



FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE PSICOLOGIA CLINICA

**TEMA: TERAPIA CONDUCTUAL: ANTECEDENTES HISTORICOS Y SU
RELACIÓN CON LA TEORIA COGNITIVO SOCIAL DEL APRENDIZAJE**

**TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADA EN PSICÓLOGÍA CLÍNICA**

AUTOR: MELINDA DE LOURDES ARPI ZHANGALLIMBAY

DIRECTOR: MASTER ALBERTO ASTUDILLO

CUENCA-ECUADOR

2007

DEDICATORIA

Agradezco a Dios y la Virgen del Cisne quienes con palabras impresas en unas páginas de un texto me pudieron dar fortaleza para alcanzar este reto.

Dedico este trabajo con mucho cariño a varias personas que me apoyaron en mis momentos más duros de mi vida a ellos:

A mi mamita querida Laurita por ser una madre muy paciente y tolerante que me apoyo durante todo este tiempo de manera incondicional.

A mis hermanos Oswaldo, Pedro, Susana, y Oscar que de una u otra manera me han apoyado incansablemente; en especial a mi querido hermano Oswaldo que con su ejemplo, me inculco desde muy pequeña que las cosas que uno desee siempre vienen con esfuerzo, dedicación y responsabilidad.

A llegado la hora de mencionar a mis joyas mas preciosas que el señor celestial me regalo ellos son mis hijos: Sebastián y María Paz los dos angelitos que los llevo siempre en mi pensamiento a ellos les dedico porque tuvieron paciencia en todo momento, hoy ya no es un sueño sino una realidad gracias señor por permitirme haberme preparado para servir a quienes me necesiten.

AGRADECIMIENTO

De igual forma quiero agradecer a mis profesores en especial al Magíster Jorge Quintuña Álvarez que gracias a su colaboración y empeño se pudo realizar este curso de graduación. También agradezco al Magíster Alberto Astudillo quien con su coordinación constante e podido lograr esta meta tan deseada.

A todos y cada uno de los profesores, compañeros de trabajo que pusieron un granito de arena en transmitir sus conocimientos les agradezco infinitamente.

INDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Índice de Contenidos.....	iv
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
Introducción General.....	1
CAPITULO 1	
1. Terapia Conductual: Antecedentes Históricos y su Relación con la Teoría Cognitivo Social del Aprendizaje.....	2
Introducción.....	3
1.1 Psicología de la Conciencia.....	4
1.2 Psicología de la Conducta.....	5
1.3 Conceptualizaciones.....	10
1.3.1 Condicionamiento Clásico.....	10
1.3.2 Condicionamiento Operante.....	13
1.3.3 Condicionamiento por Inhibición Recíproca.....	14
1.4 La Terapia de la Conducta.....	15
1.5 Conclusión.....	19
CAPITULO 2	
2. Procedimientos, Técnicas y sus Aplicaciones.....	20
Introducción.....	21
2.1 Técnicas de Condicionamiento Clásico.....	22
2.2 Técnicas de Condicionamiento Operante.....	25

2.3 Conclusión.....33

CAPITULO 3:

Teoría Cognitivo Social del Aprendizaje.....34

Introducción.....35

3.1 Principios de la Teoría Cognitivo Social del Aprendizaje.....36

3.2 Aprendizaje por Observación e Imitación.....37

3.2.1 Conceptualización.....37

3.3 Efectos de la Observación a Modelos y la Adquisición de Conductas
en el sujeto.....38

3.4 Características del modelo que influyen en el individuo que lo
imita.....38

3.5 Trascendencia de la Teoría del Aprendizaje Social por la Teoría Cognitivo
Social del Aprendizaje.....39

3.5.1 Conceptualización.....39

3.6 Influencia del Aprendizaje Cognitivo Social en el Sujeto.....40

3.7 Capacidades Cognitivas del Sujeto que le Permiten Adquirir o no una
Conducta.....41

3.7.1 Factores Cognitivos.....41

3.7.2 Factores Personales.....42

3.8 Experimento de Bandura.....43

3.9 Recursos del Modelo para Conseguir el Aprendizaje deseado en el
observador.....43

3.10 Principios de Aprendizaje por Observación a Modelos.....44

3.11 Conclusiones.....46

Conclusiones Generales.....47

Bibliografía.....48

RESUMEN

La Terapia de la Conducta comienza a tener muchos avances al abandonar el estudio de la conciencia y basarse en variables que pueden observarse y medirse.

Debido a este logro científico los terapeutas conductuales emplean las técnicas de condicionamiento clásico y operante que sirven para ayudar a las personas a modificar sus conductas desadaptadas y disfuncionales. Estos terapeutas argumentan que la conducta desadaptada es aprendida por observación e imitación de modelos significativos para el sujeto; el individuo es quien construye su conocimiento en función del mundo externo; él interpreta la realidad y proyecta sobre ella los significados que va construyendo.

También los factores como el ambiente, la conducta, la cognición y otros factores personales interactúan entre sí recíprocamente como determinantes de la conducta, que en cierta forma influyen en las personas, pero sus efectos sobre el ambiente pueden hacer que cambien dichas expectativas.

ABSTRACT

Behavior therapy is beginning to advance faster after having quit the study of the consciousness and rather base on variables that can be observed and measured.

Due to this scientific achievement, behavioral therapists use the techniques of classic and operating conditioning that serve to help people modify their dysfunctional behaviors. These therapists argue that dysfunctional conduct is learned through observation and imitation of models that are significant to the subject. The individual is the one who constructs his knowledge in function of the external world. He interprets reality and projects upon it the meanings that he builds along the way.

Also, factors such as the environment, behavior, cognition, and other personal agents interact one with the other and determine the conduct thus influencing people in a certain way, but their effects upon the environment can change expectations.

INTRODUCCIÓN GENERAL

Los conductistas antiguos defienden la teoría de la conciencia (introspección) como objeto estudio en la conducta humana. Pero para los conductistas modernos es abandonar el estudio de la conciencia y construir una nueva ciencia basada en la conducta observable, rechazando así todo aquello que sea subjetivo interno y no disponible.

La Terapia de la Conducta sostiene que los seres humanos aprenden acerca del mundo y reaccionan frente a determinados aspectos ambientales que encuentran placenteros, dolorosos o amenazantes. Esta terapia comienza a tener mayor importancia, cuando los terapeutas conductuales pusieron mayor énfasis a los principios del condicionamiento clásico y operante que pueden utilizarse para ayudar a las personas a cambiar sus conductas desadaptadas y disfuncionales. Estos terapeutas argumentan que la conducta desadaptada es aprendida y se adquiere a través del aprendizaje y la observación pero es posible sustituirla por una nueva conducta más adecuada.

CAPITULO I

TERAPIA CONDUCTUAL: ANTECEDENTES HISTORICOS Y SU RELACION CON LA TEORIA COGNITIVO SOCIAL DEL APRENDIZAJE

Para los conductistas antiguos la Teoría de la Conciencia (introspección), fue objeto de estudio en la conducta humana. En cambio para los conductistas modernos es dejar a un lado el estudio de la conciencia y construir una nueva ciencia basada en la conducta observable. Esta corriente conductista puso mucho énfasis en los métodos experimentales, que se focalizan sobre variables que se pueden observar, medir y manipular apartando todo aquello que sea interno y no disponible.

La Terapia de la Conducta sostiene que los seres humanos aprenden acerca del mundo de la misma manera como lo hacen los seres vivientes que reaccionan frente a determinados factores ambientales o externos.

A finales de los años 50 la Terapia de la Conducta comienza a tener mayor importancia cuando los terapeutas pusieron mayor empeño en los principios y técnicas de modificación de la conducta, estas personas argumentan que la conducta problema es aprendida mediante la observación e imitación a modelos que son muy significativos en la vida del sujeto.

PSICOLOGÍA DE LA CONCIENCIA

WILHELM MAX WUNDT:

Wundt fundó en Leipzig el primer laboratorio de Psicología. Dirigió su investigación hacia el análisis introspectivo de la mente humana. La labor de Wundt era descubrir la naturaleza de las experiencias conscientes, cuya herramienta utilizada para tal fin fue la introspección; esta solo podía ser practicada adecuadamente por un solo individuo especializado ya que el sujeto afectado es incapaz por sí mismo de llevar a cabo.

Wundt reclamó para la psicología su independencia como ciencia y fijó su objeto de estudio: la conducta observable, sobre la que influyen procesos y leyes internas que sólo pueden ser analizados mediante la introspección (Wundt Wilhelm, 1979, p.p 2149).

