



**Universidad
Europea** MADRID

La conducta verbal analizada funcionalmente en un caso de insatisfacción vital

Máster de Psicología General Sanitaria

Autor/a: Noelia Gómez Hernández

Tutor/a clínico: Candela González

Tutor/a académico: Tauana Matías

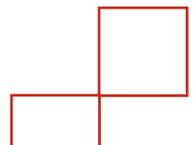
Fecha de realización del trabajo: 28 de febrero del 2023

Nº palabras: 10.708

Campus Villaviciosa de Odón
Calle Tajo S/N, Villaviciosa de Odón
28670 Madrid

universidadeuropea.com

Campus Alcobendas
Avenida Fernando Alonso, 8
28108 Madrid



Agradecimientos.

La elaboración de este trabajo no habría sido lo mismo si no hubiese tenido la ayuda incondicional de mis tutoras de mi centro de prácticas: IMPLICA.

Quiero agradecer a Candela su gran implicación como tutora del caso, por ofrecerme toda la información pertinente y por las explicaciones que me ayudaban a recabar los datos necesarios, pero, sobre todo, por su ayuda a la hora de hacerme reflexionar y cuestionar de manera crítica este caso.

También la generosidad de Tauana así como su dedicación a la hora de enseñar, han sido aspectos clave para realizar este trabajo y sobre todo, para salir con la confianza necesaria al mundo laboral (tan ansiado y temido).

Gracias a todos mis compañeros de prácticas. Por condicionar apetitivamente este último tramo de nuestro Máster en Psicología General Sanitaria.

Finalmente, agradecer a todas y cada una de las psicólogas del centro IMPLICA su gran labor como docentes de prácticas.

Resumen

Debido a las diferentes funciones que, desde el análisis de conducta, puede tener la conducta verbal, se estima oportuno su estudio y su análisis en un caso en el cual la clienta llega a consulta refiriendo un malestar generalizado en todas sus áreas vitales, propiciando una sensación de insatisfacción vital. Es relevante destacar la controversia existente en torno al entendimiento y conceptualización de la conducta verbal y, en este trabajo, se recoge información en el marco del enfoque conductual. Es indispensable también hacer mención a los procesos del aprendizaje, que sientan las bases de toda conducta, ayudando a entender cómo hemos aprendido y cómo es posible seguir aprendiendo. En este caso clínico, la clienta acude a consulta y, tras la evaluación psicológica, se devuelve un análisis funcional de sus conductas problemáticas para iniciar un tratamiento psicológico individualizado, contando con objetivos y técnicas para este caso en particular. Durante el proceso terapéutico se utilizaron técnicas conductuales y orientadas en los valores de la persona. Este último aspecto ayudó a aumentar el valor discriminativo de ciertas conductas que la clienta evitaba, siendo una parte primordial del trabajo dentro y fuera de sesión. Finalmente, tras quince sesiones la intervención psicológica llegó a su fin y las mejoras clínicas eran significativas tras la intervención psicológica llevada a cabo desde un enfoque conductual.

Palabras clave: conducta verbal, reglas verbales, valores, satisfacción vital, análisis de conducta.

Abstract

Given the different functions that verbal behaviour can have in behaviour analysis, it is considered appropriate to study and analyse it in a case in which the client arrives at the clinic reporting generalised discomfort in all areas of her life, giving rise to a feeling of dissatisfaction with her life. It is important to highlight the controversy surrounding the understanding and conceptualisation of verbal behaviour and, in this work, information is gathered within the framework of the behavioural approach. It is also essential to mention learning processes, which lay the foundations of all behaviour, helping to understand how we have learned and how it is possible to continue learning. In this clinical case, the client came to the consultation and, after the psychological evaluation, a functional analysis of her problem behaviours was returned in order to initiate an individualised psychological treatment, with objectives and techniques for this particular case. During the therapeutic process, behavioural and value-oriented techniques were used. This last aspect helped to increase the discriminative value of certain behaviours that the client avoided, being an essential part of the work inside and outside the session. Finally, after fifteen sessions the psychological intervention came to an end and the clinical improvements were significant after the psychological intervention carried out from a behavioural approach.

Keywords: verbal behaviour, verbal rules, values, life satisfaction, behavioural analysis.

Índice

1. Introducción	6
1.1. Principio de aprendizaje por asociación	7
1.2. Estudio de la conducta y eventos privados	9
1.3. Reglas verbales	11
1.4. Mantenimiento de reglas verbales	12
1.5. Satisfacción vital	13
1.6. Valores	13
1.7. Los tratamientos validados	14
2. Identificación del paciente y motivo de consulta	16
3. Estrategias de evaluación	18
4. Formulación clínica del caso	21
4.1. Análisis funcional de las conductas problema.....	21
4.1.1. Variables disposicionales	21
4.1.2. Hipótesis de origen.....	22
4.1.3. Hipótesis de mantenimiento.....	29
4.2. Objetivos y técnicas de intervención	43
5. Tratamiento	44
6. Valoración del tratamiento	52
7. Discusión y conclusiones	54
8. Referencias bibliográficas	59
9. Anexos	63
Anexo A: Consentimiento informado	63
Anexo B: Historia Biográfica	65
Anexo C: Cronograma de la intervención psicológica.....	73

Índice de Tablas

Tabla 1: Explicación de términos de refuerzo y castigo	9
Tabla 2: Recogida de objetivos a trabajar y técnicas utilizadas	43

Índice de Figuras

Figura 1: Autorregistro de malestar	19
Figura 2: Autorregistro de bienestar	19
Figura 3: Cadena de origen en relación al comportamiento combativo	23
Figura 4: Cadena de origen en relación al castigo de conductas por parte de su entorno familiar	24



Figura 5: Cadena de origen en relación a la dependencia.....	25
Figura 6: Cadena de origen en relación al comportamiento ajeno al esperado.....	27
Figura 7: Cadena de origen en relación a la racionalización.....	29
Figura 8: Cadena de mantenimiento de conductas operantes: distanciamiento y rumiación.....	30
Figura 9: Cadena de mantenimiento de conductas operantes: distanciamiento y evitación.....	31
Figura 10: Cadena de mantenimiento de conductas operantes: distanciamiento y comportamiento inhibido.....	32
Figura 11: Cadena de mantenimiento de conductas operantes: evitar comunicarse, distanciamiento, pensamientos de autojustificación y rumiación.....	34
Figura 12: Cadena de mantenimiento de conductas operantes: evitar expresarse, pensamientos de autojustificación y rumiación.....	35
Figura 13: Cadena de mantenimiento de conductas operantes: evitar planes sociales y conducta de hipervigilancia.....	36
Figura 14: Cadena de mantenimiento de conductas operantes: evitación al compartir aspectos personales y pensamientos de autojustificación.....	37
Figura 15: Cadena de mantenimiento de conductas operantes: evitar valorar el interés por parte de otros, pensamientos de autojustificación y rumiación.....	39
Figura 16: Cadena de mantenimiento de conductas operantes: hablar con otras amistades sobre el sentido de las relaciones de amistad.....	40
Figura 17: Cadena de mantenimiento de conductas operantes: rumiación a la hora de toma de decisiones.....	41
Figura 18: Cadena de mantenimiento de conductas operantes: dificultad en la toma de decisiones.....	42
Figura 19: Autorregistro de discriminación de reglas verbales y consecuencias.....	47
Figura 20: Autorregistro de reglas verbales y autojustificación.....	48
Figura 21: Autorregistro de pensamientos desadaptativos y adaptativos.....	48
Figura 22: Autorregistro de anticipaciones y realidad.....	49
Figura 23: Autorregistro de conductas dirigidas a lo que quiere conseguir.....	49
Figura 24: Autorregistro de conductas que le alejan de sus relaciones de amistad.....	50
Figura 25: Autorregistro de conductas dirigidas a sus valores en relación a la amistad.....	50

1. Introducción

El entendimiento del comportamiento humano está influido de manera innegable por el comportamiento gobernado por reglas, siendo importante este hecho para también comprender el cambio de conducta en contextos terapéuticos y fuera de él (Froján-Parga et al., 2011). El hecho de que un individuo con habilidades verbales tenga la capacidad de poder generar y adquirir reglas es una variable indispensable para explicar su comportamiento (Pérez-Fernández, 2015).

Antes de explicar la importancia del comportamiento gobernado por reglas, es de gran interés delimitar la filosofía que respalda este caso clínico y la manera de proceder: el conductismo (interacción entre el organismo y el contexto). El conductismo se define como la filosofía del análisis de conducta (AC), por lo que se tiene en consideración el procedimiento de observación de la conducta para el estudio de la misma (Peña Correal, 2016; Froján-Parga, 2020). Se denomina así al AC como una ciencia que estudia la conducta de un organismo en relación con su entorno o contexto y se enfatiza la idea de que la conducta es igual a interacción, no reacción ni acción (Froján-Parga, 2011; Peña Correal, 2016).

Con la vista puesta en Skinner y Watson, nos remontamos al inicio de la construcción del análisis experimental del comportamiento (AEC) (Novoa Gómez, 2002):

- Comportamiento bajo el análisis de contingencias entre dos términos (estímulo – respuesta; E-R).
- Comportamiento bajo análisis de contingencias de tres términos (estímulo – respuesta – consecuente; E-R-C).

1.1. Principios de aprendizaje por asociación de estímulos.

El condicionamiento clásico es el proceso de aprendizaje por el cual un estímulo neutro (EN), el cual a priori no producía en el organismo ninguna respuesta, adquiere capacidad para elicitar una respuesta condicionada (RC) gracias al emparejamiento repetido con un estímulo incondicionado (EI) que era capaz de elicitar determinada respuesta incondicionada (RI). El EN tras dicho emparejamiento pasa a denominarse estímulo condicionado (EC). Se dan lugar a conductas denominadas como respondientes (Froxán-Parga, 2020). Este tipo de aprendizaje fue estudiado, principalmente, por el fisiólogo ruso Pavlov con la investigación en el proceso de digestión que le permitió observar respuestas reflejas en animales (Kazdin, 2009).

El condicionamiento operante es otro proceso de aprendizaje a través del cual el organismo aprende la asociación existente entre determinada respuesta y los antecedentes y consecuentes implicados. En otras palabras, se aprende que, bajo la presencia de una estimulación antecedente concreta, emitir una conducta determinada traerá consigo unas consecuencias. En este caso, las conductas se nombran como instrumentales u operantes (Froxán-Parga, 2020). En este apartado es indispensable mencionar a Thorndike, el cual estudió este proceso de aprendizaje debido a su interés por el propio aprendizaje de conductas nuevas. Más tarde fue Skinner quien siguió profundizando en el estudio, nombrando operantes a dichas conductas que se encuentran bajo control de sus consecuencias (Kazdin, 2009). Los elementos que aparecen en el condicionamiento operante son los siguientes (Segura Gálvez et al., 1991; Craighead et al., 1984):

- Estímulo discriminativo (ED): anticipa la ocurrencia de determinada consecuencia (refuerzo o castigo) si se lleva a cabo una conducta. De esta forma, evoca dicha conducta.
- Respuesta operante (RO): conducta que se realiza por la presencia de un ED, que es seguida de consecuencias y que, en función a estas, la conducta se puede modificar en frecuencia, intensidad o duración.

- Consecuencias operantes: se encuentran los procesos de reforzamiento y de castigo (ver Tabla 1), por los cuales aumenta la probabilidad de la emisión de la misma conducta en situaciones futuras o reduce dicha probabilidad, respectivamente.
 - a. Reforzamiento positivo (R+): a la conducta realizada le sigue de manera contingente un estímulo reforzante, es decir, un estímulo que para dicho individuo tiene un valor apetitivo. Que un estímulo sea reforzante depende únicamente del individuo, entrando también en juego distintas variables que pueden llegar a afectar al valor de dicho reforzador (por ejemplo, estados emocionales, de privación o de saciedad). Este hecho hace que sea más probable que esa conducta vuelva a aparecer en una situación futura similar.
 - b. Reforzamiento negativo (R-): tras una conducta se procede a la retirada de un estímulo de carácter aversivo que tiene como efecto que dicha conducta se verá incrementada y/o fortalecida. De igual forma que con los estímulos reforzantes, la definición de estimulación aversiva vendrá dada por el efecto que dicho estímulo tiene sobre la conducta de determinado individuo. Es decir, si un individuo busca que esa estimulación cese, se podrá considerar estimulación aversiva para dicha persona.
 - c. Castigo positivo (C+): ante la aparición de una conducta, la cual se quiere disminuir o eliminar, se presenta de manera contingente una estimulación aversiva para dicho individuo, con el objetivo de castigar esa conducta.
 - d. Castigo negativo (C-): con la emisión de una conducta se retira de manera contingente un estímulo reforzante para el individuo lo que llevará a la disminución de dicha conducta.

Tabla 1.

Explicación de términos: reforzamiento y castigo

	Aparece estímulo	Retirada de estímulo
Aumenta probabilidad de la conducta	Reforzamiento positivo	Reforzamiento negativo
Reduce la probabilidad de la conducta	Castigo positivo	Castigo negativo

Nota. Recuperado de Segura Gálvez et al., (1991).

1.2. Estudio de la conducta y eventos privados.

Cabe destacar que, la conducta recoge cualquier cosa que haga un individuo, observándose una secuencia infinita de estímulos y respuestas. Estas relaciones de estímulo-respuesta se establecen por la aparición de contingencias, lo cual ayuda a que dicha conducta pueda ser explicada en términos funcionales y también predecirla en situaciones futuras similares (Froxán-Parga, 2020; Freixa, 2003). Existe una diferencia (en cuanto a la accesibilidad) entre conducta manifiesta y conducta encubierta. Ambos tipos de conductas, son conductas en sí mismas y es de gran relevancia mencionar que, la conducta encubierta no se categoriza como parte de la explicación a la conducta manifiesta. Así, toda conducta debe ser explicada y llevada a análisis, independientemente de sus diferencias en cuanto a su accesibilidad. Dicha accesibilidad solo concierne al observador y ningún efecto tiene sobre el fenómeno en sí. Por ejemplo, un iceberg tiene una parte visible y otra parte oculta, y ante esto nadie considera la parte oculta del iceberg de una naturaleza distinta ni como parte de la causa de la existencia de la parte visible; el iceberg es el conjunto de ambas partes, y lo mismo en lo referido a la conducta (Freixa, 2003).

En relación a la conducta encubierta, que es operativizada desde el AC como pensamiento (Froxán-Parga, 2020), se encuentra la conceptualización de eventos privados: eventos que tienen lugar en un individuo concreto y a los que solo él tiene acceso, siendo único observador (Bueno, 2011).

Desde esta perspectiva, se concluye que todo comportamiento se puede definir como una correlación entre funciones de estímulo-respuesta, entre las cuales no hay conceptos mediacionales. Tanto estímulo como respuesta son descritos y definidos en términos meramente funcionales (Novoa Gómez, 2002).

Se llegó a esta conclusión con el origen del conductismo radical de Skinner en 1977, a través del cual buscaba dar explicación a los eventos privados que anteriormente no habían podido ser explicados por el conductismo metodológico desarrollado por Watson en 1913. Así, el conductismo radical recoge los eventos privados como una forma más de conducta que debe ser explicada y a la cual se accede mediante la autoobservación (Froxán-Parga, 2020).

Los eventos privados pueden tener diferentes funciones, por ejemplo: antes de la conducta operante aparece determinada verbalización encubierta con función discriminativa sobre dicha conducta (Pérez Fernández & García García, 2010). Por otro lado, la aparición de pensamiento rumiativo, que tienen como objetivo evitar aspectos condicionados aversivamente, llevando a la evitación de tales aspectos (De Rosa & Keegan, 2018), tienen una función de conducta operante: rumiación. Estos contenidos privados adquieren diferentes funciones, motivacionales y/o discriminativas, además de que su construcción parte de la comunidad verbal (Wilson & Luciano, 2002). Dicha comunidad verbal puede convertir el comportamiento encubierto en comportamiento público describiéndolo a través de las palabras (Skinner & Ardila, 1974). Siguiendo este esquema, como propone Froxán-Parga (2020), se operativiza el lenguaje como conducta verbal.

No obstante, a los eventos privados se les puede llegar a atribuir una función que, por su naturaleza, no les corresponde, debido a su cosificación por parte de la comunidad verbal. De esta forma se les otorga un papel predominante en las acciones llevadas a cabo, fortaleciéndose el valor de dichos eventos sobre el comportamiento (Luciano Soriano et al., 2005).

