

TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

MARTA ALBERT

Psicóloga de la Asociación Española para el Síndrome de Prader-Willi

1. INTRODUCCIÓN

Si queremos cambiar una *conducta* inadecuada o enseñar algo nuevo, lo primero que tenemos que hacer es identificarla lo más *objetivamente* posible. Para ello, debemos definirla en términos específicos que requieran un mínimo de interpretación, es decir, de forma clara, de modo que pueda ser *observada* (medida y registrada) por personas diferentes *sin necesidad de hacer suposiciones y/o valoraciones subjetivas*.

Podremos analizar cualquier conducta del siguiente modo:



Nuestra conducta *depende de las consecuencias que obtengamos de ella*. Utilizamos el medio para obtener consecuencias positivas, agradables y para evitar consecuencias negativas o desagradables. *Repetiremos* aquellas conductas que van seguidas de un premio o recompensa y *no repetiremos* las que no proporcionan consecuencias agradables. En consecuencia, cualquier intento de eliminar o disminuir una conducta que simultáneamente no premie las conductas incompatibles, será un fracaso. Por ello, conocer la relación que existe entre la conducta y sus consecuencias, tipos de consecuencias y cómo usarlas es fundamental para garantizar una enseñanza eficaz.

Las consecuencias pueden ser positivas o negativas. Las consecuencias positivas son aquellas que aplicadas inmediatamente después de una conducta producen un aumento en la frecuencia de ésta. Pueden ser actividades; juegos y juguetes; atención, elogios, sonrisas, alimentos o bebidas preferidas de cada persona; etc. (ver anexo: "Tabla de premios"). En general cuando una persona obtiene consecuencias positivas se siente querido y aumenta la seguridad en sí mismo.

Las consecuencias negativas son aquellas que aplicadas inmediatamente después de una conducta concreta disminuyen o eliminan la emisión de esa conducta. Esas conse-

cuencias (pérdida de atención, retirada de juguetes favoritos, “no ir a la piscina —que le encanta—”, “no ir al cine”, etc.) deben siempre aplicarse en primer lugar, y recurrir al castigo solo y exclusivamente en situaciones imprescindibles.

Veamos un ejemplo: “Gonzalo es, según sus padres, un niño difícil. Cuando están en la mesa dice tacos, y cuanto más se insiste en decirle que se calle, más, durante más tiempo y más alto los dice. Sus padres deciden que cada vez que Gonzalo diga tacos le volverán la espalda y sólo le prestarán atención cuando se calle. Gonzalo continúa diciendo tacos unos días pero después deja de hacerlo”. (Fig. 1)

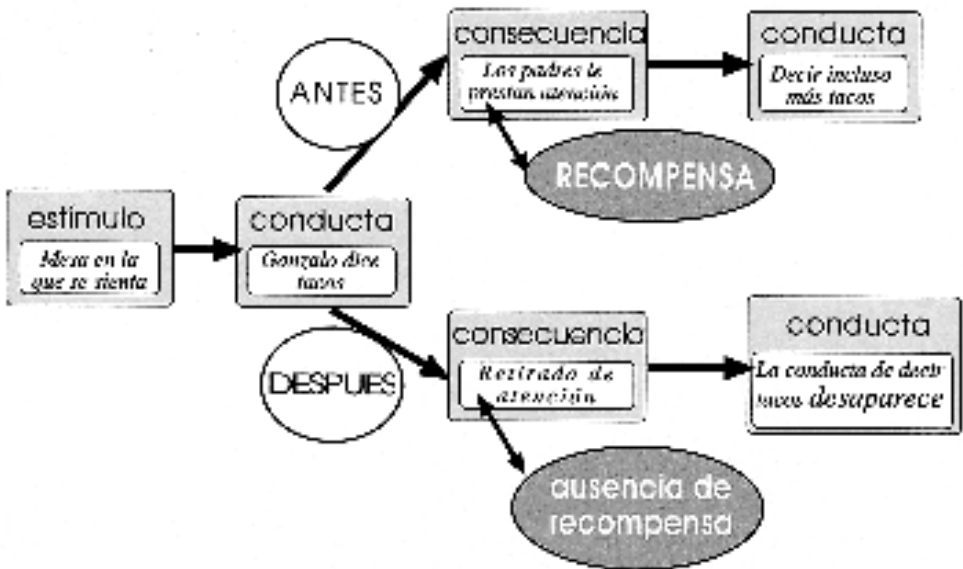


Fig. 1. Nuestra conducta depende de sus consecuencias.

