia del problema en términos de las diferencias entre la situación actual y los resultados deseados. Por ejemplo, si un cliente tiene dificultades para progresar con su programa ABA tradicional y el analista de conducta no sabe qué hacer porque no conoce el ACT, el problema no es de competencia del terapeuta. Más bien el problema se define mejor como centrado en el cliente, por lo que hay una deficiencia en los resultados del tratamiento para este cliente en particular y algún tipo de acción debe tomarse con el fin de mejorar este estado actual de las cosas. No es necesario empezar a resolver problemas en esta fase del proceso de toma de decisiones éticas. Todo lo que hay que hacer es reconocer que existe un problema y enmarcarlo a grandes rasgos en términos de la brecha entre lo actual y lo ideal. Este planteamiento general también puede adoptarse con cualquier aplicación no clínica de ACT. Tal vez haya una brecha entre los porcentajes actuales de tiros libres y lo que se espera de este jugador de baloncesto en concreto. Los informes sobre la ansiedad afectan cada vez más al rendimiento en la cancha. La rotación de personal duplica la de la agencia competidora más cercana, y el personal afirma sentirse agotado y sin apoyo. Respectivamente, estos problemas deben identificarse como bajos porcentajes de tiro y altos índices de rotación. Todavía no se debe apelar a posibles causas. Y sólo si estas desviaciones implican una cuestión ética se continuaría con el proceso de toma de decisiones. En el caso del jugador de baloncesto ansioso, la reacción insensible de un entrenador que se limita a entrenar más duro puede suponer el riesgo de agravar el problema. Y en cuanto a la rotación de personal, cuando el "agotamiento" provoca fallos en la atención al cliente y la estabilidad terapéutica, puede existir la responsabilidad ética y la complejidad de hacer algo más que pagar a la gente para que se quede.

Paso 3: Definir el problema

Tras la identificación del problema, el siguiente paso es definir cuidadosamente cuál es realmente el desafío ético. Esta definición debe ser lo más objetiva posible y estar explícitamente desprovista de cualquier juicio o sesgo hacia una posible solución. Aquí se articula el problema con sus posibles resultados adversos. La falta de avances clínicos por parte del cliente está afectando negativamente a la integración en su grupo de iguales, y un posible tratamiento de TCA es difícil o imposible de aplicar para el personal actual porque carece de la competencia o la formación para hacerlo. Los porcentajes de tiros libres del jugador de baloncesto son considerablemente más bajos que los de otros jugadores del equipo debido a pensamientos ansiosos autodeclarados, y el entrenador ignora cualquier solución más allá de más práctica. La rotación de personal duplica la de todas las demás agencias y la atención al cliente se resiente, pero la dirección sólo quiere pagar más a la gente para mantenerla empleada. Aquí se puede ver que la definición del problema abarca tanto la amplia cuestión de la desviación de lo actual a lo ideal, junto con el curso de acción existente que está ocurriendo y que está creando un dilema ético. En el contexto de ACT y estas cuestiones, aunque el enfoque puede ofrecer una solución potencial, dicha solución es

más complicada que simplemente "Hagamos ACT en estas cosas porque creo que podrían ayudar".

Paso 4: Examinar las normas/leyes profesionales

Es fundamental examinar cuáles son las normas profesionales y las leyes locales relacionadas con el problema ético. Es posible que usted no tenga un papel exclusivo en la búsqueda de una solución ética si el problema que se le presenta le impide actuar al respecto. En muchos casos tendrá que notificar a otros el dilema y buscar colaboración en el proceso de resolución del problema. Como analista de conducta, existen fuerzas externas que regulan el ejercicio de la profesión. En algunos lugares, esto puede limitarle a tratar sólo a una población específica, y en otros, a un conjunto específico de técnicas de intervención. Tendrá que asegurarse de que realmente puede participar en el papel que espera desempeñar. Cuando su función se vea truncada o eliminada debido a ciertas restricciones, seguirá teniendo la responsabilidad ética de ayudar a encontrar otros sistemas de apoyo para la clientela implicada en el problema. Además, cuando existen restricciones que parecen irracionales (por ejemplo, practicar el análisis de conducta sólo con personas con autismo), usted tiene la responsabilidad ética de informar a los responsables políticos sobre los beneficios que las intervenciones de ACT pueden aportar a las personas con otro tipo de discapacidades, o a poblaciones no clínicas, y a poblaciones no clínicas (por ejemplo, la prevención). Cuando no existe ninguna norma o ley profesional que te impida aplicar la ACT y sabes que puede ser eficaz, tienes la responsabilidad de obtener el repertorio necesario para ayudar a quienes buscan tus servicios. En el caso del cliente cuyos logros se ven minimizados por la falta de un enfoque de tratamiento basado en procesos lingüísticos, el terapeuta debe añadir las habilidades de ACT a su repertorio. Las ansiedades reveladas del jugador de baloncesto deben ser examinadas por un terapeuta licenciado y, junto con el analista de conducta, tal vez podría diseñarse una intervención integral centrada en la ACT y la autogestión en colaboración con el profesional de la salud mental para mejorar la precisión en los tiros libres. Por último, el personal que lucha contra el agotamiento podría beneficiarse de una evaluación tanto de un médico como de un director de recursos humanos antes de estructurar un enfoque de intervención para garantizar que las políticas de salud y empleo estén intactas y no se pongan en riesgo por una intervención posterior de ACT.

Paso 5: Describir varias posibles líneas de actuación

A menudo no existe una línea de actuación clara y perfecta. Más bien lo que sigue siendo posible es una serie de caminos que pueden elegirse. Ninguno es perfecto, y probablemente habrá algunos que sean completamente erróneos. En este caso es necesario establecer una clasificación de las posibilidades, desde las lógicas hasta las absurdas. La inclusión de estas últimas ayuda a anclar el valor añadido relativo de las soluciones menos que perfectas. No debe haber exclusión de ideas, hay que enumerarlas todas. Aparecerán los puntos fuertes y débiles de cada dirección de actuación.

Puede ser útil intentar generar líneas de actuación manipulando deliberadamente los procesos de ACT. Utiliza tus habilidades de toma de perspectiva para imaginar la situación desde el punto de vista de los diferentes participantes en la situación y haz una lluvia de ideas sobre alternativas. Identifique los posibles valores en juego y genere un curso de acción alternativo desde el punto de vista de cada uno de ellos. Concéntrate en tu experiencia del momento presente al considerar la cuestión y fíjate si destaca algún pensamiento, recuerdo, emoción o sensación corporal y, en caso afirmativo, imagina que cada una de esas experiencias podría especificar una alternativa y fíjate en lo que surge (por ejemplo, si esa sensación de hundimiento en el estómago pudiera hablar, ¿qué podría sugerir como alternativa? Si ese recuerdo de un cliente al que ayudaste pudiera tener voz, ¿qué alternativa se te ocurriría?

El objetivo es crear un abanico más amplio de alternativas para fomentar una flexibilidad cognitiva útil. Las reglas de la lluvia de ideas suelen ser las mejores en esta fase:

no critiques las alternativas, genera alternativas.

Paso 6: Consultar con otros

Esté dispuesto a pedir ayuda. En la mayoría de los casos, el dilema que se te presenta ya ha sido resuelto de alguna manera por otra persona en otro momento. Rara vez es la primera vez que le ocurre algo parecido. Hablar con otros profesionales de tu organización y campo puede proporcionarte el apoyo necesario. Encuentre a alguien que sea la persona principal con la que cuenta para pedir consejo. Asegúrate de que esa persona comparte una postura filosófica sobre la ética similar a la tuya. Cada uno de nosotros ha confiado en sus mentores y en otros miembros veteranos del campo del comportamiento para que nos ayuden a sortear una amplia gama de dilemas éticos. Pero no pasemos por alto a la próxima generación. Ellos también tienen perspectivas importantes que deben ser escuchadas. Los comités de revisión ética a menudo se consideran guardianes de la investigación. Sin embargo, estos comités suelen contar con un gran número de profesionales experimentados que interactúan regularmente con cuestiones éticas. Sería prudente añadir este grupo de personas a su caja de herramientas éticas y buscar su ayuda cuando se encuentre en una situación en la que no sabe cómo seguir adelante con un curso de acción específico.

Paso 7: Elegir una línea de actuación

El camino no va a ser recto. Rara vez tendrá la sensación de haber descubierto la solución perfecta que a nadie se le había ocurrido. Más bien elegirá con cierta vacilación y preocupación por la posibilidad de que este camino no sea del todo ideal. Estos sentimientos son naturales. El descubrimiento literal de un problema ético sugiere por sí solo que no había una solución aparente: existía un dilema, no una "obviedad".

Puede ser útil centrarse primero en el valor que es más importante para usted en esta situación y luego tratar de centrarse en una alternativa que se mueva en la dirección de ese valor, manteniendo al mismo tiempo el contacto con cuestiones prácticas como la capacidad de aplicar la elección y los beneficios que producirá para los demás.

Paso 8: Aplicar y evaluar

Avanzar con datos. Como analista de conducta, este último paso debería reconfortarle. Nuestro campo se basa en la toma de decisiones basada en datos, y su toma de decisiones éticas no es diferente. ¿El camino propuesto ha generado los beneficios previstos en términos de bienestar? Si es así, parece racional seguir por ese camino. Sin embargo, si el camino emprendido ha creado retos insospechados o ha empeorado la situación, entonces es el momento de reagruparse, volver al paso 2 y reconceptualizar todo el proceso de toma de decisiones con este nuevo conjunto de información.

RIESGOS Y RECOMPENSAS POR ACTUAR

Las características positivas de los seres humanos verbalmente sofisticados permiten trascender las contingencias programadas, lo que permite una navegación más exitosa sin el aprendizaje por ensayo y error para la adquisición o eliminación de cada comportamiento. Sin embargo, la complejidad verbal también tiene características negativas. Las enfermedades mentales son una tragedia humana única, muchas de cuyas causas tienen su origen en procesos lingüísticos inadaptados. La ACT tiene un amplio alcance en la ayuda a las personas que luchan con problemas de salud mental, pero tales intervenciones han sido realizadas predominantemente por profesionales de la salud mental, no por analistas de conducta. Hay bastante solapamiento entre el analista de conducta y el profesional de la salud mental, pero no es exclusivo. Por lo tanto, cuando los problemas que se presentan y/o el tratamiento propuesto van más allá de la experiencia del analista de conducta, o de su ámbito

de práctica, hay que extremar la precaución.

puede ser necesario continuar con el tratamiento. En caso de duda sobre si el cliente padece una enfermedad mental o sólo presenta un problema de comportamiento, sólo esa duda hace necesaria una conversación con un profesional especializado en salud mental.

El viaje que está a punto de emprender contendrá una serie de riesgos y recompensas. El objetivo final es minimizar los primeros y maximizar los segundos. Sin embargo, no se trata de un camino dicotómico. Más bien existe un continuo de riesgos en cada una de las decisiones que se toman al aplicar una intervención ACT. El mayor riesgo de todos es no usar ACT cuando hay un potencial para mejorar la condición humana. Otro gran riesgo es que usted esté contribuyendo al estancamiento del campo del análisis de la conducta que a regañadientes no avanza desde sus raíces históricas. Se debe hacer un balance entre el riesgo y el resultado y permanecer en la vanguardia de toda toma de decisiones éticas. Al embarcarse en el tratamiento de un problema de presentación que es de bajo riesgo (miedo a hablar en público), incluso un usuario principiante de ACT podría no hacer mucho daño si el tratamiento fracasa. Sin embargo, cuando el problema es mucho más significativo (amenazas de violencia), el fracaso del tratamiento podría tener consecuencias adversas mucho mayores.

La elección de proceder a utilizar ACT es fácil. Cuando la condición humana necesita mejorar, y ese ser humano tiene un repertorio verbal, una ciencia del comportamiento humano tendrá que estar a la altura de la complejidad necesaria para que se produzca un cambio significativo. ACT es el vehículo lógico para proporcionar la atención necesaria y, por lo tanto, lo único que queda por decidir es el grado de duda que el analista de conducta debe tener con su aplicación. Cuando la condición que presenta el cliente y que busca mejorar se describe mejor como un trastorno clínico que no puede ser reconceptualizado como un repertorio conductual (por ejemplo, esquizofrenia; trastorno reactivo de apego), entonces el uso de ACT por parte del analista de conducta es extremadamente arriesgado y proceder a dicho tratamiento puede ser éticamente (y potencialmente legalmente) inapropiado. Si ese mismo problema puede implicar una manifestación conductual que puede ser observada y tratada como una variable dependiente, el riesgo relativo se reduce ligeramente. En tal caso, la participación de un analista de conducta en la prestación de cuidados puede suponer un valor añadido, y el riesgo puede mitigarse mediante la inclusión de otros profesionales clínicos que se ocupen de los elementos de salud mental del trastorno. Las preocupaciones éticas se reducen aún más cuando el trastorno que se presenta no se hipotetiza como un trastorno de salud mental real, sino más bien como un déficit de rendimiento conductual de algún tipo. En este caso, es probable que el analista de conducta desempeñe el papel principal o en solitario en la prestación de cuidados y se sienta cómodo en el tratamiento de un trastorno que se encuentra más centrado dentro de su ámbito de práctica. Incluso con una afección de este tipo o una población cómoda, la gravedad de la conducta puede escalar el riesgo relativo de acuerdo con ella. Por ejemplo, será menor el riesgo de daño de desarrollar una intervención ACT cuando se trabaja con un adulto con autismo que necesita ser más tolerante con sus reacciones cuando los clientes piden bolsas de papel para sus compras en lugar de plástico - la modalidad de uso por defecto. Un tratamiento más bien benigno que se centre en la aceptación en lugar de la fusión con el pensamiento de que "todo el mundo debe tener plástico" podría tener un impacto positivo en el rendimiento laboral cuando el cliente sigue mostrando un comportamiento agradable con el cliente. Sin embargo, si esa misma rigidez produce una agresividad extrema hacia los compañeros de trabajo ante la petición de una bolsa de papel, aumenta el riesgo de aplicar la ACT. Tal vez el nivel más bajo de riesgo proceda de las manifestaciones conductuales de poblaciones no clínicas, como el personal y uno mismo. Dentro de esta subpoblación, la aplicación del ACT es una tarea de bajo riesgo. Hay que tener en cuenta que bajo riesgo no es lo mismo que ausencia de riesgo. Es posible que incluso una sesión informativa básica de ACT de una hora a los compañeros de trabajo revele un malestar psicológico significativo. En resumen, el riesgo de hacer ACT nunca se elimina, sino que debe considerarse en una escala móvil. Esto no significa que se deban evitar las implementaciones más arriesgadas, pero sí que hay mayores ramificaciones que

podrían resultar de una implementación inapropiada, ineficaz o incluso perfecta. Por eso debe seguirse un cuidadoso proceso de toma de decisiones éticas en el que se sopesen cuidadosamente los riesgos y beneficios relativos antes de iniciar cualquier tipo de tratamiento (figura 14.1).

