

TÉCNICAS COGNITIVAS PARA LA MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

El refuerzo positivo encubierto

Si se induce a un sujeto a imaginar una conducta y ésta se asocia a estímulos agradables o desagradables, también imaginativos, dicha conducta se incrementará o disminuirá, respectivamente, en la realidad.

En el caso del refuerzo positivo encubierto se hace imaginar al alumno una escena en la que se produzca la respuesta a sensibilizar, e inmediatamente se asocia a otra escena imaginaria gratificante para él.

Esta ejercitación se repite varias veces al día hasta que el sujeto va adquiriendo en su vida normal la respuesta adecuada.

Un problema de falta de interés hacia el estudio, por falta de sensibilización, puede ser tratado haciendo imaginar al alumno que a su llegada a casa, y tras merendar, se pone inmediatamente a estudiar con verdadero interés y se asocia inmediatamente con el pensamiento de que sus padres le hacen el regalo que desea por sus buenas notas. Si en este caso la falta de interés hacia el estudio era como consecuencia de un exceso de atracción hacia la televisión, previamente habría que desensibilizar este hábito inadecuado.

El refuerzo negativo encubierto

En el caso del refuerzo negativo encubierto, la respuesta que se pretende incrementar se asocia con el cese de un estímulo imaginario desagradable o aversivo para el alumno. En vez de proporcionar algo agradable, como ocurre en el caso del refuerzo positivo encubierto, lo que se hace es eliminar imaginariamente algo que era desagradable para el sujeto.

De esta manera el paciente experimenta un alivio o, lo que es lo mismo, siente una sensación agradable.

La técnica consiste en imaginar inicialmente la situación o escena que es desagradable al sujeto; después el alumno vive en su imaginación la realización de la conducta deseada, e inmediatamente siente imaginariamente que cesa el estímulo desagradable inicial.

Dicha asociación debe reiterarse varias veces (entre 10/12 veces) durante varios días, hasta que se modifique la conducta real.

El refuerzo negativo encubierto está indicado cuando no es posible proporcionar el refuerzo positivo encubierto y, especialmente, en casos de conducta desadaptada y temores.

Supongamos una conducta de falta de atención en clase. Puede iniciarse la imaginación del estímulo aversivo que en este caso consistirá en la escena del profesor leyendo en alto en clase los nombres de los alumnos que menos interés han demostrado durante la 1ª evaluación, entre los cuales figura el interesado. Se continúa imaginando lo que el alumno debe realizar y cómo debe estar durante la clase. Se termina imaginando la escena inicial en la que el profesor cita los nombres de los peores alumnos, pero sin incluir al suyo.

El autocontrol

En esta técnica el alumno se propone determinados objetivos en su conducta, los cuales debe realizar periódicamente, llevando a cabo su seguimiento, evaluación y reforzamiento.

Puede ser empleada como elemento de terapia por sí misma o bien como medio de apoyo a otras técnicas. Constituye una técnica base imprescindible para lograr resultados eficaces, ya que mediante ella el sujeto se acostumbra a observarse, lo que hace con arreglo a unas pautas que previamente se ha propuesto, reforzándose su nivel de aspiración cada vez que las ejecuta correctamente. Constituye un refuerzo constante de su fuerza de voluntad, junto al seguimiento de su actitud a lo largo de un proceso.

Es utilizada a veces como medio para conocer la línea base en relación con un problema, es decir,

la frecuencia o incidencia del mismo durante un período de tiempo. Otras veces constituye el punto de partida o de apoyo a otras terapias.

En la práctica consiste en que el alumno se propone pequeños objetivos en relación con su trabajo o su forma de actuar en determinadas circunstancias, permaneciendo atento a su conducta para poder evaluarla al final de cada día y estableciendo expectativas para el siguiente. Todo ello hace que poco a poco vaya siendo más consciente y responsable de sus actos, ilusionándose por sus progresos y modificando su actitud.

La autosugestión

Es una técnica apropiada para alumnos inestables, impresionables, con bajo control emocional o faltos de fuerza de voluntad.

El sujeto repite varias veces al día frases que le proporcionan confianza y seguridad en orden a su actuación deseada. Esta reiteración llega a sugestionarle, llevándole al convencimiento de que es capaz de lograr lo que se propone realizar, y además lo hará bien.

Terapia asertiva

Algunos sujetos presentan dificultad por manifestar sus sentimientos, bien por timidez, prevención o complejo de inferioridad. Ello puede constituir en determinados casos, un grave perjuicio para su vida de relación social y el desarrollo evolutivo de su personalidad. A fin de modificar su actitud de forma adecuada se utiliza la terapia asertiva, que consiste en estimular al sujeto a que manifieste verbalmente sus emociones y sentimientos con toda libertad.

