



Cuadro sinóptico

Nombre del alumno (a): Ana Cristal García Sánchez

Nombre del tema: Introducción a las técnicas

Parcial: I mer

Nombre de la Materia: Análisis de la conducta

Nombre del profesor: Lic. Psic. Cynthia Álvarez Poumian

Nombre de la Licenciatura: Trabajo social

Cuatrimestre: 4to Cuatrimestre

Pichucalco, Chiapas 12/10/24

Introducción a las técnicas y Moldeamiento

Cognitivo- Conductual

Las estrategias que desde el enfoque cognitivo-conductual se han propuesto para modificar el comportamiento humano, es importante que sepan de dónde surgen.

La visión puramente conductual es la que inicialmente se encargó de estudiar de forma sistemática y rigurosa algunos fenómenos del aprendizaje, es relevante que sepan que dicho abordaje se relaciona en la actualidad con una rama de la ciencia de la conducta, denominada análisis conductual aplicado.

En psicología, el campo de la psicoterapia ha experimentado un crecimiento significativo, enfocándose en el desarrollo de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para abordar diversas problemáticas biopsicosociales en un contexto más amplio que incluye a individuos como parte de sociedades y naturaleza biológica

Las relaciones entre la conducta y el ambiente, y sus características más importantes son:

-La conducta es el objetivo principal. Recuerden que, por ser una disciplina derivada del conductismo radical, no se consideran variables como la cognición, los sentimientos o la personalidad como causas del comportamiento.

-El tratamiento o la intervención van orientados a modificar la conducta, observando de forma sistemática las situaciones en las que ocurre el comportamiento y adicionalmente las consecuencias del mismo. Esto es clave para lograr un mayor nivel de predicción y control.

Uno de los elementos más relevantes es el condicionamiento operante, en donde la conducta está controlada por sus consecuencias.

Es una disciplina que cuenta con terapeutas que además de modificar la conducta humana, desempeñan un rol de investigadores, ya que realizan análisis rigurosos sobre los que una persona hace y lo que determina su hacer.

Moldeamiento

El moldeamiento consiste en reforzar las aproximaciones sucesivas que conducen al desarrollo de una conducta meta. Esta técnica se utiliza de forma frecuente para desarrollar repertorios de conducta que no se han establecido o que el individuo aún no sabe cómo realizar.

El primer paso: Consiste en seleccionar la conducta meta y definirla de forma clara y completa. En este punto, es importante que seleccionen el comportamiento que quieren desarrollar o entrenar en el sujeto. Este debe ser delimitado de la mejor manera posible para que se pueda tener claridad sobre las aproximaciones sucesivas que van a ser reforzadas.

El segundo paso: consiste en evaluar el nivel de ejecución real. Es decir, se debe saber el nivel inicial en el que se encuentra el sujeto en relación con lo que se quiere enseñar.

El tercer paso: Implica seleccionar los reforzadores que aumentan la probabilidad de una conducta. Pueden ser tangibles o elogios que se entregan para que la conducta se repita en el futuro.

El último paso: Es comenzar a reforzar de forma diferencial las aproximaciones sucesivas. Lo anterior implica observar la ejecución del sujeto e ir reforzando su conducta en la medida en que se vaya acercando de forma progresiva a la realización de la conducta meta

Economía de fichas y Elementos básicos de un programa de economía de fichas

Economía de fichas
La economía de fichas es un programa utilizado para modificar el comportamiento de los individuos, que tiene como resultado tanto el aumento como la disminución de conductas. Usualmente es utilizado en niños, sin embargo, esto no quiere decir que no pueda ser usado en población adulta.

La entrega de fichas que es contingente (es decir, inmediatamente después) a la emisión de conductas deseables. Lo anterior supone un aumento considerable de comportamientos que se quieren mantener en el tiempo y una disminución de aquellos que se quieren eliminar.

