

El texto que a continuación se presenta os quiere hacer llegar, a través de un caso real, una idea clara de cómo y para qué sirven las técnicas de Modificación de Conducta.

La lectura está estructurada de la siguiente manera:

1-Introducción teórica básica de Modificación de Conducta (MC)

2- Presentación de 2 técnicas concretas

-Economía de Fichas

-Contrato Conductual

3- Aplicación práctica de MC, a través de un caso real en fútbol

## 1-INTRODUCCIÓN TEÓRICA MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

La Psicología Deportiva, se nutre en muchas ocasiones de técnicas de intervención de otros campos, como la Psicología Clínica, adaptados en cada caso al fin que se persigue. Una de esas técnicas es la Modificación de Conducta.

El fútbol, como otros deportes, exhibe un amplio repertorio de conductas, dentro de un entorno conformado por entrenadores, compañeros, árbitros, padres (en el caso de fútbol base) y como no, el propio deportista. Estas conductas en algunos casos son inapropiadas para el buen funcionamiento de la práctica deportiva e incluso para los resultados obtenidos en ella. Es por ello que la MC nos ayuda a cambiar aquellas conductas que no favorecen el aprendizaje, el rendimiento y en otros casos a afianzar las que van por el buen camino.



A continuación, citaré un **“documento elaborado por Milagros Ezquerro, para el I Seminario Nacional para el Fomento de la Deportividad y Prevención de la Violencia en el Deporte de Base, Zaragoza septiembre 2008”**

“La Modificación de Conducta es un conjunto de conocimientos, tanto teóricos como de **aplicación práctica**, que se caracteriza por haberse **constituido bajo las directrices del método experimental**. Desde esta perspectiva, los procedimientos y técnicas que se utilizan, han **sido probados empíricamente para determinar su eficacia**, desestimando aquellos que no se han sometido a esta comprobación. Algunas de estas técnicas **pueden ser aplicadas por profesionales que no son psicólogos**, pudiendo beneficiarse de sus resultados muchas personas.”

Siguiendo con el citado texto, os expongo:

- 1- Las características de la MC
- 2- Requisitos básicos para su aplicación

**CARACTERISTICAS DE LA MC**

- SE BASA EN EL METODO CIENTIFICO.
- LAS CONDUCTAS NORMALES Y ANORMALES SE RIGEN POR LOS MISMOS PRINCIPIOS DE APRENDIZAJE.
- SE PRETENDE PRODUCIR UN CAMBIO CONDUCTUAL QUE SE PUDE MEDIR Y OBSERVAR.
- LAS TÉCNICAS SE BASAN EN EL CONOCIMIENTO EXPERIMENTAL.
- EL PROCESO DE INTERVENCIÓN SE PUEDE SOMETER A EVALUACIÓN OBJETIVA Y EMPIRICA .

**REQUISITOS BASICOS PARA LA MC**

- SE DEBE EVALUAR DE FORMA ESPECIFICA Y OBJETIVA LA CONDUCTA Y EL ENTORNO EN QUE SE PRODUCE.
  - QUÉ HACE que la conducta sea adecuada o no.
  - QUÉ CARACTERÍSTICAS, tiene la situación en la que se presenta.
  - QUÉ RELACIÓN hay entre lo que ocurre antes de la conducta, la conducta y las consecuencias.

- UNA VEZ EVALUADA LA CONDUCTA, FORMULAREMOS HIPÓTESIS Y ESTABLECEREMOS OBJETIVOS.

- QUÉ CONDUCTA PRETENDEMOS QUE REALICE EL DEPORTISTA.  
EJEMPLO: No insultar en un partido, prestar silencio cuando el entrenador da indicaciones.

- SELECCIONAREMOS LA TÉCNICA EN FUNCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL PROBLEMA Y DEL OBJETIVO QUE SE PRETENDE CONSEGUIR.

TECNICAS QUE AUMENTAN LA CONDUCTA DESEABLE

TECNICAS QUE DISMINUYEN UNA CONDUCTA INADECUADA.

