

Técnicas de modificación de conducta

Una guía para su puesta en práctica

Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Técnicas de modificación de conducta

Una guía para su puesta en práctica

Jorge Barraca Mairal



Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

© Jorge Barraca Mairal

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 978-84-907702-5-2
Depósito Legal: M. 21.507-2014

Impreso en España - Printed in Spain

Índice

<i>Introducción</i>	15
---------------------------	----

PARTE I

BASES DE LA INTERVENCIÓN CONDUCTUAL

1. <i>Qué es la modificación de conducta</i>	21
1.1. Qué es la modificación de conducta.....	21
1.2. La conducta	23
1.3. Principios de la modificación de conducta	27
1.4. Campos de aplicación	29
1.4.1. <i>Ámbito clínico</i> , 30. 1.4.2. <i>Ámbito de la salud y del cuidado personal</i> , 31. 1.4.3. <i>Ámbito educativo</i> , 32. 1.4.4. <i>Ámbito comunitario</i> , 33. 1.4.5. <i>Ámbito empresarial</i> , 33. 1.4.6. <i>Ámbito del rendimiento deportivo</i> , 34. 1.4.7. <i>Ámbito de la vida cotidiana</i> , 34.	
2. <i>Evaluación conductual</i>	37
2.1. Conceptos básicos de la evaluación conductual	37
2.2. Características de la evaluación conductual	38
2.3. Registro conductual y fases de la intervención conductual.....	40
2.3.1. <i>Fase inicial de recogida de información</i> , 40. 2.3.2. <i>Fase de línea base</i> , 41. 2.3.3. <i>Fase de intervención</i> , 43. 2.3.4. <i>Fase de seguimiento</i> , 46.	

2.4. Análisis de la conducta.....	47
2.4.1. Análisis topográfico, 49.	
2.4.2. Análisis funcional, 52.	
3. Principios de aprendizaje aplicados a la modificación de conducta	57
3.1. Reforzamiento y castigo desde el condicionamiento operante	58
3.1.1. Reforzamiento positivo, 59.	
3.1.2. Reforzamiento negativo, 59.	
3.1.3. Castigo positivo, 60.	
3.1.4. Castigo negativo, 60.	
3.1.5. Extinción, 61.	
3.2. Estímulos condicionados clásicamente: generalización y habituación	61
3.3. Explicaciones comunes de las conductas inadaptadas	62
3.3.1. Conductas inadaptadas mantenidas por la atención social (refuerzo sensorial social positivo), 63.	
3.3.2. Conductas inadaptadas mantenidas por auto-estimulación agradable (refuerzo sensorial interno positivo), 63.	
3.3.3. Conductas inadaptadas mantenidas por estímulos aversivos internos (refuerzo negativo interno), 63.	
3.3.4. Conductas inadaptadas mantenidas por refuerzos ambientales (refuerzo sensorial externo positivo), 64.	
3.3.5. Conductas inadaptadas mantenidas por escape y evitación de demandas (refuerzo social negativo), 64.	
3.3.6. Conductas inadaptadas mantenidas por escape y evitación de estímulos aversivos no sociales (refuerzo negativo externo), 65.	
3.3.7. Conductas inadaptadas explicadas por condicionamiento clásico, 65.	
3.4. Planificación de una intervención desde la modificación de conducta	65
3.4.1. Recepción de la demanda y preparación de la intervención, 66.	
3.4.2. Fase de evaluación, 67.	
3.4.3. Fase de explicación conductual del problema, 68.	
3.4.4. Fase de implementación de la intervención, 68.	
3.4.5. Fase de evaluación de los resultados y programación del mantenimiento, 69.	