2. PROCEDIMIENTOS PARA LA ADQUISICIÓN O AUMENTO DE LA FRECUENCIA DE LA CONDUCTA

Quando tratamos de inculcar o reforzar la frecuencia de un comportamiento, para no producir efectos que no deseamos, no debemos caer en el error de aplicar consecuencias gratificantes de forma arbitraria, sino sólo y tan sólo a aquellas conductas “buenas”, adaptadas y cuya frecuencia queramos aumentar. Luego, cuando hayamos logrado que la conducta que buscábamos se dé con una frecuencia suficiente, deberemos conseguir que se siga dando —incluso en condiciones distintas a las de su adquisición—. Tendremos que hacer que las recompensas o premios sean lo más naturales posibles, intentando acercar la forma de administrarlas a la forma en que las recibe el niño de un modo natural.

2.1. Refuerzo positivo

Este procedimiento consiste en presentar una consecuencia positiva (una recompensa o premio) inmediatamente después de la emisión de una conducta determinada, y esto aumenta la probabilidad de que dicha conducta se presente en el futuro.

Se utiliza cuando queremos desarrollar una nueva habilidad, aumentar la frecuencia de una conducta o cuando el refuerzo de esa conducta disminuye la aparición de una conducta incompatible no deseada.

Para que este procedimiento funcione, la recompensa tiene que estar en relación con el comportamiento, ser contingente a éste (ha de ser inmediato) y siempre ha de ir acompañado de la especificación de la contingencia y de refuerzo social. Así mismo deben ser cognitiva y emocionalmente apropiados para la persona, y evitar caer en el error de "saciar" al niño con la recompensa.

2.2. Refuerzo negativo

Consiste en la desaparición de un objeto o hecho desagradable que antecede a la respuesta que nos interesa; como consecuencia de dicha desaparición aumenta la frecuencia de la conducta deseada. La respuesta que buscamos es el medio que hace que se retire dicho objeto u hecho, es decir, desaparece como consecuencia de la conducta.

2.3. Aproximaciones sucesivas

Este procedimiento consiste en reforzar diferencialmente las respuestas cada vez más parecidas a la respuesta final deseada, y someter a extinción las que van quedando más alejadas. Se utiliza cuando la conducta deseada no figura en el repertorio de la persona.

En la aplicación, tras definir de la manera más precisa posible la conducta final que queremos conseguir, elegiremos una conducta que la persona ya posea y que tenga alguna semejanza con la conducta objetivo y la reforzaremos consistentemente. Después iremos restringiendo la amplitud de esa conducta, de modo que reforzaremos las formas cada vez más parecidas a la conducta deseada.

Por ejemplo, queremos conseguir que Laura permanezca un minuto en la "piscina de bolas". Esa conducta no existe en Laura y habrá que "moldearla" mediante aproximaciones sucesivas. Lo primero que haremos es reforzar cualquier movimiento de aproximación a la piscina; luego, cuando se acerque a una determinada distancia (por ejemplo un metro) y no cuando la distancia aumente. El paso siguiente consistirá en reforzarla cuando permanezca, aunque sea de forma breve, en el borde de la piscina. A continuación, sólo cuando permanezca sentada en el borde de la piscina con los pies dentro. Después sólo aplicaremos reforzamiento cuando permanezca dentro, aunque sea durante breves instantes. Paulatinamente haremos que el tiempo de permanencia sea mayor.

2.4. Modelado

Consiste en dar a la persona la oportunidad de observar en otra persona significativa para él la conducta nueva que se desea conseguir. El observador debe copiar la conducta que le presenta el modelo inmediatamente o tras un intervalo de tiempo muy breve.

