

BUENAS PRÁCTICAS

En la atención a personas con discapacidad

VIVIR MEJOR

Apoyo

Conductual

Positivo

Autor

Centro de Documentación y Estudios SIIS Dokumentazio eta Ikerketa Zentroa
Fundación Eguía-Careaga Fundazioa

Edición

Diputación Foral de Álava

Diseño

Estudio Lanzagorta

Maquetación

Concetta Probanza

Impresión

Diputación Foral de Álava

Depósito Legal: **VI/484-2011**



Reconocimiento - NoComercial - SinObraDerivada (by-nc-nd): No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas. Queda autorizada la reproducción parcial de esta publicación, cuando la misma se haga con fines didácticos, informativos o divulgativos, no tenga ánimo de lucro y sea realizada por una entidad pública o privada sin ánimo de lucro. En caso de reproducción deberá referirse la fuente original, con indicación del título de la Guía, del autor y del editor.

ÍNDICE

PRESENTACION	5
I. ¿QUE ES EL APOYO CONDUCTUAL POSITIVO?	7
II. FUNDAMENTOS BASICOS Y CARACTERISTICAS	9
1. Fundamentos básicos	10
2. Características	12
III. DISEÑO DE PLANES DE APOYO CONDUCTUAL POSITIVO	14
1. Colaboración y trabajo en equipo	14
2. Características de los planes de Apoyo Conductual Positivo	15
2.1. Modificación de los antecedentes	16
2.2. Enseñanza de habilidades alternativas	21
2.3. Intervenciones Basadas en las Consecuencias	26
2.3.1. En qué consisten las Intervenciones Basadas en las Consecuencias	26
2.3.2. Preguntas-guía para planificar Intervenciones Basadas en las Consecuencias	29
2.3.3. Recomendaciones básicas para planificar adecuadamente las Intervenciones Basadas en las Consecuencias	32
2.4. Intervenciones Sobre el Estilo de Vida	34
IV. EVALUACION DE LOS PLANES DE APOYO CONDUCTUAL POSITIVO Y MODIFICACION DE SUS CONTENIDOS	40
1. Qué y cómo evaluar	40
2. Revisar el Progreso	43
ANEXO 1. Preguntas Más Frecuentes acerca del Apoyo Conductual Positivo	45
ANEXO 2. Cuestiones Guía para el Diseño de Planes de Apoyo Conductual Positivo	50
ANEXO 3. Ejemplo de Plan de Apoyo Conductual Positivo	51
ANEXO 4. Ejemplo de Evaluación de Plan de Apoyo Conductual Positivo	52
ANEXO 5. Procesos de Evaluación Funcional y de Apoyo Conductual Positivo	53
BIBLIOGRAFÍA BÁSICA	54

PRESENTACION

Esta Guía sobre Apoyo Conductual Positivo se enmarca en la serie "Vivir Mejor" y acompaña, junto con otras guías técnicas de buenas prácticas, al Manual *Vivir Mejor. Cómo concebimos la atención residencial. Pautas básicas para una atención de calidad a las personas con discapacidad*. Su ámbito de aplicación, no obstante, va más allá del ámbito residencial, pudiendo aplicarse también, al igual que la Guía de Buenas Prácticas sobre Evaluación Funcional de la Conducta y la Guía de Buenas Prácticas sobre Estrategias Reactivas, que la complementan, en otros contextos de vida.

Como todos los materiales que conforman la serie, esta guía es el resultado de un proceso de debate y consenso entre buen número de profesionales, de distintos perfiles, que comparten un interés común: mejorar la calidad de vida en los servicios para personas con discapacidad y mejorar para ello la forma de atender y de prestar apoyo.

Para facilitar la participación en la elaboración de la guía se organizó un grupo de discusión, compuesto por: el responsable y las y los técnicos de apoyo del Área de Personas con Discapacidad; profesionales de los equipos que trabajan en los servicios de atención a personas con discapacidad; la técnica de calidad de la Secretaría de Servicios Sociales, responsable de la coordinación del proyecto; y la responsable de estudios del SIIS Centro de Documentación y Estudios de la Fundación Eguía-Careaga, a cargo del concepto y del diseño del proyecto, así como de la redacción de los materiales formativos y de la dinamización del proceso, con la colaboración de Mari José Goñi Garrido, consultora externa en materias relacionadas con la atención a personas con discapacidad. Estos fueron los miembros del Grupo de Discusión:

- *Área de Personas con Discapacidad del Instituto Foral de Bienestar Social:*
 - Francisco Javier Leturia Arrázola. *Subdirector del Área.*
 - Blanca Arrázola Herce. *Psicóloga del Área.*
 - Txelo Auzmendi Jiménez. *Terapeuta Ocupacional del Centro de Autonomía Personal.*
 - Edurne Basterra Arana. *Supervisora de la Residencia Etxebidea.*
 - Izaskun Cuesta Aizagar. *Psicopedagoga de APDEMA-Asociación a favor de las Personas con Discapacidad Intelectual de Álava.*
 - Meyi Fernández Rodríguez. *Psicóloga del Área.*

- Saioa Foronda Alonso. *Psicóloga del Área.*
- Iñigo Larrieta Pascual. *Psicólogo de la Residencia Etxebidea.*
- Raquel Maestro Lázaro. *Pedagoga del Área.*
- Juan Olmo Osa. *Psicólogo del Centro de Día Ehari.*
- Marta Palacios Angulo. *Psicóloga y responsable técnica de la Residencia Goizalde.*
- Ana Sosoaga Campos. *Educadora de la Residencia Etxebidea.*
- Stella Urquijo Jauregui. *Educadora de Residencias.*

- *Secretaría de Servicios Sociales:*
 - Itziar González de Zárate Ruiz. *Coordinadora. Técnica de Calidad.*

- *SIIS Centro de Documentación y Estudios de la Fundación Eguía-Careaga:*
 - Helena Sotelo Iglesias. *Responsable de Estudios. Diseño y aplicación del Proyecto Vivir Mejor.*

Este cauce de participación, enriquecido además con la contribución indirecta de profesionales y técnicos no integrados en el Grupo de Discusión, ha permitido afinar el debate y completar la guía con numerosas y pertinentes aportaciones, realizadas desde perspectivas y posiciones muy diferentes, lo que amplía y profundiza el carácter muy significativo del consenso alcanzado.