Las fichas funcionan como el dinero, es decir, hay posibilidad de canjearlas por múltiples reforzadores (elementos que le interesen a la persona), y para conseguirlas, el sujeto debe emitir las conductas esperadas.

Fichas
Es muy importante que las fichas sean llamativas, pueden ser hechas de cualquier material y es conveniente que sean manipulables, fácilmente entregables y ligeras. Es fundamental que las fichas no puedan ser copiadas o diseñadas por el sujeto que está bajo la economía de fichas, pues esto va a impedir que la técnica se desarrolle de forma efectiva.

Ejemplo: Piensen que las fichas que eligen son papeles de color rosado y en su casa tienen varios de estos papeles, es decir, el sujeto puede acceder a ellos de forma indiscriminada. Esto es un error que impedirá que el individuo emita las conductas que se quieren desarrollar. También es importante que las fichas sean entregadas únicamente por los sujetos que van a estar implicados en el programa.

Reforzadores de apoyo: Hace referencia a los elementos que el sujeto puede obtener a partir del cambio de las fichas obtenidas. Estos deben ser variados y numerosos, pues lo ideal es que exista una oferta amplia de opciones. Pueden ser tanto tangibles (dulces, comida, ropa, etc...), como intangibles (pasar más tiempo jugando con la mascota). Los reforzadores de apoyo se definen a partir de los gustos de la persona que va a ser intervenida con la economía de fichas.

Conductas
Las conductas que quieren que el sujeto realice de forma más frecuente, y además aquellas que quieren eliminar. Por ejemplo, piensen en un niño que desobedece órdenes de sus padres y que es agresivo con su hermano. Una conducta ideal podría ser: "obedecer a la madre cuando ella le diga que recoja sus zapatos".

Reglas que especifiquen
Deben existir unas reglas puntuales que hagan referencia a:
-Cuáles son las conductas que, por ser emitidas, el sujeto recibe fichas.
-Cuántas fichas gana por realizar cada conducta.

-Cuáles son las conductas que, por ser emitidas, el sujeto pierde fichas.
-Cuáles son los reforzadores de apoyo por los que el sujeto puede cambiar las fichas.
-Cuántas fichas cuesta cada reforzador de apoyo.

Instalación de un programa de economía de fichas

Fase de muestreo de la ficha

En primer lugar, es importante que se le explique al sujeto la dinámica de la técnica, sus objetivos y reglas. Aclarar estos aspectos hará más fácil el desarrollo posterior de la estrategia. En esta fase, el objetivo principal es que el individuo comprenda la función de la ficha.

Para conseguirlo, es posible:

Explicarle de forma verbal que la ficha funciona como el dinero. Decirle que en la medida en que consiga más fichas, tendrá más posibilidad de canjearlas por diversos elementos de su agrado.

Mostrar el canje con una ficha de ejemplo:

Se le entrega una ficha e inmediatamente después se le pide que la cambie por algún reforzador de apoyo. Para desarrollar esta situación, no olviden ofrecer reforzadores de apoyo que no sean tan valiosos, puede ser por ejemplo dulces de diferentes sabores.

Conductas a aumentar:

- Recoger los zapatos y ponerlos en su lugar, inmediatamente después de que la madre diga la instrucción.
- Tender la cama todos los días en la mañana, antes de ir al colegio.
- Alistar el uniforme y los útiles escolares del día siguiente, todas las noches antes de dormir Limpiar el polvo del cuarto inmediatamente después de que la madre diga la instrucción.

Conductas a eliminar

- Golpear a su hermano (pellizcar, dar patadas y cachetadas).
- Quitarle los juguetes a su hermano sin pedir permiso.

Establecer las contingencias en fichas:

En esta fase es importante que se establezca el número de fichas que el sujeto va a ganar cuando emita las conductas que se quieren mantener, y cuantas va a perder en caso de realizar los comportamientos que se quieren eliminar. Para definir este aspecto, es fundamental considerar la complejidad que conlleva realizar la conducta.