E. B. TITCHENER:

Los iniciadores de esta escuela conductista (el estructuralismo) Wundt y Titchener, defienden a la conciencia como su objeto de estudio en la conducta humana. Mediante la introspección o auto observación controlada.

Para Titchener (estructuralismo) discípulo de Wundt, la conciencia era la suma total de las experiencias de una persona, tal como se presentan en un momento dado, desde el nacimiento hasta su muerte. Titchener afirmaba que “las ideas, los sentimientos, los impulsos, experimentados por mí durante mi vida constituyen mi mente” (Titchener E, 1979, p.p 2149).

PSICOLOGÍA DE LA CONDUCTA

CONDUCTISMO:

Por el contrario se opone a la psicología de la conciencia y a la introspección. Para los conductistas la conciencia es un concepto abstracto y metafísico; una herencia ideológica medieval que se identifica con el alma. La propuesta del conductismo es abandonar el estudio de la conciencia. Para construir una nueva ciencia basada en la conducta observable aprendida.

EDWARD LEE THORNDIKE:

Los experimentos realizados por Thorndike con animales iban a dar al conductismo el soporte necesario para elaborar su teoría sobre la conducta.

El más conocido de sus experimentos consiste en encerrar una rata hambrienta en una caja desde la cual puede ver la comida. Ante el estímulo del alimento, el animal realiza toda una serie de intentos (ensayos) para poder abrir el pestillo que le conducirá a la comida, hasta que finalmente, da con el mecanismo de apertura. De este experimento Thorndike dedujo la ley del efecto, según la cual los hábitos se aprenden cuando conducen al placer y a la satisfacción (Thorndike E, 1979, p.p 2152).

IVÁN P. PAVLOV:

Los estudios del Reflejo Condicionado y la Teoría del Condicionamiento Clásico, son considerados como las bases sobre las que se han configurado las Teorías del Aprendizaje, nutriendo directamente el Modelo Conductual. Pavlov estudio los reflejos condicionados a través del experimento en perros. Los tres movimientos básicos del experimento consisten en: primero poner comida al alcance del animal. Este saliva de forma natural; en una segunda fase se asocia una luz que se enciende cada vez que acercamos comida al perro estímulo condicionado; y por último el perro acabará salivando al recibir la luz, aunque no haya comida reflejo condicionado.

J. B. WATSON:

Watson, creador del conductismo asume una postura radical, y deja de lado a la Psicología Tradicional y al Método Introspectivo, planteando como alternativa los Métodos Objetivos y Experimentales basados en las leyes del aprendizaje, cuya meta era predecir y controlar la conducta.

Para Watson sus aportes en aquella época, hacia el Conductismo Empírico o Watsoniano fueron:

- La conducta se compone de elementos de respuesta, pudiendo ser analizada mediante los métodos objetivos, que no es otra cosa más que la influencia subjetiva del individuo.
- La conducta se compone de secreciones glandulares y movimientos musculares, para luego reducirse a procesos físicos-químicos (fisiológicos).
- Ante un estímulo ambiental hay una respuesta del organismo.
- Los procesos de consciencia (pensamientos, imágenes), no pueden ser objeto de estudio científico

En estos presupuestos se expresa la actitud de Watson hacia la Psicología Conductual, cuyo modelo E-R (estímulo-respuesta), a pesar de enfatizar la importancia del aprendizaje y del ambiente sobre la conducta, fue incapaz de demostrar que el comportamiento era sólo explicable mediante el enfoque E-R. Por lo que el conductivismo de Watson pierde importancia y fue sustituido por el: Neoconductismo, descendiente del conductismo de Watson y propone la introducción de las variables intervinientes entre el estímulo - respuesta, y mediante la deducción de hipótesis comprobables experimentalmente, dando retorno de lo reprimido. Entonces el nombre apropiado para este Neoconductivismo heredero del watsoniano sería el de: conductismo lógico o metodológico (Mestre José, 2004, p.p 15,16).

El Conductismo Lógico o Conductismo Metodológico, como lo designará Skinner, que acepto contar con variables no observables (variables intermedias), para explicar la conducta.

Un claro ejemplo de las variables intermedias tenemos: pensemos que estudiamos la ansiedad previa a un examen que muchos estudiantes padecen. Los estímulos físicos sería el pasillo que da acceso al aula, los compañeros murmurando al lado de la puerta donde tendrá lugar el examen, etc., y las respuesta observables de este estado de ansiedad serán temblor de voz, rigidez corporal, etc. Entre tales estímulos y manifestaciones externas de conducta, estarían las respuestas fisiológicas (aumento del latido cardíaco, respiración más dificultosa) o mentales (auto instrucciones o autoverbalizaciones que los alumnos se dan como: me debo tranquilizar, pues he estudiado mucho, me debo relajar, etc.), las cuales los conductistas lógicos o metodológicos pensaban que podían ser expresadas en términos observables (variables intermedias), algo que el conductismo empírico se oponía.

C.L. HULL Y E. Ch. TOLMAN:

Se intereso primero por la sugestión y la hipnosis, tema a los que dedico diez años de investigación. Mas tarde abandono este camino para dedicarse por entero a la teoría del aprendizaje y de la conducta.

Hull y Tolman son autores representativos del conductismo lógico o metodológico. C. L. Hull se dedico a investigar a cerca de la Teoría del Aprendizaje y la Teoría general de la conducta. Hull partió del estudio del reflejo condicionado y menciona que los hábitos se aprenden cuando conducen al placer y a la satisfacción. Fue un conductista metodológico pero no acepto la negación de la conciencia (Mestre José, 2004,p.p 16).

WOLPE:

Wolpe estudio la Inhibición recíproca: que son 2 respuestas incompatibles no se pueden experimentar al mismo tiempo en la persona. Para sus estudios se baso en la desensibilización sistemática que sirve para: Inducir relajación, establecer jerarquías de ansiedad, y poder realizar un seguimiento.

Wolpe (Johannesburgo), con su libro: “La Psicoterapia por Inhibición Recíproca”, en el que define la neurosis humana basado en principios del aprendizaje pavloviano y hulliano, a partir de ellos las técnicas específicas de terapia como la desensibilización sistemática, el entrenamiento asertivo, contribuyeron a la validación de la técnica de inhibición recíproca (Pérez M, 1996, p.p 28).

EYSENCK:

H. J. Eysenck (Londres), que con su libro La Terapia de Conducta y la Neurosis contribuyó de manera importante al desarrollo de la terapia conductual. Eysenck fundó la primera revista especializada de «Terapia de la conducta», difundándose rápidamente las experiencias en el uso de las técnicas conductuales, en las que se combinan el rigor científico con los intereses terapéuticos en el campo aplicativo (Pérez M, 1996, p.p 29).

B. F. SKINNER:

B.F.Skinner, con su Análisis Experimental del Comportamiento (AEC), concibió la Psicología como una ciencia Analítico Experimental, cuyo objetivo de estudio es la conducta de un organismo individual, entendida como una función adaptativa al entorno del sujeto. Por lo que se abandono el concepto de variable intermedia (Loredo Garrison, 1992, p.p 222).

Luego Skinner propuso un modelo de caja negra, donde solo cuentan los estímulos y las respuestas, centrándose en las relaciones que existen entre las respuestas del organismo y sus consecuencias en el ambiente(R- Consecuencias), lo que hoy se conoce como: Condicionamiento Instrumental u Operante (Loredo Garrison, 1992, p.p 222).

Para entender este enfoque pongamos el caso de Alfredo, estudiante universitario, que parece muy deprimido. El enfoque de Skinner desearía lo “deprimido”. Y preguntaría, como se comporta Alfredo. La respuesta sería se pasa todo el día encerrado en su cuarto, falta a las clases y rara vez sonríe.

Luego se trataría de entender las contingencias del reforzamiento ¿Qué circunstancias están conservando estos comportamientos? Una hipótesis establece que su novia ha reforzado involuntariamente la conducta de Alfredo, al pasar mucho tiempo con él animándolo. Quizás antes de que se deprimiera ella no le hacía mucho caso. El enfoque de Skinner propone una hipótesis: Sí prestarle atención a Alfredo estimulará su apatía, entonces si se le ignora disminuirá las probabilidades de esta conducta. Su novia trataría de ignorarlo durante algunos días. Si Alfredo comienza a salir de su cuarto ella habrá descubierto las contingencias del reforzamiento.