Queremos agradecer la implicación y el ánimo constructivo y dialogante que han mostrado todas las y los profesionales que han participado en este proyecto, directa o indirectamente. Sin su colaboración, sin la aportación de su experiencia y de su conocimiento directo y cotidiano de la atención a las personas con discapacidad, sin su apertura a la visión exterior y al intercambio de ideas, el proyecto Vivir Mejor no habría podido existir.

I.

¿QUE ES EL APOYO CONDUCTUAL POSITIVO?

1. INTRODUCCIÓN

El Apoyo Conductual Positivo comparte sus valores y principios así como su objetivo último de mejora de la calidad de vida, con la filosofía del Modelo de Apoyos y con el aprendizaje de habilidades adaptativas. Constituye una técnica de intervención y aprendizaje, aplicable, con carácter general, a todas las personas, presenten o no presenten discapacidades.

Ese carácter general es importante porque permite entenderlo como enfoque global de actuación. Con todo, dado que esta guía tiene por objetivo servir de pauta y de referencia a las y los profesionales de los servicios de atención a personas con discapacidad, su contenido se centra en su aplicación a estas personas.

Por otra parte, interesa tener presente que si bien el Apoyo Conductual Positivo es aplicable a diferentes tipos de conducta, como enseguida veremos, su núcleo genuino y principal de intervención es el de las conductas problemáticas; el contenido de esta guía se centra en ellas, por constituir uno de los aspectos de la práctica profesional que más preocupan al personal de apoyo de los diferentes servicios. Al hacerlo, se parte de considerar que son conductas problemáticas aquellas que, siguiendo la definición de Emerson, *“por su intensidad, duración o frecuencia afectan negativamente al desarrollo personal del individuo, así como a sus oportunidades de participación en la comunidad”* y se adopta como clasificación de referencia la contenida en la escala ICAP (esta clasificación se recoge en la guía de esta misma serie dedicada a la evaluación funcional de la conducta). Esas conductas problemáticas incluyen no sólo conductas disruptivas, agresivas u ofensivas, que quizá sean las más habitualmente referidas, por ser también las más visibles y las más molestas, sino también otras conductas, más discretas, de retraimiento o falta de atención (algunos ejemplos serían actitudes de aislamiento, marcada inactividad, tristeza, falta total de entusiasmo, sueño excesivo, importantes dificultades de concentración).

Es importante tener en cuenta, al consultar la guía, que las conductas problemáticas pueden darse tanto en personas con discapacidad intelectual como en personas con discapacidad física o con discapacidad sensorial (sobre todo cuando va acompañada de afectación cognitiva), aunque esto último constituya un ámbito menos conocido, en el que convergen algunos factores claramente diferenciados de los que habitualmente están presentes en el ámbito de la discapacidad intelectual. Por ejemplo:

Conducta problemática

“La conducta problemática es aquella que por su intensidad, duración o frecuencia afecta negativamente al desarrollo personal del individuo, así como a sus oportunidades de participación en la comunidad”.

Emerson (1995)

¿A quién afectan?

Las conductas problemáticas pueden darse tanto en personas con discapacidad intelectual como en personas con discapacidad física o con discapacidad sensorial (sobre todo cuando va acompañada de afectación cognitiva).

- La ruptura brusca en el estilo de vida que sufren las personas con daño cerebral adquirido, con todas las consecuencias que ello conlleva en términos de necesidad de reaprendizaje, impacto emocional, cambio de roles, necesidad de asumir la pérdida del estilo de vida anterior, o la dificultad para mantener relaciones sociales anteriores.
- En el caso de las enfermedades degenerativas, a lo anterior se suma la asunción de niveles de dependencia cada vez mayores.
- En algunos casos, las conductas problemáticas tienen una causa orgánica: un ejemplo claro es la apatía orgánica, de muy difícil abordaje.
- En muchos casos, se observan conductas problemáticas por inadecuación: puerilidad, falta de juicio social, rigidez del patrón de respuestas.

II.

FUNDAMENTOS BASICOS Y CARACTERISTICAS

Cualquier profesional que atiende a personas con discapacidad se enfrenta con cierta frecuencia a la ocurrencia de conductas problemáticas, en las que no siempre es evidente saber cómo conviene actuar y frente a las que es normal sentirse confuso e inseguro. Esta guía puede ayudarnos a actuar más adecuadamente en tales casos y a adoptar medidas que permitirán mejorar la situación.

Lo primero que interesa indicar es que los enfoques utilizados tradicionalmente para “manejar” las conductas problemáticas no suelen resultar eficaces principalmente por dos razones:

- La primera, porque las intervenciones conductuales se han interesado poco por comprender quién es la persona que presenta las conductas problemáticas, cuáles son los contextos en los que aparecen, cuál es la función que estas conductas desempeñan para la persona y qué objetivo persigue ésta última cuando presenta una conducta de este tipo.
- La segunda, porque las intervenciones conductuales se han centrado básicamente en aplicar respuestas orientadas a suprimir o controlar la conducta –respuestas aversivas–, en lugar de centrarse en enseñar a la persona con discapacidad habilidades alternativas que constituyan una forma apropiada de alcanzar el mismo objetivo que el que le permite alcanzar la conducta problemática.

Este elemento de enseñanza de habilidades alternativas relaciona directamente el Apoyo Conductual Positivo con la enseñanza y el aprendizaje de conductas adaptativas, aplicable con carácter general a la adquisición de nuevas conductas, sin que las mismas se dirijan a sustituir a una conducta problemática.

