



El mundo debajo de la piel - Conductas privadas

Psicología, 07/04/2011



Para el hombre de ciencia, el individuo único es simplemente el punto de intersección de cierto número de variables cuantitativas

H. J. Eysenck

Cualquier cosa que usted y yo hagamos, pensemos o digamos es una conducta. Como usted y yo somos humanos no hay duda de que estamos hablando de **“Conducta humana”**. Cuando las personas hacen cosas de determinada manera la consecuencia es que de algún modo se cambia el mundo. Y las consecuencias de esas conductas a su vez producirán cambios en las propias personas que actúan

Por eso se puede describir la conducta de una forma rápida como “todo lo que la persona hace”.

Tanta amplitud se da a esa descripción que con ella se abarcan todos los rangos de la experiencia humana. Eso incluye a las conocidas categorías : Cognición, sentimientos, emociones y ¿cómo no? también a la conducta visible.

Toda aquella persona que quiera compartir esta visión más amplia e inclusiva de la conducta humana, puede hacerlo de una manera fácil y sencilla. Se trata de hacer un cambio de los nombres a los verbos :

Cognición se convierte en **Pensar**

Sentimientos , emociones y afectos se convierten en **Sentir**

Conducta (en su sentido más popular) se convierte en **Actuar**

Para el conductismo *“ lo que la gente siente suele ser tan importante como lo que hace a simple vista”*.

Es importante tener claro el concepto de lo que es sentir. Es importante saber que lo que sentimos es el propio cuerpo. Es importante porque una cosa es la actividad de sentir o notar una emoción y otra es el objeto sentido : el cuerpo. Y esto tiene su importancia porque cada persona puede experimentar muy diversos estados corporales que se corresponden con emociones, y sólo esa persona las conoce.

El psicólogo **B.F. Skinner** describe una situación que ayudará a entender esto . Un hombre recibe una bronca en su trabajo. La reacción de este hombre es un patrón de respuesta emocional llamado *ira*. Es un patrón que incluye

Respuestas fisiológicas, automáticas y reflejas : se ruboriza, le sudan las manos, se le corta la digestión y en la cara aparece el ceño fruncido, ventanas de nariz abiertas, labios apretados (Este tipo de respuestas se conoce como **“Conducta**

Respondiente”)

Respuestas con un sentido voluntario dirigidas a un objetivo : Habla secamente a sus compañeros de trabajo, da un portazo, patear a un gato y se involucra en una pelea callejera. (Este tipo de respuestas se conoce como “**Conducta Operante**”)

Hay un estado corporal correlacionado con ese patrón de Conductas operantes y respondientes. Si ese hombre procediera a sentir su estado corporal se *sentiría* enfadado. Sin embargo un observador diría de ese hombre que *estaba* enfadado , pese a que el individuo no llegara a notar su propia ira. Y eso es así porque las respuestas emocionales son evocadas por situaciones particulares. Veamos como sucede esto.

Las personas utilizan el verbo sentir para describir el contacto con dos de los tres sistemas nerviosos sensoriales corporales. Son dos sistemas nerviosos estimulados por aquellas partes del cuerpo involucradas en las emociones que generalmente se conocen como el miedo, la ira, la alegría, el placer, la ansiedad, etc.

Sistema Interoceptivo que transmite estimulación desde las vísceras como la vejiga y estómago así como las glándulas y **Sistema Propioceptivo** que transmite información desde los músculos, articulaciones y tendones. Implicado en el equilibrio y movimiento..

Sistema Interoceptivo que transmite estimulación desde las vísceras como la vejiga y estómago así como las glándulas y **Sistema Propioceptivo** que transmite información desde los músculos, articulaciones y tendones. Implicado en el equilibrio y movimiento físico especial.

Queda por citar el tercer sistema nervioso sensorial , **el exteroceptivo**, que se relaciona fundamentalmente con la vista, el oído, el olfato y el tacto, los archiconocidos y facilmente identificables sentidos corporales

En artículos y entradas sucesivas se irá viendo la estructura y explicación de la conducta humana así como el análisis de la misma y su aplicación para afrontar los problemas de la vida, tanto en situaciones clínicas o como resultado de algún tipo de patología.

La imagen que ilustra el artículo es del dibujante [Ego the Ego](#)