Caso contrario sabrá que la hipótesis estaba equivocada y probará otra. Quizás Alfredo este pendiente del televisor, entonces si le quitamos el TV, se sabrá que el aparato es el reforzador.

Skinner manifiesta en este caso que lo que importa no es lo que sucede en su mente, sino lo que esta haciendo (resolver el problema). Skinner resalto el condicionamiento operante en su descripción y explicación de la personalidad. Pero para los siguientes autores esto no fue suficiente.

ALBERT BANDURA Y RICHAR WALTERS:

Albert Bandura y su colega Richard Walters, dicen que la personalidad no se adquiere sólo por el reforzamiento directo del comportamiento sino también por el aprendizaje observacional, o imitación. En este tipo de aprendizaje el sujeto adquiere una nueva conducta al ver las acciones de otra persona. Por ejemplo si queremos enseñar a una persona a batear una pelota de béisbol, podríamos darle un bat y una pelota reforzándolo cada vez que lo use en forma correcta (condicionamiento operante). Pero podemos demostrarle de otra manera, sostener el bat y pegarle a una pelota, porque de este modo la persona aprenderá el comportamiento con más rapidez. Bandura y Walters creen que el comportamiento y la personalidad del

individuo se adquieren por contacto con modelos específicos durante la vida diaria. Banduras describió que las consecuencias que le acarrearán a un modelo realizar una conducta influyen en el deseo del observador de efectuarla.

Por ejemplo: tres grupos de niños vieron a modelos realizar un comportamiento que era premiado, castigado o que no producía consecuencias. En una sesión de juego libre, los niños imitaron más al modelo premiado, en segundo lugar al menos castigado y en último al que no se premiaba ni castigaba. Cuando a los mismos niños se les ofreció después un premio por reproducir el comportamiento que habían visto en las películas, los tres grupos imitaron las conductas.

Bandura menciona que el ser humano puede dirigir su comportamiento eligiendo determinados modelos. Así tendemos a aprender nuevos comportamientos del medio que nos rodea (Loredo Garrison, 1992, p.p 223).

CONCEPTUALIZACIONES

CONDICIONAMIENTO CLÁSICO:

El condicionamiento es un término general de aprendizaje, usado con los animales y el hombre, que designa la adquisición de patrones específicos de conducta en presencia de estímulos bien definidos, es mediante el condicionamiento clásico que aprendemos cuales objetos del ambiente favorecen la supervivencia y cuales no, entonces se podría decir que el condicionamiento clásico es:

Condicionamiento Clásico o Pavloviano.- Es el tipo de aprendizaje en que una respuesta producida naturalmente por un estímulo llega a ser provocada por otro estímulo antes neutral (Morris Charles, 2001, p.p 184).

Por ejemplo Podríamos sentir tensión cuando escuchamos el tipo de música que siempre antecede a una escena terrible en una película de terror, porque nos hemos acostumbrado a identificarlo con esas escenas.

ELEMENTOS:

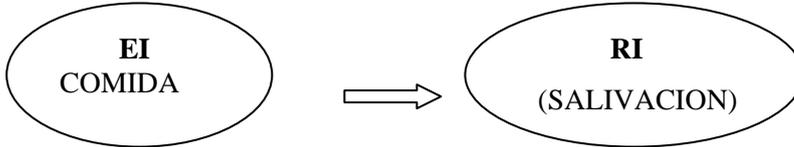
Estímulo Incondicionado (EI).- Es aquel que siempre hace que un organismo reaccione de determinada manera. Ej. La comida que siempre produce una reacción de salivación.

Respuesta Incondicionada (RI).- Es aquella que presenta un organismo siempre que ocurre un estímulo Incondicionado. Ej. La Salivación por su boca.

Estímulo Condicionado (EC).-Es un estímulo originalmente neutral que se pareo con un estímulo incondicionado y que termina por producir por si mismo la respuesta deseada en un organismo. Ej. El sonido de la campana.

Respuesta Condicionada (RC).- Después del condicionamiento, es la reacción que un organismo produce solo cuando se le presenta un estímulo condicionado. Ej. La salivación (Morris Charles, 2001,p.p 186).

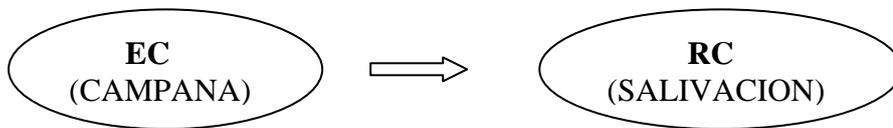
Antes del Condicionamiento:



Durante el Condicionamiento:



Después del Condicionamiento:



CONDICIONAMIENTO OPERANTE:

Mediante el condicionamiento operante es como se aprende a adquirir o evitar los objetos convenientes o inconvenientes. Entonces se podría decir que el condicionamiento operante es:

Condicionamiento Operante o Instrumental.- Es el tipo de aprendizaje en que las conductas se emiten en presencia de estímulos específicos para obtener recompensas o evitar castigos (Morris Charles, 2001,p.p 184).

Por ejemplo Los niños recogen sus juguetes para evitar el castigo u obtener alguna recompensa de sus padres.

ELEMENTOS:

- **Respuesta Operante:** Es aquella conducta que nos concentramos en observarla y modificarla. Por Ejemplo un niño que hace sus tareas para evitar el castigo de su madre.
- **Consecuencia (Reforzamientos)** Es aquella que acompaña a la conducta y que aumenta la probabilidad de que esa conducta se repita. Por ejemplo Si el niño realiza sus tareas entonces la mamá le otorga un elogio.
- **Estímulos Punitivos:** Son aquellos que reducen la probabilidad de ocurrencia del comportamiento. Por ejemplo a pesar de que el niño realiza sus tareas su madre llega a casa y le grita, esto va a ocasionar que el niño no realice sus tareas.
- **Ley del Efecto:** Teoría de Thorndike según la cual la conducta recompensada de manera consistente quedará fija como conducta aprendida y se eliminara la que causa incomodidad (Morris Charles, 2001, p.p 191).

CONDICIONAMIENTO POR INHIBICION RECÍPROCA:

Wolpe se baso en el principio de inhibición recíproca descrito por Sherrington, y señala que si se hace coincidir una respuesta opositora a la ansiedad en presencia de estímulos ansíogenos, de forma tal que se acompaña de una supresión completa o parcial de la respuesta de ansiedad, el vínculo entre estos estímulos y las respuestas de ansiedad se debilitan. Por ejemplo si al paciente se le enseña a experimentar relajación en lugar de ansiedad mientras imagina tales escenas la situación de la vida real que la escena representa causará menos incomodidad.

Según Wolpe (1958), los sujetos aprenden a sentir ansiedad ante la presencia de estímulos específicos mediante un procedimiento de condicionamiento clásico. Propuso que si ocurría una respuesta incompatible con la ansiedad, como la respuesta de comer, en presencia de un estímulo evocador de ansiedad, se romperían el vínculo entre dicho estímulo y la respuesta de ansiedad. A este proceso de eliminación de la ansiedad Wolpe lo denominó: condicionamiento por inhibición recíproca (Carrillo Francisco, 1998, p.p 84).

Esto implica que la ansiedad puede ser inhibida siempre que entre en competencia con otros mecanismos antagónicos, sea la relajación muscular, la excitación sexual, la autoafirmación, etc. El inhibidor más utilizado por largo tiempo ha sido la relajación muscular de Jacobson (1938), describiendo sobre esta base la desensibilización sistemática.

El procedimiento de condicionamiento por inhibición recíproca contempla tres fases:

- Entrenamiento en técnicas de relajación.
- Establecimiento de jerarquías de situaciones u objetos que provocan ansiedad en el sujeto.

- Condicionamiento por inhibición recíproca: De forma imaginaria o en vivo, presentando los elementos ansiógenos (objetos o situaciones) según la jerarquía establecida a la vez que se practica la relajación.

LA TERAPIA DE LA CONDUCTA

Para la teoría del aprendizaje basada en el conductismo y postuladas a partir de la experimentación animal, se sustentan en conceptos como el Condicionamiento Clásico de Pavlov, el Refuerzo del Condicionamiento Operante de Skinner, el Condicionamiento por Inhibición Recíproca de Wolpe y otros, cuyas contribuciones han sido relevantes para la aplicación en el campo de la Terapia de la Conducta.