Esta guía de buena práctica, al igual que la guía de esta misma serie referida a la evaluación funcional, parte de un enfoque diferente, alternativo al enfoque tradicional. Se denomina “Apoyo Conductual Positivo” y está diseñado para ayudar a responder con eficacia, en diferentes contextos, a las conductas problemáticas de las personas con discapacidad. Las dos guías son complementarias y pretenden servir de referencia a los equipos profesionales que atienden a estas personas:

- la primera contiene directrices para detectar las variables que inciden en la ocurrencia de la conducta problemática y determinar la función que tiene y el objetivo que persigue;

- la segunda proporciona un esquema conceptual para diseñar, sobre la base de la información aportada por la evaluación funcional, el plan de Apoyo Conductual Positivo que mejor se ajuste a las necesidades y preferencias de la persona, y para evaluar el grado de eficacia y éxito de su aplicación.

Esta guía es aplicable en cualquier contexto en el que se presten apoyos a las personas con discapacidad: ámbito doméstico y familiar, ámbito residencial, contexto escolar o laboral, servicios de atención diurna, u otros que constituyan un lugar de vida o de adquisición de habilidades para estas personas.

1. FUNDAMENTOS BÁSICOS

El Apoyo Conductual Positivo se estructura en torno a cuatro fundamentos básicos:

La influencia del entorno

Las conductas problemáticas tienen una causa concreta y no pueden interpretarse y considerarse como un simple síntoma de la discapacidad y propio de ésta.

Cuando ocurren, son indicio de que algo en el ambiente no se adapta a las necesidades de la persona.

¿Por qué ocurren?

Las personas con discapacidad presentan conductas problemáticas porque no han adquirido o han perdido la habilidad necesaria para ofrecer respuestas socialmente aceptables que les permitan conseguir los resultados deseados.

- ***Fundamento 1º.- Las conductas problemáticas están directamente relacionadas con el contexto en el que se producen.***

Las conductas problemáticas suelen venir provocadas por algo que sucede en el entorno de la persona que las presenta y estas influencias ambientales pueden ser acontecimientos importantes o hechos anodinos, pueden proceder de elementos externos o responder a factores internos a la persona que presenta la conducta. En otros términos, las conductas problemáticas ocurren por una razón, tienen una causa concreta, y no pueden interpretarse y considerarse como un simple síntoma de la discapacidad y propio de ésta; cuando ocurren, por lo tanto, son indicio de que algo en el ambiente no se adapta a las necesidades de la persona.

- ***Fundamento 2º.- Las conductas problemáticas tienen una función muy concreta para la persona que las presenta.***

Las conductas problemáticas persiguen un objetivo específico, es decir, presentan una clara utilidad para la persona; así, una persona puede presentar una conducta problemática cuando pretende escapar o huir de situaciones que le disgustan o, por el contrario, para conseguir acceder a actividades, objetos o relaciones que desea.

Es importante tener presente que cuando se indica que la conducta tiene una función no significa, necesariamente, que se trata de una función operativa e intencionada. Puede tratarse de una función operativa, pero no consciente, no desarrollada intencionadamente, y puede tratarse también de una función no operativa, que obedece a una causa subyacente como ocurre con frecuencia en casos en los que la conducta tiene una causa orgánica.

El Apoyo Conductual Positivo parte de que las personas con discapacidad presentan conductas problemáticas porque no han adquirido o han perdido la habilidad necesaria para ofrecer respuestas socialmente aceptables que les permitan conseguir los resultados deseados y que les resulten tan útiles como las conductas problemáticas para ese fin.

- **Fundamento 3º.- Las intervenciones más eficaces se basan en un profundo conocimiento de la persona, de sus contextos sociales y de la función que, en dichos contextos, desempeñan sus conductas problemáticas.**

En la actualidad, los resultados de las investigaciones apuntan a que las intervenciones más eficaces son las que se basan en alcanzar, a través de la evaluación funcional, un buen conocimiento de las influencias contextuales –de actividad, ambientales, personales y sociales– que inciden sobre la persona con discapacidad, por un lado, y de la función que, en dichos contextos, desempeñan para ella las conductas problemáticas, por otro. Una vez determinadas las influencias ambientales y una vez conocida la función que desempeña la conducta problemática, el objetivo es triple:

- modificar estas variables para minimizar las situaciones que resultan desestabilizadoras para la persona con discapacidad;
- enseñarle conductas alternativas socialmente más aceptables;
- motivarle para que utilice estas habilidades alternativas.

- **Fundamento 4º.- El Apoyo Conductual Positivo debe basarse en valores respetuosos de la dignidad de la persona, de sus preferencias y de sus metas individuales.**

Evaluación funcional

Las intervenciones más eficaces son las que se basan en alcanzar, a través de la evaluación funcional, un buen conocimiento de:

- las influencias contextuales –de actividad, ambientales, personales y sociales– que inciden sobre la persona con discapacidad;
- la función que, en dichos contextos, desempeñan para ella las conductas problemáticas.

Implicación del entorno

El Apoyo Conductual Positivo debe aplicarse en el marco de la Planificación Centrada en la Persona y debe ofrecer a la persona una variedad de oportunidades que sean significativas para ella.

Desde esta perspectiva, resulta indispensable que no sólo el personal sino también la familia y otras personas cercanas asuman la necesidad de ofrecer esas oportunidades y mantengan la mente abierta a las novedades y a las nuevas posibilidades.

Atención a los cambios

Resulta esencial que quienes forman parte del entorno directo de la persona, tanto en los servicios de atención como en casa, observen atentamente los cambios advenidos en el entorno, incluso si parecen irrelevantes. Muchas veces tendemos a pensar que todo está igual, que nada ha cambiado, cuando en realidad sí han cambiado algunos elementos del entorno en los que no nos hemos fijado.

El Apoyo Conductual Positivo se basa en valores centrados en el respeto a la dignidad de la persona, independientemente de su capacidad de comprensión o de la naturaleza y gravedad de sus conductas problemáticas. Esto implica que se debe optar por intervenciones que no estigmaticen a la persona con discapacidad y que, como tales, serían aceptables y asumibles en cualquier contexto ordinario y en relación con personas de su misma edad que no tuvieran discapacidad.

