

LA CONCEPCION DE LA ANSIEDAD EN LA TEORIA DE LA AUTO-EFICACIA: ¿UNA ALTERNATIVA A LA TEORIA BIFACTORIAL DEL CONDICIONAMIENTO?

F. Villamarín

Area de Psicología Básica. Facultad de Psicología.
UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BARCELONA.

RESUMEN

En este artículo se describe la concepción de la ansiedad propuesta por la teoría de la auto-eficacia, así como la controversia que esta concepción ha suscitado entre los autores partidarios de la teoría bifactorial del condicionamiento. Según la teoría cognitivo-social (auto-eficacia) las conductas de evitación, los sentimientos de miedo, y la activación fisiológica, típicos de los trastornos fóbicos, están determinados, principalmente, por la incapacidad percibida para afrontar las situaciones amenazantes. Por ello, el objetivo terapéutico ha de consistir, no tanto en la eliminación de la ansiedad, cuanto en incrementar las bajas expectativas de auto-eficacia. Los resultados de las investigaciones empíricas que han pretendido contrastar las predicciones diferenciales de ambos modelos de ansiedad, parecen mostrar que la concepción propuesta por la teoría de la auto-eficacia es, cuando menos, tan plausible como la de la teoría bifactorial. La concepción

1. Este trabajo ha sido posible gracias a la ayuda PB 86-0124 de la Dirección General de Investigación Científica y Técnica del Ministerio de Educación y Ciencia.

de la ansiedad propuesta por Bandura posee, por otra parte, un gran valor heurístico, en la medida en que destaca el papel de las variables cognitivas en los trastornos emocionales, y proporciona indicaciones útiles para desarrollar nuevos procedimientos terapéuticos eficaces.

Palabras clave: TEORIA DE LA AUTO-EFICACIA, TEORIA BIFACTORIAL, ANSIEDAD, ACTIVACION AUTONOMICA, CONDUCTA DE AFRONTAMIENTO.

SUMMARY

In this paper we describe the anxiety conception proposed by self-efficacy theory and the controversy this conceptions has raised within two-factors fear theory advocates. Social cognitive theory (self-efficacy) proposes that, in phobic disorders, avoidance behavior, fearful feelings, and autonomic arousal, are mainly determined by people's perceptions of their inability to cope with threatening situations. The goal of treatment is thus to increase these low self-efficacy expectations rather than to extinguish anxiety. Empirical results of research conceived to check the predictions of both anxiety models, appear to show that self-efficacy conception is, at less, as viable as two factor fear theory. Moreover, Bandura's anxiety conception has a great heuristic value as it emphasizes cognitive causes of emotional disorders and provides guidance for developing more effective treatment procedures.

Key words: SELF-EFFICACY THEORY, TWO FACTORS FEAR THEORY, ANXIETY, AUTONOMIC AROUSAL, COPING BEHAVIOR.

1. INTRODUCCION

En años recientes Bandura (1977, 1978, 1982, 1986) ha propuesto una concepción de las respuestas fisiológicas de ansiedad y las conductas de evitación, basada en el concepto de auto-eficacia, como una alternativa a las teorías psicodinámicas y a las teorías del condicionamiento.

Para las teorías psicodinámicas la ansiedad es el resultado de conflictos intrapsíquicos, la expresión desplazada de impulsos prohibidos. En esta

concepción, el objeto ansiógeno tienen escasa importancia ya que la ansiedad puede proyectarse en, prácticamente, cualquier objeto.

Por su parte, las teorías del condicionamiento suponen que acontecimientos en principio neutros llegan a producir respuestas de ansiedad por asociación con acontecimientos aversivos. Estas teorías externalizan la causa de la ansiedad ubicándola en los estímulos: eventos inicialmente neutros, por asociación con acontecimientos traumáticos, se convierten en aversivos. Entre las teorías sobre la ansiedad y las conductas de evitación basadas en los conceptos del condicionamiento ocupa un puesto relevante la teoría bifactorial o del doble proceso (Mowrer, 1960). Contra esta teoría en particular ha propuesto Bandura su propia concepción de la ansiedad y del comportamiento de evitación.

La teoría de Bandura, por su carácter eminentemente cognitivo, ha generado una interesante polémica, que todavía perdura en la actualidad, entre este autor y los autores más ortodoxos del área de la Terapia de Conducta.

En el presente trabajo pretendemos realizar un análisis, tanto de las concepciones de la ansiedad de la teoría bifactorial y de la teoría de auto-eficacia, como de las investigaciones empíricas dedicadas a contrastar las predicciones diferenciales de ambos modelos. En este análisis prestaremos una especial atención a la controversia suscitada por la teoría de Bandura.

Teniendo en cuenta que hemos realizado ya en otra parte (Villamarín, 1990a) una revisión, prácticamente exhaustiva, de las investigaciones que han intentado comprobar las diferentes predicciones de la teoría de la auto-eficacia en relación con el tratamiento de los trastornos de ansiedad, aquí examinaremos tan sólo aquellos trabajos que han tenido como objetivo único la contrastación empírica de los dos modelos de la ansiedad anteriormente mencionados.

2. TEORÍA DE LA AUTO-EFICACIA

La teoría de la auto-eficacia se basa en la distinción conceptual realizada por Bandura (1977) entre expectativas de resultado (outcome expectations) y expectativas de eficacia (efficacy expectations):

Expectativa de resultados es la creencia de una persona de que un determinado comportamiento conducirá a unos determinados resultados. Expectativa de eficacia es la creencia de que uno es capaz de ejecutar

exitosamente un determinado comportamiento requerido para obtener unos determinados resultados'' (p. 39).

Ambos tipos de expectativas contribuyen a la determinación del comportamiento y la afectividad, si bien, en muchas ocasiones, los resultados que las personas anticipan (expectativas de resultados) dependen en gran medida de la capacidad percibida para realizar determinadas acciones (expectativas de eficacia). Esto sucede cuando los resultados son inherentes a las acciones, o bien, cuando, siendo extrínsecos, están ligados a ellas por códigos sociales explícitos. En estos casos la consideración de la variable expectativa de resultados añadiría escaso valor predictivo y explicativo a las expectativas de eficacia (Bandura, 1978, 1986).

Las expectativas de eficacia o auto-eficacia determinan en gran medida la elección de actividades, el esfuerzo y la persistencia en las actividades elegidas, los patrones de pensamiento y las respuestas emocionales. Sin embargo, una elevada auto-eficacia no es condición suficiente para una actuación adecuada. Han de poseerse, además, las habilidades pertinentes, incentivos para la acción, y los recursos materiales necesarios.

El supuesto central de la teoría de la auto-eficacia como modelo de cambio terapéutico es que los procedimientos de intervención psicológicos, cualquiera que sea su forma, actúan como instrumentos que modifican la auto-eficacia (mecanismo mediador). El cambio en la auto-eficacia, a su vez, determina el cambio conductual.

3. LA TEORIA DE LA AUTO-EFICACIA FRENTE A LA TEORIA BIFACTORIAL: ANALISIS TEORICO

2.1. La teoría bifactorial: supuesto central y limitaciones

La teoría bifactorial explica el comportamiento de evitación mediante un doble proceso de condicionamiento clásico y condicionamiento instrumental.

Estímulos en principio neutros, en virtud de su asociación con otros de carácter aversivo, llegan a producir, de forma autonómica, respuestas de ansiedad, las cuales actúan como un impulso que motiva la conducta defensiva (primer proceso). La conducta defensiva, a su vez, es reforzada nega-

tivamente al reducir la ansiedad provocada por los estímulos condicionados aversivos (segundo proceso).¹

A pesar de su amplia aceptación y de su gran potencial heurístico, la teoría bifactorial presenta algunas dificultades. En primer lugar, esta teoría postula una relación causal entre activación autonómica y comportamiento de evitación, pero existen numerosas pruebas empíricas que contradicen esta supuesta relación causal (Ver Bandura, 1978; Rescorla y Solomon, 1967; Pelechano, 1980; Tarpy, 1975): 1) parece que las respuestas autonómicas tardan más en activarse que las respuestas de evitación, por lo que éstas no pueden ser causadas por aquellas (el efecto no puede producirse antes que la causa); 2) en estudios en que se miden concurrentemente ambos tipos de respuestas, se ha comprobado que frecuentemente se emiten respuestas de evitación en ausencia de activación autonómica; 3) la eliminación quirúrgica de la capacidad de retroalimentación autonómica apenas tienen efectos sobre la adquisición de las repuestas de evitación; 4) si una vez adquiridas las respuestas de evitación, se eliminan por medios quirúrgicos las respuestas autonómicas, los animales siguen emitiendo respuestas de evitación, sin que se acelere el proceso de extinción; y 5) aun después de haberse extinguido las respuestas autonómicas, mediante un procedimiento conductual, continúan dándose respuestas de evitación.

