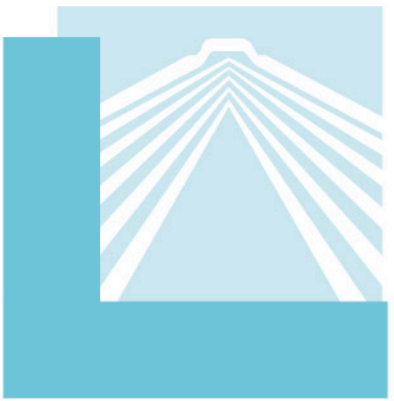
Guía de técnicas de terapia de conducta

MANUALES PRÁCTICOS

Aurora Gavino
(Coordinadora)



PSICOLOGÍA PIRÁMIDE

Guía de técnicas de terapia de conducta

Coordinadora
Aurora Gavino

Guía de técnicas de terapia de conducta

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «PSICOLOGÍA»
Sección: Manuales Prácticos

Las autoras de este libro ceden sus beneficios a Médicos Sin Fronteras España.

Edición en versión digital

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del copyright.

© Aurora Gavino (Coord.), 2018
© Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2018
Para cualquier información pueden dirigirse a piramide_legal@anaya.es
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es
ISBN digital: 978-84-368-4069-8

Relación de autoras

Carmen Berrocal
Pilar Cobos
Aurora Gavino
Carmen Rodríguez-Naranjo

Universidad de Málaga

ÍNDICE

1. Introducción 11

2. Técnicas basadas en la información 13
2.1. Biblioterapia 13
2.2. Información 17
2.3. Orientación 19

3. Técnicas dirigidas al aumento y/o disminución de conductas 23
3.1. Moldeamiento 23
3.2. Encadenamiento 27
3.3. Control estimular 33
3.4. Economía de fichas 39
3.5. Coste de respuesta 46
3.6. Tiempo fuera de todo reforzamiento 51
3.7. Práctica masiva (o negativa) 57
3.8. Sensibilización encubierta 62

4. Técnicas dirigidas a la reducción de la ansiedad 71
4.1. Desensibilización sistemática 71
4.2. Inundación 82
4.3. Aproximaciones sucesivas 90
4.4. Prevención de respuesta 96
4.5. Intención paradójica 105

5. Técnicas dirigidas al entrenamiento en solución de problemas y el control de las cogniciones 111
5.1. Solución de problemas 111
5.2. Detención del pensamiento 122

6. Técnicas dirigidas al cambio de las cogniciones 133
6.1. Terapia cognitiva 133

7. Paquetes de técnicas dirigidas a la autorregulación de la conducta y al afrontamiento del estrés 159
7.1. Programa de autocontrol 159
7.2. Paquete de técnicas para el entrenamiento de las habilidades sociales 175
7.3. Entrenamiento en inoculación al estrés 187

1. INTRODUCCIÓN

Este libro va dirigido a todas aquellas personas que, por su trabajo, precisan conocer alguna de las técnicas que presentamos aquí.

Las técnicas de terapia de conducta han mostrado su eficacia a lo largo de las últimas décadas en los distintos ámbitos en los que se han aplicado: área de salud, área educativa y área laboral, fundamentalmente. Profesionales pertenecientes a distintos campos las han utilizado obteniendo resultados positivos. Fisioterapeutas, enfermeros, maestros, terapeutas y psicólogos en general hacen uso, en mayor o menor medida, de estas técnicas.

Sin embargo, con gran frecuencia nos encontramos que se utilizan de manera distinta en función del caso al que se dirigen y del profesional que las aplica. El motivo no es otro que la falta de fuentes bibliográficas que presenten estas técnicas de forma práctica y detallada.

Efectivamente, son pocos los escritos que explican de manera sencilla y clara cuándo, cómo y a quién se puede y se debe aplicar un moldeamiento, un coste de respuesta o una desensibilización sistemática, por poner algún ejemplo. Tampoco abunda literatura sobre qué hay que hacer exactamente para poner en marcha tales técnicas ni qué hacer en el caso de que surjan problemas mientras se están aplicando.

Los estudiantes de psicología se quejan con cierta frecuencia, no sin razón, de esa falta de información a la que estamos haciendo referencia. En las aulas normalmente se enseñan las bases teóricas de la terapia de conducta, sus aplicaciones y los resultados de la investigación sobre sus principios teóricos y eficacia terapéutica, pero rara vez se hace hincapié en las propias técnicas en sí, tal y como planteamos aquí.

A lo largo de los años, pues, el contacto con estudiantes y terapeutas noveles nos ha hecho constatar la necesidad de enseñarles a utilizar las técnicas de terapia de conducta de manera sistemática y práctica con el fin de facilitarles su dominio y su consiguiente aplicación adecuada, una

vez que han decidido cuál de ellas es la más conveniente para el caso concreto.