Este procedimiento se usa en la adquisición de nuevas conductas, eliminación de respuestas inadecuadas a través de la observación de la conducta apropiada, y como forma de suprimir miedos o fobias.

2.5. Encadenamiento

Consiste en recompensar a la persona tras la realización de una serie de conductas engarzadas unas con otras, formando una cadena natural de actividades.

Por ejemplo, podemos hacer que la merienda se convierta en el último eslabón de la conducta (por lo tanto en recompensa o premio) si primero deja las cosas del colegio en su cuarto y después se pone las zapatillas de estar en casa y se lava las manos.

Este procedimiento puede utilizarse para que adquiera nuevas habilidades (descomponiendo esa conducta en pasos, que se enseñarán mejor si empezamos por el último de la cadena) o para ensamblar las conductas del niño de modo que constituyan cadenas y conseguir así que esas conductas se mantengan de forma natural (como procedimiento para mantener la conducta).

3. PROCEDIMIENTOS PARA MANTENER LA CONDUCTA

Cuando la conducta recién adquirida o que se daba con poca frecuencia alcanza unos niveles aceptables y está estabilizada deberemos pasar de un programa de reforzamiento continuo (reforzar cada vez que ocurra la conducta) a uno de reforzamiento intermitente (reforzar de vez en cuando). Este cambio ha de hacerse lenta y gradualmente para no provocar que la persona deje de responder a la conducta que ya se estaba estabilizando.

Los procedimientos que hacen que las conductas se mantengan por tiempo indefinido una vez adquiridas y sin necesidad de que las reforcemos continuamente son el reforzamiento intermitente y el encadenamiento. Estos procedimientos hacen que las recompensas y premios sean lo más naturales posibles.

3.1. Reforzamiento intermitente

Consiste en presentar el reforzador de manera discontinua, o sea, que no se refuerzan todas y cada una de las respuestas del sujeto, sino solamente algunas de ellas. Podemos utilizar como criterio tanto el número de respuestas dadas (de razón o número) como el tiempo transcurrido desde el último premio (de intervalo). El paso del reforza-

miento continuo de la conducta al intermitente debe ser gradual, para evitar que la persona deje de responder.

Los dos tipos de reforzamiento intermitente pueden aplicarse según un criterio fijo o un criterio variable. Tendremos así cuatro opciones de aplicación:

a) Reforzamiento intermitente de razón o número fijo de respuestas. La recompensa se da cuando la persona cumple con un criterio fijo establecido de antemano: cada tres respuestas, o cada cinco, etc. *Por ejemplo, cada diez sumas bien hechas una partida en el ordenador.*

b) Reforzamiento intermitente de número variable de respuestas. La recompensa se administra según valores que varían de una a otra en base a un promedio. *Por ejemplo, echar dinero en las tragaperras. El que juega se ve recompensado cada vez que juega un número de veces a las máquinas.*

Es recomendable utilizar este tipo de programas, especialmente los de tipo variable, cuando se desea que la persona emita una conducta con mucha frecuencia. Produce formas constantes de respuesta.

c) Reforzamiento intermitente de intervalo fijo de respuestas. La recompensa se administra pasado un tiempo fijo establecido de antemano: cada minuto, o cada minuto cuarenta y cinco segundos, etc. *(P.e. exámenes cada trimestre: la conducta de estudio es muy baja al principio y aumenta según uno se va acercando a la fecha de exámenes, pero una vez hecho esto, la conducta de estudio disminuye o incluso desaparece durante una temporada.)*

d) Reforzamiento intermitente de intervalo variable de respuestas. La recompensa se administra según valores de tiempo que varían de una recompensa a otra.

3.2. Encadenamiento

Ver punto 2.5.

4. PROCEDIMIENTOS PARA REDUCIR O ELIMINAR LA CONDUCTA

4.1. Extinción

Este procedimiento debe ser aplicado a cualquier conducta mal aprendida. Consiste en, una vez identificado el reforzador, suprimirlo para que tal conducta desaparezca gradualmente, es decir, en no dar la recompensa que la mantiene. La suspensión de reforzamiento debe ser completa; no se debe administrar nunca para esa conducta (si no estaríamos recompensando de "forma intermitente", que como hemos visto antes es un procedimiento para mantener la estabilidad de una conducta). Será más efectiva cuando se preste atención positiva (se administren consecuencias positivas) a otras conductas alternativas a las que se quiere eliminar.

