

Unidad

Temática

II

Parte

I

Técnicas

1

2.1 Técnicas operantes para el incremento y mantenimiento de conductas

2

2.3 Métodos para mantener la conducta

3

2.2 Técnicas para disminuir la manifestación de una conducta inadecuada

Técnicas operantes para el incremento y mantenimiento de conductas

1

El reforzamiento es el procedimiento mediante el cual las consecuencias producen el aprendizaje (aumento de probabilidad de ocurrencia de la conducta).

El reforzamiento es sin duda el procedimiento por excelencia que se utiliza para incrementar y mantener conductas.

Antes de describir los distintos tipos de reforzamiento, es importante señalar las diferencias entre tres conceptos: refuerzo, reforzamiento y reforzador. Vila y Fernández-Castelar (2004)

2

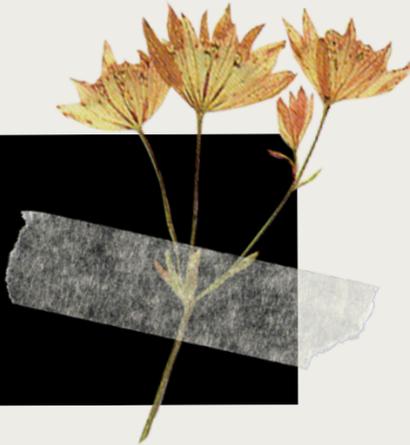
El procedimiento se lleva a cabo de dos formas: bien introduciendo un estímulo placentero (reforzamiento positivo) o bien retirando un estímulo aversivo (reforzamiento negativo).

3

El reforzador es el estímulo concreto (tangible, simbólico, etc.) que se utiliza para que se produzca el reforzamiento positivo o negativo.



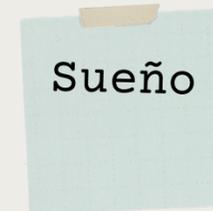
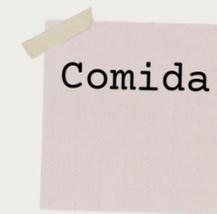
Tipos de reforzadores



Los reforzadores pueden ser de diferentes tipos y han sido agrupados en distintas categorías en función de su origen, naturaleza, tangibles e intangibles, contexto de aplicación, valencia apetitiva o aversiva, etc. No obstante, describiremos los tipos de reforzadores más importantes independientemente de su asignación a una o varias posibles categorías. Reforzadores primarios o incondicionados.

1

Los reforzadores primarios no siempre mantienen su valor reforzante, varía según las necesidades del individuo. Si se tiene hambre, la comida opera como un reforzador potente, sin embargo, si se está saciado, la comida en general no actuará como tal.



2

Los reforzadores secundarios son condicionados porque su valor reforzante no se ha adquirido de forma automática, sino mediante un proceso de aprendizaje. Suelen ser estímulos inicialmente neutros que adquieren su valor reforzante al asociarse repetidamente con estímulos primarios



Reforzadores sociales

Son las muestras de atención, valoración, aprobación, reconocimiento, etc. que recibe una persona por parte de otras como consecuencia de la realización de una conducta. Los reforzadores sociales son de los reforzadores más poderosos que facilitan el incremento y mantenimiento de la conducta de todos los seres humanos, tanto niños como adultos.

1

1) Son fáciles de administrar puesto que sólo se necesita una persona que lo haga

2

2) no tienen coste económico alguno,

3

3) pueden ser administrados inmediatamente que se realice la conducta

4

4) son refuerzos naturales en la medida en que se reciben habitualmente por distintas

Reforzamiento

positivo

Los reforzadores positivos no son sinónimos de recompensa o premio. La diferencia fundamental entre ambos es que para que podamos hablar de reforzamiento es necesario que se incremente la conducta que le precede, mientras que en el premio la presentación de un estímulo ante una respuesta no necesariamente hace más probable que se repita nuevamente la respuesta.



Cuando sólo se puede asumir que la consecuencia suministrada era un reforzador si la incrementa. Por consiguiente, a la cuestión de si un determinado premio es un reforzador positivo, sólo se puede responder de modo empírico, es decir, cuando se comprueba que efectivamente aumenta la frecuencia de dicha conducta con su aparición tras ella.

Adicionalmente, hay que tener presente que no todos los estímulos les gustan mucho los caramelos), ni cuando lo son para un individuo, lo son de forma similar en todas las circunstancias (e.g. si le gustan los caramelos a un niño, no tienen por qué apetecerle en cualquier momento). Es más, en ocasiones, un estímulo agradable puede ser un reforzador o un castigo en función de la persona que lo suministre.



