

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL
III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

INTRODUCCIÓN

No es difícil encontrar pacientes que se resisten a ser guiados por otra persona para el cambio de determinados aspectos de su vida. De hecho, éste es uno de los factores que puede hacer fracasar la terapia (la falta de participación e implicación del sujeto). Este factor puede solucionarse adoptando un modelo de intervención más participativo, que implique y motive al sujeto, transmitiéndole lo idónea y necesaria que es su cooperación en el diseño y puesta en marcha del programa.

El objetivo final de los programas de autocontrol es que el individuo aprenda a ser su propio terapeuta.

Según Kanfer, los programas de autocontrol vienen fundamentados por las siguientes razones:

1. Existencia de muchas conductas que sólo resultan accesibles al propio sujeto.
2. Las conductas problema suelen estar relacionadas con autorreacciones y actividad cognitiva, no susceptibles de observación directa.
3. Es necesario plantear una intervención que presente el cambio como positivo y factible para el sujeto, de manera que se maximice su motivación para el cambio.
4. La intervención no debe acabar sólo con los conflictos presentes, sino enseñar al sujeto cómo manejar posibles recaídas o nuevos problemas.

PROCEDIMIENTO BÁSICO

FASES DEL ENTRENAMIENTO EN AUTOCONTROL

1. Autoobservación: Enseñar al paciente a operativizar sus problemas, para después obtener datos acerca de las características topográficas y las relaciones funcionales de los mismos.
2. Establecimiento de objetivos: El paciente habrá de decidir qué nivel de control quiere alcanzar sobre la respuesta conflictiva.
3. Entrenamiento en técnicas concretas y establecimiento de criterios de ejecución: Se deciden las técnicas concretas de autocontrol en las que se entrenará al cliente. Se establecen las reglas de conducta que guiarán todo el entrenamiento (qué se compromete a hacer el cliente y en qué momentos concretos).
4. Aplicación de las técnicas en contexto real: Una vez que se ha llevado a cabo el entrenamiento en la consulta, se pone en práctica lo aprendido en la vida diaria.
Pasos:
 - Autoobservación. Identificación de la situación problemática.
 - Aplicación de la técnica adecuada a los requerimientos de la situación.
 - Autoevaluación. Comparación de la ejecución en ésta situación con los criterios conductuales que previamente se habían establecido.
 - Autorrefuerzo o autocastigo en función de la adecuación de la conducta a los criterios de ejecución.

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

- Autocorrección. En caso de que la conducta no haya alcanzado los criterios establecidos, habrá que identificar si el problema ha estado en la autoobservación, en la aplicación de la técnica o en la autoevaluación.

5. Revisión de las aplicaciones con el terapeuta: Se analizan las dificultades y problemas que hayan surgido.

El esquema de un entrenamiento en autocontrol, es el mismo que el de otro tipo de intervenciones. La diferencia está en que el objetivo de los programas de autocontrol no es la eliminación del problema puntual, sino que el sujeto internalice unas técnicas y una metodología de manejo de situaciones que le permita el abordaje de otros aspectos problemáticos.

Sólo cuando el sujeto sea capaz de utilizar las técnicas aprendidas por sí mismo, podemos hablar de autocontrol (si el sujeto las utiliza por indicación del terapeuta, se tratará de autocontrol).

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

1. Técnicas de control estimular: Se planifica el contexto estimular en el que tiene lugar la respuestas controlada de manera que su probabilidad sea alterada. La intervención se realiza antes de que la conducta tenga lugar, manipulando los estímulos discriminativos que la controlan.

2. Técnicas de programación conductual: La intervención se realiza a posteriori, manipulando las consecuencias de la respuesta una vez que ésta ha tenido lugar.

Pero, es necesario motivar al sujeto para el cambio, haciéndolo parecer como positivo y accesible a sus posibilidades, mediante la estructuración del proceso de entrenamiento y la clarificación de las metas.