Este libro pretende responder precisamente a esta demanda. La experiencia de muchos años de intervención y tratamiento en el área clínica nos ha permitido estructurar las técnicas de manera que no haya confusión a la hora de aplicarlas. La elaboración de sus pasos, así como los posibles problemas que pueden surgir en cada una de sus partes, amén de las estrategias más útiles para solucionar dichos problemas, son fruto de muchas horas de trabajo, a un nivel tanto teórico como práctico.

Aun a pesar de la seguridad de que existen otras posibilidades de aplicar las técnicas, así como otros problemas y estrategias, las autoras de este libro han expuesto su forma de trabajar y la manera de utilizar las técnicas que la experiencia les ha mostrado como la más eficaz. Posiblemente, dentro de unos años algunos de los contenidos expuestos en este libro cambien, bien porque hayamos observado la ventaja de modificar algún paso, bien porque comprobemos nuevas estrategias eficaces para combatir inconvenientes que han ido surgiendo en la práctica terapéutica.

No pretendemos tecnificar la modificación de conducta dando la impresión de que saber en qué consisten las técnicas y cómo aplicarlas es suficiente. Por el contrario, consideramos que una buena formación psicológica, una buena base teórica y una preparación adecuada en las distintas corrientes psicológicas asientan los cimientos de un buen psicólogo; no obstante, no debemos olvidar que el profesional necesita aplicar sus instrumentos de trabajo en el momento preciso y de la manera correcta. Las técnicas terapéuticas son las herramientas que utiliza diariamente; su buen uso dependerá del conocimiento que tenga de ellas.

Pero este libro no va dirigido únicamente al estudiante de psicología o al psicólogo novel. También pretende servir, como ya hemos apuntado más arriba, a todo aquel profesional que, por su trabajo, necesita usar las técnicas de la terapia de conducta para conseguir unos resultados determinados.

El deseo de utilidad práctica es el que nos ha llevado a escribir las páginas que siguen. Si son útiles para el cometido que aquí hemos planteado, el esfuerzo que ha supuesto su elaboración habrá merecido la pena. Con esta esperanza les presentamos esta obra.

2. TÉCNICAS BASADAS EN LA INFORMACIÓN

PILAR COBOS y AURORA GAVINO

2.1. BIBLIOTERAPIA

Definición

Consiste en dar a la persona que solicita ayuda una bibliografía sobre el tema problemático para que lo conozca y lo comprenda mejor y, de esa forma, ayudarle en la resolución de su problema.

- La bibliografía debe ser sencilla de leer.
- La selección de la bibliografía ha de ser completa pero breve para que el terapeuta esté seguro de que se va a leer.
- La lectura no ha de ser excesivamente técnica. Se ha de procurar que sea clara y amena.

Pasos para su aplicación

1. Selección adecuada del documento.
2. Entrega del documento.
3. Debate sobre el documento.

Posibles problemas en la aplicación de los pasos

1. Que no se haya leído el texto.
2. Que habiéndoselo leído no lo comprenda.
3. Que lo considere innecesario porque «domina» el tema.

Estrategias de solución para los problemas anteriores

1. Se recuerda en la siguiente sesión la importancia que tiene el manejo de información adecuada para la comprensión del pro-

blema y la modificación de la conducta. Se puede establecer un contrato de actuación en el proceso terapéutico en el que quede reflejado el nivel de compromiso tanto del cliente como del terapeuta.
2. Se trabaja en consulta el tiempo que sea necesario para la total comprensión de los principios básicos. Se adecuará el lenguaje utilizado al nivel sociocultural del cliente.
3. Se debatirá sobre el tema para que quede manifiesta la necesidad de ampliar la información.

Características del terapeuta

- Debe hacer una selección adecuada del texto.
- Ha de conocer y seleccionar tanto el contenido como la extensión del documento.
- Debe adecuar el lenguaje durante el debate del documento al nivel cultural del cliente.

Características del cliente

- Debe saber leer.
- Ha de cumplir la instrucción de lectura.
- Ha de atender y participar en el debate.

Ámbitos de aplicación

- Se utiliza sola o como parte de un conjunto de técnicas.
- Se recurre a ella cuando uno de los problemas del cliente es la falta de información y se considera que al leer sobre el tema se le van a aclarar dudas y solucionará su problema, ya que la persona no realiza la conducta adecuada, o la ejecuta mal, porque desconoce la manera de llevarla a cabo adecuadamente.
- Se ha aplicado frecuentemente en:

  — Control de la conducta disruptiva de los hijos.
  — Enuresis.
  — Problemas en la relación sexual.
  — Sobrepeso.