Es necesario, además, que las intervenciones tengan en cuenta las preferencias y metas de la persona con discapacidad, en lugar de limitarse a conseguir resultados considerados importantes y significativos únicamente para el personal que le atiende o para sus familiares. Desde esta perspectiva, el Apoyo Conductual Positivo debe aplicarse en el marco de la Planificación Centrada en la Persona y debe ofrecer a la persona con discapacidad toda una variedad de oportunidades: facilitar el establecimiento y el mantenimiento de relaciones de amistad; mejorar las relaciones sociales; participar en actividades ordinarias de ocio o trabajo y otras actividades comunitarias; acceder a actividades o situaciones que la persona con discapacidad aprecia y disfruta; y potenciar su capacidad para tomar decisiones, aumentando su abanico de oportunidades para elegir.

2. CARACTERÍSTICAS

Teniendo en cuenta lo anterior, puede afirmarse que el Apoyo Conductual Positivo se caracteriza por dos elementos esenciales:

- es un enfoque basado en valores centrados en el respeto a la dignidad de la persona;
- intenta responder, de forma individual y personalizada, a las necesidades específicas de la persona a la que se aplica.

El primer paso para su aplicación es proceder a una evaluación funcional de la conducta problemática, al objeto de identificar los factores del entorno –variables de actividad, ambientales, personales y sociales– que inciden o provocan las conductas problemáticas y de determinar las preferencias e intereses de la persona así como sus fortalezas individuales.

Sobre la base de esta evaluación se elabora un plan de apoyo conductual específicamente diseñado para responder a sus necesidades individuales, que contiene múltiples intervenciones de apoyo que ponen el énfasis en el entrenamiento en habilidades alternativas, en el diseño de adaptaciones ambientales y en la introducción de mejoras en el estilo de vida.

La finalidad última del Apoyo Conductual Positivo es conseguir resultados significativos a largo plazo. El éxito no se mide únicamente en términos de disminución de las conductas problemáticas, sino también en términos de mejoras alcanzadas en el uso de habilidades alternativas y en la calidad de vida de la persona.

Cambios a largo plazo

El apoyo conductual tiene por objetivo conseguir resultados significativos en la conducta a largo plazo. Así que no hay que mostrarse impaciente, ni frustrarse por no ver mejoras inmediatas.

III.

DISEÑO DE PLANES DE APOYO CONDUCTUAL POSITIVO

1. COLABORACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO

El diseño de un Plan de Apoyo Conductual Positivo requiere un enfoque de colaboración y trabajo en equipo, en cuyo marco se comparten recursos e información, se idean y generan soluciones a los problemas y se comparte un compromiso mutuo con respecto a una finalidad común. Desde este punto de vista, interesa que los equipos de Apoyo Conductual Positivo incluyan a los miembros de la familia y/o amigos que mejor conocen a la persona, al personal que le atiende en los diferentes contextos en los que se desenvuelve, tanto en los servicios de atención residencial y de día como en el contexto comunitario (personal educador, profesionales de la salud, profesionales de la psicología, etc.).

Una pauta de colaboración eficaz contribuye a que un equipo consiga objetivos esenciales:

- alcanzar acuerdos entre la persona con discapacidad, su familia y otros miembros del equipo en la definición de las principales prioridades de la primera;
- llevar a cabo una evaluación funcional y plantear hipótesis que expliquen las razones de sus conductas problemáticas;
- desarrollar una amplia variedad de opciones de intervención que tengan una relación lógica con las hipótesis;
- seleccionar las estrategias de apoyo que mejor respondan a las preferencias de la persona y a los recursos y rutinas del contexto (doméstico o residencial, laboral, o comunitario) en el que se aplican;
- aplicar de forma consistente las estrategias de apoyo en diferentes entornos o contextos y en diferentes momentos;
- y adaptar y modificar el plan cuando sea necesario.

Las opciones de intervención que se incluyan en el plan de Apoyo Conductual Positivo deben seleccionarse atendiendo a las razones a las que obedece una conducta problemática, pero también atendiendo a las necesidades específicas de la persona, a sus preferencias y al encaje que dichas intervenciones tienen en sus rutinas y entornos cotidianos. De ahí, que un mismo plan de apoyo no resulte igual de apropiado para diferentes

Compromiso con el Plan de Apoyo Conductual Positivo

Una vez que se ha diseñado y consensuado un plan de apoyo conductual, es fundamental que todas las personas implicadas en su aplicación:

- Asuman el compromiso de aplicarlo tal y como está diseñado, incluso cuando se tengan reservas con respecto a su utilidad o adecuación.
- No interrumpan o cesen la aplicación del plan o de algunos de sus elementos de forma unilateral, sin que dicha interrupción haya sido previamente acordada por el equipo que participa en el diseño y seguimiento del plan.

personas, por mucho que presenten la misma conducta problemática, por mucho, incluso, que obedezca a las mismas razones.

Aunque pueden intervenir numerosas personas y muy diferentes perfiles en el diseño, aplicación y seguimiento del plan de Apoyo Conductual Positivo, no debe olvidarse que es una metodología que requiere formación, experiencia, capacidad de observación, conocimiento de estrategias de entrevista, etc. De ahí que resulte esencial que el proceso sea dirigido por una persona profesional de la psicología, que será la responsable de coordinar el equipo que interviene en la aplicación del plan, de dirigir las entrevistas con las y los familiares u otros allegados, de ofrecer apoyo y formación a las y los miembros del personal que participen en la aplicación; en definitiva, de liderar el proceso.

