

TÉCNICAS CONDUCTISTAS UTILIZADAS EN EL TRATAMIENTO PSICOPEDAGÓGICO

La terapia conductual intenta modificar los patrones de conducta desadaptados mediante la aplicación de los principios del aprendizaje, al manipular las recompensas y castigos ambientales. Las principales características de la terapia conductual son:

- . centrarse en la conducta observable.
- . La cuidadosa evaluación de la conducta a modificar.
- . El control y evaluación de los efectos del programa en la alteración de la conducta.
- . El interés por los cambios conductuales socialmente significativos.

La modificación de la conducta se lleva a cabo mediante :

- Técnicas derivadas del condicionamiento clásico.
- Técnicas del condicionamiento operante.

En el condicionamiento clásico los estímulos provocan respuestas automáticas, mientras que en el condicionamiento operante las conductas se controlan mediante la alteración de las consecuencias que les siguen.

- a) Las técnicas del condicionamiento clásico son:

La asociación de estímulos y la conducta refleja.

La desensibilización sistemática.

La imaginación emotiva.

La asociación de estímulos y la conducta refleja.

Es la técnica básica del condicionamiento clásico, a partir de la cual se han elaborado las restantes. Si un estímulo que provoca una conducta, lo asociamos con otro estímulo cualquiera, cuando se produzca éste, también se seguirá aquella conducta o una muy parecida. Si un estímulo provoca alegría, y le asociamos con un segundo estímulo, como puede ser el sonido de un timbre, cuando éste suene, aun sin haberse producido el primer estímulo, se responderá con alegría. Para que se produzca la asociación de los estímulos debe practicarse el aprendizaje durante cierto espacio de tiempo. La conducta aprendida de forma refleja puede extinguirse si no se aplica el estímulo inicial junto al nuevo, renovando así el condicionamiento.

La desensibilización sistemática.

Si un estímulo que provoca ansiedad lo apareamos con una conducta que sea incompatible con la ansiedad, ésta disminuirá hasta llegar a desaparecer cuando aparezca aquél. Esta técnica, en la que se aplican los principios del condicionamiento clásico, se usa en la mayor parte de los casos en que se aprecia temor, ansiedad o preocupación ante algo. Generalmente, la conducta incompatible con la ansiedad, y que se utiliza con mayor frecuencia, es la relajación muscular, pero puede ser empleada también la relajación mental o cognoscitiva. El proceso de la desensibilización sistemática implica :

- . Detección de la clase de temor o angustia, e intensidad que provoca.
- . Jerarquización de las categorías de temor.
- . Entrenamiento en la relajación profunda.

- . Asociación sucesiva de las diferentes categorías de temor con la relajación, hasta que deje de provocar angustia o ansiedad.

La imaginación emotiva.

Es una modalidad de la desensibilización sistemática en la que se sustituye el estímulo incompatible con la ansiedad, por otro agradable.

Consiste en asociar a un estímulo que provoca ansiedad, otro estímulo de naturaleza agradable e imaginado por el alumno, el cual es incompatible con la ansiedad. Al asociar ambos estímulos, cuando aparece el que produce ansiedad, automáticamente se presenta el imaginario agradable, reduciéndose la ansiedad hasta desaparecer. Si un alumno tiene temor de acudir a la escuela y le resulta agradable un determinado personaje, podemos asociar la imaginación de este personaje con el pensamiento de ir a la escuela hasta que desaparezca el temor. La imaginación emotiva es una técnica muy apropiada en ambientes escolares por su gran sencillez. Para su aplicación deberá seguirse la siguiente secuencia :

- . Determinar los estímulos que producen temor o ansiedad.
- . Conocer el personaje más admirado y agradable al alumno.
- . Hacer que el alumno imagine, con los ojos cerrados, a dicho personaje y establezca una relación con él.
- . Introducir paulatina y sucesivamente los estímulos que provocan temor o ansiedad, asociándolos con dicho personaje, de forma que no se produzca ansiedad.

Conforme vaya tolerando esta asociación, se va avanzando en la presentación de los estímulos hasta llegar al que le produce mayor temor o ansiedad, y lograr que ésta desaparezca.