Debido a la capacidad humana de adquirir relaciones lingüísticas se facilita, en algunos casos una mejor adaptación en determinadas circunstancias y, en otros casos, puede originar sufrimiento en la vida de las personas. Estas dos opciones vienen sobrevenidas por ser seres con autoconocimiento, que se desarrolla a nivel individual en cada persona, lo cual puede producir ventajas o desventajas (Luciano Soriano et al., 2005).

Estos eventos privados son de gran importancia para las tareas de solución de problemas, puesto que estos eventos anteceden a las respuestas operantes llevadas a cabo por el individuo como tarea de solución de problemas. De esta forma, es la conducta verbal que antecede a la respuesta operante, a la cual se debe dirigir el análisis experimental de dicho comportamiento de tarea de solución de problemas (Pérez-Fernández, 2015). En otras palabras, debido a las funciones psicolingüísticas de la conducta verbal, esta se encuentra bajo el control de estímulos verbales antecedentes (Pérez Álvarez, 1991).

1.3. Reglas verbales.

El estudio del comportamiento gobernado por reglas ha sido, desde hace años, un ámbito de gran interés y controversia entre profesionales. A raíz de los estudios de Skinner, diferentes autores comenzaron a proponer definiciones alternativas.

Según expone Schlinger (1993) y como también acuñó Skinner en 1969, una regla se define como “tipo de estímulo verbal que especifica contingencias” (Froján-Parga et al., 2011, p.136). También es responsable de un efecto en las funciones respondientes y operantes de los estímulos que describe (Schlinger, 1993). Así, tal y como explican también Wilson y Luciano (2002), existe una relación conducta-conducta puesto que la regla verbal tiene un papel de variable de control para determinada acción en determinadas condiciones. Cabe destacar que el contenido de una regla no es significativo desde la perspectiva funcional que busca el cambio del comportamiento. De esta forma, la clave no reside en la topografía o contenido de dichas reglas, sino en su funcionalidad (Wilson & Luciano 2002).

Una vez expuesta la definición que se toma de regla verbal, se distinguen dos tipos distintos de conductas operantes posibles (Froján-Parga et al., 2011):

1. Conducta modelada por contingencias: se adquiere determinada conducta por la interacción directa del individuo con las consecuencias de su entorno.
2. Conducta gobernada por reglas: adquisición de una conducta concreta a través de las descripciones verbales de las contingencias.

Poniendo el foco en la conducta gobernada por reglas, la adquisición de dichas reglas es para los seres humanos un procedimiento de gran utilidad, debido a que su seguimiento ayuda a acelerar el aprendizaje de las contingencias, sin necesidad de interactuar explícitamente con determinadas contingencias ambientales. Se aprenden reglas que guían la conducta y en situaciones similares futuras se reproduce dicha conducta (Froján-Parga et al., 2011).

1.4. Mantenimiento de las reglas verbales.

El seguimiento férreo de una regla verbal se debe, en ocasiones, a la contingencia con los eventos del ambiente. De esta forma, el individuo evalúa si en determinado momento cumplir la regla o no, le traerá de forma inmediata consecuencias apetitivas (explicación del mantenimiento de la conducta gobernada por reglas) o aversivas (Froján-Parga et al., 2011).

Se crean relaciones estímulo-evento generando las reglas, que una vez emitidas por el individuo llegan a controlar su conducta. Esta conducta gobernada por reglas estará reforzada y de esta forma, también mantenida, por las contingencias verbales, incluso en los casos en los cuales dicha conducta no se vea reforzada por estímulos exteroceptivos (Pérez-Fernández, 2015).

A la hora de trabajar en el cambio del comportamiento, las contingencias verbales tienen un papel fundamental. Se concluye que el cambio conductual puede ser más fácil y efectivo, moldeando verbalmente, es decir, interviniendo en “lo que se dice sobre lo que se hace”, que con una intervención sobre lo que el individuo hace directamente (Froján-Parga et al., 2010)

1.5. Satisfacción vital.

Todo individuo puede realizar una evaluación subjetiva de su situación actual. Esta evaluación realizada tiene dos componentes (cognitivo y afectivo) dando lugar ambos al concepto de bienestar subjetivo (Calleja & Mason, 2020).

La satisfacción vital se encuadra en lo referido al componente cognitivo, puesto que la persona realiza juicios subjetivos sobre su bienestar y analiza la presencia de congruencia entre el presente que le acontece y lo que sería para dicho individuo, una situación ideal (Rabito-Alcón & Rodríguez-Molina, 2016; Castro Solano, 2009). De esta forma, como exponen Calleja y Mason (2020), la satisfacción o no de un individuo está relacionada con la evaluación subjetiva de las metas alcanzadas frente a las metas deseadas. Esto a su vez está íntimamente relacionado con las reglas verbales de cada individuo.

1.6. Valores.

Los valores se definen como guías a partir de las cuales el individuo actúa, en base a las contingencias directas de castigo o reforzamiento. Por este motivo, se van construyendo a lo largo de la vida y verbalmente (Luciano Soriano et al., 2005; Wilson & Luciano Soriano, 2002).

La práctica que lleva a las personas a rechazar lo que no quieren, propicia una situación problemática cuando esto se vuelve sistemático y conforma un patrón rígido de comportamientos de evitación. Así, el comportamiento no está controlado por aspectos valorados por la persona, si no por la consecución de la evitación de eventos privados que le generan malestar. Esto es debido a que, ante estos eventos, la reacción más reforzante de manera inmediata es el escape hacia dichos eventos (Luciano Soriano et al., 2005).

Ante esta situación de malestar, la posible formación de un patrón de comportamientos orientado hacia los valores de la persona sería una de las claves terapéuticas. La evidencia muestra que es conveniente el trabajo en el seguimiento de reglas que tomen como parte natural de la vida la posible exposición al sufrimiento pero que, lleva a actuaciones ajustadas a los valores personales (Luciano Soriano et al., 2005).

En este caso clínico se trabaja con una persona que presenta multitud de comportamientos gobernados por reglas verbales, que le alejan de los aspectos valiosos y que a medio y largo plazo le generan malestar. Se encuentra así, en un estado general de insatisfacción vital.

1.7. Los tratamientos validados:

La reestructuración cognitiva es uno de los tratamientos que se basa en la utilización de procesos de condicionamiento sobre la conducta verbal del cliente, dando lugar a un condicionamiento verbal que conduce a un moldeamiento de su comportamiento (Froján-Parga & Calero-Elvira, 2011).

Por otro lado, los profesionales de la psicología clínica pueden poner en marcha los procesos de aprendizaje asociativos que confluirán en la adquisición de conductas nuevas por parte del cliente, siendo estas más adaptativas para su ambiente y menos problemáticas. Estos procesos de aprendizaje citados anteriormente, tienen lugar mediante la interacción verbal en las sesiones terapéuticas, proceso mediante el cual el cliente cambia sus verbalizaciones (Froján-Parga, 2011).

Se encuentra también la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), como una alternativa de tratamiento a través de la cual se realiza de igual manera un análisis funcional de la problemática. Uno de los pilares fundamentales en los cuales se basa esta terapia es en el comportamiento gobernado por reglas y en cómo la persona puede llegar a evitar eventos privados que están condicionados aversivamente, siendo este el problema sobre el cual intervenir. En estos casos, el cliente se encuentra en una situación de insatisfacción vital generalmente (Kohlenberg et al., 2005).

2. Identificación de la paciente y motivo de consulta

En cumplimiento de la Ley Orgánica de Protección de Datos y con el fin de respetar el código deontológico profesional, se hará referencia a la clienta con el nombre de Lucía, salvaguardando así su identidad real. De tal forma y con la utilización de este nombre ficticio, se evita que pueda ser reconocida. También han sido modificados los nombres de personas de su entorno, la carrera que estudia y la ciudad a la que se fue de estancia. Cabe destacar que antes del comienzo de las sesiones psicológicas, Lucía rellenó el documento de consentimiento expreso y protección de datos de carácter personal (ver Anexo A).

Lucía es una joven de 20 años que está estudiando el doble grado de Filosofía y Administración y Dirección de Empresas. Actualmente vive en Madrid, con sus padres y sus dos hermanos mayores. A pesar de no haber un ambiente de tensión y conflicto en el ámbito familiar, la relación que mantiene con ellos se basa en la falta de confianza y refiere que nunca ha encontrado “su lugar”.

Estuvo el curso pasado estudiando en Bilbao, lugar en el cual conserva las amistades que a día de hoy considera valiosas y verdaderas. En Madrid, cuenta con su grupo de amigos del instituto, el cual era el de mayor importancia para Lucía antes de irse de estancia. Actualmente siente que ya no encaja en este grupo, al que también pertenece su mejor amiga Lorena. Por otro lado, tiene contacto con su grupo de amistades de la parroquia, donde se encuentra bien, pero sin considerarlo tan importante a nivel de amistad.

Motivo de consulta.

Lucía refiere que lleva unos meses sintiéndose aislada y esto le genera malestar en su día a día. Aun teniendo asociada la autonomía como un valor apetitivo, Lucía expone que se siente sola y sin apoyo (con respecto a todas sus relaciones, exceptuando sus amistades de Bilbao) y esto le lleva a conductas de rumia que le generan altos niveles de malestar. Esta problemática lleva en curso 6 meses.

Por otro lado, la dificultad en el mantenimiento y en la creación de vínculos emocionales es otra área que Lucía trae a consulta como problema. Explica qué expectativas tiene en torno a lo que es ser una buena amiga, mostrando reglas idealistas, rígidas y exigentes, lo que hace que Lucía tienda a evitar ciertas situaciones con sus amistades.

Expone también la necesidad de que se le proporcionen herramientas para que pueda seguir gestionando sus problemas de manera autónoma, pero controlando la intensidad emocional ante situaciones difíciles o imprevistas.

3. Estrategias de Evaluación

El proceso terapéutico con Lucía tuvo una duración de quince sesiones en total. En referencia a la evaluación inicial del caso, se necesitaron las cuatro primeras sesiones, en las cuales se recogió la información pertinente y necesaria para poder realizar el análisis funcional de la clienta. Es oportuno clarificar que el proceso de evaluación se sigue realizando durante todo el proceso de intervención.

Cabe resaltar que el proceso de evaluación psicológica clínica (EPC) se basa en el método científico, extrapolándolo a la aplicación de la psicología (Muñoz, 2003). De esta forma, el objetivo de dicha evaluación es generar y contrastar hipótesis en cuanto al origen y mantenimiento de la problemática expuesta por el cliente. Finalmente, tras la observación conductual del cliente en consulta y de la entrevista conductual, principalmente, se llega a la formulación del caso (Muñoz et al., 2019). Es importante hacer referencia a que el proceso de evaluación depende y debe ser ajustado a las demandas del cliente (Fernández-Ballesteros et al., 2003).

A partir de la estrategia de la entrevista conductual, se recogió la información pertinente a la conducta de Lucía que iba a ser objeto de análisis. Esta estrategia consiste en realizar preguntas al cliente acerca de la conducta que emite, siendo un proceso flexible e interactivo a través del cual se recoge información sobre la posible problemática del paciente y del impacto de esta en su día a día (Muñoz et al., 2019; Fernández Ballesteros & Carroble, 1988). Permite que se obtenga información acerca de la historia de aprendizaje del cliente, así como de la información relevante del momento que acontece. Implementar esta estrategia de evaluación propicia una buena ocasión para realizar la recogida de datos personales del cliente, así como para el establecimiento de una buena relación terapéutica (Froxán-Parga, 2020). Este registro de información se llevó a cabo con la toma de notas durante las sesiones con Lucía.

Además de las herramientas anteriormente mencionadas, se emplea la Historia Biográfica (HB) (ver Anexo B), documento en el cual se recogen de manera amplia y general, los aspectos importantes de la vida de la cliente. A través de preguntas cerradas y abiertas, se exploran los distintos ámbitos de la vida de Lucía, ayudando a que la evaluación sea más eficaz. Finalmente se utilizaron autorregistros de malestar y bienestar (ver Figuras 1 y 2).

Figura 1.

Autorregistro de malestar.

Fecha y hora	Situación	Qué pienso	Qué siento	Qué hago

Figura 2.

Autorregistro de bienestar.

Situación	Qué te aporta

Nota. Se le indica que incluya únicamente una situación de bienestar y que recoja de manera amplia qué aspectos positivos le aporta (pregunta amplia en la cual no se busca la operativización de la conducta como tal, si no la reflexión de pensamientos y emociones asociadas).

Los autorregistros son una de las estrategias de recogida de información más habituales. En este caso, la persona que se comporta es la misma que observa dicho comportamiento y lo registra. Es de gran utilidad para que el clínico obtenga información de la conducta de dicho cliente fuera de sesión, así como de sus conductas encubiertas (a las cuales solo el cliente tiene acceso) (Froxán-Parga, 2020). Antes de su implementación, el cliente tiene que saber qué conductas debe registrar y esta estrategia fomentará en el cliente una motivación para el cambio terapéutico, así como la facilitación de conseguir los objetivos propuestos en terapia (Fernández Ballesteros & Carrobles, 1988).

4. Formulación clínica del caso.

A continuación, se expone la explicación funcional de la problemática de la clienta, a partir de la información recogida en la fase de evaluación junto con los instrumentos anteriormente mencionados.

4.1. Análisis funcional de las conductas problema.

Para la formulación del caso de Lucía se utilizó el análisis funcional para establecer las relaciones de contingencia existentes entre los elementos de las secuencias conductuales que se han definido como problemáticas para el caso.

A continuación, se exponen las variables disposicionales, las cuales afectan a la probabilidad de que ocurra o no una contingencia conductual en una secuencia determinada (Froxán-Parga, 2020).

4.1.1. Variables disposicionales del caso:

Entorno familiar:

- Historia de aprendizaje: se asocia un comportamiento combativo a éxito y satisfacción.
- Falta de apoyo emocional y ausencia de atención en ámbito familiar.
- Sensibilización a no ser escuchada.
- Castigo de conductas: compartir aspectos personales y expresar su malestar.

Entorno personal:

- Comportamientos de dependencia condicionados aversivamente, por lo que no saber resolver un problema por ella misma, tiene un alto valor de castigo. Generación de la regla “pedir ayuda implica ser dependiente”, “yo me valgo por mí misma”, “no necesito a nadie para sentirme bien” y “tengo que ser mi propia persona”.
- Considerarse una persona independiente.

- Historia de aprendizaje de escasa exposición a la incertidumbre y presencia de reglas verbales (“tengo que tenerlo todo bajo control”, “las cosas hay que solucionarlas”, “analizar me ayuda a darme cuenta de las cosas” y “cuanta más información tenga, más segura me sentiré de la decisión”) que se enfocan al manejo proactivo de los problemas, reduciendo la posible exposición a la incertidumbre.

Entorno social:

- Racionalización como solución a los problemas por historia de aprendizaje en relación a la falta de apoyo emocional. Se generan reglas verbales autoexigentes e idealistas hacia el comportamiento ajeno.
- Presencia de pensamientos dicotómicos: “no me han preguntado porque no les importo”, “los demás tiene que saber todo lo que te pasa” y “los buenos amigos, saben ayudarte”.

Reglas verbales asociadas a un alto nivel de malestar.