PARTE II

TÉCNICAS PARA LA CREACIÓN E INCREMENTO DE CONDUCTAS

4. Reforzamiento de conductas.....	73
4.1. Estímulos reforzadores	73
4.1.1. Clasificación de los estímulos reforzadores, 73.	
4.1.2. El principio de Premack, 74.	
4.1.3. Reglas para la correcta elección de reforzadores, 75.	
4.1.4. Reglas para la aplicación de reforzadores, 76.	
4.2. Programas de reforzamiento.....	77

Índice

4.2.1. Programas de razón, 78.	4.2.2. Programa de intervalo, 79.	4.2.3. Programa de duración, 80.
4.3. Proceso de aplicación del reforzamiento		80
4.4. Ejemplo aplicado: el caso de Raúl		81
5. Moldeamiento		83
5.1. Qué es el moldeamiento		83
5.2. Aplicación del moldeamiento.....		85
5.2.1. Concreción de la conducta final o terminal, 85.	5.2.2. Concreción de la conducta inicial, 86.	5.2.3. Concreción de los pasos que seguir en el proceso, 86.
5.2.4. Concreción del ritmo de progreso, 87.		
5.3. Facilitación en la aplicación del moldeamiento		87
5.3.1. Incitación, 88.	5.3.2. Guía física, 88.	5.3.3. Ejemplificación, 88.
5.4. Ámbitos de aplicación.....		88
5.5. Ejemplo aplicado: el caso de María		89
6. Encadenamiento de conductas		91
6.1. Qué es el encadenamiento de conductas		91
6.2. Aplicación del encadenamiento de conductas.....		93
6.2.1. Análisis de los componentes de la cadena, 93.	6.2.2. Estrategias para el seguimiento de la cadena, 94.	6.2.3. Ensayo del encadenamiento con modelado, 94.
6.2.4. Empezar el entrenamiento del encadenamiento, 95.	6.2.5. Valoración de los reforzadores que emplear, 95.	
6.3. Formatos de aprendizaje del encadenamiento de conductas.....		95
6.4. Ámbitos de aplicación.....		96
6.5. Ejemplo aplicado: el caso de Carlos.....		97
7. Desvanecimiento		99
7.1. Qué es el desvanecimiento		99
7.2. Aplicación del desvanecimiento		101
7.2.1. Selección del estímulo final deseado, 101.	7.2.2. Selección del estímulo inicial, 101.	7.2.3. Programación del desvanecimiento, 102.
7.2.4. Selección de los reforzadores, 102.		

7.3. Campos de aplicación del desvanecimiento	102
7.4. Ejemplo aplicado: el caso de Daniela	103
8. Economía de fichas	105
8.1. Qué es la economía de fichas	105
8.2. Preparación de la aplicación de la economía de fichas	106
8.2.1. Elección de las conductas objetivo, 107. 8.2.2. Establecimiento de la línea base, 107. 8.2.3. Selección de los reforzadores de apoyo, 107. 8.2.4. Selección de las fichas, 108.	
8.3. Aplicación de la economía de fichas	108
8.3.1. Explicación del procedimiento a los implicados, 109. 8.3.2. Reglas básicas de aplicación, 109. 8.3.3. Desmantelamiento de la economía de fichas y generalización de los resultados, 110.	
8.4. Ejemplo aplicado: el caso de Elías	111
9. Contratos de contingencias	115
9.1. Qué es un contrato de contingencias.....	115
9.2. Elaboración de contratos de contingencias	116
9.3. Otros aspectos dignos de consideración en la elaboración de contratos...	120
9.4. Ejemplo aplicado: el caso de Cayetano	120
10. Aprendizaje por modelos y entrenamiento en habilidades sociales	123
10.1. Qué es el aprendizaje por modelos	124
10.2. Proceso de modelado	124
10.2.1. Fase de aprendizaje, 125. 10.2.2. Fase de ejecución, 127.	
10.3. El modelado encubierto	128
10.4. Ámbito de aplicación del aprendizaje por modelos.....	129
10.5. Entrenamiento en habilidades sociales	129
10.5.1. Instrucciones, 130. 10.5.2. Modelado, 130. 10.5.3. Ensayo conductual, 131. 10.5.4. Feedback, 131. 10.5.5. Reforzamiento y tareas para casa, 131.	
10.6. Ejemplo aplicado: el caso de Manuel.....	132