- b) Las técnicas del condicionamiento operante son:

El refuerzo positivo.
 El refuerzo negativo.
 El castigo.
 La extinción.
 El autocontrol.
 La retroalimentación.

El refuerzo positivo.

Se emplea para incrementar la frecuencia de una respuesta mediante un refuerzo consistente en proporcionar un estímulo grato al alumno. Cuando el alumno realiza la acción deseada se le refuerza con alguno de estos medios, según lo que a él más le agrade :

- . Elogiar su conducta, mediante expresiones como «muy bien», «estupendo», y otras parecidas que demuestren aprobación de la misma.
- . Dulces, caramelos o alimentos preferidos.
- . Gestos de aprobación de sus actos, como sonrisas, asentimiento de cabeza, demostración de alegría o satisfacción por su acción.
- . Premios diversos, como objetos, regalos, fichas (canjeables después por otros objetos).

- . Cosas agradables, como oír música, ver un programa de televisión, asistir a una reunión, etc.
- . Reconocimiento de su acción por otras personas.

El refuerzo de la conducta debe proporcionarse lo más inmediatamente posible, al menos al principio del tratamiento. La entrega del reforzador puede aplicarse todas las veces que el alumno obre correctamente (refuerzo continuo) o solamente algunas (refuerzo intermitente). Las distintas modalidades que presenta el refuerzo positivo son:

- . Programa de razón fija.
- . Programa de razón variable.
- . Programa de intervalo fijo.
- . Programa de intervalo variable.

. *Programa de razón fija.* Cada cierto número de veces que el alumno realice la respuesta deseada se le concede un refuerzo. Al comienzo de un programa se le deberá reforzar todas las veces que la conducta se produzca. Conforme se avanza en el programa, podrá ir aumentándose de forma paulatina dicha razón fija. Es una modalidad eficaz, por la que se suelen comenzar la mayor parte de los programas, aunque después se cambie de modalidad. El alumno se habitúa a la proporción establecida, siendo sus realizaciones intermedias (en el supuesto de razones fijas amplias) más imperfectas, y mejores las finales del ciclo. Cuando se suprime el refuerzo, suele extinguirse la conducta con más facilidad que con las otras modalidades.

. *Programa de razón variable.* En este caso se varía la proporción de respuestas correctas por cada refuerzo, de manera que el alumno no sepa cuándo va a recibirlo. Al principio la oscilación de la razón debe ser pequeña y aumentarse poco a poco. Es un procedimiento muy eficaz para lograr la modificación de la conducta, ya que todas las respuestas del alumno se realizan con la expectativa del posible premio, al desconocer el momento en que se producirá. Incluso cuando se suprime el refuerzo, resulta difícil la extinción de la respuesta.

. *Programa de intervalo fijo.* Siempre que el alumno obre correctamente, es decir, realice la conducta deseada durante un espacio de tiempo fijo, se le proporciona el refuerzo. Esta circunstancia es independiente del número de veces que lo haga. Su eficacia es discreta, ya que puede habituarse, con una sola acción, a esperar el refuerzo en el tiempo que, por repetición, llega a conocer. Al suprimir el refuerzo se produce la extinción con rapidez.

. *Programa de intervalo variable.* En esta modalidad se aplica el refuerzo al alumno en intervalos de tiempo variables siempre que, durante los mismos, responda con la conducta deseada. Es un procedimiento más eficaz que el anterior para la modificación de la conducta, ya que el alumno desconoce cuándo se va a producir el refuerzo, y ello le obliga a obrar correctamente de modo permanente. Cuando se suprime el refuerzo, la extinción se produce con lentitud.

El refuerzo negativo

Esta técnica consiste en incrementar la frecuencia de una acción deseable eliminando algo que resulta molesto al alumno, siempre que obre correctamente. Como medios para llevar a cabo el refuerzo negativo se encuentran, entre otros, quitar o suprimir al alumno :

- . Objetos o cosas que le resulten desagradables, como figuras, animales, ambiente, etc.
- . Ruidos molestos, como timbrazos, pitidos, etc.
- . Olores desagradables.
- . Dolores físicos o circunstancias molestas, que imposibilitan su libertad, como aquellas que le obligan a permanecer en determinada postura o lugar.

