

Modificación de conducta: Aplicaciones al ámbito de la familia

(1/4)

CONCEPTO DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA: CARACTERÍSTICAS.

"La Terapia o Modificación de Conducta es el intento de cambiar el comportamiento humano y las emociones de manera benéfica con base en las leyes del aprendizaje" (EYSENCK). El objetivo es cambiar hábitos que se consideran inadaptados o indeseables.

Su objeto es el estudio directo acerca de las acciones observables que realizan los seres humanos con el fin de formular un modelo funcional que permita transformar esas acciones. No pretende, en principio modificar la "personalidad" o la "herencia".

Se entiende la conducta humana (las acciones que realiza un ser humano) como fruto del aprendizaje. El niño al nacer, no sabe hacer casi nada y "lo que hacemos" de mayores es lo que hemos aprendido a hacer. Se aprenden tanto las acciones que poseen un valor adaptativo, como aquellas conductas que son claramente desadaptativas, como muchas conductas de evitación (miedos), conductas agresivas, etc.

La conducta humana además de ser aprendida, es el resultado de su interacción constante del ser humano con su entorno.

El hecho de realizar una acción modifica las probabilidades de la acción en el futuro. Gran parte de nuestras conductas se encuentran determinadas por el tipo de consecuencias que se derivan de las acciones que hemos realizado en el pasado y por supuesto, del éxito o fracaso que tenemos en cada momento, influye sobre lo que hagamos en un futuro. Esta es la dinámica básica de la construcción de la conducta humana en todas sus complejidades.

La conducta se aprende en contextos sociales. Hay acciones que se enseñan expresamente y otras que se enseñan "sin querer". El "querer enseñar" o no unas acciones no determina, por sí mismo, que esas acciones se enseñen o no. Los niños son niños pero no tontos, lo que quiere decir, que aprenden de nosotros no solamente lo que nosotros queremos enseñarles, sino también lo que no queremos.

Por todo ello, nos interesa estudiar del modo más objetivo posible, lo que hacemos, lo que lleva consigo un esfuerzo por no utilizar etiquetas calificadoras de las acciones que realizamos. Son conductas lo que debe ser observado y cambiado.

La conducta anormal no se considera cualitativamente distinta de la normal. Las conductas (normales y anormales) se adquieren, mantienen y extinguen por los mismos principios. Tanto una como otra, son principalmente una consecuencia del aprendizaje que se lleva a cabo en un contexto social.

La mayor parte de las conductas o acciones pueden ser modificadas a través de la aplicación de los principios psicológicos, especialmente los del aprendizaje.

La Modificación de Conducta subraya el carácter medible o evaluable que tiene la conducta. Esta no se reduce a la conducta manifiesta, puesto que también es posible y evaluable las actividades

encubiertas -p.e pensamientos que median en una conducta-

Se trabaja con el método científico experimental, tanto para ampliar los conocimientos acerca de la conducta y su desarrollo, como para modificarla. En este sentido, cualquier intervención puede ser considerada un experimento.

Objetivo fundamental es identificar las condiciones que controlan las conductas-problema. Se buscan los determinantes actuales mas que las experiencias de la infancia temprana o la información histórica. Interesan de forma prioritaria las variables externas e internas que en la situación presente mantienen las conductas-problema.

Se valora la eficacia de la intervención en función de los cambios objetivos producidos en la conducta y de su mantenimiento a través del tiempo.

PASOS EN LA EVALUACIÓN DE LA CONDUCTA.

Los conceptos que aquí se presentan son un modelo de intervención, que se ha de adaptar a la edad, personalidad, desarrollo del niño. Así como a las habilidades que tengan los padres.

Los pasos serían los siguientes:

I) Definir el problema.

Antes de hacer cambios hay que saber qué es lo que se quiere cambiar.

No sirve de nada etiquetar a un niño como irritante, tozudo o rebelde, ya que dichas etiquetas son generalidades, y no se puede cambiar algo tan poco definido.

Sea específico, defina y aísle el problema: ¿Qué es exactamente lo que el niño hace o no hace repetidas veces y que le disgusta?, ¿Qué es exactamente lo que Ud. quisiera que hiciera más o menos a menudo?

