

Tema 9: Técnicas de condicionamento encuberto

Permiten alterar a frecuencia de emisión dunha resposta mediante a manipulación das consecuencias, empregando a imaxinación. Céntranse en eliminar condutas desadaptativas, tanto de evitación como de aproximación.

O procedemento é o seguinte:

1. Xustificar de forma razoada o emprego da técnica.
2. Avaliar a capacidade imaxinativa do paciente mediante adestramento en imaxinación.
3. Establecer pautas de comunicación entre o paciente e o terapeuta durante a sesión.
4. Alternar as imaxes das condutas a modificar coas consecuencias ou estímulos relacionados con elas. item Ensinar ó paciente a realizar a secuencia sen axuda.
5. En cada sesión presentaranse 20 esceas, 10 guiadas polo terapeuta e outras 10 imaxinadas polo paciente, sen axuda.
6. Programación de tarefas entre sesións.

1. Técnicas baseadas no condicionamento operante

1.1. Técnicas que diminúen a frecuencia de emisión dunha conduta

1.1.1. Sensibilización encuberta

É análoga ó castigo positivo, en tanto que permite diminuír a probabilidade de emisión dunha conduta mediante a presentación dun estímulo aversivo imaxinado, continxente á recreación mental de dita conduta. Esta técnica emprégase en condutas de aproximación. Os pasos son:

1. Adestrar ó paciente en relaxación.
2. Explicar ó paciente que a conduta problema imaxinada irá seguida dun estímulo desagradable.
3. Solicitar ó paciente que se visualice a si mesmo realizando a conduta problema, a continuación do cal se introduce o estímulo aversivo.
4. O paciente repite o exercicio sen axuda.
5. En cada sesión preséntanse 20 esceas, 10 guiadas polo terapeuta e outras 10 imaxinadas polo paciente, sen axuda.
6. Solicitar o paciente que cando vaia realizar a conduta problema na vida real, trate de recordar a situación adestrada en imaxinación.

1.1.2. Extinción encuberta

Baseada na extinción. Permite diminuír a probabilidade de emisión dunha conduta mediante a imaxinación da mesma en ausencia do estímulo reforzador que adoita acompañala. Porén, a súa eficacia non está moi avalada.

Esta técnica emprégase para eliminar condutas desadaptativas de aproximación ou evitación. Os pasos son:

1. Analizar os estímulos reforzadores relacionados coa conduta problema.
2. Explicar ó paciente como a súa conduta se mantén grazas ós reforzadores externos.
3. Visualizar a conduta problema en ausencia de ditos reforzadores (20 veces, 10 guiadas e 10 individuais).

1.1.3. Custo de resposta encuberto

Baseada no castigo negativo. Permite diminuír a frecuencia de emisión dunha conduta desadaptativa (de aproximación ou evitación) ó asociar dita emisión á perda dun reforzador positivo. Neste caso, para evitar a habituación, alternanse distintos reforzadores en cada sesión. Estes determináanse mediante o *Cuestionario de custo de resposta encuberto* (Upper e Cautela), que inclúe 20 ítems que avalían de 1 a 5 a molestia provocada por diferentes situacións.

A eficacia desta técnica non está amplamente demostrada, pero observáronse resultados positivos en estudos controlados. Os pasos son:

1. Visualizar a conduta problema.
2. Empregar unha clave (cambio, por exemplo) que leve a substituír a visualización da conduta problema pola visualización dunha consecuencia desagradable (perda do reforzador positivo)
3. Introducir a imaxe de perda.
4. Repítese a secuencia 20 veces, 10 guiadas e 10 individuais.

1.2. Técnicas que aumentan a frecuencia de emisión dunha conduta

1.2.1. Reforzo positivo encuberto

Permite aumentar a frecuencia de emisión dunha conduta positiva mediante o reforzo positivo en imaxes, aplicando os principios do condicionamento operante. Os pasos son:

1. Establecer pautas de comunicación entre terapeuta e paciente.
2. Determinar os estímulos reforzadores.
3. Solicitar ó paciente que visualice a conduta obxectivo, e a continuación a imaxe reforzante.

1.2.2. Reforzo negativo encuberto

Baseada no reforzo negativo. Permite aumentar a probabilidade de emisión dunha conduta positiva ó asociar esta á desaparición dun estímulo aversivo. Emprégase só cando fracasan outro tipo de procedementos encubertos, por ser máis agresivo. Os pasos son:

1. Seleccionar os estímulos aversivos, tendo coidado de que non dificulten o cambio rápido de imaxes (non se recomenda empregar náuseas ou vómitos, por exemplo).
2. Solicitar ó paciente que imaxine a escea desagradable.
3. Solicitar ó paciente que imaxine rapidamente a conduta obxectivo. O cambio de imaxes debe ser inmediato ante o sinal do terapeuta, para evitar o condicionamento cara atrás.

2. Técnicas baseadas na aprendizaxe social: modelado encuberto

Permite a aprendizaxe de novas condutas ou a modificación doutras existentes mediante a observación en imaxinación do comportamento dun modelo e das súas consecuencias. Esta técnica é útil para pacientes que non son capaces de imaxinarse si mesmos realizando as condutas, pero si a outras persoas.

O procedemento consiste en presentar varias esceas que o paciente debe imaxinar. O tempo transcorrido entre a presentación das mesmas pode variar entre un e cinco minutos.

É recomendable que o modelo presente características semellantes ás do suxeito. Cantos máis modelos se empreguen, maior será a xeralización. Os modelos “inexpertos” adoitan ser máis efectivos que os “expertos”. É importante ter en conta os procesos atencionais, a capacidade de retención e o nivel de activación do paciente.

3. Técnicas baseadas no autocontrol

■ Técnica de parada de pensamento:

1. Pedir ó paciente, sentado e cos ollos pechados, que pense naquelo que lle preocupa, e que unha vez visualice estes pensamentos o indique cun xesto.
2. Dar unha orde (para, por exemplo), que pode ir acompañada dalgún ruído. Isto provoca unha alarma no paciente. Explicarlle como o procedemento interrompiu a súa secuencia de pensamentos.
3. Ensinar ó paciente a darse mentalmente esta orde, acompañándoa dunha imaxe positiva

■ Triada do autocontrol:

1. Deter o pensamento subvocal.
2. Indicar ó paciente que respire profundamente e se relaxe.
3. Inducir a visualización dunha escea agradable.