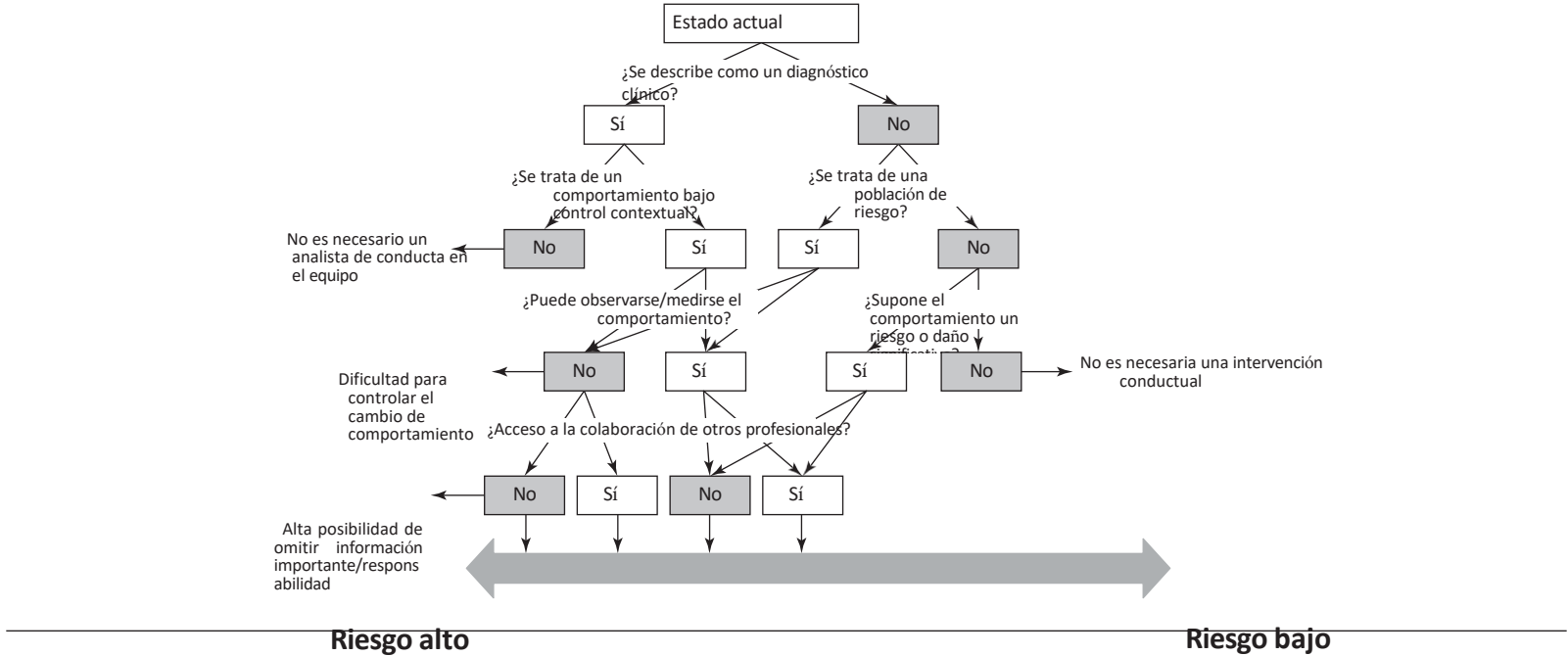


Figura 14.1 Diagrama de un proceso de toma de decisiones éticas.

EL CAMINO POR DELANTE

Hemos llegado al final de nuestro viaje juntos, pero no es el final. En muchos sentidos, es el principio. El análisis del comportamiento nunca se concibió como un pequeño porcentaje de la ciencia del comportamiento, atrapado en un rincón remoto. Los fundadores de nuestro campo fueron científicos y profesionales increíblemente audaces y creativos, que no temían romper las reglas si con ello contribuían al bienestar humano. Rompieron moldes metodológica, filosófica y tecnológicamente. A pesar de que surgieron en un grupo pequeño y dedicado hace mucho tiempo, no aspiraban a ser "nosotros pocos; nosotros los felices pocos" para siempre. Los analistas del comportamiento aspiraban a estar en el centro de la ciencia del comportamiento y de la vida y del desarrollo cultural, pero no por ser doctrinarios.

Skinner escribió una novela utópica y el científico más mencionado en sus escritos (casi nunca mencionado con críticas) fue Sigmund Freud. Charles Fester (que junto con Skinner escribió el primer libro sobre programas de refuerzo) desarrolló una teoría de la depresión y se sometió a psicoanálisis durante varios años. Nate Azrin, uno de los más brillantes aprendices básicos de animales de la historia, creó innovaciones terapéuticas para el comportamiento obsesivo-compulsivo, las enfermedades mentales crónicas y la mejora de las relaciones que perduran hasta nuestros días. Todd Risley dirigió todo un sistema estatal de salud mental (en Alaska) y, tras escuchar una de las primeras descripciones de la RFT, en 1986 dijo a una sorprendida sala llena de analistas del comportamiento en la Universidad de Kansas: "este es el tipo de cosas que deberíamos estar haciendo." A pesar de lo que digan algunos críticos, cualquier lectura justa de su historia demuestra que el análisis de la conducta fue flexible y con visión de futuro *desde el primer día*.

ACT forma parte de esa tradición. Anteriormente en este capítulo describimos cómo los fundadores del análisis aplicado de la conducta (Don Baer, Mont Wolf y Todd Risley) en 1987 trazaron explícitamente el esquema del enfoque de desarrollo que ACT ha adoptado durante las últimas cuatro décadas. Ha dado buenos resultados desde cualquier punto de vista objetivo, pero no está acabado. Y aquí nos encontramos con la gran necesidad de que los analistas de conducta den un paso adelante.

Para vincular los procesos de flexibilidad con el análisis funcional idiográfico y el comportamiento manifiesto, los analistas de conducta aplicada deben implicarse mucho más en el desarrollo del ACT. Con el fin de establecer los prerrequisitos del aprendizaje relacional para el ACT, los analistas de conducta necesitan explorar este tema con poblaciones que todavía están aprovechando el entrenamiento en el desarrollo del lenguaje. Hay agujeros en el desarrollo del ACT que fueron causados por la lenta adopción del ACT dentro de su hogar original del análisis clínico de la conducta, así como hay agujeros en el desarrollo del RFT causados por la lenta adopción del RFT en el análisis básico de la conducta. Es hora de llenar esos agujeros y sólo los analistas de conducta dedicados pueden hacerlo.

Como ACT y RFT inciden en el análisis del comportamiento, llegan no sólo con necesidades, sino también con activos. ACT es un método validado en todo el mundo; participa en la conversación cultural en muchas áreas temáticas. Libros populares de ACT se convierten en best sellers; medios de ACT para niños han sido vistos decenas de millones de veces (google "Here Comes a Thought" para un ejemplo); ACT es distribuido por la Organización Mundial de la Salud en 21 idiomas diferentes. Los artículos de ACT se publican en las revistas científicas de mayor impacto que existen. La RFT está levantando las cejas de los enfoques dominantes en inteligencia, procesamiento del lenguaje natural y formación lingüística. El éxito es innegable.

Creemos que los analistas de la conducta han superado hace tiempo el punto en el que el aislamiento es necesario para mantener la pureza. Nuestro campo tiene confianza en sus supuestos y seguridad en sus compromisos teóricos. Es hora de utilizar ACT y RFT en la práctica del análisis de conducta. Será un reto, pero es un reto para el que nuestro campo está preparado.

Referencias

- Acarturk, C., Uygun, E., Ilkkursun, Z., Carswell, K., Tedeschi, F., Batu, M., ... & Barbui, C. (2022). Effectiveness of a WHO self-help psychological intervention for preventing mental disorders among Syrian refugees in Turkey: A randomized controlled trial. *World Psychiatry*, 21, 88-95. <https://doi.org/10.1002/wps.20939>
- Addis, M. E., y Jacobson, N. S. (1996). Razones para la depresión y el proceso y resultado de las psicoterapias cognitivo-conductuales. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1417-1424.
- Addis, M. E., Truax, P. y Jacobson, N. S. (1995). ¿Por qué la gente cree que está deprimida? El cuestionario de razones para la depresión. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, and Training*, 32(3), 476-483. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.32.3.476>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Trastornos del neurodesarrollo. En *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ª ed.). Washington, DC: Asociación Americana de Psiquiatría.
- Andrews, P. W., Maslej, M. M., Thomson, J. A., & Hollon, S. D. (2020). ¿Doctores desordenados o ratas racionales? Testing adaptationist and disorder hypotheses for melancholic depression and their relevance for clinical psychology. *Clinical Psychology Review*, 82, 101927. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101927>
- Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K. D., & Laudenslager, M. L. (2014). El entrenamiento en autocompasión modula la alfa-amilasa, la variabilidad del ritmo cardíaco y las respuestas subjetivas a la amenaza evaluativa social en las mujeres. *Psiconeuroendocrinología*, 42, 49-58.
- Arch, J. J., Eifert, G. H., Davies, C., Vilardaga, J. C. P., Rose, R. D., & Craske, M. G. (2012). Ensayo clínico aleatorizado de Terapia Cognitivo Conductual (TCC) versus Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para trastornos de ansiedad mixtos. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80, 750-765. <https://doi.org/10.1037/a0028310>
- Assaz, D. A., Roche, B., Kanter, J. W., & Oshiro, C. K. (2018). La defusión cognitiva en la terapia de aceptación y compromiso: Cuáles son los procesos básicos de cambio? *The Psychological Record*, 68(4), 405-418.
- Augustson, E. M., Dougher, M. J., & Markham, M. R. (2000). Emergence of conditional stimulus relations and transfer of respondent eliciting functions among compound stimuli. *The Psychological Record*, 50, 745-770. <https://doi.org/10.1007/BF03395381>
- Axelrod, S., McElrath, K. K., & Wine, B. (2012). Análisis conductual aplicado: Autismo y más allá. *Intervenciones conductuales*, 27, 1-15. <https://doi.org/10.1002/bin.1335>
- Baer, D. M., Wolf, M. M., & Risley, T. R. (1968). Algunas dimensiones actuales del análisis aplicado de la conducta. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 1(1), 91-97. <https://doi.org/10.1901/jaba.1968.1-91>
- Baer, D. M., Wolf, M. M., & Risley, T. R. (1987). Algunas dimensiones aún vigentes del análisis aplicado de la conducta. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20(4), 313-327.
- Barlow, D. H., y Hayes, S. C. (1979). Diseño de tratamientos alternos: Una estrategia para comparar los efectos de dos tratamientos en un solo sujeto. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 12, 199-210. <https://doi.org/10.1901/jaba.1979.12-199>
- Barnes, T. C., & Skinner, B. F. (1930). El aumento progresivo de la respuesta geotrópica de la hormiga Aphaenogaster. *The Journal of General Psychology*, 4, 102-112. <https://doi.org/10.1080/00221309.1930.9918305>
- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., McEnteggart, C., & Harte, C. (2021). Regreso al futuro con una versión actualizada del RFT: ¿Más campo que marco? *Perspectivas en Análisis del Comportamiento*, 12(1), 033-051.
- Barnes-Holmes, Y., Boorman, J., Oliver, J. E., Thompson, M., McEnteggart, C., & Coulter, C. (2018). Uso de desarrollos conceptuales en RFT para dirigir la formulación de casos y la intervención clínica: Dos resúmenes de casos. *Revista de ciencias contextuales del comportamiento*, 7, 89-96.