Tome una hoja de papel y divídala verticalmente por una línea. Escriba en la parte superior de una mitad Menos veces, y en la otra mitad Más a menudo,

En la primera columna haga una lista de comportamientos o hábitos específicos que quisiera que su hijo hiciera menos.

En la segunda columna, escriba las conductas que se pretenden conseguir más a menudo.

II) Enfocar los problemas uno por uno.

Una vez que haya decidido exactamente que conductas del niño se desea cambiar, puede surgir la tentación de abordar todos los problemas presentados a la vez. Centrarse en cada problema, uno por uno, resolviendo uno antes de pasar al siguiente.

Clasificar los problemas por orden de importancia. Es conveniente empezar por un problema menos significativo que pueda resolverse con rapidez, para que todo el mundo comience con una sensación de éxito.

Hay que ser modesto, los cambios tanto en los niños como en los adultos tienden a producirse lentamente y por etapas.

III) Ser consecuente y constante.

Conseguir el éxito final en el cambio de la conducta de su hijo requiere ser consecuente y constante. Pensar lo que se dice, decir lo que se piensa, y asegurarse de que todos digan lo mismo.

Junto con su cónyuge debe llegar a un acuerdo sobre el problema y el plan de actuación. Conseguir lo mismo de otros miembros de la familia, profesores, abuelos... o cualquier otra persona que tenga contacto regular con el niño.

Se debe tratar de aplicar una solución con constancia para que sea eficaz. Los padres que pronto abandonan y son inconstantes pierden la autoridad.

Una vez que se ha tomado una decisión sobre cómo tratar un problema, no debe fluctuar y rendirse. Por ejemplo, si se ha decidido ignorarle sistemáticamente cuando el niño llora para que le compren caramelos en la tienda, y si, tras dos veces de ir de compras con él, la madre no soporta los lloriqueos y súplicas o las miradas hostiles de la gente y se rinde, agotada, no sólo no ha resuelto el problema, sino que se ha aumentado.

Es conveniente medir y apuntar los cambios. A veces los cambios son menos evidentes de lo que se espera, pero están ahí. Si el niño hace rabietas, por ejemplo, es útil tomar nota de la frecuencia y duración. Seguramente se sorprenderá al descubrir que las rabietas se van haciendo más cortas u menos frecuentes pocos días después de aplicar una técnica. Al notar un progreso, será más fácil continuar con lo que se está haciendo.

El tomar notas también ayuda si la solución elegida no da resultado en un caso particular, habrá que cambiar a otra estrategia.

IV) Ser positivo

Trate de ver la conducta general de su hijo desde una perspectiva positiva. Puede haber algunos aspectos que sean negativos, desadaptativos, esos son los que se van a trabajar uno a uno. Mientras tanto, asegúrese de que el niño sabe que Ud. le quiere y le aprecia al margen de su conducta.

Con un comentario positivo se consigue mucho más que con cualquier crítica.

V) Hacer saber al niño lo que se espera de él.

Después de seleccionar la conducta que se quiere cambiar y elegir una estrategia entre las que se ofrecen, se debe encontrar un momento tranquilo para explicarle al niño lo que se espera de él, y lo que va a ocurrir.

Describa el objetivo con palabras sencillas que pueda comprender fácilmente. Evite utilizar términos abstractos y concéntrese en lo que se espera de él, de lo que se quiere que haga más o menos a menudo.

No se debe revelar toda la estrategia sino comunicarle de una manera amistosa, cariñosa y sin amenazas cuál es el objetivo hacia el que se pretende avanzar.

PRINCIPIOS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

1º.- PRINCIPIO DE LA ALTERNATIVA INCOMPATIBLE

Para que un niño deje de actuar de determinada manera se puede reforzar una conducta alternativa que sea incompatible con la conducta indeseable o no puede realizarse al mismo tiempo que ésta.

La conducta alternativa más provechosa es la que resulta diametralmente opuesta a la conducta indeseable. A veces, es imposible encontrar una conducta que sea diametralmente opuesta, sino sólo aquella que no puede darse al mismo tiempo.