La modalidad más frecuentemente empleada es la del ensayo de conducta o psicodrama, en la que el sujeto practica la actuación a desarrollar en diversas circunstancias. Posteriormente se fija determinados objetivos asertivos, vigilando su actuación diaria y evaluándola. Sus pequeños triunfos constituyen refuerzos que van consolidando poco a poco su actitud.

Terapia cognitiva

El sujeto verbaliza la conducta que desea realizar, posteriormente la verbaliza al tiempo que la ejecuta. Cuando este último proceso lo realiza correctamente recibe la aprobación del terapeuta a modo de refuerzo.

Otra forma de actuar en los procesos cognitivos consiste en la solución de problemas, técnica mediante la cual se hace que el sujeto piense y exprese en voz alta cómo debe conducirse ante una situación determinada, así como las consecuencias beneficiosas que se derivarán de ello.

La terapia cognitiva ofrece buenas posibilidades en el campo educativo, especialmente en niveles iniciales y medios, ya que constituye un medio para sistematizar los procesos de actuación de la persona.

Modelado encubierto

En esta técnica se hace imaginar al sujeto la conducta deseable, así como las consecuencias favorables que provoca en los demás. Se reitera dos o tres veces al día hasta que el sujeto se siente capaz de ponerla en práctica en su vida normal.

Puede combinarse con aserción, imaginando la reacción de los demás ante una adecuada actuación del sujeto.

La relajación

Mediante esta técnica se actúa sobre los diversos músculos del cuerpo para lograr su total distensión.

La tensión muscular y la tensión psíquica guardan cierta relación, de tal forma que una excesiva tensión muscular en determinadas zonas corporales puede provocar también tensión psíquica o incluso dolor. De la misma manera, la distensión muscular favorece la distensión psíquica, creando una situación placentera y reconfortante.

Para lograr la relajación muscular completa se parte de la posición de sentado en un sillón; la cabeza recostada en el respaldo; los brazos apoyados de forma que la palma de la mano quede hacia abajo descansando sobre las piernas; las rodillas flexionadas y la planta de los pies en contacto con el suelo.

Desde esta posición inicial puede procederse así:

Con los ojos entornados, se cierra el puño derecho con fuerza, notando la tensión en el brazo; se permanece unos segundos haciendo tensión; se abre la mano distendiéndola totalmente, experimentando una sensación de alivio y relajación. Se hace lo mismo con el puño izquierdo.

Se flexiona por el codo uno de los brazos; notar la tensión en el bíceps; se mantiene la posición unos segundos; distender a continuación el brazo hasta que la palma de la mano descansa sobre el mismo hacia arriba; notar la distensión, al tiempo que se piensa lo agradablemente distendido que se siente. Hacer lo mismo con el otro brazo.

Después hacer lo mismo con cada una de las piernas: se eleva y dobla por la rodilla mientras se actúa con tensión en sus músculos durante unos segundos. A continuación retornar a la posición inicial, apreciando la distensión y descansando plácidamente al tiempo que se piensa en lo relajado que se está.

Cuando se ha logrado la relajación de brazos y piernas correctamente se pasa a la cabeza; se tensa y distiende sucesivamente la frente, las cejas, los ojos, la boca y las mandíbulas. Tras la distensión descansa brevemente notando el alivio.

Se pasa al cuello, tensando los músculos y distensándolos los hombros; la espalda. En cada uno se hace lo mismo, descansando tras la distensión.

Después se pasa a inspirar profundamente aire en los pulmones, manteniéndolo unos segundos y expulsándolo después suave y profundamente, al tiempo que se descansa plácidamente.

Se descansa unos segundos totalmente relajado, sintiendo la propia respiración.

Se termina cada sesión flexionando el brazo varias veces con energía al tiempo que se respira profundamente dos o tres veces. Se abren los ojos y se habla.

Desensibilización sistemática

Si logramos que una respuesta antagónica a la de angustia se produzca junto a estímulos que provocan ansiedad, disminuirá la relación entre estos estímulos y su reacción de angustia. La intensidad de la respuesta de angustia a dicho estímulo va haciéndose cada vez menor, hasta llegar a desaparecer por completo.

El proceso de la desensibilización sistemática tiene los siguientes pasos:

- .Detección de la clase de temor o angustia, e intensidad que provoca.
- .Categorías a desensibilizar y su jerarquización.
- .Determinación del plan de tratamiento a seguir.
- .Entrenamiento en la relajación profunda.
- .Sesiones de tratamiento.

En ambientes escolares la detección de los temores o grado de angustia se puede realizar bien por medio de una entrevista con la familia y el alumno, por la aplicación de cuestionarios apropiados o por

un sistema mixto.

