



CÓMO RESOLVER UN CUBO RUBIK
SIN MALDECIR DEMASIADO:
CONTINGENCIAS Y REGLAS
EN CLÍNICA

FABIÁN MAERO

PSYCIENCIA

CÓMO RESOLVER UN CUBO RUBIK SIN MALDECIR DEMASIADO: CONTINGENCIAS Y REGLAS EN CLÍNICA

Por: Fabián Maero

Licencia Creative Commons

Atribución – No Comercial (by-nc): Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga con fines comerciales. Tampoco se puede utilizar la obra original con fines comerciales. Esta licencia no es una licencia libre.

CRÉDITOS

Sobre el autor:

Fabián Maero es psicólogo, profesor, coautor de los libros “Tratamiento breve de Activación conductual para depresión” (Akadia) y Terapia de Aceptación y Compromiso con Adolescentes” (Akadia) y editor en Psyciencia.com

Sobre Psyciencia

Psyciencia es una publicación online especializada a la difusión de la psicología basada en la evidencia, incluyendo artículos terapéuticos y neurocientíficos.

Editor General: David Aparicio

Editora Asociada: Alejandra Alonso

Editora de Contenidos: Maria Fernanda Alonso

Síguenos en: [Facebook](#) y [Twitter](#) o contáctanos a través de un email: escribenos@psyciencia.com

Imagen: [Pexels](#)

CONTINGENCIAS Y REGLAS EN CLÍNICA

Buenos días, pasen y siéntanse como en casa. Vamos a hablar un poco de un tópico que se menciona con frecuencia en ACT generando confusión, por lo cual vamos a aportar nuestro grano de arena. A favor de la confusión.

Nos referimos a todo el asunto de la conducta gobernada por reglas y temas asociados. Habrán visto que este tema surge con frecuencia en textos clínicos, junto a términos como *pliance* o *tracking*. Como suele pasar con el análisis de la conducta, los términos que se utilizan suenan lo suficientemente áridos como para garantizar el desinterés del lector, pero el tema resulta de utilidad para el trabajo clínico.

De modo que sí, es otro día más de lectura tediosa y términos difíciles de recordar. Dense por avisados.

Las cosas

Supongamos que alguien, que no los quiere bien, les regala un cubo Rubik. Ya saben, esos artefactos que después pasar diez minutos tratando de resolverlo han dejado de adorno en un estante —maravillas de la humanidad: que a uno le regalen un problema de plástico y encima tenga que agradecerlo.

Supongamos que efectivamente quieren resolver el condenado cubo. Una forma de proceder sería tomarlo y empezar a girar sus partes. Algunas rotaciones llevan a ciertos cambios en los colores del cubo —e incluso probablemente acierten a formar una cara entera con un mismo color y experimentar una satisfacción y sentimiento de autorrealización que durará unos 0.75 segundos, tiempo que les lleva darse cuenta de que si mueven cualquier otra cosa su logro se deshace. Algunos movimientos resultan productivos, otros no.

Este abordaje es relativamente fácil de explicar con análisis de la conducta (“conductismo”, si les resulta más familiar el término): se trata de la emisión de distintas respuestas (las rotaciones del cubo), cuyas consecuencias (la distribución de colores),

hacen que esas respuestas sean más o menos probables. Lo mismo pasa cuando ponemos una rata por primera vez en una caja de laboratorio en la cual hay una palanca que al presionarla entrega comida: al principio la rata empezará a explorar la caja hasta que por casualidad baje la palanca y suceda una consecuencia interesante (aparece comida).

Entre ustedes luchando con el cubo y la rata con la palanca hay sólo diferencia de grado y especie (no se lo tomen tan a pecho). Lo que queremos decir es que en ambos casos estamos describiendo un tipo de aprendizaje *directo*, conductas que van siendo moldeadas por la experiencia directa con el mundo. Este tipo de conducta es lo que técnicamente llamamos **conducta moldeada por contingencias**, término que fuera acuñado por Skinner hace medio siglo: “nos referimos a conducta moldeada por contingencias cuando decimos que un organismo se comporta de cierta manera con cierta probabilidad porque la *conducta ha sido seguida por un cierto tipo de consecuencia en el pasado*” (Skinner, 2013, p.145). Es la conducta que está afectada por la *experiencia* directamente.

