

TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUAL



Rosa García

DOS GRUPOS DE TÉCNICAS



Autoinstrucciones
Auto-observación
Autoevaluación reforzada
Entrenamiento en solución de Problemas



Técnica de la Tortuga
Programa “Pensar en voz alta”
Programa de “Control de la Ira”

AUTOINSTRUCCIONES

Meichenbaum y Goodman (1971)

Secuencia autoinstruccional

- 4) Definición del problema
- 5) Aproximación al problema planificando una estrategia general de ejecución
- 6) Focalización de la atención en las directrices que guían la ejecución
- 7) Autorrefuerzo
- 8) Autoevaluación y posibles alternativas para corregir los errores

AUTO-OBERVACIÓN

- Objetivo: conseguir participación activa del niño en el proceso de tratamiento.

- Fases de entrenamiento:
 - 1) Definir los componentes de la conducta de atención y sus características (significado de estar o no centrado en la tarea)
 - 2) Enseñar procedimientos de registro.
 - 3) Modelado del profesor.
 - 4) Explicación verbal del estudiante de todo el proceso de auto-observación.
 - 5) Realización del proceso completo de auto-observación por parte del estudiante.

AUTO-OBERVACIÓN

- La efectividad de esta técnica depende de si el estudiante posee las habilidades básicas de la tarea.
- No es efectiva en niños lingüísticamente inmaduros.
- En necesario que el estudiante se sienta como un “co-profesor” en el proceso.

Registro de autoobservación

	si	no
1		
2		
3		
4		
5		
6		

	si	no
7		
8		
9		
10		
11		
12		

AUTOEVALUACIÓN REFORZADA

Objetivo: lograr que se haga la comparación entre las metas propuestas y las autoobservadas en la conducta que se registra.

Fases:

- Seleccionar conductas-problema.
- “juego de estar de acuerdo”: habilidades de autoevaluación en contextos diferentes (individual, grupal, aula, etc.) → ejemplo de conducta y las alternativas de puntuación.
- Introducción y discusión de la conducta-criterio para la autoevaluación de ese día en particular.
- Anunciar que se va a proceder a evaluar con una escala de 5 puntos dicho comportamiento en el aula durante un período de tiempo dado (p.e. La siguiente clase)
- El niño ha de igualar su puntuación mediante la autoevaluación ← premio si hay acuerdo

AUTOEVALUACIÓN REFORZADA

6) El niño y el adulto discuten sobre sus respectivas evaluaciones.

7) Otorgar refuerzos por coincidencia

Ejemplo de puntuación:

Excelente (6 puntos): cumplir con todas las reglas de clase durante el período de tiempo correcto. Trabajo correcto en un 100%.

Muy bien (5 puntos): infracciones de reglas de poca importancia pero cumpliendo el resto de reglas todo el tiempo. Al menos, trabajo correcto en un 90%.

Bien (4 puntos): no se siguen todas las reglas durante todo el tiempo, pero hay infracciones serias. Al menos, trabajo correcto en un 80%.

Regular (3 puntos): se transgreden una o más reglas importantes pero se siguen las normas parte del tiempo. Trabajo correcto entre 60% y 80%.

Mal (2 puntos): se incumplen dos o más reglas durante todo el tiempo trabajo correcto entre 0% y 60%.

Muy mal (1 punto): no se cumplen una o más reglas durante todo el tiempo. No se trabaja o todo el trabajo es incorrecto.

HABILIDADES SOCIALES

TRES enfoques de evaluación:

- Manipulación de sucesos, antecedentes y consecuentes asociados a las metas sociales (técnicas conductuales)
- Instrucción directa de habilidades sociales valiosas en cuatro pasos:
 - 1) DESCRIPCIÓN
 - 2) MODELADO
 - 3) ENSAYO
 - 4) RETROALIMENTACIÓN
- Autocontrol del comportamiento (técnicas cognitivo-conductuales)

HABILIDADES SOCIALES

Currículos de habilidades sociales para enseñar a o estudiantes a comprenderse mejor a sí mismos y a llevarse mejor con los otros.