2º.-PRINCIPIO DE SACIEDAD

Para lograr que un niño deje de actuar de determinada manera, se le puede permitir que continúe - o insistir en que continúe- realizando la acción indeseable hasta que se canse de ella.

Con el principio de saciedad el niño descubre por su cuenta que las recompensas que recibía por una conducta desadaptativa no son tan satisfactorias como las que obtiene como resultado de una conducta distinta.

El adulto se limita a permitir que el niño descubra que los beneficios que esperaba obtener de ella no están a la altura de sus expectativas.

¿Cuándo se puede utilizar el Principio de saciedad?

- a) Cuando la conducta del niño no es seriamente dañina.
- b) Cuando el niño necesita experimentar las consecuencias de sus acciones. Lo que se aprende por experiencia queda grabado con más firmeza en la memoria. Los consejos que puede dar un adulto sobre esas consecuencias de una acción irreflexiva caen casi siempre en saco roto.

3º.- PRINCIPIO DE DISCRIMINACIÓN

Para enseñar a un niño a actuar de determinada manera en ciertas circunstancias, pero no en otras, se le debe ayudar a identificar las claves que permiten diferenciar las circunstancias, y reforzarlo sólo cuando su conducta es apropiada a la indicación.

¿Cuáles son las señales que sirven para discernir la conducta correcta?

a) Tiempo

Una conducta puede resultar adecuada en una ocasión pero no en otra. La dificultad consiste en determinar cuál es ese momento adecuado y cosa más difícil, si ahora es el momento adecuado.

b) Lugar

El consejo, "Allí donde fueres, haz lo que vieres", reconoce que el lugar donde se está, también es una señal importante. La conducta adecuada en un lugar no lo es en otros, de ahí que los niños necesitan ayuda para aprender con exactitud qué lugares son adecuados para cada conducta.

4º.- PRINCIPIO DE LAS APROXIMACIONES SUCESIVAS

Para enseñar a las personas a actuar de forma como nunca o rara vez lo han hecho antes, es necesario reforzar los pasos sucesivos que llevan a la conducta final.

Las dificultades que tienen algunos niños, tanto en el hogar como en el colegio, se deben muchas veces a que no dominan las habilidades necesarias para desempeñar las conductas más complejas que se esperan de ellos.

El Principio de Aproximaciones Sucesivas, afirma que no se debe esperar a que una conducta sea perfecta para utilizar el refuerzo. Es necesario reforzar cualquier tendencia a progresar. Pequeños progresos se convierte poco a poco en la conducta deseada.

TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA.

1.- Reforzadores.

Se entiende en general por refuerzo, todo lo que hace aumentar la frecuencia de una conducta, sea en probabilidad y/o intensidad.

Los hechos que refuerzan a una persona pueden no hacerlo con otra. P.e. un niño que por lo general obtiene como notas en la escuela 4 y 5 probablemente será reforzado por un 6. Sin embargo, un niño acostumbrado a sacar 9 y 10 probablemente considera el 6 como un castigo.

Un hecho será reforzador si constituye un progreso con respecto a lo que el niño está acostumbrado a recibir.

Los hechos que refuerzan en una determinada ocasión pueden no hacerlo en otra.

Un reforzador es más eficaz cuando el niño no lo ha recibido últimamente, si no puede producir saciedad.

En el aprendizaje inicial el refuerzo ha de ser inmediato. Cualquier respuesta nueva se aprende con mayor rapidez si el refuerzo aparece inmediatamente después de la modificación positiva de la conducta.

Entrenar en la demora de refuerzo cuando una conducta está implantada. En la vida real, las recompensas no siempre se reciben inmediatamente después del cambio de conducta, en algunos casos se demoran meses o años.

Una vez que el niño aprende la conducta, conviene ayudar al niño a aprender que no siempre hay un refuerzo inmediato, con el fin de prepararlo a las condiciones reales de la vida.