- APLICAR LA TÉCNICA ADECUADA.

## 2-PRESENTACIÓN 2 TÉCNICAS CONCRETAS

### ECONOMÍA DE FICHAS Y EL CONTRATO CONDUCTUAL

La **ECONOMÍA DE FICHAS**, trata de establecer una relación de contingencia inmediata entre una CONDUCTA que se desea potenciar y un REFORZADOR MATERIAL (una ficha, un punto), dicho reforzador ha sido asociado a otros reforzándose con el PODER suficiente como para propiciar el aprendizaje de la CONDUCTA DESEADA.

Es útil en momentos de participación activa en los que no se puede detener el transcurso del entrenamiento o la competición.

Dicha técnica tiene unas normas de aplicación, QUE RESALTAREMOS EN LA EXPOSICIÓN DEL CASO REAL.

El **CONTRATO CONDUCTUAL**, sirve para plasmar por escrito LAS CONDICIONES DE APLICACIÓN DE CIERTOS PROGRAMAS, en nuestro caso se plasmaron las condiciones en las que se iba a llevar la ECONOMÍA DE FICHAS.

Nos sirve para detallar las CONDUCTAS que se desean modificar, la frecuencia de las mismas, las contingencias que seguirán a la realización de las mismas.

En definitiva, el contrato sirve para dejar por escrito el compromiso de que ambas partes van a cumplir su parte del plan a seguir. De un lado el deportista, de otro el que aplica la técnica y siempre es bueno que exista un testigo del compromiso adquirido entre ambas partes.



### 3-APLICACIÓN DE LA TÉCNICA EN UN CASO REAL

El caso real tiene las iniciales LPR, es un Benjamín de 1er. año de una Escuela Municipal de cualquier localidad de nuestro país.

LPR, es un chaval inquieto quizá un poco más que otro de su edad, la posición en el campo es de PORTERO. Está muy integrado en el equipo, incluso tiene al mismo entrenador que en la temporada anterior.

En la temporada anterior, Prebenjamín, tuvieron un año plagado de victorias en las que encajó pocos goles en la portería, con lo cual se perdió una lección importante a estas edades, aceptar el fracaso con naturalidad como algo normal y sin perder "los nervios ". A LPR, nadie le había preparado para encajar 5 o 6 goles o incluso muchos más que es lo que suele pasar en partidos a estas edades.

Empieza pues la temporada y los primeros disgustos para LPR y por tanto las malas reacciones, la falta de atención en la competición trasladada luego a los entrenamientos, para LPR, ya no es divertido ir a entrenar. Cosa que debe aprender de nuevo. A los entrenamientos se va aprender, a pasarlo bien y a disfrutar haciendo deporte.



Las consecuencias de sus nervios se trasladan a los dos partidos siguientes y con dos acciones muy negativas y agresivas. En el primero de ellos LPR, quiere dejar el partido antes de que finalice, se agarra a su madre llorando y los esfuerzos por hacerlo volver al campo son tremendos, al final se consigue que lo acabe, con gestos inapropiados. Pero nada hacia presagiar lo que sucedería en la siguiente jornada, LPR pega un balonazo en la espalda de un compañero de su equipo y éste se vuelve contra él, en lo que acaba con los dos niños corriendo por el terreno de juego uno detrás del otro. Como comprenderán los lectores no es más que una pelea entre niños que por supuesto había que parar y poner los medios para LPR fuera un jugador ejemplar como lo había sido hasta la fecha. Sólo tenía que aprender a disfrutar de nuevo con el fútbol y a controlar su CONDUCTA.



El entrenador se pone en contacto conmigo y nos ponemos en marcha....Antes de nada tenemos que hacer una **EVALUACIÓN DE LO SUCEDIDO, ANTE QUE HECHOS, CUÁNDO, QUÉ CONSECUENCIAS TIENE PARA LPR.**

1º **CONVERSACIÓN CON EL DIRECTOR DEPORTIVO**, él informa de lo acaecido.

