

LOS CELOS DESDE UNA PERSPECTIVA CONDUCTISTA

Arévalo, L; Coz, D.; Doncel, P.; Recuenco, M.

INTRODUCCIÓN

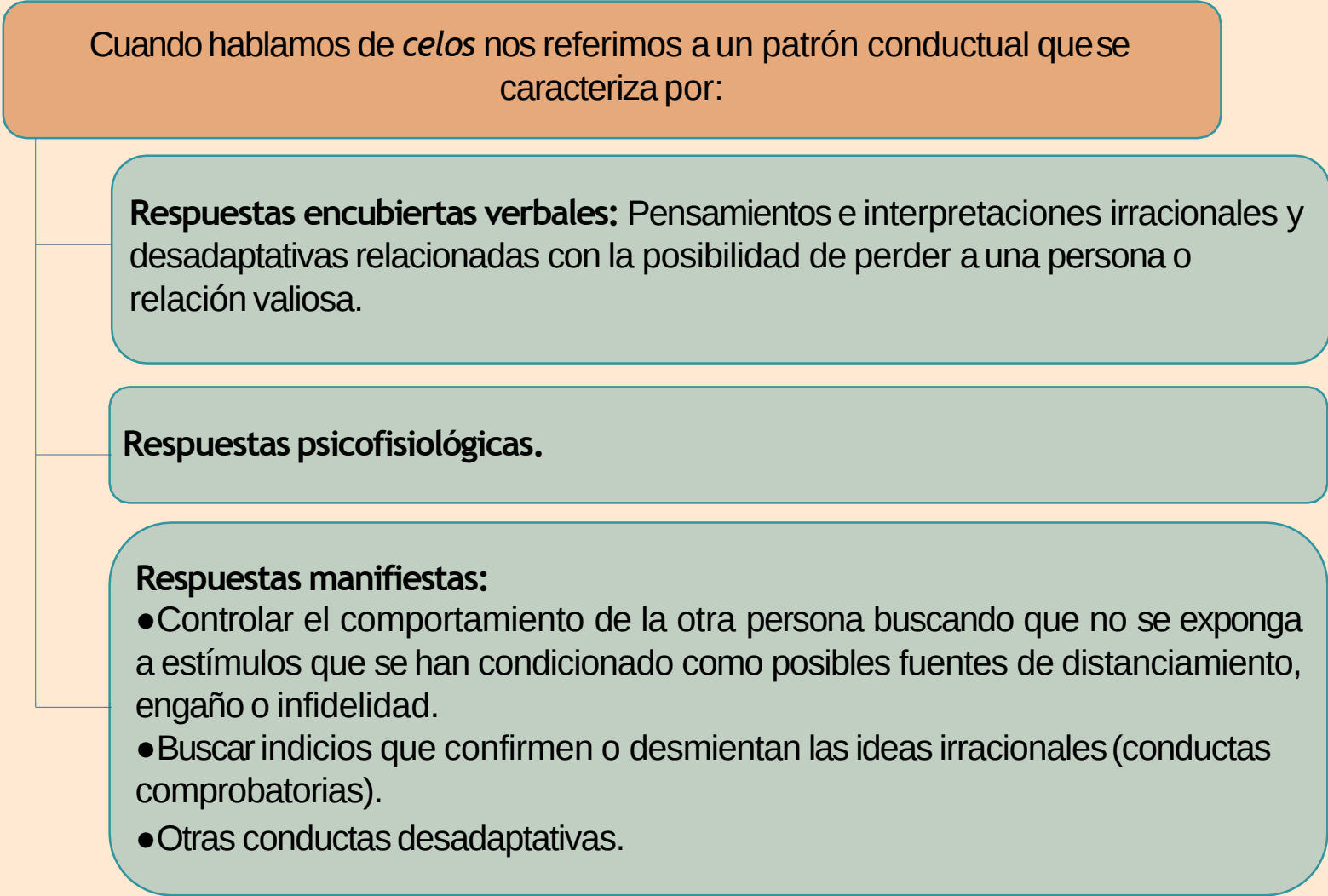
En el presente trabajo se plantea una explicación sobre cómo se aprenden y mantienen los *celos* a partir de los principios del aprendizaje. Este enfoque, a diferencia de otras corrientes que se apoyan en conceptos descriptivos, abstractos o variables mediadoras, que dan lugar a explicaciones homogéneas y diagnósticas, operativiza las problemáticas a nivel de conductas y ofrece explicaciones idiosincrásicas apoyándose en el análisis funcional. Desde este modelo, alejado de consideraciones coloquiales o diagnósticas (“celotipia”; APA, 2018), se entienden los celos como un patrón de comportamiento aprendido que puede llegar a suponer un problema para el individuo (Pérez, 2004).

OBJETIVO

La explicación de la conducta celosa a partir de los procesos de aprendizaje.



