

ANUARIO DE PSICOLOGÍA
Núm. 36/37 - 1987 (1-2)

MODELO DE REGISTRO
Y MODOS DE CUANTIFICACIÓN
PARA LA TÉCNICA DE LISTADO
DE PENSAMIENTOS

ARTURO BADOS LÓPEZ
Departamento de Personalidad, Evaluación
y Tratamiento Psicológicos
Universidad de Barcelona

Arturo Bados López
Departamento de Personalidad, Evaluación
y Tratamiento Psicológicos
Facultad de Psicología
Avda. de Chile, s/n
08028 Barcelona

Con el advenimiento y consolidación de la Modificación de Conducta Cognoscitiva la evaluación de las cogniciones del sujeto se ha convertido en una tarea de primordial importancia (Kendall y Hollon, 1981a; Merluzzi y cols., 1981). En efecto, por un lado se necesita información de aquellas estructuras y/o procesos cognitivos que están contribuyendo a la problemática del sujeto ya sea como antecedentes, consecuentes, variables organizadas o conductas problema (Fernández Ballesteros, 1981). Por otro lado, sin medidas del cambio cognitivo, no es posible comprobar la suposición de que los procedimientos terapéuticos empleados producen efectos beneficiosos mediados por una modificación de las cogniciones de los sujetos (Fremouw y Gross, 1983; Kendall y Korgeski, 1979).

Entre los múltiples procedimientos de la evaluación cognoscitiva se encuentran aquéllos destinados a evaluar las autodeclaraciones de los sujetos. Y entre estos últimos —junto a los métodos de pensar en voz alta (Genest y Turk, 1981), los métodos de proyección de pensamientos y los cuestionarios de reconocimiento de pensamientos (Glass y Merluzzi, 1981)— se halla la técnica de listado de pensamientos (Cacioppo y Petty, 1981). Esta técnica, de uso frecuente, consiste en que el sujeto haga retrospectivamente una lista oral o escrita de todos aquellos pensamientos que tuvo durante un intervalo o período inmediatamente precedente.

El propósito de este artículo es presentar un modelo de registro para el listado de pensamientos, junto con sus correspondientes instrucciones, y diversas formas de cuantificar la información obtenida.

El modelo propuesto aparece en el apéndice y es aplicable en una amplia variedad de situaciones, si bien el que se presenta aquí ejemplifica una situación en que sujetos con miedo a hablar en público acaban de dar una charla ante un auditorio. El primer párrafo de las instrucciones está basado en las instrucciones empleadas por Petty y Cacioppo (1977) y Cacioppo y cols. (1979), y proporciona al sujeto las normas para hacer la lista de los pensamientos que ha tenido.

El segundo párrafo pide al sujeto que califique en una escala de cinco puntos (desde “una sola vez” hasta “muy frecuentemente”) cuán frecuentemente tuvo cada pensamiento. Salvo para el primer punto de la escala, se sigue el formato presentado por Schwartz y Gottman (1976) y Glass y cols. (1982) en sus cuestionarios de reconocimiento de pensamientos.

Ahora bien, no es lo mismo decirse algo a sí mismo que creer en ello; no todas las autodeclaraciones son igualmente creídas (Hollon y Bemis, 1981; Mahoney, 1983). Por ello, un aspecto importante, más incluso que la frecuencia de las autodeclaraciones, es el grado en que el sujeto cree en ellas (Cacioppo y Petty, 1981; Glass y Merluzzi, 1981; Hollon y Beck, 1979; Kendall y Hollon, 1981b). De aquí, el tercer párrafo de las instrucciones.

El cuarto párrafo solicita al sujeto que califique cada uno de sus pensamientos en una dimensión especialmente importante como es la de polaridad o valencia. Posteriormente, la calificación hecha por el sujeto puede tomarse como definitiva o bien pueden tenerse en cuenta las calificaciones del sujeto y las de jueces independientes. Un tercer método consiste en que sean los jueces los únicos que realicen la calificación (Cacioppo y Petty, 1981).

Finalmente, y siguiendo a Schwartz y Gottman (1976), el quinto párrafo pide al sujeto que indique cuál de cuatro secuencias básicas caracterizó mejor su proceso de pensamiento respecto al orden en que ocurrieron los pensamientos positivos y negativos. Estas cuatro secuencias son: enfrentamiento (+ -), duda firme (- -), confianza firme (+ +) y abandono (+ -).