Habilidades Sociales en la infancia (Michelson y otros, 1987)

Habilidades Sociales y Autocontrol en la Adolescencia
(Goldstein y cols, 1989)

Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar
(Monjas, 1993)

Programa: “Pensar en voz alta Entrenamiento en solución de problemas

- A. Identificación del Problema. Detectar las señales
- B. Análisis del problema
- C. Formular soluciones alternativas (Tormenta de ideas)
y valorar sus consecuencias en términos de:
 - 1. ¿Es justa?
 - 2. ¿Qué sentimientos provoca a mí y a otras personas?
 - 3. ¿Qué consecuencias tiene para la relación?
 - 4. ¿Es efectiva para solucionar mi problema?

D. Evaluación de soluciones

Los comportamientos específicos que se necesitan ser entrenados: ignorar, expresar sentimientos, asertividad, cooperación/compartir, escuchar, obedecer, respetar, guardar el turno, mantener atención en la tarea.

Instrucción directa, modelado i/o juego de roles, retroal., refuerzo

Práctica de solución de problemas

Situación: ...

¿Qué puedo hacer?

Solución	Justa	Segura	Buenos sentim.	Funciona	Total
1.-					
2.-					
3.-					
4.-					
5.-					
6.-					

TÉCNICA DE LA TORTUGA

Fase I. Responder a la palabra clave “tortuga”:

Semana 1. Aprender a hacer tortuga.

Semana 2. Identificar conductas apropiadas para hacer “tortuga”

Fase II. Aprender a relajarse:

Semana 3 y 4.

Fase III. Generalización de Tratamiento.

Semana 5.

Fase IV. Estrategias de solución de problemas interpersonales.

Semana 6.

PROGRAMA "PÁRATE Y PIENSA"

Sesión 1. Introducción.

Sesión 2. Actividades de seriación.

Sesión 3. Discriminación Perceptiva
(formas diferentes)

Sesión 4. Discriminación Perceptiva
(formas iguales)

Sesión 5. Actividades de Laberintos

Sesión 6. Tareas Verbales:
sinónimos y antónimos

Sesión 7. Analogías verbales

Sesión 8. Lecturas

Sesión 9. Cálculos aritméticos

Sesión 10. Actividades de
Razonamiento lógico

Sesión 11. Tareas de detección de
detalles en dibujos

Sesión 12. Figuras ocultas.

Sesión 13. Realización de Sopas de
Letras

Sesión 14. Actividades de Seguimiento de
órdenes

Sesión 15. Realización de historietas

Sesión 16. Identificación de emociones en
dibujos

Sesión 17. Identificación de emociones en
historias

Sesión 18. Análisis de las causas de los
sentimientos

Sesión 19. Solución de situaciones
conflictivas hipotéticas

Sesión 20. Solución de situaciones
conflictivas reales y 21-22 juego roles

PROGRAMA DE "CONTROL DE LA IRA"

Fases:

F1. Diálogo sobre las consecuencias de falta de control y explicación del programa que se va a aplicar. Análisis de la rabia, magnitudes e indicadores. (sesión 1)

F2. Detección del pensamiento (stop). (sesión 2)

F3. Autoinstrucción de afrontamiento. (sesión 3)

F4. Práctica de detección de indicadores de la ira, detección del pensamiento y autoinstrucciones. (sesión 4)

F5. Relajación completa. (sesión 5)

F6. Relajación parcial. (sesión 6)

F7. Práctica en autoinstrucciones de afrontamiento y relajación. (sesión 7, 8, 9, 10, 11, 12)

→ 7, 8, 9: entrenamiento en resolución de problemas interpersonales (Branswell y Bloomquist, 1991): Identificación del problema, análisis del porqué, soluciones, consecuencias, decisión, revisión y autorrefuerzo)

→ 10: práctica de todas las técnicas combinadas

→ 11, 12: situaciones conflictivas reales

ENFOQUE MULTICOMPONENTE Y MULTICONTEXTUALIZADO

Intervención en el TDAH multicomponente y multicontextualizada:

- Conocimientos sobre el TDAH
- Intervención farmacológica
- Técnicas de M. de conducta
- Técnicas cognitivo-conductuales
- Procedimientos instruccionales
- Habilidades sociales