

TÈCNIQUES DE MODIFICACIÓ DE CONDUCTA

TÈCNIQUES DE MODIFICACIÓ DE CONDUCTA

La modificació de les pautes de comportament d'una persona requereix un **aprenentatge** que es pot afavorir aplicant determinades tècniques.

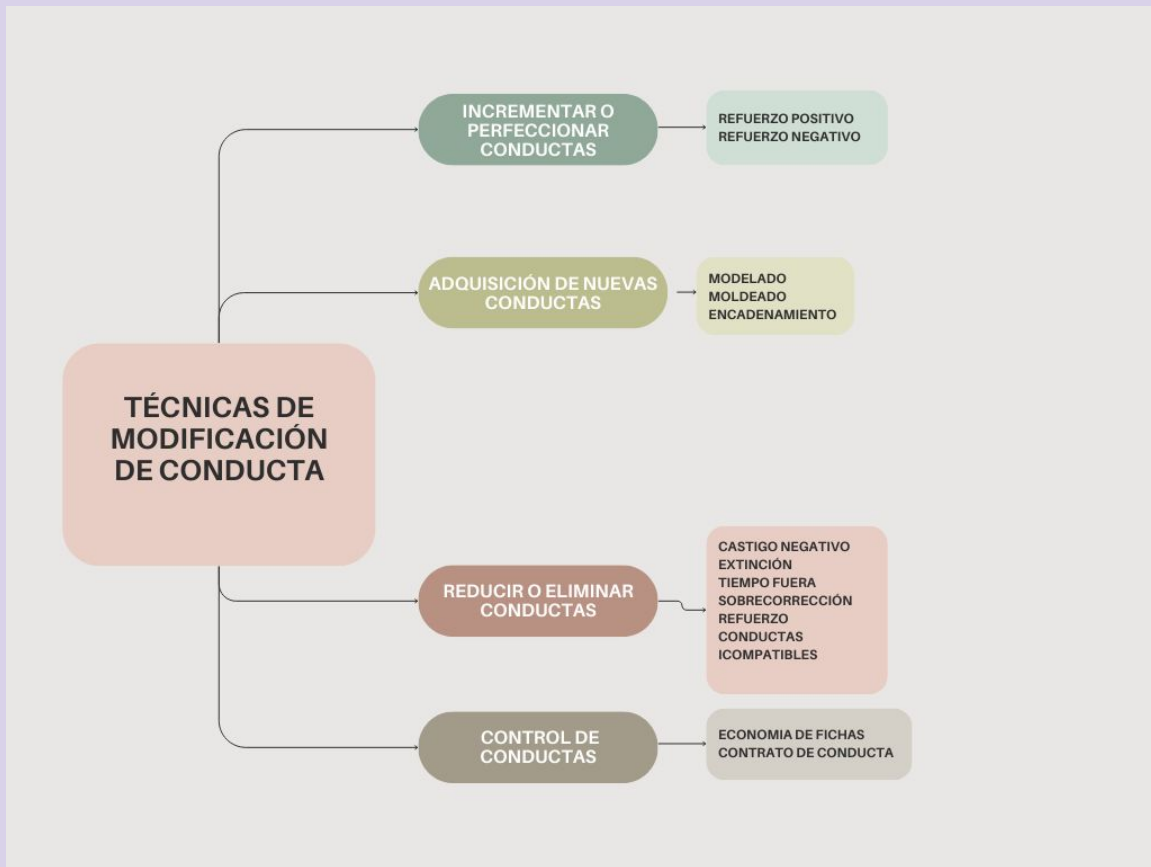
Les **tècniques de modificació de conducta (TMC)** són el conjunt d'estratègies i recursos que permeten fer canvis sobre una conducta, promoure que es mantingui o eliminar-la per a adquirir una de nova.



TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

En la intervenció amb persones usuàries perseguirem implantar, perfeccionar o incrementar conductes adequades, i reduir o eliminar les inadequades. En cada cas, les tècniques de conducta a aplicar seran diferents:

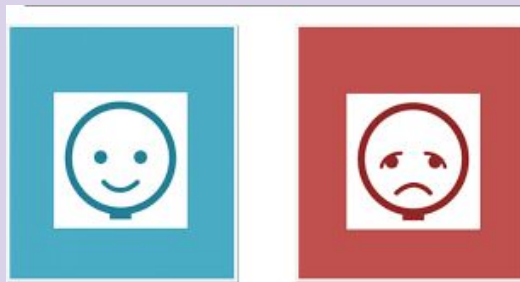
- Tècniques per a l'increment de conductes
- Tècniques per a l'adquisició de noves conductes
- Tècniques per a la reducció o eliminació de conductes
- Tècniques per al control de conductes



TÈCNIQUES DE MODIFICACIÓ DE CONDUCTA

Per a aplicar aquestes tècniques resulta fonamental:

- Definir amb exactitud la conducta que es vol modificar
- Implicar els familiars en la intervenció
- Posar el focus d'atenció a reforçar les conductes que es volen fomentar més que a castigar les que es volen eliminar.