Programas de reforzamiento

2

1

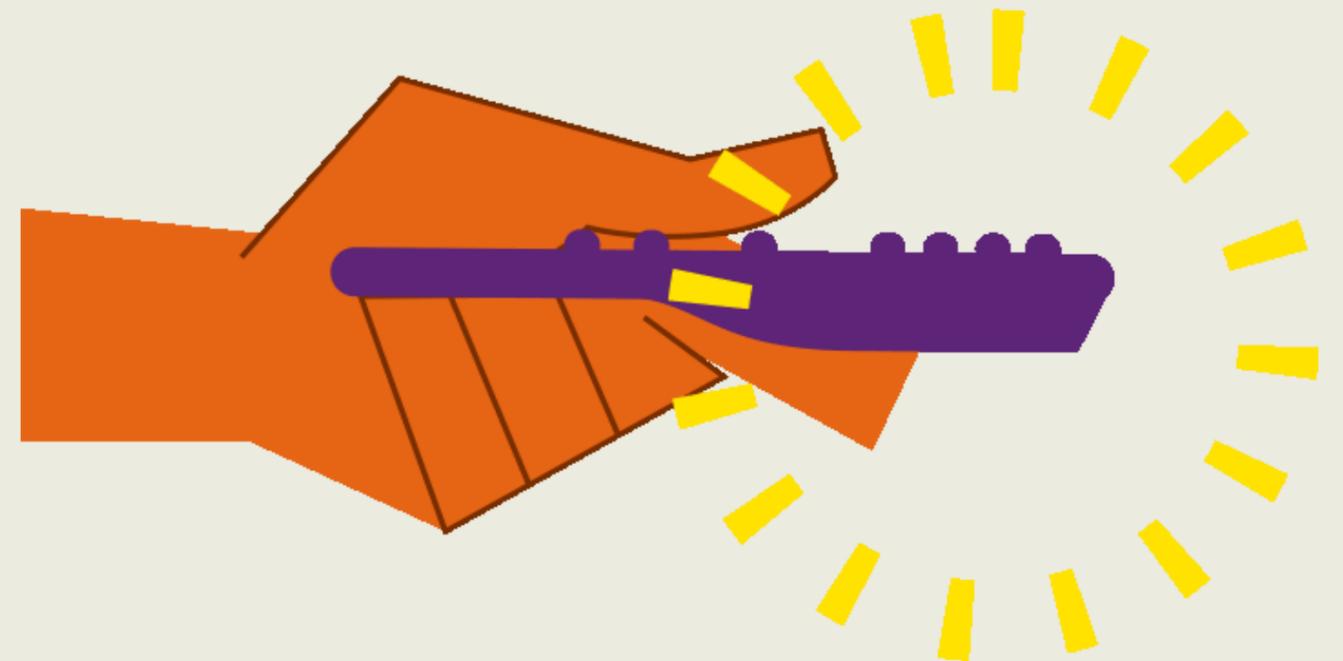
Los programas de reforzamiento son las reglas que describen cómo fomentar, incrementar y mantener una conducta en función de la aplicación de los reforzadores una vez emitida la conducta. Existen dos tipos de programas de reforzamiento: Reforzamiento continuo y reforzamiento intermitente, con efectos diferentes sobre la conducta.

Reforzamiento continuo implica presentar un reforzador siempre que se realice la conducta objetivo. Este tipo de reforzamiento conviene utilizarlo para aumentar la frecuencia de respuestas débiles o muy inestables o cuando pretendemos instaurar una nueva conducta en el repertorio del individuo

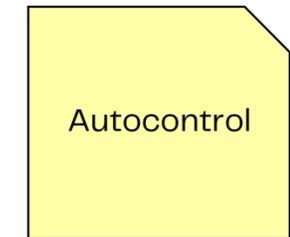
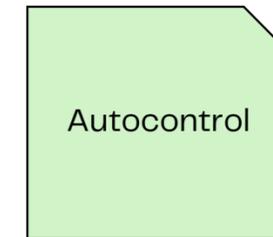
Reforzamiento intermitente supone administrar el reforzador de manera contingente a la realización de una conducta, pero no en todas las ocasiones que ésta se lleve a cabo.Emoji o GIPHY.

Técnicas de Autocontrol

Como definición general, por lo común se llama autocontrol a aquellas conductas que una persona emprende de manera deliberada para lograr resultados seleccionados por ella misma. La persona debe elegir las metas y poner en práctica 10s procedimientos para alcanzarlas.



Las técnicas de autocontrol extienden los procedimientos de modificación conductual hacia eventos que no son observables (por ejemplo, pensamientos) o no siempre observables con facilidad (por ejemplo, comer en situaciones cotidianas).



¿Cuál es tu rutina matutina?

Las técnicas de autocontrol también resultan de interés porque ayudan a superar algunas de las limitaciones y desventajas potenciales de las contingencias aplicadas de modo externo

Otra razón para el interés en el autocontrol es que la meta de la modificación conductual es entrenar a los individuos para controlar su propia conducta y lograr las metas seleccionadas, el control continuo sobre el cliente por un agente externo no es un fin-en sí mismo, y siempre que es posible, es un medio para lograr el autocontrol.