El amor es un reforzador peligroso. Los padres e incluso los maestros utilizan a veces el cariño como reforzador: "¡Si sigues haciendo eso, no voy a poder quererte más!", "¡Te querré más aún si haces eso!". Se ofrecen besos y abrazos a cambio de buena conducta. Es peligroso no porque el amor sea ineficaz, sino porque aprenden a usar con los demás los mismos reforzadores que empleamos con ellos. De hecho, utilizan esos mismos reforzadores con nosotros.

El niño tiene que sentirse amado y cuidado al margen de su conducta. Existen otras posibilidades de

reforzarlos que no hay necesidad de criar niños emocionalmente inseguros de resultados de un amor que se da y se quita.

Se pueden combinar varios reforzadores. El uso reiterado de un mismo reforzador puede reducir su eficacia. Cuando los reforzadores consisten sólo en palabras o símbolos, el uso constante de uno tiende a reducir su valor. El niño se cansa de ellos. Las alabanzas públicas adecuadas constituyen un poderoso reforzador.

No es necesario que los reforzadores se definan previamente. No es necesario que el niño sepa de antemano con exactitud qué clase de reforzador recibirá. Las sorpresas en este sentido a menudo resultan muy eficaces.

Las personas prestigiosas para el niño son los agentes reforzadores más eficaces. En general, y al igual que los adultos, los niños tienden a respetar a las personas que han demostrado dominar situaciones mediante su habilidad o su conocimiento, personas que los demás reconocen como importantes e influyentes, y personas que tienen una actitud atenta, bondadosa y cariñosa con el niño.

Los adultos pueden coordinar sus esfuerzos para reforzar el progreso. El estímulo que proviene de dos o más personas significativas en la vida de un niño suele ser más eficaz que los esfuerzos de cualquiera de ellas por sí sola. P.e. padres y profesores.

La persona puede aprender a reforzarse a sí misma. En última instancia una persona madura sabe que metas desea alcanzar y se siente internamente complacido con sus propias actividades.

El aumento de la propia competencia actúa por sí mismo como reforzador. Una de las maneras de alcanzar mayor autonomía consiste en aprender a dominar los problemas por uno mismo. Todos estamos dispuestos a adquirir nuevas habilidades siempre que el proceso de aprendizaje no resulte demasiado penoso.

Los padres, los profesores no necesitan proporcionar mucho refuerzo si la tarea de aprendizaje resulta relativamente agradable, y si el niño percibe el propio progreso en el dominio de la habilidad que se esfuerza por adquirir.

Se pueden reforzar por error las tendencias a una conducta deficiente. Por lo general, el proceso comienza de una de dos maneras: no tomando en cuenta al niño cuando se lo debería reforzar o reforzándolo cuando no se debería hacerlo.

Tipos de refuerzos

a) Refuerzo positivo:

Cualquier estímulo que aplicado a un sujeto mantiene o aumenta la frecuencia de la conducta. P.e. la frecuencia con que demos los buenos días a una persona, probablemente se verá incrementada, o la menos se mantendrá igual, si esa persona siempre nos devuelve -nos refuerza, diríamos- el saludo sonriente.

b) Refuerzo negativo:

Cuando se observa que la frecuencia de una conducta aumenta después de la supresión de un estímulo aversivo. P.e. Cuando le digo al niño que no tendrá que tirar la basura ni quitar la mesa – estímulos aversivos- si saca buenas notas.

c) Refuerzo material y social:

Como p.e .el dinero, los juguetes, etc. Ejemplos del segundo tipo serían, las sonrisas, los gestos de aprobación, prestar atención, etc. Hay evidencia experimental de que este tipo de reforzador es quizá el más importante en cuanto a efectividad.

Para un uso adecuado y efectivo de los reforzadores hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Se debe tener muy claro qué conducta se está tratando de reforzar, y estar seguro de que el reforzador está siendo contingente sobre nuestra conducta-objetivo.
- La contigüidad temporal es decisiva para la efectividad de los reforzadores. A medida que la contigüidad temporal es menor, el reforzamiento puede perder efectividad y, además, se corre el riesgo de reforzar otra conducta distinta a la que es nuestro objetivo.
- No recompensar antes de la realización de una acción, sino después de haberla realizado.
- Si la conducta-objetivo es compleja y difícil, debe descomponerse en pequeños pasos, para ir reforzando cada uno de ellos. No pedir que los alumnos los hijos o alumnos pasen de golpe, de hablar a no hablar, de insuficiente a sobresaliente, de presentar buen número de peleas diarias a ningún conflicto, etc.
- El refuerzo debe proporcionarse lo más inmediatamente posible, al menos al principio del programa o tratamiento.