Caso ilustrativo

Se trata de un niño de 11 años y 2 meses cuyos padres acuden a consulta debido a que consideran que el comportamiento de su hijo es bastante «inseguro»: no quiere quedarse en casa solo y exige saber en todo momento dónde van a estar los padres y/o el hermano mayor (17 años). Ambos padres son profesionales en activo (estudios superiores) y con determinadas obligaciones sociales derivadas del trabajo, lo cual les obliga a volver a casa después que el niño y, en ocasiones, a tener que salir por la noche. En esas circunstancias la asistenta está en casa, y si se trata de la noche su hermano mayor lo cuida ya que se niegan a tener un/una canguro.

Los padres, ante las presiones del niño (llantos, ruegos, «ponerse enfermo», estar tan preocupado que «no puede estudiar», etc.), optan por no salir de casa, salvo lo imprescindible, llamando cada hora para ver cómo está el niño o por quedarse uno de los dos para cuidarlo. Con ello están reforzando este comportamiento por la gran atención que le dedican cuando presenta dicha conducta.

En la evaluación también aparecen las siguientes conductas:

- Carece de autonomía para ir solo al colegio (puede ir caminando unos 300 metros por una calle llena de niños que se dirigen al mismo).
- No colabora en el mantenimiento del orden de la casa (se niega a hacer su cama y recoger sus cosas).
- No se separa de sus padres cuando pasean o van en bicicleta.
- No quiere quedarse más de unos minutos o se niega a bajar solo al patio preguntando constantemente quién estará en casa cuando vuelva.

Del análisis funcional de las conductas-problema establecimos la hipótesis de que éstas se mantenían por unas inadecuadas contingencias ante las mismas, ya que los padres, para evitar que el niño sufriera, actuaban de forma inapropiada. Por ese motivo, vimos la necesidad de controlarlas reorganizando la forma de presentación y retirada de refuerzos y castigos haciéndolos contingentes con la conducta objetivo, con el objeto de aumentar o disminuir su probabilidad de aparición.

Para ello necesitamos que los padres manejaran los principios básicos del condicionamiento operante que se emplean en la Modificación de Conducta: refuerzo positivo y negativo, castigo positivo y negativo,

extinción y recuperación, por lo que, entre otras, decidimos usar la técnica de biblioterapia.

Aplicación de la técnica

Primer paso: selección adecuada del documento

T: *A la vista del análisis de las situaciones problemáticas, parece bastante evidente que en la mayoría de las ocasiones tras la emisión de una conducta inadecuada de vuestro hijo, como por ejemplo llantos ante la idea de que salgáis por la noche, vosotros le dais algo muy agradable para él que es vuestra presencia y vuestra atención, con lo que ese comportamiento es reforzado y se mantiene. Eso no le ayudará en el futuro a que sea independiente y seguro, por lo que voy a proponeros hacer algunos cambios ante la emisión de esas conductas inadecuadas por parte de vuestro hijo. Sin embargo, y antes de pediros los cambios, es necesario que leáis un documento que os hemos preparado en el que de una forma sencilla se describen los principios básicos del condicionamiento operante que se emplean en la Modificación de Conducta: refuerzo positivo y negativo, castigo positivo y negativo, extinción y recuperación.*

Una vez que los hayáis leído y comentado entre vosotros, los debatiremos en consulta y los ilustraremos con ejemplos reales hasta tener la certeza de que podéis identificar lo que ocurre y de que estáis preparados para utilizar las técnicas que se os propongan.

Segundo paso: entrega del documento

Se les facilitó a los padres un documento sencillo bajo el título: «¿Se puede modificar una conducta?», en el que de forma clara y con ejemplos prácticos se explica cómo las consecuencias que siguen a una conducta inciden en las mismas, aumentando o disminuyendo su probabilidad de aparición.

Tercer paso: debate sobre el documento

T: *Después de haber tenido una semana el documento en vuestro poder vamos a comentar lo que en él se trata. Podéis comenzar por indicar aquellas cuestiones en las que os hayáis sentido identificados...*

Ahora me gustaría saber si hay algún apartado que no hayáis entendido o que os resulte especialmente difícil, y después haremos hincapié en los conceptos contigüidad y contingencia.

A continuación, y utilizando vuestros propios registros, vamos a volver a hacer un análisis utilizando los principios básicos que habéis aprendido y dando la explicación pertinente.

A partir de ese momento se completó la intervención aplicando el resto del paquete terapéutico. Ésta se llevó a cabo a través de los padres, que actuaron de coterapeutas, y sin que el niño estuviera informado de que recibían instrucciones en psicoterapia. Los cambios fueron propuestos por los padres como un intento por ayudarle a eliminar el problema, de la misma forma que ya le ayudaban en las tareas escolares o en el aprendizaje de distintas actividades.