Las jerarquías a desensibilizar se eligen en orden inverso al grado de angustia o temor que producen, de tal forma que empezaremos por aquella que menos ansiedad suscite; después pasaremos la siguiente, y por último llegaremos a la que más ansiedad provoque. La determinación de este orden dentro de las jerarquías constituye un aspecto importante y decisivo. Una vez elaborado el orden de actuación de las diferentes jerarquías se determinará el plan de actuación, que incluye:

.Iniciación en la relajación muscular profunda.

.Desarrollo de la primera sesión.

.Sesiones sucesivas de tratamiento.

En la primera sesión se procederá así:

-Se inicia con la práctica de la relajación muscular profunda.

-Se le hace imaginar la categoría inferior a desensibilizar, de manera que no llegue a producir inquietud o angustia.

-Cuando se llega al momento de mayor ansiedad de la categoría se le pide que se relaje completamente, al igual que se hizo al comienzo de la sesión.

-Se vuelve a pensar o imaginar en la jerarquía de ansiedad y al llegar el momento de mayor intensidad se le pide que se relaje completamente.

-Una vez relajado, y tras haber imaginado el pensamiento último sin llegar a sentir ansiedad, se le cita para la próxima sesión.

La sesión siguiente se inicia con el pensamiento o imaginación de la jerarquía de ansiedad sucesiva, o que produce inmediatamente más ansiedad, procediéndose a relajarle en el momento de mayor intensidad. Volviéndose a repetir y, si hay tiempo para ello, se pasa a la siguiente jerarquía o se le cita para la nueva sesión.

La desensibilización sistemática está aconsejada para el tratamiento en los siguientes casos:

.Fobias y temores escolares

.Náuseas y mareos

.Incomunicación familiar

.Relaciones interpersonales

.Ansiedad en general

El castigo encubierto

Si imaginamos la conducta que se pretende eliminar, asociándola inmediatamente con la imaginación de una situación aversiva o desagradable, dicha conducta se irá reduciendo en la realidad.

En la práctica se hace que el sujeto imagine la conducta desadaptativa y a continuación haga lo mismo con una situación que para él resulte molesta o desagradable. Esta asociación se repite varias veces al día, pudiendo variarse la escena o situación desagradable a fin de evitar monotonía.

Esta técnica es muy útil cuando la conducta a desensibilizar está muy arraigada y requiere actuaciones contundentes.

Casos como robos, mentiras, violencia y en general conductas recias al cambio pueden requerir esta técnica.

El autocastigo

Consiste en que el sujeto preste atención a su conducta y siempre que aprecie que se ha producido la conducta desadaptativa, o que se quiere modificar, se aplique algo molesto o desagradable para él, previamente estipulado.

Un control adecuado y diario de las veces que se produce el acto a modificar y aquéllas en las que el sujeto se ha aplicado el autocastigo, contribuye a disminuir su repetición, hasta su total desaparición.

Es una técnica aplicable en aquellos casos en los que el alumno no sea capaz de imaginar el castigo encubierto.

La inundación emocional

Denominada también terapia implosivo-expresiva, se basa esta técnica en la respuesta emotiva que el organismo puede dar aun estímulo neutro cuando se asocia a este último un estímulo aversivo, En ella se expone al alumno a estímulos que le provocan un elevado grado de angustia. Ante esta emoción, el alumno expresa verbalmente el sentimiento angustioso que le produce, de lo cual se sigue una disminución de la intensidad del mismo.

Se sigue este proceso:

.Se enseña al alumno a suspirar rítmicamente, permaneciendo unos minutos realizando dicho ejercicio.

.Se le instiga a que verbalice la emoción o el temor que le preocupa, poniendo de manifiesto los motivos de su angustia.

.En otra sesión el psicólogo le presenta una escena global con sus preocupaciones, que le provoque un intenso grado de angustia, haciendo que se produzca una explosión verbal de sus sentimientos.

.Se repite la escena hasta que el alumno acepte sin temor, incluso con sensación de bienestar, la emoción. De esta manera se irá extinguiendo su temor al dominar la situación emotiva de forma apropiada.

Con la terapia implosivo-expresiva o de inundación emocional pueden tratarse, entre otros, los siguientes problemas:

.Temores.

.Obsesiones.

.Negación al alimento.

.Intentos de fuga y ausencias del domicilio.

Terapia racional emotiva

.Se hace que el alumno analice la situación que le preocupa o perturba, expresándose verbalmente ante el psicólogo

.El psicólogo le conduce con arreglo a su circunstancia particular hacia una situación que le provoque angustia.

.Esta percepción le conduce a sentir su actuación errónea o, al menos, irresponsable, contribuyendo a que su conducta se debilite al comprobar lo perturbadora que puede ser para él, caso de continuar así.

La terapia racional emotiva está indicada en los siguientes casos:

.Negación al estudio o trabajo escolar

.Exceso de intervencionismo en clase.

.Pereza mental.

.Mínimo aceptable.

.Falta de interés por el trabajo

.Perturbación en clase.

.Agotamiento por exceso de actividades o estudio.