La Terapia de la Conducta.- Es una técnica que, basada en la teoría del aprendizaje se aplican al tratamiento de conductas inadaptadas, manifiestas y observables, así como a las encubiertas (pensamientos, emociones) que están causando malestar o desadaptación en la persona, el objetivo de esta terapia es modificar y extinguir las conductas inapropiadas ([http://apuntes.rincondelvago.com/terapia de la conducta.html](http://apuntes.rincondelvago.com/terapia-de-la-conducta.html)) 16 de Enero de 2006.

Wolpe

La terapia de la conducta o terapia de condicionamiento es el uso de principios de aprendizaje establecidos experimentalmente con el propósito de cambiar la conducta desadaptativa de tal forma que hábitos desadaptativos son debilitados o eliminados y hábitos adaptativos son iniciados o fortalecidos

Características fundamentales de la Terapia de la Conducta:

- La fundamentación en la psicología experimental
- La aplicación tanto al campo clínico como no clínico (por la similitud de principios que gobiernan la conducta normal y anormal)
- La insistencia en la evaluación objetiva.
- El énfasis en la instauración de repertorios de técnicas conductuales.

Orientaciones:

1) **Análisis conductual aplicado:** se basa en la aplicación del análisis experimental de la conducta a los problemas de importancia social, aparece también bajo la denominación de análisis funcional de la conducta o enfoque operante.

Las características principales son:

- Se centra en las conductas observables directamente.
- La conducta está controlada por el ambiente.
- El objetivo de estudio es la conducta de organismo individual y el enfoque metodológico es el análisis experimental de la conducta.
- Las técnicas basadas en este enfoque son las de condicionamiento operante.
- Aplicación: el tratamiento de personas con capacidades cognitivas limitadas y la modificación de ambientes sociales o institucionales.
- El tratamiento debe evaluarse tanto a nivel experimental como clínico y social.

2) **Orientación conductual mediacional:** También se le denomina enfoque E-R neoconductista o mediacional, por el énfasis que pone en las variables intermedias o constructos hipotéticos en la explicación de la conducta.

Las características principales son:

- Se da una especial importancia a los constructos hipotéticos.
- Los procesos cognitivos tales como imágenes, la mediación verbal u otros semejantes se tienen en cuenta en la teoría y en la terapia.
- El campo de aplicación de este enfoque se centra especialmente en trastornos relacionados con la ansiedad.

- Las técnicas de tratamiento que se utilizan se basan en el condicionamiento clásico.

3) Orientaciones basadas en el aprendizaje social: Esta orientación considera que la determinación del comportamiento depende de los estímulos ambientales, físicos y sociales, de procesos cognitivos y patrones de conducta del sujeto, que a su vez modifica su propio medio.

Las características principales son:

- La regulación de la conducta depende de tres sistemas: a) los estímulos externos que afectan a la conducta., b) las consecuencias de la conducta y c) los procesos cognitivos mediacionales.
- La influencia del medio sobre el sujeto está afectada por los procesos cognitivos.
- La autoeficacia, que se refiere a los juicios personales acerca de la propia capacidad para realizar la conducta necesaria para obtener un resultado deseado.
- El énfasis en la autorregulación y autocontrol.
- Técnicas basadas en el condicionamiento clásico y operante.

4) Orientación cognitivo-conductual: La actividad cognitiva determina el comportamiento.

Las características principales son:

- El cambio conductual se halla mediado por las actividades cognitivas.

- La aceptación del determinismo recíproco entre el pensamiento, el ambiente y la conducta.
- La terapia está diseñada para ayudar al paciente a identificar, probar la realidad y corregir creencias disfuncionales.
- Las técnicas aplicadas en este enfoque son la reestructuración cognitiva.
- La relación terapéutica es colaborativa y se enfatiza el papel activo del sujeto.

Entonces podemos decir que la Terapia de la Conducta, considera que el comportamiento humano es aprendido bajo la asociación estímulo-respuesta y los supuestos refuerzos, dando lugar a la formulación de teorías donde se destaca la importancia del aprendizaje por observación e imitación y los procesos cognitivos que permiten al individuo razonar si la conducta se adquiere o se desvanece.

Estas teorías, basadas en el rigor científico del conductismo y postuladas a partir de la experimentación en seres vivos, se sustentan en conceptos como el condicionamiento clásico de Pavlov, en el refuerzo del condicionamiento operante de Skinner, el aprendizaje latente de Tolman y otros, cuyas contribuciones han sido relevantes para la aplicación en el campo de la psicoterapia conductual.

CAPITULO II

PROCEDIMIENTOS TÉCNICAS Y SUS APLICACIONES

Existen muchas técnicas de Terapia Conductual que pueden clasificarse de acuerdo con los modelos de condicionamiento clásico y el operante. Esta separación es más didáctica que real, dado que las diversas técnicas en su aplicación comparten ambos principios. La modificación de conducta tiene como objetivo promover el cambio a través de técnicas de intervención psicológicas para mejorar el comportamiento de las personas, de forma que desarrollen sus potencialidades y las oportunidades disponibles en su medio, optimicen su ambiente, y adopten actitudes valoraciones y conductas útiles para adaptarse a lo que no puede cambiarse.

A continuación se presenta una clasificación de estas terapias, de las que se destacarán las más conocidas y utilizadas, dando una visión general y aproximada sobre la forma de aplicación que se asume frente a la conducta problema.

TÉCNICAS DE CONDICIONAMIENTO CLÁSICO

Las técnicas de condicionamiento clásico, permitirán modificar aquellas conductas que están afectando el desarrollo de las personas. A continuación algunas técnicas.

- **Desensibilización Sistemática:**

Esta dirigida específicamente al alivio de la ansiedad de desadaptación. Esta técnica está basada en el supuesto de que es imposible estar relajado y ansioso al mismo tiempo. La técnica implica el igualar la relajación de los músculos con escenas imaginadas que representen situaciones que el paciente ha indicado que le ocasiona ansiedad. Esta sigue el principio de contracondicionamiento que es el empleo de procedimientos de aprendizaje para sustituir un tipo de respuesta por otra; y en la desensibilización en cambio se hace el intento por sustituir la relajación por la ansiedad (Wolpe Joseph, 1979, p.p 105).

Procedimiento:

1.- Mediante la entrevista y test psicológicos, se identifican los sucesos u objetos que causan estrés. Estos sucesos se ordenan en una jerarquía de acuerdo a la cantidad de ansiedad que provocan.

2.- Enseñar al cliente la relajación muscular profunda. Este método exige a los clientes focalizarse y relajar partes diferentes de su cuerpo. Alrededor de cuatro sesiones el cliente debe ser capaz de relajar profundamente todo su cuerpo practicando en casa.

3.- Empareja la relajación con los sucesos catalogados en la jerarquía. La terapia comienza con el suceso menos estresante, después de algún tiempo el cliente es capaz de relajarse aun cuando imagine los sucesos más estresantes de la jerarquía. De acuerdo con Wolpe y otros, las personas que pueden relajarse mientras imaginan sucesos que les provocan miedo también pueden relajarse cuando se encuentran con esos sucesos en su vida diaria.

Aplicación: La desensibilización sistemática es un tratamiento efectivo para los trastornos fóbicos, resulta también útil en aquellos problemas en los que la ansiedad es un componente importante como: trastornos de alimentación, cefaleas, asma, insomnio, reducir el miedo etc. (Carrillo Francisco, 1998, p.p 105).

- **Entrenamiento Asertivo:**

La conducta asertiva es la conducta interpersonal que implica la expresión honesta y relativamente recta de los sentimientos. El entrenamiento asertivo abarca todo procedimiento terapéutico tendiente a incrementar la capacidad del cliente para adoptar esa conducta de manera socialmente apropiada, respetándose a si mismo como individuo y a los demás durante la interacción social; entendiéndose esta última como:

a) Relaciones o situaciones de la vida cotidiana, en donde existe una interacción con desconocidos.

b) Relaciones afectivas, en donde existe una interacción con personas involucradas sentimentalmente, es decir, familia, amigos y pareja.

c) Relaciones educativo-laborales, en donde la interacción se da con autoridades y compañeros en un contexto sociocultural determinado.

Procedimiento:

a) En primer lugar, se considera que comportarse de manera más asertiva inspirara al cliente un mayor sentimiento de bienestar.

b) En segundo lugar, se admite que al comportarse de manera más asertiva, el cliente será más capaz de lograr recompensas sociales (así como materiales) significativas, obteniendo mayor satisfacción de la vida.

