

# Tema 10: Técnicas de autocontrol

## 1. Bases teóricas

### 1.1. O concepto de autocontrol de Kanfer (1970)

Conxunto de estratexias que pon en marcha unha persoa para incrementar la probabilidade de emisión dunha resposta, e para reducir a emisión doutra inicialmente máis probable. Nestes casos dase unha situación conflitiva interna na persoa.

En función da duración da estratexia empregada, este autor considera a existencia de dous tipos de autocontrol:

- **Autocontrol puntual ou decisional:** O suxeito elixe entre dúas condutas, de xeito que a emisión dunha bloquea a emisión da outra.
- **Autocontrol prolongado:** Aínda que o suxeito elixe unha das condutas, a outra segue presente.

O proceso de autocontrol levaríase a cabo en tres fases:

1. Autoobservación: A persoa analiza tódolos elementos da situación, tanto externos coma internos (o que sente, o que pensa, o que fai, os elementos do contexto, etc.).
2. Autoavaliación: A persoa valora a súa actuación en relación ó criterio de comportamento establecido.
3. Autorreforzo: A persoa prémíase por acadar un obxectivo con reforzadores encubertos ou externos, o que posibilita que o proceso de autocontrol se consolide.

### 1.2. Modelo de autocontrol de Thoresen e Mahoney (1974)

Propón que o autocontrol se desenvolve cando a persoa modifica o seu medio externo e interno para promover un cambio significativo na súa conduta. Pode falarse de autocontrol se existen dúas ou máis respostas alternativas, existen consecuencias diferentes e conflitivas para cada unha delas e/ou se manteñen os patróns de autocontrol por consecuencias externas a longo prazo (aprázase a obtención de beneficios).

### 1.3. Aportación de Bandura

Este autor introduce o concepto de expectativa de autoeficacia, o cal fai referencia á confianza do suxeito nas súas capacidades para acadar determinados logros. A expectativa sobre a eficacia persoal é un proceso cambiante e pode influir tanto nos sentimentos coma nos pensamentos e accións. Neste sentido, unha axeitada percepción de autoeficacia conleva a aparición de pensamentos motivadores da acción e o planteamento de metas acadables.

Segundo Bandura, as crenzas sobre as propias capacidades constrúense a partir de catro tipos de experiencias:

- As aprendizaxes propias e as súas consecuencias.
- A estimación da propia capacidade en base á observación dos outros.
- As estimacións dos demais acerca das súas capacidades para levar a cabo unha acción.
- Os estados fisiolóxicos e afectivos, que poden repercutir sesgando os xuízos de eficacia personal do suxeito.

## **2. Adestramento en autocontrol**

1. Favorecer o compromiso ó cambio:
  - o Ser consciente da existencia dun problema.
  - o Motivación e compromiso para establecer novas pautas de funcionamento, e poñelas en práctica de forma activa.
  - o Focalizar a atención nos beneficios da nova conduta e nos perxuízos da anterior.
  - o Potenciar expectativas de autoeficacia.
  - o Comunicar a outros o proxecto de cambio.
2. Especificar e avaliar o problema.
  - o Observar e rexistrar a conduta que se quere cambiar.
  - o Identificar as variables que inflúen na conduta que é obxecto de cambio.
3. Planificar os obxectivos de cambio.
  - o Definilos de forma clara e realista.
  - o Establecer metas parciais se o cambio de conduta implica elevados niveis de dificultade.
4. Diseñar e aplicar as estratexias de cambio.
  - o Selección das estratexias axeitadas posta en práctica das mesmas en diferentes situacións.
  - o Seguimento sistemático mediante autoobservación e rexistro.
5. Potenciar o mantemento e previr recaídas.
  - o Identificar situacións de alto risco de recaída. Coñecer a diferenza entre “recaída” e fallo ou erro.
  - o Manter o cambio poñendo en marcha diariamente as estratexias aprendidas.
  - o Aprender a identificar que situacións, pensamentos e/ou estados emocionais anteceden a un proceso de recaída.
  - o Preparación para manexar as posibles recaídas. Aprender a enfrontarse a elas poñendo en práctica tódalas estratexias aprendidas.

### 3. Técnicas de autocontrol

- **Centradas nas condutas:** Adestramento en resposta alternativa (condutas que impiden ou interfíren coa conduta problema, tales como reacción de competencia, relaxación, romper algún eslabón dunha cadea de comportamentos, etc.), contrato condutual, autoobservación e rexistro.
- **Centradas nos antecedentes das condutas:** Técnicas de control estimular. Aléranse os factores que preceden á conduta e que inciden sobre ela, facilitando ou inhibindo a súa aparición. Para Avia, o control estimular pode implicar restricción física (encamiñada a impedir respostas), presentación estímulos discriminativos que incrementen a conduta obxectivo, eliminación de estímulos discriminativos que elíciten a conduta problema, presentación de estímulos que dificulten a emisión da conduta problema, restricción de estímulos discriminativos a contextos establecidos, cambios no medio social e alteración das condicións físicas.
- **Centradas nas consecuencias das condutas (técnicas de programación condutual):**
  - ◇ Técnicas de autocastigo: Se o paciente leva a cabo a conduta problema, isto terá consecuencias aversivas. A técnica máis empregada é a restricción de actividades agradables.
  - ◇ Técnicas de autorreforzo: Adéstrase ó paciente para que se administre certas continxencias positivas tras a realización da conduta obxectivo. A técnica máis empregada é o reforzo positivo.
- **Técnicas cognitivas:** Dan importancia ó papel dos pensamentos como determinantes de condutas e emocións. Unha vez identificados os procesos de pensamento que executa o paciente en relación co seu problema, trátanse de establecer novas autoverbalizacións que guíen a acción deste cara os obxectivos acordados. As estratexias máis empregadas son a parada de pensamento e o adestramento en autoinstrucións.