- Bateson, P. (2014). Evolución, epigenética y cooperación. *Journal of Biosciences*, 39(2), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12038-013-9342-7>.
- Beck, A. T. (1970). Terapia cognitiva: Naturaleza y relación con la terapia de conducta. *Behavior Therapy*, 1(2), 184-200. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(70\)80030-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(70)80030-2).
- Belisle, J. (2020). Realismo dependiente del modelo y la conducta gobernada por reglas de los analistas de conducta: Aplicaciones a la respuesta relacional derivada. *Perspectives on Behavior Science*, 43(2), 321-342.
- Belisle, J., y Clayton, M. (2021). Coherencia y fusión de clases relacionales en redes autoorganizadas: Extending relational density theory. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 118-128.
- Belisle, J., & Dixon, M. R. (2020a). Un análisis exploratorio de la teoría de la densidad relacional: Relational resistance and gravity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 80-95.
- Belisle, J., & Dixon, M. R. (2020b). Teoría de la densidad relacional: Nonlinearity of equivalence relating examined through higher-order volumetric-mass-density. *Perspectives on Behavior Science*, 43(2), 259-283.
- Belisle, J., & Dixon, M. R. (2021). Comportamiento relacional y ACT: Una relación dinámica. *Análisis de Conducta en la Práctica*, 1-12.
- Belisle, J., Paliliunas, D., Dixon, M. R., & Speelman, R. C. (2019). Disminución de la influencia de las relaciones verbales arbitrariamente aplicables de los jugadores recreativos: Un ensayo controlado aleatorizado. *Revista de análisis de comportamiento aplicado*, 52(1), 60-72.
- Belisle, J., Stanley, C. R., & Dixon, M. R. (2017). La relación entre las relaciones mutuamente implicadas derivadas y la función del comportamiento desafiante en niños con autismo: Comparando el PEAK-E-PA y el QABF. *Revista de Ciencias del Comportamiento Contextual*, 6(3), 298-307.
- Belisle, J., Stanley, C. R., & Dixon, M. R. (2021). *Métodos de investigación para el analista de conducta en ejercicio*. Naperville, IL: Emergent Press.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness y enfoques de aceptación en el rendimiento deportivo. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 320-333.
- Bethay, J. S., Wilson, K. G., Schnetzer, L. W., Nassar, S. L., & Michael J. Bordieri, M. J. (2013). Una evaluación piloto controlada de la aceptación y el compromiso de formación para el personal de la discapacidad intelectual. *Mindfulness* 4, 113-121. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0103-8>
- Biglan, A., y Barnes-Holmes, Y. (2015). Actuar a la luz del futuro: ¿Cómo evolucionan las prácticas culturales orientadas al futuro y cómo podemos acelerar su evolución? *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4, 184-195. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.06.002>
- Birkhoff, G. D. (1931). Proof of the ergodic theorem. *Actas de la Academia Nacional de Ciencias*, 17(12), 656-660. <https://doi.org/10.1073/pnas.17.2.656>
- Blackledge, J. T., y Barnes-Holmes, D. (2009). Procesos centrales en la terapia de aceptación y compromiso. En J. T. Blackledge, J. Ciarrochi, & F. P. Deane (Eds.). *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory, research, and practice* (pp. 41-58). Sydney: Australian Academic Press.
- Bohlmeijer, E. T., Lamers, S. M. A., & Fledderus, M. (2015). El florecimiento en personas con sintomatología depresiva aumenta con la terapia de aceptación y compromiso. Análisis post-hoc de un ensayo controlado aleatorizado. *Behaviour Research and Therapy*, 65, 101-106. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.12.014>
- Bowen, S., y Marlatt, A. (2009). Surfing the urge: Breve intervención basada en mindfulness para estudiantes universitarios fumadores. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(4), 666-671. <https://doi.org/10.1037/a0017127>
- Bricker, J. B., Watson, N. L., Mull, K. E., Sullivan, B. M., & Heffner, J. L. (2020). Eficacia de las aplicaciones de teléfonos inteligentes para dejar de fumar: Un ensayo clínico aleatorizado. *JAMA Internal Medicine*, 180, 1472-1480. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.4055>
- Cardillo, R., Erbi, C., & Mammarella, I. C. (2020). Toma de perspectiva espacial en niños con trastornos del espectro autista: The predictive role of visuospatial and motor abilities. *Frontiers in Human Neuroscience*, 14, 208.
- Chase, J. A., Houmanfar, R., Hayes, S. C., Ward, T. A., Vilardaga, J. P., & Follette, V. M. (2013). Los valores no son sólo metas: Online ACT-based values training adds to goal-setting in improving undergraduate college student performance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2, 79-84. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.08.002>
- Chawla, N., Collins, S., Bowen, S., Hsu, S., Grow, J., Douglass, A., & Marlatt, G. A. (2010). La escala de adherencia y competencia en la prevención de recaídas basada en mindfulness: Development, interrater reliability, and validity. *Psychotherapy Research*, 20(4), 388-397.
- Cheron, D. M., Ehrenreich, J. T., & Pincus, D. B. (2009). Evaluación de la evitación experiencial parental en una muestra clínica de niños con trastornos de ansiedad. *Child Psychiatry and Human Development*, 40, 383-403. <https://doi.org/10.1007/s10578-009-0135-z>
- Chomsky, N. (1959). A review of B. F. Skinner's *Verbal Behavior*. *Language*, 35, 26-58.
- Chomsky, N. (1972). *Studies on semantics in generative grammar*. Boston: de Gruyter.
- Christopher, M. S., Neuser, N. J., Michael, P. G., & Baitmangalkar, A. (2012). Explorando las propiedades psicométricas del cuestionario de cinco facetas de mindfulness. *Mindfulness*, 3(2), 124-131.
- Chua, J. Y. X., & Shorey, S. (en prensa). The effect of mindfulness-based and acceptance commitment therapy-based interventions to improve the mental well-being among parents of children with developmental disabilities: A

- revisión sistemática y metaanálisis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52, 2770-2783. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-04893-1>
- Ciarrochi, J., Sahdra, B., Hofmann, S., & Hayes, S. C. (2022). Developing an item pool to assess processes of change in psychological interventions: The Process-Based Assessment Tool (PBAT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 200-213. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.02.001>
- Colbert, D., Tyndall, I., Roche, B., & Cassidy, S. (2018). Puede el entrenamiento SMART realmente aumentar la inteligencia? Un estudio de replicación. *Revista de educación conductual*, 27(4), 509-531.
- Cooper, K., Smith, L. G., & Russell, A. J. (2018). Identidad de género en el autismo: Diferencias de sexo en la afiliación social con grupos de género. *Revista de autismo y trastornos del desarrollo*, 48(12), 3995-4006.
- Cooper, R. A., Plaisted-Grant, K. C., Baron-Cohen, S., & Simons, J. S. (2016). Monitoreo de la realidad y metamemoria en adultos con condiciones del espectro autista. *Revista de Autismo y Trastornos del Desarrollo*, 46(6), 2186-2198.
- Craske, M. G., Liao, B., Brown, L., & Vervliet, B. (2012). Papel de la inhibición en la terapia de exposición. *Journal of Experimental Psychopathology*, 3(3), 322-345. <https://doi.org/10.5127/jep.026511>
- Critchfield, T. S., y Reed, D. D. (2009). ¿Qué estamos haciendo cuando traducimos de modelos cuantitativos? *The Behavior Analyst*, 32, 339-362.
- Dada, T., Mittal, D., Mohanty, K., Faiq, M. A., Bhat, M. A., Yadav, R. K., ... & Dada, R. (2018). La meditación mindfulness reduce la presión intraocular, disminuye los biomarcadores de estrés y modula la expresión génica en el glaucoma: Un ensayo controlado aleatorizado. *Journal of Glaucoma*, 27(12), 1061-1067.
- Daks, J. S., y Rogge, R. D. (2020). Examinar los correlatos de la flexibilidad psicológica en la relación romántica y la dinámica familiar: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010>
- Davies, A. W., Balter, A. S., van Rhijn, T., Spracklin, J., Maich, K., & Soud, R. (2021). Educación sexual para niños y jóvenes con trastorno del espectro autista en Canadá. *Intervention in School and Clinic*, 58(2), 129-134. <https://doi.org/10.1177/10534512211051068>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). El "qué" y el "por qué" de la búsqueda de metas: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dell'Osso, L., Carpita, B., Muti, D., Morelli, V., Salarpi, G., Salerni, A., ... & Maj, M. (2019). Síntomas del estado de ánimo y suicidalidad a través del espectro autista. *Psiquiatría integral*, 91, 34-38.
- Dickins, D. W., Singh, K. D., Roberts, N., Burns, P., Downes, J. J., Jimmieson, P., & Bentall, R. P. (2001). An fMRI study of stimulus equivalence. *Neuroreport*, 12(2), 405-411.
- Dixon, D. R., Vogel, T., y Tarbox, J. (2012). Una breve historia del análisis funcional y el análisis conductual aplicado. En *Functional assessment for challenging behaviors* (pp. 3-24). Springer, Nueva York, NY.
- Dixon, M. R. (2014). *ACT para niños con autismo y desafíos emocionales*. Carbondale: Shawnee Scientific Press.
- Dixon, M. R. (2015). *Sistema de entrenamiento relacional PEAK: Equivalence*. Shawnee Scientific Press, LLC.
- Dixon, M. R. (2016). *Sistema de formación relacional PEAK: Transformación*. Shawnee Scientific Press, LLC.
- Dixon, M. R. (2019). *Evaluación integral del pico: Manual de administración*. Carbondale: Shawnee Scientific Press.
- Dixon, M. R., & Paliliunas, D. (2018). *AIM accept. Identify. Mover. Un currículo analítico del comportamiento para el desarrollo socioemocional en los niños*. Naperville, IL: Emergent Press.
- Dixon, M. R., & Paliliunas, D. (2020). Análisis clínico de la conducta: Integrando ACT y ABA. En M. E. Levin, M. P. Twohig, & J. Kraf (Eds.), *Innovations in acceptance & commitment therapy: Avances clínicos y aplicaciones*. Oakland, CA: Context Press/New Harbinger Publications..
- Dixon, M. R., Belisle, J., McKeel, A., Whiting, S., Speelman, R., Daar, J. H., & Rowsey, K. (2017). Una revisión interna y crítica del sistema de entrenamiento relacional PEAK para niños con autismo y discapacidad intelectual relacionada: 2014- 2017. *The Behavior Analyst*, 40, 493-521. <https://doi.org/10.1007/s40614-017-0119-4>
- Dixon, M. R., Belisle, J., Rehfeldt, R. A., & Root, W. B. (2018). Por qué seguimos sin actuar para salvar el mundo: El desafío ascendente de una ciencia del comportamiento post-skinneriana. *Perspectives on Behavior Science*, 41(1), 241-267. <https://doi.org/10.1007/s40614-018-0162-9>
- Dixon, M. R., Enoch, M. R., & Belisle, J. (2017). Transferencias de función de estímulo durante las apuestas en la ruleta. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 50(4), 819-824.
- Dixon, M. R., Hayes, S. C., Stanley, C. R., Law, S., & Al-Nasser, T. (2020). ¿Es el Entrenamiento o Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) un método que los analistas conductuales aplicados pueden y deben utilizar? *The Psychological Record*, 70, 559-579. <https://doi.org/10.1007/s40732-020-00436-9>
- Dixon, M. R., Paliliunas, D., Barron, B. F., Schmick, A. M., & Stanley, C. R. (2021). Randomized controlled trial evaluation of ABA content on IQ gains in children with autism. *Journal of Behavioral Education*, 30(3), 455-477.
- Dixon, M. R., Small, S. L., & Rosales, R. (2007). Análisis extendido de citas empíricas con la conducta verbal de Skinner: 1984-2004. *Behavior Analyst*, 30, 197-209.
- Donati, M. A., Berrocal, C., Bernini, O., Gori, C., & Primi, C. (2021). Measuring cognitive fusion through the cognitive fusion questionnaire-7: Measurement invariance across non-clinical and clinical psychological samples. *PloS one*, 16(2), e0246434.