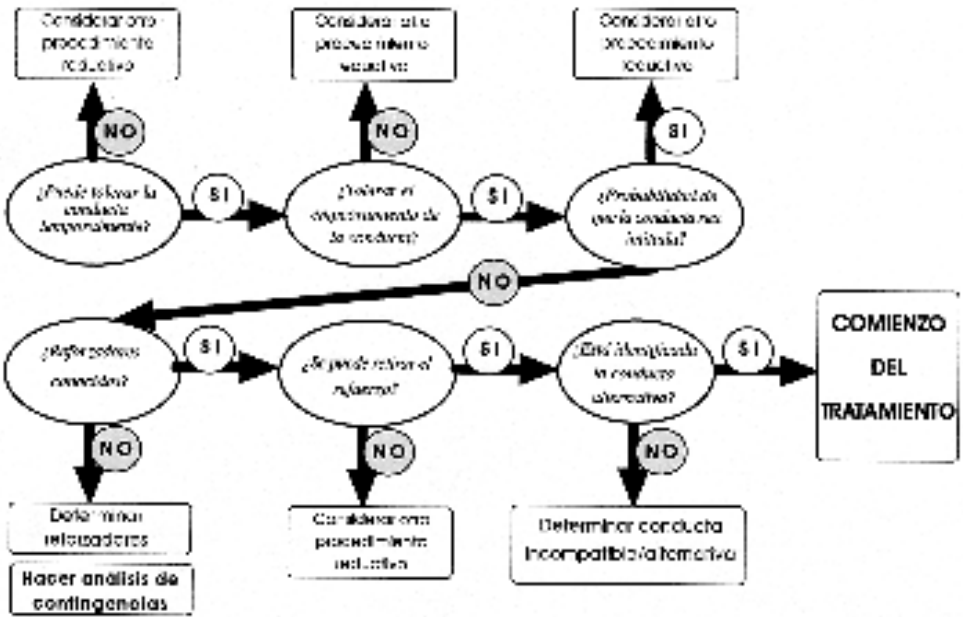


Fig. 2. La decisión de utilizar extinción.

Cuando se utiliza éste método al principio se produce un aumento momentáneo de la conducta que precisamente se quiere eliminar. Hay que esperar a que pase este aumento inicial de frecuencia para observar la disminución gradual típica de la extinción.

Por ejemplo, cuando llega una visita Alfonso hace "tonterías" y sus padres le dicen: "Estate quieto", "Es que no paras ni un momento", "Deja de hacer tonterías", etc., proporcionándole recompensas de atención que hacen que la conducta de "hacer tonterías" aumente. Bastará con suprimir la atención que los padres prestan a ese comportamiento (y por el contrario prestarle atención a conductas contrarias positivas) para que Alfonso reduzca de forma gradual el comportamiento indeseable.

4.2. Reforzamiento de conductas incompatibles

Es un método complementario de cualquier intento de eliminar una conducta problemática. Se basa en la administración de recompensas de forma continua a aquellas conductas que son incompatibles con la que se quiere suprimir y en no aplicar ningún tipo de consecuencia a la conducta que se quiere eliminar (ignorarla). El aumento de la conducta alternativa incompatible conlleva una disminución de la conducta indeseable. *Por ejemplo, y siguiendo el ejemplo anterior, hacer caso a Alfonso en el momento en que esté distraído jugando, o haya esperado a que no haya nadie hablando para tomar la palabra.*