Naturalmente, el modelo de registro aquí propuesto puede variarse de múltiples maneras. Así, por ejemplo, puede calificarse la creencia en, pero no la frecuencia de los pensamientos o viceversa; pueden considerarse, adicional o alternativamente, otras dimensiones distintas de la de polaridad, como las dimensiones de origen, realidad y emocionalidad de los pensamientos (Cacioppo y Petty, 1981; Kendall y Hollon, 1981b); pueden omitirse las secuencias básicas de pensamiento o bien utilizar otras más complejas (por ejemplo, + + +, + + -, + - +, + - -, - - -, - - +, - + - y - + +); puede pedirse al sujeto que simplemente enumere los pensamientos sin hacer ninguna calificación de frecuencia, creencia, polaridad y secuencia; etc.

En cuanto a las formas de cuantificar la información obtenida, se presentan a continuación diversas posibilidades:

A. Cálculo de la proporción de pensamientos positivos, negativos y neutrales en relación al total de pensamientos listados. Para hallar estos tres índices basta con dividir respectivamente por este último total el número de pensamientos positivos, negativos y neutrales. Una variante de este método, utilizada por Gil (1981), consiste en no tener en cuenta los pensamientos neutrales y dividir el número de pensamientos positivos por la suma de pensamientos positivos y negativos.

Algunos autores (por ejemplo, Altmaier y cols., 1982) calculan la frecuencia en vez de la proporción de pensamientos. Este método tiene la desventaja de que no controla las diferencias individuales respecto al número total de pensamientos enumerados.

B. Cálculo de la proporción de pensamientos positivos, negativos y neutrales ponderados por su calificación en frecuencia. Para obtener, por ejemplo, la proporción de pensamientos positivos ponderados por su calificación en frecuencia, se suman las calificaciones en frecuencia de dichos pensamientos y se divide esta cantidad por la suma de las calificaciones en frecuencia de todos los pensamientos listados.

C. Un tercer método, propuesto por Cacioppo y Petty (1981), es calcular la fórmula siguiente: (número de pensamientos positivos - número de pensamientos negativos) / (número de pensamientos positivos + número de pensamientos negativos). Una variante consiste en emplear la suma de las calificaciones en frecuencia en lugar del número de pensamientos.

La fórmula de Cacioppo y Petty (1981) y la de Gil (1981) son equiva-

lentes en cuanto a la información que proporcionan. La primera puede dar valores entre -1 y $+1$, y la segunda entre 0 y 1 .

D. Cálculo de la media en calificaciones de creencia tanto para los pensamientos positivos como para los negativos. Puede hallarse un tercer índice restando la segunda de estas medidas de la primera. Estas tres formas de cuantificación del apartado D pueden calcularse igualmente ponderando las calificaciones en creencia por las calificaciones en frecuencia. Así, por ejemplo, en el primer caso, se multiplicaría la calificación en creencia por la calificación en frecuencia de cada pensamiento positivo y la suma de todos estos productos se dividiría por la suma de las calificaciones de frecuencia de los pensamientos positivos que han sido calificados en creencia.

E. Finalmente, puede calcularse, si se emplea un diseño de grupo, la proporción de sujetos que sigue cada una de las secuencias básicas de pensamiento (Schwartz y Gottman, 1976).

Las formas anteriores de cuantificación pueden aplicarse con los datos de todo el listado de pensamientos o bien, además, con los datos correspondientes a cada uno de los tres momentos considerados (antes, durante y después de la charla). De este modo, puede hallarse, por ejemplo, la proporción de pensamientos positivos tenidos antes de la charla, durante la charla, después de la charla y a lo largo de estos tres intervalos en conjunto.

RESUMEN

Entre las técnicas que se utilizan en Modificación de Conducta Cognitiva para evaluar las autodeclaraciones de los sujetos, una de uso muy frecuente es el listado de pensamientos ("thought-listing"). En este trabajo se presenta un modelo de registro para el listado de pensamientos, junto con sus correspondientes instrucciones, y diversas formas de cuantificar la información obtenida.