- Dougher, M. J., Augustson, E., Markham, M. R., Greenway, D. E., & Wulfert, E. (1994). La transferencia de las funciones de elicitación y extinción del respondedor a través de clases de equivalencia de estímulos. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 62(3), 331-351.
- Dougher, M. J., Hamilton, D. A., Fink, B. C., & Harrington, J. (2007). Transformación de las funciones discriminativas y elicitoras de estímulos relacionales generalizados. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 88(2), 179-197.
- Dusek, J. A., Otu, H. H., Wohlhueter, A. L., Bhasin, M., Zerbini L. F., Joseph, M. G., Benson, H., & Libermann, T. A. (2008). Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response. *PLoS ONE*, 3(7), e2576. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0002576>
- Dymond, S., y Barnes, D. (1995). A transformation of self-discrimination response functions in accordance with the arbitrarily applicable relations of sameness, more than, and less than. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 64(2), 163-184.
- Dymond, S., Roche, B., Forsyth, J. P., Whelan, R., & Rhoden, J. (2007). Transformación de las funciones de respuesta de evitación de acuerdo con marcos relacionales iguales y opuestos. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 88(2), 249-262.
- Eilers, H. J., y Hayes, S. C. (2015). Terapia de exposición y prevención de respuesta con ejercicios de defusión cognitiva para reducir las conductas repetitivas y restrictivas mostradas por niños con trastorno del espectro autista. *Investigación en trastornos del espectro autista*, 19, 18-31. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2014.12.014>
- Epstein, R. M., Siegel, D. J., & Silberman, J. (2008). Autocontrol en la práctica clínica: A challenge for medical educators. *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 28(1), 5-13.
- Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E., & Rönnlund, M. (2018). El entrenamiento de autocompasión consciente reduce los síntomas de estrés y agotamiento entre los psicólogos en ejercicio: Un ensayo controlado aleatorizado de una breve intervención basada en la web. *Fronteras de la psicología*, 9, 2340.
- Fang, S., & Ding, D. (2020). Un meta-análisis de la eficacia de la terapia de aceptación y compromiso para los niños. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 225-234.
- Feldner, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., & Spira, A. P. (2003). Emotional avoidance: An experimental test of individual differences and response suppression using biological challenge. *Behaviour Research and Therapy*, 41(4), 403-411.
- Ferroni-Bast, D., Fitzpatrick, J., Stewart, I., & Goyos, C. (2019). Uso del Procedimiento de Evaluación Relacional Implícita (IRAP) como medida de reacción al fracaso percibido y los efectos de una intervención de defusión en este contexto. *The Psychological Record*, 69(4), 551-563.
- Ferster, C. B. (1973). Un análisis funcional de la depresión. *American Psychologist*, 28, 857-870.
- Finn, M., Barnes-Holmes, D., & McEnteggart, C. (2018). Explorando el efecto de dominancia de un solo ensayo en el IRAP: Desarrollando un modelo de Efectos de Respuesta Relacional Diferencial Arbitrariamente Aplicable (DAARRE). *The Psychological Record*, 68(1), 11-25.
- Fishbein, J. N., Baer, R. A., Correll, J., & Arch, J. J. (2022). El cuestionario de autotranscendencia (QUEST): A measure of trait self-transcendence informed by contextual cognitive behavioral therapies. *Assessment*, 29(3), 508-526. <https://doi.org/10.1177/1073191120980061>
- Foody, M., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Rai, L., & Luciano, C. (2015). Una investigación empírica del papel del yo, la jerarquía y la distinción en un ejercicio de acto común. *The Psychological Record*, 65(2), 231-243.
- García-Zambrano, S., Rehfeldt, R. A., Hertel, I. P., & Boehmert, R. (2019). Efectos del encuadre deíctico y la defusión en el desarrollo del auto-contexto en individuos con discapacidad. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 55-58.
- Gates, K. M., & Molenaar, P. C. M. (2012). Group search algorithm recovers effective connectivity maps for individuals in homogeneous and heterogeneous samples. *NeuroImage*, 63(1), 310-319.
- Gates, K. M., Molenaar, P. C., Iyer, S. P., Nigg, J. T., & Fair, D. A. (2014). Organizing heterogeneous samples using community detection of GIMME-derived resting state functional networks. *PloS one*, 9(3), e91322.
- Ghezzi, E. L., Houmanfar, R. A., & Crosswell, L. (2020). The motive augmental effects of verbal stimuli on cooperative and conformity responding under a financially competing contingency in an analog work task. *The Psychological Record*, 70(3), 411-431.
- Gifford, E. V., Kohlenberg, B., Hayes, S. C., Pierson, H., Piasecki, M., Antonuccio, D., & Palm, K. (2011). ¿Contribuye la terapia conductual centrada en la aceptación y la relación a los resultados del bupropión? Un ensayo controlado aleatorizado de FAP y ACT para dejar de fumar. *Terapia conductual*, 42, 700-715.
- Gilsenan, C. M., Yi, Z., Hinman, J. M., Barron, B. F., & Dixon, M. R. (2022). Uso del entrenamiento relacional para mejorar el rendimiento durante las sesiones de entrenamiento en aceptación y compromiso. *Behavior Analysis in Practice*, 15(1), 179-191. <https://doi.org/10.1007/s40617-021-00574-8>
- Gilsenan, C. M., Yi, Z., Hinman, J. M., Barron, B. F., & Dixon, M. R. (2021). Uso del entrenamiento relacional para mejorar el rendimiento durante las sesiones de entrenamiento de aceptación y compromiso. *Behavior Analysis in Practice*, 1-13.
- Gilsenan, C. M., Yi, Z., Hinman, J. M., Barron, B. F., & Dixon, M. R. (2022). Uso del entrenamiento relacional para mejorar el rendimiento durante las sesiones de entrenamiento en aceptación y compromiso. *Behavior Analysis in Practice*, 15(1), 179-191.

- Ginsburg, S., y Jablonka, E. (2010). La evolución del aprendizaje asociativo: Un factor en la explosión cámbrica. *Journal of Theoretical Biology*, 266, 11-20.
- Glassman, L. H., Forman, E. M., Herbert, J. D., et al. (2016). Los efectos de un breve tratamiento conductual basado en la aceptación frente al tratamiento cognitivo-conductual tradicional para la ansiedad de hablar en público: Un ensayo exploratorio que examina los efectos diferenciales sobre el rendimiento y la neurofisiología. *Behavior Modification*, 40(5), 748-776. <https://doi.org/10.1177/0145445516629939>
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Intervenciones basadas en mindfulness para trastornos psiquiátricos: Una revisión sistemática y metaanálisis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52-60.
- Gooding, A., & Gardner, F. L. (2009). Una investigación de la relación entre mindfulness, rutina previa al tiro y porcentaje de tiros libres en baloncesto. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 303-319.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Habib, R., & Dixon, M. R. (2010). Neurobehavioral evidence for the "near-miss" effect in pathological gamblers. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 93, 313-328. <https://doi.org/10.1901/jeab.2010.93-313>
- Hahs, A. D., Dixon, M. R., & Paliliunas, D. (2019). Ensayo controlado aleatorizado de un breve entrenamiento de aceptación y compromiso para padres de individuos diagnosticados con trastornos del espectro autista. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 154-159. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.03.002>
- Hanley, G. P., Iwata, B. A., & McCord, B. E. (2003). Análisis funcional del comportamiento problemático: A review. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 36(2), 147-185.
- Hannon, G., & Emily P. Taylor, E. P. (2013). Comportamiento suicida en adolescentes y adultos jóvenes con TEA: Hallazgos de una revisión sistemática. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 1197-1204. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.10.003>
- Harmon, T. M., Nelson, R. O., & Hayes, S. C. (1980). Selfmonitoring of mood versus activity by depressed clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 30-38. <https://doi.org/10.1037//0022-006X.48.1.30>
- Harris, R. (2019). *ACT simplificado: Un manual fácil de leer sobre la terapia de aceptación y compromiso*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hawking, S., y Mlodinow, L. (2010). *El gran diseño*. New York: Bantam.
- Hayes, S. C. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, 99-110.
- Hayes, S. C. (1986). El caso del perro silencioso: Los informes verbales y el análisis de reglas. Una revisión de K. Anders Ericsson y Herbert A. Simon, "Protocol analysis: Los informes verbales como datos". *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 45, 351-363. <https://doi.org/10.1901/jeab.1986.45-351>
- Hayes, S. C. (Ed.). (1989). *Rulegoverned behavior: Cognición, contingencias y control instruccional*. New York: Plenum.
- Hayes, S. C. (1993). Los objetivos analíticos y las variedades del contextualismo científico. En S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese, & T. R. Sarbin (Eds.), *Varieties of scientific contextualism* (pp. 11-27). Reno: Context Press.
- Hayes, S. C. (2019). *Una mente liberada: Cómo pivotar hacia lo que importa*. Nueva York: Penguin/Avery.
- Hayes, S. C., & Brownstein, A. J. (mayo de 1985). Comportamiento verbal, clases de equivalencia y reglas: Nuevas definiciones, datos y direcciones. Conferencia invitada presentada en la Reunión de la Asociación para el Análisis del Comportamiento, Columbus, OH.
- Hayes, S. C., & Brownstein, A. J. (1986). Mentalismo, relaciones conducta-conducta y una visión analítica de la conducta de los propósitos de la ciencia. *The Behavior Analyst*, 9, 175-190.
- Hayes, S. C., y Hayes, L. J. (1989). La acción verbal del oyente como base para el gobierno de las normas. En S. C. Hayes (Ed.), *Rulegoverned behavior: Cognición, contingencias y control instructivo* (pp. 153-190). New York: Plenum.
- Hayes, S. C., & Hayes, L. J. (1992). Algunas implicaciones clínicas del conductismo contextualista: El ejemplo de la cognición. *Behavior Therapy*, 23, 225-249. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80383-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80383-1)
- Hayes, S. C., y Hofmann, S. G. (2017). La tercera ola de la terapia cognitivo-conductual y el auge de la atención basada en procesos. *Psiquiatría Mundial*, 16(3), 245.
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2018). (Eds.), *TCC basada en procesos: La ciencia y las competencias clínicas básicas de la terapia cognitivo-conductual*. Oakland: Context Press/New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., y Sanford, B. (2014). La cooperación fue lo primero: Evolución y cognición humana. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 101, 112-129. <https://doi.org/10.1002/jeab.64>
- Hayes, S. C., y Strosahl, K. D. (2004). *Guía práctica de la terapia de aceptación y compromiso*. New York: Springer.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Hayes, S. C., Bissett, R., Korn, Z., Zettle, R. D., Rosenfarb, I., Cooper, L., & Grundt, A. (1999). The impact of acceptance versus control racionales on pain tolerance. *The Psychological Record*, 49, 33-47.
- Hayes, S. C., Bond, F., Barnes-Holmes, D., & Austin, J. (Eds.). (2006). *Acceptance and mindfulness at work: Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and organizational behavior management*. Binghamton: Haworth.
- Hayes, S. C., Devany, J. M., Kohlenberg, B. S., Brownstein, A. J., & Shelby, J. (1987). Equivalencia de estímulos y el control simbólico de la conducta. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, 13, 361-374.

- Hayes, S. C., Hofmann, S. G., & Ciarrochi, J. (2020). A process-based approach to psychological diagnosis and treatment: The conceptual and treatment utility of an extended evolutionary model. *Clinical Psychology Review*, 82, 101908. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101908>
- Hayes, S. C., Hofmann, S. G., & Stanton, C. E. (2020). Process-based functional analysis can help behavioral science step up to the challenges of novelty: COVID-19 as an example. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 128-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.009>
- Hayes, S. C., Hofmann, S. G., Stanton, C. E., Carpenter, J. K., Sanford, B. T., Curtiss, J. E., & Ciarrochi, J. (2019). El papel del individuo en la próxima era de la terapia basada en procesos. *Investigación y terapia del comportamiento*, 117, 40-53.
- Hayes, S. C., Lattal, K. A., & Myerson, W. A. (1979). Fuerza de la conducta fóbica inducida experimentalmente en ratas: Avoidance versus dual-component formulations. *Psychological Reports*, 44(3), 891-894.
- Hayes, S. C., Merwin, R. M., McHugh, L., Sandoz, E. K., A-Tjak, J. G., Ruiz, F. J., ... & McCracken, L. M. (2021). Report of the ACBS task force on the strategies and tactics of contextual behavioral science research. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 172-183.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Terapia de aceptación y compromiso: El proceso y la práctica del cambio consciente*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). *Terapia de aceptación y compromiso: El proceso y la práctica del cambio consciente* (2ª edición). New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). ¿Qué es la terapia de aceptación y compromiso? En *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 3-29). Springer.
- Hayes, S. C., White, D. y Bissett, R. T. (1998). Protocol analysis and the "silent dog" method of analyzing the impact of self-generated rules. *The Analysis of Verbal Behavior*, 15, 57-63.
- Hayes, S. C., Wilson, K. W., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Evitación experiencial y trastornos del comportamiento: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168. <https://doi.org/10.1037//0022-006X.64.6.1152>
- Haynes, S. N., O'Brien, W., & Kaholokula, J. (2011). *Evaluación conductual y formulación de casos*. New York: Wiley & Sons.
- Hersh, M. N., Ponder, R. G., Hastings, P. J., & Rosenberg, S. M. (2004). Mutación adaptativa y amplificación en *Escherichia coli*: Dos vías de adaptación del genoma bajo estrés. *Research in Microbiology*, 155, 353-359. <https://doi.org/10.1016/j.resmic.2004.01.020>
- Hoffman, D. (2019). *El caso contra la realidad: Por qué la evolución ocultó la verdad a nuestros ojos*. Nueva York: Norton.
- Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2018). La historia y el estado actual de la TCC como terapia basada en la evidencia. Capítulo en Hayes, S. C. & Hofmann, S. G. (Eds.), *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy* (pp. 7 -21). Oakland: Context Press/New Harbinger Publications.
- Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2019). El futuro de la ciencia de la intervención: La terapia basada en procesos. *Clinical Psychological Science*, 7(1), 37-50. <https://doi.org/10.1177/2167702618772296>
- Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2020). *Más allá del DSM: Hacia una alternativa basada en procesos para el diagnóstico y el tratamiento de la salud mental*. Oakland: Context Press/New Harbinger Publications.
- Hooper, N., Dack, C., Karekla, M., Niyazi, A., & McHugh, L. (2018). Defusión cognitiva versus evitación experiencial en la reducción de la conducta de fumar: Una investigación experimental y preliminar. *Investigación y teoría de la adicción*, 26(5), 414-420.
- Hooper, N., Sandoz, E. K., Ashton, J., Clarke, A., & McHugh, L. (2012). Comparación de la supresión del pensamiento y la aceptación como técnicas de afrontamiento para los antojos de alimentos. *Comportamientos alimentarios*, 13(1), 62-64.
- Hyde, J. S., Bigler, R. S., Joel, D., Tate, C. C., & van Anders, S. M. (2019). El futuro del sexo y el género en psicología: Cinco desafíos al binario de género. *American Psychologist*, 74(2), 171.
- Iacoboni, M. (2009). Imitación, empatía y neuronas espejo. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 653-670. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163604>
- Ivancic, M., & Belisle, J. (2019). Resolviendo barreras para una ciencia aplicada de la condición humana: El gobierno de las reglas y el comportamiento verbal de los científicos aplicados. *El análisis del comportamiento verbal*, 35(2), 196-220.
- Iwata, B. A., Dorsey, M. F., Slifer, K. J., Bauman, K. E., & Richman, G. S. (1982). Hacia un análisis funcional de la autolesión. *Analysis and Intervention in Developmental Disabilities*, 2(1), 3-20. [https://doi.org/10.1016/0270-4684\(82\)90003-9](https://doi.org/10.1016/0270-4684(82)90003-9)
- Iwata, B. A., Dorsey, M. F., Slifer, K. J., Bauman, K. E., & Richman, G. S. (1994). Hacia un análisis funcional de la autolesión. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 27(2), 197-209. <https://doi.org/10.1901/jaba.1994.27-197>
- Jablonka, E., y Lamb, M. J. (2014). *Evolución en cuatro dimensiones: Genetic, epigenetic, behavioral, and symbolic variation in the history of life* (2ª ed.). Cambridge, MA: MIT Press.
- Jeffcoat, T., & Hayes, S. C. (2012). A randomized trial of ACT bibliotherapy on the mental health of K-12 teachers and staff. *Behaviour Research and Therapy*, 50, 571-579. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.05.008>