Técnicas encaminadas a conseguir éstos objetivos:

1. Autoobservación:

Es imprescindible que el sujeto aprenda a detectar su conducta problemática antes de intentar modificarla.

La primera tarea del terapeuta será hacer ver al cliente la importancia de tener un registro preciso acerca de sus conductas problema y enseñarle a operativizarlas (expresiones claras y concretas, susceptibles de observación y cuantificación).

Los métodos usados en la autoobservación, varían en función de las características de la respuesta en la que estemos interesados y de la naturaleza de la misma.

La autoobservación está sujeta a un proceso de aprendizaje, por tanto, progresará cualitativa y cuantitativamente al os larga de la aplicación del programa de autocontrol.

La autoobservación proporciona feedback inmediato.

Por tanto, la autoobservación tiene un doble objetivo:

a) Motivar al cliente, al implicarle activamente en el programa y percibir los efectos positivos que la técnica tiene sobre su conducta.

b) Posibilitar que el sujeto aprenda a detectar qué condiciones propician su conducta problema.

2. Contratos conductuales:

Sirven para formalizar el programa de intervención de manera que el sujeto sepa qué hacer en cada momento y qué contingencias ha de administrarse.

3. Programación de tareas intersesiones:

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL
III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

La finalidad:

- a) Fomentar la participación del individuo, haciendo que se integre de manera activa en el programa de cambio.
- b) Ofrecer al sujeto la posibilidad de ensayar todo lo aprendido con el terapeuta, y darse cuenta de las dificultades que encuentra en su puesta en marcha, para su posterior discusión en la consulta.

Estas tareas son también una manera de obtener información acerca de las posibles áreas conflictivas en la vida del sujeto.

La asignación de tareas, en los programas de autocontrol, alcanza un papel central, por hacer que el cliente asuma su responsabilidad en el cambio..

Los ejercicios asignados deben estar adaptados a las posibilidades del individuo (al principio deben ser sencillos, permitiendo un logro rápido de objetivos).

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

TÉCNICAS DE CONTROL ESTIMULAR

Están encaminadas a planificar el medio social y físico en el que se desenvuelve el sujeto, modificando ciertos aspectos que alterarán la probabilidad de la respuesta controlada.

Introducidas en un principio por Ferster, Nurnberger y Levitt, asociadas a problemas de obesidad. También se han aplicado con éxito a problemas sexuales, control de conductas adictivas, incremento de la conducta de estudio, problemas maritales, insomnio, etc.

Para Avia, el control estimular implica alguna de las siguientes estrategias:

- Restricción física P Encaminada a prevenir una respuesta (ponerse guantes para no morderse las uñas).
- Eliminación de estímulos P Hacer desaparecer los estímulos discriminativos elicitors de conductas conflictivas que deseamos eliminar (sacar la TV del cuarto de estudio).
- Cambiar los estímulos discriminativos P Restringir el número de estímulos elicitors de una respuesta (fumar solo en determinadas ocasiones).
- Cambiar el medio social P Introducir alguna persona en el contexto, para que su presencia impida la realización de la respuesta problema (el exhibicionista sale siempre con un amigo).
- Modificar las propias condiciones físicas o fisiológicas P Modificar el propio medio interno del sujeto para que se reduzca la probabilidad de ciertas respuestas (tomar algo antes de ir a comprar para evitar tentaciones).

Estas técnicas, por sí solas, no producen cambios estables y duraderos, por lo que se requiere entrenar al sujeto en conductas y estrategias alternativas que sustituyan los comportamientos problemáticos (no solo enseñar al obeso a no comprar producto hipercalóricos, sino a que lleve una dieta equilibrada).

En un primer momento, cuando el individuo carece todavía de estrategias de afrontamiento, un método puede ser evitar los estímulos que elicitan comportamientos problemáticos (cambiar la ruta del trabajo para no pasar por el bar). Este tipo de control se correspondería con la primera fase del autocontrol de Kanfer, llamada autocontrol decisonal.