2º **CONVERSACIÓN CON EL ENTRENADOR DE LP**, él me cuenta cómo se comporta habitualmente y ANTE QUÉ SITUACIONES HA SUCEDIDO

3º **CONVERSACIÓN CON LA MADRE**, me da más datos, LPR es un niño inquieto, en el colegio también tuvieron en cierta ocasión que ayudarle a CONTROLAR ciertas CONDUCTAS, falta de concentración y atención, con la ayuda que recibió LPR empezó a comportarse correctamente, acorde a un niño de su edad.

La Mami es la futbolera de la casa, se vive con pasión, pero según ella de forma adecuada y educativa para el niño. Cuándo acaba los partidos y los entrenamientos ella siempre le pregunta cómo lo ha pasado, qué ha aprendido del entrenador, etc. Este dato es interesante porque la pregunta fue abierta y en ningún caso dirigida por mí.

Pero además me da más información, el Papi va poco a los partidos pero ejerce “presión” sobre el chaval, dándole demasiada importancia al resultado y a los goles encajados, siendo LP portero no era muy bueno para él. Dato que ella misma me reconoció y que intentaba “arreglar” para que no ocurriera.

Ya voy teniendo algunos datos:

- 1- LPR, es un niño con mucha energía y con ganas de superarse.
- 2- En casa la madre puede colaborar con la técnica que apliquemos, porque ya tiene un precedente del colegio.
- 3- Es posible que el niño colabore, porque, es mucha la motivación por entrenar y jugar. Además es un niño obediente, en el cole obtuvo resultado.

- 4- LPR, es un niño con mucha energía y con ganas de superarse.
- 5- En casa la madre puede colaborar con la técnica que apliquemos, porque ya tiene un precedente del colegio.
- 6- Es posible que el niño colabore, porque, es mucha la motivación por entrenar y jugar. Además es un niño obediente, en el cole obtuvo resultado.
- 7- Tengo Conductas concretas: Insulta, deja el partido a medias, busca pelea con compañeros. Estas conductas son fruto de la falta de control ante una situación que antes no había vivido y que le provoca tal frustración que la canaliza de forma “agresiva” . Nadie le ha explicado a LP como controlar esos nervios cuando las cosas no van bien....

El motivo de escoger la Economía de Fichas y no el Castigo, como técnica, a pesar de que se pretenden extinguir unas conductas es porque LP debía aprender conductas nuevas y asimilar la frustración por no ganar partidos. Teniendo en cuenta los antecedentes del chaval había que intentar reforzar la no aparición de las conductas negativas y a la vez las conductas positivas, como las de estar en silencio mientras el entrenador explica, estar atento y no perdido jugando con el balón, ser ejemplo de buen comportamiento para sus compañeros.

5ª CONVERSACIÓN CON LPR, en ella LPR me contó las sensaciones que tenía cuando veía que no podía parar los goles, le saque información para la elaboración de los REFORZADORES, de cuál podría ser el PREMIO FINAL....

### **PASOS A SEGUIR EN LA APLICACIÓN**

**-Identificación de las conductas** que se van a extinguir: NO INSULTAR, NO DEJAR EL CAMPO, NO PELEARSE CON SUS COMPAÑEROS.

Cuando ante una situación en la que hay posibilidad de que aparezcan si esta es una conducta colaboradora con el equipo LP recibe un punto en forma de adhesivo que le dará el entrenador y pegará en una cartulina hecha expresamente para él con un motivo infantil.

-Cuáles serán los **REFORZADORES INTERMEDIARIOS**, los puntos en forma de estrella.

-El **REFORZADOR FINAL**, será acudir a un entrenamiento del filial del primer equipo de su ciudad, sobre todo estar con los porteros.....esto ocurrirá cuando tenga 18 puntos y hayan transcurrido algunos partidos y LP a pesar de no recibir ya puntos siga con las conductas adecuadas.

Además en su caso se ha establecido un **REFORZADOR INTERMEDIO**, para que la consecución del mismo le motive vea que ha tenido fruto su buen comportamiento.