2. CARACTERÍSTICAS DE LOS PLANES DE APOYO CONDUCTUAL POSITIVO

Para ser eficaces, los planes de Apoyo Conductual Positivo deben reunir las siguientes características:

- Deben basarse en una evaluación funcional de las conductas problemáticas y las intervenciones deben estar directamente relacionadas con los factores del entorno –variables de actividad, ambientales, personales o sociales– que determinan la ocurrencia de la conducta problemática y con las hipótesis establecidas acerca de la función que desempeña la conducta problemática para la persona que lo presenta.
- Deben ser comprensivos e incluir múltiples intervenciones (raramente va a ser suficiente una única intervención).
- Deben ser proactivos, es decir, deben contemplar la enseñanza de habilidades alternativas y la introducción de adaptaciones en el entorno.
- Deben enfatizar las mejoras del estilo de vida en entornos inclusivos, no sólo como contexto para la intervención, sino también como meta a largo plazo de las intervenciones.
- Deben reflejar valores centrados en la persona, y en el respeto de su dignidad y de sus preferencias.

Características de los planes de Apoyo Conductual Positivo

- Basarse en una evaluación funcional.
- Incluir múltiples intervenciones.
- Ser proactivos.
- Enfatizar las mejoras en el estilo de vida.
- Reflejar valores centrados en la persona.
- Ser aplicables en entornos habituales.
- Perseguir:
 - la disminución de la conducta problemática;
 - la mejora en el uso de habilidades alternativas;
 - la mejora de la calidad de vida.
- Articularse en el marco de la Planificación Centrada en la Persona.

- Deben diseñarse para que puedan ser aplicados en entornos cotidianos y con los recursos normalmente disponibles.
- Deben contemplar en su diseño que el éxito de la intervención se refiera a los siguientes aspectos: el incremento en el uso de habilidades alternativas, la disminución de la incidencia de la conducta problemática y la mejora de la calidad de vida.
- Deben articularse en el marco de la Planificación Centrada en la Persona, como eje vertebrador de todas las intervenciones referidas a una misma persona.

En este capítulo se explica cómo proceder para desarrollar planes de Apoyo Conductual Positivo, diferenciando cuatro componentes clave de la intervención:

- la modificación de los factores del entorno;
- la enseñanza de habilidades alternativas;
- las intervenciones basadas en las consecuencias;
- las intervenciones basadas en el estilo de vida.

Cada uno de estos cuatro elementos es necesario para que el plan de apoyo funcione y cada uno interactúa con los demás para contribuir a su eficacia a largo plazo. En la práctica, se deben considerar los cuatro componentes de intervención simultáneamente porque son interdependientes y no están ideados para ser aplicados por separado.

2.1. Modificación de los antecedentes

Las estrategias más eficaces de manejo conductual son proactivas: actuando sobre los elementos del entorno que habitualmente preceden a la ocurrencia de la conducta problemática, el personal puede prevenir la aparición de la mayoría de las situaciones problemáticas. Las intervenciones sobre los antecedentes se diseñan específica e individualmente para cada persona y apuntan a esas circunstancias que preceden de forma inmediata la ocurrencia de una conducta problemática.

En efecto, una vez que, a través de la evaluación funcional se identifican esas circunstancias o factores del entorno, es posible eliminarlos o modificarlos para minimizar la probabilidad de que ocurra la conducta problemática.

Al diseñar planes de Apoyo Conductual Positivo, conviene tener presente que las intervenciones sobre los antecedentes presentan por lo menos dos ventajas importantes:

- La primera es su rapidez: pueden reducir inmediatamente la conducta problemática. Desde la perspectiva de la persona con discapacidad a la que se le aplica, las intervenciones basadas en los antecedentes proporcionan un alivio inmediato de las situaciones frustrantes o problemáticas. Desde la perspectiva del personal, contribuyen a crear una situación de serenidad y tranquilidad, ofreciendo así el contexto idóneo y la oportunidad de enseñar habilidades alternativas y de estructurar ambientes de apoyo, en lugar de limitarse a reaccionar a situaciones de crisis.
- La segunda es que, previniendo la ocurrencia de la conducta problemática, se pueden evitar, por ejemplo, los impactos negativos que, en el marco de las intervenciones reactivas, puede haber para la propia persona que presenta la conducta y para otras personas del entorno inmediato (por ejemplo, para quienes participan en la misma actividad).

Al diseñar estrategias de apoyo basadas en los antecedentes tenemos que considerar dos cuestiones importantes:

- *¿Cómo cambiar los antecedentes para prevenir que ocurran las conductas problemáticas?* En concreto, debe considerar cómo se pueden modificar los factores –elementos materiales, personales (presencia o ausencia de personas), ambientales, hábitos o rutinas– identificados como problemáticos en los diferentes entornos –en casa, en el trabajo, o en la comunidad– que determinan la ocurrencia de las conductas problemáticas en un determinado caso, teniendo en cuenta la o las funciones que dichas conductas tienen para esa persona, con vistas a evitar o prevenir la conducta problemática.
- *¿Cómo modificar o completar las rutinas diarias para aumentar las probabilidades de que se produzcan las conductas adecuadas y de que*

Ventajas de las intervenciones sobre los antecedentes

- Rapidez: pueden reducir inmediatamente la conducta problemática.
- Carácter preventivo: evita impactos negativos propios de las intervenciones reactivas.

las situaciones o los contextos resulten más placenteros para la persona? Para dar respuesta a esta pregunta será necesario revisar la información recogida en el marco de la evaluación funcional con el fin de identificar actividades, acontecimientos o interacciones que resultan favorables para esa persona y pueden ayudarle a presentar conductas adecuadas.

En la tabla 1 se recogen los principales tipos de estrategias de intervención en los antecedentes y se ofrecen ejemplos de cada una de ellas aplicadas a diferentes contextos. Esas estrategias pueden consistir en:

- retirar o eliminar un suceso para prevenir que ocurra la conducta problemática;
- si esto no es posible, se puede modificar el suceso, es decir, mejorarlo, para que no vuelva a originar el problema;
- también es posible, cuando la persona con discapacidad tiene que hacer tareas que le resultan difíciles o desagradables y que no es posible modificar –por ejemplo, su higiene personal–, intercalarlas con otras tareas más fáciles o placenteras;
- también es posible añadir nuevas situaciones a su rutina diaria que estimulen conductas positivas, dado que es menos probable que una persona presente conductas problemáticas cuando está realizando actividades con las que disfruta;
- finalmente, para las situaciones que no pueden evitarse –por ejemplo, cogerse un catarro–, podemos bloquear o neutralizar su influencia sobre la persona mediante la intervención con otra actividad.