Técnicas y Estrategias Cognitivo Conductuales

Tipos



2

Automonitoreo

El automonitoreo o autoobservación, consiste en observar la propia conducta de modo sistemático. La mayoría de la gente no está por completo consciente del grado en el que se involucra en diversas conductas, ya que de manera habitual son automáticas y rara vez observa su conducta. Sin embargo, cuando a las personas se les da la oportunidad de observar con cuidado su propia conducta, suelen presentarse cambios muy notables.

1



Autoreforzamiento y Autocastigo

3

Las consecuencias reforzantes y punitivas aplicadas a la misma persona se han empleado de manera más bien amplia como técnicas de autocontrol (Gross y Drabrn 1982; Jones, Nelson y Kazdin, 1977). Se entrena a los clientes para aplicarse consecuencias de forma contingente a la conducta en vez de recibirlas de un agente externo. El autorreforzamiento ha recibido más atención que el autocastigo, El requisito principal del autorreforzamiento es que el individuo sea libre de recompensarse en cualquier momento, se lleve a cabo o no una respuesta particular (Skinner, 1953).



Control

Castigo



Tipos



Entrenamiento de Respuesta Alternativa

Otra técnica de autocontrol consiste en entrenar a la persona para que participe en respuestas que interfieran o reemplacen a la respuesta no deseada, en esencia, se le entrena para reemplazar una conducta con otra.

Biorretroalimentación

La biorretroalimentación se refiere a cierto número de técnicas de intervención diseñadas para alterar procesos fisiológicos (por ejemplo, frecuencia cardiaca, actividad de ondas cerebrales) mediante el entrenamiento. En general, la biorretroalimentación consiste en proporcionar información a los individuos sobre sus procesos fisiológicos en curso, ésta se muestra al cliente de manera que puedan registrarse los cambios en estos procesos momento a momento.



Manuales de Autoayuda

Muchas de las técnicas de autocontrol analizadas hasta este punto desarrollan habilidades en los clientes durante las sesiones de tratamiento. Después que se han desarrollado tales habilidades, los clientes pueden extenderlas hacia el ambiente para controlar sus propias conductas en una diversidad de situaciones, por lo que se han desarrollado varias técnicas de autoayuda por parte de los clientes que ponen en práctica éstas con un mínimo o nada de ayuda terapéutica.

Técnicas de Relajación

Las técnicas de relajación constituyen un conjunto de procedimientos de intervención útiles no sólo en el ámbito de la psicología clínica y de la salud, sino también en el de la psicología aplicada en general.

Aunque se ha tendido a definir la relajación por referencia exclusivamente su a correlato fisiológico –,por ejemplo, ausencia de tensión muscular–, relajación, en sentido estricto,un típico proceso psicofisiológico de carácter interactivo, donde lo fisiológico y lo psicológico no son simples correlatos uno del otro, sino que ambos interactúan siendo partes integrantes del proceso' como causa y como producto (Turpin, 1989).



Relajación y estrés

En cuanto a los procesos motivacionales, la investigación sobre el estrés ha sido, sin duda, el marco conceptual más relevante- efecto estudio de la relajación. El estrés se tiende a conceptualizar, como la parte biológica ante situaciones percibidas y evaluadas como amenazantes y ante lo que el organismo no posee recursos para hacerle frente adecuadamente. Esta forma de entender el estrés resalta lo importante biológico de; Pero al mismo ,pone de manifiesto la importancia de dos variables psicológicas mediadoras: la valoración cognitiva de la situación y la capacidad -del sujeto. para hacerle frente



Relajación y aprendizaje

El aprendizaje de respuestas biológicas constituye otro marco de referencia teórico para entender las técnicas. relajación. diferentes técnicas pretenden facilitar el aprendizaje del patrón de respuesta biológica correspondiente al estado de relajación, utilizando procedimientos diversos. Por lo general, las técnicas. de relajación no suelen explicar los mecanismos aprendizaje implicados



La técnica de la relajación progresiva

Principales problemas en la aplicación de la técnica Durante las sesiones de relajación es muy importante observar al paciente. con el fin de evaluar si se está presentando alguno de los problemas que se. citan seguidamente. Asimismo, al final de cada sesión, se le pide al paciente que comente la misma. Es decir, que señale si ha habido alguna frase que l. haya ayudado especialmente o, por el contrario, le haya dificultado la relajación; si ha tenido problemas con algún grupo muscular, etc. En definitiva. Es necesario adecuar la técnica a las necesidades individuales de cada persona



Técnicas y Estrategias Cognitivo Conductuales

1. **Caballo, V. E. (1991). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Siglo Veintiuno de España.**
2. **Kazdin, A. E. (2009). *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas*. Editorial El Manual Moderno.**
3. **Ma Ángeles Ruiz Marta Isabel Díaz Arabella Villalobos. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Desclée De Brouwer.**

Referencias