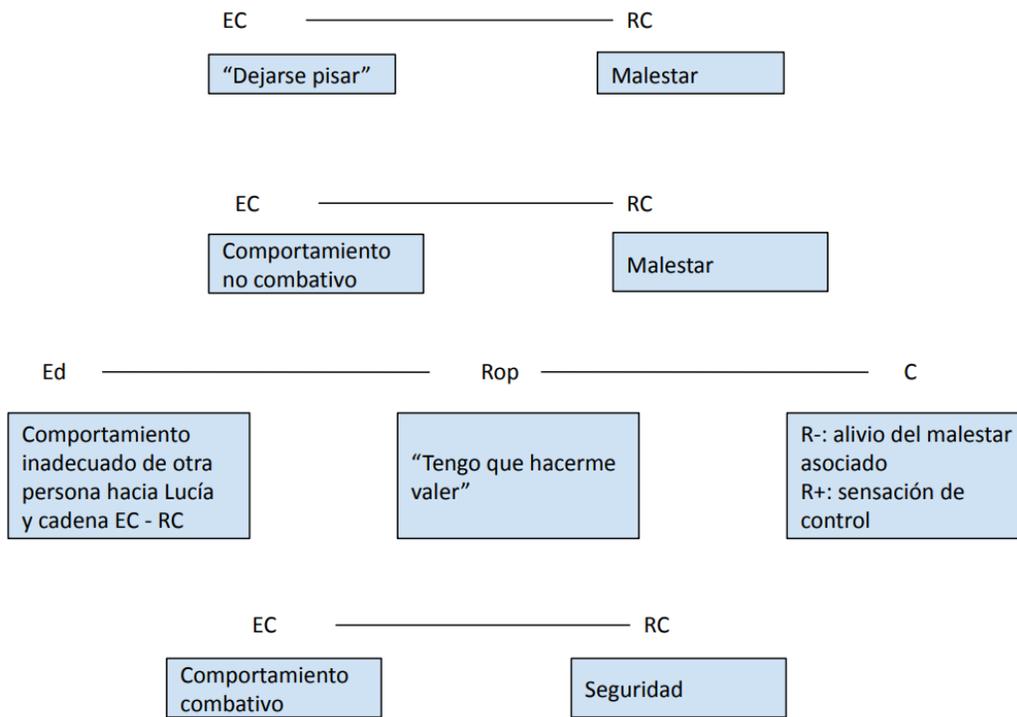
4.1.2. Hipótesis de Origen:

A través de su historia de aprendizaje, Lucía ha asociado el ser combativa (operativizado como “hacerse valer”) como un EC apetitivo. Considera que su madre “de buena es tonta”, puesto que no ha establecido límites ante comportamientos inadecuados hacia su persona. Lucía expone la idea de que, ante estas situaciones, su madre “se ha dejado pisar” sin tomar una postura combativa. Se ha generado un condicionamiento clásico a partir del cual tanto el pensamiento “dejarse pisar” como un comportamiento no combativo generan en Lucía, una respuesta condicionada (RC) de malestar.

Debido a este aprendizaje, Lucía genera la siguiente regla verbal: “tengo que hacerme valer para que no me pisen” que es reforzada por refuerzo positivo (R+) confiriéndole sensación de control y por refuerzo negativo (R-), aliviando el malestar asociado a comportarse de manera no combativa (ver Figura 3).

Figura 3.

Cadena de origen en relación al comportamiento combativo.

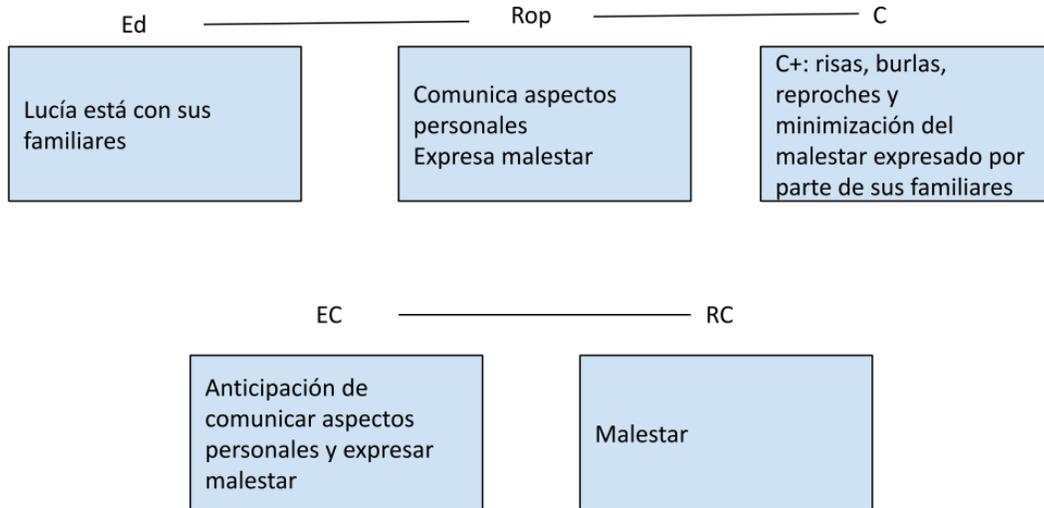


Nota. EC: estímulo condicionado; RC: respuesta condicionada; Ed: estímulo discriminativo; Rop: respuesta operante y C: consecuente.

Por otro lado, Lucía, en su ámbito familiar, las veces que comunicó aspectos personales o expresó malestar, recibió castigos positivos (C+) (burlas, minimización, risas y reproches) a dichas conductas operantes. Con base en los procesos de aprendizaje, estas conductas se extinguieron en este contexto para Lucía. Dentro de su repertorio de conductas encaminadas a gestionar las emociones, no se contemplan el comunicar aspectos personales y expresar malestar debido al condicionamiento aversivo de dichas conductas (ver Figura 4).

Figura 4.

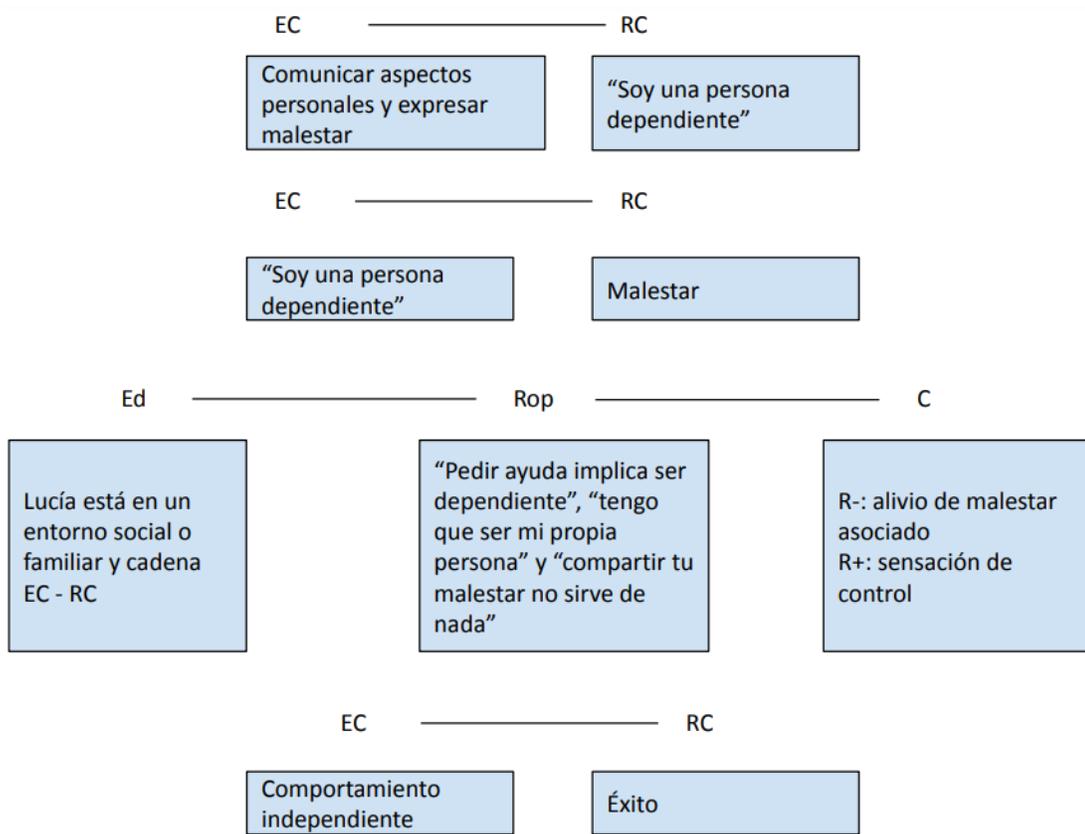
Cadena de origen en relación al castigo de conductas por parte de su entorno familiar.



Ante el castigo de conductas dependientes (operativizadas como comunicar aspectos personales y expresar malestar), junto con el manejo de la racionalización de problemas y las competencias intelectuales que presenta, propició que Lucía adquiriera experiencias de éxito al comportarse de manera independiente (operativizado como solucionar sus problemas ella misma), asociando este comportamiento a éxito. De esta forma, las reglas verbales como por ejemplo “pedir ayuda implica ser dependiente”, conforman un discurso que se ve reforzado por el alivio del malestar asociado. De esta forma, aumenta el valor discriminativo de ser una persona independiente, puesto que está asociado a saber resolver los problemas que acontecen de manera satisfactoria, es decir, al éxito (ver Figura 5).

Figura 5.

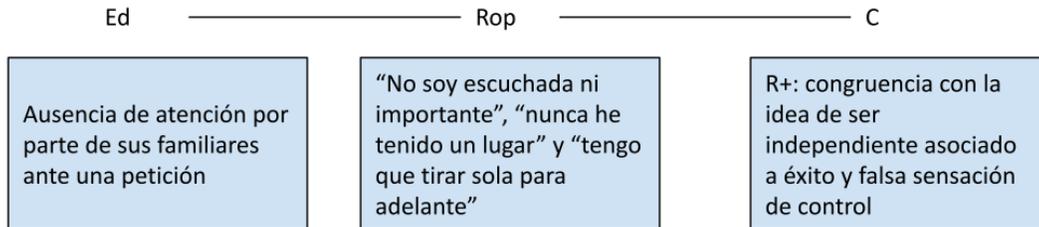
Cadena de origen en relación a la dependencia.



También este contexto familiar originó que Lucía asociara un comportamiento ajeno diferente al esperado con sensación de malestar, por condicionamiento clásico. Este comportamiento ajeno se operativiza como la ausencia de preguntas que profundicen en recoger información cuando Lucía cuenta aspectos importantes de su vida. El comportamiento de realizar preguntas ayuda a recabar más información acerca del problema y poder reflexionar sobre el mismo, aspecto que Lucía entiende como “escuchar y apoyar”. De esta forma, este contexto familiar discriminó, por la ausencia de apoyo, la generación de reglas verbales como “no soy escuchada ni importante”, “nunca he tenido un lugar” y “tengo que tirar sola para adelante”. Esta respuesta operante es reforzada positivamente por la congruencia con la idea de ser independiente (asociada apetitivamente) y como un intento de búsqueda de explicaciones a una fuente que le genera malestar, lo cual le confiere una falsa sensación de control. Se observa así, un proceso de sensibilización a la idea de no ser escuchada por su entorno (ver Figura 6).

Figura 6.

Cadena de origen sobre el comportamiento ajeno al esperado.

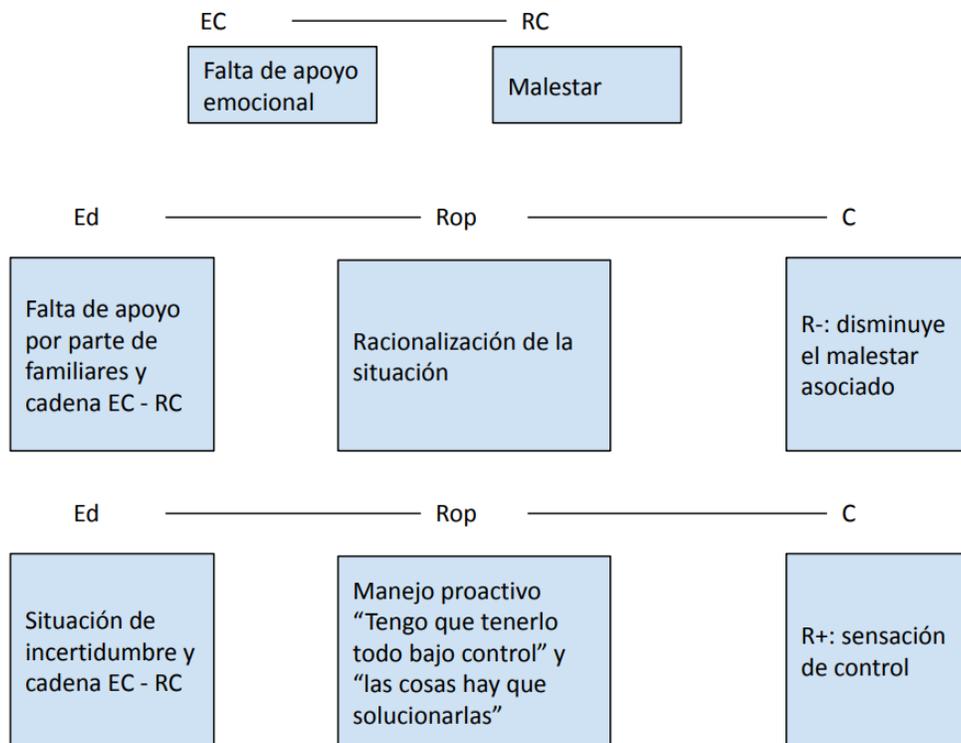


Por último, racionalizar, para Lucía, se condicionó apetitivamente debido a su historia de aprendizaje, a través de la cual ha tenido presente en muchas ocasiones la falta de apoyo emocional que se viene explicando. Así, Lucía racionaliza todo lo que le ocurre como forma de disminuir su malestar. Lucía espera que su entorno haga ese trabajo de racionalización, que a ella le aporta una disminución del malestar y que concibe como una manera de atender a las necesidades de los demás, generando así reglas autoexigentes hacia el comportamiento ajeno (“si no te preguntan de forma detallada sobre lo ocurrido, no les importa”, “cuando cuento algo espero que me entiendan de verdad” y “si no me van a entender completamente, no tiene sentido contarlo”), pensamientos dicotómicos (“no me han preguntado porque no les importo”, “los demás tienen que saber todo lo que te pasa” y “los buenos amigos, saben ayudarte”) y reglas idealistas sobre las relaciones de amistad (“si no mantenemos una conversación profunda es que no les importa lo suficiente”).

Por otro lado, la escasa exposición a situaciones de incertidumbre, por el malestar al que está asociado, genera en Lucía reglas verbales como “tengo que tenerlo todo bajo control”. Ligado a esto, el comportamiento de racionalizar y manejar los problemas de manera proactiva reduce la probabilidad de exposición a la incertidumbre, por lo tanto, ante posibles situaciones de incertidumbre la sensación de malestar es mayor (operación de establecimiento de privación) (ver Figura 7).

Figura 7.

Cadena de origen en relación a la racionalización.



4.1.3. Hipótesis de Mantenimiento:

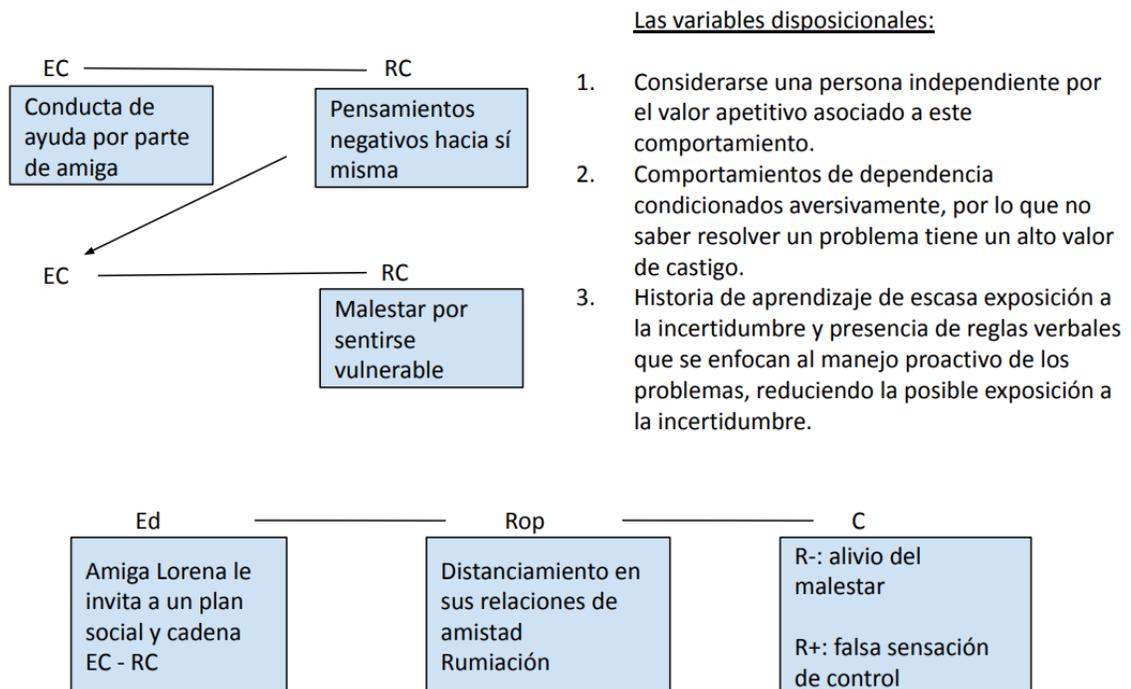
Para un mayor entendimiento de la problemática y con el fin de ajustar una mejor intervención, se han diferenciados diferentes áreas problema, en total cuatro.