TÈCNIQUES PER
INCREMENTAR
CONDUCTES

TÈCNIQUES PER INCREMENTAR O PERFECCIONAR CONDUCTES

Les **tècniques per a incrementar conductes** inclouen el conjunt d'estratègies destinades a augmentar les possibilitats d'aparició d'una conducta.

L'aparició d'una conducta depèn, en part, de les seves conseqüències. Així, si una conducta obté unes conseqüències positives (reforç) això ajuda al fet que la conducta es repeteixi.



TÈCNIQUES PER INCREMENTAR O PERFECCIONAR CONDUCTES

Els **reforços** són les tècniques més utilitzades i més efectives per al **perfeccionament o l'increment de la freqüència d'una conducta**. Segons el tipus de conseqüències que rebi una determinada conducta, el reforç podrà ser **positiu o negatiu**.



EL REFORÇ POSITIU

El **reforç positiu** consisteix en l'**aplicació d'una conseqüència agradable** després de la realització d'una conducta o una acció desitjada.

L'administració d'aquesta conseqüència agradable reforça l'execució de la conducta, en el sentit que propiciarà la repetició de la conducta cada vegada que es donin unes situacions similars.



EL REFORÇ POSITIU

Quan apliquis reforços positius, has de tenir clar:

- Quina és la conducta que vols reforçar.
- Quin reforç és el més adequat.
- Quin és el nivell de freqüència òptim per a administrar els reforços. Al principi els reforços han de ser més potents i freqüents (continus), i cal anar reduint-los progressivament (intermitent).

Aplicación continuada frecuente e inmediata del refuerzo



Aplicación continuada pero más esporádica y diferida del refuerzo positivo



Aplicación intermitente del refuerzo



Retirada del refuerzo

TIPUS DE REFORÇOS

- **Reforços materials:** tots els que són tangibles, siguin consumibles (caramel) o duradors (un llibre, un regal).
- **Reforços socials:** són els que impliquen un reconeixement social com a felicitacions, elogis o mostres d'afecte o complicitat.
- **Reforços basats en activitats:** consisteix a oferir una activitat desitjada per la persona usuària com anar al cinema, fer una excursió, etc.

EXEMPLE DE REFORÇ POSITIU

N'Aina va tenir un accident i fa un mes que per a desplaçar-se ha d'usar una cadira de rodes. Al principi li va costar adaptar-se a la nova situació i, encara que sap usar la cadira per ella mateixa, moltes vegades intenta que siguin els altres els qui moguin la cadira.

El tècnic en atenció domiciliària reforça de manera contínua a n'Aina cada pic que es desplaça de manera autònoma amb la cadira de rodes. Com li encanta llegir, cada dia abans de finalitzar el servei li llegeix un tros de la novel·la que més li agrada.

EL REFORÇ NEGATIU

El **reforç negatiu** consisteix a **retirar una situació molesta o desagradable** per a la persona usuària quan executi una determinada conducta.

En eliminar la conseqüència aversiva, es produeix una sensació plaent. És a dir, en aquest cas, la conducta no ve seguida d'una recompensa (com succeïa amb el reforç positiu), sinó de la desaparició d'un estímul desagradable.



EL REFORÇ NEGATIU

El reforç negatiu es diferencia del reforç positiu que, mentre que en el positiu «es dona alguna cosa», en el negatiu «es lleva».

No obstant això, en tots dos casos, tant el donar com el llevar tenen conseqüències agradables per a la persona, de manera que els dos recursos permeten incrementar la freqüència de la conducta desitjada.



EL REFORÇ NEGATIU

Per exemple: si una persona realitza cinc tasques correctament, permetre-li que no realitzi una sisena; si la conducta ha estat adequada i ha complert les normes, manar-li solament la meitat de tasques per a casa; si es menja la sopa, se li lleva de menjar el peix que no li agrada en absolut; si s'ha comportat de la forma que havíem acordat, se la deixa sortir abans al pati o a la zona de jocs, etc.