4.3. Aislamiento o tiempo fuera

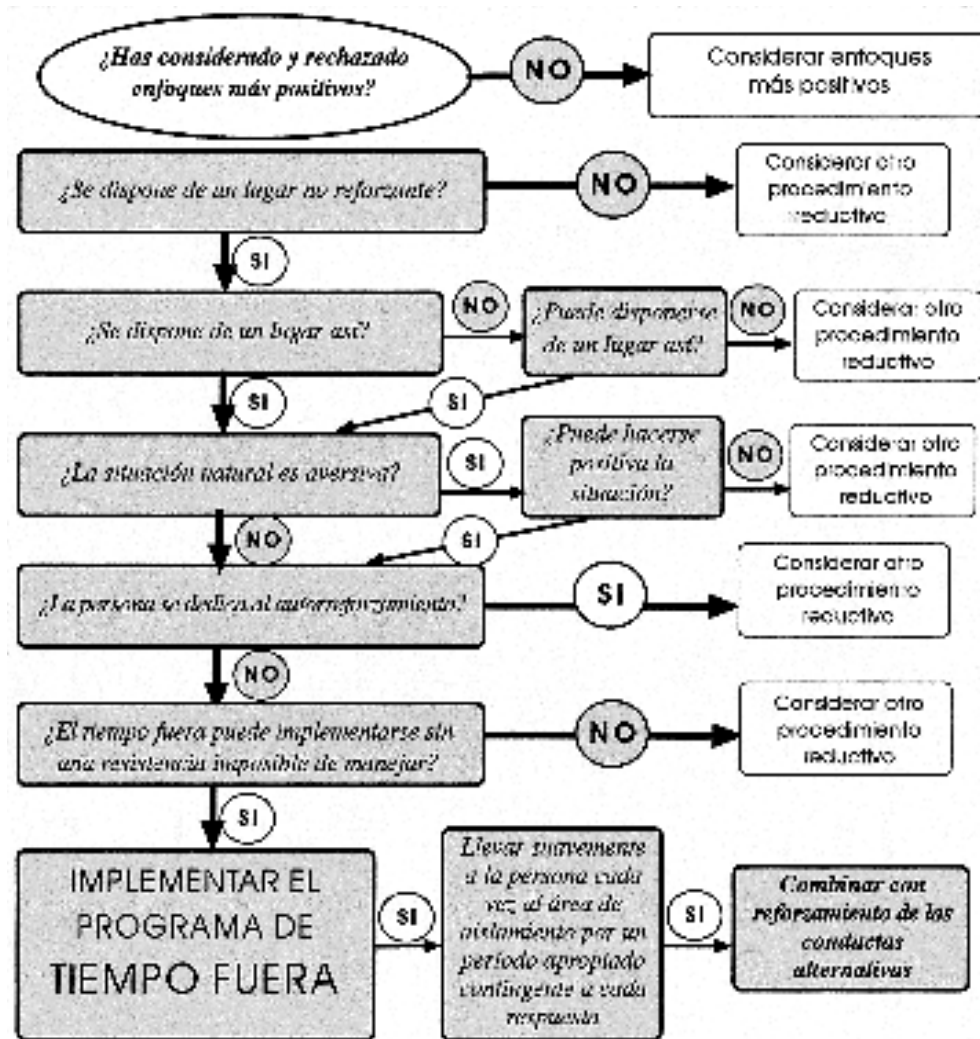


Fig. 3. La decisión para utilizar tiempo fuera.

Es un procedimiento que puede ser de gran utilidad cuando no podemos retirar el reforzador que mantiene la conducta. Lo que se hace es sacar a la persona de la situación en la que se encuentre cuando realiza la conducta que deseamos suprimir. Puede hacerse dejándole en su cuarto y llevándose de la habitación todo el material, juguetes, etc., poniendo al niño de cara a la pared, en "el rincón de los aburridos" o llevándole a un

cuarto especial. La primera vez que se aplique se dejará claro que hasta que no cese la conducta no se dejara de "aislarle".

Antes de aplicar el aislamiento conviene dar una señal o aviso para intentar que sólo la aclaración verbal tenga poder de controlar la conducta problemática que deseamos eliminar.

Por ejemplo, si el niño tira arena a sus amigos, la madre dice ¡eso no se hace! o ¡no se tira arena! y le sienta un rato a su lado. Durante ese tiempo no se le dirige la palabra al niño, ni se le echa la bronca durante y después del periodo de aislamiento. Luego se da opción a seguir jugando.