Área problema 1: dificultad para profundizar en las relaciones. Lucía refiere que tiene dificultades a la hora de crear vínculos personales, así como de profundizar en las relaciones de amistad. Esto le lleva a conductas de evitación y rumiación, generando una sensación de malestar a largo plazo.

Ante una situación en la cual Lucía recibe ayuda por parte de su amiga Lorena y le invita a un plan con gente que ella no conoce, Lucía anticipa que acudir sería una conducta de dependencia, generando pensamientos negativos hacia sí misma como “necesito que me lleven de la mano”. Debido a las asociaciones establecidas por condicionamiento clásico, estos pensamientos que aparecen como RC (“necesito que me lleven de la mano”) se convierten a su vez en estímulo condicionado (EC) que dan lugar a una RC de malestar por la idea de sentirse vulnerable y dependiente. De tal forma, ante la situación en la cual Lorena le invita a un plan social, junto con estas asociaciones pavlovianas, se discriminan en Lucía las respuestas operantes de rumiar sobre la situación (lo cual le confiere una falsa sensación de control, es decir, R+) y distanciarse de Lorena, lo que conlleva no acudir al plan al que había sido invitada (siendo esto reforzado negativamente puesto que alivia el malestar asociado) (ver Figura 8).

Figura 8.

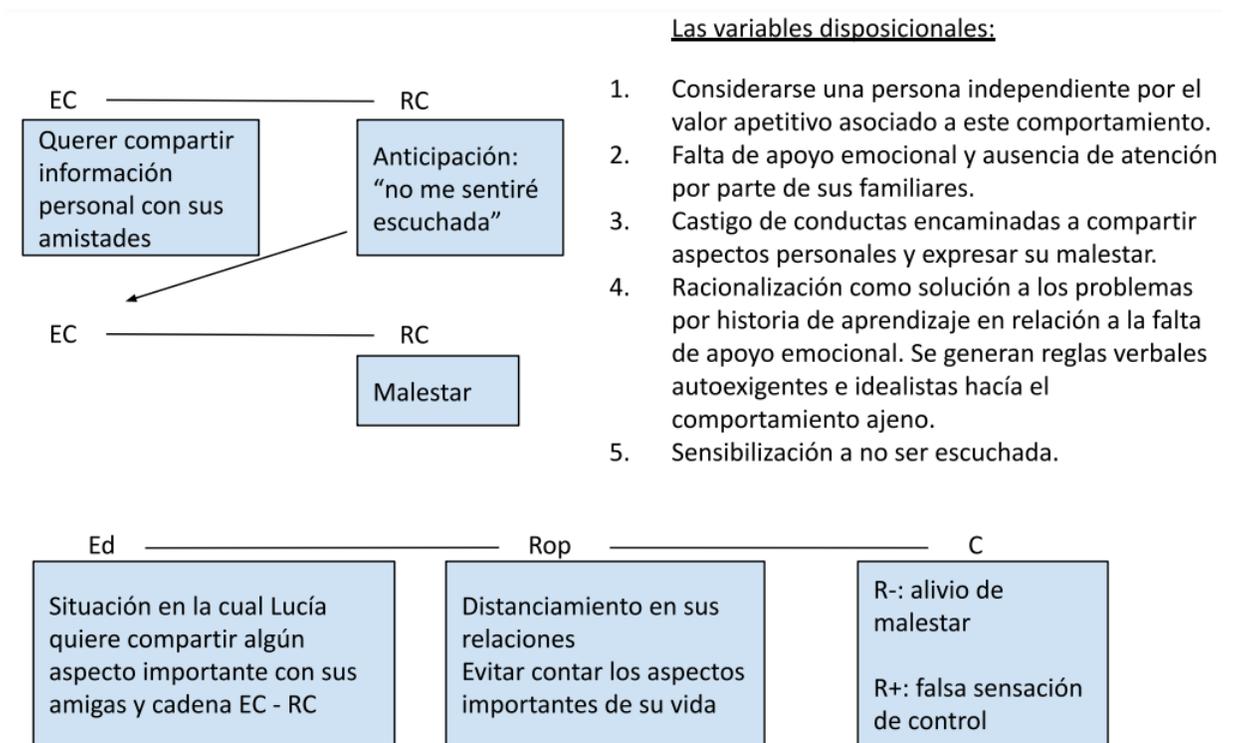
Cadena de mantenimiento de conductas operantes: distanciamiento y rumiación.



Por otro lado, ante situaciones en las cuales Lucía quiere compartir algún aspecto importante con sus amistades se elicitaba una RC de malestar por sus anticipaciones negativas de no sentirse escuchada. Se discriminan las conductas operantes de evitar contar sus cosas personales y de distanciarse de sus amistades. Estas conductas se ven mantenidas debido a que a corto plazo son reforzadas por R- (aliviándose así el malestar asociado) y R+ (falsa sensación de control) (ver Figura 9).

Figura 9.

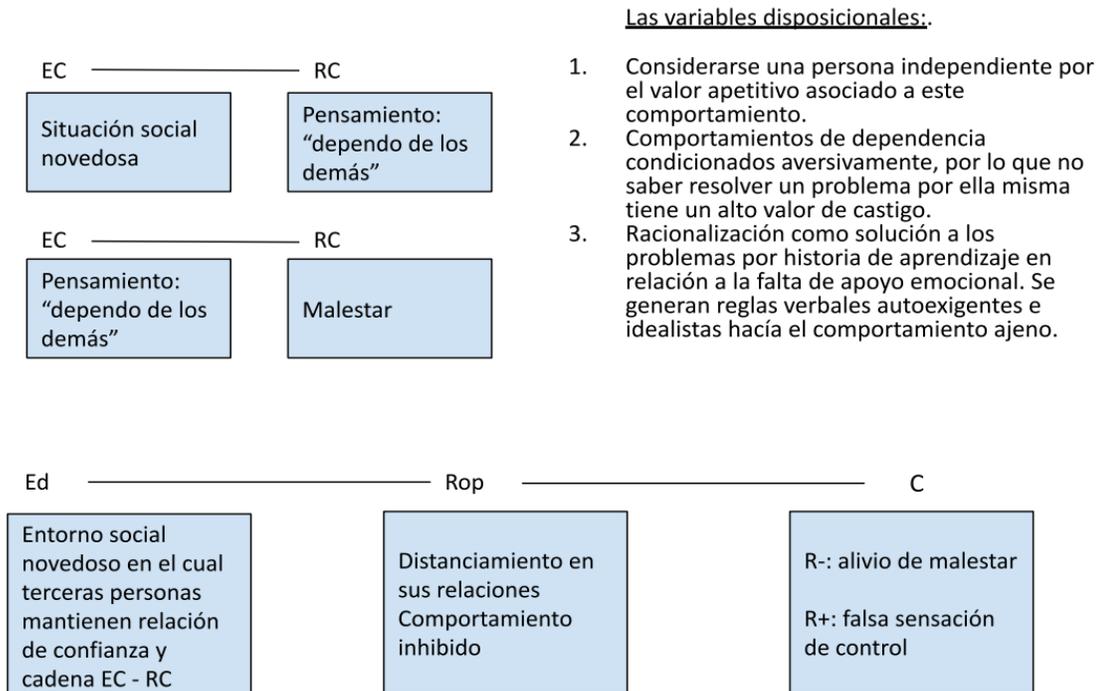
Cadenas de mantenimiento de conductas operantes: distanciamiento y evitación.



Cuando Lucía se encuentra en una situación social novedosa donde terceras personas mantienen una relación de confianza (EC), se elicitaba una RC de malestar por la aparición de pensamientos que la autodefinen como “dependiente”. De tal forma, ante esta RC de malestar, se discriminan respuestas operantes como la de mantenerse en la situación social, pero con un comportamiento inhibido (sin interactuar con las personas presentes) y la de distanciarse de sus amistades. Estas conductas se ven mantenidas el R-, al aliviar el malestar distanciándose de estas situaciones y por el R+, que le confiere una falsa sensación de control al mantenerse inhibida cuando acude a estos entornos sociales (ver Figura 10).

Figura 10.

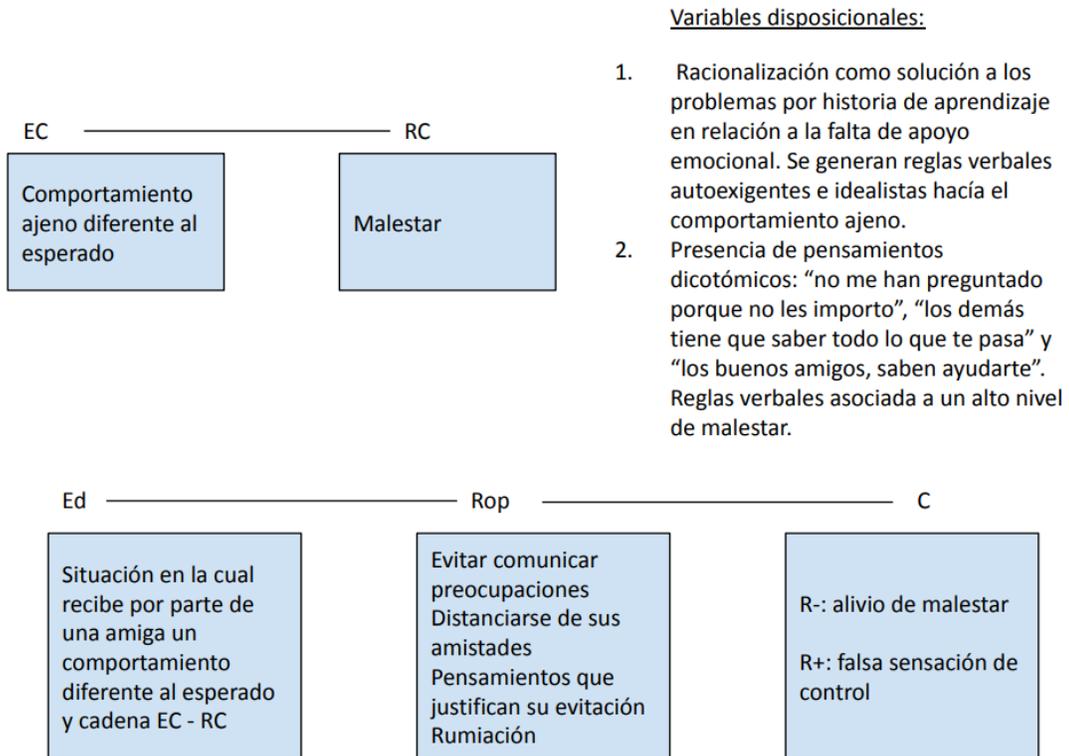
Cadenas de mantenimiento de conductas operantes: distanciamiento y comportamiento inhibido.



En relación a la “intensidad emocional” que refiere la clienta hacia la idea de ser escuchada, Lucía se ha encontrado ante situaciones en las cuales el comportamiento ajeno ha sido distinto al esperado. Por ejemplo, situaciones en las cuales sus amistades no le han seguido preguntando con respecto a algún tema relacionado con ella misma. Partiendo de la base de que Lucía es una persona que utiliza la racionalización como resolución de problemas, el hecho de que no sigan indagando en sus comentarios genera una RC de malestar en ella. Esto discrimina que se desencadenen distintas respuestas operantes por parte de Lucía: si observa ese comportamiento ajeno diferente al esperado, ha aprendido a evitar seguir comunicando sus preocupaciones, distanciarse de sus amistades, buscar una justificación plausible de su propia conducta de evitación (lo cual le confiere una falsa sensación de control, manteniéndose así por R+) y rumiar a cerca de los comportamientos ajenos (también R+) (ver Figura 11).

Figura 11.

Cadena de mantenimiento de conductas operantes: evitar comunicarse, distanciamiento, pensamientos de autojustificación y rumiación.

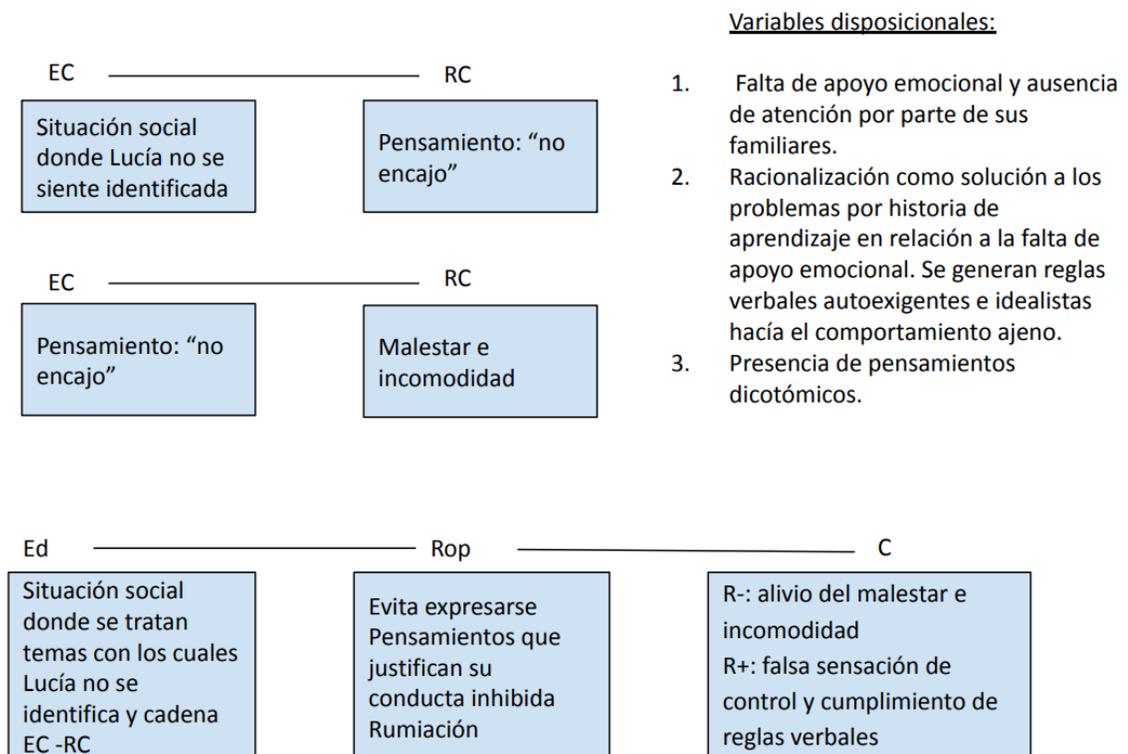


Área problema 2: Sensación de aislamiento en planes sociales. Debido a la multitud de reglas verbales presentes en Lucía, se discriminan de nuevo conductas evitativas a situaciones sociales que generan a largo plazo una situación de aislamiento social.

Cuando Lucía se encuentra en alguna situación social en la cual los demás participantes están tratando temas con los cuales no se siente identificada, tiende a evitar dar su opinión o expresarse, al igual que tiende a autojustificarse de que su conducta inhibida es la correcta por la presencia de reglas verbales como “no les importa mi opinión”. En el momento en el que evita expresarse, esta conducta se ve mantenida por R-, al reducir o eliminar la sensación de malestar e incomodidad asociada, y de igual forma se refuerza positivamente la búsqueda de justificación a su conducta por el seguimiento de la propia regla: “no voy a decir lo que pienso porque no les importa”. Otra respuesta operante es la propia rumiación a cerca del comportamiento ajeno distinto al esperado, que se mantiene por un R+ que le confiere una falsa sensación de control a Lucía (ver Figura 12).

Figura 12.