Todo lo que aprende un niño antes de aprender a hablar funciona de esta manera. De hecho, antes de aprender a hablar, un niño responde a las consecuencias de la misma manera que cualquier (otro) animal: “*para los infantes humanos, los efectos de reforzamiento sobre la conducta son indistinguibles de aquellos que han sido bien documentados en la literatura sobre aprendizaje animal*” (Lowe, Beasty, & Bentall, 1983). De modo que ya saben, si les dicen “su hijo es una bestia”, ustedes respondan “Gracias, estamos usando programas de reforzamiento intermitente”.

Las palabras

Después de que una niña empieza a hablar el panorama cambia, sin embargo. Y en el caso de ustedes, queridos lectores (asumimos que casi todos ustedes manejan más o menos algún lenguaje), para resolver el cubo Rubik probablemente no recurran sólo a la experiencia, sino que quizá busquen *instrucciones* para resolverlo (por ejemplo, buscar un tutorial en internet), y sigan esas instrucciones para resolver el cubo.

En ese caso ya no estarán actuando guiados sólo por la experiencia directa, sino que su conducta estará guiada por una descripción *verbal* de las contingencias: “*si los colores del cubo están con X distribución (antecedentes), y realizan este movimiento*

(conducta), *obtendrán esta distribución de colores (consecuencia)*”. No necesitan tomar contacto directamente con esas contingencias, sino que pueden seguir las instrucciones.

Esto es lo que llamaremos **conducta gobernada por reglas**:

*“Los estímulos verbales pueden ser combinados en reglas verbales elaboradas que tienen la capacidad de regular la conducta. **La conducta gobernada por reglas no necesita basarse en contactar consecuencias directas cara a cara con el mundo; en cambio, está basada mayormente en formulaciones verbales de eventos y las relaciones entre ellos.** De acuerdo a Skinner (1969), la conducta gobernada por reglas es conducta que está gobernada por la especificación de las contingencias en lugar del contacto directo con ellas. La conducta gobernada por reglas permite a los seres humanos responder de maneras muy precisas y efectivas en casos en los que el aprendizaje a través de la experiencia directa podría ser ineficaz o incluso letal.”* (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012, p.52)

No se confundan con el uso coloquial de la palabra “reglas”, que solemos asociar exclusivamente a normas u órdenes. Cuando decimos “reglas” aquí estamos hablando de cualquier caso en que una conducta está principalmente influenciada por una formulación verbal. Pueden suceder con instrucciones, órdenes, pero también con leyes, fragmentos de tutoriales de YouTube, el consejo de un amigo, oraciones de un libro, frases de una película, y un etcétera inacabable: siempre que la conducta esté influida principalmente por formulaciones verbales de eventos y sus relaciones, hablaremos de conducta gobernada por reglas.

Si les sirve como ayuda, piénselas como “*conductas gobernadas por palabras que dicen qué hacer*” (es una pesadilla terminológica escribirlo así, pero quizá les ayude a entenderlo mejor).

Guiarnos por reglas, así definidas, nos permite aumentar enormemente nuestras habilidades y nuestras formas de lidiar con el mundo. Permite la transmisión de prácticas culturales, facilitando que uno no tenga que reinventar la rueda cada vez. Por ejemplo, los refranes, que suelen actuar como reglas, a menudo son la primera guía que tenemos para lidiar con una situación nueva: “*no es oro todo lo que reluce*” puede tornarnos un poco más cautos al comprar *Bitcoins*. Cuando están comprando algo online,

la máxima “*si parece demasiado barato para ser verdad, usualmente lo es*”, es algo a tener muy en cuenta antes de comprar el set con 150 figuras de *My Little Pony* por 10 dólares.