El refuerzo negativo debe ser también lo más inmediato posible a la conducta deseada. Su aplicación puede ser de manera continua o intermitente. La primera es más eficaz que esta última, pues al suprimir el refuerzo, se suele producir la extinción con más rapidez.

El castigo.

Esta técnica consiste en eliminar algo grato, o bien en proporcionar algo que resulte molesto al alumno, siempre que responda con una conducta distinta a la deseable, facilitando así la extinción de la misma.

El castigo aplicado de forma intermitente es menos eficaz que cuando se hace de forma continua, es decir, siempre que se produzca la respuesta inadecuada.

Los castigos deben aplicarse lo más inmediatamente posible tras la acción incorrecta.

Entre los castigos que más corrientemente pueden aplicarse, tanto en ambientes escolares como en los familiares, se encuentran los siguientes :

. Suprimir o privar al alumno de:

- § Palabras cariñosas, elogios, dirigirle la palabra.
- § Comidas o platos que le agradan.
- § Sonrisas y gestos de aprobación.
- § Fichas o dinero, restando o deduciéndolo a lo ganado.
- § Cosas gratas, como algunos objetos, ver la televisión, etc.
- § Ambiente o personas gratas para él.

. Aplicar o proporcionar al alumno:

- § Ruidos molestos, como pitidos o música estridente.

- § Molestias físicas, como posturas incómodas, inmovilidad, etc.
- § Olores desagradables.
- § Trabajos molestos, monótonos.
- § Desaprobación de sus acciones con palabras duras.

Los castigos pueden aplicarse en muchas ocasiones, siendo necesario que el alumno lleve el autocontrol de su conducta y se halle comprometido en un contrato serio y responsable.

La extinción.

Otra manera de reducir la frecuencia de una conducta no deseable es ignorarla cuando se produce. De esta manera, llega a producirse la extinción de la misma al no recibir ningún refuerzo que la mantenga.

La extinción debe ser aplicada siempre que se produzca la conducta, no siendo susceptible de hacerlo de manera intermitente, ya que, en este caso, se reforzaría la conducta y sería contraproducente para el tratamiento.

Ignorar la conducta es una técnica muy fácil y de gran eficacia. En muchas ocasiones la familia, al aplicar un castigo por una conducta indeseable, lo que hace es, a veces, reforzarla; mientras que si la hubiera pasado por alto sin prestarle atención, el niño, al ver que no se le hace caso y que aquella conducta no es útil para él, dejaría de realizarla, con lo que desaparecería por extinción.

El autocontrol

Consiste en la aplicación de los medios terapéuticos por el propio alumno, de acuerdo con las prescripciones convenidas con el profesor, llevando asimismo el control de sus resultados.

El autocontrol se ha demostrado en experiencias recientes como un medio sumamente eficaz para la modificación de la conducta, presentando las siguientes ventajas :

- Proporciona confianza y responsabilidad al alumno, haciendo que se interese profundamente por su tratamiento y resultados.
- Permite la observación de aspectos y facetas ocultos a la observación externa y, aunque puede perder objetividad en la evaluación de los resultados, sus posibilidades son ilimitadas en cuanto a la amplitud del campo de aplicación.
- La misma subjetividad del autocontrol hace que, en la mayor parte de los casos, el alumno sea, incluso, más exigente en la evaluación de su tratamiento.
- El alumno actúa de terapeuta sobre su problema, regulando en muchas ocasiones el tratamiento y aplicándose los refuerzos o castigos que ha establecido previamente.
- La observación de su conducta puede llevarla a cabo de forma permanente, por lo que sus resultados son más estables y duraderos al crear hábitos que se prolongan tras el tratamiento.

El autocontrol presenta una serie de modalidades que, en determinadas circunstancias, llegan a constituir técnicas por sí mismas:

- . La autoobservación.
- . El autorrefuerzo y el autocastigo.
- . La autorregulación.
- . El autocontrol de estímulos.
- . La autoinhibición recíproca.
- . El autotratamiento.

. *La autoobservación.*

Consiste en la observación de la conducta por el mismo alumno, el cual recibe los criterios a los que debe ceñirse en todo momento para realizarla. Estos criterios deben ser muy concretos y muy objetivos.