-Cuando la entrega del reforzador es siempre inmediato a cuando el sujeto obra correctamente se llama refuerzo continuo.

-Si solamente se da en algunas ocasiones al obrar correctamente, se habla de refuerzo intermitente o aleatorio.

-Si cada cierto número de veces que el sujeto realice la conducta deseada, entonces sería refuerzo de razón fija.

- Cuando se varia la proporción de conductas correctas por cada refuerzo, para que el sujeto no sepa cuando va a recibirlo, se llama refuerzo de razón variable.

▪ Para el inicio en la implantación de una conducta el más eficaz es el refuerzo continuo para llegar en el momento adecuado a un refuerzo intermitente de razón variable que es el que tiene más eficacia para el mantenimiento de una conducta. Aplíquese el modelo a las máquinas tragaperras, por ejemplo.

▪ Es conveniente llegar a un nivel óptimo de la frecuencia con que se deben administrar los reforzadores. Sobre todo, al principio del programa, reforzar con más frecuencia y con reforzadores más potentes. Pero hay que encontrar un nivel de reforzamiento óptimo para evitar la saciedad.

2.- La extinción.

Reduce la frecuencia de una conducta no deseable ignorándola cuando se produce. De esta manera llega a producirse la extinción al no recibir ningún refuerzo que la mantenga.

Para lograr que el niño deje de actuar de determinada manera, hay que evitar cualquier recompensa

o refuerzo después de la conducta indeseable.

Una persona puede abandonar una conducta cuando está cansado de ella y de sus "recompensas" (Principio de Saciedad) o cuando no obtiene recompensa alguna por ella (Principio de Extinción). Según la situación de que se trate, cualquiera de estos dos principios puede resultar más eficaz que el otro. No se debe emplear ambos principios de forma alternada, sino elegir uno y aplicarlo consecuentemente.

Si se refuerza una conducta indeseada un día y al día siguiente no, lo único que se consigue es reforzar de forma intermitente la conducta que se desea eliminar, y ello fortalece la conducta.

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

En la primera fase de la extinción, al no reforzarse la conducta-objetivo ésta tiende a producirse con mayor frecuencia antes de que acabe por descender rápidamente. Este es un periodo crítico, porque uno se inclina a pensar que se está empeorando el problema, y por tanto se puede dar por vencido volviendo a reforzar la conducta no deseada. Pero si se persiste en no reforzar la conducta anómala, esta comenzará finalmente a desacelerarse y descender a una frecuencia aceptable. Este proceso puede durar más de dos semanas.

Cuando se utiliza la extinción y al mismo tiempo se refuerza una conducta alternativa a la que se está extinguiendo, el proceso se reduce de tiempo considerablemente, y es mucho más eficaz que utilizar solo la extinción.

Casos en que puede ser eficaz la extinción:

a) Cuando se pueden controlar todos los factores de refuerzo más significativos.

Para que la extinción sea eficaz, es necesario que desaparezca todo refuerzo y no sólo parte de él. Aunque un adulto deje de reforzar una conducta indeseable, puede suceder que otras personas cercanas al niño deliberadamente o no, sigan reforzándola.

b) Cuando la conducta es relativamente inocua en si misma.

Ciertas conductas indeseables resultan molestas, pero no particularmente dañinas para el niño o los demás. La eliminación del refuerzo que sigue a la conducta indeseable constituye una manera eficaz de poner término a esa conducta.

3.- El castigo.

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

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

Ante el castigo hay que hacer las siguientes consideraciones:

a) Tiende a producir respuestas emocionales de ansiedad que pueden condicionarse clásicamente a

la situación o a quien aplica el castigo. P.e. el ir al colegio o ver a tal profesor puede generar ansiedad en el niño por repetición de castigos que recibe en el mismo.