Además de los casos detallados, las reglas no sólo vienen de afuera, de otras personas, sino que también pueden ser formuladas y seguidas por uno mismo. Quien formula la regla y quien la sigue pueden estar habitando la misma piel. Esto es una consecuencia interesante de cómo el análisis conductual aborda al *self*. Skinner (1989) lo dice notablemente, resemblando el “contengo multitudes” de Whitman:

Hay muchas personas o sí-mismos [selves] dentro de una piel. Eso implicamos cuando hablamos de auto-observación, cuando un self observa a otro, o auto-manejo, en el cual un self maneja a otro. Cuando decimos que nos hablamos a nosotros mismos queremos decir que un self habla a otro. Diferentes repertorios han sido moldeados y mantenidos por distintos ambientes verbales. Los sí-mismos pueden ser idénticos salvo en el tiempo. Le decimos al mismo self que haga algo más tarde dejándonos una nota. Le enseñamos a un mismo self por medio de ensayar y revisar nuestra ejecución (...) Memorizamos máximas, reglas, y leyes, para usar luego. Jugamos al solitario o jugamos en ambos lados en un partida solitaria de ajedrez. (p.95)

Si alguna vez, luego de una resaca atroz se han dicho “*nunca más vuelvo a tomar [inserte aquí su bebida alcohólica de preferencia]*”, entonces han formulado una regla para ustedes mismos. Por supuesto, formular y seguir una regla son dos conductas distintas –por eso vuelven a caer a pesar de jurarse que nunca van a pedir nuevamente un *white russian*.

Otra aclaración que vale la pena tener en cuenta: conducta gobernada por reglas no se refiere a actividades que puedan ser descritas como siguiendo una regla, sino a conductas impactadas directamente por formulaciones verbales. Digamos, que yo pueda formular una regla a partir de la observación de la conducta de otra persona no quiere decir que dicha conducta esté efectivamente gobernada por reglas.

Conducta moldeada por contingencias y conducta gobernada por reglas

La conducta moldeada por contingencias no está completamente desplazada por la conducta gobernada por reglas, sino que ambas están presentes en el repertorio humano, en distintos momentos, con distintos grados de influencia:

“Podemos aprender a manejar una pieza de maquinaria siguiendo las instrucciones, pero sólo la operamos habilidosamente cuando nuestra conducta ha sido moldeada por sus efectos en el equipo. Las instrucciones son rápidamente olvidadas” (Skinner, citado en Reese, 1989).

La conducta gobernada por reglas consiste en que uno de los antecedentes para una conducta X sea una especificación verbal de las contingencias. *Uno* de los antecedentes al sentarse a tocar Claro de Luna es una instrucción: la partitura con sus indicaciones. Pero no es lo único, por supuesto. Una obra para piano puede aprenderse más fácilmente si uno sigue la partitura, pero aprender a tocar realmente esa obra requiere además entrar en contacto con la experiencia directa: escuchar lo que se está tocando y ajustar la ejecución. Las reglas guían, las experiencias moldean los detalles.

En este video, por ejemplo, pueden apreciar la diferencia entre seguir estrictamente una partitura (es decir, estrictamente la conducta exclusivamente gobernada por reglas, en este caso usando una pianola), versus interpretar la partitura (conducta que requiere además el contacto con contingencias, es decir, escuchar la ejecución), intenten notar la diferencia. [Enlace al vídeo.](#)

Lo mismo habrán observado si han hecho algún tipo de meditación: primero empiezan siguiendo algunas reglas por el instructor (como *“presten atención a las sensaciones de la respiración”*), pero luego guarda silencio, para que puedan ir más allá y afinar la conducta de observación tomando contacto con la experiencia. El punto aquí es que hay una dinámica fluida entre ambos tipos de conductas: las reglas pueden

orientar hacia algún aspecto de la experiencia, y la experiencia puede captarse en la formulación de reglas.

El concepto de conducta gobernada por reglas es muy importante para el análisis de la conducta porque es el corazón de la respuesta ha dado a las conductas humanas más complejas —de hecho, el primer uso del término fue en el abordaje conductual de las conductas de resolución de problemas. Y por eso es central para entender algunos problemas clínicos. Formulamos y seguimos reglas sobre cómo funciona el mundo, sobre qué hacer con las emociones y con lo que pensamos, sobre cómo tratar a los demás, tenemos reglas sobre seguir reglas.

Ríos de tinta se han escrito sobre los detalles de *cómo* funcionan las reglas (cómo específicamente es que se formulan, qué significa seguir una regla), por lo que hay diversas conceptualizaciones al respecto. Si les interesa leer otros abordajes pueden consultar los textos que están en las referencias. A los fines de este artículo tomaremos la perspectiva de RFT (**Teoría de Marco Relacional**, por sus siglas en inglés) y nos centraremos en algunas de sus implicaciones clínicas.