SUMMARY

Among the methods used in Cognitive-Behavior Modification to evaluate self-statements, one very frequent is the thought-listing technique. The purpose of this work is to present a record model for the thought-listing, together with its corresponding instructions, and several ways of quantify the obtained information.

RESUMÉ

Parmi les méthodes utilisées en Modification du Comportement Cognitif pour évaluer les autoverbalisations des sujets, une d'usage très fréquent est l'énumération de pensées ("thought-listing"). Dans ce travail on présente un modèle de registre pour l'énumération de pensées, avec ses directives correspondantes, et diverses manières de quantifier l'information obtenue.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Altmaier, E.M.; Ross, S.L.; Leary, M.R. y Thornbrough, M. (1982). Matching stress inoculation's treatment to client's anxiety mode. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 331-334.
- Cacioppo, J.T.; Glass, C.R. y Merluzzi, T.V. (1979). Self-statements and self-evaluations: A cognitive response analysis of heterosexual social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 249-262.
- Cacioppo, J.T. y Petty, R.E. (1981). Social psychological procedure for cognitive response assessment: The thought-listing technique. En T.V. Merluzzi, C.R. Glass y M. Genest (Eds.), *Cognitive assessment*. Nueva York: Guilford.
- Fernández Ballesteros, R. (1981). Contenidos y modelos en evaluación conductual. En R. Fernández Ballesteros y J.A.I. Carroles (Eds.), *Evaluación conductual: metodología y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.
- Fremouw, W.J. y Gross, R. (1983). Issues in cognitive-behavioral treatment of performance anxiety. En P.C. Kendall (Ed.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy* (vol. 2). Nueva York: Academic Press.
- Genest, M. y Turk, D.C. (1981). Think-aloud approaches to cognitive assessment. En T.V. Merluzzi, C.R. Glass y M. Genest (Eds.), *Cognitive assessment*. Nueva York: Guilford.
- Gil, F. (1981). *Eficacia de distintos métodos en el entrenamiento de la habilidad social de hablar en público*. Tesis doctoral. Madrid: Servicio de Reprografía de la Universidad Complutense.
- Glass, C.R. y Merluzzi, T.V. (1981). Cognitive assessment of social-evaluative anxiety. En T.V. Merluzzi, C.R. Glass y M. Genest (Eds.), *Cognitive assessment*. Nueva York: Guilford.
- Glass, C.R.; Merluzzi, T.V.; Biever, J.L. y Larsen, K.H. (1982). Cognitive assessment of social anxiety: Development and validation of a self-statement questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 37-55.
- Hollon, S.D. y Beck, A.T. (1979). Cognitive therapy of depression. En P.C. Kendall y S.D. Hollon (Eds.), *Cognitive-behavioral interventions: Theory, research, and procedures*. Nueva York: Academic Press.
- Hollon, S.D. y Bemis, K.M. (1981). Self-report and the assessment of cognitive functions. En M. Hersen y A.S. Bellack (Eds.), *Behavioral assessment: A practical handbook* (2ª ed.). Nueva York: Pergamon.
- Kendall, P.C. y Hollon, S.D. (Eds.) (1981a). *Assessment strategies for cognitive behavioral interventions*. Nueva York: Academic Press.
- Kendall, P.C. y Hollon, S.D. (1981b). Assessing self-referent speech: Methods in the measurement of self-statements. En P.C. Kendall y S.D. Hollon (Eds.), *Assessment strategies for cognitive behavioral interventions*. Nueva York: Academic Press.
- Kendall, P.C. y Korgeski, G.P. (1979). Assessment and cognitive-behavioral interventions. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 1-21.
- Mahoney, M.J. (1983). *Cognición y modificación de conducta*. México: Trillas.
- Merluzzi, T.V.; Glass, C.R. y Genest, M. (Eds.) (1981). *Cognitive assessment*. Nueva York: Guilford.
- Petty, R.E. y Cacioppo, J.T. (1977). Forewarning, cognitive responding, and resistance to persuasion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 645-655.
- Schwartz, R.M. y Gottman, J.M. (1976). Toward a task analysis of assertive behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 910-920.