Por lo que respecta al supuesto de que la conducta de evitación se mantienen porque es reforzada negativamente al reducir el impulso de ansiedad (segundo proceso), bien podría mantenerse dicha conducta porque queda reforzada al reducir la frecuencia de la estimulación aversiva, de modo que no habría necesidad de postular un impulso de ansiedad para explicar el reforzamiento.

Los datos empíricos parecen indicar, pues, que la relación de causa a efecto entre el impulso de ansiedad y el comportamiento de evitación es difícilmente sostenible.

1. Como ha señalado agudamente Williams (1987), la teoría bifactorial de Mowrer, consiste, en cierto modo, en un reetiquetaje de la teoría psicoanalítica de la ansiedad utilizando el lenguaje del condicionamiento. Al igual que en la teoría psicoanalítica, en la teoría bifactorial la ansiedad es el factor explicativo central de la conducta fóbica. Si bien en la teoría de Mowrer la ansiedad se halla definida con mayor precisión- se identifica con la activación autonómica-, sigue siendo una causa inconsciente de la conducta defensiva, pues las respuestas de miedo se condicionan de forma automática. Ha de tenerse en cuenta, en relación con lo que acabamos de decir, que fueron precisamente los discípulos de Hull, entre los que se cuenta Mowrer, quienes realizaron, desde un punto de vista histórico, los mayores esfuerzos para traducir al lenguaje experimental del condicionamiento los principales conceptos de la teoría psicoanalítica.

3.2. El punto de vista de la teoría cognitivo social

La concepción de la ansiedad y el comportamiento de evitación propuesta por la teoría cognitivo social (Bandura, 1977, 1978, 1982, 1986; Bandura y Adams, 1977) podría resumirse, en nuestra opinión, del modo siguiente. Las experiencias aversivas, sean de carácter personal o de tipo vicario, crean una expectativa de que se va a producir un daño. En otras palabras, estímulos en principio neutros, en virtud de su asociación previa con experiencias aversivas, señalan que es posible que se den consecuencias dolorosas. Dicha expectativa puede activar tanto la ansiedad como el comportamiento de evitación. Ambos son coefectos, y no existe por lo tanto una relación causal directa entre la activación autonómica y la conducta defensiva.

Pero tanto la activación autonómica como la emisión de respuestas de evitación dependen no sólo de que se anticipen consecuencias adversas, sino fundamentalmente de si se poseen conductas eficaces para enfrentarse a las situaciones amenazantes (conductas de afrontamiento). Más todavía: es la competencia percibida acerca de las conductas de afrontamiento (auto-eficacia), más que la posesión de habilidades reales, lo que determina que las personas afronten mejor o peor las situaciones amenazantes y sientan más o menos miedo cuando se enfrentan a dichas situaciones. El determinante de la activación fisiológica es más el control percibido que el control real.²

Por otra parte, según la teoría de Bandura, el tipo de resultados que se pretenden controlar, permite predecir cuándo la baja auto-eficacia producirá ansiedad y cuando depresión. Las personas se sentirán ansiosas cuando se creen incapaces de controlar resultados aversivos, y deprimidos cuando se ven incapaces de alcanzar resultados positivos valiosos.

Entre la activación autonómica y la auto-eficacia existe un determinismo recíproco, en el que la auto-eficacia ejerce el mayor influjo; se trata, pues, de una influencia recíproca asimétrica (Bandura, 1986). La ineficacia percibida para afrontar situaciones amenazantes hace que las personas sientan ansiedad ante dichas situaciones, y, a su vez, el hecho de sentirse activado,

2. El lector habrá podido apreciar el notable parecido entre la concepción de la ansiedad propuesta por Bandura y la teoría del estrés de Lazarus. En otro lugar (Villamarín, en prensa), hemos analizado con cierto detalle las semejanzas y diferencias conceptuales entre ambas teorías.

en función de la interpretación que de él se haga, puede disminuir el sentido de la auto-eficacia para manejar adecuadamente las situaciones amenazantes. No obstante, una persona puede sentirse activada autonómicamente y no sentirse ineficaz, porque para elaborar las creencias de auto-eficacia suelen utilizarse varias fuentes de información, algunas de ellas, como las propias actuaciones en el pasado y la comparación social, más fiables que la activación emocional.

Una vez aprendidas, las conductas defensivas se mantienen porque, al evitar las situaciones aversivas, las personas no tienen ocasión de comprobar que las circunstancias reales han cambiado, y de ese modo no pueden cambiar sus expectativas.

3.3. Principales diferencias entre la teoría bifactorial y la teoría de la auto-eficacia

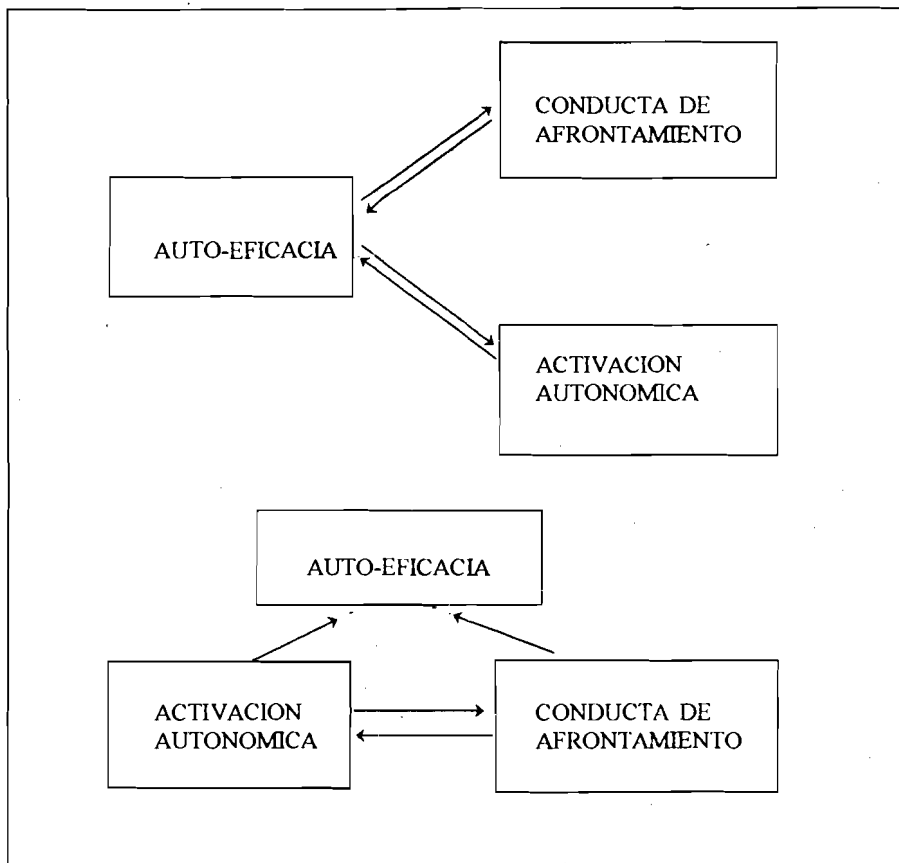
Como puede deducirse de lo expuesto anteriormente, existen notables diferencias entre la teoría bifactorial y la teoría cognitivo social, tanto en su concepción del origen de la ansiedad, como en su concepción de la relación entre la ansiedad y las conductas de evitación.

Según la teoría bifactorial la ansiedad es una respuesta que se produce de forma automática ante estímulos condicionados aversivos que han adquirido esta propiedad en virtud de su asociación con estímulos aversivos incondicionados, en un proceso de condicionamiento clásico que sucede en un organismo pasivo; así pues, la causa de la ansiedad está fuera del sujeto. Para la teoría cognitivo social lo que produce la ansiedad son las cogniciones del sujeto acerca del medio - la expectativa de que pueden producirse consecuencias aversivas (expectativas de resultados) - y acerca de sí mismo: el grado en que la persona se siente capaz de afrontar las amenazas potenciales (auto-eficacia). Lo que produce la ansiedad está en el individuo.

La teoría bifactorial propone una relación de causa a efecto entre ansiedad y conductas de evitación. Para la teoría cognitivo social, ambas, ansiedad y conductas de evitación pueden ser, en diferentes momentos coefectos o co-determinantes de las cogniciones del sujeto. La ansiedad puede influir en la conducta de afrontamiento, pero la relación entre ambos fenómenos está siempre mediada por el pensamiento auto-referente.

Un intento de representación gráfica de ambas teorías puede verse en la figura 1.

FIGURA 1.- Modelos alternativos para explicar la relación entre auto-eficacia, activación (autonómica) y conducta de afrontamiento. El modelo a) representa la propuesta de la teoría de la auto-eficacia y el modelo b) la de la teoría bifactorial



También existen discrepancias entre ambas teorías por lo que respecta a su concepción de las bases sobre las que operan los métodos terapéuticos encaminados a eliminar los comportamientos de evitación. Según la teoría del doble proceso, para eliminar el comportamiento de evitación ha de eliminarse el impulso de ansiedad que causa dicho comportamiento. Según la teoría cognitivo social los tratamientos psicológicos eliminan la conducta

defensiva, no porque eliminen un impulso subyacente, sino en la medida en que cambian las expectativas de auto-eficacia de las personas.