El número de modificaciones posibles en los antecedentes es casi ilimitado. Para cada caso, se deben considerar cuidadosamente las estrategias que mejor se adapten a los entornos de vida y que resulten más respetuosas de las necesidades y preferencias individuales.

Tabla 1
Intervenciones sobre los Antecedentes

Estrategias	Intervenciones en variables de actividades	Intervenciones en variables sociales o personales
Retirar un suceso problemático	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar que se sienta al lado de un determinado compañero • Evitar pedirle que haga tareas repetitivas (por ejemplo, escribir palabras que se le van deletreando) 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar darle bebidas con cafeína. • Evitar llevarle a sitios en los que haya mucha gente. • Evitar exponerle a tiempos de espera excesivamente largos. • Evitar dar instrucciones: "No hagas ..."
Modificar un suceso problemático	<ul style="list-style-type: none"> • Acortar el tiempo de la tarea. • Reducir el número de tareas a realizar. • Modificar la enseñanza para disminuir el nº de errores. • Aumentar el ritmo de la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiar la entonación de la voz. • Modificar el programa. • Formular sugerencias en lugar de instrucciones (por ejemplo, ¿"qué te gustaría hacer ahora?"). • Incrementar una dieta rica en fibra. • Tratar la enfermedad.
Intercalar sucesos agradables a situaciones o sucesos desagradables	<ul style="list-style-type: none"> • Alternar tareas difíciles con otras más fáciles. • Alternar o combinar tareas que ya sabe realizar con otras que está aprendiendo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Programar actividades que no le gustan (por ejemplo, limpiar) intercaladas entre otras actividades que le resultan atractivas (por ejemplo, de ocio). • Dar instrucciones que sigue sin ninguna dificultad (por ejemplo, "abre el armario y coge tu pasta de dientes favorita") antes de dar una instrucción para realizar una actividad que no le gusta ("límpiame los dientes").
Añadir sucesos que promueven las conductas deseadas	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a elegir tareas, materiales y actividades. • Integrar las preferencias de la persona en el diseño y en la aplicación de su plan de actividades. • Utilizar estrategias de aprendizaje cooperativo para estimular la participación. • Formular claramente las expectativas cuando se inicia el aprendizaje de una determinada habilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Integrar actividades que le gustan dentro de la programación de las rutinas diarias e implicar a la persona en la programación de las actividades para incrementar el grado de predictibilidad. • Permitir que la persona elija entre una gran variedad de actividades. • Proporcionar oportunidades reales de interacción social. • Proporcionar oportunidades reales de realizar ejercicio físico a diario. • Promover una dieta saludable.
Bloquear o neutralizar el impacto de los acontecimientos negativos	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir a la persona tener descansos frecuentes durante las actividades que le resultan difíciles. • Disminuir el número de actividades a realizar cuando se observa que la persona está agitada o nerviosa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Darle la posibilidad de descansar cuando da muestras de cansancio o cuando está enferma. • Darle la oportunidad de estar sola durante un cierto tiempo antes de volver a integrarse en un grupo cuando ha vivido una experiencia negativa.

Los límites de las intervenciones sobre los antecedentes

- El éxito de las modificaciones en los antecedentes está directamente ligado a la organización del entorno; cuando no sea posible intervenir en el entorno, las conductas problemáticas tienen muchas probabilidades de reaparecer.
- El único modo de obtener resultados duraderos es:
 - ayudar a las personas a adquirir habilidades alternativas que les permitan controlar ellas mismas el entorno (entrenamiento en habilidades alternativas);
 - crear apoyos a largo plazo –intervenciones en el estilo de vida– que faciliten el mantenimiento de las nuevas habilidades, mejorando así su calidad de vida.

En resumen, es necesario centrarse, para eliminarlos o modificarlos, en los factores o antecedentes –situaciones, personas, actividades, hábitos u otros condicionantes– que actúan como detonantes o que influyen de forma determinante en la ocurrencia de la conducta problemática. Este tipo de intervención permite obtener un alivio inmediato tanto para la persona que presenta la conducta problemática como para sus compañeros y compañeras y para los miembros del personal, pero no produce cambios eficaces a largo plazo.

En efecto, el éxito de las modificaciones en los antecedentes está directamente ligado a la organización del entorno, de modo que en el momento en que el personal no pueda prevenir la aparición de factores problemáticos mediante la introducción de modificaciones en el entorno o cuando la persona se encuentre en un entorno en el que no se produce dicha modificación, las conductas problemáticas tienen muchas probabilidades de reaparecer.

El único modo de obtener resultados duraderos es ayudar a las personas a adquirir habilidades alternativas que les permitan controlar ellas mismas el entorno –entrenamiento en habilidades alternativas– y crear apoyos a largo plazo –intervenciones en el estilo de vida– que faciliten el mantenimiento de las nuevas habilidades, mejorando así su calidad de vida, aunque es esencial tener presente que no siempre resultará posible la adquisición de habilidades alternativas, ni la intervención en el estilo de vida –es el caso, en particular, de personas con deterioro con un deterioro cognitivo muy acusado–, y, en tales supuestos, las intervenciones deberán centrarse principalmente en las modificaciones del entorno, tanto en variables de actividad y ambientales, como en variables personales y sociales.

A largo plazo, si la persona adquiere habilidades alternativas y los equipos ponen en marcha intervenciones en el estilo de vida que actúen como apoyos a largo plazo, las modificaciones en los antecedentes dejarán de ser necesarias, aunque puede darse el caso de que convenga mantener algunas de estas modificaciones bien durante un tiempo, bien de forma permanente, para garantizar una mejor calidad de vida.