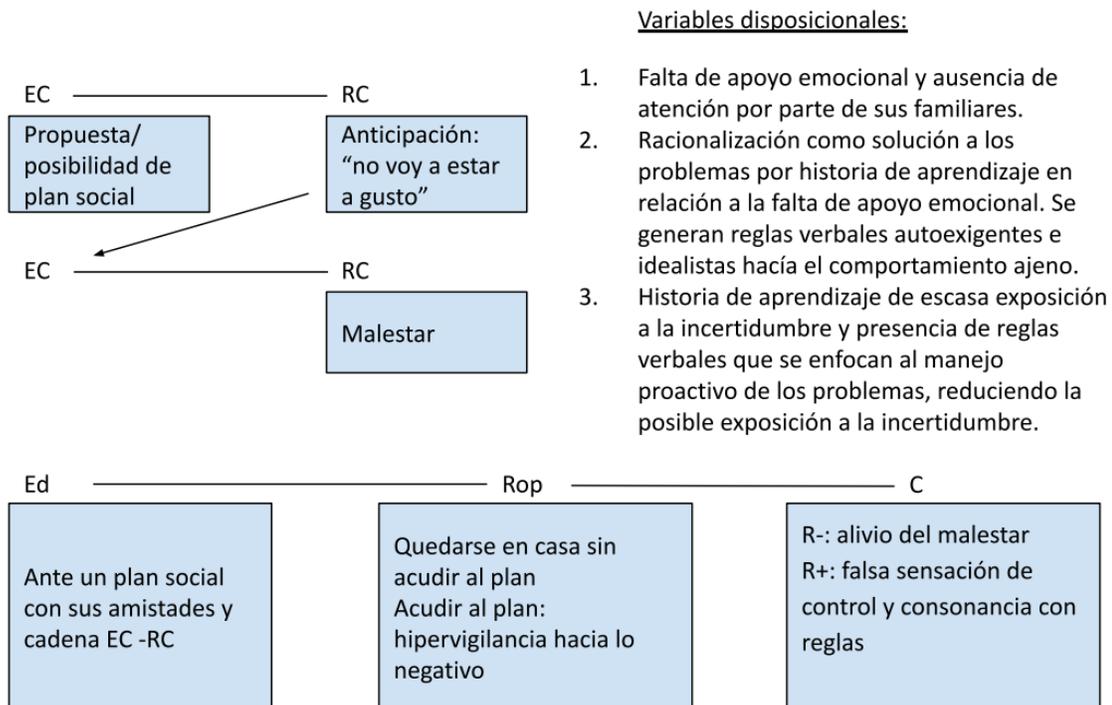
Cadena de mantenimiento de las conductas operantes de evitar expresarse, pensamientos de autojustificación y rumiación.



Se produce un condicionamiento pavloviano hacia las propuestas de planes sociales y hacia la posibilidad de asistir a ellos, que generan una RC de malestar. Esto discrimina que Lucía no acuda a dicho plan social, lo que se ve mantenido por R-, al aliviarse el malestar asociado y, por otro lado, por R+, por la consonancia con la idea de que dichos planes sociales no le aportan ningún beneficio. Además, en las ocasiones en las cuales accede y acude al plan, Lucía se comporta de manera hipervigilante hacia todos los aspectos negativos posibles que puedan acontecer. El mantenimiento se produce por R+, debido a la falsa sensación de control ante esa situación (ver Figura 13).

Figura 13.

Cadena de mantenimiento de conductas operantes: evitar planes sociales y conducta de hipervigilancia.

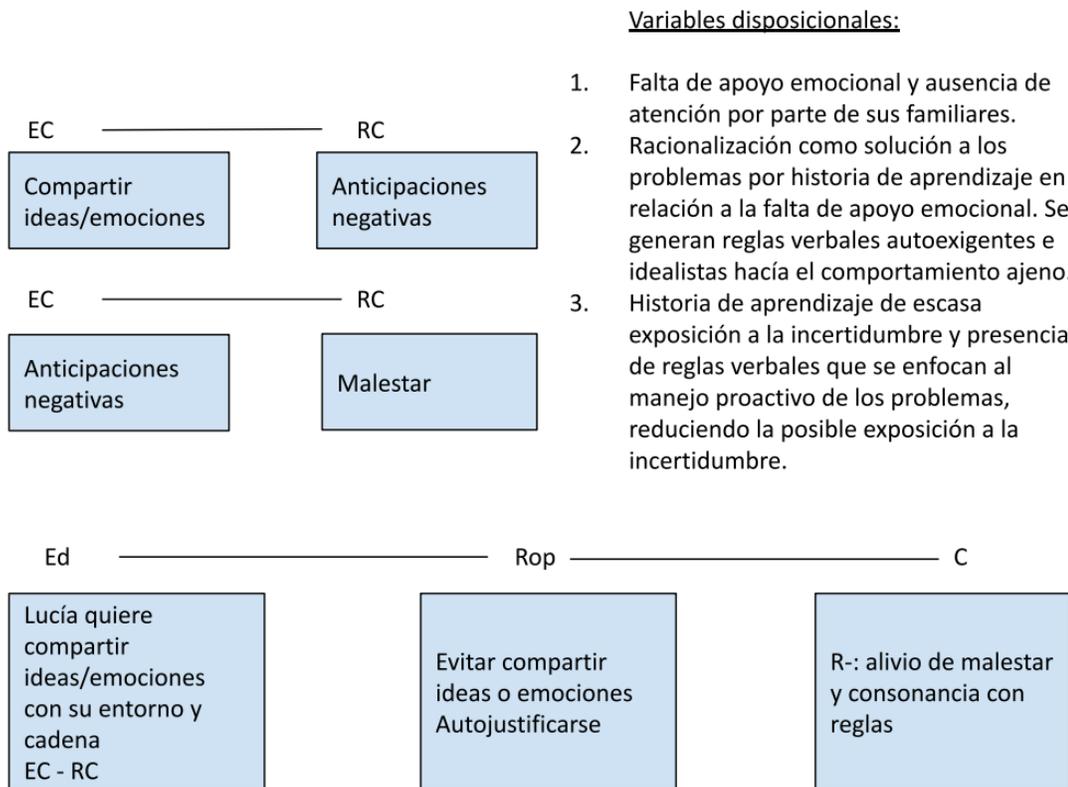


El hecho de querer compartir aspectos personales (EC) con otras personas se ha condicionado negativamente por la presencia de anticipaciones de carácter negativo que conducen a una sensación de malestar (RC).

Así, ante situaciones en las cuales Lucía quiere compartir con los demás, lo que ella considera necesario, termina llevando a cabo dos respuestas operantes: evita compartir ideas o emociones con los demás, lo cual está mantenido por R-, ya que a corto plazo se alivia el malestar asociado al compartir aspectos personales, hecho que ya se comentó anteriormente. Por otro lado, como R+, se encuentra la consonancia con las siguiente regla verbal: “no me van a entender”. Del mismo modo se ve mantenida la otra conducta operante que realiza: la autojustificación (ver Figura 14).

Figura 14.

Cadena de mantenimiento de las conductas operantes de evitación a la hora de compartir aspectos personales y pensamientos de autojustificación.

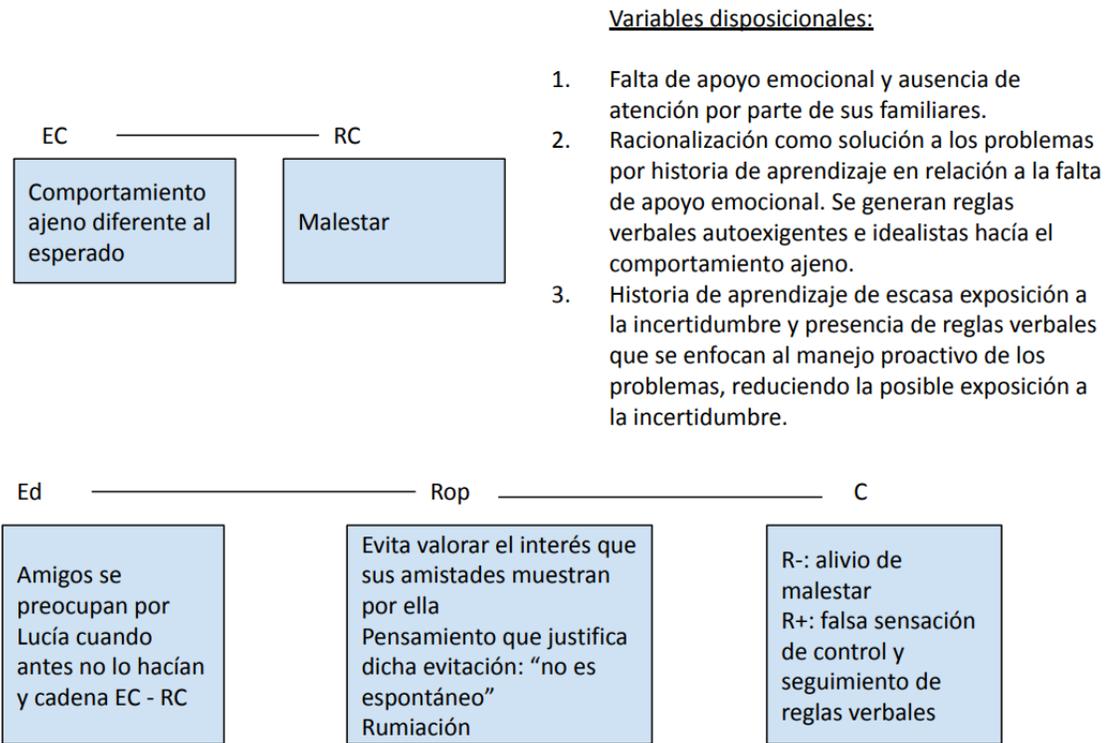


Área problema 3: Manejo del malestar hacia conducta ajena. Las altas expectativas que Lucía tiene hacia el comportamiento ajeno, así como la idea de que el entendimiento pasa por un proceso de racionalización, discrimina que Lucía tenga dificultades a la hora de gestionar el malestar asociado a un comportamiento ajeno diferente al esperado.

Como se ha observado en otras ocasiones, Lucía tiene asociado a malestar cualquier comportamiento ajeno diferente al esperado. De esta forma, ante situaciones en las cuales sus amistades muestran interés por ella, Lucía evita valorar dichas acciones junto con la aparición del pensamiento que justifica dicha evitación: “no es espontáneo”. Estas respuestas operantes, junto con la rumiación que también es discriminada, se mantienen por R+, debido a la consonancia con ciertas reglas verbales (“si no me van a entender completamente, no tiene sentido contarlo”) y por la falsa sensación de control. Por otro lado, se mantienen por R-, debido al alivio de malestar asociado (ver Figura 15).

Figura 15.

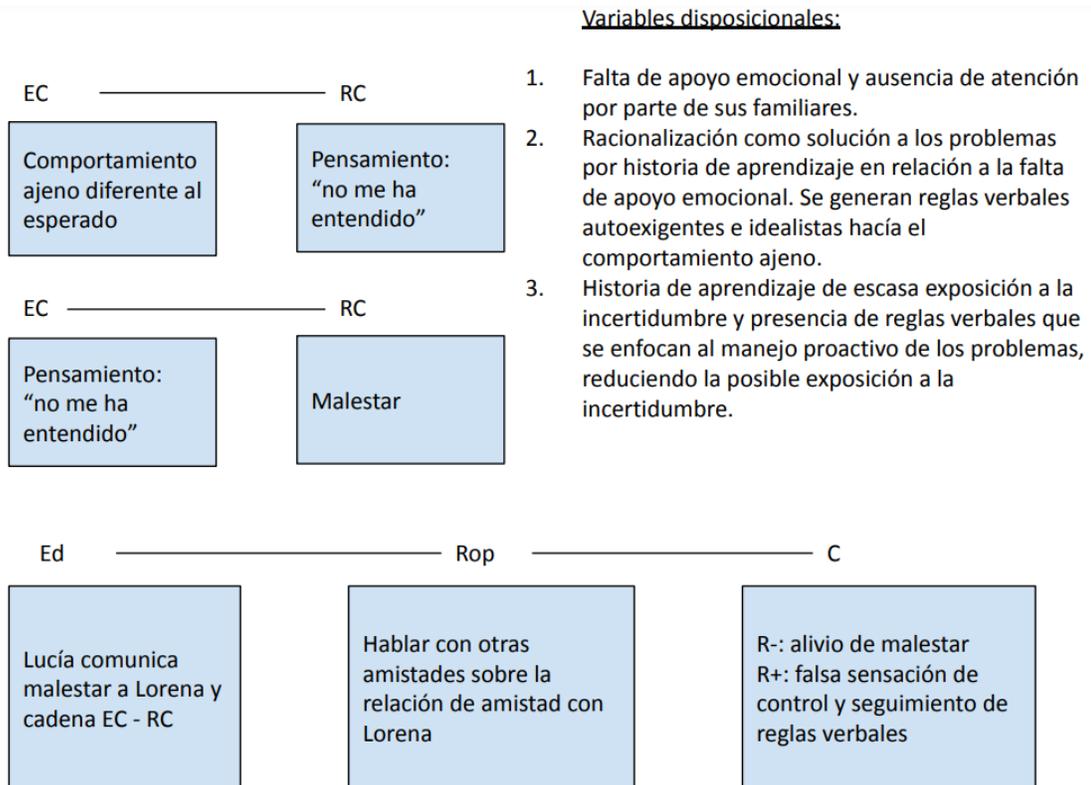
Cadena de mantenimiento de conductas operantes: evitar valorar el interés por parte de otros, pensamientos de autojustificación y rumiación.



Por condicionamiento clásico, el comportamiento ajeno como EC provoca la respuesta de malestar, debido a la aparición de pensamientos desajustados como, por ejemplo, “no me ha entendido” y “no le importa”. Ante una situación en la cual Lucía le expone su malestar a Lorena ante una determinada situación, junto con la aparición del malestar asociado a la cadena clásica descrita anteriormente, Lucía lleva a cabo la siguiente conducta operante: hablar con otras amistades, en concreto con sus amigas de Bilbao, sobre la relación de amistad con Lorena. Lucía busca sensación de control llevando a cabo esta conducta que está mantenida por R-, que alivia el malestar asociado y, por otro lado, por R+, por la falsa sensación de control, el seguimiento con reglas verbales como por ejemplo “los buenos amigos saben ayudarte” y, además, por el interés que le supone el hecho de mantener conversaciones a las que ella define como “profundas” (ver Figura 16).

Figura 16.

Cadena de mantenimiento de conductas operantes: hablar con otras amistades sobre el sentido de las relaciones de amistad.

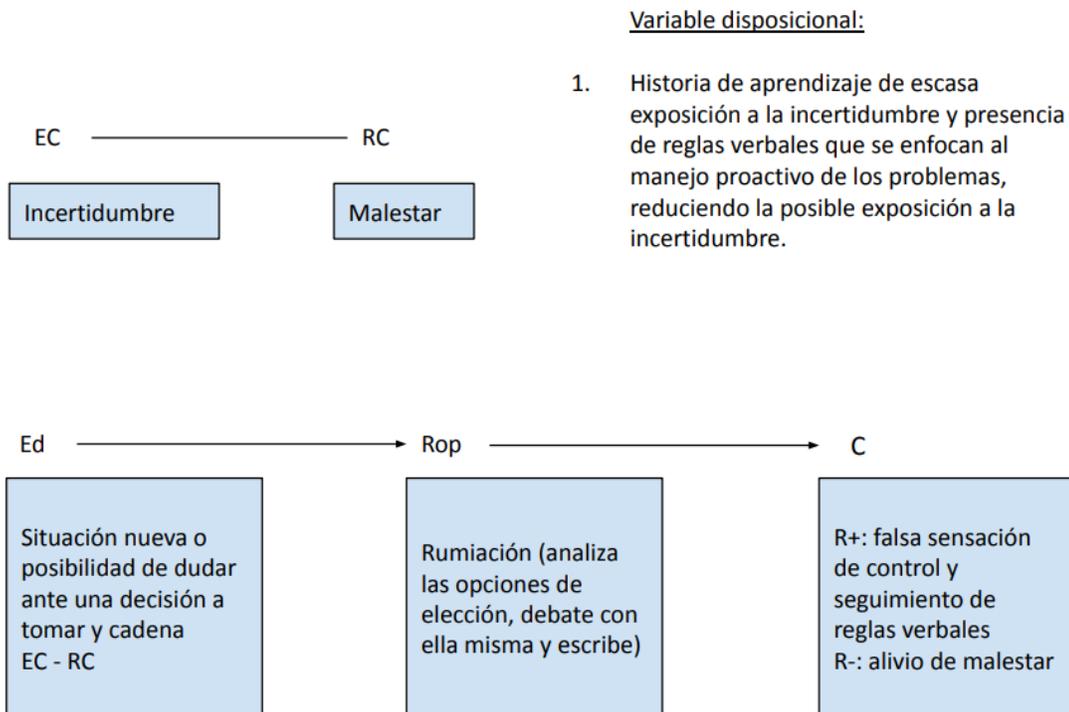


Área problema 4: Manejo de incertidumbre y toma de decisiones. Debido a la poca exposición a situaciones de incertidumbre junto con las situaciones de éxito asociadas a ser independiente, se observa en Lucía conductas rumiativas ante cualquier situación novedosa.