-La única persona que le da los puntos es su **ENTRENADOR**, que previamente ha sido adiestrado en la técnica.



-A LPR se le explicó la técnica de forma que parecía un juego. El niño entendió perfectamente que su comportamiento no era bueno para el equipo.

Además le dí una pequeña herramienta para esos nervios que decía que él que tenía cuando encajaba un gol, fuera menos. Le indicamos a LP que cuando cogiera el balón en el fondo de la portería lo apretara fuerte y contara hasta 10, respirando fuerte. Al entrenador se le dijo que le aconsejara que lo hiciera así, cuando llegaran los partidos el niño lo haría.

Todo quedo plasmado en un contrato conductual, que LP firmó, junto con su entrenador y la Psicóloga como testigo. Todo fue tratado como un juego, hicimos un símil con el fútbol profesional y los contratos que firman sus ídolos, le recibimos en un despacho y hubo hasta fotos de aquella firma.

De momento LPR en su último partido “fue ejemplar para sus compañeros” según palabras de su entrenador y está a punto de conseguir el REFORZADOR INTERMEDIO. ( un póster de sus ídolos, firmado por ellos).

....., a 11 de noviembre de 2008

**CONTRATO CONDUCTUAL DE LPR**

Por un lado, ....., entrenador del Benjamín A y por otro ..... portero del equipo .....

Se comprometen a llevar a cabo las siguientes CONDUCTAS para el buen funcionamiento del equipo y para que Lucas se lo pase bien jugando al fútbol y con sus compañeros.

**LPR TENDRÁ QUE:**

Controlar esas pequeñas reacciones negativas cuando las cosas no marchan como a él le gustaría.

Por lo que no debe:

- INSULTAR.
- SALIR DEL CAMPO por ningún motivo .
- PELEARSE CON OTRO COMPAÑERO, NI CON LOS DEL EQUIPO QUE JUEGA CON ELLOS.
- DESATENDER LAS INDICACIONES DEL ENTRENADOR.

**ENTRENADOR SE COMPROMETE A:**

Cada vez que LPR, sea capaz de acabar el partido sin hacer nada de lo de arriba a darle:

1 punto = ESTRELLA PEQUEÑA.

Cada vez que L, en un partido en el que van perdiendo TIENE UN COMPORTAMIENTO ACTIVO: NO PIERDE LA CONCENTRACIÓN ESTÁ ATENTO.

2 puntos = ESTRELLA GRANDE.

**OBJETIVO CONSEGUIR 18 PUNTOS**

**CANJE DE PUNTOS:**

**CON 9 PUNTOS: LPR..... TENDRÁ UNA FOTO FIRMADA POR EL EQUIPO**

**CON LOS 18 PUNTOS :** Irá con su entrenador a ..... y verá a los jugadores del 1er EQUIPO en el calentamiento previo al partido que jueguen y después estará en Tribuna presenciando el Partido.

El canje de puntos finales sólo se hará si pasado un periodo de tiempo sin recibir más puntos la conducta de LUCAS sigue siendo la de NO INSULTAR, NO REÑIR CON LOS COMPAÑEROS, ATENDER AL ENTRENADOR...pase lo que pase en los partidos.

Fdo.: LPR  
Portero..... Benjamín A

Fdo.: NT  
Entrenador..... Benjamín A

Fdo.: Eva Agea  
Psicóloga deportiva  
( en calidad de testigo)



**9 PUNTOS  
POR COLABORAR CON EL EQUIPO  
FOTO DEL EQUIPO**



**18 PUNTOS  
POR COLABORAR CON EL EQUIPO  
VISITA A ENTRENAMIENTO**

**FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:**

- Apuntes del Master Universitario en Psicología de la Actividad Física y del Deporte “Técnicas de Intervención Psicológica para la Mejora del Rendimiento Físico y Deportivo”
- Documento elaborado por M. Ezquerro, para el I Seminario Nacional para el Fomento de la Deportividad y Prevención de la Violencia en el Deporte de Base. Zaragoza 26-27 de septiembre de 2008.