Los distintos procedimientos psicológicos actúan sobre la auto-eficacia a través de cuatro "fuentes de información": logros de ejecución, experiencia vicaria, persuasión verbal, y disminución de la activación fisiológica. La información procedente de cada una de estas fuentes es procesada e integrada por el sujeto para modificar sus expectativas de eficacia anteriores. Según la teoría de Bandura, el tipo de información con mayor capacidad para modificar la auto-eficacia es la que procede de la propia actuación, y la más débil es la transmitida por los demás a través del lenguaje.

Por otra parte, trabajos recientes en el área de la Terapia de Conducta (Marks, 1978, 1981) parecen indicar que los procedimientos terapéuticos, basados en la reducción de la ansiedad, más efectivos para modificar la conducta fóbica, son los que utilizan la "exposición" real del sujeto a los estímulos ansiógenos³. Aparentemente, pues, existe una cierta coincidencia, por lo que respecta a la eficacia de los procedimientos terapéuticos, entre la propuesta de la teoría de la auto-eficacia y el enfoque que propone la ansiedad como la causa de la conducta de evitación, en cuanto que ambas apuntan a que los procedimientos más efectivos son los que se basan en el afrontamiento real de la situación temida.

No obstante, como ha señalado recientemente Williams (1987, 1988) esta coincidencia es más aparente que real. En efecto, en las "terapias de exposición" lo que se pretende conseguir con el afrontamiento de la situación fóbica es la eliminación del miedo, por el cual lo que hace el sujeto durante la "exposición" es relativamente irrelevante. Los procedimientos terapéuticos inspirados en la teoría de la auto-eficacia pretenden, por el contrario, proporcionar al sujeto una "sensación de minio" de la situación, por el cual sí que importa realmente lo que hacen los sujetos cuando se enfrentan al objeto fóbico, y cómo lo hace.

3. El enfoque de los "tratamientos de exposición" implica un cierto cambio en la terapia conductual de los trastornos neuróticos, al poner el énfasis a nivel de procedimiento, no tanto en la eliminación directa de la ansiedad, cuanto en el contacto con los estímulos ansiógenos. En este sentido representa una vuelta a los primeros modelos del condicionamiento que intentaban explicar la conducta fóbica únicamente a partir de la estimulación ambiental, sin utilizar variables psicológicas mediadoras. Sin embargo, en el fondo, en este enfoque se sigue asignando a la ansiedad un papel causal, pues se supone, al menos implícitamente, que el efecto de la exposición a los estímulos es la reducción de la ansiedad, que a su vez disminuye la conducta defensiva.

Por otra parte, el papel del terapeuta es también marcadamente diferente en las dos orientaciones de tratamiento mencionadas. En las "terapias de exposición" se reduce, prácticamente, a acompañar al paciente, para que éste permanezca el mayor tiempo posible en la situación fóbica. En los procedimientos inspirados en la teoría de la auto-eficacia el terapeuta debe mostrar al paciente cómo afrontar la situación fóbica y ayudarle a hacerlo, sobre todos en las primeras etapas del tratamiento (Williams, 1987; Williams, Turner y Peer, 1985).

4. PRIMERA CONTRASTACION EMPIRICA DE LA TEORIA BIFACTORIAL Y LA TEORIA DE LA AUTO-EFICACIA

Bandura y Adams (1977) informan de dos experimentos en los que intentaron comprobar diversos aspectos de la teoría de la auto-eficacia. El primero de estos experimentos tenía como objetivo contrastar empíricamente las concepciones de la ansiedad y la conducta de evitación de la teoría del doble proceso y de la teoría de Bandura, utilizando como tratamiento la desensibilización sistemática.

Esta técnica conductual se basa originalmente en la teoría del doble proceso cuyo supuesto central es, como ya hemos visto, que estímulos aversivos condicionados generan un impulso de ansiedad que motiva la conducta de evitación. Esta conducta, a su vez, queda reforzada negativamente al reducir el impulso de ansiedad. Por lo tanto, para eliminar la conducta de evitación ha de eliminarse el impulso de ansiedad que la motiva. Las estrategias de tratamiento basadas en esta concepción tienen como objetivo la eliminación o reducción de la ansiedad. En el caso de la desensibilización sistemática (Wolpe, 1958) se presentan al sujeto, de forma gradual, situaciones aversivas ansiógenas mientras éste se halla profundamente relajado, hasta que se eliminan por completo las respuestas de ansiedad.

Dejando aparte las críticas a la teoría del doble proceso, hay un hecho empírico observado en el tratamiento de los trastornos de ansiedad mediante desensibilización sistemática que dicha teoría no puede explicar: habiendo eliminado completamente la ansiedad en todos los sujetos de un grupo, éstos siguen mostrando diferencias conductuales en el afrontamiento real de las situaciones ansiógenas.

Como hemos visto anteriormente, la teoría de la auto-eficacia contempla

la ansiedad y la conducta de evitación como coefectos y no como una causa efecto. Las situaciones amenazantes producen ansiedad y conducta de evitación sólo cuando la persona se ve incapaz de afrontarlas. El nivel de activación autonómica actúa, simplemente, como una de las varias fuentes de información de la auto-eficacia y no como un activador autonómico de la conducta de evitación. Desde este punto de vista, aquellos tratamientos que, como la desensibilización sistemática tienen como objetivo la reducción del nivel de activación, disminuyen la conducta de evitación en la medida en que aumenten el grado de auto-eficacia, y no en la medida en que eliminen el impulso que instiga una conducta. La concepción de la teoría de la auto-eficacia pone más énfasis en la función informativa que en la función energizante de la activación fisiológica. Dada que el nivel de activación es sólo una de las varias fuentes de información de la auto-eficacia, el extinguir la ansiedad no es una condición suficiente para eliminar la conducta de evitación.

Desde este planteamiento teórico, Bandura y Adams (1977), formularon las dos hipótesis siguientes: a) la eliminación total de la ansiedad en todos y cada uno de los sujetos generará distintos grados de auto-eficacia entre ellos; y b) los cambios en la conducta de afrontamiento del objeto fóbico se corresponderán estrechamente con los cambios en la auto-eficacia.

Para comprobar estas hipótesis se trató con desensibilización sistemática a diez personas con fobia severa a las serpientes, hasta extinguir por completo sus respuestas de ansiedad.

Antes del tratamiento y una semana después de haber finalizado, se midieron en cada sujeto las siguientes variables: 1) conducta de evitación, mediante un test de evitación conductual en el que cada individuo intentaba ejecutar una serie de 29 tareas que implicaban una interacción con el objeto fóbico de creciente grado de dificultad y amenaza; 2) miedo subjetivo, mediante una escala de 10 puntos en la que los sujetos evaluaban el grado de miedo suscitado por cada una de las tareas conductuales; y 3) las expectativas de eficacia.

Para evaluar esta última variable se les entregó a los sujetos una lista en que se describían las 29 tareas del test de evitación conductual. Se les pidió que señalasen para cada una de ellas si se sentían o no capaces de ejecutarlas (nivel de la auto-eficacia) y, en caso de contestar afirmativamente a la pregunta anterior, que indicasen en una escala de 0 a 100 en qué medida se sentían capaces. Las expectativas de eficacia se midieron

antes del tratamiento (después del test de evitación conductual), y una semana después de finalizado el tratamiento, en dos ocasiones: antes y después del test de evitación conductual.

Los resultados mostraron que, a pesar de haber extinguido por completo las respuestas de ansiedad en todos los sujetos, el grado de auto-eficacia al final del tratamiento varió entre sujetos -confirmación de la hipótesis a) Por otra parte, el grado de auto-eficacia se mostró altamente congruente con la conducta de aproximación al objeto fóbico, tanto en el análisis correlacional como en el procedimiento denominado microanálisis, en el que se calcula el porcentaje de correspondencia entre las tareas que cada individuo se siente capaz de realizar y las que realiza realmente - confirmación de la hipótesis b).-

Parece, pues, que la auto-eficacia es mejor predictor de la conducta de afrontamiento que el grado de ansiedad: personas en las que al final del tratamiento se ha extinguido por completo su ansiedad, pero que difieren entre sí en la capacidad percibida para afrontar las situaciones amenazantes, muestran diferencias en la conducta de aproximación al objeto temido congruentes con sus expectativas de eficacia.

La investigación hasta aquí descrita examinó la relación entre auto-eficacia y conducta de evitación después de haber completado la aplicación del tratamiento psicológico. En un segundo experimento del que informan Bandura y Adams (1977) se estudió la relación entre auto-eficacia y conducta de evitación durante el curso del tratamiento.