Sin duda, alguien se preguntará cuál es la utilidad real de las intervenciones en los antecedentes, considerando que, al fin y al cabo, la modificación del entorno conlleva negar a la persona la oportunidad de aprender cómo afrontar situaciones difíciles o frustrantes.

Pues bien, la utilidad de las intervenciones en los antecedentes es evidente cuanto se aplican junto con otros componentes de apoyo, en concreto el entrenamiento en habilidades alternativas y las intervenciones en el estilo de vida, ya que este conjunto de intervenciones permiten crear condiciones positivas y respetuosas que favorecen el aprendizaje y es un hecho que resulta extremadamente difícil enseñar y aprender cuando la persona presenta problemas de comportamiento frecuentes asociados a factores del entorno, mientras que el aprendizaje es más fácil en situaciones que no le resultan agresivas y que se ajustan a sus necesidades y preferencias personales.

2.2. Enseñanza de habilidades alternativas

El objetivo del Apoyo Conductual Positivo es enseñar a las personas con discapacidad que presentan conductas problemáticas medios alternativos para conseguir los mismos resultados que persiguen cuando recurren a dichas conductas.

Normalmente, las personas con discapacidad presentan conductas problemáticas por diversas razones:

- bien, no disponen de las habilidades necesarias para responder a sus necesidades;
- bien han aprendido que con sus conductas problemáticas suelen conseguir los resultados deseados;
- bien sus conductas se asocian a un daño orgánico y no les es posible controlarlas.

En los dos primeros casos, la finalidad del Apoyo Conductual Positivo no es ignorar los objetivos o los resultados que persiguen, sino ayudarle a conseguirlos mediante habilidades alternativas más eficaces y eficientes. La enseñanza de habilidades alternativas contribuye a la reducción a largo plazo de las conductas problemáticas en la medida en que las personas se vuelven capaces de conseguir los resultados deseados por medios más adaptados, evitando que ocurran situaciones problemáticas y afrontando de forma eficaz las situaciones difíciles. De esta manera, además, se vuelven menos dependientes de la intervención del personal.

La utilidad de las habilidades alternativas

La enseñanza de habilidades alternativas contribuye a la reducción a largo plazo de las conductas problemáticas en la medida en que las personas se vuelven capaces de conseguir los resultados deseados por medios más adaptados, evitando que ocurran situaciones problemáticas y afrontando de forma eficaz las situaciones difíciles.

La enseñanza de habilidades alternativas presenta tres modalidades:

- enseñanza de habilidades que reemplazan las conductas problemáticas, que denominaremos habilidades alternativas en sentido estricto;
- enseñanza de habilidades generales;
- enseñanza de habilidades de afrontamiento o tolerancia.

En la tabla 2 se define cada una de estas modalidades y se ofrecen ejemplos para todas ellas.

Tabla 2
Intervenciones en la Enseñanza de Habilidades Alternativas

Modalidades de enseñanza de habilidades alternativas	Ejemplos
<p>Habilidades alternativas en sentido estricto Sirven para la misma función que la conducta problemática</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar a la persona con discapacidad a decir o comunicar “necesito ayuda” para reemplazar una conducta consistente en golpearse la cabeza cuando se enfrenta a tareas difíciles. • Enseñarle a iniciar interacciones sociales (por ejemplo “Juega conmigo”) para reemplazar una conducta consistente en insultar a sus compañeros. • Enseñarle a jugar con un videojuego para reemplazar su conducta consistente en mover los dedos durante los periodos de descanso.
<p>Habilidades generales Integran un amplio abanico de habilidades que modifican las situaciones problemáticas, previniendo así la necesidad de presentar conductas problemáticas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar habilidades de organización que previenen que la persona se frustre cuando se enfrenta a la realización de varias tareas. • Ampliar las habilidades de interacción social que le ofrecen a la persona más oportunidades de hacer amigos. • Enseñar a la persona cómo iniciar actividades por sí misma.
<p>Habilidades de afrontamiento y tolerancia Son las que enseñan a las personas a afrontar o tolerar las situaciones difíciles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar técnicas de sensibilización para enseñar a la persona a aceptar exámenes médicos. • Enseñarle a relajarse en situaciones estresantes. • Enseñarle habilidades de resolución de conflictos. • Enseñarle a controlar sus episodios de enfado.

- **Habilidades alternativas en sentido estricto**

La primera modalidad de enseñanza, la de habilidades alternativas en sentido estricto, consiste en enseñar a la persona con discapacidad a utilizar, en las situaciones o en los entornos que le resultan problemáticos, conductas que le sirvan para la misma función que la conducta problemática. Se trata, por lo tanto, de idear qué habilidades podrían servir para esa misma función. Por ejemplo: si Jon da puñetazos en la mesa cuando quiere concluir inmediatamente una tarea que todavía no ha finalizado, cabría enseñarle a comunicar algo así como "ya lo he hecho" o "ya he terminado", lo cual evitará la conducta problemática y ofrecerá un mejor contexto para que Jon pueda, tras un descanso, terminar la tarea interrumpida; si Ane cierra las persianas de la sala cuando quiere que su madre encienda el dvd, la conducta alternativa podría ser que aprendiera a comunicar algo así como "vídeo, por favor".

La selección de una habilidad alternativa que sirva exactamente para la misma función y para la obtención de los mismos resultados que la conducta problemática es crítico para el éxito. Una vez que la persona descubre que la conducta alternativa puede ser tan eficaz o incluso más eficaz que la conducta problemática para conseguir los resultados deseados, disminuye la probabilidad de que la presente. Dado que una misma conducta problemática puede tener varias funciones para la persona que las presenta, para que el apoyo resulte efectivo, es esencial que se le enseñen tantas conductas alternativas como funciones se hayan identificado para una misma conducta problemática.