Aplicación:

El entrenamiento asertivo representa una esperanza para individuos que se involucran en frustrantes episodios de agresión impulsiva y antisocial. El ensayo de la conducta constituye la base de la terapia asertiva.

- **Relajación Progresiva:**

La relajación progresiva se basa en que las respuestas del organismo a la ansiedad provocan pensamientos y conductas que a su vez producen tensión muscular en el sujeto. Aumentando la sensación subjetiva de ansiedad que experimenta la persona y por tanto la práctica de la relajación muscular reduce la tensión fisiológica del sujeto.

La relajación progresiva de Jacobson (1929), es una de las más utilizadas en terapia de la conducta. Esta dirigida a conseguir niveles profundos de relajación muscular. Para ello se enseña al sujeto a identificar el nivel de tensión muscular que experimenta en las distintas partes de su cuerpo a través de ejercicios de tensión y relajación. Posteriormente la persona podrá poner en marcha estas habilidades, una vez que haya identificado la tensión en alguna zona de su cuerpo (Carrillo Francisco, 1998, p.p 38).

Procedimiento:

Existen tres fases que se debe seguir en la relajación progresiva:

- Enseñanza: el entrenamiento en relajación progresiva a de adaptarse a las características del sujeto. Se le explica que consiste en aprender a tensar y relajar grupos de músculos y que esto exige su colaboración activa y práctica.
- Práctica del sujeto durante las sesiones: se debe practicar en una habitación donde no haya ruido. Es conveniente que en la sesión previa al inicio del

entrenamiento se avise al sujeto que se ponga lo más cómodo posible apoyándose en un sillón reclinable y que cierre sus ojos.

- Practica del sujeto durante el periodo entre sesiones: La relajación muscular, se perfeccionan con la práctica. Por ello las tareas para la casa consiste en que el sujeto practique todos los días, dos veces una por la mañana y otra por la tarde o noche durante 15 -20 minutos cada vez. Es conveniente que el paciente lleve un registro de las sesiones.

Aplicación:

La relajación progresiva se aplica a los trastornos de ansiedad, trastornos físicos con origen psicológico, tartamudeo, etc. En consecuencia el entrenamiento en relajación progresiva se considera fundamental para conseguir una mejor conciencia corporal.

TÉCNICAS DE CONDICIONAMIENTO OPERANTE

Las técnicas de condicionamiento operante son de gran utilidad para corregir patrones de conductas inadecuadas y que causan un malestar en el individuo. A continuación alguna de ellas.

- **Extinción:**

Se refiere a la eliminación o cese de cierta conducta inadecuada. Al poner en marcha un programa de extinción es probable que se produzca reacciones emocionales como: la frustración, agresión en el paciente etc.

Procedimiento:

Es importante tener en cuenta las siguientes consideraciones a la hora de aplicar la extinción.

- a) Es necesario identificar todos los reforzadores que mantienen la conducta que se desea eliminar.
- b) Se debe aplicar la extinción durante un tiempo adecuado, ya que la conducta que se pretende extinguir puede aumentar su frecuencia en intensidad y/o duración.
- c) Extinguida una conducta no deseada, ésta puede volver a presentarse a pesar que no está reforzada; si retorna la conducta indeseada se debe volver a aplicar la extinción.
- d) La extinción no se debe aplicar cuando se desea una reducción inmediata de la conducta o si se trata de una conducta peligrosa para el individuo.

Aplicación:

La extinción es un procedimiento eficaz para reducir y eliminar conductas inadecuadas en niños como rabietas, patadas, quejas al ir a dormir etc.

- **Moldeamiento:**

El moldeamiento se puede definir como el desarrollo de una nueva conducta mediante el reforzamiento sucesivo de las aproximaciones más parecidas a la conducta meta y la extinción de las respuestas que son muy distintas a dicha conducta, Por ej. Los padres utilizan el procedimiento de moldeamiento cuando enseñan a hablar a sus hijos. Así cuando el niño es pequeño los padres refuerzan cualquier semejanza entre el lenguaje del niño y el lenguaje adulto.

Al comienzo refuerzan sonidos que son aproximaciones lejanas a las palabras reales. Más adelante se requiere aproximaciones cada vez más cercanas a la conducta meta para proporcionar refuerzo. A medida que crece, otros individuos también le refuerzan por el habla adecuada mientras extinguen las palabras inapropiadas (Carrillo Francisco, 1998, p.p 149).

Procedimiento:

Para la aplicación del procedimiento de moldeamiento se requiere los siguientes pasos:

- a) Identificar todas las características, frecuencia, y la intensidad de la conducta meta.
- b) Elección y observación de la conducta inicial o de partida la cual debe ocurrir con la frecuencia suficiente para ser reforzada en el tiempo de la sesión.
- c) Especificar cuales son los pasos sucesivos que van a conducir a la conducta meta, cuando el paciente presenta dificultades para realizar el paso correspondiente se le puede ayudar mediante el empleo de instigadores (verbales, gestuales, ambientales, y físicos), que son estímulos que promueven el inicio de una respuesta.
- d) Determinar el tamaño de cada paso y el tiempo que se ha de permanecer en cada uno de ellos hasta decidir pasar al siguiente.

Aplicación:

El moldeamiento se utiliza en el aprendizaje escolar, en determinadas pautas motoras, en desarrollo y dificultades en el habla, en la educación especial principalmente en el autismo, deficiencia mental y en niños normales pequeños etc.

- **Desvanecimiento:**

Es una técnica mediante la cual las conductas pueden mantenerse en ausencia de apoyo externo o instigadores. Por ej. Un terapeuta que este enseñando vocabulario a un deficiente le muestra un caramelo y le pide que lo nombre. Si no se produce la respuesta verbal del niño, puede ayudarle empezando con la palabra “ca...”, si continua sin haber respuesta por parte del niño el terapeuta continua “ca-ra...”, y así sucesivamente hasta que el niño diga la palabra. Las sílabas producidas por el terapeuta son instigadores verbales.

Procedimiento:

El desvanecimiento tiene dos fases.

- a) Fase Aditiva, en la que se van proporcionando ayudas cada vez mayores hasta que el niño lleva a cabo la conducta objetivo.
- b) Fase Sustractiva, en la que se van retirando gradualmente las ayudas facilitadas.

Aplicaciones:

El desvanecimiento se utiliza en el campo de la enseñanza de niños autistas y con deficiencias, en el aprendizaje de denominación de objetos, de figuras y letras, de la escritura, para aprender a contar, en el adiestramiento de habilidades motoras etc.

- **Modelado:**

Es un proceso de aprendizaje observacional en el que la conducta de un individuo o grupo actúa como un estímulo para generar conducta, pensamiento o actitudes semejantes en otras personas que observan la actuación del modelo (<http://www.psicopedagogia.com/modificacion-de-conducta> sábado 16 de enero 2007).

Procedimiento:

El procedimiento básico del modelamiento es muy simple, consiste en exponer al sujeto ante uno o más individuos presentes o filmados que exhiben los comportamientos adecuados que el debería adoptar. Las técnicas de modelado intentan enseñar los principios o reglas que deben guiar la conducta en un contexto determinado más que respuestas imitativas simples.

El modelado puede utilizarse para aprenden nuevas conductas, inhibir o desinhibir patrones comportamentales, facilitar respuestas, aumentar los efectos de los estímulos o incrementar la activación emocional o afectiva. Las distintas técnicas de modelado difieren en su utilización según se use con un objetivo u otro.

Aplicación:

Las principales áreas de aplicación de las técnicas de modelado podemos dividir las en tres:

- a) Preventiva: mantenimiento adecuado de la salud.

- b) Tratamiento de problemas ya desarrollados: fobias, ansiedad, etc.

- c) Educación: entrenamiento de los agentes terapéuticos, cónyuges, padres, directivos o el propio cliente. También se aplica en aprendizaje de conductas desadaptativas, y deberían ser utilizados como razones para reducir la exposición sistemática en medios de comunicación de modelos de violencia que han de tener efectos negativos en el comportamiento social.

- **Tiempo Fuera (TIME OUT):**

El tiempo fuera consiste en la supresión contingente de obtener reforzamiento positivo durante un determinado periodo de tiempo. Se ha mostrado especialmente útil cuando se utiliza en vez del castigo físico y cuando los procedimientos de extinción tales como “ignorar” son minimamente efectivos en la reducción de las conductas indeseables (Carrillo Francisco, 1998, p.p 167).