En esta modalidad el profesor concreta el plan de tratamiento, las técnicas a emplear y los criterios para evaluar la observación de su tratamiento. El alumno, normalmente, será quien se aplique el tratamiento, realice su propia observación y evalúe los resultados. En determinados casos, la aplicación del tratamiento puede ser realizada por algún miembro de su familia u otra persona, pero la observación y evaluación son obra exclusiva del propio alumno.

Es una modalidad idónea para ser empleada en medios escolares, ya que, en muchas ocasiones, los problemas se presentan en momentos en los que el observador externo no está junto al alumno y, en cambio, el propio alumno, al ser siempre el protagonista, puede observar perfectamente su conducta.

. *Autorrefuerzo.*

Constituye una modalidad del autocontrol en la cual el alumno, además de cumplir el plan de tratamiento fijado por el profesor y de observar su propia ejecución, se aplica los refuerzos y castigos que le hayan prescrito previamente. Es un medio terapéutico mucho más eficiente que el anterior, ya que el alumno actúa con un mayor protagonismo.

. *Autorregulación.*

Permite al alumno fijar determinados aspectos de su tratamiento, como, por ejemplo, la razón de los refuerzos o castigos. Puede aumentar o disminuir las tasas de los mismos o, incrementar el número de sesiones de ejercicios

terapéuticos. Esta modalidad puede ser muy útil en los casos de nerviosismo, irritabilidad, ansiedad, etc., en los que puede requerirse dicho incremento de sesiones en determinados momentos, de acuerdo con el estado emocional del alumno.

. *Autocontrol de estímulos.*

Es una modalidad en la que el alumno determina los estímulos que pueden servirle para modificar su conducta, y con arreglo a los mismos, se los aplica, observa y evalúa.

. *Autoinhibición recíproca.*

El alumno elige el medio más adecuado para contrarrestar la acción que quiere inhibir y luego lo aplica cuando es previsible que se den las circunstancias que desea modificar. Esta modalidad de autocontrol se utiliza en ciertos casos de ansiedad, dificultades en la relación social, nerviosismo y, en general, cuando se presentan problemas de comportamiento que puedan contrarrestarse mediante conductas que sean incompatibles. Se comentan y concretan con el alumno aquellos aspectos que él considera que pueden aplicarse con más eficacia en previsión de la conducta a inhibir. Cuando se presenta una circunstancia así, pone en práctica la conducta incompatible, con lo que evita la otra conducta. Anota sus resultados y, posteriormente, contabiliza sus éxitos y fracasos.

. *Autotratamiento.*

Es un paso más en la técnica del autocontrol. En ambientes escolares, esta modalidad puede constituir sólo la parte final del tratamiento, o bien aplicarse desde el primer momento. En ambos casos se pide al alumno que dé cuenta de sus decisiones, las cuales, en gran parte, serán fruto de la evolución de sus resultados. El autotratamiento convendrá aplicarlo a alumnos con buen autodomínio, con buena capacidad de reflexión y que sean suficientemente objetivos, ya que, en otro caso, nos expondremos a que no se lleve el proceso con la debida exigencia.

. *La retroalimentación.*

Mediante esta técnica el alumno va conociendo los resultados que obtiene, los cuales pueden influir en su futura actuación. El conocimiento de su propia evolución provoca en él la autoestimulación y el deseo de corregir aquellos aspectos que puedan mejorarla. La retroalimentación puede ser:

. Interna o autorretroalimentación.

. Externa.

En la retroalimentación interna el alumno se observa, y conoce la evolución de sus resultados por sí mismo.

En la retroalimentación externa el alumno recibe una información ajena sobre sus resultados. Esta

modalidad puede ser:

- . Biorretroalimentación.
- . Sociorretroalimentación.

La primera consiste en el conocimiento objetivo de los resultados de su terapia por medio de procedimientos físicos, químicos o eléctricos; de tal manera que dicha información pueda influir en sus decisiones.

La sociorretroalimentación es una submodalidad en la que el alumno percibe los resultados de su tratamiento a través del criterio y la actuación de las personas que se encuentran a su alrededor. Además de percibir personalmente esos resultados, recibe una información complementaria y objetiva que refuerza su actuación o, en caso necesario, influye para modificarla.