APÉNDICE

LISTADO DE PENSAMIENTOS

Este listado tiene por finalidad el que indiques todo aquello que estuviste pensando antes, durante y después de la charla que acabas de dar. Por favor, haz una lista de estos pensamientos ya fueran acerca de tí mismo, de otras personas, de la situación, de la tarea que acabas de realizar o de otra materia, ya fueran positivos, negativos o neutrales. Cualquier caso es válido; simplemente enumera lo que estuviste pensando *antes, durante y después de la charla*. En la página 1 de la Hoja de Respuesta aparece el modelo para que registres tus pensamientos e ideas. Simplemente escribe el primer pensamiento o idea en el primer recuadro, el segundo pensamiento en el segundo recuadro, etc., anotándolos en uno de los tres bloques correspondientes según ocurrieran antes, durante o después de la charla. Por favor, *escribe sólo una idea o pensamiento en cada recuadro*. Expresa tus pensamientos e ideas tan concisamente como te sea posible. No tengas en cuenta la ortografía, la gramática y la puntuación. Tendrás 5 minutos para escribir tus pensamientos. Si el espacio proporcionado es mayor del que necesitas, no te preocupes; simplemente deja en blanco los recuadros que no te hagan falta. Si, por el contrario, necesitaras más sitio, haz una señal (→) y sigue por detrás de la hoja, haciendo que cada pensamiento sea precedido por un guión. Por favor, sé completamente franco; tus respuestas son totalmente confidenciales. Recuerda, haz una lista de todos los pensamientos, uno por recuadro, que has tenido antes, durante y después de la charla.

Una vez que hayas terminado de escribir tus pensamientos o una vez que haya sonado la señal de que han transcurrido los 5 minutos, lee cada pensamiento (incluidos los que hayas podido poner detrás de la hoja) y anota a su izquierda la *frecuencia con que ha ocurrido*, utilizando los números de la siguiente escala:

- 1 — Una sola vez
- 2 — Raramente
- 3 — A veces
- 4 — Frecuentemente
- 5 — Muy frecuentemente.

A continuación, vuelve a leer cada pensamiento e indica a su derecha el *grado en que has creído realmente en él* cuando lo has tenido. Por ejemplo, alguien ha podido pensar “puedo dar esta charla perfectamente” o bien “esto es lo peor del mundo”, pero no haber creído en absoluto en ello. Las personas puede que no crean nada en algunas de las cosas que piensan, mientras que pueden creer más o menos completamente en otras. Por ello, utiliza los números de la siguiente escala para valorar el grado en que has creído en cada uno de los pensamientos enumerados:

- 1 — Nada
- 2 — Muy poco
- 3 — Algo
- 4 — Moderadamente
- 5 — Bastante
- 6 — Mucho
- 7 — Totalmente.

Una vez hecho esto, pasa a la última columna (“Polaridad”) y, mediante el símbolo apropiado (P, N, X), *clasifica cada pensamiento como positivo (P), negativo (N) o neutral (X)*. Pensamientos positivos son los que te sirven de ayuda directa o indirecta para la ejecución de la tarea, y son aquéllos que indican emoción positiva, conducta de aproximación a la tarea o a la situación, hacer frente a la tarea o a la situación o a las emociones negativas, evaluaciones positivas de uno mismo o de la tarea, anticipación de consecuencias favorables, etc. Por ejemplo: “Esta es una situación difícil, pero puedo hacerle frente”. “Me está saliendo verdaderamente bien”. Pensamientos negativos son los que te suponen un freno u obstáculo directo o indirecto para la ejecución de la tarea, y son aquéllos que indican emoción negativa, escape o evitación de la tarea o de la situación, evaluaciones negativas de uno mismo o de la tarea, anticipación de consecuencias desfavorables, etc. Por ejemplo: “Esta es una situación difícil, no tengo nada que hacer”. “Me van a temblar las piernas y voy a quedar en ridículo”. Pensamientos neutrales son todos los restantes, aquéllos que están al margen de la tarea y de la situación o que se centran no deliberadamente en aspectos irrelevantes de la situación. Por ejemplo: “Espero que haga buen tiempo este fin de semana”. “Qué luminosa es esta sala”.

Finalmente, contesta, por favor, el ítem que aparece en la página número dos de la Hoja de Respuesta.

Muchas gracias por tu colaboración.