Tipos de conducta gobernada por reglas

El concepto amplio de “conducta gobernada por reglas” puede desmenuzarse en varias especies de la misma, según sus características y el tipo de historia de aprendizaje involucrada. Si aún no se durmieron, síganme que el tema tiene interés para los quehaceres cotidianos de los psicólogos.

Nota para fanáticos (especialmente los conductuales, vos, vos, y vos): Vamos a ser un poco imprecisos con las definiciones y descripciones a continuación, para tratar de hacerlas lo más comprensibles que se pueda, pero si quieren las definiciones más duras, vayan a los textos de las referencias.

RFT propone que podemos distinguir tres tipos distintos de conducta gobernada por reglas, cada cual con sus problemas clínicos propios: *pliance*, *tracking*, y *augmenting*. Dado que son un tanto arduos de traducir, usaremos los términos en inglés. Tengan en cuenta esto: se tratan de tipos de *conductas*, no tipos de *reglas*. Decir que una regla es un *tracking* (o un *track*), por ejemplo, es sólo una comodidad para hablar y entendernos más o menos, pero hay que tener cuidado de no reificar los términos.

La pregunta que podemos usar para guiarnos en la diferenciación de cada especie de conducta gobernada por reglas es ¿por qué seguimos reglas? ¿cuál es la motivación para seguir una regla determinada? O más precisamente: ¿cuál es el refuerzo y la historia de aprendizaje involucrada en cada caso?.

Pliance

Durante el desarrollo verbal de un niño, el primer refuerzo para seguir reglas es social: otras personas proveen consecuencias si seguimos o no una determinada regla. Cuando somos niños y nuestros padres nos gritan algo como “salí de la calle”, seguimos esa regla no por las ventajas de seguir esa regla, sino porque ellos lo dicen. Tiene sentido que sea así en ese momento, quizá no sea una buena idea explicar detalladamente las contingencias (algo como “*si permaneces en la calle querido vástago, debido a tu corto tamaño y lentos reflejos, el 60 te puede dejar como una milanese*”).

Como canta Catupecu Machu:

Mama me dijo: llevate el poncho que esta fresquito

Apurate que llegas tarde

Que te destapen la gaseosa delante tuyo

No hables con extraños, con ningún extraño

Esto no es una pensión, ya sos grande

Abrigate, cuidate, guardate, callate

(Mamá me dijo que no viniera)

Estas reglas se siguen por las consecuencias arbitrarias provistas por otras personas. Inicialmente “comé tus verduras” para un niño no está sostenido (i.e. reforzado) por los efectos saludables que tuviere, sino porque hay consecuencias *arbitrarias* provistas por los padres (“...o te dejo sin postre”). Decimos que las consecuencias son arbitrarias en ese caso porque no se siguen naturalmente de la conducta (no es que saltarnos verduras lleve *naturalmente* a perder acceso al postre, alguien tiene que arbitrariamente establecer eso). Aprendemos a “hacer caso” a las reglas proporcionadas, para obtener el beneplácito de otros o evitar que esos otros proporcionen consecuencias aversivas.

A este tipo de conducta gobernada por reglas la llamamos *pliance* (del inglés *compliance*, aproximadamente “conformidad”) y su definición técnica es “*el seguimiento*

de una regla verbal basado en una historia de consecuencias para la correspondencia socialmente monitoreada entre la regla y la conducta previa” (Hayes et al., 2012, p.53).

En *pliance* las consecuencias están controladas por quien formula la regla y son dependientes de seguir la regla. En clínica, *pliance* sucede “cuando el paciente hace algo para agradar al terapeuta, para quedar bien, o para parecer correcto frente a otros” (id. ant.). Rebelarse frente a una regla también puede ser *pliance* (contra-*pliance*, más precisamente), ya que se trata de la misma conducta solo que con signo inverso: orientar nuestra conducta según consecuencias socialmente mediadas –digamos, hacer todo lo que los padres dicen, o hacer todo lo contrario de lo que los padres dicen son meramente variedades de *pliance*.