- b) En los sujetos pequeños por observación, pueden aprender que castigar a los demás, es la mejor manera de resolver los problemas.
- c) El castigo rara vez produce cambios permanentes, a menos que una conducta incompatible y apropiada sea reforzada positivamente.
- d) Para que el castigo sea eficiente ha de ser impartido inmediatamente esto obliga a que la persona que lo administra deba estar vigilando continuamente.
- e) Los que recurren a un excesivo uso del castigo acaban siendo personas tensas y desagradables. Generan en los que los rodean también tensión.
- f) Un castigo puede servir en algunos momentos como refuerzo. P.e. una maestra castigar a un niño haciéndolo sentar junto a ella frente a la clase, hace que los demás le presten más atención, lo que es un refuerzo que incrementa la conducta inadecuada.
- g) Los niños tienden a oponerse al castigo devolviendo castigo, por reciprocidad.
- h) Los niños tienden a rehuir a quien los castiga.
- i) No obstante, el castigo puede ser la única manera de conseguir que el niño intente iniciar alguna conducta alternativa que luego se puede reforzar.

Sobre cuando utilizar el castigo:

- Si es posible nunca. Aplicar antes todos los recursos de refuerzo positivo.
- Estudiar los pros y los contras que puede llevar consigo la aplicación de castigo.
- Cuando quien lo aplique tenga la evidencia y el convencimiento que las consecuencias que se derivan no sean peores que las que existen en la actualidad.
- El sujeto debe tener muy claro cuáles conductas se recompensan y cuáles se castigan. Tener en cuenta que se "castigan" conductas, no se castiga a la persona humana. Intentar evitar que se deteriore la relación personal y la comunicación entre el dispensador del castigo y el receptor.

4.- Economía de fichas.

La economía de fichas se suele utilizar como una modalidad especial de reforzamiento positivo.

Una ficha es un objeto, un bono, un papel firmado, etc que se puede cambiar por cosas materiales o actividades que tienen valor de reforzador para el individuo.

Estas fichas se seleccionarán de acuerdo con las preferencias de los sujetos que van a recibir el programa.

Las reglas de funcionamiento deben quedar muy claras, antes de que comience el programa. Se

deben definir de modo preciso, las conductas que ganan fichas y cómo se pueden gastar esas fichas, y las conductas por las que se pierden fichas.

Hay que llevar una contabilidad con las fichas ganadas cada día, las fichas gastadas, las fichas perdidas y las acumuladas.

5.- Feedback.

Es la información que se da a un sujeto a continuación de la realización de una conducta-objetivo, en la que se le dice cómo ha ejecutado dicha conducta.

Si esta información se le da al niño de modo inmediato a la realización de la conducta, la efectividad del feedback es mayor.

Existen dos tipos de feedback: el positivo y el negativo. El primero indica todo lo que ha hecho correctamente de la conducta-objetivo, el segundo, por el contrario expresa los aspectos defectuosos de la conducta.

Conviene iniciar la comunicación con feedback positivo para comentar posteriormente los aspectos mejorables.

6.- Reforzamiento social.

Es un reforzador positivo que por su efectividad, se convierte en una técnica específica.

Consiste en la utilización de una relación interpersonal o de un gesto tal como una sonrisa, una alabanza, una manifestación de aprobación, etc, inmediatamente a una conducta-objetivo.

Los campos de aplicación son muy variados y se utiliza sólo y combinado con otras técnicas.

En un aula el refuerzo social que se recibe de determinados compañeros o grupos es lo que mantiene conductas inadaptadas de alumnos.

7.- Moldeado.

Se entiende por moldeado el reforzamiento sistemático de las aproximaciones sucesivas a la conducta-objetivo.

En el moldeado se suelen emplear dos técnicas ya enunciadas:

- Refuerzo positivo a las aproximaciones sucesivas.
- Extinción de otras conductas.

Se utiliza sobre todo para implantar conductas que faltan en el repertorio del sujeto o que existen en éste, pero de manera muy rudimentaria.

En la aplicación de esta técnica hay que tener especial cuidado en definir con claridad los objetivos y los pasos intermedios para que no haya dudas respecto a que conductas se va a aplicar el reforzamiento o que conductas van a estar bajo el procedimiento de extinción.