EL REFORÇ NEGATIU

Igual que el reforç positiu, el reforç negatiu serà més eficaç si s'ofereix **el més aviat possible** després de l'execució de la conducta desitjada. També haurà d'administrar-se de **manera contínua al principi**, i progressivament aplicar-lo de **manera intermitent**, fins a **retirar-lo definitivament** quan s'interioritzi la conducta.



TÈCNIQUES PER A
L'ADQUISICIÓ DE
CONDUCTES

TÈCNIQUES PER A L'ADQUISICIÓ DE NOVES CONDUCTES

L'**adquisició de noves conductes** és un procés habitual a l'entorn de l'atenció a la dependència, especialment en persones que han perdut funcionalitat motriu o intel·lectual per a desenvolupar-se en la seva vida diària.

Les tècniques més habituals d'aprenentatge de noves conductes són el **modelatge**, l'**emmotllament** i l'**encadenament**.



EL MODELATGE

El **modelatge** és un procés d'aprenentatge basat en l'**observació d'una persona**, que anomenarem **model**, les conductes del qual, pensaments o actituds es consideren adequats.

L'important d'aquesta tècnica és que la persona usuària es pugui **identificar** amb la persona que fa de model i sigui **significativa** per a ella, perquè l'aprenentatge sigui més eficaç.



PASOS EN LA APLICACIÓ DEL MODELATGE

1. Observació de la conducta
2. Assaig o reproducció de la conducta
3. Retroalimentació o feedback per part del professional
4. Generalització de la conducta adquirida



L'EMMOTLLAMENT

L'**emmotllament** és una tècnica que consisteix a **instigar i reforçar de manera selectiva conductes aproximades a la qual es vol instaurar**, perquè la persona arribi a aconseguir aquesta conducta a través d'aproximacions successives (metes intermèdies).

Es tracta d'una tècnica destinada a **adquirir conductes que no figuren en el repertori de la persona i que són difícils d'aconseguir**, ja sigui per la complexitat de la conducta o per la limitació de la persona usuària. Per això és molt utilitzada en programes de rehabilitació de funcions motores i en educació especial.

EXEMPLE DE LA TÈCNICA DE L'EMMOTLLAMENT

Joan és un nen amb diversitat funcional amb el qual es vol treballar que aprengui a ser autònom a l'hora d'anar al bany.

El tècnic l'acompanya en la realització dels moviments (guia física, instigador) que per a Joan poden ser complexos. La conducta final es divideix en les següents conductes simples: descordar-se i baixar-se els pantalons, baixar-se la roba interior, asseure's en el WC, netejar-se, pujar-se la roba i cordar-se els pantalons.

Cada vegada que Joan s'aproxima a la conducta final el tècnic el felicita (reforç).

L'ENCADENAMENT

L'**encadenament** consisteix en la **formació d'una conducta complexa a partir d'altres més senzilles** que l'individu ja posseeix en el seu repertori, mitjançant el reforç de cadascuna d'aquestes subconductes o passos.



L'ENCADENAMENT

Moltes de les conductes que hauran d'aprendre les persones a les quals atendrem estan compostes per altres més senzilles que ja posseeixen, però que per falta d'hàbit o per desconeixement no solen enllaçar-les o coordinar-les adequadament.

La **tècnica de l'encadenament** s'usa amb freqüència en el desenvolupament d'**habilitats d'autonomia personal** com ara vestir-se, menjar o executar la neteja personal, ja que la persona pot conèixer molts dels passos de la conducta final, però no ser capaç de coordinar-los per a completar-la.

EXEMPLE D'APLICACIÓ DE L'ENCADENAMENT

Antonia és una usuària del centre de dia que sovint es bloqueja durant la rentada de mans abans dels menjars i no sap molt bé el què fer.

El tècnic li recorda els passos dividint la conducta: posar-se sabó, obrir l'aixeta, fregar les mans, llevar-se el sabó, tancar l'aixeta i assecar-se les mans.



EMMOTLLAMENT VS ENCADENAMENT

Una de les diferències determinants entre l'emmotllament i l'encadenament és que en l'**emmotllament** es pretén instaurar seqüències que la persona **no posseeix**, mentre que en l'**encadenament** les subconductes que s'han d'enllaçar **ja formen part del repertori** de la persona.



TÈCNIQUES PER A LA
REDUCCIÓ DE
CONDUCTES

TÈCNIQUES PER LA REDUCCIÓ O ELIMINACIÓ DE CONDUCTES

La modificació de conductes inclou una varietat de tècniques destinades a la reducció o eliminació de conductes que es consideren inadequades.