Ejemplos frecuentes de *pliance* en clínica pueden ser:

“si hago esto voy a parecer ridículo”

“no, no puedo acercarme a otra persona, en casa somos todos fríos”

“tengo que tener hijos antes de los 30 si no me van a mirar como a un fracaso”

“tengo que caerle bien a la gente”

“lo más importante en la vida es tener prestigio”

Y decimos “pueden ser” porque que sea o no *pliance* dependerá de la historia de refuerzo. “Sé amable con las personas” puede empezar como *pliance*, porque nuestra abuela lo dijo, pero podemos empezar a percibir que cuando hacemos eso las personas responden amablemente a nosotros, y entonces el refuerzo cambia y hablamos de otro tipo de conducta gobernada por reglas.

Tracking

Si bien inicialmente seguimos reglas porque nuestros cuidadores administran consecuencias para ello, de a poco podemos aprender que adecuar nuestra conducta a ciertas reglas genera consecuencias útiles. Si el noticiero dice “lleven paraguas que va a llover” y seguimos esa regla lo que está reforzando ese seguimiento de regla probablemente no sea una consecuencia social (*i.e.* no es porque sea correcto o socialmente bien visto), sino la consecuencia natural de salir sin paraguas (no mojarnos). No hay otras personas administrando consecuencias, sino que se trata de las consecuencias naturales del mundo.

En ese caso hablamos de *tracking* (que podríamos traducir como “rastreo”, el de las contingencias naturales). Más precisamente *tracking* es “seguir una regla verbal basándose en un vínculo histórico entre tales reglas y contingencias naturales (aquellas producidas por la forma exacta de la conducta en esa situación particular” (Hayes et al., 2012, p.54; ¿vieron que linda manera de hacer que algo suene completamente árido?)

Es decir, *tracking* es seguir una regla por las consecuencias naturales que genera su seguimiento. Si en las instrucciones de uso de un lavarropas dice “gire la perilla para seleccionar el programa de lavado” (disculpen, estoy justo en eso), estamos hablando de *tracking* cuando el girar la perilla está vinculado a una historia de aprendizaje en la cual seguir instrucciones de ese tipo ha hecho que funcionara el aparato. En *tracking*, seguimos una regla por las consecuencias naturales que involucra, no porque alguien más lo dijo, porque esté “bien”, o porque sea lo correcto.

Ejemplos de reglas que suelen aparecer como *tracking* en clínica:

“Cuando se me vaya la ansiedad voy a poder vivir mi vida”

“Si hago esto y fracaso, no lo voy a poder soportar”

“Si me da un ataque de pánico me voy a volver loco”

Para entender la diferencia entre *tracking* y *pliance*, el ejemplo clásico es este: supongamos que una madre le dice a su hijo, antes de salir de la casa “abrigate, hace frío afuera”, y el niño se pone el abrigo. ¿Esto es un ejemplo de *tracking* o de *pliance*? Para saberlo necesitamos conocer la historia particular de aprendizaje. Podemos decirlo así: si el niño se pone el abrigo porque en el pasado ajustar su conducta a la regla hizo que estuviera calentito en el crudo invierno, estamos hablando de *tracking*, porque está “rastreando” una consecuencia natural de seguir la regla de abrigarse. Si en cambio, se pone el abrigo porque en el pasado hacerle caso a su madre ha sido reforzado (“soy tu madre y lo digo yo”), independientemente de las consecuencias naturales de abrigarse, estamos hablando de *pliance*. Digámoslo mal: en *tracking* el refuerzo para seguir reglas viene del efecto que tiene en el mundo, en *pliance* el refuerzo para seguir reglas viene de la aprobación de otras personas.

La conducta de tipo *tracking* es uno de los ejes centrales de trabajo del clínico, ya que se trata de contactar cómo funcionan las cosas en el mundo (por oposición a có-

mo alguien dijo que tendrían que funcionar las cosas en el mundo, i.e. *pliance*), se trata de contactar más de cerca las consecuencias naturales de las acciones.