- Jessel, J., Hanley, G. P., Ghaemmaghami, M., & Metras, R. (2019). Una evaluación del análisis de contingencia sintetizada informada por entrevista de sesión única. *Intervenciones conductuales*, 34(1), 62-78.
- Ju, W. C., & Hayes, S. C. (2008). Verbal establishing stimuli: Testing the motivative effect of stimuli in a derived relation with consequences. *The Psychological Record*, 58, 339-363.
- Juvin, J., Sadeg, S., Julien-Sweerts, S., & Zebdi, R. (2021). Una revisión sistemática: Terapia de Aceptación y Compromiso para los padres de niños y adolescentes con trastorno del espectro autista. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52, 124-141. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-04923-y>
- Kanfer, F. H., y Grimm, L. G. (1977). Análisis de la conducta: Selección de conductas objetivo en la entrevista. *Behavior Modification*, 1, 7-28.
- Kanfer, F. H., y Saslow, G. (1965). Análisis conductual: Una alternativa a la clasificación diagnóstica. *Archivos de Psiquiatría General*, 12, 529-538.
- Kavaklı, M., Ak, M., Uğuz, F., & Türkmen, O. O. (2020). El papel mediador de la autocompasión en la relación entre la amenaza percibida COVID-19 y la ansiedad ante la muerte. *Journal of Clinical Psychiatry*, 23(Supp: 1), 15-23.
- Kazdin, A. E. (2000). Perceived barriers to treatment participation and treatment acceptability among antisocial children and their families. *Journal of Child and Family Studies*, 9(2), 157-174.
- Kelly, A. C., y Carter, J. C. (2015). Entrenamiento en autocompasión para el trastorno por atracón: Un ensayo piloto controlado aleatorizado. *Psicología y Psicoterapia: Teoría, Investigación y Práctica*, 88(3), 285-303.
- Kessler, R. C., Angermeyer, M., Anthony, J. C., De Graaf, R. O. N., Demyttenaere, K., Gasquet, I., ... & Üstün, T. B. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry*, 6(3), 168.
- Kestner, K. M., & Peterson, S. M. (2017). Una revisión de la literatura de resurgimiento con participantes humanos. *Análisis de la conducta: Investigación y práctica*, 17(1), 1-17. <https://doi.org/10.1037/bar0000039>
- Kircanski, K., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2012). Sentimientos en palabras: Contribuciones del lenguaje a la terapia de exposición. *Psychological Science*, 2012;23(10), 1086-1091. <https://doi.org/10.1177/0956797612443830>
- Klimley, A. P. (1993). Highly directional swimming by scalloped hammerhead sharks, *Sphyrna lewini*, and subsurface irradiance, temperature, bathymetry, and geomagnetic field. *Marine Biology*, 117(1), 1-22.
- Krapfl, J. E., y Nawas, M. M. (1970). Ordenación diferencial de la presentación de estímulos en la desensibilización sistemática. *Journal of Abnormal Psychology*, 75(3), 333-337. <https://doi.org/10.1037/h0029351>
- Lawlor, K. B., y Hornyak, M. J. (2012). Metas inteligentes: Cómo la aplicación de objetivos inteligentes puede contribuir al logro de los resultados de aprendizaje de los estudiantes. *Developments in Business Simulation and Experiential Learning*, 39, 259-267.
- LeBlanc, L. A., Taylor, B. A., & Marchese, N. V. (2020). Las experiencias de formación de los analistas de conducta: El cuidado compasivo y las relaciones terapéuticas con los cuidadores. *Behavior Analysis in Practice*, 13(2), 387-393.
- Levin, M. E., Hayes, S. C., & Waltz, T. (2010). Creación de una medida implícita de la cognición más adecuada para la investigación aplicada: A test of the Mixed Trial-Implicit Relational Assessment Procedure (MT-IRAP). *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 245-262. <https://doi.org/10.1037/h0100911>
- Lewinsohn, P. M. (1974). A behavioral approach to depression. En R. J. Friedman & M. M. Katz (Eds.), *Psychology of depression: Contemporary theory and research* (pp. 157-178). Oxford, Reino Unido: John Wiley & Sons.
- Lieberman, Z., & Shaw, A. (2019). Los niños usan la similitud, la propincuidad y la lealtad para predecir qué personas son amigos. *Journal of Experimental Child Psychology*, 184, 1-17.
- Liebal, K., Behne, T., Carpenter, M., & Tomasello, M. (2009). Los bebés utilizan la experiencia compartida para interpretar un gesto de señalar. *Developmental Science*, 12, 264-271.
- Lionello-DeNolf, K. M. (2021). An update on the search for symmetry in nonhumans. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 115(1), 309-325. <https://doi.org/10.1002/jeab.647>
- Lipkens, G., Hayes, S. C., & Hayes, L. J. (1993). Estudio longitudinal de las relaciones de estímulo derivadas en un lactante. *Journal of Experimental Child Psychology*, 56, 201-239.
- Lippman, L. G., y Meyer, M. M. (1967). Fixed interval performance as related to instructions and to subjects' verbalization of the contingency. *Psychonomic Science*, 8, 135-136.
- Little, A., Tarbox, J., & Alzaabi, K. (2020). El uso de la aceptación y el compromiso de formación para mejorar la eficacia de la formación en habilidades de comportamiento. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 9-16. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.02.002>
- Longmore, R. J., y Worrell, M. (2007). ¿Es necesario cuestionar los pensamientos en la terapia cognitivo-conductual? *Clinical Psychology Review*, 27, 173-187.
- Lovibond, P. F., y Lovibond, S. H. (1995). La estructura de los estados emocionales negativos: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lowe, C. F. (1979). Determinantes de la conducta operante humana. En M. D. Zeiler & P. Harzem (Eds.), *Advances in analysis of behavior: Vol. 1. Reinforcement and the organization of behavior* (pp. 159-192). Chichester, Reino Unido: Wiley.
- Lowe, C. F., Beasty, A., y Bentall, R. P. (1983). The role of verbal behavior in human learning: Infant performance on fixed interval schedules. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 39, 157-164.

- Luciano, C., Gómez-Becerra, I., & Rodríguez-Valverde, M. (2007). El papel del entrenamiento en múltiples ejemplos y la denominación en el establecimiento de la equivalencia derivada en un infante. *Journal of Experimental Analysis of Behavior*, 87, 349-365.
- Luciano, C., Törneke, N., & Ruiz, F. J. (en prensa). Análisis clínico de la conducta y RFT: Conceptualizando la psicopatología y su tratamiento. En Twohig, M. P., Levin, M. E., & Petersen, J. M. (Eds.), *Handbook of acceptance and commitment therapy*. New York: Oxford University Press.
- Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K. y Melin, L. (2012). La encuesta de valores de la diana: Una evaluación psicométrica. *Práctica cognitiva y conductual*, 19(4), 518-526.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2010). *Aprendiendo ACT: Un manual de entrenamiento en habilidades de Terapia de Aceptación y Compromiso para terapeutas*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Luoma, J., Hayes, S. C., & Walser, R. (2017). *Aprendiendo ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists* (2ª ed.). Oakland, CA: Context Press y New Harbinger Publications.
- Luoma, J. B., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., & Fletcher, L. (2012). Lento y constante gana la carrera: Un ensayo clínico aleatorizado de la Terapia de Aceptación y Compromiso dirigido a la vergüenza en los trastornos por uso de sustancias. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80, 43-53. <https://doi.org/10.1037/a0026070>
- Maisel, M. E., Stephenson, K. G., Cox, J. C., & South, M. (2019). Desfusión cognitiva para reducir los pensamientos angustiantes en adultos con autismo. *Investigación en trastornos del espectro autista*, 59, 34-45.
- Mandavia, A., Masuda, A., Moore, M., Mendoza, H., Donati, M. R., & Cohen, L. L. (2015). La aplicación de una técnica de defusión cognitiva a los pensamientos negativos sobre la imagen corporal: Una investigación analógica preliminar. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 86-95.
- Markham, M. R., Dougher, M. J., & Augustson, E. M. Transferencia de la discriminación operante y elicitación del respondedor a través de relaciones emergentes de estímulos compuestos. *The Psychological Record*, 52, 325-350 (2002). <https://doi.org/10.1007/BF03395434>
- Marshall, E. J., y Brockman, R. N. (2016). Las relaciones entre la flexibilidad psicológica, la autocompasión y el bienestar emocional. *Revista de Psicoterapia Cognitiva*, 30(1), 60-72.
- Matson, J. L., Tureck, K., y Rieske, R. (2012). Las preguntas sobre la función conductual (QABF): Estado actual como método de evaluación funcional. *Investigación en Discapacidades del Desarrollo*, 33(2), 630-634.
- McHugh, L., y Stewart, I. (2012). *El yo y la toma de perspectiva: Contribuciones y aplicaciones desde la ciencia conductual moderna*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Miller, M. B., Meier, E., Lombardi, N., Leavens, E. L., Grant, D. M. y Leffingwell, T. R. (2016). El cuestionario de vida valorada para el consumo de alcohol: Midiendo la discrepancia valor-conducta en el consumo de alcohol de estudiantes universitarios. *Evaluación psicológica*, 28(9), 1051.
- Moffitt, R., Brinkworth, G., Noakes, M., & Mohr, P. (2012). Una comparación de la reestructuración cognitiva y la defusión cognitiva como estrategias para resistir un alimento anhelado. *Psicología y Salud*, 27(sup2), 74-90.
- Molenaar, P. C. M. (2013). Sobre la necesidad de utilizar enfoques de análisis de datos específicos de la persona en psicología. *European Journal of Developmental Psychology*, 10, 29-39. <https://doi.org/10.1080/17405629.2012.747435>
- Molenaar, P. C., y Campbell, C. G. (2009). El nuevo paradigma específico de la persona en psicología. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 112-117.
- Moore, J. (2007). *Fundamentos conceptuales del conductismo radical*. Hudson, NY: Sloan Publishing.
- Moran, O., Almada, P., & McHugh, L. (2018). Una investigación sobre la relación entre los tres yos (Self-as- Content, Self-as-Process y Self-as-Context) y la salud mental en adolescentes. *Revista de ciencias contextuales del comportamiento*, 7, 55-62.
- Neff, K. D., y Vonk, R. (2009). Autocompasión versus autoestima global: Dos formas diferentes de relacionarse con uno mismo. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neuringer, A. (1986). ¿Puede la gente comportarse "al azar"? El papel de la retroalimentación. *Journal of Experimental Psychology: General*, 115(1), 62-75.
- Neuringer, A. (2002). Variabilidad operante: Evidence, functions, and theory. *Psychonomic Bulletin and Review*, 9, 672-705.
- Neuringer, A. (2012). Refuerzo e inducción de la variabilidad operante. *The Behavior Analyst*, 35(2), 229.
- Nevin, J. A. (1992). Un modelo integrador para el estudio del impulso conductual. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 57, 301-316.
- O'Reilly, A., Roche, B., Ruiz, M., Tyndall, I., & Gavin, A. (2012). La prueba de velocidad de adquisición de funciones (FAST): Una prueba implícita analítica de la conducta para evaluar las relaciones de estímulo. *Psychological Record*, 62, 507-528 (2012). <https://doi.org/10.1007/BF03395817>
- Oldenburg, B., Van Duijn, M., & Veenstra, R. (2018). Defendiendo a los amigos, no a los enemigos: Un análisis de redes sociales de las relaciones de defensa, amistad y aversión de los niños usando XPNet. *PLoS One*, 13(5), e0194323.
- Olsson, M., y Marcus, S. C. (2010). National trends in outpatient psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 167(12), 1456-1463.