La incertidumbre (EC) se ha condicionado a la aparición de la RC de malestar. Debido a esto y con la presencia de las variables disposicionales que facilitan la conducta problema, Lucía ante una situación inesperada o nueva y ante la duda de qué decisión tomar (lo cual hace patente una sensación de incertidumbre), Lucía rumia. Esta respuesta operante de rumiación se operativiza como: analizar todas las opciones que tiene de elección, debatir consigo misma a cerca de la toma de decisión y escribir. Estas conductas se ven mantenidas por R+ al tener una falsa sensación de control y por el seguimiento de reglas verbales como, por ejemplo, “tengo que tenerlo todo bajo control” y “analizar me ayuda a darme cuenta de las cosas”. Por otro lado, se observa un R- que alivia su malestar asociado a la incertidumbre (ver Figura 17).

Figura 17.

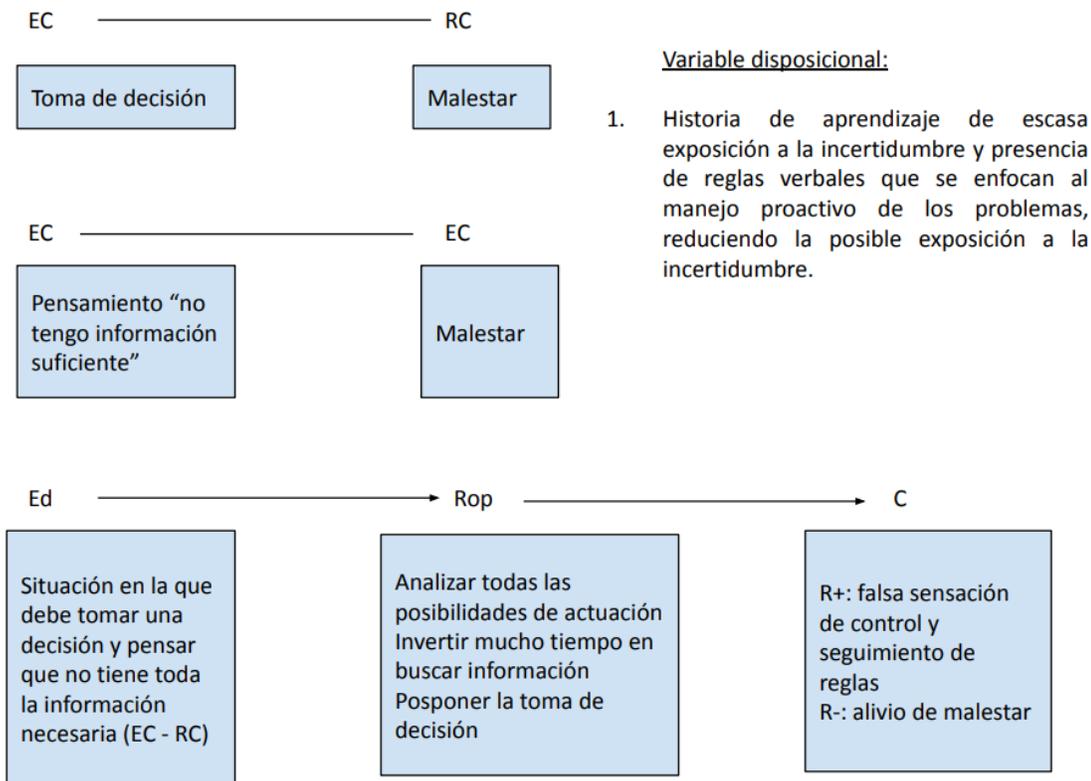
Cadena de mantenimiento de conductas operantes: rumiación a la hora de toma de decisiones.



Tanto la toma de decisiones como el pensamiento de no tener toda la información suficiente para decidir ante una situación de incertidumbre, están condicionados y elicitan una RC de malestar. Cuando Lucía se encuentra en una situación en la cual es necesario tomar una decisión y piensa que no tiene toda la información al respecto, tiende a analizar todas las posibilidades que tiene para actuar y las posibles consecuencias de cada una, invirtiendo así mucho tiempo en buscar información y posponiendo la toma de decisión. Los consecuentes que mantienen dichas respuestas operantes son por R+ (falsa sensación de control y seguimiento de reglas como por ejemplo “tengo que tenerlo todo bajo control”) y por R- (alivio del malestar asociado) (ver Figura 18).

Figura 18.

Cadena de mantenimiento de conductas operantes: dificultad en la toma de decisiones.



4.2. Objetivos y técnicas utilizadas.

Tras la realización del análisis funcional, la psicóloga trazó el programa de intervención para Lucía, la cual estaba de acuerdo con los objetivos propuestos. A continuación, se expone en una tabla tanto los objetivos como las técnicas empleadas (ver Tabla 2):

Tabla 2.

Recogida de objetivos a trabajar y técnicas utilizadas.

OBJETIVOS	TÉCNICAS
Aumentar satisfacción hacia las relaciones personales	Psicoeducación en conducta verbal y pensamientos desajustados Moldeamiento verbal para flexibilizar reglas verbales y ajustarlas a la realidad Exposición con prevención de respuesta a la idea de no sentirse incluida en sus relaciones de amistad y de no ser importante para sus amigos
Mejorar la capacidad de comunicar malestar y realizar peticiones de ayuda	Psicoeducación de la conducta verbal y moldeamiento verbal de pensamientos desajustados y autoexigentes Exposición con prevención de respuesta a la expresión de emociones y a comunicar sus necesidades
Disminuir dificultad a la hora de profundizar y crear vínculos relacionales	Moldeamiento de la conducta verbal: ajustar pensamientos irracionales Exposición con prevención de respuesta a situaciones sociales que evita, exponiéndose de tal forma a la idea de depender de otras personas
Disminuir los niveles de ansiedad ante situaciones de incertidumbre	Moldeamiento verbal de reglas en relación a la toma de decisiones Exposición con prevención de respuesta a la posibilidad de equivocarse

5. Tratamiento.

El caso de Lucía se trató en el centro de psicología IMPLICA, por una de las psicólogas del centro. Cabe destacar que, desde este centro, se trabaja desde el marco del análisis de conducta.

Se trabajó durante quince sesiones, de una hora de duración aproximadamente y con frecuencia semanal. Como se explicitó en la parte de evaluación, las cuatro primeras sesiones fueron empleadas para la evaluación del caso. La quinta sesión consistió en la devolución del análisis funcional y de la sexta a la decimoquinta, de intervención.

En este caso en concreto no se realizó un seguimiento ni una sesión de alta propiamente dicha. Lucía observó en ella misma muchos cambios positivos a raíz de la terapia, aspecto con el que la psicóloga encargada también estaba de acuerdo. Debido a esto y sumado a otros motivos personales de la clienta, se decidió poner fin a la intervención psicológica.

Tras la evaluación inicial, la psicóloga trabaja en el análisis funcional de la conducta de Lucía, herramienta que sienta las bases para poder enfocar el tratamiento psicológico, con los objetivos y técnicas exclusivos para este caso.

El tratamiento psicológico llevado a cabo se basó en técnicas conductuales (exposición con prevención de respuesta y moldeamiento verbal, entre otras) y técnicas orientadas a los valores (buscar que su conducta se vea más discriminada por sus valores a pesar de las posibles anticipaciones que asocian con sensación de malestar, con el fin de sentirse más satisfecha).

Debido al tipo de terapia empleada (terapia conductual), fue necesario e indispensable explicar los procesos de aprendizaje y el análisis funcional de manera sumamente detallada. También las explicaciones sobre los conceptos de pensamientos desajustados y conducta verbal fueron claves para la intervención psicológica, ya que su presencia era transversal a todos los objetivos que se iban a trabajar en sesión. Esta psicoeducación fue de gran ayuda puesto que le confirió a Lucía un papel activo a la hora de saber identificar y, posteriormente, ajustar estos pensamientos desajustados que presentaba.

Se explicó y se introdujo seguidamente la técnica del moldeamiento verbal. Esta técnica se lleva a cabo en las propias sesiones y es la psicóloga la que va reforzando las aproximaciones sucesivas que Lucía emite hacia verbalizaciones más adaptativas. En este sentido, la psicóloga, mediante preguntas abiertas y cerradas también discriminaba las conductas clínicamente relevantes para, de manera contingente, reforzarlas o castigarlas. El objetivo era que las verbalizaciones ajustadas se reforzaran, y, por ende, que se mantuvieran o se incrementaran y, por el contrario, castigar las verbalizaciones desajustadas con el fin de disminuirlas o extinguirlas.

El aumentar el valor apetitivo de los propios objetivos propuestos, así como el anticipar las consecuencias positivas para Lucía, se llevó a cabo gracias a la implementación de un entrenamiento en discriminación de conductas congruentes con los objetivos a conseguir. El proceso de este trabajo fue el siguiente: primero se entrena a Lucía en la identificación de conductas que le acerquen a sus objetivos y, después, la psicóloga realiza emparejamientos de dichas respuestas operantes identificadas por la cliente con los objetivos propuestos en sesión. De esta forma, aumenta el valor apetitivo de dichos objetivos, con base en una operación de establecimiento motivadora con emparejamiento apetitivo (De Pascual Verdú et al., 2019).

Todo este trabajo en relación a la conducta verbal es de gran relevancia debido al papel que tienen los procesos de aprendizaje, tanto clásicos como operantes, en el propio lenguaje. Un ejemplo se encuentra en cómo las palabras pueden adquirir determinados significados por procesos pavlovianos (De Pascual Verdú et al., 2019) y como a través de que la psicóloga realice emparejamientos verbales en sesión, y gracias a procesos operantes, la conducta de la cliente cambia.

Antes de pasar al siguiente punto, es necesario explicitar el porqué de no haber llevado a cabo la técnica de reestructuración cognitiva. Es importante destacar que no se realizó una explicación técnica de la reestructuración cognitiva para que lo llevara a cabo en su contexto natural, debido a la multitud de verbalizaciones irracionales que Lucía presentaba, sumado a su perfil analítico y sus capacidades intelectuales, que propiciaron que el moldeamiento en sesión fuera más eficaz y rápido. En este caso, Lucía presentó una alta capacidad de moldeamiento verbal, lo cual derivó en que no fuera necesario explicar de manera pautada los filtros de la reestructuración cognitiva (filtro de evidencia, utilidad y gravedad). En sesión, la psicóloga trabajó el discriminar la utilización de dichos filtros generalizándolos al contexto natural de la clienta y con el propio manejo de la conducta verbal, Lucía adquirió la habilidad.

Por otro lado, se le explica el objetivo de la técnica de exposición con prevención de respuesta, aunque finalmente en este caso no se desarrolló la técnica a través de una jerarquía de ítems temidos, tal y como se estipula. El trabajo realizado consistió en que la psicóloga motivó a la tarea y anticipó beneficios al hecho de que Lucía se expusiera a situaciones cotidianas con asiduidad. Se enfocó de esta forma debido a que la exposición era ante ideas que Lucía presentaba como, por ejemplo, “no me siento incluida”, “soy una persona dependiente” y a cometer fallos. Estas situaciones problemáticas no se podían mantener de forma sostenida en el tiempo hasta que disminuyera la curva de ansiedad que Lucía presentase, de modo que se orientó la técnica al siguiente objetivo: minimizar la gravedad de esas situaciones. En este proceso fue indispensable el trabajo conjunto en moldeamiento verbal, reestructuración cognitiva (específicamente el filtro de gravedad) y autoinstrucciones.

Se utilizaron diferentes tipos de autorregistros, herramientas que han sido explicadas en la parte de estrategias de evaluación. En este caso, a partir de la sesión número cinco, se mandaron como tarea diferentes autorregistros que se utilizaron de cara a la propia intervención y a la evaluación de la consecución de objetivos. Los autorregistros rellenados por la clienta fueron los siguientes:

Como tarea de la tercera sesión se le pide que registre ejemplos de situaciones que le han acontecido en la semana en relación a la desconfianza en los vínculos de amistad, sobre la “intensidad emocional” y situaciones en las que haya sentido malestar en el ámbito familiar. Se recoge la situación, qué piensa, qué hace, qué siente; no refiere el grado de malestar. Se rellena sin necesidad de una tabla como tal.

En la quinta sesión, tras la explicación de las reglas verbales, realizada en la sesión de devolución del análisis funcional, y por la importancia de estas reglas en la problemática de Lucía, se le pide que, durante la siguiente semana identifique qué reglas verbales están presentes en su día a día, así como las consecuencias de las mismas a través de un autorregistro (ver Figura 19).

Figura 19.

Autorregistro de discriminación de reglas verbales y consecuencias.

Situación	Regla verbal presente	Consecuencias

Una vez explicados los pensamientos desadaptativos existentes, como tarea de la sexta sesión, se le pide a la cliente que registre en un folio la aparición, en su día a día, de los distintos tipos de pensamientos hasta la siguiente sesión. En concreto, rellena situaciones de los siguientes tipos de pensamientos: necesidad, catastróficos, error del adivino, lectura del pensamiento y filtro mental.

La siguiente semana, se sigue trabajando la identificación de reglas verbales y, en este caso, se pide la autojustificación de esa regla verbal como tarea. El objetivo es que, con ese discurso de autojustificación, en la siguiente sesión se pueda moldear tras revisar dicho autorregistro (ver Figura 20).

Figura 20.

Autorregistro de reglas verbales y autojustificación.

Situación	Regla verbal	Autojustificación

A partir de la séptima sesión, se comienza a trabajar la generación de posibles pensamientos adaptativos, es decir, se comienzan a adquirir comportamientos nuevos en el repertorio de Lucía. Al revisarlo en sesión, estos pensamientos adaptativos se refuerzan con el objetivo de que se mantengan a largo plazo. Como tarea para la siguiente semana se facilita otro autorregistro en el que recoge, entre otras cosas, las consecuencias del pensamiento adaptativo (ver Figura 21).

Figura 21.

Autorregistro de pensamientos desadaptativos y adaptativos.

Fecha	Situación	Pensamiento desadaptativo	Tipo de pensamiento	Pensamiento adaptativo	Consecuencia

Con el autorregistro de la sesión número ocho, el objetivo es ayudar a Lucía a discernir, mediante la exposición a determinadas situaciones, que lo que anticipa no siempre aparece en dichas circunstancias (ver Figura 22).

Figura 22.

Autorregistro de anticipaciones y realidad.

Situación	Anticipación (pensamiento desadaptativo)	Qué pasa al final

En la misma sesión, se facilita otro autorregistro (ver Figura 23) que, en este caso, busca cambios en la conducta verbal de Lucía que le lleva a exponerse a situaciones que anteriormente evitaba y que le acercan a sus objetivos. Importante el entrenamiento en conductas congruentes con objetivos en este punto.

Figura 23.

Autorregistro de conductas dirigidas a lo que quiere conseguir.

Fecha	Situación	Qué hago	A qué objetivo me acerca

En la décima sesión se pide que durante la siguiente semana registre situaciones en las cuales fomenta la confianza en sus relaciones de amistad. Antes, se operativa en sesión junto con Lucía, cuales son estas conductas que ella valora. El registro lo realiza de manera escrita sin necesidad de una tabla. Aun así, se nombra como autorregistro de conductas dirigidas a sentirse en confianza con su entorno.

Tras la operativización de lo que para ella es la confianza en sus relaciones y habiendo identificado en qué situaciones ella se acerca a esas conductas dirigidas a tales valores, se le pide un autorregistro (ver Figura 24) con el objetivo de que ella misma llegue a la generación de un pensamiento adaptativo, que le acerque a dicho valor. Esta tarea se facilitó en la sesión número once.

Figura 24.

Autorregistro de conductas que le alejan de sus relaciones de amistad.

Fecha	Situación	Regla verbal	Cuál es la barrera	Pensamiento alternativo

En la sesión número trece, se pide una reflexión como tarea, con el objetivo de que Lucía genere más cambios en verbalizaciones y que en sesión se puedan reforzar estas nuevas conductas aprendidas. En este caso, la tarea tenía el siguiente nombre: *reflexión sobre criterios a utilizar a la hora de elegir lo que quiere en su vida y a quién quiere*. En este punto ya se observan multitud de pensamientos adaptativos que han sido moldeados por la intervención.