En conductas complejas puede ser necesario comenzar el procedimiento de moldeado con incitaciones, guía física o ejemplificación. Estas ayudas iniciales se retiran tan pronto como ocurre la conducta sin necesidad de ellas.

8.- Contratos de conducta.

Es un acuerdo negociado -mejor por escrito- en el que se indican las condiciones bajo las cuáles los individuos implicados en el contrato van a regular sus conductas respecto a las otras personas que intervienen en el contrato.

Esta técnica se basa en un reforzamiento recíproco. Se ha utilizado con éxito en problemas escolares, de pareja, alcoholismo, etc.

Es muy importante para su efectividad fijar el acuerdo en términos de frecuencia, tiempo y diversidad de reforzamientos. Implícitamente cumple, además, la función de disminuir la hostilidad recíproca que acompaña a las relaciones interpersonales problemáticas.

Para modelo de contrato de conducta nos puede servir el siguiente:

"En Madrid a ... de de 2004 se reúnen de una parte D..... y de otra parte D..... y llegan al siguiente acuerdo:

1º Que D..... se compromete a.....

2º Que D..... se compromete a.....

3º Que el presente contrato tendrá una duración de a su término se revisará su cumplimiento.

4º Las consecuencias positivas de su cumplimiento para D,..... serían: y para D..... las consecuencias positivas serían:

5º Las consecuencias negativas del no cumplimiento por parte de D..... serían: asimismo para D..... serían:

Y para que conste a los efectos oportunos se firma el presente documento:

D..... D..... Testigo/s....."

9.- Coste de respuesta.

Es una modalidad de castigo. Consiste en que se le retiran o destruyen determinados reforzadores positivos y que han sido acumulados por quien dirige el programa, tales como fichas, dinero, discos, etc con la finalidad de eliminar una respuesta no adaptativa, especialmente resistente a la extinción, además previamente se ha convenido que de no desaparecer se utilizará coste de respuesta.

Por el enojo que causa en quien se aplica, su uso tiene que ser restrictivo.

10.- Tiempo fuera.

Es cuando se retira a un niño de un lugar o habitación a otro distinto menos reforzador o agradable, de manera inmediata -contingente- a una conducta no deseada. Este procedimiento podría también llamarse de aislamiento social.

El sujeto está en un lugar que debe estar libre de actividades atractivas o que le distraigan. Permanecerá en ese lugar un tiempo prefijado, posteriormente vuelve al entorno primero.

Es eficaz para el tratamiento de aquellas conductas que están reforzadas por los compañeros de clase.

Es conveniente reforzar conductas alternativas, de este modo hay posibilidad de que el sujeto aprenda a modificar situaciones y mostrar nuevas conductas.

11.- Control estimular.

Buena parte de nuestra conducta tiende a ser automática; surge en función de estímulos discriminativos.

Aunque las conductas, en definitiva están mantenidas, sobre todo, por sus consecuencias, hay situaciones en que los estímulos anteriores a la conducta tienen el control de la conducta.

La probabilidad de una conducta puede aumentar o disminuir mediante la presentación o retirada de los estímulos discriminativos.

Tiene aplicación en diversos campos, p.e. en el hábito de estudio. Se establece, en primer lugar, un sitio de estudio que se va a utilizar solamente para estudiar; se establece también un horario determinado, se retiran todos los estímulos que puedan distraer: radio, TV, revistas, etc, y, gradualmente, comienza a aumentarse el tiempo de estudio desde un nivel inicial bajo.

Esta técnica tiene una amplia aplicación y puede ser combinada con otras, tanto para el desarrollo de conductas como para eliminación de conductas no adaptativas.

12.- Aprendizaje imitativo.

Podemos aprender conductas por el simple procedimiento de observar a otro cuando emite dichas conductas. Es uno de los aprendizajes más utilizados.

Muchos animales y el ser humano aprenden viendo las acciones que hacen los demás y tratando después de ensayarlas. Se trata de las conductas de imitación y del valor del ejemplo, que se han utilizado desde siempre.