- Orlando, R., y Bijou, S. W. (1960). Programas simples y múltiples de reforzamiento en niños con retraso en el desarrollo. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 3(4), 339-348. <https://doi.org/10.1901/jeab.1960.3-339>
- Page, S., y Neuringer, A. (1985). La variabilidad es un operante. *Revista de Psicología Experimental: Animal Behavior Processes*, 11(3), 429.
- Paliliunas, D. (2021). Values: A core guiding principle for behavior-analytic intervention and research. *Behavior Analysis in Practice*, 15, 115-125. <https://doi.org/10.1007/s40617-021-00595-3>
- Palmer, D. C. (1991). Una interpretación conductual de la memoria. *Diálogos sobre el comportamiento verbal*, 261, 279.
- Parry-Cruwys, D. E., Neal, C. M., Ahearn, W. H., Wheeler, E. E., Premchander, R., Loeb, M. B., et al. (2011). Resistencia a la interrupción en un ambiente de clase. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 44, 363-367.
- Pearson, A., Ropar, D., & Hamilton, A. F. D. (2013). Una revisión de la toma de perspectiva visual en el trastorno del espectro autista. *Fronteras de la Neurociencia Humana*, 7, 652.
- Perez, W. F., de Almeida, J. H., Soares, L. C., Wang, T. F., de Moraes, T. E., Mascarenhas, A. V., & de Rose, J. C. (2020). Las caras temerosas y la transferencia derivada de funciones aversivas. *The Psychological Record*, 70(3), 387-396.
- Pilecki, B. C., y McKay, D. (2012). Una investigación experimental de la defusión cognitiva. *The Psychological Record*, 62(1), 19-40.
- Plumb, J. C., Stewart, I., Dahl, J., & Lundgren, T. (2009). In search of meaning: Valores en el análisis clínico de la conducta moderno. *The Behavior Analyst*, 32, 85-103. <https://doi.org/10.1007/BF03392177>
- Polk, K. L., y Schoendorff, B. (2014). *La matriz ACT: Un nuevo enfoque para la construcción de la flexibilidad psicológica a través de entornos y poblaciones*. Oakland, CA: Context Press/New Harbinger Publications.
- Pratt, L. A., Brody, D. J., & Gu, Q. (2017). Uso de antidepressivos entre personas de 12 años o más: Estados Unidos, 2011- 2014. *Resumen de datos del NCHS*. Número 283. Centro Nacional de Estadísticas de Salud.
- Pryor, K. W., Haag, R. y O'Reilly, J. (1969). La marsopa creativa: Entrenamiento para el comportamiento novedoso. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 12(4), 653-661.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construcción y validación factorial de una forma corta de la escala de autocompasión. *Psicología Clínica y Psicoterapia*, 18(3), 250-255.
- Ren, Z., Zhao, C., Bian, C., Zhu, W., Jiang, G., & Zhu, Z. (2019). Mecanismos de la terapia de aceptación y compromiso: Un modelo de ecuaciones estructurales meta-analítico. *Acta Psychologica Sinica*, 51(6), 662-676. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2019.00662>
- Ritzert, T. R., Forsyth, J. P., Berghoff, C. R., Barnes-Holmes, D., & Nicholson, E. (2015). El impacto de una intervención de defusión cognitiva en la flexibilidad conductual y psicológica: Una evaluación experimental en una muestra no clínica de miedo a las arañas. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 112-120.
- Roche, B., Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Smeets, P. M., & McGeady, S. (2000). Contextual control over the derived transformation of discriminative and sexual arousal functions. *The Psychological Record*, 50(2), 267-291.
- Rosenfarb, I., y Hayes, S. C. (1984). Social standard setting: The Achilles' heel of informational accounts of therapeutic change. *Behavior Therapy*, 15, 515-528. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(84\)80053-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(84)80053-2)
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Marshall, S., & Heaven, P. (2015). Empathy and nonattachment independently predict peer nominations of prosocial behavior of adolescents. *Frontiers in Psychology*, 263. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00263>
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). Una escala para medir el desapego: Un complemento budista a la investigación occidental sobre el apego y el funcionamiento adaptativo. *Journal of Personality Assessment*, 92(2), 116-127.
- Sanchez, A. L., Cornacchio, D., Poznanski, B., Golik, A. M., Chou, T., & Comer, J. S. (2018). La efectividad de los servicios de salud mental basados en la escuela para niños en edad primaria: Un metaanálisis. *Revista de la Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente*, 57(3), 153-165.
- Sanford, B. T., Ciarrochi, J., Hofmann, S. G., Chin, F., Gates, K. M., & Hayes, S. C. (2022; en prensa). Toward empirical process-based case conceptualization: An idiomonic network examination of the process-based assessment tool. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 25, 10-25. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.05.006>
- Schlinger Jr, H. D. (2017). La importancia del análisis en el análisis conductual aplicado. *Análisis de la conducta: Investigación y práctica*, 17(4), 334.
- Schlund, M. W., Hoehn-Saric, R., & Cataldo, M. F. (2007). Nuevo conocimiento derivado del conocimiento aprendido: Funcional-anatomic correlates of stimulus equivalence. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 87(2), 287-307.
- Schneider, S. M. (2012). *La ciencia de las consecuencias: Cómo afectan a los genes, cambian el cerebro y repercuten en nuestro mundo*. Amherst: Prometheus Books.
- Schusterman, R. J., & Kastak, D. (1993). Un león marino de California (*zalophus californianus*) es capaz de formar relaciones de equivalencia. *The Psychological Record*, 43, 823-839.
- Segers, M., y Rawana, J. (2014). ¿Qué sabemos acerca de la suicidalidad en los trastornos del espectro autista? A systematic review. *Autism Research*, 7(4), 507-521.
- Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23(1), 407-412.

- Shimoff, E., Catania, A. C. y Matthews, B. A. (1981). Uninstructed human responding: Sensitivity of low rate performance to schedule contingencies. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 36, 207-220.
- Shin, J. Y., Kim, S. W., Roh, S. G., Lee, N. H., & Yang, K. M. (2016). Insensibilidad congénita al dolor y anhidrosis. *Archives of Plastic Surgery*, 43(1), 95-97. <https://doi.org/10.5999/aps.2016.43.1.95>
- Sidman, M. (1960). *Tácticas de investigación científica*. Boston, MA: Authors Cooperative.
- Sidman, M. (1971). Lectura y equivalencias auditivo-visuales. *Journal of Speech and Hearing Research*, 14, 5-13.
- Sidman, M. (1989). *Coercion and its fallout*. Boston: Authors Cooperative.
- Sidman, M. (1994). *Relaciones de equivalencia y comportamiento: Una historia de investigación*. Boston: Authors Cooperative.
- Sidman, M. (2008). Reflexiones sobre el control de estímulos. *The Behavior Analyst*, 31(2), 127-135.
- Sidman, M., y Tailby, W. (1982). Discriminación condicional frente a adaptación a la muestra: An expansion of the testing paradigm. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 37(1), 5-22.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Karassia, B. T., Myers, R. E., Kim, E., Chan, J., ... & Janson, M. (2019). Surfeando el impulso: Una práctica informal de mindfulness para la autogestión de la agresión por parte de adolescentes con trastorno del espectro autista. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 170-177.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Manikam, R., Winton, A. S., Singh, A. N., Singh, J., & Singh, A. D. (2011). Una estrategia basada en mindfulness para el autocontrol del comportamiento agresivo en adolescentes con autismo. *Investigación en trastornos del espectro autista*, 5(3), 1153-1158.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., et al. (2007). Los individuos con enfermedades mentales pueden controlar su comportamiento agresivo mediante el entrenamiento en mindfulness. *Behavior Modification*, 31(3), 313-328. <https://doi.org/10.1177/0145445506293585>
- Singh, N.N., Lancioni, G.E., Winton, A.S.W., Singh, A.N., Adkins, A.D. y Singh, J. (2009), Mindful staff can reduce the use of physical restraints when providing care to individuals with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 22, 194-202. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3148.2008.00488.x>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Singh, A. N., Singh, J., & Singh, A. D. (2011). Efectos de un programa para dejar de fumar basado en mindfulness para un adulto con discapacidad intelectual leve. *Research in Developmental Disabilities*, 32(3), 1180-1185. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2011.01.003>
- Singh, N. N., Wahler, R. G., Adkins, A. D., Myers, R. E., & Mindfulness Research Group. (2003). La planta de los pies: Una intervención de autocontrol basada en mindfulness para la agresión de un individuo con retraso mental leve y enfermedad mental. *Research in Developmental Disabilities*, 24(3), 158-169.
- Singh, R. S., Watford, T. S., Cotterman, R. E., & O'Brien, W. H. (2020). A pilot study of acceptance and commitment therapy for sexual minorities experiencing work stress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 25-29.
- Skinner, B. F. (1957). *Verbal behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1938). *Comportamiento de los organismos*. New York: Appelton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1945). El análisis operacional de los términos psicológicos. *Psychological Review*, 52, 270-276.
- Skinner, B. F. (1948). *Walden II*. New York: MacMillan.
- Skinner, B. F. (1953). *Ciencia y conducta humana*. New York: The Free Press.
- Skinner, B. F. (1957). *Verbal behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1966). Un análisis operante de la resolución de problemas. En B. Kleinmuntz (Ed.), *Problemsolving: Investigación, método y teoría* (pp. 225-257). New York: Wiley.
- Skinner, B. F. (1969). *Contingencias de refuerzo: Un análisis teórico*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1971). *Más allá de la libertad y la dignidad*. Boston, MA: B. F. Skinner Foundation.
- Skinner, B. F. (1974). *Acerca del conductismo*. New York: Alfred A. Knopf.
- Skinner, B. F. (1981). Selection by consequences. *Science*, 213, 501-504.
- Skinner, B. F. (1989). Los orígenes del pensamiento cognitivo. *American Psychologist*, 44(1), 13-18. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.1.13>
- Skinner, B. F. (1990/1999). ¿Puede ser la psicología una ciencia de la mente? En V. G. Laties & A. C. Catania (Eds.), *Cumulative record* (pp. 576-584). Cambridge, MA: B. F. Skinner Foundation.
- Slothuus, R. (2010). ¿Cuándo pueden los partidos políticos liderar la opinión pública? Evidence from a natural experiment. *Political Communication*, 27(2), 158-177.
- Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., & Miles, G. (2019). Identificación de los mecanismos subyacentes de cambio durante la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): Una revisión sistemática de estudios contemporáneos de mediación. *Psicoterapia conductual y cognitiva*, 47(3), 332-362. <https://doi.org/10.1017/S1352465818000553>
- Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). *El gran libro de las metáforas ACT*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Sturmey, P. (2020). *Análisis funcional en el tratamiento clínico*. New York: Elsevier.
- Sweeney, M. M., & Shahan, T. A. (2013). Momento conductual y resurgimiento: Efectos del tiempo en pruebas de extinción y resurgimiento repetido. *Learning & Behavior*, 41(4), 414-424. <https://doi.org/10.3758/s13420-013-0116-8>
- Szarko, A. J., Houmanfar, R. A., Smith, G. S., Jacobs, N. N., Smith, B. M., Assemi, K., Piasecki, M., Timothy, K., & Baker, T. K. (2022). Impact of acceptance and commitment training on psychological flexibility and burnout in medical education. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 190-199.