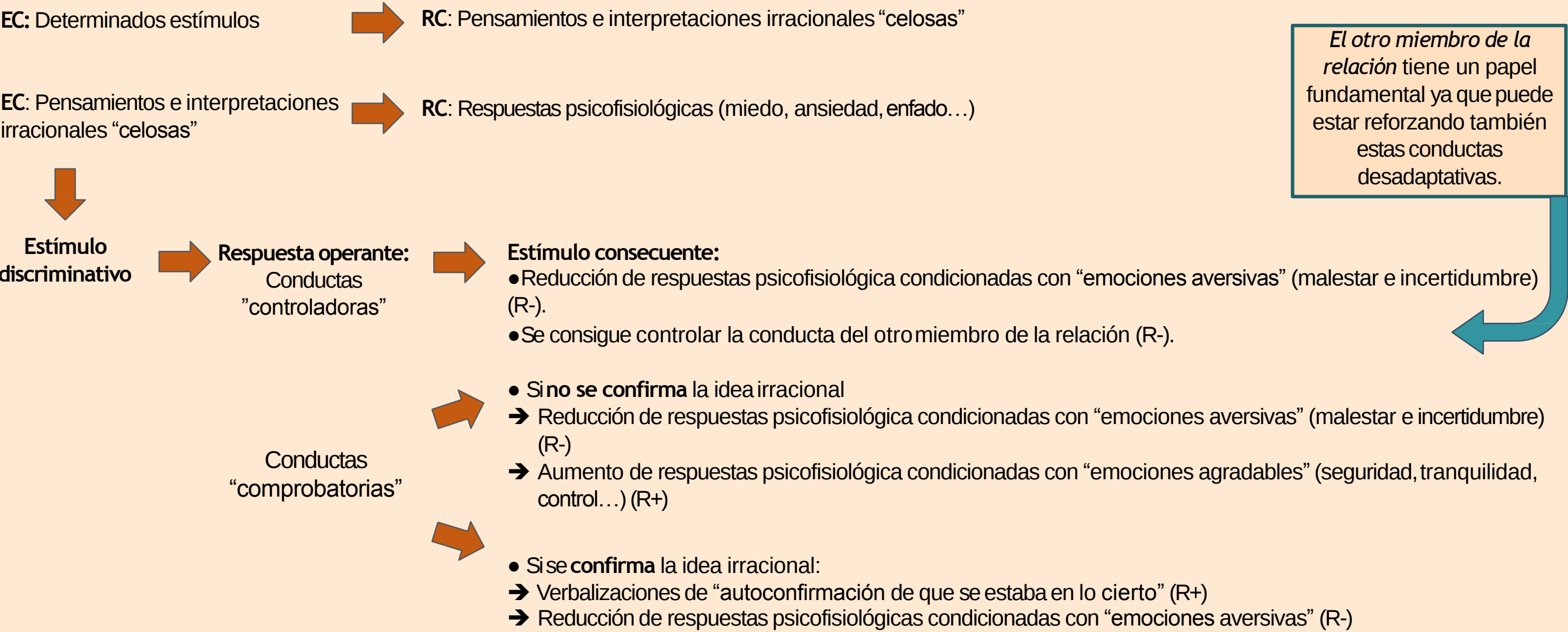
METODOLOGÍA



Variables disposicionales:

- Del individuo:**
- *Modelado* → aprendizaje de un patrón de conducta de control (López, 2010).
 - *Historia de la interacción* donde la conducta desadaptativa era reforzada.
 - *Condicionamiento aversivo de la incertidumbre* → episodios pasados de infidelidad donde momentos de incertidumbre se hayan asociado a infidelidad. Tanto por aprendizaje personal como vicario.
 - *Reglas* que guíen el comportamiento de ambos individuos (ej.: “para ser un buen novio debo estar pendiente de ella” o “si me controla es que me quiere”).
 - *Baja tasa de reforzadores* y de *relaciones valiosas alternativas*.
 - La *principal fuente de reforzamiento* es aquella en la que aparecen los celos.
 - *Déficit en habilidades* sociales, asertivas y comunicativas.

- Del entorno:**
- Valores sociales que fomentan estas conductas desadaptativas.



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este análisis del concepto de “celos” pretende resaltar la idea de que es posible operativizar cualquier actividad humana en base a los principios de aprendizaje. Este tipo de estudios contribuyen al crecimiento de una psicología unificada y científica, con la que se busca disminuir la distancia que separa la investigación de la práctica clínica (Froján, 2011). Apesar del carácter preliminar de este análisis, se ha pretendido dar una muestra de lo que sería una problemática de celos, la cual debería estudiarse de manera exhaustiva e idiosincrásica en una intervención clínica.

Asimismo, diversos estudios han demostrado que las técnicas cognitivo-conductuales (exposición en vivo con prevención de respuesta, entrenamiento en autoinstrucciones y reestructuración cognitiva) son algunos de los tratamientos más efectivos para esta problemática (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 1999), pero ninguno se ha planteado explicar por qué. De nuevo, cabe plantearse por qué funcionan realmente estos tratamientos (Froján, 2011; Froján-Parga y Calero-Elvira, 2011) y qué hace que sean los adecuados para la intervención terapéutica en el caso de los celos. Desde este estudio de la conducta de “celos” se vuelve a resaltar la importancia de un adecuado análisis funcional de la conducta que guíe el tratamiento de elección.

REFERENCIAS

American Psychiatric Association (APA). (2018). DSM-5. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5º Edición). Madrid: Paramericana.

Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (1999). La patología de los celos: análisis descriptivo y propuestas terapéuticas. *Análisis y Modificación de Conducta*, 25 (99), 5-25.

Froján, M. X. (2011). ¿Por qué Funcionan los Tratamientos Psicológicos?. *Clínica y Salud*, 22(3), 201-204.

Froján-Parga, M. X., y Calero-Elvira, A. (2011). Guía para el uso de la reestructuración cognitiva como un procedimiento de moldeamiento. *Psicología conductual*, 19(3), 659-682

López, M. (2010). Abordaje de una celotipia desde una perspectiva conductual. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 30(2), 313-317.

Pérez, M. (2004). *Contingencia y drama. La psicología según el conductismo*. Madrid: Minerva