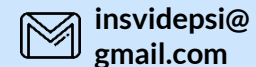


Diplomado Avanzado en Modificación de Conducta 6



ÍNDICE

- Reforzadores incondicionados.
- Estímulo incondicionado.
- Casos reales.

Los reforzadores incondicionados también llamados primarios

- La comida.
- El agua.

- Estimulación novedosa.
- Actividad física.

- La gratificación sexual

Los reforzadores primarios

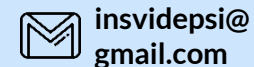
Las galletas para perros, las descargas eléctricas y la cafeína, tienen en común que cada uno de estos es un reforzador principal.

Son elementos importantes del condicionamiento operante, como todos los tipos de reforzadores, se utilizan para recompensar respuestas conductuales específicas.

Lo que diferencia de otros tipos de reforzadores es que tienen un valor biológico innato para el organismo. Otras recompensas como el dinero, también pueden reforzar mucho; pero, el dinero en sí no tiene ningún valor innato.

La gente debe aprender a valorarlo, mientras que nosotros no tenemos que aprender el valor de los reforzadores primarios; simplemente viene de forma natural.

Ejemplos para ayudar a comprender mejor el concepto.



Ejemplos cotidianos

Digamos que está tratando de enseñarle a su perro a dar una vuelta por primera vez, ya sea a propósito o por accidente, inmediatamente le da de sus galletas favoritas para perros.

La próxima vez que se dé la vuelta, hágalo de nuevo, hasta que finalmente asocie el darse la vuelta con esas deliciosas galletas.

La galleta que satisface la necesidad biológica de alimento de tu perro, posee propiedades innatas que la hacen automáticamente reforzante.

Su perro no necesita aprender que la galleta es deliciosa; ya ha sabido que las galletas para perros son deliciosas desde que era un cachorro.

Otro ejemplo

El dolor también se puede utilizar como reforzador principal. El dolor posee propiedades biológicas innatas que pueden tener un impacto significativo en el comportamiento. A diferencia de una galleta para perros que generalmente es algo para lo que los organismos tratarán de evitar.

Para este ejemplo, sigamos con el perro suyo: digamos que a su perro le encanta estar fuera, pero no quieres que se escape, así que instalas una cerca eléctrica invisible.

Su perro no tarda mucho en darse cuenta de que, en cuanto sale del jardín, recibe un doloroso golpe. Evitar el dolor alterará su comportamiento y permanecerá dentro de su jardín para asegurarse de mantener a raya ese doloroso reforzador negativo.

Al igual que las galletas son deliciosas por naturaleza, los perros no necesitan aprender que el dolor es indeseable, porque simplemente lo es.

Estímulo incondicionado

Hace referencia a aquel que de forma automática, provoca una respuesta del organismo.

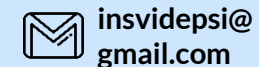


Uso adecuado

Este tipo de estímulo es muy útil para ayudar a un individuo a aprender, y desarrollar nuevas habilidades y conductas.

Este estímulo es particularmente útil para el aprendizaje de los niños.

Esto es debido a que el estímulo incondicionado puede ayudar a activar respuestas inmediatas.



Son utilizados en la psicología y el análisis del comportamiento para aumentar la probabilidad de ocurrencia de una conducta deseada. Se considera que son efectivos para motivar y reforzar comportamientos, porque están intrínsecamente relacionados con las necesidades primarias del individuo.

Los reforzadores incondicionados pueden variar entre individuos y contextos culturales. Lo que es un reforzador incondicionado para una persona, puede no serlo para otra; ya que las necesidades y las respuestas de refuerzo pueden diferir.

Estímulos incondicionados



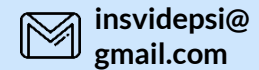
Este tipo de estímulo es muy útil para ayudar a un individuo a aprender y desarrollar nuevas habilidades y conductas.

Esto se debe a que el estímulo incondicionado puede ayudar a activar respuestas inmediatas y aprender nuevos patrones de conducta. Se cree que el estímulo incondicionado es particularmente útil para el aprendizaje de los niños.

Existen varias formas en que el estímulo incondicionado puede ayudar a mejorar el comportamiento y las habilidades en una persona

- Ayuda a desarrollar nuevas habilidades o comportamientos.
- Puede reforzar comportamientos adecuados.
- A mejorar la memoria y la atención.
- Puede reducir el estrés y la ansiedad.
- Desarrollar habilidades sociales.

CASOS REALES



En el entorno escolar

Una maestra puede usar la comida como estímulo incondicionado en una actividad para enseñar a los niños sobre los sentidos.

Por ejemplo, al ofrecer a los niños un dulce de sabor agradable, ellos salivan automáticamente sin haber aprendido esta respuesta. La maestra puede usar este estímulo para explicar cómo ciertos estímulos (en este caso, la comida) provocan respuestas automáticas.