En este experimento, en el que se aplicó un tratamiento de modelado participante a seis personas con fobia a las serpientes, se dividieron las 29 tareas del test conductual en once bloques naturales de creciente grado de dificultad y amenaza: los items del primer bloque consistirían en mirar la caja donde está la serpiente desde distancias cada vez más cortas; las tareas del bloque undécimo consistirían en dejar que la serpiente reptase en el regazo del sujeto, mientras éste permanecía inmóvil con los brazos caídos a ambos lados del cuerpo.

Intentaremos describir el minucioso procedimiento utilizado con cada uno de los seis sujetos. Para empezar se les administraba el test de evitación conductual. A continuación se les proporcionaba tratamiento (modelado participante) para el primer bloque de items en que habían fallado en el test conductual, hasta que alcanzaban un total dominio de los items de ese bloque. Seguidamente se evaluaba su auto-eficacia mediante el procedi-

miento ya descrito, y se les administraba de nuevo el test de evitación conductual. Si eran capaces de completar todos los items del test, no recibían más tratamiento. Si fallaban de nuevo en alguno de los bloques de items se volvía a repetir todo el procedimiento (tratamiento para ese bloque de tareas, evaluación de la auto-eficacia, test conductual) hasta que lograban ejecutar todas las tareas del test conductual.

Todos los sujetos fallaron, en algún momento del tratamiento, en el bloque intermedio de items (el número 6): tocar la serpiente, primero con guantes y después con las manos desnudas. Recibieron entonces tratamiento hasta dominar completamente las tareas de este nivel, y, a continuación se evaluó su auto-eficacia y se les administró el test de evitación conductual.

Habiendo alcanzado todos el mismo grado de dominio durante el entrenamiento en las tareas del bloque seis, a las ejecuciones en el test conductual posterior fueron muy diferentes: tres sujetos no fueron capaces de ejecutar las tareas de este bloque, y hubo de repetirse el tratamiento para esos items; un sujeto ejecutó tareas de un bloque ligeramente superior (el ocho), y los otros dos ejecutaron todas las tareas del test conductual. Estos datos parecen indicar, pues, que el grado de dominio alcanzado durante el tratamiento posee escaso valor predictivo del nivel de actuación posterior en el test conductual.

Por otra parte, las expectativas de eficacia, distintas para un mismo nivel de dominio (las tareas del bloque seis), mostraron en el microanálisis una altísima congruencia (un 92%) con la ejecución en el test conductual.

5. PRINCIPALES CRITICAS A LA CONCEPCION DE LA ANSIEDAD Y LAS CONDUCTAS DE EVITACION DE LA TEORIA DE LA AUTO-EFICACIA

La teoría de la auto-eficacia ha suscitado una vida polémica que comenzó al año siguiente de su formulación y que ha vuelto a resurgir con cierta fuerza en años recientes. En 1978, nueve personalidades en el campo de la terapia de conducta (Borkovec, Eysenck, Kazdin, Lang, Poser, Rosenthal, Teasdale, Wilson y Wolpe) fueron invitados a comentar la teoría de la auto-eficacia. Estos comentarios fueron recogidos, bajo el título de "Auto-eficacia percibida: análisis de la teoría del cambio conductual de Bandura, en el primer

volumen de *Advances in Behavior Research and Therapy*, editado por Rachman (1978).

Más recientemente, Eastman y Marziller han resucitado la polémica sobre la teoría de la auto-eficacia retomando, en gran parte, las líneas argumentales críticas de 1978. Las críticas de Eastman y Marziller (1984), la réplica de Bandura (1984), y la contrarréplica de los primeros (Marziller y Eatman, 1984) han sido publicadas en *Cognitive Therapy and Research*.

En las páginas siguientes presentaremos los principales aspectos de esta polémica, centrada, por una parte, en el modelo etiológico y terapéutico de la ansiedad propuesto por la teoría de la auto-eficacia, y, por otra, en la contrastación empírica de dicho modelo (experimentos de Bandura y Adams, 1977).

5.1. Críticas al modelo etiológico

Eysenck (1978), Borkovec (1978) y Wolpe (1978), que asumen, con ligeros matices diferenciales, la teoría bifactorial, criticaron la concepción de la ansiedad de la teoría de la auto-eficacia, según la cual lo que hace que un evento potencialmente aversivo produzca ansiedad (activación fisiológica y conducta de evitación) es la ineficacia percibida para afrontarlo.

Eysenck contrapone a esta concepción de la ansiedad su propia teoría de los desórdenes neuróticos, y hace una relectura de la teoría de la auto-eficacia desde su punto de vista. El aspecto central de su teoría de la neurosis es el siguiente: estímulos en principio neutros en función de su asociación con estímulos aversivos incondicionados llegan a producir respuestas condicionadas de ansiedad, es decir, se convierten en estímulos condicionados (EC). A su vez, las respuestas condicionadas de ansiedad (RC) causan las conductas de huida/evitación (síntomas neuróticos). Una representación gráfica del punto de vista de Eysenck podría ser la siguiente:

EC → RC → Conductas huida/evitación

La relectura de la teoría de Bandura por parte de Eysenck está hecha en los siguientes términos: la secuencia estímulos condicionados (EC) respuestas de ansiedad (RC) da lugar a expectativas de fracaso, pero estas

expectativas son un producto epifenómico: no forman parte de la cadena causal EC → RC cuyo último eslabón son las conductas de huida/evitación. Esta relectura de la teoría de la auto-eficacia podría representarse gráficamente del modo siguiente:



Según Eysenck, con esta relectura, al excluir los elementos mentalistas de la cadena causal de las conductas de evitación, se soslayan los problemas filosóficos propios de las posturas interaccionistas mente-cuerpo.

Por su parte, Borkovec se manifiesta en desacuerdo con la afirmación de la teoría de Bandura de que el principal determinante de la ansiedad es la incapacidad percibida de ejecución. Por una parte, según los datos aportados por la experiencia clínica, parece que la incapacidad de ejecución, incluso cuando están en juego resultados muy valiosos, no siempre produce ansiedad, sino que puede producir ira, depresión o, incluso, ninguna emoción. Por otra parte, se dan casos en que personas competentes (el estudiante sobresaliente, el profesor capacitado) experimentan ansiedad en aquellas situaciones en que han de ejecutar sus competencias otros autores participantes en esta polémica sobre la teoría de la auto-eficacia (Kazdin, 1978; Lmag, 1978) señalan también como una objeción al modelo etiológico propuesto por Bandura el caso de las personas competentes que se sienten ansiosas.

Por último, según Lang, la concepción de la ansiedad de la teoría de la auto-eficacia no presta suficiente consideración al modelo triádico de ansiedad según el cual ésta es una respuesta multisistema que se expresa a través de tres canales (subjetivo-cognitivo, fisiológico y motor), sino que se centra casi exclusivamente en el componente motor (conductas de evitación).

En un artículo amplio y detallado, Bandura (1978), además de presentar los argumentos de tipo general contra la teoría bifactorial ya expuestos anteriormente, respondió pormenorizadamente a las críticas concretas planteadas por los autores que se adhieren a esta teoría.

Según el autor de la teoría de la auto-eficacia, Eysenck (1978) ante el problema de la relación mente-cuerpo adopta una postura epifenomenalista: el pensamiento es un subproducto inoperante de las respuestas fisiológicas condicionadas, y no un eslabón de la cadena causal que acaba en el

comportamiento de evitación. No cabe duda de que el epifenomenalismo es una de las posturas posibles ante el problema de la relación mente-cuerpo, pero ha de pagarse un alto precio por adoptarla: renuncia al estudio y al conocimiento de la interacción entre el pensamiento y la acción. Otra posible postura al respecto es la del interaccionismo pensamiento-comportamiento. Dada que cualquier postura que se adopte conlleva problemas filosóficos, Bandura prefiere optar por una concepción interaccionista, que no comporta la renuncia al estudio de una capacidad típicamente humana como es el pensamiento, y su papel determinante de la acción.

La postura de Eysenck (1978) es la típica de los defensores del condicionamiento automático, quienes, por ortodoxia conceptual, no admiten que el pensamiento determine la acción y, por ello, traducen las actividades cognitivas a términos conductuales, las externalizan, y adscriben el control de la acción a eventos externos. Sin embargo, mediante la experiencia, lo que cambia no son los estímulos externos, sino el conocimiento que las personas tienen de sí mismas y de su ambiente. Externalizar las causas de la conducta en los estímulos puede parecer parsimonioso, pero no hace justicia a los procesos psicológicos de regulación del comportamiento.

Por lo que respecta a la afirmación de Borkovec (1978) de que la incapacidad de ejecución, cuando están en juego resultados valiosos, no siempre produce ansiedad, Bandura le responde que se sorprendería de que sucediese justamente lo contrario. Es decir, de que la incapacidad percibida para obtener recompensas valiosas produjese ansiedad. En este caso la baja autoeficacia producirá depresión, pero no ansiedad. Puede haber, desde luego, ocasiones en que la incapacidad percibida para obtener resultados valiosos provoque ansiedad: cuando esos resultados sirven para prevenir la ocurrencia de eventos aversivos posteriores. En resumen: lo que produce ansiedad es la ineficacia percibida para manejar eventos aversivos próximos o distantes.