- Tanner-Smith, E. E., Durlak, J. A., & Marx, R. A. Empirically based mean effect size distributions for universal prevention programs targeting school-aged youth: A review of meta-analyses. *Prevention Science*, 19, 1091-1101 (2018). <https://doi.org/10.1007/s11211-018-0942-1>
- Taylor, B. A., LeBlanc, L. A., & Nosik, M. R. (2019). Cuidado compasivo en el tratamiento analítico de la conducta: Se pueden mejorar los resultados atendiendo a las relaciones con los cuidadores? *Análisis de la conducta en la práctica*, 12(3), 654-666.
- Thorndike, E. L. (1898). Animal intelligence: Un estudio experimental de los procesos asociativos en los animales. *Psychological Review Monographs Supplement*, 2(4), i-109. <https://doi.org/10.1037/h0092987>
- Tikkanen, R., Fields, K., Williams, R. D., & Abrams, M. K. (2020). *Condiciones de salud mental y consumo de sustancias: Comparing Necesidades y capacidad de tratamiento de EE.UU. con las de otros países de renta alta*. Nueva York: Commonwealth Fund. <https://doi.org/10.26099/09ht-rj07>
- Tol, W. A., Leku, M. R., Lakin, D. P., Carswell, K., Augustinavicius, J., & Adaku, A. (2020). Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: A cluster randomised trial. *Lancet Global Health*, 8(2), E254-E263. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(19\)30504-2](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30504-2)
- Tomasello, M., Hare, B., Lehmann, H. y Call, J. (2007). Reliance on head versus eyes in the gaze following of great apes and human infants: La hipótesis del ojo cooperativo. *Journal of Human Evolution*, 52(3), 314-320. <https://doi.org/10.1016/j.jhevol.2006.10.001>
- Tversky, A., y Kahneman, D. (1992). Avances en la teoría de las perspectivas: Representación acumulativa de la incertidumbre. *Journal of Risk and Uncertainty*, 5(4), 297-323.
- Twohig, M. P., Hayes, S. C., & Masuda, A. (2006). A preliminary investigation of acceptance and commitment therapy as a treatment for chronic skin picking. *Behaviour Research and Therapy*, 44(10), 1513-1522.
- Twohig, M. P., Shoenberger, D., & Hayes, S. C. (2007). Una investigación preliminar de la terapia de aceptación y compromiso como tratamiento para la dependencia de la marihuana en adultos. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 40(4), 619-632. <https://doi.org/10.1901/jaba.2007.619-632>
- van Steensel, F. J. A., Bögels, S. M., & Perrin, S. (2011). Trastornos de ansiedad en niños y adolescentes con trastornos del espectro autista: Un meta-análisis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14, 302. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0097-0>
- VanBuskirk, K., West, L., Malcarne, V., Afari, N., Liu, L., Petkus, A., & Wetherell, J. L. (2012). Confirmatory factor analysis of the valued living questionnaire in a Black American sample: Implicaciones para la investigación y la práctica cognitiva. *Terapia cognitiva e investigación*, 36(6), 796-805.
- Venebra-Muñoz, A., Corona-Morales, A., Santiago-García, J., Melgarejo-Gutiérrez, M., Caba, M., & García-García, F. (2014). El ambiente enriquecido atenúa la autoadministración de nicotina e induce cambios en la expresión de ΔFosB en la corteza prefrontal y el núcleo accumbens de rata. *Neuroreport*, 25(9), 688-692.
- Vidic, Z., & Cherup, N. P. (2022). Take me into the ball game: An examination of a brief psychological skills training and mindfulness-based intervention with baseball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 612-629.
- von Neumann, J. (1932). Proof of the quasi-ergodic hypothesis. *Actas de la Academia Nacional de Ciencias*, 18(1), 70-82. <https://doi.org/10.1073/pnas.18.1.70>
- Wang, D., Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2020). Efectos irónicos de la supresión del pensamiento: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 15(3), 778-793.
- Weil, T. M., Hayes, S. C., & Capurro, P. (2011). Establecimiento de un repertorio relacional déictico en niños pequeños. *The Psychological Record*, 61, 371-390.
- Weiner, H. (1970). Instructional control of human operant responding during extinction following fixed ratio conditioning. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 13, 391-394.
- Welzl, H., D'Adamo, P., & Lipp, H. P. (2001). Conditioned taste aversion as a learning and memory paradigm. *Behavioural Brain Research*, 125(1-2), 205-213. [https://doi.org/10.1016/S0166-4328\(01\)00302-3](https://doi.org/10.1016/S0166-4328(01)00302-3)
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Supresión del pensamiento. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 59-91.
- Whelan, R., & Barnes-Holmes, D. (2004). La transformación de funciones consecuenciales de acuerdo con los marcos relacionales de igual y opuesto. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 82, 177-195. <https://doi.org/10.1901/jeab.2004.82-177>
- Whiting, S., Pamula-Neal, H., Miller, J. R., & Dixon, M. R. (2022). Effects of preferred and non-preferred concurrent activities during self-control training in a school for Autism. *Revista Internacional de Psicopatología y Diagnóstico Psiquiátrico*, 1(1), 44-49.
- Whitney, D. G., & Peterson, M. D. (2019). Prevalencia nacional y a nivel estatal de los Estados Unidos de trastornos de salud mental y disparidades de uso de atención de salud mental en niños. *JAMA Pediatrics*, 173(4), 389-391.
- Wicksell, R. K., Kemani, M., Jensen, K., Kosek, E., Kadetoff, D., Sorjonen, K., Ingvar, M., & Olsson, G. L. (2013). Terapia de aceptación y compromiso para la fibromialgia: Un ensayo controlado aleatorizado. *European Journal of Pain*, 17, 599-611. <https://doi.org/10.1002/j.1532-2149.2012.00224.x>
- Wilson, K. G., y Dufrene, T. (2009). *Mindfulness for two: Una aproximación de la Terapia de Aceptación y Compromiso al mindfulness en psicoterapia*. Oakland, CA:: New Harbinger.

- Wilson, K. G., & Hayes, S. C. (1996). Resurgimiento de las relaciones de estímulo derivadas. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 66, 267-281. <https://doi.org/10.1901/jeab.1996.66-267>
- Wilson, K. G., y Murrell, A. R. (2004). El trabajo con valores en la terapia de aceptación y compromiso. En S. C. Hayes & Strosahl (Eds.). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy (Guía práctica de la terapia de aceptación y compromiso)* (pp. 120-151). New York: Springer-Verlag.
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The valued living questionnaire: Definir y medir la acción valorada dentro de un marco conductual. *The Psychological Record*, 60(2), 249-272.
- Wolf, M. M. (1978). Social validity: The case for subjective measurement or how applied behavior analysis is finding its heart 1 (El caso de la medición subjetiva o cómo el análisis de conducta aplicado está encontrando su corazón 1). *Journal of Applied Behavior Analysis*, 11(2), 203-214.
- Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E., & Lee, J. W. (2009). Autoafirmaciones positivas: Power for some, peril for others. *Psychological Science*, 20, 860-866.
- Yadavaia, J. E., y Hayes, S. C. (2012). Terapia de aceptación y compromiso para el auto-estigma en torno a la orientación sexual: Una evaluación de línea de base múltiple. *Práctica cognitiva y conductual*, 19(4), 545-559.
- Yi, Z., & Dixon, M. R. (2021). Developing and enhancing adherence to a telehealth ABA parent training curriculum for caregivers of children with autism. *Behavior Analysis in Practice*, 14, 58-74. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00464-5>
- Yu, L., McCracken, L. M., y Norton, S. (2016). El cuestionario de experiencias del yo (SEQ): Análisis preliminares para una medida del yo en personas con dolor crónico. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 127-133.
- Zettle, R. D. (2005). La evolución de un enfoque contextual de la terapia: Del distanciamiento comprensivo a la ACT. *Revista Internacional de Consulta y Terapia Conductual*, 1(2), 77.
- Zettle, R. D., y Hayes, S. C. (1986). Control disfuncional por la conducta verbal del cliente: El contexto de dar razones. *The Analysis of Verbal Behavior*, 4, 30-38.
- Zettle, R. D., Gird, S. R., Webster, B. K., Carrasquillo-Richardson, N., Swails, J. A., & Burdsal, C. A. (2018). La escala de auto-contexto: Desarrollo y propiedades psicométricas preliminares. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 10, 64-74.
- Zettle, R. D., Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Biglan, T. (Eds.) (2016). *El manual de Wiley de la ciencia del comportamiento contextual*. Chichester, Reino Unido: Wiley/Blackwell.
- Zettle, R. D., Petersen, C. L., Hocker, T. R., & Provines, J. L. (2007). Respuesta a una tarea perceptivo-motora desafiante en función del nivel de evitación experiencial. *The Psychological Record*, 57(1), 49-62.
- Zlomke, K. R., y Dixon, M. R. (2006). Modificación de las preferencias por las máquinas tragaperras mediante el uso de un paradigma de discriminación condicional. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 39(3), 351-361.

Índice

Los números de página en **negrita** indican las tablas; los de *cursiva*, las figuras.

AA *véase* Alcohólicos Anónimos

ABA *véase* análisis aplicado del comportamiento

ABAI *véase* Asociación Internacional de Análisis del Comportamiento

Cuestionario de aceptación y acción 117, 186

terapia de aceptación y compromiso (ACT) 5, 14, 15, 22, 38, 53, 121, 151, 169, 195, 257, 282, 284; enfoque 171, 191, 197, 202, 211; proceso de evaluación 193; marco 267; Hexaflex 56-58, 63, 70, 97, 174, 179, 204, 208, 260; intervención 15, 46, 170, 181, 202, 222, 227, 240, 275, 280, 282; lengua 187, 211, 270, 275; lección(es) 213-214, 216-217; Matriz 66-67, 87, 91, 106, 115, 130, 147, 180-181, 208, 210; método(s) 208, 228, 267; modelo(s) 65, 134-135, 141, 204-205, 220, 225, 228, 244, 254; fraseo 223; procesos 89, 104, 119, 126, 135, 140, 145-146, 160-163, 207, 210, 243-244, 250, 261, 266, 277-278, 280; investigación 233, 240, 244, 251; investigadores 220; servicios 212, 217, 220, 240, 268; sesión 224, 238; estrategias 143; formación 192, 253, 254

Cuestionario de aceptación y fusión para jóvenes 175

ACT *véase* terapia de aceptación y compromiso

Basado en ACT: enfoque(s) 7, 18, 115, 123, 129, 142, 158, 187, 197, 259; currículos de análisis de conducta 106; evaluación del comportamiento 193; ejercicios 199; intervención(es) 15, 53-54, 60, 65, 102-103, 117, 125-126, 138, 141, 157-158, 161, 163, 233, 249; programación 203, 248; servicios 277; estrategias 38, 116, 129

ACT for Children (Dixon) 212

ACT para niños con autismo y problemas emocionales (Dixon) 18

ACT Hexaflex: fusión cognitiva 57, 47-49, 116-167

Procesos ACT: aceptación 59-61, 62-64, 93-99, **201**, 205, **207**, 212, 216; acción cometida 59, 60, 62, 64, 125, 135-137, 141-143, 146-147, **188**, **190**, **201**; presente momento 90-92, 105, 118, 175, **189**, **200-201**; yo como contexto 60, 62, 152, 155, 157-159, 163, **201**, 205, 208, 244; valores 58, 121-125, **190**, **201**, **207**

Tratamiento ACT 222, 225, 253; enfoque 169, 171, 183, 193, 230; modelo 15; proveedor 278; régimen 278; sesiones 198, 204, 212

TDAH *véase* trastorno por déficit de atención con hiperactividad

apertura afectiva 98-99

Alcohólicos Anónimos (AA) 132

intervención previa 119, 132

trastorno de ansiedad 109, 221

análisis aplicado del comportamiento (ABA) 4, 14, 15, 18, 22-23,

47, 50, 79, 143, 144, 170, 215, 233, 246, 258, 268, 276;

-intervenciones 247; intervenciones 88; práctica

20; programación 279; tecnologías 123

analistas aplicados del comportamiento 12, 19, 22-23, 29, 35, 229, 233,

258, 260, 264, 284

reforzador arbitrario 13

TEA *véase* trastorno del espectro autista

Asociación Internacional de Análisis del

Comportamiento (ABAI) 5, 32, 81, 237, 263

trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) 178, 248, 254

trastorno del espectro autista (TEA) 23, 29, 120, 149, 154, 178, **189**, 237, 250

tratamiento del

autismo 13

aversivo: experiencia privada 109; estímulo 41, 99, 103, 110

BACB *véase* Behavior Analysis Certification Board

BCBA(s) *véase* Board Certified Behavior Analysts

análisis de conducta 3, 122-123, 232, 252, 266; campo 10, 16,

123, 157, 167-168, 259, 265, 282; intervención 264;

corriente principal 18

Consejo de Certificación en Análisis de Conducta (BACB)

266, 267 analistas de conducta 25, 150, 193

intervenciones analíticas de la conducta 53,

62, 259 Interpretación de la evaluación de la conducta 190

relación(es) conducta-comportamiento 8, 12-13, 16, 42, 63-64, 85,

90-92, 106, 109-110, 117, 168, 191, 203, 242-243, 265

cambio de comportamiento: modelo de 10; principios 27,
53, 142, 159,
231; tecnología 22
pautas de comportamiento 38, 78, 139, 263, 264

- comportamiento: evaluación 18, 167; evolución 26; flexibilidad 37, 44-45, 189; intervención 9-10, 34, 88, 127, 157; gestión 5; método 23, 105, 257, 261; resultados 10, 15, 58, 113, 253, **228**; rendimiento 8, 282; fenómenos 19, 21, 32, 265; principios 5, 22-23, 25-27, 38, 42, 55, 150, 236, 258, 264-265; programación 18; reglamentación 41, 45, 48, 101, 269; formación profesional 84; arroyo 12, 48, 67, 69; tecnologías 53, 144
- teoría del impulso conductual (TMI) 111
- conductismo 11, 14, 23-24, 77, 121, 167, 246; metodológico 11; radical 24
- Más allá de la libertad y la dignidad* (Skinner) 27
- Big Book of ACT Metaphors* (Stoddard & Afari) 200
- BMT *véase* teoría del impulso conductual
- Analistas del Comportamiento Certificados (BCBA) 4-5, 13, 15, 18, 22, 23, 83, 168; práctica 5
- TCC *véase* terapia cognitivo-conductual
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades **189** CEUs *see* Continuing Education Units
- Índice de Conductas Desafiantes 175
- Medición de la atención plena en niños y adolescentes 88
- Cuestionario de flexibilidad psicológica infantil 117, 174, 199 Childhood and Adolescent Mindfulness Measure 158, 174, 225
- Cuestionario de flexibilidad psicológica infantil 175
- Cuestionario de flexibilidad psicológica infantil 88, 189
- Chomsky, N. 7
- condicionamiento clásico 28, 31, 81, 104
- clínica: análisis del comportamiento 233, 284; diagnóstico 178, 283; trastorno 53
- terapia cognitivo-conductual (TCC) 50, 60, 78, 90, 109, 180, 253
- cognitivo: defusión 59-60, 109, 113-114, 117-119; flexibilidad 50, 71, 78, 92, 280; fusión 48-50, 116-117, 132, 199, 206; fusión y defusión 115-16; interacción entre fusión y defusión 113; reestructuración 110, 113-114
- CompACT *véase* Evaluación exhaustiva de la terapia de aceptación y compromiso.
- comportamiento complejo 7, 48, 115
- Evaluación Integral de la Terapia de Aceptación y Compromiso (CompACT) 104
- yo conceptualizado 60-61, 69, 82, 145, 150-153, 155, 158
- insensibilidad congénita al dolor y anhidrosis 94
- contextual: conductismo 17; condiciones 30, 56, 66
- contingencias de refuerzo 3, 5, 27, 31, 34, 68
- control de contingencias 5, 171; directo 57
- métodos de contingencia 20
- Unidades de formación continua (CEU) 276-277
- entorno controlado 14, 132
- variables de control 175-177, 179, 198, 274
- variables concurrentes 183, 185
- COVID-19 270
- desarrollo cultural 6, 284
- 114, 117, 121, 147, 153, 160, 247, 250; competencias 199, 204
- Evolución darwiniana 25
- defusión 110, 155, **201**; actividades 113, 199; ejercicio 112,