El tiempo de aislamiento será aproximadamente de un minuto por cada año de edad, siendo útil hasta los 15 años. Demasiado tiempo da opción a buscar otras actividades, y debemos asegurarnos que no obtiene recompensas. Si en una semana el procedimiento de aislamiento no da resultado será mejor cambiar de procedimiento.

4.4. Control de estímulos

Si un estímulo está siempre presente cuando se refuerza una respuesta (y ausente cuando no se refuerza) la conducta en cuestión se emite con mayor probabilidad ante dicho estímulo que en cualquier otra situación. Aunque en un principio sean neutrales, como consecuencia del hecho de estar presentes siempre que una conducta es reforzada, adquieren determinado control sobre ella. Entonces alterando los antecedentes que controlan las condiciones, podemos eliminar la conducta. La conducta problema puede ser cambiada asociando estímulos (antecedentes) con recompensas no deseadas.

Por ejemplo, si un niño charla continuamente con el compañero que tiene a su lado, el profesor generalmente cambia al niño de sitio. Cambiando el sitio, el profesor cambia el contexto estimular (en este caso la proximidad) en el que la charla (que se quiere evitar) tiene lugar.

El procedimiento de cambio de estímulos tiene, sin embargo, un corto efecto a la hora de reducir conductas no deseadas.

4.5. Costo de respuesta o castigo negativo

Consiste en quitar, como consecuencia de la conducta, algo que gusta (algún reforzador disponible). Se llama también castigo negativo porque se suprime algo que gusta, pero no hace uso de estimulación aversiva.

Por ejemplo, para reducir la conducta indeseada de mantener un coche aparcado durante mucho tiempo en una zona muy congestionada, aumenta el precio del aparcamiento por cada hora adicional.

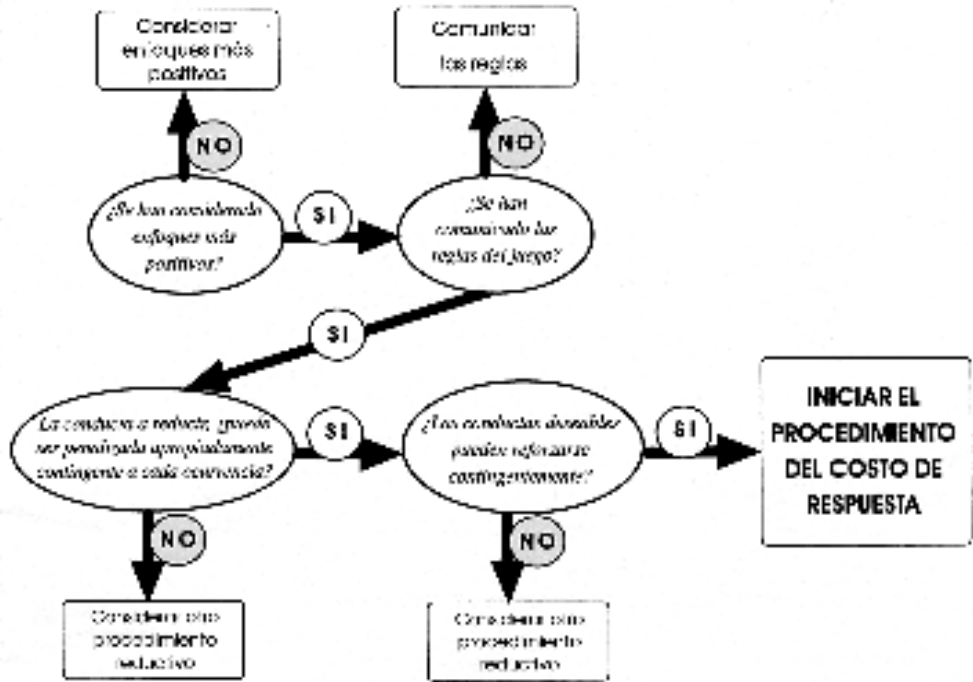


Fig. 4. La decisión para utilizar costo de respuesta.