Respecto a la objeción de Lang (1978) a la concepción de la ansiedad subyacente en la teoría de la autoeficacia, Bandura señala que suele haber bastante acuerdo sobre la naturaleza triádica de la ansiedad. En los que difieren las diversas teorías es en el tipo de relación que postulan entre estos tres componentes. Para unos son simplemente tres canales de respuesta que discurren más o menos paralelamente; las investigaciones planteadas desde esta óptica suelen tener como objetivo el estudio de la sincronía/desincronía entre estos canales de respuesta. La teoría cognitivo social (autoeficacia) postula que los tres componentes (pensamiento, activación fisioló-

gica y comportamiento) actúan como determinantes recíprocos, y no simplemente como eventos que discurren paralelamente. otros teóricos, finalmente, contemplan la ansiedad compuesta, no por tres, sino por dos elementos: la activación fisiológica y el etiquetaje cognitivo de dicha activación. Según este punto de vista (Schachter y Singer, 1962) la función del pensamiento es, simplemente, la de etiquetar los estados internos. El punto de vista de la teoría cognitivo social es que el pensamiento no sólo proporciona las etiquetas de las emociones a partir de la activación fisiológica, sino que es uno de los determinantes de dicha activación.

5.2. Críticas a la concepción del cambio conductual

Tanto Eysenck (1978) como Borkovec (1978) proponen una concepción del cambio conductual alternativa a la de la Teoría de la Auto-eficacia, que puede resumirse en el siguiente enunciado: para eliminar el comportamiento de evitación han de eliminarse las respuestas de ansiedad que lo provocan. La reducción de la conducta de evitación depende de la disminución de la ansiedad y no del fortalecimiento de la auto-eficacia.

Borkovec sostiene que la exposición no reforzada a los estímulos aversivos condicionados, un elemento común a la mayoría de tratamientos psicológicos de la ansiedad, tanto si se basan en la ejecución de conductas de afrontamiento, como en la experiencia vicaria, en la persuasión verbal o directamente en la reducción de la activación fisiológica, explicaría los cambios en auto-eficacia, activación autonómica y conducta de evitación.

Ambos autores, Eysenck y Borkovec, argumentan que dado que el cambio conductual es explicable en términos de condicionamiento, no es necesario recurrir a una teoría menos parsimoniosa que postula un mecanismo cognitivo mediador, como es la teoría de la auto-eficacia.

Bandura responde a sus críticos que el concepto de exposición es un concepto descriptivo, con escaso valor explicativo y predictivo. Puede predecir hasta cierto punto la varianza conductual intergrupo, cuando las diferencias en cantidad de exposición son muy grandes entre los grupos, pero no puede predecir ni explicar las diferencias comportamentales entre los sujetos de un mismo grupo que han recibido la misma cantidad de exposición, ni por qué algunos tratamientos que implican mayor grado de exposición que otros producen, sin embargo, menor cambio conductual. La

noción de auto-eficacia, por el contrario, predice/explica tanto las diferencias conductuales intergrupo como las intragrupo.

Por otra parte, la noción de exposición descansa en la de reducción/eliminación de la ansiedad, la cual, a su vez, necesita ser explicada. De hecho, se han formulado diversas teorías - inhibición condicionada, contracondicionamiento, habituación y extinción - para explicar la reducción de la ansiedad conseguida mediante diversos procedimientos psicológicos.

Los pocos estudios en que se han medido conjuntamente indicadores fisiológicos de la ansiedad y conductas de evitación durante el curso del tratamiento, (O'Brien y Borkovec, 1977), ofrecen poco apoyo a la hipótesis de que la reducción de la activación autonómica es la causa del cambio conductual. En estos estudios no se ha encontrado relación entre el grado de reducción de los indicadores fisiológicos de la ansiedad y el comportamiento de evitación; es más, a veces la respuesta de ansiedad sólo desaparece una vez que se ha eliminado el comportamiento de evitación. Sostener la hipótesis de la eliminación de las respuestas fisiológicas de ansiedad como mecanismo explicativo del cambio conductual está en contra de la evidencia empírica que muestra que la conducta de evitación no está regulada por la activación fisiológica.

5.3. Críticas a la contrastación empírica

Tanto Wolpe (1978) como Poser (1978) y Borkovec (1978) criticaron a Bandura y Adams (1977) por no tener en cuenta en su experimento la existencia de diferentes tipos de sujetos fóbicos, de cara a proporcionarles el tratamiento más adecuado.

Según Wolpe (1978) han de distinguirse tres tipos de personas fóbicas: a) aquellas cuya ansiedad es fruto de un condicionamiento traumático; b) aquellas cuya ansiedad se debe a una creencia errónea sobre la peligrosidad del objeto fóbico; y c) aquellas cuya ansiedad es producto, conjuntamente, de una creencia irracional y de una experiencia traumática.

Según Poser (1978) y Borkovec (1978) ha de distinguirse entre aquellos sujetos que temen a las serpientes porque son o se creen incapaces de manipularlas (ansiedad reactiva), y aquellos que las temen porque han tenido alguna experiencia desagradable con ellas (ansiedad condicionada). El tratamiento más adecuado para el primer tipo de fóbicos podría consistir en

un procedimiento de modelado, mientras que con el segundo funcionaría mejor la desensibilización sistemática. Por otra parte, según estos autores, la incapacidad percibida de ejecución no explica el origen de la ansiedad condicionada, aunque sí su mantenimiento y su posible incremento: el conductor que ha sufrido un accidente y que, debido al miedo, evita conducir durante cierto tiempo (ansiedad condicionada), puede perder parte de su habilidad de conducción; esta disminución de la competencia generará, probablemente, una mayor ansiedad (reactiva), y ésta, a su vez, la evitación de la conducción.

En el informe del experimento de Bandura y Adams (1977) se afirma que todos los sujetos fóbicos fueron tratados con desensibilización sistemática hasta eliminar completamente su ansiedad, y que, sin embargo, mostraron, al final del tratamiento, diferentes grados de auto-eficacia que se correspondieron estrechamente con la conducta de evitación. Borkovec (1978) se pregunta cómo se puede concluir que se ha eliminado totalmente la ansiedad, si no se han tomado medidas fisiológicas. En ausencia de indicadores fisiológicos, aunque los pacientes manifestasen que no se sentían ansiosos, podrían haber quedado con cierta ansiedad residual.

Según Wolpe (1978), Bandura y Adams (1977) cometieron un fallo en su experimento que lo invalida automáticamente. Este fallo consiste en no haber tenido en cuenta el hecho de que algunas personas no sienten miedo cuando se imaginan aquellas cosas que temen, o experimentan mucho menos miedo del que sienten cuando se enfrentan a esas situaciones en la realidad. Como esas personas suelen darse cuenta de que sus respuestas emocionales ante situaciones imaginadas no se corresponden con la que se producirían ante situaciones reales, no esperarían comportarse de forma más valiente con las serpientes después de la desensibilización imaginada, es decir, modificarían poco su auto-eficacia.

Borkovec (1978), Eysenck (1978), Kazdin (1978) y Poser (1978), coinciden en señalar que los resultados de los experimentos de Bandura y Adams (1977) no demuestran el postulado central de la teoría de la auto-eficacia: que las expectativas de eficacia determinan el comportamiento.

Kazdin señala que por muy alta que sea la correlación entre dos variables, en este caso auto-eficacia y comportamiento de evitación, ello no implica que una cause la otra. Pudiera ser que ambas medidas reflejaran el mismo constructo, o que, reflejando constructos diferentes, ambas estuviesen determinadas por una tercera variable.

Para Poser, el demostrar que las respuestas verbales de auto-eficacia predicen la ejecución posterior, aunque lo hagan incluso mejor que las respuestas subjetivas de ansiedad, no equivale a haber demostrado que los cambios en auto-eficacia causen los cambios conductuales.

A continuación expondremos las respuestas puntuales de Bandura (1978) a todas estas críticas referidas al experimento realizado en colaboración con Adams (Bandura y Adams, 1977).

Según el autor de la teoría de la auto-eficacia, la objeción que le plantean sus críticos de no haber realizado un análisis conductual cuidadoso de los pacientes apunta en el sentido de que algunas de las personas fóbicas de su investigación con Adams pueden haberse beneficiado poco del tratamiento de desensibilización sistemática, porque su ansiedad se debía a creencias erróneas y no a un condicionamiento traumático. Para Bandura esta objeción es difícilmente sostenible pues los fóbicos severos a las serpientes no suelen estar privados de información sobre los reptiles, sino todo lo contrario: sus familiares y amigos con frecuencia intentan convencerle de la no peligrosidad de las serpientes no venenosas. Por otra parte, para asegurarse de que en su experimento no participasen sujetos cuya ansiedad pudiera deberse a creencias erróneas sobre las serpientes, durante la evaluación pre-tratamiento se informó a todos los participantes de las características y hábitos de estos reptiles. Además sólo se admitieron a tratamiento a aquellas personas fóbicas que no superaron un determinado ítem del test conductual: mirar a la caja que contenía la serpiente. De este modo quedaron excluidos del experimento un 30% de los sujetos fóbicos dispuesto a participar.