programación basada en la defusión 132
défictico relacional: encuadre 160; respuesta 154
variables dependientes 13, 104, 116, 118, 127, 191, 241,
249, 252; *véase también* variables independientes
desensibilización 105
discapacidades del desarrollo 4, 15-16, 83-84, 86, 106,
204, 252
Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales
93, 123
Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales,
Quinta edición 123, 199
observación directa 87, 102, 144, 167-169, 171, 175-176,
178, 196
estímulo discriminativo 12, 84

evaluación ecológica momentánea (EMA) 104, 106, 129,
144; estrategias 129
EEMM *véase* metamodelo evolutivo ampliado
EFA *véase* análisis funcional experimental
EMA *véase* evaluación ecológica momentánea
empírico: responsabilidad 5; análisis funcional 168, 255
vinculación: combinatoria 33-34; mutua 33, 35
ambiental: condiciones 91, 174; estímulos 42, 82, 152;
variables 9, 171
mecanismos epigenéticos 24 68
proceso de toma de decisiones
éticas 283
evolutivo: principios 26, 55, 78; ciencia 5, 23, 25-26,
38, 65, 67
evitación experiencial 47-49, 50, 60, 69, 95-96, 102-104,
109, 111-112, 115, 132, 138, 141, 147, 149, 163, 199, 206,
243, 246-247, 269
experimental: análisis 20, 24; análisis funcional (AFE)
9, 10, 13, 46, 80
"metamodelo evolutivo ampliado" (EEMM) 67, 69,
70, 73
externo: reforzadores 106; estímulo 84, 88, 90; validez
236; *véase también* validez interna

también

Entrevista de evaluación funcional
abierta funcionalismo 5-6

FAI *ver* Functional Assessment Interview
FAST *ver* Function(al) Acquisition Speed
Test "feel goodism" 93
niños asilvestrados 29, 32
Cuestionario Mindfulness de cinco facetas 88
niveles de capacidad de encuadre: habilidades
arbitrales **226**; complejas
transformaciones **226**; competencias culturales **226**;
competencias no arbitrarias **226**
Prueba de velocidad de adquisición funcional (FAST) 65,
173 funcional: enfoque 5, 7-8, 10; evaluación 56-57, 66,
85, 116, 168, 174, 176-177, 181-182, 186, 198, 223,
268; diagrama de flujo de evaluación 182; control
contextual 34;
contextualismo 24, 77, 260-262; operantes 22
análisis funcional 7, 168, 203, 232; aplicación de la
14; experimental 53, 87, 91, 123; cuatro factores
258;
idiográfico 13, 284; de comportamiento 13, 36; basado
en procesos
36; verbal 87
analítica funcional: método(s) 10, 13-14; estrategias
14, 55
Entrevista de evaluación funcional (FAI) 171; *véase*

- evolución genética 25-27
- GIMME *véase* Estimación de modelos múltiples iterativos en grupo
- El Gran Diseño* (Hawking & Mlodinow) 54
- Estimación de Modelos Múltiples Iterativos en Grupo (GIMME) 254-255
- Hexaflex: modelo 107; proceso(s) 187, 196, 200-201, 212, 219, 244, 250
- marcos jerárquicos 125
- intervenciones prácticas de alta intensidad **214**; *véase también*
 - intervenciones prácticas de baja intensidad
- Hinduismo 77
- acción humana 12-13, 44
- lenguaje humano 7, 29-30, 38, 41-42, 59, 94, 134, 230; análisis de 7
- idiográfico: análisis 256; enfoque 5, 145; métodos 3
- idionómica 18, 150, 232-234, 254-245; investigación 256
- Procedimiento de Evaluación Relacional Implícita (IRAP) 65,
 - 104, 116, 129, 173, 254
- impulsividad 197
- variables independientes 118, 244, 250, 261
- validez interna 117, 236, 247, 249
- acuerdo entre observaciones 11
- intertranscendencia 159
- método(s) de intervención 23, 36, 82, 141, 196
- IRAP *véase* Procedimiento de evaluación relacional implícita.
- Revista de Análisis de Conducta Aplicado* (JABA) 16
- Revista de Análisis Experimental del Comportamiento* (JEAB) 16, 23
- Dispositivo de adquisición del lenguaje
- 7 desarrollo del lenguaje 273, 284
- mayor-tardío: reforzadores más abstractos 59;
 - reforzadores positivos-abstractos 50; -reforzadores privados-abstractos 51
- comportamientos vinculados 20
- intervenciones prácticas de baja intensidad **213**
- MAAS *véase* Mindfulness Attention Awareness Scale
- psicología dominante 150, 231, 233
- "depresión mayor" 47, 269
- manding 29
- MAS *véase* Escala de Motivación y Evaluación enfoque mecanicista (de Skinner) 7
- trastorno mental *véase* trastorno de salud mental
- salud mental: atención 220; condiciones 281-282;
 - trastorno 94, 221, 229
- "estaciones mentales" 20
- mentalismo 5, 13, 19-20, 77-78, 168, 180, 243, 265
- error mentalista 14, 19-21, 68, 77-78, 82, 191
- "Mentimetro" 192
- conductismo metodológico 231
- atención plena 77-78, 83, 92, 102, 140, 158, 175
- Mindfulness* (diario) 83
- Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) 88
- práctica de mindfulness 77-78
- Escala de motivación y evaluación (MAS) 175
- narcisismo 102
- selección natural 24-26, 68
- negativo: motivación conductual 102; correlación 246;
 - excitación emocional 100-101, 191; psicológica
 - funciones 112; autoevaluación 36; autoconversación 90, 189
- New Oxford American Dictionary* 135
- nomotética: generalizaciones 150, 231; nivel 3, 233;
 - ciencia 3; declaraciones 9, 18
- enfoque normativo 9, 150
- causas normativas 3
- comportamiento observable 23, 34, 160, 231
- ontogenética: causas 3; evolución 25
- Entrevista de evaluación funcional abierta 171 operante: y
 - condicionamiento clásico 27-28, 104; conducta
 - 12, 27, 42, 90, 103; acondicionamiento 7, 22, 24, 81; entrenamiento
 - 22, 163
- manifestaciones emocionales manifiestas 183
- Cuestionario de Aceptación y Acción Parental 192 PBAT *véase* Herramienta de Evaluación Basada en Procesos
- PBIS *véase* intervención y apoyo positivos al
- comportamiento PEAK *véase* promoción de la aparición de avanzados
- Farmacoterapeutas del
- conocimiento 19
- fenotipos 24, 26-27
- intervención y apoyo positivos al comportamiento (PBIS) 257 correlación positiva 246
- trastorno de estrés postraumático (TEPT) 132, 229, 269
- pragmatismo 24, 77, 121, 261-262
- Principio de Premack 263
- conciencia del momento presente 57, 83-91, 102, 107-108, 119-120, 126, 133, 140, 146, 147, 163, 199, 212, 223
- comportamiento privado y público 20, 61
- Herramienta de evaluación basada en procesos (PBAT) 104, 175, 242, 255
- objetivo(s) del proceso: retención **242**, selección **242**, variación **242**
- Sistema de Promoción del Conocimiento Avanzado (PEAK) 22, 196
- trastornos psiquiátricos 23
- psicológico: enfoque(s) 3, 6; angustia 40, 193, 229, 282; flexibilidad 18, 36, 45-47, 53-55, 65, 69-70, 92, 104-106, 121, 137, 158, 174-175, 186-187, 190-192, 203, 233, 247, 256, 260; inflexibilidad 56, 60, 63, 100, 111, 135, 151, 154, 157, 176, 179, 182; dolor 40, 94-5
- análisis psicométrico 9
- psicometría 9, 175
- TEPT *ver* trastorno de estrés postraumático
- castigo: uso excesivo de 10
- Cuestionario de Autotrascendencia (QUEST) 159
- Preguntas sobre la Función Conductual (QABF) 87, 175, 225
- conductismo radical 54, 231
- ensayo controlado aleatorio (ECA) 18, 23, 233, 252, 256
- RDT *véase* teoría de la densidad relacional
 - refuerzo 121; y castigo 24; automático 51,

53; contingencias 13; diferencial 21, 44, 79; directo
4, 29-31; exterior 139; negativo 21, 40, 42, 100, 200,

- 206-207, 265; modelos 7; positivos 13, 21, 101, 200; horarios de 44, 91, 138, 284; sensorial 52; fuentes de 62-63, 92, 138, 140, 146, 223; valorados 46, 92, 110, 139, 141, 157; verbal 128; abstinencia 10
- RFT *véase* teoría del marco relacional
- relacional: comportamiento 20, 33-36, 43, 60, 65, 79, 111, 162, 169; control contextual 34; claves contextuales 33-34; fotogramas 34, 43, 65, 100, 114-115, 124-126, 134, 154, 163, 170, 265; aprendizaje 21, 23, 27, 37, 48, 208, 233, 256, 258, 265; operantes 22, 32, 34-6, 48, 56-58, 68-69, 79, 84-85, 168, 187, 232, 258, 265-266; respuesta 30-34, 38, 41-42, 73, 81, 116, 171, 176-177, 195, 198, 208, 221, 225, 274; formación 80, 113, 160, 221, 249
- teoría de la densidad relacional (RDT) 111, 155
- teoría del marco relacional (RFT) 5, 16, 27, 31-32, 39, 59, 78, 110, 124, 151, 173, 258, 265
- encuadre relacional 4, 34-36, 45-46, 55, 58, 63-64, 78, 100-101, 153, 168-170, 183, 185, 196, 228, 227, 242, 246, 274; modelos de 65; técnicas 273
- comportamiento regido por normas 4, 44-45, 55, 111, 136, 141
- SCED *véase* diseño experimental de caso
- único científico: análisis 3; indagación 7, 24, 245
- modelo científico-practicante
- 11 SCS *véase* Escala de Autocompasión "presiones de selección" 26
- retención selectiva 6, 25-27, 68, 70, 73, 139
- auto: como-contexto 60, 62, 152, 155, 157-159, 163, 205, 208, 244; formación en compasión 106, 160-161; conceptualización 155, 157, 159, 161; control (Skinner) 40, 136-137, 140-142, 155, 197; comportamiento perjudicial
- 95; comportamiento perjudicial 10, 21, 46, 53; gestión estrategias 65, 145-146; instrumentos de informe 103, 175 Escala de autocompasión (SCS) 158
- Cuestionario de autoexperiencias (SEQ) 158 red semántica 8
- sentido del yo 5, 57, 71, 151-152, 154, 173, 191
- SEQ *véase* Cuestionario de experiencias
- personales gratificación a corto plazo
- 135, 138
- diseño experimental de caso único (DCE) 89, 231, 245
- Skinner, B. F. 3, 7-8, 11, 14-15, 20, 25, 27-29, 41, 54, 57, 68, 123, 136, 257, 266, 284
- social: atención 179, 186, 195; evitación 23; consecuencias 12; empresa 11, 262; zona de exclusión 10; primates 29, 73; castigo 8, 12; refuerzo 4, 8, 53, 220; reforzadores 140-141, 162
- física estadística 9
- control de estímulos 11, 48, 57-58, 79, 81, 84, 110; interno 85; relacional 147; simultáneo 88; verbal 113
- estructuralismo 5-6
- modelos cognitivos estructuralistas 7
- lenguaje simbólico 41
- reducción de los síntomas 195
- telesalud 217, 244, 250, 253, 261, 270-271, 275
- relaciones temporales 126
- Modelo Teoría-Impacto 245
- proceso terapéutico 114, 223
- tradicional: psicología clínica 17; estrategias de análisis de datos 36
- transformación de la función de estímulo 43, 64, 109-110, 131, 154
- adhesión al tratamiento 182, 211, 222, 274 "verdad por acuerdo" 11
- gramática universal 7
- Cuestionario Valued Living 128-129, 145, 199
- clarificación de valores 59, 129, 130, 131, 157, 200, 202
- basado en valores: comportamiento 57, 137, 145, 262; estímulos 134, 248
- Variación y Retención de lo Seleccionado en (a)
- Contexto en la Dimensión y Nivel adecuados (VRSCDL) 25, 36, 68, 137
- verbal: abstracción 51-52; agresión 186; comunidad 4, 17, 35, 41, 46, 69, 155, 172, 226; desarrollo 5; capacidades operantes 4; relaciones 31, 34, 46, 48-49, 55, 60, 80-82, 86-87, 112, 115, 117, 155; reglas 41, 44-45, 56, 69, 95, 155, 187
- comportamiento verbal: humano 22; modelo 31; patrón de 55; privado 102; relacional 46; científico 55; teoría 7, 14
- Comportamiento verbal* (Skinner) 29 41
- comportamiento verbal 48
- VLQ *véase* Cuestionario de Vida Valiosa
- VRSCDL *ver* Variación y Retención de lo Seleccionado en Contexto en la Dimensión y Nivel adecuados.
- Walden Dos (Skinner) 122
- Conductismo watsoniano
- 17
- OMS *véase* Organización Mundial de la Salud
- voluntad: 97, 102; modelo conductual de 100
- Organización Mundial de la Salud 229, 237, 239, 284