Procedimiento:

Para aplicar el tiempo fuera se debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- a) Antes de implementar el programa de tiempo fuera hay que explicar al sujeto qué tipos de conductas se espera de él se especifica una serie de normas y reglas.

- b) Se debe usar instrucciones breves pero específicas (avisos) para que la conducta termine (sólo se da un aviso antes de que el tiempo fuera se emplee).
- c) Si se rompe una norma o se ignora un aviso se inicia el tiempo fuera situando al sujeto en un ambiente no estimulante o aburrido, normalmente el cuarto de aseo o el pasillo. El lugar de aislamiento no debe ser atractivo, tampoco lejos.
- d) La duración del tiempo varía entre 5 y 20 minutos. Un minuto por cada año de edad adecuado para niños más pequeños. Entonces si la persona se comporta apropiadamente en el tiempo fuera, aguantando tranquilamente o con un mínimo de alboroto al aislamiento, se le permite dejar el área de tiempo fuera. Si se comporta de forma inadecuada el periodo de tiempo fuera se inicia de nuevo.
- e) Ya que el tiempo fuera resulta una experiencia desagradable, sobre todo para la mayoría de niños, es comprensible que algunas veces se resistan abiertamente a este procedimiento.
- f) Hay que evitar cualquier reforzamiento a la ida, vuelta y durante la estancia en el área de tiempo fuera.

Aplicación:

El tiempo fuera se puede aplicar en todo tipo de sujetos, niños de todas las edades, en personas con retraso mental, en pacientes psicóticos. Con este procedimiento se reduce conductas como rabietas, peleas, comportamientos desobedientes, conductas destructivas y agresivas etc. (Carrillo Francisco, 1998, p.p 170).

- **Economía de Fichas:**

Los programas de economía de fichas son procedimientos dirigidos a establecer un control estricto sobre un determinado ambiente, para de esa forma controlar las conductas de una persona o de un grupo de personas. La utilización de un sistema de economía de fichas permite introducir una o varias conductas, alterar las frecuencias con que las conductas objetos de intervención se emiten o eliminar las conductas desadaptativas (<http://www.psicopedagogia.com/modificacion-de-conducta> sábado 16 de enero 2007).

Estos programas aparecen con frecuencia en la vida cotidiana, aunque no estén explicitados como tal, por ejemplo, la maestra que da puntos a los alumnos que rinden bien para que los canjeen por un rato de recreo adicional, o los proveedores que dan puntos a sus clientes habituales para que puedan cambiarlos por una cafetera o un pañuelo de seda.

Procedimiento:

La implantación de un programa de economía de fichas implica dos fases:

a) Fase de implantación. La puesta en marcha de la economía de fichas requiere.

- Identificar las conductas objeto del sujeto o del grupo que va a ser reforzada.
- Elegir el tipo de fichas, puntos, boletos, marcas, estrellas.
- Seleccionar los reforzadores de apoyo, que se canjearan por las fichas obtenidas.
- Especificar las condiciones de canje, es decir el número de fichas que se van a entregar por cada conducta objetivo, el número de fichas que vale cada reforzador de apoyo al momento, la forma, el lugar en el que las fichas podrán ser canjeadas.
- Elaborar un registro para las fichas donde conste el número de fichas ganadas, canjeadas etc.

b) Fase de desvanecimiento de la economía de fichas. Tras la implación del sistema de economía de fichas se tiene que proceder a la retirada gradual de las fichas. Se puede aplicar diversas estrategias con el fin de desvanecer la economía de fichas.

Aplicación:

La economía de fichas puede aplicarse tanto a nivel individual como en grupo y es posible su implementación para el desarrollo o la reducción de gran variedad de conductas. Así la economía de fichas resulta útil, en intervenciones de grupos en ambientes institucionales, como colegios, escuelas etc. (Carrillo Francisco, 1998, p.p 179).

Al identificar los factores que afectan el comportamiento, del sujeto podemos cambiar el ambiente para promover la ocurrencia de los comportamientos deseados en base a la aplicación de técnicas de modificación de conducta (lenguaje, socialización, seguimiento de instrucciones y otros comportamientos para disminuir la incidencia de comportamientos indeseables (auto-estimulación, berrinches, agresión y auto-agresión).

Las técnicas de Modificación de Conducta permiten enseñar a utilizar una serie de "procedimientos" para dar forma a un comportamiento, o respuesta deseada. Cada tarea es dividida hasta sus componentes básicos y luego enseñada al sujeto a través de un sistema de refuerzos.

Estas técnicas están diseñadas para que la persona pueda empezar por ensayos sencillos, recibir un refuerzo, y luego avanzar a realizar tareas más difíciles y complejas.

CAPITULO III

TEORÍA COGNITIVO SOCIAL DEL APRENDIZAJE.

El Conductismo y la Teoría Cognitivo Social del Aprendizaje son dos importante corrientes de la perspectiva del aprendizaje en el ser humano. El aprendizaje social se interesa más en el comportamiento observable que en las fuerzas inconscientes. Estudia el comportamiento desde una perspectiva objetiva y científica. Sostiene que el desarrollo es cuantitativo y continuo, y por lo tanto, se pueden predecir comportamientos posteriores a partir de comportamientos previos.

El sujeto aprende los comportamientos sociales por observación e imitación de modelos. Ve al aprendiz como una persona que contribuye de una manera activa a su propio aprendizaje. Y donde los procesos cognitivos se ponen en funcionamiento a medida que los sujetos observan los modelos, aprenden "segmentos" de comportamientos que luego se juntan en nuevos y complejos patrones.

El individuo es libre de imitar patrones de conducta de un modelo social significativo y será capaz de decidir si lo observado se imita o no mediante la intervención de los patrones cognoscitivos. Incluso los factores como el ambiente, la conducta, los factores cognitivos y otros factores personales como la motivación, emoción, etc., interactúan entre sí recíprocamente como determinantes de la conducta; pero a medida que las expectativas personales influyen en la conducta, sus efectos sobre el ambiente pueden hacer que cambien dichas expectativas.

PRINCIPIOS DE LA TEORIA COGNITIVO SOCIAL DEL APRENDIZAJE

La adquisición de respuestas nuevas mediante aprendizaje social esta determinado por las siguientes teorías:

Según la teoría del aprendizaje social la posibilidad de que ocurra una conducta dada en una situación particular está determinada por dos variables: 1) la probabilidad de que se refuerce la conducta por expectación; 2) y el valor del refuerzo para el sujeto. Otra explicación de la adquisición de respuestas nuevas fue a través de los principios del aprendizaje operante:

La terapia de la conducta nos ha proporcionado una detallada explicación del procedimiento de condicionamiento operante a través de las aproximaciones sucesivas, por las que pueden adquirirse nuevas pautas de conducta. Este procedimiento implica el refuerzo positivo de aquellos elementos de las respuestas relevantes que se parecen a la forma final de la conducta que se desea producir, mientras que se dejan sin recompensas las respuestas que se parecen poco o nada a esta conducta. Al elevar gradualmente la necesidad de refuerzo en el sentido de la forma final que han de tomar la conducta, las respuestas relevantes pueden modelarse conforme a pautas que no existían previamente en el repertorio del organismo. Desde este punto de vista las respuestas nuevas nunca emergen de forma repentina, sino que son siempre el resultado de un proceso de condicionamiento operante. Los procedimientos de condicionamiento operante pueden ser muy efectivos, si el aprendiz ya dispone en su repertorio de los estímulos que provocan respuestas parecidas en algo a la conducta deseada. Pero para que se produzca una conducta deseada o no deseada es necesario que el sujeto haya adquirido anteriormente dicho comportamiento mirando a modelos muy importantes en la vida de la persona.

Según Bandura la imitación es un aspecto esencial del aprendizaje, incluso en los casos en que se sabe que hay algún estímulo capaz de suscitar una aproximación a la conducta deseada, la provisión de modelos sociales puede acortar el proceso de adquisición (Bandura Albert, 1963, p.p 17).

Sin embargo puede haber aprendizaje por observación de la conducta de otros, incluso cuando el observador no reproduce las respuestas del modelo durante la adquisición y, por tanto, no recibe refuerzo.

La imitación juega un papel importante en la adquisición de la conducta. Al observar la conducta de los demás y las consecuencias de sus respuestas, el observador puede aprender respuestas nuevas o variar las características de las jerarquías de respuestas previas, sin ejecutar por sí mismo ninguna respuesta manifiesta ni recibir ningún refuerzo directo.