En el experimento de Bandura y Adams (1977), para minimizar la posibilidad de que algunos sujetos quedasen con alguna ansiedad residual, se prolongó la exposición imaginada a las escenas ansiógenas más allá del punto en que los sujetos manifestaban que ya no sentían ansiedad. Por otra parte, la utilización de medias fisiológicas como criterio para terminar la exposición a las escenas ansiógenas no parece que produzca mayores ni más uniformes cambios conductuales que la utilización de informe subjetivos. Desde luego, se podrían realizar, si se desea, experimentos sobre desensibilización sistemática y auto-eficacia utilizando indicadores fisiológicos de la ansiedad. Sin embargo, hasta la fecha, en los pocos estudios sobre desensibilización sistemática en que se ha comprobado mediante medidas fisiológicas una total reducción de la ansiedad en todos los sujetos, se ha observado una gran variabilidad en la conducta de evitación (aunque siempre

queda la excusa de que las medidas fisiológicas de la ansiedad han sido incompletas).

Según Bandura (1978), la propuesta que hace Wolpe (1978) para explicar la variabilidad de los efectos producidos por la desensibilización sistemática, el que algunos sujetos fóbicos no experimentarían ansiedad al imaginarse escenas aversivas, no se corresponde con los hechos, pues todos los pacientes de su experimento manifestaron sentir ansiedad durante el curso del tratamiento, y con frecuencia fue necesario presentarles varias veces ciertas escenas para eliminar totalmente la ansiedad que les producían.

Personalmente creemos, no obstante, que Borkovec (1978) hizo una crítica pertinente cuando señaló la falta de medidas fisiológicas de la ansiedad en las primeras investigaciones sobre la teoría de la auto-eficacia.

En el mencionado artículo de réplica, Bandura (1978), no abordó directamente el problema del papel causal de la auto-eficacia. Este aspecto lo trataría en profundidad en posteriores trabajos de revisión de la investigación inspirada por su teoría (Bandura, 1984, 1986).

5.4. Principales implicaciones de estas críticas

Algunas de las críticas planteadas por los autores participantes en la polémica de 1978 fueron enormemente positivas, ya que inspiraron parte de las investigaciones sobre la teoría de la auto-eficacia realizada por el equipo de Bandura en años posteriores. Dos de las más importantes, en este sentido, fueron, en nuestra opinión, las dirigidas al papel de la auto-eficacia y a la falta de medidas fisiológicas de la ansiedad.

En una serie de tres experimentos realizados por Bandura, Reese y Adams (1982) se intentó, precisamente, salvar estos dos inconvenientes. Dos de estos experimentos tenían como objetivo comprobar de forma más directa la relación causal postulada por la teoría entre expectativas de eficacia y conducta de afrontamiento. En el primero de ellos se trató a sujetos fóbicos a las serpientes mediante un procedimiento de modelado participantes, utilizando un diseño, a la vez, intergrupo e intragrupo. En una primera fase (diseño intergrupo) se elevó la auto-eficacia de los sujetos hasta niveles predeterminados: bajo, en un grupo, en otro, y alto, en un tercero, mediante un procedimiento similar al utilizado en el segundo experimento de Bandura y Adams (1977). Se les administró entonces un test conduc-

tual y se examinó la congruencia entre auto-eficacia y comportamiento. A pesar de que para inducir un mismo nivel de auto-eficacia en los diferentes sujetos de un mismo grupo, fueron necesarios distintos grados de entrenamiento, la ejecución en el test conductual se correspondió estrechamente con el nivel de auto-eficacia inducido, independientemente del grado de interacción real con el objeto fóbico durante el tratamiento. En una segunda fase del experimento (diseño intragrupo), se elevó la auto-eficacia de los sujetos de los grupos con auto-eficacia media y baja, hasta niveles de auto-eficacia medio y alto, en el primer caso, y alto, en el segundo. Se administró de nuevo el test conductual y se observó, igualmente, una estrecha congruencia entre auto-eficacia y comportamiento.

En el segundo experimento, Bandura y sus colaboradores (1982), indujeron mediante un procedimiento de modelado simple, dos grados de auto-eficacia, baja y media, en catorce mujeres con fobia a las arañas. Se utilizó un diseño experimental intergrupo e intragrupo similar al del experimento anterior, y, al igual que en aquél, se encontró una estrecha congruencia entre auto-eficacia y comportamiento. De cara a la demostración de la relación causal entre auto-eficacia y conducta los resultados de este segundo experimento son, si cabe, todavía más interesantes que los del primero, ya que al utilizar un procedimiento de modelado simple para inducir diferentes grados de auto-eficacia los sujetos no tuvieron ocasión de practicar las estrategias de afrontamiento. Por tanto, han de basarse únicamente en lo que observan para formar los juicios sobre sus propias capacidades.

En un tercer experimento, Bandura, Reese y Adams (1982) examinaron la relación entre auto-eficacia e indicaciones fisiológicas de la ansiedad tales como presión sanguínea y frecuencia cardíaca. Los resultados de este experimento mostraron que cuando los sujetos realizaban tareas para las que no se sentían del todo capaces aumentaba su presión arterial y su frecuencia cardíaca. En un estudio más reciente (Bandura, Taylor, Williams, Meffrod y Barchas, 1985), que supone una profundización en esta misma línea de investigación, Bandura y sus colaboradores han analizado la relación entre la fuerza de las expectativas de eficacia y variables neuroendocrinas que regulan las respuestas fisiológicas de ansiedad. En esta investigación se comprobó que cuando los sujetos realizaban tareas para las que se sentían medianamente capaces, aumentaban su nivel de catecolaminas en sangre.

No obstante, ha de señalarse también que en algunas investigaciones realizadas por otros autores (Barrios, 1983; Biran y Wilson, 1981) no

se ha encontrado la relación entre auto-eficacia y respuestas fisiológicas de ansiedad predichas por la teoría de Bandura.

5.5. La polémica con Eastman y Marziller

Eastman y Marziller (1984) sostienen que al juzgar su eficacia de afrontamiento las personas tienen en cuenta los resultados potenciales de sus acciones (las expectativas de resultados influyen en las expectativas de eficacia), y lo ilustran con varios ejemplos: las personas fóbicas a las serpientes al juzgar su capacidad para manejar una serpientes consideran los posibles resultados peligrosos tales como mordeduras, envenenamiento, etc; asimismo, los conductores, al evaluar su capacidad para conducir por una carretera serpenteantes entre montañas consideran los posibles resultados de una conducción defectuosa (accidentes y heridas). Según Eastman y Marziller, tanto en estos casos como en otros similares, son las expectativas de resultados, más que las expectativas de eficacia, las que producen el miedo.

Por otra parte, en opinión de Eastman y Marxiller, Bandura (1977) contempla la auto-eficacia como un mecanismo mediador central que puede explicar los beneficios terapéuticos producidos por diversos tratamientos. En la teoría de Bandura, la auto-eficacia se contempla como el nexo de unión entre la ejecución exitosa en el tratamiento y los beneficios terapéutico que se producen en el comportamiento del sujeto en la vida diaria, fuera de la situación de tratamiento. Sin embargo, en ninguno de los experimentos citados por Bandura (1978) se evaluó la auto-eficacia, ni su congruencia con el comportamiento, a este nivel de generalización: auto-eficacia para afrontar las situaciones de la vida real. Por lo tanto, el supuesto central de la teoría de la auto-eficacia está sin demostrar.

Respecto a la afirmación de Eastman y Marziller (1984) de que al evaluar su auto-eficacia las personas consideran los posibles resultados de sus acciones, Bandura (1984) señala que sucede precisamente lo contrario: los resultados que las personas anticipan, en determinadas situaciones, dependen, en buena medida, de la valoración de su competencia para actuar en dichas situaciones. Es precisamente porque las personas contemplan los resultados como contingentes a las acciones y porque le importan los resultados, por lo que se basan en sus expectativas de auto-eficacia para emprender y

persistir en sus actividades. Volviendo al ejemplo de los conductores que conducen por una carretera serpenteante entre montañas: aquellos que se consideran a sí mismos poco hábiles anticiparán probablemente resultados adversos tales como accidentes, heridas e, incluso, la muerte. Pero prevén estos resultados porque anticipan una conducción defectuosa. La secuencia causal de eventos a nivel de pensamiento es semejante a la que se da en el comportamiento observable: primero la acción y después los resultados o consecuencias, y no al revés. Por otra parte, en su artículo de réplica, Bandura (1984) sostiene, una vez más, que las expectativas de auto-eficacia actúan como variables determinantes, y no como simples predictores de la acción, revisa brevemente las distintas líneas de investigación que aportan datos a favor de la auto-eficacia como mecanismo mediador del cambio psicológico, y describe algunas de las estrategias de investigación que se han utilizado para comprobar el papel causal de la auto-eficacia. Entre éstas cabe destacar las siguientes: seleccionar individuos con diferente grado de auto-eficacia dentro de un mismo nivel de habilidad, manipular experimentalmente la auto-eficacia mediante falsa información de la ejecución, e inducir diferentes grados predefinidos de auto-eficacia a nivel inter- e intraindividual a la vez que se constatan cambios conductuales correlativos.