En el entorno clínico

Una psicóloga que trabaja con un paciente que tiene fobia a las agujas puede observar que, al mostrar una aguja (estímulo incondicionado), el paciente automáticamente muestra una respuesta de miedo (respuesta incondicionada).

Esto no requiere aprendizaje; la fobia a las agujas puede estar basada en experiencias pasadas donde el dolor (otro estímulo incondicionado) generó la respuesta de miedo.

Modificación de conducta en terapia

Para trabajar con un paciente que se enoja con facilidad, un estímulo incondicionado podría ser el dolor físico leve, como un pinchazo, que automáticamente provoca una respuesta de retirada o molestia.

Si el paciente asocia sus reacciones de ira con un malestar físico interno (como dolores de cabeza causados por el estrés), esto puede ser explorado en terapia para entender cómo ciertas respuestas automáticas (como la tensión muscular ante la frustración) pueden ser manejadas.

Enseñanza de habilidades de autocontrol en niños

Si un niño tiene la tendencia a tocar objetos calientes, se puede usar el calor (estímulo incondicionado) como un ejemplo.

Al tocar un objeto caliente, el niño automáticamente retira la mano para evitar el dolor (respuesta incondicionada). Este ejemplo puede ser utilizado para enseñar sobre la importancia del autocontrol y la previsión de las consecuencias de las acciones.

Entrenamiento de animales

En el entrenamiento de perros, el alimento puede ser un estímulo incondicionado.

Cuando un perro huele o ve comida, automáticamente salivará (respuesta incondicionada). Los entrenadores pueden utilizar este estímulo para establecer nuevas asociaciones, como sentarse o acudir cuando se les llama, utilizando la comida como recompensa natural.

Intervención en conductas de riesgo

En adolescentes que experimentan emociones intensas o ansiedades, un estímulo incondicionado podría ser una imagen impactante o ruido fuerte que provoca automáticamente una respuesta de sorpresa o temor.

Estas respuestas naturales pueden ser usadas para discutir sobre las reacciones automáticas del cuerpo ante situaciones de riesgo o peligro y cómo estas respuestas pueden ser gestionadas para mejorar la toma de decisiones.

Manejo del dolor

En fisioterapia, el dolor físico al manipular una articulación dañada puede ser un estímulo incondicionado que provoca una retirada automática o una reacción de molestia.

El terapeuta puede trabajar con esta respuesta incondicionada para enseñar técnicas de relajación y control del dolor.

Gloria, Roxaida, Ady, María Adams, y José, un grupo de psicólogos con diferentes especialidades, se reunieron en un taller para aprender sobre el uso de estímulos y reforzadores incondicionados en sus prácticas profesionales. Cada uno tenía un desafío particular con sus pacientes y buscaban nuevas estrategias para mejorar los resultados terapéuticos.

Gloria

Una psicóloga clínica, estaba trabajando con Samuel, un joven con ansiedad extrema que se desencadenaba con el sonido de los teléfonos móviles. Cada vez que sonaba un teléfono, Samuel entraba en pánico.

Gloria quería usar un estímulo incondicionado para ayudarlo a reducir su reacción automática de ansiedad ante el sonido. Decidió exponerlo gradualmente a sonidos de teléfonos mientras él escuchaba música relajante que disfrutaba, asociando poco a poco el sonido con una sensación de calma.

Gloria utilizó un estímulo incondicionado para ayudar a Samuel a:

- a) Asociar el sonido de los teléfonos con una sensación de calma.
- b) Incrementar su ansiedad ante los teléfonos.
- c) Evitar por completo el sonido de los teléfonos.

Roxaida

La psicóloga educativa del grupo, tenía un caso complicado en su escuela: Mónica, una niña de 7 años que se negaba a leer en voz alta.

Mónica asociaba leer con burlas de sus compañeros, lo que le generaba una respuesta automática de miedo. Roxaida optó por usar un refuerzo incondicionado: cada vez que Mónica participaba, se le ofrecía un premio inmediato, como un pequeño juguete, para asociar la lectura con algo positivo y agradable.

Roxaida utilizó un refuerzo incondicionado con Mónica para:

- a) Hacer que Mónica evitara la lectura por completo.
- b) Asociar la lectura con experiencias positivas.
- c) Forzar a Mónica a leer sin premiarla.

Ady

También psicóloga clínica, trataba a Rafael, un hombre que experimentaba un intenso miedo al agua después de haber tenido un accidente en un lago cuando era niño. El simple hecho de ver una piscina provocaba en Rafael una respuesta incondicionada de pánico.

Ady decidió exponer a Rafael a pequeñas cantidades de agua tibia y suave mientras estaba en un ambiente seguro y controlado, ayudándolo a asociar el agua con una sensación de seguridad y tranquilidad.