Entre aquestes destaquen: el **càstig negatiu** o **cost de resposta**, **l'extinció**, **el temps fora (time out)**, **el reforç de conductes incompatibles** i **la sobrecorrecció**.



EL CÀSTIG NEGATIU

El **cost de resposta**, també denominat **càstig negatiu**, consisteix a **retirar un reforç positiu**, és a dir, un **objecte o situació agradable**, després de l'execució d'una conducta **no desitjada**, amb l'objectiu que aquesta es redueixi o desaparegui.



EL CÀSTIG NEGATIU

Entre els càstigs negatius que més correntment poden aplicar-se, es troben els següents:

- Eliminació de paraules afectuoses, elogis, somriures o gestos d'aprovació.
- Supressió de menjars, plats o capritxos que agradin especialment.
- Privació d'activitats que siguin grates, com veure la televisió, anar a un museu, sortir de passeig, etc.
- Supressió de la relació amb persones i ambients amens.

EXEMPLE DE CÀSTIG NEGATIU

Na Sofia és una al.lota del pis supervisat on treballa que sovint no sap com canalitzar la seva frustració i quan s'enfada crida i insulta els seus companys de pis.

La tècnica ha xerrat amb na Sofia i li ha advertit que ha de canviar la seva conducta i ser més respectuosa amb els seus companys. Li ha dit que cada pic que insulti, li restarà 5 minuts de veure la televisió al vespre, el seu programa preferit. Per contra, cada dia que na Sofia s'autocontrola i sigui capaç de gestionar la seva ira d'una altra manera (per exemple, sortint a córrer) la reforçarà fent que trii l'activitat d'oci de la setmana.

L'EXTINCIÓ

L'extinció consisteix a ignorar una conducta indesitjada quan es produeix; d'aquesta manera, arriba a desaparèixer, ja que no rep cap reforç que la mantingui.

Ignorar la conducta és una tècnica molt fàcil d'aplicar i de gran efectivitat, especialment per a eliminar conductes inadaptades i que han estat reforçades, encara que aquesta no fos la intenció.



L'EXTINCIÓ

L'extinció s'ha d'aplicar sempre que es produeixi la conducta i de manera contínua, mai intermitent. A més, funcionarà encara millor si es combina amb el reforç d'altres conductes alternatives a la que es vol evitar.



EXEMPLE D'EXTINCIÓ

Jesús de 87 anys, és un usuari de la residència, que fa uns dies es va enfadar amb el tècnic quan aquest li va insistir en la necessitat de fer la higiene diària. Ara, cada pic que el tècnic passa pel seu costat, en Jesús li fa un comentari groller.

Davant aquesta situació, el tècnic, aplicant l'extinció, ha decidit no fer cas als comentaris d'en Jesús, comportant-se amb normalitat, no mirant-lo ni responent-li, la qual cosa farà que amb el temps, la conducta (comentaris grollers) al no obtenir una reacció per part del tècnic, desaparegui.

EL TEMPS FORA (TIME OUT)

El **temps fora** consisteix a **retirar un reforç o a impedir l'accés a ell com a resposta a una conducta inapropiada.**

L'aplicació d'aquest procediment **suposa retirar a la persona d'una situació en la qual es troba a gust si manifesta un comportament desadaptat.**

És una modalitat de cost de resposta, aplicable en situacions en què la conducta inadequada és de tal magnitud que no és suficient només amb ignorar-la (extinció).

EXEMPLE DE TEMPS FORA

En Xavier, un usuari del centre de dia, sovint es mostra enfadat i tendeix a parlar amb un to de veu molt elevat.

La tècnica, Laura, ja li ha advertit que cada vegada que alci la veu i molesti als seus companys, haurà de sortir de la zona comuna, sense tenir possibilitat de veure la TV (temps fora). En canvi, aplicant reforç positiu, quan en Xavier parla amb un to de veu adequat li ho premia sent el primer que tria el sabor del iogurt en el berenar.

EL REFORÇ DE CONDUCTES INCOMPATIBLES

El **reforç de conductes incompatibles** consisteix en l'administració de recompenses de manera contínua a aquelles conductes que són incompatibles amb la conducta que es vol eliminar.

És a dir, es pretén aconseguir que la conducta inapropiada no es produeixi, per a això s'han de reforçar altres actuacions més adequades que el subjecte exhibeixi i que per regla general no tenen res a veure amb aquella que s'intenta eliminar.