Una vez que el sujeto posee habilidades suficientes, estaríamos en la segunda etapa llamada autocontrol demorado (pasar por delante del bar haciéndonos autoinstrucciones de los que se debe realizar).

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

TÉCNICAS DE PROGRAMACIÓN CONDUCTUAL

La intervención se realiza una vez que la conducta se ha llevado a cabo. Se manipulan las consecuencias de la respuesta a controlar.

1. AUTORREFORZAMIENTO:

Cuando es el propio individuo quien aplica, exclusiva y contingentemente, las consecuencias reforzantes de la conducta.

Requisitos del autorreforzamiento:

- Que el sujeto emita la conducta libremente sin ser obligado a realizarla por agentes externos.
- Que la entrega contingente del refuerzo sea autoadministrada.

Refuerzos a utilizar: Del mismo tipo que en condiciones de refuerzo externo.

- Material: dinero, comida.
- Actividades gratificantes: ir al cine.
- Reforzamiento simbólico: expresiones positivas.
- Retirada de un estímulo aversivo o reforzamiento negativo: retirar la foto en bañador antes de empezar el régimen.

Es importante determinar qué criterios conductuales y qué cantidad de refuerzo se obtendrá por la conducta realizada. Esto será decidido a priori por el terapeuta y el cliente, durante el diseño del programa de autorreforzamiento. Los efectos de la autoadministración se ven incrementados al permitir al sujeto decidir los criterios de reforzamiento que se aplicará.

En el caso del autorreforzamiento, las consideraciones a hacer al cliente son las mismas que si el refuerzo fuese heteroaplicado.

Sin embargo, las condiciones específicas del autorreforzamiento (que el sujeto sea el único responsable de dispensar o no el refuerzo), pueden hacer que el individuo se vuelva poco a poco más indulgente relaje los criterios y se administre los refuerzos sin haber alcanzado el nivel de ejecución establecido.

2. MÉTODOS ENCUBIERTOS:

Propuestos por Cautela.

Consiste en utilizar la imaginación del sujeto para la representación de estímulos, respuestas y consecuencias, reforzantes o aversivas.

Condición indispensable: Que el sujeto tenga un nivel suficiente de capacidad imaginativa, es decir, debe ser capaz de imaginar vívidamente la situación.

Si no es así, se realizará un entrenamiento en imaginación.

a) Sensibilización encubierta:

Consiste en que el individuo se imagine a sí mismo realizando la conducta cuya frecuencia pretende reducir y, de manera contingente y brusca, pase a imaginar algún acontecimiento aversivo que el comportamiento podría acarrear a largo plazo, o algún hecho que, aunque poco real, resulte muy aversivo para el sujeto.

Se suele utilizar asociada a autorreforzamiento negativo.

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

Otra manera: Usar la imaginación únicamente para anticipar las consecuencias aversivas que puede generar la respuesta problema, o para hacer contingente a la misma algún acontecimiento muy aversivo.

La conducta objetivo sin embargo, se está ejecutando en la realidad.

Esta variante se suele utilizar en problemas de obesidad, para el autocontrol de la conducta de comer en exceso, o para dejar de fumar.

b) Autorreforzamiento encubierto:

Imaginar la conducta objeto de control y la autoadministración de consecuencias reforzantes también de manera imaginada.

En éste caso, también puede utilizarse solo la imaginación para la presentación de los estímulos positivos.

Ejemplo: Persona con exceso de peso que mientras realiza ejercicio físico, se imagina paseando por una playa con un llamativo bañador.

c) Modelado encubierto:

Utiliza la imaginación para presentar al sujeto un modelo seguro, hábil y capaz, que realiza la conducta temida.

Primero, el sujeto se imagina a sí mismo actuando tal y como él se comporta habitualmente, para, posteriormente, imaginar cómo el modelo realiza una actuación adecuada.

El terapeuta indicará las características relevantes de la conducta del modelo, para que preste mayor atención.