PARTE III

TÉCNICAS PARA LA REDUCCIÓN Y ELIMINACIÓN DE CONDUCTAS

11. <i>Extinción</i>	137
11.1. Qué es la extinción	138
11.2. Aplicación de la extinción	138
11.2.1. <i>Identificación del reforzador que mantiene la conducta y de su naturaleza</i> , 139. 11.2.2. <i>Tolerancia ante el incremento inicial de la conducta indeseable y de su mantenimiento a medio plazo</i> , 139. 11.2.3. <i>Riesgo para el sujeto al que se aplica la extinción o para otras personas de alrededor</i> , 140. 11.2.4. <i>Explicación del procedimiento al sujeto al que se va a aplicar la extinción</i> , 141.	
11.3. La extinción encubierta.....	141
11.4. Ejemplo aplicado: el caso de Ernestina.....	141
12. <i>Reforzamiento diferencial</i>	145
12.1. Qué son las técnicas de reforzamiento diferencial.....	145
12.2. Reforzamiento diferencial de tasas bajas (RDTB).....	146
12.3. Reforzamiento diferencial de otras conductas (RDO)	147
12.4. Reforzamiento diferencial de conductas incompatibles (RDI)	149
12.5. Reforzamiento diferencial de conductas alternativas (RDA)	151
12.6. Ejemplo aplicado: el caso de Ramón	151
13. <i>Control de estímulos e inducción situacional</i>	155
13.1. Qué es el control de estímulos	156
13.2. Aplicación del control de estímulos.....	156
13.3. Campos de aplicación	158
13.4. Inducción situacional.....	159
13.4.1. <i>Reorganización del ambiente</i> , 159. 13.4.2. <i>Trasladar la actividad a otra ubicación</i> , 159. 13.4.3. <i>Reubicar a las personas</i> , 159. 13.4.4. <i>Cambiar de horarios la actividad</i> , 160.	
13.5. Ejemplo aplicado: el caso de Cecilia.....	160

14. <i>Coste de respuesta</i>	163
14.1. Qué es el coste de respuesta.....	163
14.2. Aplicación del coste de respuesta.....	164
14.3. Ejemplo aplicado: el caso de Corina.....	166
15. <i>Tiempo fuera</i>	169
15.1. Qué es el tiempo fuera	169
15.2. Modalidades del tiempo fuera	170
15.3. Aplicación del tiempo fuera exclusivo	171
15.4. Ejemplo aplicado: el caso de Teresa	172
16. <i>Saciación</i>	175
16.1. Qué es la saciación	175
16.2. Modalidades de la saciación	176
16.2.1. <i>Saciación de estímulo</i> , 176. 16.2.2. <i>Saciación de respuesta</i> , 176.	
16.3. Aplicación de la saciación.....	177
16.4. Ejemplo aplicado: el caso de Samuel	178
17. <i>Sobrecorrección</i>	181
17.1. Qué es la sobrecorrección.....	181
17.2. Modalidades de la sobrecorrección	182
17.2.1. <i>Sobrecorrección restitutiva</i> , 182. 17.2.2. <i>Sobrecorrección con práctica positiva</i> , 183.	
17.3. Aplicación de la sobrecorrección	183
17.4. Ejemplo aplicado: el caso de Sonia.....	184
18. <i>Castigo positivo y otros procedimientos aversivos</i>	187
18.1. Qué es el castigo positivo	188
18.2. Reglas para la aplicación del castigo positivo	188
18.3. Inconvenientes del castigo positivo y prevenciones en su uso.....	190
18.4. Técnicas aversivas desde el condicionamiento clásico	191

Índice

18.5. Algunas objeciones teóricas y prácticas de las técnicas aversivas	192
18.6. La sensibilización encubierta.....	192
18.7. Ejemplo aplicado: el caso de Casimiro	194