Augmenting

Augmenting (podemos traducirlo como “aumentar”), es el tercer tipo de conducta gobernada por reglas, y describe aquella en la que se modifica el grado en que un evento funciona como consecuencia. Si hablamos de reglas de tipo *augmentals* hablamos de reglas que *modifican el valor de refuerzo de un estímulo* (nota para nerds: piensen en operaciones establecientes, pero verbales).

Supongamos una publicidad que afirme “Pruebe FatKiller 5000 y tenga un cuerpo esbelto que será la admiración de todos”. Si seguimos esta regla y consumimos FatKiller 5000 por la consecuencia especificada (tener un cuerpo esbelto, etcétera), estamos emitiendo un *augmenting*. *Augmenting* funciona en tándem con *tracking* y *pliance*, interviniendo y modificando el grado en que las consecuencias de *tracking* o *pliance* actúan como refuerzo. *Augmenting* es, claro está, lo que está detrás del trabajo con valores en la práctica clínica: establecemos consecuencias simbólicas que servirán para modificar el valor de refuerzo de las consecuencias de determinadas conductas.

Interacciones entre las conductas gobernadas por reglas

Ninguno de los tres tipos de conductas gobernadas por reglas es “malo” ni “bueno”. Por ejemplo, *pliance* en esencia es hacer algo meramente porque otras personas lo dicen, lo cual no suena muy saludable para un adulto, pero es crucial para la supervivencia de un niño: “Aprovechar la experiencia de un adulto es una enorme ventaja mientras se descubre este mundo nuevo y peligroso. A fines de supervivencia es importante aprender a seguir reglas sin mucho testeo y explicación. Por ejemplo, los padres no siempre tienen el tiempo de explicar a sus hijos por qué deberían evitar vidrios rotos, o ir a la calle, o caminar con cuidado si el piso está mojado” (Villatte, Villatte, & Hayes, 2016, p.42)

Las conductas pueden pasar de ser *tracking* a *pliance* y a la inversa:

“Las reglas pueden ser seguidas por tracking al principio, pero terminar alentando pliance. Imagina que has decidido probar restaurantes por ti mismo en lugar de leer reseñas. Tomaría algún tiempo, pero eventualmente encontrarías los mejores lugares utilizando este método. Entonces, probablemente te dirías algo como “este es un buen lugar, tengo que volver aquí”. Quizá compartas esta regla con otros, orgulloso de tu buen criterio. Inicialmente, lo que mantiene el seguir la regla puede ser el conseguir buena comida a buen precio (tracking); seguir esa regla puede gradualmente ser sostenida no por la calidad de la comida sino por lo “correcto” de quien hace la regla, que serías...vos! Cuando eso sucede, incluso si la calidad de la comida ha declinado, quizá continúes siguiendo tu regla y dándosela a otros. (...) Estar en lo “correcto” puede de hecho hacer que sigas yendo a ciertos restaurantes porque alguna vez dijiste que eran buenos, no porque aún lo sean. (...) Este caso, tracking se ha convertido en pliance.” (id.ant.)

Sin embargo, hay problemas clínicos que se asocian con las conductas gobernadas por reglas, y si aún no se han dormido vale la pena que les demos una mirada.

Reglas en clínica

Las reglas son útiles para organizar la conducta y actuar de manera más eficaz. Las reglas pueden especificar consecuencias lejanas en el tiempo, lo cual permite poner la acción al servicio de eventos que quizá no sucedan sino hasta dentro de años: *“Si comienzan a pagar la jubilación hoy, podrán empezar a cobrar dinero a partir de los 60/65 años”*. También pueden tratarse de consecuencias remotas en el espacio (*“si van a París no olviden visitar Montmartre”*), o incluso de consecuencias abstractas (*“all we are saying, is give peace a chance”*). El control verbal de la conducta permite liberarnos de la experiencia inmediata.

Pero hay un problema. En cierto modo, seguir una regla requiere que “olvidemos” una parte del contexto. Si les están explicando cómo conducir un auto, primero tienen que prestarle atención a los pedales, al volante, a la palanca de cambios, y pasar por alto, digamos, los botones de la radio, el aire acondicionado, o las luces.

Para decirlo con más precisión: la conducta gobernada por reglas es *relativamente insensible al contexto*. Esto permite que las conductas gobernadas por reglas sean

extraordinariamente persistentes. Por ejemplo el conocido último teorema de Fermat fue formulado en 1637, y generaciones de matemáticos intentaron demostrarlo hasta que Andrew Wiles lo consiguió –en 1995: alguien dijo “esto se puede resolver” y decenas de personas siguieron esa regla durante siglos.