4.6. Práctica positiva

Este método consiste en hacer que la persona practique, durante periodos de tiempo determinados, conductas físicamente incompatibles con la conducta inapropiada. No se mejora, sino que se ejecuta el comportamiento adecuado. Este procedimiento tiene efectos rápidos y de paso enseña conductas aceptables a los niños.

Por ejemplo, Pedro entra dando un portazo: "Sal y cierra despacio".

Es importante que utilicemos siempre una clave verbal previa (una advertencia del tipo "no" en tono claro y firme) que pueda servirnos posteriormente para ser usada como forma de control sin necesidad de recurrir continuamente a la práctica positiva.

4.7. Sacidad

Con este procedimiento conseguimos suprimir una conducta basándonos en la utilización del propio reforzador que la mantiene porque aumentando de forma considerable la administración de reforzamiento hacemos que el reforzador pierda su valor como tal. De hecho, el exigir la realización continuada de una actividad en principio agrada-

ble puede convertirla en aversiva. Cuando se decida utilizar este procedimiento ha de tenerse claro que la conducta problemática que se quiere eliminar la usamos como recompensa —y sólo como tal— de otras actividades. Al igual que un reforzador que se presenta con mucha frecuencia y en grandes cantidades produce saciedad, cansa y pierde su eficacia en el mantenimiento de la conducta, si consideramos la conducta problemática como una posible recompensa y la usamos sistemáticamente como tal, conseguiremos que el niño se canse de ella, es decir, deje de realizar la conducta problemática.

Por ejemplo, un niño que sólo quiere comer patatas fritas. Que sólo coma eso para desayunar, comer, merendar y cenar.

4.8. Castigo

Consiste en aplicar una consecuencia punitiva a una conducta. El castigo debe ser usado *sólo y exclusivamente* cuando otros procedimientos no hayan funcionado o cuando la propia vida del niño esté en peligro y ello pueda evitarse recurriendo al castigo. Tal es el caso de las conductas de autoagresión.

El castigo es efectivo porque reduce o elimina rápidamente la conducta indeseable. Sin embargo, existen muchas razones para evitarlo: sólo funciona cuando está presente la persona que castiga, puede provocar agresividad hacia otros (personas o cosas) y no se puede establecer una relación adecuada entre castigador y castigado puesto que este último tiende a escapar del primero, etcétera.

Para que sea efectivo han de cumplirse al menos los siguientes requisitos: ha de aplicarse inmediatamente después de la conducta problemática; debe ir precedido de una señal (un tono verbal, un gesto, etc.) que más adelante pueda impedir por sí sola la aparición de la conducta indeseada; ha de aplicarse de forma continua para la conducta que se pretende eliminar (da mejores resultados con conductas que ocurren muy a menudo); debe reducir efectivamente la conducta indeseada (si utilizamos un azote, estamos utilizando un azote, no unas caricias). Siempre deben premiarse las conductas alternativas capaces de sustituir a la conducta problemática que estamos castigando.

Cuando se decida aplicar el castigo como procedimiento de reducción o eliminación de conductas, ha de emplearse con absoluta calma y retirando otros posibles reforzadores que existiesen en el momento de aplicar el castigo.

5. OTRAS TÉCNICAS

5.1. Economía de fichas

Es un caso especial de la aplicación del refuerzo y de la extinción. En vez de utilizar los premios o reforzadores directamente, se emplean fichas que después se intercambiarán por una variedad de actividades agradables y bienes de consumo. Los privilegios utilizados como premio sólo podrán obtenerse a través de fichas y, si es necesario, las con-

ductas indeseables se eliminan empleando la técnica de la pérdida contingente de las mismas. Sus ventajas son claras: es un sistema independiente del estado momentáneo de privación, evita el problema de la saciación, no interrumpe la conducta y enseña auto-control (demora del reforzamiento). Implica cuatro pasos:

1. La definición específica y clara de los objetivos.
2. Elección de diversos incentivos o premios a los que se podrá acceder mediante la realización de conductas específicas, y fijación de "precios en fichas" para cada uno de ellos.
3. Uso y cambio "monetario" de las fichas como incentivo.