PARTE IV

TÉCNICAS PARA LA REDUCCIÓN DE LA ACTIVACIÓN

19. <i>Relajación muscular progresiva y respiración abdominal</i>	197
19.1. Qué es la relajación muscular progresiva	198
19.2. Procedimiento de aplicación de la relajación muscular	199
19.3. Recomendaciones para la puesta en práctica de la relajación.....	201
19.4. Evaluación de la relajación	202
19.5. Problemas durante la puesta en práctica y soluciones	203
19.6. La respiración abdominal.....	205
19.7. Ejemplo aplicado: el caso de Raquel.....	206
20. <i>Desensibilización Sistemática y sus variantes</i>	209
20.1. Qué es la Desensibilización Sistemática.....	210
20.2. Proceso de aplicación de la Desensibilización Sistemática.....	210
20.2.1. <i>Aprendizaje de una técnica de relajación</i> , 211. 20.2.2. <i>Elaboración de la jerarquía</i> , 211. 20.2.3. <i>Pruebas previas de calidad de la imaginación y de respuesta emocional a la imaginación</i> , 212. 20.2.4. <i>Aplicación de la secuencia de Desensibilización Sistemática</i> , 213.	
20.3. Variantes en la Desensibilización.....	214
20.3.1. <i>La Desensibilización en vivo</i> , 215. 20.3.2. <i>La Desensibilización Sistemática en grupo</i> , 215. 20.3.3. <i>La Desensibilización a través de realidad virtual</i> , 216. 20.3.4. <i>La Desensibilización como técnica de control</i> , 216.	
20.4. Ejemplo aplicado: el caso de Daniel	216
21. <i>Técnicas de exposición</i>	221
21.1. Qué son las técnicas de exposición	222
21.2. Procedimiento general de exposición.....	223
21.2.1. <i>Elección de la pertinencia de la exposición y su modalidad</i> , 223.	

21.2.2. Procedimiento básico de exposición, 224.	21.2.3. Consideraciones sobre la labor del modificador durante la exposición, 225.	
21.3. Variantes de la exposición		226
21.3.1. Exposición en vivo y exposición simbólica, 226.	21.3.2. Exposición gradual versus no gradual y masiva versus espaciada, 227.	
	21.3.3. Exposición autoaplicada, individual y grupal, 228.	
21.4. Ejemplo práctico: el caso de Esperanza.....		229
22. Inoculación de estrés y otras técnicas de afrontamiento		233
22.1. Qué es la inoculación de estrés.....		234
22.2. Puesta en práctica de la inoculación de estrés		235
22.2.1. Fase de conceptualización (o fase educativa), 235.	22.2.2. Fase de adquisición y ensayo de habilidades, 236.	
	22.2.3. Fase de aplicación de la inoculación, 238.	
22.3. Campos de aplicación y eficacia de la inoculación de estrés.....		238
22.4. Otras técnicas de afrontamiento.....		239
22.4.1. Entrenamiento en el manejo de ansiedad, 239.		
22.5. Ejemplo aplicado: el caso de Irina		240

PARTE V

TÉCNICAS COGNITIVAS Y TERAPIAS CONDUCTUALES
DE TERCERA GENERACIÓN

23. Parada de pensamiento.....		245
23.1. Qué es la parada de pensamiento		246
23.2. Aplicación de la parada de pensamiento.....		247
23.3. Campos de aplicación y eficacia de la parada de pensamiento		249
23.4. Ejemplo aplicado: el caso de Paco		250
24. Autocontrol y autoinstrucciones		253
24.1. Qué es el autocontrol.....		254
24.2. Procedimiento básico de aplicación del autocontrol		255