El seguimiento de reglas puede pasar por encima del aprendizaje por experiencia directa (Torneke, Luciano, & Salas, 2008), aun cuando esto resulte poco útil o incluso dañino. Una buena parte de los problemas psicológicos pueden ser entendidos como problemas derivados de las conductas gobernadas por reglas y la insensibilidad que estas conductas tienen hacia el contexto ampliado.

De manera general, nos topamos con estos problemas:

Problemas con *pliance*

“La persona que continuamente busca reforzadores y evita castigos por medio de complacer a otros, i.e. una persona que está controlada por consecuencias socialmente mediadas, tendrá problemas para contactar otras consecuencias reforzantes y/o aversivas”(Torneke et al., 2008, p.148).

Este tipo de problemas con *pliance* lo vemos con frecuencia bajo esta forma por ejemplo “tengo que hacer X (o no hacer X), para que las personas me quieran (o que no se alejen)” –suele aparecer con mucha fuerza en la adolescencia el “tengo que tener X producto para ser aceptado”, lo cual suele ser entusiastamente aprovechado por algunas empresas.

Por supuesto que lo que describe la regla puede ser efectivamente así -la conducta de “entrar borracho cabalgando un pony –también borracho– a la boda de mi amigo”, efectivamente puede hacer que sus amigos se alejen de ustedes, pero en el caso de *pliance*, lo que importa es la adherencia a la regla en sí, sin importar otras contingencias. Las cosas en *pliance* se hacen *porque sí*, digamos.

El problema es este: si están leyendo este artículo “para ser inteligente y que la gente me admire” (lo cual obviamente sucederá), probablemente no estén muy conectados con los contenidos del texto. Ingratos. O si tienen una cita y están más preocupados por *parecer sofisticados y cool* que por conectar con la otra persona, la cita puede terminar sintiéndose vacía e impersonal. El *pliance* generalizado evita que contacte-

mos la experiencia real porque nos orienta más hacia lo que dirán los demás que a lo que pasa en el mundo.

Este aspecto de *pliance* es lo que Albert Ellis describe como las creencias irracionales, los “debería” o “tengo que” –i.e. “debo hacer las cosas bien y ganar la aprobación de otros”, aquellas creencias dogmáticas o absolutas que interfieren con los objetivos vitales (Ellis & Dryden, 1997). De paso, noten la diferencia conceptual, en ambos casos estamos hablando de reglas, pero Ellis las define más bien por su *contenido* (si son racionales o no), mientras que nosotros no consideramos su contenido ni su racionalidad, sino que las estamos abordando más bien por la historia de aprendizaje involucrada; en términos de tratamiento, Ellis propondrá modificar el contenido de esas creencias, nosotros trataremos de reforzar la emisión de conductas alternativas (i.e. *trackings* más funcionales).

Problemas con tracking

La especificación de eventos y sus relaciones que se produce en tracking puede ser problemático de varias maneras, por ejemplo:

1. Cuando se aplica a contextos en los que no hay control verbal: “tengo que controlar las palpitaciones” (digamos, en ansiedad), es un tracking problemático porque no hay manera de ejercer control voluntario sobre el corazón, por lo cual la única forma de “controlar” las palpitaciones es por medio de conductas de evitación que pueden volverse problemáticas (evitar ejercitarse, no mirar películas de terror, evitar el café, las situaciones de amontonamiento, etc.).
2. Cuando la regla que se sigue es relativamente insensible a las consecuencias ampliadas de la conducta: “si no me enamoro de nadie no voy a sufrir”, por ejemplo, efectivamente puede llevar a la evitación del malestar a corto plazo, pero se pierden de vista los costos vitales que seguir esa regla acarrea.

Problemas con augmenting

Augmenting puede ser problemático, por ejemplo, cuando “aumenta” el valor de refuerzo de seguir alguna regla poco útil (*pliance* o *tracking*): “cuando tomo alcohol el malestar se va (*tracking*), y si logro controlar el malestar voy a poder volver a vivir mi vida”. Digamos, en estos casos *augmenting* echa leña al fuego.