APRENDIZAJE POR OBSERVACIÓN E IMITACIÓN:

La observación informal evidencia que en todas las culturas se utilizan modelos para promover la adquisición de pautas de comportamiento que en muchos casos son sancionadas por la sociedad, pero que en otras sociedades es donde se manifiesta de forma mas clara y donde no es sancionada e aquí la importancia cultural del aprendizaje por observación.

CONCEPTUALIZACION:

Es la capacidad de imitar como un proceso o propensión innata, instintiva o constitucional (Bandura Albert, 1963, p.p 62).

La conducta propia del rol de un adulto puede adquirirse casi por completo mediante la imitación por ejemplo a las niñas de una cultura se les dan objetos domésticos en miniatura de las que utiliza su madre. Observando e imitando constantemente las actividades domésticas de su madre la niña adquiere respuestas propias de su sexo; del mismo modo ocurre con los niños varones imitando adquiere conductas propias de su sexo.

Al emplear objetos que fomenta la imitación de los adultos los sujetos suelen reproducir no solo las formas de comportamiento propios del rol adulto sino también las pautas de respuestas características de sus padres como las actitudes, maneras,

gestos, e incluso inflexiones de la voz, que aquéllos nunca han intentado enseñarles directamente.

En otras culturas los sujetos no hacen lo que les dicen que hagan, sino más bien lo que les ven hacer. Aunque es evidente que en la sociedad media gran parte del aprendizaje se nutre aún de las presentaciones de modelos de la vida real, pero con los avances de la tecnología se concede cada vez más importancia al uso de modelos simbólicos.

Los modelos simbólicos pueden presentarse mediante instrucciones orales o escritas, plásticamente o por combinación de dispositivos orales y plásticos (televisión).

EFFECTOS DE LA OBSERVACION A MODELOS Y LA ADQUISICIÓN DE CONDUCTAS EN EL SUJETO:

1).- Efecto de modelado: El observador puede adquirir respuestas nuevas que previamente no existían en su repertorio. El modelo debe exhibir respuestas muy nuevas y el observador reproducirlas de forma sustancialmente idénticas (Bandura Albert, 1963, p.p 68).

2).- Efectos inhibitorios y desinhibitorios: La observación de modelos pueden fortalecer o debilitar las respuestas inhibitorias, cuando tales respuestas provocadas ya existen en el repertorio del sujeto.

3.- Efecto de provocación: Es posible que la observación de un modelo provoque a veces en el observador respuestas aprendidas previamente simplemente porque la recepción de actos de un determinado tipo sirven como disparador de respuestas de la misma clase.

CARACTERISTICAS DEL MODELO QUE INFLUYEN EN EL INDIVIDUO QUE LO IMITA:

Las características del modelo, que son resultado de sus historias de refuerzos, también determinan hasta que punto tendrán tendencia a imitar. Son propensas a imitar al modelo de éxito las personas que han recibido insuficientes recompensas,

por ejemplo las que carecen de amor propio, y aquellas a las que se han recompensado parcialmente por mostrar respuestas de emulación. Asimismo los sujetos muy dependientes son probablemente personas a las que se han recompensado su conducta con frecuencia. Además los observadores, que se creen parecidos a los modelos en algunos atributos tienden a copiar otras clases de respuestas de éstos en mayor grado que los observadores que se consideran diferentes.

TRACENDENCIA DE LA TEORIA DEL APRENDIZAJE SOCIAL POR LA TEORIA COGNITIVO SOCIAL DEL APRENDIZAJE

ALBERT BANDURA:

Ha elaborado una teoría del aprendizaje social en la que a partir de los conceptos de refuerzos y observación e imitación ha ido concediendo más importancia a los procesos mentales internos (cognitivos) así como la interacción del sujeto con los demás. La teoría del aprendizaje social, en sus inicios trasciende su nombre y pasa a denominarse Teoría Cognitivo Social del Aprendizaje. Con esta teoría, Bandura trata de superar el modelo conductista; al presentar una alternativa para cierto tipo de aprendizaje.

Bandura piensa que la mayor parte del aprendizaje humano proviene de la observación de la conducta de otros, realmente, por experimentación propia el hombre no tendría tiempo en toda su vida para aprender todo lo que tiene que aprender. A través del aprendizaje por observación podemos aprender las conductas y sus consecuencias. Además el ser humano es capaz de interpretar significativamente las conductas de los modelos observados.

CONCEPTUALIZACIÓN:

Según Bandura acepta que los humanos adquieren destrezas y conductas de modo operante e instrumental, rechazando así que nuestros aprendizajes se realicen, según el modelo conductista. Pone de relieve que entre la observación y la imitación intervienen factores cognitivos que ayudan al sujeto a decidir si lo observado se imita

o no, también que mediante un modelo social significativo se adquiere una conducta que si empleando solamente el aprendizaje instrumental,

(<http://www.cuauhtemoc.edu.mx/puebla/Psicología/pagina/html/Biografia.html>).

La observación e imitación de conductas a los padres, educadores, amigos etc., sean éstas adecuadas o inadecuadas puede provocar en los sujetos cambios comportamentales buenos o malos que solo la persona quien asume esa conducta esta en la capacidad de imitarla o no.

INFLUENCIA DEL APRENDIZAJE COGNITIVO SOCIAL EN EL SUJETO:

La influencia del aprendizaje cognitivo social en el sujeto, depende de las expectativas sociales que el imitador desee adquirir para bien propio; a continuación tenemos las siguientes:

- a) Los determinantes sociales influyen de forma decisiva en la conducta humana.
- b) La conducta se produce de forma específica en cada situación, depende de la situación ambiental concreta.
- c) Los alumnos son capaces de interpretar los estímulos ambientales construyendo su propio mundo social y dándoles una significación.
- d) Una gran parte del aprendizaje es vicario: viene de la observación de la conducta de otros.
- e) Se tienen en cuenta las expectativas y metas del alumno.

Además Bandura sostiene que el organismo no sólo responde a los estímulos procedentes del medio, sino que también reflexiona sobre ellos, es decir, responde significativamente. Hay que tener en cuenta las siguientes capacidades cognitivas básicas del sujeto:

CAPACIDADES COGNITIVAS DEL SUJETO QUE LE PERMITEN ADQUIRIR O NO UNA CONDUCTA

- 1) La capacidad simbolizadora: La persona puede utilizar símbolos para la representación mental de las acciones.
- 2) La capacidad de previsión: La persona puede prever las consecuencias de sus acciones.
- 3) La capacidad vicaria: La persona puede aprender de la observación de modelos.
- 4) La capacidad autorreguladora: La persona puede controlar su conducta.
- 5) La capacidad de autorreflexión: La persona puede analizar sus experiencias y comportamientos.

FACTORES COGNITIVOS:

Los factores cognitivos se refiere a la capacidad de reflexión y simbolización así como a la prevención de consecuencias basadas en procesos de comparación, generalización y autoevaluación. En definitiva el comportamiento depende del ambiente que le rodee al individuo. Para que se pueda producir el aprendizaje por observación es necesario que se den ciertos procesos cognitivos, que se presentan a continuación:

1. Atención.- Para aprender por observación se debe dirigir la atención a los modelos apropiados, es decir a otra persona realizando otra actividad. Nosotros no elegimos los modelos al azar sino que ponemos más atención en gente que es más atractiva que nosotros, en gente que posee señales de saber lo que esta haciendo, como estatus o éxito, y en gente cuya conducta parece relevante para sus propias necesidades u objetivos (Barón Albert, 1970, p.p 218).

2. Retención.- El sujeto debe ser capaz de recordar lo que la persona hizo o dijo. Solo si puede retener en la memoria alguna presentación de sus acciones podrá, realizar acciones similares, o adquirir de ellas información que le resulte de utilidad (Barón Albert, 1970, p.p 219).

Debemos ser capaces de retener (recordar) aquello a lo que le hemos prestado atención. Aquí es donde la imaginación y el lenguaje entran en juego: guardamos lo que hemos visto hacer al modelo en forma de imágenes mentales o descripciones verbales. Una vez “archivados”, podemos hacer resurgir la imagen o descripción de manera que podamos reproducirlas con nuestro propio comportamiento.

3. Reproducción.-Se necesita ser capaz de convertir esas representaciones mnémicas en acciones adecuadas. Los procesos de reproducción dependen de: - sus propias capacidades físicas, pues si no puede realizar la conducta ese mismo instante resulta de poca utilidad detener en memoria esa representación clara de la misma; -su capacidad para supervisar su propia ejecución y ajustarle hasta que iguale la conducta del modelo.