6. ALGUNOS INTENTOS DE VERIFICACION MAS RECIENTES

En fechas más reciente Feltz (1982) realizó una investigación en el que intentó contrastar mediante una metodología cuasi-experimental consistente en un análisis de vías (path analysis), las concepciones de la relación entre la ansiedad y las conductas de evitación de la teoría de la auto-eficacia y de la teoría bifactorial.

El análisis de vías es una metodología apta para comprobar direcciones de causalidad postuladas por un modelo teórico formulado previamente a la investigación empírica. Esta metodología parece ser especialmente recomendable cuando se intentan estudiar simultáneamente redes de relaciones causales que por complejidad no pueden ser analizadas de una sola vez mediante una metodología experimental estricta. Tal es el caso, según Feltz, de los modelos de la ansiedad (teoría de la auto-eficacia y teoría bifactorial) que se contrastan en la presente investigación: ambas postulan, no una

única relación causal, sino una compleja red de relaciones en la que interactúan variables cognitivas, conductuales y fisiológicas.

Recordaremos aquí que desde la teoría de la auto-eficacia se contemplan las respuestas fisiológica de ansiedad y las conductas de evitación, a la vez, como coefectos y como determinantes de la auto-eficacia, en un proceso de determinismo recíproco. Según la teoría bifactorial se da una relación de causa a efecto entre la activación fisiológica y el comportamiento de evitación. Desde este modelo las expectativas de auto-eficacia se consideran como un subgrupo, un epifenómeno, que si bien es función de la activación fisiológica, no intervienen para nada en la cadena causal cuyo último eslabón lo constituyen las conductas de escape y evitación.

Para comprobar las relaciones causales postuladas por ambos modelos se midieron en ochenta alumnos de educación física, mientras ejecutaban cuatro ensayos de una variante del salto de espaldas desde trampolín (una destreza motora cuya ejecución genera ansiedad) las siguientes variables: estado de ansiedad, auto-eficacia respecto del salto, frecuencia cardíaca, y nivel de ejecución en el salto. Estas variables se midieron, en el orden mencionado, en cada uno de los cuatro ensayos.

Los resultados de esta investigación, considerados globalmente, prestaron poco apoyo a cualquiera de los dos modelos de la ansiedad contrastados. La auto-eficacia no se mostró ni como un subproducto (concepción de la teoría bifactorial) ni como el principal determinante de la ejecución (concepción de la teoría de la auto-eficacia). Tampoco se observó la relación interactiva entre expectativas de eficacia y activación fisiológica postulada por la teoría de la auto-eficacia: la frecuencia cardíaca no afectó consistentemente a las expectativas de eficacia, y la relación entre auto-eficacia y frecuencia cardíaca encontrada en el primer ensayo fue inversa a la que se había predicho (se encontró que a mayor auto-eficacia mayor frecuencia cardíaca). Según Feltz (1982) los resultados obtenidos en su investigación dejan todavía peor parada a la teoría bifactorial que a la teoría de la auto-eficacia, pues se encontró que la frecuencia cardíaca afectó muy poco a la posterior ejecución del salto. Estos datos no respaldan la propuesta de la teoría del condicionamiento de que la activación fisiológica determina la auto-eficacia y la ejecución.

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, Feltz (1982) propuso un nuevo modelo causal que contempla las ejecuciones previas y la auto-eficacia como predictores de la ejecución futura, es decir, la

ejecución en el salto en un momento dado está determinada por las ejecuciones y la auto-eficacia en saltos previos. En este modelo no se contempla la respuesta fisiológica de ansiedad ni como determinante ni como efecto a la auto-eficacia.

Feltz y Mugno (1983), en una investigación en la que utilizaron una metodología similar de análisis de vías, contrastaron este nuevo modelo con el modelo, ligeramente reformulado, propuesto por la teoría de la auto-eficacia. El número de sujetos, las variables utilizadas y el procedimiento de evaluación fueron prácticamente idénticos a los del experimento de Feltz (1982).

En la investigación de Feltz y Mugno (1983) la reformulación del modelo de ansiedad propuesto por la teoría de la auto-eficacia se hizo en los siguientes términos. Feltz (1982) había encontrado que la respuesta fisiológica de ansiedad no se mostró en ninguno de los ensayos de salto como una fuente significativa de información de auto-eficacia. Una posible explicación de este hallazgo sería que algunas personas no percibe con precisión su grado de activación fisiológica. Además, es posible que la percepción subjetiva que los individuos tienen de su activación influya más en la auto-eficacia que el grado de activación real. Por ello, en la investigación de Feltz y Mugno (1983), al modelo de ansiedad de la teoría de la auto-eficacia se le añadió una nueva variable, la activación autonómica percibida, que se midió mediante un cuestionario de percepción autonómica.

Los resultados de la investigación de Feltz y Mugno (1983) replicaron, en parte, los del estudio de Feltz (1982), en el sentido de que no se observó la relación recíproca entre activación fisiológica y auto-eficacia postulada por Bandura. Por otra parte, se encontró que la activación fisiológica percibida fue un predictor significativo de la auto-eficacia. Globalmente considerados, los resultados de la investigación de Feltz y Mugno se avienen mejor con el modelo reformulado por Feltz (1982) que con el modelo original de la teoría de la auto-eficacia.

7. CONCLUSIONES

De lo expuesto hasta aquí pueden extraerse, a nuestro juicio, las siguientes conclusiones:

- a) La teoría bifactorial explica el comportamiento de evitación mediante

un doble proceso de condicionamiento clásico y condicionamiento instrumental. Estímulos neutros, en virtud de su asociación con otro de carácter aversivo, llegan a producir respuestas condicionadas de ansiedad, las cuales actúan como un impulso que motiva la conducta de evitación (primer proceso). La conducta de evitación, a su vez, queda reforzada negativamente al reducir el impulso condicionado de ansiedad. Se da, pues, una relación de causa a efecto entre la ansiedad condicionada (respuestas vegetativas) y la conducta de evitación.

Según la teoría de la auto-eficacia, ambos fenómenos, ansiedad y conductas de evitación, son coefectos de la ineficacia percibida para afrontar situaciones amenazantes: a menor auto-eficacia peor afrontamiento y mayor ansiedad. Y, a su vez, la conducta de afrontamiento y la ansiedad influyen en la auto-eficacia, en un proceso de determinismo recíproco (asimétrico). La relación entre ansiedad y conductas de afrontamiento no es directa, sino que está siempre mediada por las expectativas de eficacia.

b) La teoría bifactorial y la teoría de la auto-eficacia se diferencian no sólo en su concepción del origen de la ansiedad y las conductas de evitación (modelo etiológico), sino también en su concepción del proceso de cambio psicológico (modelo terapéutico). Según la teoría del doble proceso, para eliminar el comportamiento de evitación ha de eliminarse el impulso de ansiedad que lo motiva. Según la teoría cognitivo social los tratamientos psicológicos eliminan la conducta defensiva, no porque eliminen un impulso que instiga una conducta, sino en la medida en que fortalecen las expectativas de auto-eficacia de las personas.

Por otra parte, la teoría de la auto-eficacia no sólo propone un mecanismo de cambio psicológico diferente, sino que proporciona, también, indicaciones útiles para desarrollar nuevos procedimientos terapéuticos eficaces. Los tratamientos inspirados en esta teoría pretenden proporcionar al paciente una sensación de dominio de la situación amenazante, para lo cual éste ha de afrontarla por sí mismo, guiado y ayudado por el terapeuta. En este tipo de procedimientos, tanto el paciente como el terapeuta, tienen un papel eminentemente activo.

c) En el primer intento de contrastación empírica de la teoría bifactorial y la teoría de la auto-eficacia (Bandura y Adams, 1977) se examinó la relación de la ansiedad (evaluada mediante auto-informe) y de las expectativas de eficacia con la conducta de afrontamiento, durante el proceso de cambio psicológico. En esta investigación, el papel determinante de la auto-

eficacia se infirió de su capacidad predictiva, superior a la de la ansiedad: después de haber eliminado por completo, al final del tratamiento, la sensación subjetiva de miedo en un grupo de sujetos fóbicos, estos mostraron diferencias en su conducta de afrontamiento posterior, congruentes con sus expectativas de eficacia evaluadas también al final del tratamiento.