Este es el motivo por el cual en Entrevista Motivacional se recomienda enérgicamente no indagar los motivos para no cambiar (“¿por qué no dejás de fumar?”), sino

los motivos para cambiar (“¿por qué dejarías de fumar?”), ya que en el primer caso lo que se está haciendo es pedirle a la persona que genere consecuencias deseables para seguir fumando (“no dejo de fumar porque me calma la ansiedad y me ayuda a socializar”), mientras que en el segundo caso le pedimos que contacte consecuencias deseables para dejar de fumar (“dejaría de fumar para tener mejor salud y así estar mejor para mis seres queridos”)

El trabajo clínico

Desde esta perspectiva, podemos pensar el trabajo clínico en ACT (y en otros varios modelos clínicos, en realidad), como comprendiendo algunos de estos procesos vinculados a conductas gobernadas por reglas:

- Exponer las conductas de seguir reglas en tanto tales, con sus problemas y limitaciones (lo que entraría en defusión y yo-como-contexto, por ejemplo)
- Socavar el *pliance* generalizado y destructivo y los *trackings* perjudiciales (id.)
- Ayudar a generar *trackings* funcionales y reorientar a los efectos de la conducta (aceptación, contacto con el presente, exposición)
- Aumentar el contacto con la experiencia directa (contacto con el presente, aceptación, acción comprometida)
- Generar *augmenting* para las conductas vitales deseadas (valores, acción comprometida)

Hay muchos otros objetivos clínicos que podríamos agregar, algunos más amplios, algunos más detallados, pero tan solo queríamos aquí exponer un panorama general. En el artículo de Törneke y colaboradores, o en el libro de Villate y colaboradores que están en las referencias pueden tener un panorama más detallado de todo esto.

Como notarán, pensar los procesos psicopatológicos y la terapia de esta manera nos independiza de las técnicas específicas a utilizar y amplía nuestro rango de posibilidades para intervenir clínicamente. Las ideas al respecto de los buenos clínicos en la psicología pueden ser utilizadas al servicio de este trabajo con las conductas gobernadas por reglas: el trabajo de los cognitivos con creencias; el análisis en cadena y costos

de DBT; las ideas sobre conversación de entrevista motivacional; el trabajo con emociones en las psicodinámicas; el contacto con la experiencia en los modelos humanistas; las paradojas sistémicas; la deconstrucción en terapia narrativa; las prácticas de meditación; las reglas sobre reglas de meta-cognitiva; la acción hacia valores de activación conductual; y un larguísimo etcétera. Más allá de los recursos técnicos, de lo que estamos hablando es de las formas de impactar los procesos psicológicos que se vinculan con cómo las palabras afectan las acciones de las personas.

La otra gran ventaja es que pensarlo de esta manera nos permite trabajar más allá de “trastornos mentales” definidos topográficamente, enfocándonos en todo tipo de ámbitos vitales en los cuales la regulación verbal ejerza un efecto perjudicial para el consultante.

Referencias bibliográficas:

Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer Publishing Company.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.

Lowe, C. F., Beasty, A., & Bentall, R. P. (1983). The role of verbal behavior in human learning: infant performance on fixed-interval schedules. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 39(1), 157–64.
<https://doi.org/10.1901/jeab.1983.39-157>

Reese, H. W. (1989). Rules and Rule-Governance: Cognitive and Behavioristic Views. In S. C. Hayes (Ed.), *Rule-Governed Behavior: cognition, contingencies, and instructional control* (pp. 3–84). New York: Plenum Press.

Skinner, B. F. (1989). The Behavior of the Listener. In S. C. Hayes (Ed.), *Rule-Governed Behavior: cognition, contingencies, and instructional control* (pp. 85–96). New York: Plenum Press.

Skinner, B. F. (2013). *Contingencies of Reinforcement*. B. F. Skinner Foundation.

Torneke, N., Luciano, C., & Salas, S. V. (2008). Rule-governed behavior and psychological problems. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(2), 141–156.

Villatte, M., Villatte, J. L., & Hayes, S. C. (2016). *Mastering the clinical conversation: language as intervention*. New York: The Guilford Press.