Finalmente, en la penúltima sesión se le facilita un autorregistro (ver Figura 25) donde Lucía tiene que recoger durante la siguiente semana conductas dirigidas al valor que ella considera importante en relación con las amistades, con el objetivo de asociar dichas conductas a la consecución de esos valores. Se refuerza en sesión el trabajo realizado durante la semana.

Figura 25.

Autorregistro de conductas dirigidas a sus valores en relación a la amistad.

Situación	Valor importante en una relación de amistad	Conducta dirigida



De manera resumida y para completar la explicación del tratamiento del caso, se facilita una tabla (ver Anexo C) que recoge el número de sesiones, objetivos trabajados, técnicas utilizadas y tareas para la clienta, en relación a todo el proceso terapéutico.

6. Valoración del tratamiento

La consecución de los objetivos terapéuticos establecidos se logró, evaluándolos de manera cualitativa mediante el cambio de verbalizaciones en sesión y fuera de ella. En este caso no se realizaron medidas de comparación pre-post, pero con la ayuda de los autorregistros utilizados en la propia intervención se fueron viendo las mejoras terapéuticas.

En cuanto a la adherencia, esta se define como el cumplimiento, por parte del cliente que se encuentra en un proceso terapéutico, de las propias indicaciones propuestas en la sesión (Ginarte Arias, 2001). En este caso concreto, se observó que la adherencia por parte de Lucía fue adecuada, ya que, todas las actividades que se le pidieron fueron realizadas, lo cual evidencia el compromiso de la clienta con la terapia, así como la gran implicación en el proceso.

Como en la mayoría de los casos, se presentaron dificultades, en concreto las siguientes: El entorno natural de Lucía, en especial, el contexto familiar no reforzaba de manera sistemática los cambios en las conductas de Lucía, haciendo más complejo el mantenimiento de las mismas. Aun así, esta dificultad se abordó con el ajuste de expectativas sobre el comportamiento ajeno diferente al esperado, el cual estaba condicionado aversivamente. Se enfocó así el mantenimiento de estas conductas a través del refuerzo por el seguimiento de valores.

La presencia de variables disposicionales como la tendencia a la racionalización y al debate, hace que la clienta se muestre más resistente a los cambios. La dificultad en este caso se relaciona con una menor predisposición, a priori, a poner en valor el proceso terapéutico, debido a que al llegar a sesión Lucía refería que quería “otro punto de vista” sobre su problemática, pero sin poner en duda que sus conductas no fueran las acertadas.

Por último, al encontrarnos frente a un caso al cual se le dio el alta de manera inesperada, se impidió realizar un seguimiento del aprendizaje de las nuevas conductas para cerciorar que las herramientas se habían interiorizado. No haber dispuesto de las últimas partes del proceso terapéutico suponen una dificultad a la hora de que la clienta mantenga las conductas aprendidas a largo plazo.

7. Discusión y conclusiones.

Rescatar la información referida a que tanto conducta encubierta como conducta manifiesta deben ser explicadas de manera funcional cobra más sentido después del caso expuesto y la problemática acontecida. Operativizar la conducta encubierta como pensamiento (Froxán-Parga, 2020) facilita la intervención psicológica sobre él.

Los eventos privados, es decir, los pensamientos, tienen diferentes funciones como se han explicado anteriormente. Por ejemplo, en el momento en el que Lucía piensa que no le van a prestar atención cuando exprese malestar, discrimina conductas de evitación. También se encuentra el ejemplo de pensamientos rumiativos, por ejemplo, cuando Lucía rumia acerca de la veracidad o no de sus amistades. El mismo fenómeno, la conducta encubierta, tiene funciones distintas en la cadena del comportamiento humano, lo cual le confiere el mismo valor que a la conducta manifiesta, añadiendo también la información de que los principios de aprendizaje sobre los que se sustentan son los mismos (Freixa, 2003).

Estos principios de aprendizaje se han observado de manera clara en las cadenas funcionales que explican el comportamiento de Lucía y cómo este se mantiene. En todas las cadenas donde aparecían respuestas de evitación, discriminadas por la presencia de pensamientos (condicionados aversivamente), la contingencia inmediata era la presencia de refuerzo negativo por el alivio de dicho malestar, entre otros. Aun así, a largo plazo se estaba gestando una situación de insatisfacción vital, debido a que Lucía se estaba alejando de las cosas que ella realmente valoraba, por mera evitación del malestar. Como explican Kohlenberg et al, (2005) las personas pueden buscar de manera desesperada el control de las cogniciones y de sus emociones con el fin de tener satisfacción vital. Esta búsqueda llega a ser contraproducente debido a que, en líneas generales, el malestar es un aspecto presente en la vida de todas las personas (Wilson & Luciano Soriano, 2002) y la evitación solo traerá consigo una pérdida de reforzadores.

Con referencia en las explicaciones en relación a la funcionalidad de las reglas verbales (Wilson & Luciano, 2002), se evidencia mediante el trabajo clínico realizado que lo importante no era en sí el contenido de las reglas verbales presentes en Lucía, como por ejemplo “tengo que hacerme valer” o “si no me preguntan es que no les importo”, si no la función de estas. Debido a la descripción verbal de las posibles contingencias, estas reglas verbales funcionaban como respuestas operantes. Se explica la importancia de la conducta gobernada por reglas como un proceso útil, pero es cierto que, en este caso, la adquisición de ciertas reglas que guiaban la conducta de Lucía eran un problema sobre el que intervenir, debido a que no siempre las posibles contingencias ambientales que anticipaba eran las que realmente acontecían. Aun así, la conducta gobernada por reglas puede reforzarse no solo por estímulos exteroceptivos (Pérez-Fernández, 2015), si no que el seguimiento de la propia regla verbal generada sea reforzante en sí misma. En este caso clínico, hay multitud de ejemplos en los cuales el consecuente de sensación de congruencia y coherencia con sus propias reglas verbales mantenían la respuesta operante que, a largo plazo le estaba produciendo un gran malestar.

De este modo, lo realmente interesante es estudiar y describir la función que dicha regla verbal tiene en el comportamiento. Una vez se ve clara cuál es dicha función, la intervención se ve orientada a que la clienta adquiriera nuevas conductas, siendo estas funcionalmente más adaptativas (Froján-Parga, 2011). En este punto es importante destacar la relevancia del moldeamiento verbal, técnica utilizada en este caso de manera transversal a todas las conductas problemas en relación con la conducta verbal. Vuelven a tener importancia los procesos de aprendizaje que subyacen a cualquier conducta humana, y en este caso, en la interacción que tiene lugar en la sesión clínica se refuerzan las aproximaciones sucesivas hacia la verbalización meta (entendiéndola como verbalización adaptativa). Debido a este refuerzo realizado en sesión, se aumentaba la probabilidad de que, en el contexto extra clínico, Lucía llegue a discriminar conductas más adaptativas, por el moldeamiento de las verbalizaciones que presentaban función de estímulo discriminativo.

Introducir los valores de la persona como parte principal del tratamiento tiene consecuencias positivas. En este caso, poder operativizar las conductas que Lucía valoraba en torno a la amistad (confianza y sinceridad) propiciaron que la intervención se guiara en la consecución de dichas conductas, a través de exposiciones en situaciones cotidianas. De esta forma se evidencia que Lucía se comportaba de una manera más ajustada en relación a sus valores personales, condicionando apetitivamente dichas conductas, a pesar del posible malestar asociado. Así, la sensación de insatisfacción vital se vio mermada.

Por otro lado, se tienen en cuenta las siguientes limitaciones:

En primer lugar, el hecho de no tener acceso a una valoración cuantitativa de las mejoras durante y tras la intervención. En los autorregistros usados en la parte de evaluación e intervención, no se cuenta con un apartado en el cual la clienta pueda registrar cuantitativamente su grado de malestar. Este dato hubiera sido de gran interés para realizar una valoración pre-post, que hubiera arrojado resultados más objetivos sobre las mejoras.

Como ya se ha comentado anteriormente, la terapia finalizó sin llevarse a cabo un proceso de seguimiento. Siempre es de gran ayuda para el mantenimiento de las conductas aprendidas poder realizar una recapitulación sobre todo lo aprendido, lo cual le brinda información a la psicóloga sobre posibles dificultades que puedan aparecer en un futuro, tomando así la decisión de seguir con la terapia o dar el alta. En este caso en concreto, la alta voluntaria fue aceptada por la psicóloga, dando como herramienta futura el volver a comenzar terapia si así lo precisaba Lucía en algún momento.

En relación a este punto, se podría haber llevado a cabo una explicación sobre la importancia de establecer sesiones de seguimiento, de las cuales ya se ha explicado el objetivo anteriormente. Incluso el hecho de asociar estas sesiones con un mejor aprendizaje podría haber sido útil en este caso, con el fin de ofrecer a Lucía una finalización de su proceso terapéutico más eficaz a largo plazo. Otra posible opción sería el recomendar una última sesión extra con el objetivo de prevenir posibles recaídas, trabajando en la identificación de posibles situaciones difíciles en el futuro y el abordaje que se realizaría tras las técnicas aprendidas.

En cuanto a las posibles líneas de investigación pertinentes a este respecto, considero indispensable seguir investigando la conducta verbal desde el análisis de la conducta humana. Como se ha recogido en este trabajo, las investigaciones que se han realizado hasta el momento arrojan información sumamente importante sobre las posibles funcionalidades de algo tan controvertido como los pensamientos. En este sentido, el conocer dicha funcionalidad asienta las bases sobre la mejor intervención posible para cada caso. Aunque como se ha mencionado hay multitud de investigaciones sobre este tema, también existe una gran controversia al respecto, por lo que considero que este tema sigue siendo una línea de investigación relevante. Por otro lado, la función que cumplen los valores de una persona en la consecución de sus objetivos vitales es de gran importancia y por ello, también su investigación.

En conclusión, este trabajo intenta exponer que la evaluación y la intervención sobre la conducta verbal de los clientes es algo indispensable y más cuando, funcionalmente esta conducta está asociada a malestar o discrimina respuestas operantes que a largo plazo alejan a dicha persona de sus valores. Sigue siendo polémico todo lo investigado en relación al pensamiento, pero es indispensable que se siga estudiando, sobre todo con base en los procesos de aprendizaje, los cuales explican cualquier conducta como se ha evidenciado con ejemplos claros en este trabajo. Se muestra también como la intervención sobre “lo que se dice” la persona es realmente efectivo y que hay técnicas orientadas a estas intervenciones.

Por último y no menos importante, resaltar los beneficios de la terapia conductual y la utilización de todas las técnicas de las cuales se conocen los procesos de aprendizaje que las subyacen, haciendo de esta forma una terapia individualizada, efectiva y con base científica.

8. Referencias bibliográficas

- Bueno, R. (2011). Los eventos privados: del conductismo metodológico al interconductismo. *Universitas Psychologica*, 10(3), 949-962.
- Calleja, N., & Mason, T. (2020). Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20 y EBS-8): Construcción y Validación. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(55), 185–202.
<https://doi.org/10.21865/ridep55.2.14>
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 23(3), 43–72.
- Craighead, W., Kazdin, A., & Mahoney, M. (1984). *Modificación de conducta: principios, técnicas y aplicaciones*. Barcelona: Omega
- De Pascual Verdú, R., Trujillo Sánchez, C., Gálvez-Delgado, E., Andrés López, N., Castaño Hurtado, R., & Froxán Parga, M. X. (2019). Sistema ACOVEO: una propuesta funcional para el análisis de la interacción verbal en terapia. *Conductual*, 7(2), 69–82.
- De Rosa, L., & Keegan, E. (2018). Rumiación: consideraciones teórico-clínicas. *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 27(1), 36–43. <https://doi.org/10.24205/03276716.2017.1032>
- Fernández Ballesteros, R. y Carrobles, J. (1988). *Evaluación conductual : metodología y aplicaciones*. Pirámide
- Fernández-Ballesteros, R., De Bruyn, E. E. J., Godoy, A., Hornke, L. F., Ter Laak, J., Vizcarro, C., Westhoff, K., Westmeyer, H., & Zaccagnini, J. L. (2003). Guías para el proceso de evaluación (GAP): una propuesta a discusión. *Papeles Del Psicólogo*, 23(84), 58–70.
- Freixa, E. (2003). ¿Qué es la conducta? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(3), 595–

613.

Froján-Parga, M. X. (2011). ¿ Por qué funcionan los tratamientos psicológicos? *Clínica y Salud*, 22(3), 201–204.

Froján-Parga, M. X, & Calero-Elvira, A. (2011). Guía para el uso de la reestructuración cognitiva como un procedimiento de moldeamiento. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 19(3), 659–682.

Froján-Parga, M. X, Pardo Cebrián, R., Vargas de la Cruz, I., & Linares Carmona, F. (2011). Análisis de las reglas en el contexto clínico. *Revista de Psicología y Educación*, 10(1), 135–154.

Froján-Parga, M. X, Vargas de la Cruz, I., Calero Elvira, A., & Ruiz Sáncho, E. (2010). Categorización de la conducta verbal del cliente durante la reestructuración cognitiva. *Análisis y Modificación de Conducta*, 36(153–154), 105–114. <https://doi.org/10.33776/amc.v36i153-154.1063>

Froján-Parga, M. X. (2020). Análisis funcional de la conducta humana. Comercial Grupo ANAYA, SA.

Ginarte Arias, Y. (2001). La adherencia terapéutica. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17(5), 502–505.

Kazdin, A. E. (2009). *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas* (El Manual Moderno).

Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Ferro García, R., Valero Aguayo, L., Fernández Parra, A., & Virués-Ortega, J. (2005). Psicoterapia Analítico-Funcional y Terapia de Aceptación y Compromiso: Teoría, aplicaciones y continuidad con el análisis del comportamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(2), 349–371.

Luciano Soriano, C., Gutiérrez Martínez, O., & Rodríguez Valverde, M. (2005). Análisis de los contextos verbales en el trastornos de la evitación experiencial y en la Terapia de Aceptación y Compromiso. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(2), 333.

Muñoz. M. (2003) Manual práctico de Evaluación Psicológica Clínica. Ed. Síntesis.

Muñoz, M., Ausín, B., & Panadero, S. (2019). *Manual práctico de evaluación psicológica clínica* (Síntesis).

<https://www.sintesis.com/manuales-practicos-109/manual-practico-de-evaluacion-psicologica-clinica-ebook-1068.html>

Novoa Gómez, M. M., (2002). Algunas consideraciones sobre el dualismo en psicología. *Universitas Psychologica*, 1(2), 71-80.

Peña Correal, T. E. (2016). El destino del Análisis de la Conducta. *Acta Comportamentalia*, 24(2), 153–168.

Pérez-Fernández, V. (2015). Clases de equivalencia y conducta verbal. *Conductual*, 3(1), 26–44.

Pérez Álvarez, M. (1991). *El sujeto en la modificación de conducta: Un análisis conductista* (pp. 69–89).

Pérez Fernández, V., & García García, A. (2010). Contingencias de aprendizaje sin refuerzo explícito. *Psicothema*, 22(3), 416–423.

Rabito-Alcón, M. F., & Rodríguez-Molina, J. M. (2016). Satisfacción con la vida y bienestar psicológico en personas con Disforia de Género. *Actas Espanolas de Psiquiatria*, 44(2), 47–54.

Schlinger, H. D. (1993). Separating Discriminative and Function-Altering Effects of Verbal Stimuli. *The Behavior Analyst*, 16(1), 9–23. <https://doi.org/10.1007/bf03392605>

Segura Gálvez, M., Sánchez Prieto, P., & Barbado Nieto, P. (1991). *Análisis funcional de la conducta: Un modelo explicativo* (Granada). <https://www.researchgate.net/publication/259366967>

Skinner, B. F., & Ardila, R. (1974). *Sobre el conductismo*. [papers2://publication/uuid/33549970-11DA-413D-A7E6-47ECFD68E65A](https://doi.org/10.1007/bf03392605)

Wilson, K. G., & Luciano Soriano, C. M. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT)*. Un



tratamiento conductual orientado a los valores. (Ediciones Pirámide).

9. ANEXOS

Anexo A: Documento de consentimiento expreso y protección de datos de carácter personal.



DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO EXPRESO PROTECCION DE DATOS DE CARÁCTER PERSONAL

Expediente: _____

Madrid ____/____/____

A fin de dar cumplimiento a las obligaciones derivadas del Reglamento 2016/679 de la UE de 27 de abril de protección de datos de carácter personal y la Ley Orgánica 3/2018 de protección de datos y garantías de los derechos digitales, le informamos de que:

IMPLICA PSICOLOGIA SL, con CIF _____ y domicilio social en _____, para poder prestar el servicio terapéutico solicitado y proceder a su facturación, necesita que el usuario le proporcione los siguientes datos personales:

Nombre: _____ Apellidos _____

DNI: _____

Fecha de nacimiento: _____

Dirección: _____

Provincia: _____ CP _____

Nº de teléfono: _____ Email: _____

- Los datos de carácter personal recabados en este documento se utilizarán por IMPLICA PSICOLOGIA SL para los siguientes fines:
 - **Prestación del servicio (1)**
 - Ficheros y bases de datos para la identificación del usuario y expediente
 - Prestación del servicio terapéutico, con apertura de expediente físico en soporte pape/digital, donde se incluirán los datos confidenciales aportados por el propio usuario que serán de exclusivo uso del terapeuta asignado, el cual se encuentra sujeto a la confidencialidad de los mismos por secreto profesional. No se realizará ningún tratamiento adicional de los mismos.
 - Medio de contacto con el usuario para la realización de comunicaciones relacionadas con el servicio.
 - Control de asistencia a las sesiones terapéuticas.
 - **Comunicaciones comerciales (2):** actividades, formación, cursos y news letters
 - **Uso de la grabación de voz de un registro audiovisual (3):** manteniendo el anonimato, para investigación y/o formación de los alumnos en prácticas del centro.
 - **Elaboración de estadísticas (4)**
- La licitud del tratamiento se basa en el consentimiento del usuario y en la ejecución del contrato de prestación del servicio terapéutico por parte de IMPLICA PSICOLOGIA SL, (Art. 6.1.a y b del Reglamento 2016/679/UE de 27 de abril). En caso de no facilitarlos no podrá prestarse el servicio.
- Los datos se mantendrán el tiempo que dure la prestación de servicio. Finalizado éste se conservarán durante 1 año. Pasado ese plazo se procederá al archivo y sellado de los datos manteniéndolos a los efectos de cumplimiento normativo obligatorio (facturación/contabilidad) y solicitud de autoridades competentes conforme plazos legales.



- IMPLICA PSICOLOGIA SL, garantiza la seguridad adecuada de los datos personales y confidenciales proporcionados por el usuario en todas las fases del tratamiento.
- El responsable del tratamiento de datos es IMPLICA PSICOLOGIA SL,
- En cualquier momento podrá solicitar al responsable del tratamiento el acceso a sus datos, su rectificación o supresión, así como la limitación u oposición a su tratamiento conforme a lo establecido en el Reglamento 2016/679 de la UE, para ello deberá dirigirse a IMPLICA PSICOLOGIA SL, mediante correo electrónico dirigido a info@implicapsicologia.com También, en cualquier momento, podrá retirar el consentimiento prestado, dirigiéndose la petición al mismo correo electrónico, sin que ello afecte a la licitud del tratamiento antes de su retirada.
- Los datos no serán objeto de transferencias internacionales a terceros países u organizaciones ni servirán para la elaboración de perfiles.
- Asimismo, le asiste el derecho a presentar una reclamación, por el tratamiento de sus datos personales, ante la autoridad de control competente: Agencia estatal de protección de datos.

Leída la información anterior, D^a/D _____, haciéndose responsable de la veracidad de los datos y comprometiéndose a comunicar a IMPLICA PSICOLOGIA SL, cualquier modificación de los mismos, consiente el tratamiento de sus datos personales conforme a los términos anteriormente expresados para

Prestación de servicios (1)
 Grabación anónima (3)

Comunicaciones comerciales (2)
 Elaboración de estadísticas (4)

Firma:



HISTORIA BIOGRÁFICA

Nº Exp: _____

Fecha: _____

MOTIVO DE CONSULTA

Trata de describir con tus palabras qué dificultad o dificultades tienes y cómo afectan a tu vida.

¿Hace cuánto tiempo tienes estas dificultad/es? ¿A qué edad estimas que se iniciaron?

¿Con qué frecuencia te ocurre aproximadamente (mensual, semanal, diaria...)?

En la actualidad, ¿qué crees que puede estar causando tus dificultades?

¿Hay factores que las inician o **empeoran**?

(Describe los)

- Momentos del día

- Personas

- Lugares

- Situaciones

¿Hay factores que las amortiguan o **mejoran**?

(Describe los)

- Momentos del día

- Personas

- Lugares

- Situaciones



¿Quién te aconsejó venir?

¿Tienes algún problema de carácter médico que pueda interferir, contribuir y/o intensificar tus dificultades actuales?

- SÍ** (especifique cuál): _____
- NO**

Señala los síntomas que padeces actualmente (rodea el número):

1. Dolores de cabeza	7. Ataques de pánico	13. Ideas de suicidio
2. Dolores de estómago	8. Fatiga	14. Temblor
3. Alteración del apetito (aumento / disminución)	9. Dificultades para disfrutar	15. Pensamientos negativos /repetitivos
4. Tristeza y/o apatía	10. Tensión muscular	16. Ahogos
5. Mareos y/o desmayos	11. Pesadillas	17. Miedos
6. Alteración del sueño (aumento / disminución)	12. Dificultades de concentración	18. Tics

19. Otros: _____



REFERENCIA A TRATAMIENTOS ANTERIORES

¿Has buscado tratamiento psicológico, psiquiátrico o médico anteriormente?

- SÍ*** (especifique de qué tipo): psicológico psiquiátrico médico
- NO**

*En caso de que hayas buscado tratamiento anteriormente, escribe en orden cronológico la especialidad profesional de quien te atendió (endocrinología, psiquiatría, cardiología...) y el tratamiento que te prescribió:

Fecha	Especialidad	Tratamiento

Actualmente, ¿tomas alguna medicación?

- SÍ** (especifique cuál): _____
- NO**

Especifica tu consumo, pasado y actual, de las siguientes sustancias:

- ° Alcohol: Pasado _____ Actual _____
- ° Tabaco: Pasado _____ Actual _____
- ° Marihuana/Hachís: Pasado _____ Actual _____
- ° Otras sustancias (cocaína, etc.): Pasado _____ Actual _____



EXPECTATIVAS SOBRE LA TERAPIA Y MOTIVACIONES

¿Qué interés tiene para ti seguir un tratamiento psicológico en este momento?

¿Te ha costado mucho decidirte a acudir a un/a psicólogo/a?

Después de una primera entrevista, ¿crees que la terapia te puede servir?

¿En qué crees que puede ayudarte?

¿Cuánto tiempo estimas que puede durar la terapia?

¿Qué desearías cambiar en tu vida? ¿Qué crees que puede impedirte cambiar?



DATOS FAMILIARES

Indica la edad de cada uno de tus familiares y describe el carácter y la relación con cada uno de ellos:

Edad	Descripción del carácter	Relación
Padre:		
Madre:		
Hermanos:		
Hijos:		
Otros:		

¿Cómo fue el ambiente familiar durante tu infancia?

¿Qué personas viven contigo en el hogar actualmente?

¿Piensas que el origen de tus dificultades está relacionado, en algún aspecto, con tu ambiente familiar?

- SÍ*** especifica
- NO**



RELACIÓN DE PAREJA / SEXUALIDAD

¿Tienes pareja estable?

- SÍ** (fecha de inicio de la relación): _____
- NO**

¿Convives con tu pareja?

- SÍ** (¿desde cuándo?): _____
- NO**

Indica la edad y describe el carácter y la relación con tu pareja:

¿Consideras que su vida erótica/sexual (en pareja o de forma individual) se ha visto afectada por tu problema?

- SÍ** (¿en qué?): _____
- NO**

Indica el grado de satisfacción con tus relaciones eróticas/sexuales **antes** de que se iniciase el problema que te trae a terapia:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Indica el grado de satisfacción con tus relaciones eróticas/sexuales en la **actualidad**:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ASPECTOS SOCIALES E INTERESES

¿Qué te gusta hacer en tus **días libres**? ¿Cómo te gusta **divertirte**?

¿Qué grado de facilidad tienes para **conocer gente y relacionarte** con los demás?

¿Tienes dificultades para **profundizar o mantener** las relaciones de amistad?

¿Hay actualmente alguna persona de tu entorno social con la que tengas problemas o **interfiera en tu vida** de alguna forma?

¿Hay alguien de tu entorno que te esté ayudando a **superar tus dificultades**? ¿De qué forma lo está haciendo?

Indica tu grado de satisfacción con tus **relaciones sociales**:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Pertenece a alguna confesión religiosa? ¿Cuál?



INFORMACIÓN ACADÉMICA

¿A qué tipo de colegio y/o instituto fuiste? ¿Cómo fueron tus resultados académicos?

¿Cómo te adaptaste a la situación escolar?

¿Cuál es tu formación después de los estudios obligatorios?

INFORMACIÓN PROFESIONAL

¿Trabajas en la actualidad? Describe tus funciones.

¿Tienes dificultades en tu entorno laboral (relaciones con compañeros, jefes, carga de trabajo...)?

¿Cuáles son los aspectos que **más** te gustan y los que **menos** de tu trabajo actual?

¿Qué aspiraciones laborales tienes?

Anexo C: Cronograma de las sesiones con Lucía

Sesión	Objetivos de sesión	Técnicas utilizadas	Tareas para Lucía
1	<p>Evaluar de manera inicial el caso (ampliar información previa). Explicar método de trabajo (modelo y fases). Mandar tareas de autorregistro e historia biográfica.</p>	<p>Entrevista conductual. Observación en consulta. Psicoeducación del método de trabajo en terapia de conducta.</p>	<p>Autorregistro de situaciones de malestar. Historia Biográfica (HB).</p>
2	<p>Evaluar: problemas en casa, comportamiento en situaciones sociales y gestión del malestar. También el apetito, las rutinas de sueño, las aficiones y el ocio que realiza. Posibles miedos sociales (historia de aprendizaje). A qué se refiere con “intensidad emocional” y dificultad para conectar con la gente. Revisar tareas.</p>	<p>Entrevista conductual</p>	<p>Autorregistro de malestar y bienestar.</p>
3	<p>Evaluar el ámbito familiar (presencia de reglas verbales) y académico (exigencia y perfeccionismo), así como el manejo del malestar asociado. Continuar la evaluación con lo referido a los vínculos de amistad. Evaluar la conducta de toma de decisiones (historia de aprendizaje). Revisar tareas.</p>	<p>Entrevista conductual</p>	<p>Autorregistro de situaciones de malestar en relación a la desconfianza, “intensidad emocional” y área familiar.</p>
4	<p>Evaluar dificultad de conectar y profundizar en los vínculos de amistad. Poner en común aspectos relevantes rellenados en la Historia Biográfica (HB) (seguir la evaluación). Evaluar cómo es el manejo de situaciones de incertidumbre. Revisar tareas.</p>	<p>Entrevista conductual</p>	<p>Escribir reflexión sobre que sería para ella salir de esta “mala temporada”.</p>

5	Devolución del análisis funcional	<p>Psicoeducación de los principios del aprendizaje.</p> <p>Explicación de las cadenas funcionales que han originado y mantienen la problemática.</p> <p>Psicoeducación de la importancia de reglas verbales.</p>	Autorregistro: discriminar reglas verbales a nivel social y consecuencias.
6	<p>Revisar tareas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qué sería para ella salir de esta “mala temporada”. - Autorregistro de reglas en ámbito social y consecuencias. <p>Psicoeducar en conducta verbal y pensamientos desajustados.</p> <p>Moldear verbalizaciones desajustadas.</p>	<p>Psicoeducación: qué es la conducta verbal y cuáles son los pensamientos desajustados.</p> <p>Moldeamiento verbal.</p>	<p>Autorregistro: pensamientos desadaptativos.</p> <p>Autorregistro: reglas verbales y su autojustificación.</p>
7	<p>Revisar tarea de autorregistro de pensamientos desadaptativos e identificar en sesión los pensamientos adaptativos y las consecuencias de estos.</p> <p>Evaluar la coherencia entre su conducta y sus valores.</p> <p>Evaluar estímulos discriminativos que discriminan la falta de ganas por hacer cosas y aumentar el valor discriminativo de lo que quiere conseguir (valores).</p>	<p>Entrevista conductual</p> <p>Moldeamiento verbal.</p>	<p>Autorregistro: Pensamiento desajustado/ tipo/ pensamiento adaptativo/ acción dirigida.</p>
8	<p>Revisar tarea.</p> <p>Identificar valores y reglas verbales en el ámbito social.</p> <p>Seguir aumentando el valor discriminativo de los objetivos que quiere conseguir.</p>	<p>Entrevista conductual.</p> <p>Moldeamiento verbal.</p> <p>Entrenamiento en discriminación de conductas dirigidas a los reforzadores de valor.</p>	<p>Autorregistro: anticipaciones y realidad.</p> <p>Autorregistro: conductas dirigidas a lo que quiere conseguir.</p>

		Operaciones de establecimiento que aumentan el valor reforzante de sus valores.	
9	Revisar tareas. Aumentar y operativizar reforzadores de valor. Psicoeducación en RC	Moldeamiento verbal. Reforzamiento de conductas dirigidas a objetivos. Entrenamiento en discriminación de conductas dirigidas a los reforzadores de valor. Operaciones de establecimiento que aumentan el valor reforzante de sus valores.	Exposición al error y a las consecuencias temidas asociadas (mandar un mensaje de WhatsApp con alguna errata).
10	Revisar la exposición al error ajustando la gravedad de la situación. Identificar valores a nivel social. Revisar reglas verbales presentes ya evaluadas y seguir reforzando las aproximaciones sucesivas a verbalizaciones meta.	Reestructuración cognitiva (filtro de gravedad). Moldeamiento verbal. Reforzamiento de conductas dirigidas a objetivos. Entrenamiento en discriminación de conductas dirigidas a los reforzadores de valor.	Autorregistro de conductas dirigidas a sentirse en confianza con su entorno.
11	Revisar autorregistro: discriminar conductas dirigidas al valor de "sentirse en confianza" e identificar reglas verbales.	Moldeamiento verbal.	Autorregistro de conductas que le alejan de sus relaciones de amistad.

	<p>Moldear reglas verbales existentes.</p> <p>(se identifican pensamientos desajustados que le limitan a ser sincera con sus amistades)</p>	<p>Reforzamiento de conductas dirigidas a objetivos.</p> <p>Entrenamiento en discriminación de conductas dirigidas a los reforzadores de valor.</p> <p>Operaciones de establecimiento que aumentan el valor reforzante de sus valores.</p>	<p>Autorregistro de conductas dirigidas a sentirse en confianza en sus amistades.</p>
12	<p>Revisar la exposición a fallar.</p> <p>Revisar conductas discriminativas que le llevan a sentirse en confianza (trabajar que discrimine la función).</p> <p>Trabajar sobre situaciones en relación a expresar emociones en su ámbito social: moldear pensamientos desajustados.</p> <p>Discriminar reglas verbales deseables en ámbito social.</p>	<p>Entrevista.</p> <p>Moldeamiento verbal.</p> <p>Entrenamiento en discriminación de conductas dirigidas a los reforzadores de valor.</p> <p>Operaciones de establecimiento que aumentan el valor reforzante de sus valores.</p>	<p>Se mantienen tareas de la semana pasada.</p>
13	<p>Revisar la exposición al fallo: mostrarse vulnerable.</p> <p>Revisar conductas dirigidas a “tener una buena amistad” y aumentar el valor discriminativo del sentido que esto tiene para ella.</p>	<p>Moldeamiento verbal.</p> <p>Entrenamiento en discriminación de conductas dirigidas a los reforzadores de valor.</p> <p>Operaciones de establecimiento que aumentan el valor reforzante de sus valores.</p>	<p>Reflexión sobre qué criterios quiere utilizar para elegir sus amistades.</p>

14	<p>Revisar tarea. Evaluar las posibles dificultades de cara al verano.</p>	<p>Moldeamiento verbal. Entrenamiento en discriminación de conductas dirigidas a los reforzadores de valor.</p> <p>Operaciones de establecimiento que aumentan el valor reforzante de sus valores.</p>	<p>Exposición a la opinión ajena. Autorregistro de conductas dirigidas a sus valores en la amistad.</p>
15	<p>Revisar tareas para poner en práctica un discurso flexible ante la opinión ajena y discriminar conductas dirigidas a los valores.</p>	<p>Moldeamiento verbal. Entrenamiento en discriminación de conductas dirigidas a los reforzadores de valor.</p> <p>Operaciones de establecimiento que aumentan el valor reforzante de sus valores.</p>	<p>Queda pendiente retomar las sesiones después del verano.</p>
