

## La terapia cognitivo social: un enfoque constructivista

Guillem Feixas y Manuel Villegas

2014

Hace aproximadamente 25 años que fundamos el master en Terapia Cognitivo Social (TCS)<sup>1</sup> y este escrito viene a ser una breve reflexión sobre el enfoque de la psicoterapia que hemos querido dar a la formación clínica que se imparte en este curso. Nuestro libro sobre el constructivismo y la psicoterapia (Feixas y Villegas, 2000), cuya primera edición apareció casi al mismo tiempo que el curso, supuso no sólo un punto de partida sino también una fundamentación epistemológica de nuestro enfoque.

El **constructivismo**, entendido estrictamente como posición epistemológica, afirma que el conocimiento de uno mismo, de los otros y del mundo circundante no se revela directamente a través de los sentidos o instrumentos de medida sino que requiere la participación, más o menos consciente, de la persona. Lo que captamos del mundo tiene mucho que ver con quien somos nosotros como sujetos del conocimiento. Los estímulos que nos circundan no tienen un valor o significado por sí mismos sino que les damos sentido en el mismo acto de conocerlos. Precisamente, el mayor interés del constructivismo radica en señalarnos lo que resulta central en la actividad humana: dar significado a la experiencia que vivimos momento a momento. En efecto, lo más importante que hacemos en cada instante es otorgar un sentido a lo que está aconteciendo, aunque ello no pueda producirse siempre de forma consciente (más bien al contrario). Lo importante es que somos nosotros quienes le damos sentido a la realidad. Y el **construccionismo social** nos recuerda que este proceso de construir significados no lo hace el individuo de forma aislada sino que nuestras construcciones forman parte del tejido relacional y social en el que estamos inmersos.

---

<sup>1</sup>[www.ub.edu/tpia\\_cognitivocial](http://www.ub.edu/tpia_cognitivocial)

Las implicaciones de este posicionamiento, que se suele contraponer al objetivismo y a la primacía de los sentidos, es que se entiende el cambio en referencia al proceso de dar un nuevo significado a la experiencia y, por ende, a los significados mismos derivados del acto de conocer (podemos recordar aquí que “cognitivo” deriva de *cognoscere* o acto de conocer). Por tanto, la psicoterapia se concibe como una reconstrucción de los significados realizada durante, o a partir de un contexto terapéutico. Esta reconstrucción suele implicar distintos niveles de estructuras cognitivas. Desde estas estructuras se generan los significados que damos a la experiencia y, a menudo, tanto la psicoterapia como la propia experiencia conllevan la creación de nuevas estructuras (neoestructuras) de conocimiento o cognitivas.

Lo que encontramos al recibir a alguien que busca, de una forma más o menos explícita, emprender una psicoterapia es una persona que haciendo uso de su libertad como ser humano, ha tomado decisiones (ya sea de forma consciente o no) y debe tomarlas en el futuro inmediato. Esta condición de libertad, aunque a menudo negada o poco consciente, es otro punto de partida de nuestro enfoque: “El ser humano no puede no elegir; aun si decide no hacerlo, elige no elegir. (...) Todos los actos que derivan de estas elecciones o decisiones recaen sobre su responsabilidad” (Villegas, 2011, págs. 20-21). Y esta libertad da paso a la posibilidad del conflicto o a la aparición de dilemas, que pueden ser personales o interpersonales.

Ciertamente, el adjetivo “social” de la TCS tiene una gran relevancia en el proceso que hemos descrito. Las estructuras de conocimiento con las que damos significado a la experiencia se desarrollan siempre en un contexto social, especialmente en la familia. De ahí la importancia del análisis sistémico. Las dinámicas circulares de estos sistemas sociales están implicadas en cada acto de significado, en cada decisión, y en las (inter)acciones que le siguen (y también en las que le preceden). Por ello, aunque con mucha frecuencia la demanda de psicoterapia surge de la propia persona, la TCS tiene muy en cuenta la posibilidad del trabajo en pareja, con la familia y también en el contexto de grupos y redes sociales. Aunque la forma en la que surge esta demanda y las posibilidades concretas de realizarla determinan en gran medida el formato de terapia, la TCS prefiere un trabajo lo más directo posible con el contexto social.

Entendida de esta forma la TCS no es menos emocional o conductual por contener el término “cognitivo”. Ni menos personal por el término “social”. Se concibe al ser humano como inmerso en una trama relacional tejida de significados

que al ponerse en juego activan emociones y siguen distintos cursos de acción (o de no acción). Estos significados suelen manifestarse en forma de narrativas y luego se irán transformando durante el curso de la psicoterapia.