La imitación se desarrolla mejor cuando:

- a) Hay cierta semejanza entre las características del modelo -sexo, edad, problemas, raza, actitudes...- y las del observador.
- b) La acción del modelo que ha de ser imitada se presenta con la máxima claridad posible.
- c) Si el modelo tiene prestigio a los ojos del observador, tanto más eficaz.
- d) Es más eficaz la observación directa de distintos modelos que realizan la misma acción, que la observación de un solo modelo.

e) Cuando el observador tiene la oportunidad de practicar la conducta inmediatamente después de observar al modelo.

f) Cuando el observador mismo es reforzado por realizar la conducta imitada.

Se pueden convertir en modelos:

1. Los padres.- Pues proporcionan a sus hijos gran cantidad de reforzadores y, por lo común, constituyen sus primeros modelos naturales.

2. Los profesores.- Un profesor decide acerca de la administración de muchos reforzadores que son importantes para casi todos los niños. El profesor califica el progreso del niño, lo alienta cuando la tarea es difícil, lo pone en contacto con experiencias nuevas... Un profesor cálido, cordial y que da apoyo constituye un modelo poderoso para muchos niños.

3. Los buenos amigos y los hermanos.- Los refuerzos que se ofrecen son de índole menos material y formal que los anteriores.

Los buenos amigos comparten posesiones y secretos especiales, se escuchan con interés, se defienden y se protegen cuando alguno de ellos está en dificultades, proporcionan compañía...

4. La persona que tiene un problema idéntico al mío y que lo ha resuelto.- Si es posible que el niño se ponga en contacto con una persona de este tipo, y ésta le brinda atención y afecto, es muy probable que esa persona sea el mejor modelo posible. Se sabe que los ex alcohólicos constituyen la mejor fuente de ayuda para un alcohólico.

5. Nuevas relaciones sustitutorias.- Los jóvenes que no reciben apoyo, aliento, atención o refuerzos positivos de sus padres, profesores o hermanos, recurren a cualquiera que les dé esos reforzadores. Si esa nueva relación puede proporcionar el refuerzo necesario, se convierte en un modelo poderoso, cualesquiera sean sus normas morales.

Los padres se preocupan a veces por la posibilidad de que sus hijos caigan bajo la influencia de malas compañías. Sin embargo, las malas compañías constituyen un peligro serio sólo cuando las buenas no proporcionan el refuerzo que un niño necesita.

6. Todo aquél que posea habilidades o atributos deseados. Los jóvenes suelen admirar a las figuras que se destacan en la TV, cine, música... Aunque la publicidad ya explota estas figuras destacadas para que elogien las ventajas de una marca de cigarrillos o de cosméticos, también pueden servir de modelos para otro tipo de conductas, tanto deseables como indeseables.

7. Las figuras históricas. El estudio de la vida y la obra de personajes famosos de la historia constituye una fuente de conocimiento e inspiración. Así J.F.Kennedy mientras estaba inmovilizado por una dolorosa lesión en la espalda, escribió "Perfiles de coraje", en el que se describe las acciones valerosas de personajes famosos de la historia. El propio coraje de Kennedy pudo haber derivado, en parte, de su estudio de esas otras vidas.

8. Alguien admirado por personas prestigiosas. Cualquier persona que se haya convertido en un modelo prestigioso por sus logros, habilidades o atributos puede transferir parte de ese poder a otra persona expresando su admiración por ella.

Por lo común, cuanto menos sabemos sobre un tema, más influyen sobre nuestros juicios los modelos prestigiosos.

El proceso de aprendizaje mediante modelos es inevitable, si los padres y profesores se abstienen de ofrecer ejemplos de conductas deseables, los niños buscarían modelos en otra parte.

Hasta cierto punto, a un progenitor o a un profesor le resulta imposible dejar de ser modelo. Aunque dejara de brindar refuerzo positivo, su misma presencia podría constituir un modelo negativo.

El único recurso consiste en ser un modelo deseable, y asegurarse de que, en la medida de lo posible, las otras personas que nuestros hijos pueden percibir como modelos, representen la hombría de bien que queremos para ellos.