4. Motivación.- Es necesario que el sujeto disponga de motivación para que pueda atender, retener y reproducir las conductas observadas. Esta motivación se puede conseguir a través de los refuerzos o incentivos. Los incentivos pueden clasificarse como externos y autoproducidos.

- Incentivos externos: pueden ser directos; las recompensas materiales o de aceptación social recibidas directamente, o pueden ser vicarios; la observación de consecuencias positivas o negativas de la conducta de otros.
- Incentivos autoproducidos: El sujeto emplea criterios internos para guiar y juzgar su propia conducta, se autoincentiva de acuerdo con sus propias previsiones de su conducta. Estos criterios pueden adquirirse por medio de la experiencia directa o por medio de la observación.

FACTORES PERSONALES:

Alguna de las cosas que influye sobre la atención tiene que ver con las propiedades del modelo. Si el modelo es muy entusiasta y dramático, por ejemplo, prestamos más atención. Si el modelo es atractivo o prestigioso o parece ser particularmente competente, prestaremos más atención. Y si el modelo se parece más a nosotros, prestaremos más atención. En definitiva imitamos lo que queremos ser.

EXPERIMENTO DE BANDURA:

El experimento de Bandura consiste: en grabar un video a una joven que pegaba a un muñeco inflable, gritando ¡“estúpidoooooo”!. Le pegaba, se sentaba encima de él, le daba con un martillo y demás acciones gritando varias frases agresivas. Bandura les enseñó la película a un grupo de niños de guardería que, como podrán suponer ustedes, saltaron de alegría al verla. Posteriormente se les dejó jugar en el salón de juegos, donde estaba el modelo. Un gran número de niños golpeando al muñeco. Le pegaban gritando ¡”estúpidoooooo!””, se sentaron sobre él, le pegaron con martillos etc. En otras palabras, imitaron a la joven de la película y de una manera bastante precisa.

Esto podría parecer un experimento con poco de aportación en principio, pero consideremos en un momento: estos niños cambiaron su comportamiento sin que hubiese inicialmente un refuerzo dirigido a explotar dicho comportamiento. Y aunque esto no parezca extraordinario para cualquier padre, maestro o un observador casual de niños, no encajaba muy bien con las teorías de aprendizaje conductuales estándares. Bandura llamó al fenómeno: Aprendizaje por Observación o Modelado, y su teoría usualmente se conoce como Teoría Cognitiva Social del Aprendizaje.

RECURSOS DEL MODELO PARA CONSEGUIR EL APRENDIZAJE DESEADO EN EL OBSERVADOR:

En este apartado vamos a revisar los recursos del modelo para conseguir el aprendizaje del observador que en este caso sería la persona que desea adquirir alguna conducta.

a) Entrenamiento discriminativo

Consiste en reforzar la conducta que deseamos que se aprenda en una situación específica y no reforzarla en las demás situaciones. Así podemos desarrollar conductas deseadas y eliminar las no deseadas. Este tipo de entrenamiento es muy utilizado en educación especial.

b) Estímulos criterio versus estímulos señal

El estímulo señal es donde se suscita una respuesta de forma natural y el estímulo criterio suscita la respuesta después de que se haya asociado la misma al estímulo señal y de que se haya practicado reforzadamente en su presencia, es decir, después de adquirir el control del estímulo. A los estímulos señal se les suele denominar instigadores. La instigación tiene como objetivo arrancar la respuesta del sujeto. Podemos tener los instigadores físicos y los verbales.

c) Secuencia paso a paso

Para facilitar la enseñanza los objetivos de enseñanza deben secuenciarse de lo simple a lo complejo, de lo fácil a lo difícil. Luego tenemos que descomponer los objetivos de la instrucción en sus unidades componentes más simples. Los pasos serán aprendidos de manera gradual y al final de la instrucción el sujeto tiene que ser capaz de realizarlos juntos sin problemas.

d) Moldeamiento

Con este principio supone además de establecer una secuencia paso a paso en cuanto a los objetivos, establecer unas aproximaciones sucesivas de la conducta exigida hasta conseguir la respuesta criterio completa.

c) Desvanecimiento

Cuando el sujeto ya ha aprendido la conducta deseada tenemos que ir retirando el estímulo instigador de forma gradual para que el alumno sea capaz de responder por sí mismo ante las situaciones criterio. A esto se le llama desvanecimiento de la instigación.

PRINCIPIOS DE APRENDIZAJE POR OBSERVACIÓN A MODELOS:

1. Ofrece a los pequeños modelos adecuados para obtener consecuencias positivas por las conductas deseables y reforzar dichas conductas.

2. El modelo sirve de aprendizaje al sujeto un marco de referencia para asimilar normas.

3. El modelo aportan información al sujeto.

4. Desarrollo de autoevaluación y autoreforzo, el modelo puede ayudar a autorreforzar al sujeto pero para ello debe enseñarle: observar sus propias conductas y sus consecuencias, establecer metas claras y utilizar eficazmente los procedimientos de recompensa.

Un claro ejemplo tenemos en: un grupo de niños uno de ellos presenta una conducta agresiva y los otros solo observan, al que presenta la conducta esta puede ser reforzada o castigada y los que observan tras haber evaluado internamente posteriormente emiten esta conducta cuando esta tuvo consecuencias positiva, es por eso que se dice que estos niños obtienen el aprendizaje por observación e imitación.

Para la Teoría Cognitivo Social del Aprendizaje lo que el sujeto observa a modelos significativos imitara tal comportamiento; pero para que se de tal comportamiento el individuo tiene la capacidad de integrar factores cognitivos que permitirán razonar si se adoptará esa conducta o se desechara.

El educador esta en la capacidad de brindar al alumno conductas adecuadas, para que el imitador las adopte sin ninguna dificultad ; se dice que el sujeto permanece mas tiempo en la escuela que en la casa, es por ello que el maestro es un individuo clave en la vida de cada uno de sus alumnos. El educador esta en la obligación de servir de modelo positivo porque es quien ira moldeando aquellas conductas de diferente manera en cada persona.

Por eso muchos de los adultos tenemos que ser cuidadosos al momento de realizar algún tipo de conducta frente de quien posiblemente las imite, por que se dice que por medio de la observación más rápido el aprendiz aprenderá a integrar a su comportamiento y de ello dependerá su conducta.

CONCLUSIONES GENERALES

En los inicios sobre el estudio de la conducta humana, los conductistas antiguos pusieron mucho énfasis a los procesos de la conciencia (introspección) como objeto de estudio en el comportamiento humano. Pero conforme la ciencia y los métodos experimentales avanzaban se abandono el estudio de la conciencia y los conductistas modernos construyeron bases mucho mas firmes a partir del estudio de la conducta obserbable que puede medirse, y manipularse. Estas conductas pueden estar causando en el sujeto malestar e inadaptación hacia el ambiente.

Entonces la Terapia de la Conducta permitirá modificar la conducta anormal (desadaptada), manifiesta y observable, así como las encubiertas (emociones y verbalizaciones implícitas) que están causando malestar o desadaptacion en el individuo. Además el individuo tiene la capacidad de integrar procesos cognitivos que le permitirán decidir si la conducta problema permanece o se elimina a través de la utilización de procesos y técnicas de modificación conductual.

BIBLIOGRAFIA

Carrillo Méndez Francisco, “Técnicas de Modificación de Conductas”, 1998, p.p84, p.p105.

Loredo Garrison, “Psicología”, 1992, p.p 222, p.p223.

Mestre Navas José Miguel, “Procesos Psicológicos Básicos”, 2004, p.p 15,16 p.p16.

Morris Charles, “Psicología”, 2001, p.p184, p.p186, p.p187, p.p192.

Pérez Álvarez M, “La Psicoterapia desde el punto de vista Conductista”, 1996, p.p28, p.p29.

<http://www.psicopedagogia.com/modificacion-de-conducta> [sábado 16 de enero 2007].

<http://www.cuauhtemoc.edu.mx/puebla/Psicología/pagina/html/Biografia.html>). [Miércoles 20 de enero 2007].

[http://apuntes:rincondelvago.com/terapia de la conducta.html](http://apuntes:rincondelvago.com/terapia%20de%20la%20conducta.html). [Sábado 27 de enero 2007].

http://sisbib.unmsm.edu.pe/Bv/Revistas/Psicología/1998_n1/modelos_psicoterapia.htm. [Jueves 15 de febrero 2007].