Ady ayudó a Rafael a superar su miedo al agua utilizando:

- a) Un estímulo incondicionado negativo.
- b) Exposición gradual y controlada al agua.
- c) Obligar a Rafael a nadar.

María Adams

Enfrentaba un desafío con Leticia, una mujer de 30 años con un historial de abuso emocional que reaccionaba con rabia ante críticas leves, lo cual estaba afectando su vida profesional.

María usó un estímulo incondicionado agradable como la fragancia de lavanda, que Leticia encontraba calmante. Cada vez que Leticia recibía una crítica, María hacía que se concentrara en oler la lavanda, ayudándola a reducir su respuesta de ira.

María Adams ayudó a Leticia a manejar la ira mediante:

- a) Asociar críticas con situaciones de conflicto.
- b) El uso de un estímulo calmante como la fragancia de lavanda.
- c) Evitar cualquier tipo de crítica.

José

Tenía un paciente adolescente, Pablo, que mostraba una conducta de automutilación cada vez que se sentía abrumado.

José utilizó un estímulo incondicionado de sensación física positiva, como agua fría en el rostro o brazos, para desviar la respuesta de Pablo. Esta sensación de frescor calmaba a Pablo y lo ayudaba a evitar el impulso de dañarse a sí mismo.

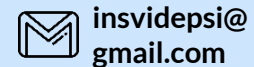
José usó agua fría como estímulo incondicionado para:

- a) Provocar una respuesta de automutilación en Pablo.
- b) Crear una sensación física positiva para reducir el impulso de automutilación.
- c) No intervenir en las conductas de Pablo.

Después de las sesiones del taller, cada uno aplicó las nuevas estrategias y logró avances significativos con sus pacientes. La ansiedad de Samuel disminuyó, Mónica comenzó a leer en voz alta sin miedo, Rafael pudo acercarse al agua sin pánico, Leticia aprendió a manejar mejor sus emociones, y Pablo redujo sus episodios de automutilación.

Los cinco psicólogos celebraron sus éxitos y discutieron sus experiencias, compartiendo sus aprendizajes y estrategias.

Ejemplos de cómo usar estímulos y reforzadores incondicionados:



En el ambiente escolar

- Usar música relajante cuando los estudiantes están ansiosos antes de un examen.
- Ofrecer un descanso al aire libre después de actividades intensas para asociar el aprendizaje con descanso positivo.
- Utilizar juegos divertidos al final de una lección para asociar la clase con diversión.
- Emplear el olor de galletas recién horneadas en el aula para generar un ambiente acogedor durante actividades difíciles.
- Mostrar colores suaves y cálidos en las paredes del aula para reducir la ansiedad y el nerviosismo.

En terapia

- Utilizar toques suaves o masajes cuando el paciente expresa emociones intensas para asociar la terapia con sensaciones de confort.
- Presentar imágenes agradables o sonidos de la naturaleza durante sesiones de relajación para reforzar estados de calma.
- Exponer a olores que el paciente asocia con seguridad y bienestar para reducir respuestas de estrés.
- Usar la presencia de una mascota tranquila durante la terapia para inducir relajación en pacientes ansiosos.
- Proporcionar una bebida caliente cuando el paciente entra al consultorio para asociar el lugar con una sensación de comodidad.

Bibliografía

- Domjan, M. (2014). *The principles of learning and behavior* (7th ed.). Cengage Learning.
- Pearce, J. M., & Bouton, M. E. (2020). Theories of associative learning in animals. *Annual Review of Psychology*, 62(1), 111-139.
- Papini, M. R., & Bitterman, M. E. (2012). Role of contingency in classical conditioning. *Journal of Experimental Psychology: Animal Behavior Processes*, 30(2), 123-135.
- Rescorla, R. A. (2014). Pavlovian conditioning: It's not what you think it is. *American Psychologist*, 43(3), 151-160.
- Bouton, M. E. (2016). *Learning and behavior: A contemporary synthesis*. *Sinauer Associates*.

- Delgado, M. R., Li, J., Schiller, D., & Phelps, E. A. (2018). The role of the striatum in aversive learning and aversive prediction errors. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 367(1584), 199-207.
- Urcelay, G. P., & Miller, R. R. (2019). A function of classical conditioning is to prepare the organism for the unconditioned stimulus. *Learning & Behavior*, 38(4), 402-413.
- Harnack, D., Münte, T. F., Tempelmann, C., & Zwitserlood, P. (2015). Conditioning paradigms and semantic processing: Event-related fMRI evidence. *Brain and Cognition*, 99, 43-54.
- Phelps, E. A., & LeDoux, J. E. (2020). Contributions of the amygdala to emotion processing: From animal models to human behavior. *Neuron*, 48(2), 175-187.
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23.