Deberemos tener en cuenta que:

- Las fichas deben administrarse una vez realizada la conducta, y con la mayor inmediatez posible.
- El tipo de fichas (puntos, estrellas...) dependerá de las características del individuo.
- La persona ha de poder elegir entre diversos premios para intercambiar.
- Debe mantenerse un equilibrio entre las fichas que se ganan y las que se gastan. Que no cueste demasiado y se dé por vencido; que no cueste tan poco que se pueda llegar a saciar.
- El precio de los premios debe estar ajustado a la frecuencia de su consumo, a las preferencias de la persona y a su coste económico. También se tendrá en cuenta la numeración que la persona conozca.
- Es conveniente fijar cuándo se van a hacer los intercambios y estipular un sistema de ahorro (todos los días puedo obtener pequeños reforzadores y ahorrar para conseguir un refuerzo mayor).

Por ejemplo, María se hace siempre la remolona para ir al colegio, no siempre hace los deberes y no ayuda en casa.

Conductas objetivo	Precio intercambio (puntos/fichas/estrellas...)
Sentarse a desayunar ya arreglada a las 8:40h.	55
Dejar las cosas del desayuno en el lavaplatos.....	15
Hacer la cama antes de ir al colegio.....	25
Salir a las 9:00 al colegio.....	45
Hacer los deberes	60
TOTAL.....	200

PUNTOS POSIBLES: diario = 300

AHORRO OBLIGATORIO: diario = 75; semanal = 250; mensual = 200

GASTO POSIBLE: diario= 225; semanal

*150 diario chicle = 10
 tele: 1 hora= 35
 2 horas= 70
 música: 1 hora= 35
 2 horas= 70*

200 semanal salir el sábado a los scout

*3 meses = 600 Elegir uno entre:
 pendientes
 anillo
 CD
 Parque de atracciones*

*6 meses=1.200 Elegir entre
 camiseta = 995
 pantalón= 1.000
 Fin de semana de excursión*

5.2. Contratos conductuales

Los contratos tienen el valor de quedar por escrito las consecuencias positivas que supone el adquirir la meta propuesta.

Deben incluir:

1. Descripción clara y detallada de la conducta en cuestión. De modo positivo (que dé la sensación de que cumpliéndolo se avanza y sin que induzca al miedo al castigo).

2. Determinación de los criterios para saber cuándo una conducta se da por conseguida (forma, frecuencia...). También hay que fijar la duración máxima del contrato. Debe incluir condiciones aceptables en las que se mantenga un equilibrio entre las exigencias y la recompensa.

3. Especificación de los reforzadores (premios) que se conseguirán a medio y largo plazo (fijados en fechas, días concretos).

4. Acuerdo sobre las consecuencias negativas en caso de que las condiciones no se cumplan.

5. Acuerdo sobre "premios especiales" cuando se consigan los mínimos exigidos por el contrato.

6. Acuerdo del método de control sobre la conducta de quien hace el registro.

7. Buscar que pase el menor tiempo posible entre la conducta acordada y las consecuencias de éste.

Ejemplo:

Yo, _____, mediante este contrato me comprometo a realizar las siguientes actividades:

Estas actividades las evaluaré a través de una hoja de autorregistro (que rellenaré todos los días a las _____ con _____), donde aparecerán los siguientes datos:

- * Actividad
- * Día de ejecución
- * Lugar de realización
- * Resultado

Por cada objetivo (actividad) marcado que realice, me gratificaré con y de la siguiente manera:

Este contrato tiene vigencia hasta indefinida, hasta que decida cambiarlo, si bien las actividades propuestas, así como las formas de gratificarme, serán revisadas semanalmente.

_____ a _____ de _____ de _____

_____ (firmas)

6. BIBLIOGRAFÍA

- IZQUIERDO, A. (1988): *Empleo de métodos y técnicas en terapia de conducta*, Promolibro.
- KOZLOFF, M.A. (1980): *El aprendizaje y la conducta en la infancia. Problemas y tratamiento*, Fontanella.
- MARTOS, J. (1984): *Los padres también educan: guía práctica*, APNA.
- RIBES, E. (1972): *Técnicas de modificación de conducta. Su aplicación al retraso en el desarrollo*, Trillas, Mejico.