Índice

24.2.1. Fases del entrenamiento, 255.	24.2.2. Técnicas del entrenamiento, 256.
24.3. Evaluación crítica del autocontrol	258
24.4. Autoinstrucciones	259
24.5. Procedimiento básico del entrenamiento en autoinstrucciones	260
24.6. Evaluación crítica de las autoinstrucciones	262
24.7. Ejemplo aplicado: el caso de Aurora.....	262
25. <i>Terapia Racional Emotiva Conductual</i>.....	265
25.1. Qué es la Terapia Racional Emotiva Conductual.....	265
25.2. El esquema A-B-C y las creencias irracionales	266
25.3. Aplicación de la Terapia Racional Emotiva Conductual	268
25.3.1. El proceso de la TREC, 268.	25.3.2. El estilo y la actitud del terapeuta de TREC, 270.
25.3.3. Estructuración de las sesiones, 271.	
25.4. Técnicas empleadas en la TREC	271
25.4.1. Técnicas cognitivas, 272.	25.4.2. Técnicas conductuales, 273.
25.4.3. Técnicas emotivas, 274.	
25.5. Campos de aplicación y evaluación crítica.....	275
25.6. Ejemplo práctico: el caso de Teodoro	276
26. <i>Terapia Cognitiva</i>	279
26.1. Qué es la Terapia Cognitiva	280
26.1.1. El modelo explicativo del origen de la depresión, 281.	26.1.2. La tríada cognitiva, 282.
26.1.3. Las distorsiones cognitivas, 282.	26.1.4. Los pensamientos automáticos, 283.
26.2. Aplicación de la Terapia Cognitiva.....	283
26.2.1. Cualidades del terapeuta de la Terapia Cognitiva, 284.	26.2.2. El proceso terapéutico en la Terapia Cognitiva, 285.
26.3. Técnicas de tratamiento	286
26.3.1. Técnicas conductuales, 287.	26.3.2. Técnicas cognitivas, 288.
26.3.3. Técnicas emotivas, 290.	
26.4. Ámbito de aplicación y evidencia de resultados de la Terapia Cognitiva	291
26.5. Ejemplo aplicado: el caso de Berta	292

27. <i>Terapia de Solución de Problemas</i>	295
27.1. Qué es la Terapia de Solución de Problemas.....	296
27.2. Conceptos clave y evaluación en la TSP	297
27.3. Secuencia de aplicación de la TSP	298
27.3.1. <i>Orientación hacia el problema</i> , 299. 27.3.2. <i>Definición y formulación del problema</i> , 300. 27.3.3. <i>Generación de alternativas de solución</i> , 301. 27.3.4. <i>Toma de decisiones</i> , 301. 27.3.5. <i>Implementación de la solución y verificación</i> , 302.	
27.4. Campos de aplicación y valoración crítica de la TSP	303
27.5. Ejemplo aplicado: el caso de Soledad	304
28. <i>Terapias de conducta de tercera generación</i>	307
28.1. Bases de las terapias de conducta de tercera generación	308
28.2. La Psicoterapia Analítica Funcional (FAP)	310
28.2.1. <i>Aplicación clínica de la FAP</i> , 311. 28.2.2. <i>El papel de las cogniciones en la FAP</i> , 314. 28.2.3. <i>Campos de aplicación y valoración crítica de la FAP</i> , 315.	
28.3. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)	316
28.3.1. <i>Presupuestos filosóficos y teóricos de la ACT</i> , 317. 28.3.2. <i>La actitud del terapeuta de ACT</i> , 319. 28.3.3. <i>Elementos de la terapia ACT</i> , 320. 28.3.4. <i>Fases de la terapia ACT</i> , 320. 28.3.5. <i>Campos de aplicación y valoración crítica de la ACT</i> , 322.	
28.4. Otras terapias de tercera generación	323
28.4.1. <i>La Terapia de Activación Conductual (BA)</i> , 324. 28.4.2. <i>La Terapia Integral Conductual de Pareja (IBCT)</i> , 324. 28.4.3. <i>La Terapia Dialéctica Conductual (DBT)</i> , 325. 28.4.4. <i>La Terapia Cognitiva Basada en el Mindfulness (MBCT)</i> , 325.	
28.5. Ejemplo aplicado: el caso de Arturo	325
<i>Bibliografía</i>	329