EXEMPLE DE REFORÇ DE CONDUCTA INCOMPATIBLE

Na Marta és una noia de 14 anys amb paràlisi cerebral que assisteix a una escola d'educació especial. Recentment s'ha incorporat una nova mestra que no ha estat molt ben acceptada per na Marta.

Cada pic que na Marta la vol cridar colpeja la taula en comptes d'usar el seu comunicador. La mestra, aplicant la tècnica del reforç de conducta incompatible, cada vegada que Marta colpegi la taula no li farà cas i en canvi, quan usi el comunicador per a cridar-la la reforçarà de manera positiva.

LA SOBRECORRECCIÓ

La **sobrecorrecció** consisteix en el fet que l'individu **corregeixi els efectes provocats en l'entorn per la seva conducta i millori el seu comportament** a través de la repetició de la conducta desitjable.

Aquesta tècnica es pot posar en pràctica mitjançant dos procediments:

- **La restitució o reparació.**
- **La pràctica positiva.**



EXEMPLE DE SOBRECORRECCIÓ

Per exemple, una persona usuària pot mostrar una conducta agressiva i tirar la safata del menjar perquè no li agrada.

L'aplicació de la sobrecorrecció suposaria:

- Que recollís el menjar i netegés els desperfectes (restitució).
- Que després, tornés a agafar la safata i actués correctament (pràctica positiva).



TÈCNIQUES DE
CONTROL DE
CONDUCTES

TÈCNIQUES DE CONTROL DE CONDUCTES

Les **tècniques de control de conductes** consisteixen en una sèrie de procediments basats en un **acord entre professional i persona usuària** respecte al programa de modificació de conducta que es durà a terme.

La diferència amb les anteriors tècniques és que s'estableix una **negociació entre totes dues parts en un suport tangible**, la qual cosa permet una valoració més objectiva dels progressos i un major compromís per part de la persona usuària.

TÈCNIQUES DE CONTROL DE CONDUCTES

Aquestes tècniques són eficaces tant per a incrementar, perfeccionar o instaurar conductes adequades com per a disminuir les no adequades, especialment les relacionades amb les conductes disruptives i el comportament interpersonal.

Les dues tècniques més importants en aquest àmbit són l'**economia de fitxes** i el **contracte de conducta**.



L'ECONOMIA DE FITXES

L'**economia de fitxes** és un **sistema de reforç** que utilitza fitxes canviables per recompenses per a premiar les conductes que es desitja establir.

Si s'exhibeixen les conductes pactades, la persona usuària serà remunerada amb el lliurament de fitxes, que posteriorment podrà canviar per recompenses o premis, ja siguin materials, d'activitats o d'un altre tipus.



A calendar grid titled "ECONOMÍA DE FICHAS" with columns for days of the week (Lunes to Domingo) and rows for behaviors. The behaviors are: "Revisar su plato después de comer y antes de ir a ver la tele.", "Poner la mesa al volver del colegio o centro día", and "No responder 'ahora voy' cuando le llama mamá o papá". Each cell contains a yellow smiley face icon representing the number of tokens earned or lost.

Conductas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Revisar su plato después de comer y antes de ir a ver la tele.	😊	😊					
Poner la mesa al volver del colegio o centro día	😊	😞	😊				
No responder "ahora voy" cuando le llama mamá o papá	😞	😊					

EL CONTRATE DE CONDUCTA

El contracte de conducta consisteix en un **acord negociat entre professional i persona usuària**, plasmat en un document escrit, que estableix les actuacions que la persona usuària es compromet a dur a terme, així com les conseqüències del compliment i de l'incompliment d'aquest acord.



A form titled "CONTRATO CONDUCTUAL" with a green checkmark icon. It contains fields for the date of entry into force and expiration, and two sections for commitments. The first section is for the user, and the second is for the professional. There are two boxes for signatures, labeled "Firma parte 1" and "Firma parte 2", with small cartoon figures next to them. A small note at the bottom states: "El cumplimiento del siguiente contrato por parte de las dos partes, supondrá que no se cumplió el resto del contrato."

EL CONTRACTE DE CONDUCTA

Un contracte d'aquest tipus ha d'incloure sempre:

- La **descripció exhaustiva de les conductes** concretes que es volen implantar, perfeccionar o eliminar.
- Les **conseqüències o reforços positius** que s'obtindran amb la realització de tals conductes.
- Els **criteris per a realitzar la valoració**, la manera de dur-la a terme i les persones que s'encarregaran d'això.
- La fixació dels **límits del contracte** (duració).