Variante de Susskind, mediante su técnica de "autoimagen idealizada": el sujeto no imagina un modelo sino a sí mismo, pero llevando a cabo algún cambio en la conducta, que entre dentro de sus posibilidades.

Ventajas de las técnicas encubiertas:

- Fácil uso en la vida diaria.
- Posibilidad de ensayar el afrontamiento de situaciones problemáticas en la consulta.

Problema:

- Imposibilidad de controlar la ejecución del sujeto (inaccesibilidad del terapeuta a la imagen que realmente se está formando el sujeto).

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

AUTOINSTRUCCIONES

Formulada por Meichenbaum en 1969, a partir de los trabajos de Luria y de Vigotsky, para tratar de abordar los problemas de ejecución que manifiestan los niños hiperactivos, en la resolución de tareas.

Consiste en aprender a utilizar una serie de comentarios y sugerencias que controlen la realización de la tarea, de forma que el sujeto los internalice y generalice, transformándose así en un esquema cognitivo, que vaya guiando su comportamiento.

Pasos de entrenamiento autoinstruccional:

1. El modelo realiza la conducta, dándose las autoinstrucciones pertinentes en voz alta.
2. El sujeto realiza la conducta y el modelo le da autoinstrucciones en voz alta.
3. El sujeto realiza la conducta y se da autoinstrucciones en voz alta.
4. Mientras el individuo realiza la tarea, se da las autoinstrucciones en voz baja.
5. El sujeto realiza la tarea con autoinstrucciones encubiertas.

Las autoinstrucciones concretas que utilice el sujeto, deberán referirse a los siguientes pasos de la resolución de la tarea:

1. Definición del problema: ¿Qué tengo que hacer?.
2. Aproximación al problema: ¿Qué me piden concretamente que haga?.
3. Focalización de la atención: ¿Qué datos tengo?.
4. Autorrefuerzo. Los estoy planteando bien.
5. Autoverbalizaciones para afrontar los errores: Me he equivocado, pero puedo repetirlo.
6. Autoevaluación: ¿Lo he resuelto bien?.
7. Autorrefuerzo.

La importancia de las autoinstrucciones es que se trata de un método que sirve para guiar el aprendizaje, puede usarse para facilitar la puesta en marcha del resto de las técnicas que se utilicen, por tanto, resulta conveniente su inclusión en cualquier programa de entrenamiento en autocontrol.

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL
III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

CONSIDERACIONES FINALES Y EVALUACIÓN CRÍTICA

Los métodos expuestos, no agotan la totalidad de los que pueden ser utilizados en programas de entrenamiento en autocontrol. En realidad, cualquier técnica de modificación de la conducta, puede ser aprendida e incorporada al repertorio conductual del sujeto, para posteriormente, utilizarla en la vida diaria.

Llegar a tener un nivel adecuado de autocontrol permite al sujeto una mejor adaptación al medio y una mayor autoestima.

El terapeuta en éste proceso tiene un papel exclusivamente temporal, de apoyo y guía del cambio conductual, debiendo ser cuidadoso para no detentar responsabilidades que el cliente ya esté en condiciones de asumir.

Actualmente, cada vez más están apareciendo libros, vídeos y programas divulgativos, que reclaman la atención de la población, acerca de las posibilidades de mejora en distintas áreas de la vida a través de estrategias de autocontrol.

Así, éstos programas ofrecen:

- La posibilidad de que el sujeto aprenda a cambiar su comportamiento sin necesidad de la ayuda del terapeuta, motivándole mediante la presentación de casos similares que consiguieron resolver el problema.
- Aportan al sujeto ideas que le permiten aplicar y ajustar las técnicas a sus propios problemas, aun cuando no sean específicamente los que se abordan.

Conclusión final: La consciencia acerca del interés y la importancia del autocontrol, está abandonando el ámbito de la relación terapéutica para divulgarse de manera más general entre la población.