2.2. INFORMACIÓN

Definición

Consiste en proporcionar información a la persona sobre algún tema particular. Se utiliza cuando la falta de información hace que la persona no lleve a cabo determinada/s conducta/s o no actúe adecuadamente en determinada/s situación/es.

Pasos para su aplicación

1. Determinar qué información se le ha de proporcionar al cliente.
2. Informar al cliente de forma clara, concisa y sencilla.
3. Pedir feedback al cliente para comprobar que entiende correctamente la información.
4. Si se considera oportuno, se le proporcionará la información por escrito.

Características del terapeuta

- Ha de ser claro en la exposición de la información.
- Debe adaptar el lenguaje al nivel cultural del sujeto.

Ámbitos de aplicación

- Siempre que se considere necesario, en el transcurso de una terapia, para la consecución de los objetivos.
- Se ha aplicado frecuentemente en:

— Control de la conducta disruptiva de los niños.
— Enuresis.
— Problemas en la relación sexual.
— Sobrepeso.

Caso ilustrativo

Se trata de una mujer de 32 años, casada, que trabaja como auxiliar administrativa. Vive con su marido y dos hijas de 6 y 3 años.

Se muestra muy preocupada porque en diversas ocasiones ha observado a su hija mayor tocándose los genitales. Piensa que este comportamiento no es normal, y menos con la edad de su hija. En un principio no hacían nada ya que estaban muy sorprendidos, pero en las últimas ocasiones le regañan y dan algún cachete cuando observan el comportamiento de la niña. Además, la vigilan continuamente para evitar que se repita.

Aplicación de la técnica

Primer paso: determinar qué información se le ha de proporcionar al sujeto

Puesto que la preocupación de la paciente era consecuencia de una falta de información sobre sexualidad se optó por proporcionarle información al respecto.

Segundo paso: informar al sujeto de forma clara, concisa y sencilla

Se le dio información en sesión acerca de la sexualidad infantil: qué comportamientos sexuales eran normales en la infancia, y en cualquier otra etapa del desarrollo; se le explicó en qué consistía la conducta masturbatoria y por qué tenía lugar; y, por último, se resaltó la normalidad del comportamiento de la niña.

Tercer paso: pedir feedback al paciente para comprobar que entiende correctamente la información

Se le pidió que formulara cualquier pregunta que tuviese al respecto o sobre todo aquello que no hubiese comprendido.

Cuarto paso: proporcionar la información por escrito

Se les recomendó a los padres algunos libros sobre información y pautas de educación sexual a través de biblioterapia (véase apartado 2.1).

2.3. ORIENTACIÓN

Definición

Consiste en proporcionar a la persona instrucciones precisas sobre cómo actuar ante determinada/s situación/es.

Se utiliza cuando la persona que solicita ayuda precisa de instrucciones concretas para poder llevar a cabo una actuación que sería capaz de realizar pero que no pone en práctica debido a su falta de información al respecto.

Pasos para su aplicación

1. Determinar claramente cuándo habrán de ser puestas en práctica cada una de las instrucciones.
2. Operativizar las instrucciones. Han de ser claras, concisas y sencillas.
3. Pedir feedback al cliente para comprobar que ha comprendido las instrucciones, así como para valorar la disponibilidad para llevarlas a cabo.
4. Proporcionar las instrucciones por escrito.

Características del terapeuta

- Fundamentalmente ha de saber dar instrucciones claras y bien operativizadas.
- Adecuar el lenguaje al nivel del cliente.

Características del cliente

- Debe tener adherencia a las instrucciones.

Ámbitos de aplicación

- Siempre que se considere necesario, en el transcurso de una terapia, para la consecución de los objetivos.
- Se ha aplicado frecuentemente en:

  — Control de la conducta disruptiva de los niños.
  — Enuresis.
  — Problemas en la relación sexual.
  — Sobrepeso.

Caso ilustrativo

Se trata de dos jóvenes de 16 años, estudiantes de bachillerato. Una de sus amigas está recibiendo tratamiento por un problema de anorexia. Ambas demandan ayuda porque no entienden qué es lo que le ocurre a su amiga ni saben cómo comportarse con ella en determinadas situaciones.

Aplicación de la técnica

Primer paso: determinar cuándo habrán de ser puestas en práctica cada una de las instrucciones

En primer lugar se definieron operativamente los comportamientos ante los cuales «no sabían qué hacer».

Cuando están reunidas, la joven comienza a hablar de la comida, se queja de su gordura y de su imagen física monopolizando las conversaciones, tras lo cual acaba siempre llorando y las amigas la consuelan.

Segundo paso: operativizar las instrucciones a llevar a cabo

En primer lugar, se les dio información (véase apartado 2.2) acerca del trastorno de «Anorexia nerviosa», fundamentalmente referida a los comportamientos problemáticos que suelen darse en las personas que sufren este trastorno.