Como hemos señalado en otro lugar (Villamarín, 1990b), esta demostración indirecta de la relación causal entre las expectativas y la conducta, posee un cierto carácter paradójico: por una parte, a nivel teórico, la capacidad predictiva de las expectativas se deriva de su influencia causal sobre la conducta: en la medida en que lo que uno piensa determina lo que uno hace, las medidas de las creencias pueden predecir la acción; pero, por otra, en estudios empíricos como el mencionado, la influencia causal de las expectativas se infiere de su capacidad predictiva, superior a la de otras variables psicológicas.

d) El sentido profundo de las críticas teóricas a la concepción de la ansiedad propuesta por Bandura, radica, en nuestra opinión, en que el pensamiento, en este caso el pensamiento auto-referente, no es un determinante ni de la conducta ni del afecto, sino un mero subproducto epifenoménico sin ninguna influencia causal. Semejante punto de vista, más que basarse en pruebas empíricas concretas, representa una opción filosófica, un tanto apriorística, ante el problema de la relación mente-cuerpo. Mientras que la adopción de una postura interaccionista, deja el tema de la relación entre el pensamiento, la acción y el afecto, en manos de la investigación empírica, el epifenomenalismo supone renunciar, de entrada, al estudio de esta importante parcela del psiquismo humano.

e) Dos de las críticas más importantes a la primer contrastación empírica de la concepción de la ansiedad propuesta por Bandura son, en nuestra opinión, la falta de una demostración estricta del papel causal de la auto-eficacia y la no utilización de medias fisiológicas de la ansiedad. En este sentido, la estrecha relación encontrada en la investigación de Bandura et al. (1982), tanto a nivel intergrupo como intragrupo, entre conducta de afrontamiento y expectativas de eficacia, inducidas mediante diferente grado de entrenamiento, parece constituir una prueba del papel determinante de la auto-eficacia más convincente que la mera superioridad predictiva.

f) Tanto la teoría de la auto-eficacia como la teoría bifactorial, en cuanto modelos de la ansiedad, postulan no una única relación causal, sino una

compleja red de relaciones en la que interactúan variables cognitivas (expectativas), conductuales y fisiológicas. En la contrastación empírica de ambas teorías realizada por Feltz (1982) se examinó la influencia recíproca entre estos tres tipos de variables. Los resultados de esta investigación, si bien no son del todo favorables a la teoría de Bandura, lo son todavía menos a la teoría bifactorial.

De todas las relaciones propuestas por la teoría de Bandura, la que ha recibido menos apoyo empírico, tanto en ésta como en otras investigaciones, es la influencia bidireccional entre la auto-eficacia y las medidas fisiológicas de la ansiedad.

g) Quisiéramos señalar, finalmente, que si se adoptan como criterios de la validez de una teoría su capacidad para integrar hechos conocidos y su potencial heurístico, podría concluirse, con cierta facilidad, que la teoría de la auto-eficacia es una "buena" teoría. En efecto, el modelo de Bandura es integrador en cuanto que permite poner un cierto orden en la gran variedad de tratamientos psicológicos, al distinguir entre los procedimientos y el proceso de cambio psicológico, y permite, asimismo, predecir las diferencias en el sentido conductual tanto a nivel de grupos como a nivel individual. Y es, por otra parte, un modelo enormemente heurístico, tanto desde un punto de vista de investigación - al estimular la búsqueda de relaciones funcionales entre el pensamiento y la acción -, como desde un punto de vista práctico - en la medida en que inspira nuevos procedimientos de intervención.

Ateniéndonos a estos criterios, podríamos concluir, con Wilson (1978) y Rosenthal (1978), que la teoría de la auto-eficacia puede ser el modelo cognitivo que tome el relevo a los paradigmas del condicionamiento, cuyo valor heurístico en el campo de la Terapia de Conducta parece haber alcanzado una asíntota.

BIBLIOGRAFIA

Bandura, A. (1977): Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (1978): Reflections on self-efficacy. *Advances in Behavior Research and therapy*, 1, 237-269.

Bandura, A. (1982): Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.

Bandura, A. (1984): Recycling misconceptions of perceived self-efficacy. *Cognitive*

Therapy and Research, 8, 231-255.

- Bandura, A. (1986): *Social foundations of Thought and action: a social cognitive theory*. Nueva Jersey: Prentice Hall. Traducción: *Pensamiento y acción: fundamentos sociales*. Barcelona: Martínez Roca. 1987.
- Bandura, A. y Adams, N.E. (1977): Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 287-310.
- Bandura, A. ; Reese, L. y Adams, N.E. (1982): Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 5-21.
- Bandura, A.; Taylor, C.; Williams, S.L.; Nefford, I.W. y Barchas, J.D. (1985): Catecholamine secretion as a function of perceived self-efficacy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 406-414.
- Barrios, F.X. (1983): The role of cognitive mediators in heterosocial anxiety: a test of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 421-433.
- Biran, M. y Wilson, G.T. (1981): Treatment of phobic disorders using cognitive and exposure methods: a self-efficacy analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 886-899.
- Borkovec, T.D. (1978): Self-efficacy: cause or reflection of behavioral change?. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 1, 163-170.
- Eastman, C. y Marziller, J.S. (1984): Theoretical and methodological difficulties in Bandura's self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 213-229.
- Eysenck, H.J. (1978): Expectations as causal elements in behavioural change. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 1, 171-175.
- Feltz, D. (1982): Path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and a anxiety based model of avoidance behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 764-781.
- Feltz, D. y Mugno, D.A. (1983): A replication of the path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and the influence of autonomic perception. *Journal of Sport Psychology*, 5, 263-277.
- Kazdin, A.E. (1978): Conceptual and assessment issues raised by self-efficacy theory. *Advanced in Behavior Research and Therapy*, 1, 177-185.
- Lang, P.J. (1978): Self-efficacy therapy: thoughts on cognition and unification. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 1, 187-192.
- Marks, I.M. (1978): Behavioral psychotherapy of adult neurosis. En S.L. Garfiels y H.E. Bergin (Eds.). *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. Nueva York: Wiley.
- Marks, I.M. (1981): *Cure and care of neurosis*. Nueva York: Wiley and sons. Traducción: *Tratamiento de las neurosis*. Barcelona: Martínez Roca. 1986.
- Marzillier, J. y Eastman, C. (1984): Continuing problems with self-efficacy theory: a reply to Bandura. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 257-262.
- Mowrer, O.H. (1960): *Learning theory and behavior*. New York: Wiley.

- O'Brien, G.T. y Borkovec, T.D. (1977): The role of relaxation in systematic desensitization: revisiting an unresolved issue. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 8, 359-364.
- Pelechano, V. (1980): *Modelos básicos de aprendizaje*. Valencia. Alfaplús.
- Poser, E.G. (1978): The self-efficacy concept: some theoretical, procedural and clinical implications. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 1, 193-202.
- Rachamn, S. (Ed): (1978): Perceived self-efficacy: analysis of Bandura's theory of behavioural change. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 1.
- Rescorla, R.A. y Solomon, R.L. (1967): Two-Process learning theory: relationships between Pavlovian conditioning and instrumental learning. *Psychological Review*, 74, 151-182.
- Rosenthal, T.L. (1978): Bandura's self-efficacy theory: thought is father to the deed. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 1, 203-209.
- Scahchter, S. y Singer, J.E. (1962): Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- Tarpy, R.M. (1975): Basic principles of learning. Nueva York. Scott, Foresman and Company. Traducción: *Principios básicos de aprendizaje*. Madrid. Debate. 1981.
- Villamarín, F. (1990a): Papel de la auto-eficacia en los trastornos de ansiedad y depresión. *Análisis y Modificación de Conducta*, 16, 56-79.
- Villamarín, F. (1990b): Las expectativas como variables predictoras en los procesos de adaptación. Comunicación presentada en el *II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos*. Valencia, Mayo de 1990.
- Villamarín, F. (En prensa): *Un análisis conceptual de la teoría de la auto-eficacia y otros constructos psicológicos actuales*. Psicologemas.
- Williams, S. LL. (1987): On anxiety and phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 1, 161-180.
- Williams, S.L.L. (1987): Addressing misconceptions about phobia, anxiety, and self-efficacy: a reply to Marks. *Journal of Anxiety Disorders*, 2, 277-289.
- Williams, S.L.L.; Turner, S.M. y Peer, D.F. (1985): Guided mastery and performance desensitization treatment for severe acrophobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 237-247.
- Wilson, G.T. (1978): The importance of being theoretical: a commentary on Bandura's "self-efficacy: towards a unifying theory of behavioral change". *Advanced in Behavioral Research and Therapy*, 1, 217-230.
- Wolpe, J. (1958): *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Stanford: Stanford University Press. Traducción: *Psicoterapia por inhibición recíproca*. Bilbao: Desclee de Brouwer. 1981.
- Wolpe, J. (1978): Self-efficacy theory psychotherapeutic change: a square peg for a round hole. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 1, 231-236.