Seleccionar e indicar los reforzadores de apoyo:

El objetivo general de esta fase es seleccionar los reforzadores de apoyo y determinar su valor en fichas. Recuerden que es fundamental que exista una amplia variedad de reforzadores, esto hará el programa mucho más atractivo e interesante para el sujeto.

Determinar el momento y lugar de entrega de fichas:

Es importante que, al inicio del programa, se informe el momento y lugar en el que se podrá hacer efectivo el canje. Es decir, es importante que el individuo sepa que no podrá realizar el canje todos los días, en cualquier momento. Lo usual es que el momento del canje sea cada 8 días, por ejemplo, cada domingo en horas de la noche.

Es decir, al momento de realizar el canje debe entregar todas las fichas ganadas, no se puede quedar con ninguna. Por eso es clave dejar un reforzador de apoyo con valor de 1 ficha, de modo que el sujeto tenga la posibilidad de hacer el cambio. En este tipo de programas, la idea es que la persona emita la mayor cantidad de conductas deseables, por tal razón no se le puede permitir el ahorro de fichas.

Fase de desvanecimiento o finalización de la economía de fichas.

Última fase del programa:

La finalización: Para desarrollarla, es fundamental tener en cuenta que el programa no se puede eliminar de forma abrupta, debe hacerse de forma progresiva.

El elemento más importante que se debe aplicar al momento de eliminar el programa es acompañar la entrega de la ficha con un reforzador social (elogios), es decir, entregar la ficha y decirle que lo está haciendo muy bien, o que la persona se siente orgullosa de su comportamiento.

La intención de esto es que luego de terminado el programa, las conductas instauradas se mantengan por reforzadores sociales y no por los tangibles que se entregaron a lo largo de la aplicación de la técnica, pues en la vida real no siempre se le entrega a una persona un tangible cada vez que hace algo bien. Por el contrario, lo que mantiene la conducta es el reforzador social.

Una serie de ventajas y desventajas de este programa

Ventajas

- Eficacia y rapidez en el efecto esperado (aumento de conductas deseables).
- Pueden controlarse muchas conductas al mismo tiempo.
- Las personas que se involucran en este procedimiento, suelen estar de acuerdo con las condiciones

Desventajas

- Necesidad de un control muy riguroso y estricto del ambiente.
- Costos y personal necesario para implementarlo.
- Se pueden tener dificultades al momento de desvanecer o finalizar

El programa. Es posible que las conductas no se mantengan con la misma frecuencia que cuando se está desarrollando la técnica.

Está dividido en seis columnas que deben diligenciarse de la siguiente forma

Registros cognitivos

Fecha y hora

En la primera se anota el día y hora en la que ocurren los acontecimientos.

Situación

En la segunda se especifican las actividades o situaciones puntuales que dan lugar a aquellos pensamientos que generan malestar para el individuo.

Emociones

En la tercera se hace énfasis en la emoción que apareció en ese momento particular y además su grado de intensidad (se mide de 0 a 100, siendo 0 una intensidad muy baja, y 100 una intensidad muy fuerte).

Pensamientos automáticos

En la cuarta se escriben los pensamientos e imágenes que pasaron por la mente del individuo en ese momento particular.

Respuesta racional

La quinta columna es el resultado de un pequeño debate en el que entra el sujeto, con el fin de modificar los pensamientos que le están generando malestar. Para ello, es importante que el individuo intente buscar la mayor evidencia posible, que le permita alterar o cambiar ese pensamiento que está teniendo.

Resultado

La sexta columna hace énfasis en la reevaluación del nivel de credibilidad que se tiene ahora del pensamiento que se anotó en la columna 4 (que es el causante del malestar en el individuo) y además de la intensidad de la emoción que se generó a partir del pensamiento automático

Bibliografía

Introducción a las Técnicas. (2024). En UDS, *Análisis de la Conducta* (págs. 83-98).
Comitan de dominguez.