De hecho el término “cognitivo social” tiene ya una cierta tradición en psicología, a la que el master TCS no es completamente ajeno. Probablemente fue Flavell (1979) el primero en emplear el término haciendo referencia a otra área que luego creció y se desarrolló enormemente, la **cognición social**. En efecto, la forma como nos conocemos a nosotros mismos y a los demás es central en nuestra vida, y así la cognición social ha llegado a ser una de las áreas más importantes de la psicología. Por otro lado, a partir de los años ochenta del siglo pasado Albert Bandura evolucionó desde su teoría del aprendizaje social hacia la teoría cognitivo social, en la que se consolida una visión del ser humano como **proactivo** (p. ej., Bandura, 2001), una perspectiva que coincide plenamente con el constructivismo psicológico (Mahoney, 1991) que también hemos delineado en párrafos anteriores. Ser proactivo es uno de los rasgos más distintivos del concepto de agencia (p. ej., Bandura, 2001). Concebir al ser humano como agente de sus acciones requiere asumir la existencia de un sistema de creencias (modelos activos acerca del mundo y la realidad), expectativas y un sistema de autorregulación que opere a través de la conciencia fenoménica. Supone también reconocer la existencia de una intencionalidad y la centralidad de los procesos de anticipación de la experiencia. En el funcionamiento de esta **autorregulación** es fundamental el sentido o propósito de las actividades en las que participamos para lograr una coherencia en el significado de la propia vida. En la teoría cognitivo social de Bandura se destacan además las enormes influencias de contextos, estructuras y redes sociales.

Como se puede observar, los enfoques cognitivos sociales son perfectamente compatibles con una perspectiva existencial del ser humano y con el constructivismo (en particular con la teoría de los constructos personales de Kelly, 1955) que precedieron estos enfoques. Tal como sintetiza Villegas (1981), el **existencialismo** rechaza las esencias preestablecidas y permanentes, y considera que el ser humano se va haciendo a través de la experiencia (su esencia es su existencia). La vida es así vivida en función de un proyecto existencial que se va forjando y modificando en una relación dialéctica con los hechos (facticidad): familia, circunstancias, entorno social, cultural, etc. Vemos tanto aquí como en las teorías cognitivo sociales el papel central de la anticipación, piedra angular del postulado fundamental de la teoría de los constructos personales y de su ciclo de experiencia.

Esta evolución teórica llena de puntos comunes nos conduce a la centralidad de los significados personales en la comprensión del ser humano y de su sufrimiento. Estos significados pueden ser entendidos como constructos o como **esquemas**, lo que nos acerca también a muchos enfoques cognitivos que destacan el papel de las expectativas, la percepción de autoeficacia (de nuevo la teoría cognitivo social de Bandura) y, sobre todo, los esquemas personales, sociales (atribuciones, estereotipos) y emocionales (Greenberg y Paivio, 1987).

La conclusión de este breve periplo por lo cognitivo social es que la psicoterapia entendida desde este enfoque tiene como principal cometido la reconstrucción de los significados con todas la repercusiones que ello conlleve en el contexto social de la persona. Y ello supone cambios en su sistema de constructos, creencias, esquemas, modalidades de autorregulación emocional y social o replanteamiento del proyecto existencial según se quiera enfatizar uno u otro aspecto teórico. Podemos añadir a todo ello la **resolución de los conflictos** tanto internos como relacionales que dichos cambios implican hacia un estado de mayor autonomía psicológica, de mayor capacidad de gobierno de la propia vida, de mayor apoderamiento de la persona que consulta en busca de ayuda psicoterapéutica.

## Referencias

- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52 (1), 1–26.
- Feixas, G., y Villegas, M. (2000). *Constructivismo y Psicoterapia* (3ª ed.). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Flavell, J. H. (1979, Enero). *Monitoring social-cognitive enterprises: Something else that may develop in the area of social cognition*. Presentación en el *Social Science Research Council Committee on Social and Affective Development During Childhood*, New York.
- Greenberg, L. y Paivio, S. (1997). *Working with Emotions in Psychotherapy*. New York: Guilford Press (trad. cast en EdicionesPaidós).
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs* (2 Vols.). New York: Norton (re-impreso por Routledge, 1991).
- Mahoney, M. J. (1991). *Human Change Processes: The Scientific Foundations of Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Villegas, M. (1981). *La psicoteràpia existencial*. Tesis doctoral no publicada, Universitat de Barcelona.
- Villegas, M. (2011). *El error de Prometeo: Psico(pato)logía del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.