La enseñanza de habilidades alternativas tiene pues un impacto inmediato y conlleva un cambio muy rápido en la conducta. A pesar de ello, no es en sí misma suficiente para erradicar, a largo plazo, la conducta problemática, porque no se centra en las razones subyacentes a dicho problema y, por lo tanto, no dota a la persona de las habilidades necesarias para salvar las situaciones problemáticas. En el caso de Jon, la conducta alternativa consistente en decir "Ya lo he hecho" puede reemplazar de forma eficaz su conducta consistente en golpear la mesa, pero no da solución al hecho de que Jon quiera dejar de trabajar antes de haber finalizado la tarea. ¿Es porque el trabajo es demasiado difícil, porque se cansa rápidamente o porque el trabajo le resulta aburrido? ¿Tiene las habilidades necesarias para realizar su trabajo sin frustrarse? ¿Sabe cómo relajarse y prevenir el cansancio? ¿Sabe elegir entre diferentes actividades o negociar con su profesor su preferencia por determinadas actividades?

Habilidades alternativas en sentido estricto

- La enseñanza de habilidades alternativas en sentido estricto consiste en enseñar a la persona a utilizar conductas apropiadas que le sirvan para la misma función que su conducta problemática. De algún modo, son habilidades de sustitución.
- Si se han identificado varias funciones para una misma conducta, será necesario enseñar tantas habilidades alternativas como funciones se hayan identificado.

Habilidades generales

La enseñanza de habilidades generales consiste en desarrollar competencias que le permitan a la persona:

- prevenir situaciones que suelen desencadenar una conducta problemática;
- afrontar esas situaciones sin tener que recurrir a una conducta problemática.

- **Habilidades generales**

La enseñanza de habilidades generales consiste en ayudar a la persona a desarrollar competencias que le permitan prevenir las situaciones problemáticas y, en su caso, afrontarlas sin tener que presentar conductas problemáticas.

Se trata pues de idear qué habilidades generales –ya sean habilidades sociales, de cuidado personal, de comunicación, de ocio, académicas, u otras– pueden ayudar a la persona a prevenir la ocurrencia de sus conductas problemáticas. A tal efecto, deben considerarse las siguientes cuestiones:

- ¿Qué factores parecen estar contribuyendo a la situación problemática? ¿Podría ser, por ejemplo, la dificultad de la tarea? ¿La tarea consistente en embolsar piezas resulta excesivamente difícil para Jon?
- ¿Dispone de habilidades para afrontar eficazmente estos factores? Por ejemplo: ¿Sabe contar el número de piezas que tiene que introducir en la bolsa?
- ¿Qué habilidades le podemos enseñar para ayudarle a modificar adecuadamente esa situación? Por ejemplo: ¿Cabría enseñarle a contar hasta 5 para que la tarea le resulte factible y no se frustré?

Como se muestra en la tabla 2, el entrenamiento en habilidades generales puede referirse a habilidades muy diversas: de resolución de problemas, de autocontrol, de elección, de comunicación, de interacción social, de aprendizaje, y también de ocio y tiempo libre.

- **Habilidades para afrontar y tolerar situaciones problemáticas**

Es inevitable que algunas veces la persona con discapacidad tenga que enfrentarse a situaciones que le resultan problemáticas, pero que no puede evitar, y ante las cuales no puede o no debe escapar, o en las que no se puede responder a sus necesidades de forma inmediata. Para tales casos, es necesario enseñarle cómo afrontar o tolerar las situaciones difíciles o tiempos de espera razonables.

Se trata, entonces, de determinar qué habilidades de autocontrol debe adquirir para ser capaz de afrontar este tipo de situaciones ineludibles:

cómo controlar la angustia, cómo esperar pacientemente en una actividad, cómo relajarse cuando se producen situaciones estresantes que persisten durante la realización de actividades que le resultan difíciles.

A la hora de enseñar habilidades alternativas, además de seleccionarlas teniendo en cuenta las tres modalidades indicadas –habilidades alternativas en sentido estricto, habilidades generales y habilidades de afrontamiento y tolerancia–, conviene tener siempre presentes las siguientes cuestiones:

- ***Asegúrese de que las habilidades alternativas en sentido estricto sirvan exactamente para la misma función que la conducta problemática.*** Si la habilidad alternativa no produce el mismo resultado en el mismo periodo de tiempo, la persona con discapacidad no la considerará eficaz y por lo tanto no recurrirá a ella.
- ***Seleccione habilidades fáciles.*** Cuando seleccione habilidades alternativas, elija aquellas que le resulten relativamente fáciles de aprender a la persona con discapacidad, porque si le supone demasiado esfuerzo para conseguir el mismo resultado que con la conducta problemática, no recurrirá a ella de forma consistente. Por ejemplo: es posible que, para una persona que se pone muy nerviosa y tira cosas al suelo cada vez que necesita un descanso en la actividad que está realizando, sea más fácil aprender a levantar la mano para comunicar que quiere un descanso, que aprender a verbalizarlo, por sencilla que sea la frase.
- ***Enseñe, en primer lugar, habilidades que produzcan efectos inmediatos.*** Inicialmente, enséñele aquellas habilidades que produzcan los resultados deseados con rapidez: de este modo, las conductas problemáticas disminuirán rápidamente y el entorno será más favorable a un aprendizaje fácil y agradable.
- ***Enseñe antes de que ocurra la conducta problemática.*** Es un error enseñar una habilidad alternativa durante o inmediatamente después de que ocurra la conducta problemática y ello por dos razones básicas: en primer lugar, porque, en esas circunstancias, la persona no suele estar receptiva para aprender; en segundo lugar, porque enseñar después de un incidente puede tener el efecto contrario al deseado, ya que la persona con discapacidad puede interpretar que la secuencia que debe seguir es presentar la conducta problemática y sólo después recurrir a las habilidades alternativas.

Por el contrario, enseñar las habilidades alternativas antes de que se presente la conducta problemática le ofrece a la persona con discapacidad la oportunidad de conocer de antemano y aplicar habilidades que le van a ayudar a enfrentarse a la situación problemática cuando se presente. Para ello, puede hacerle practicar la habilidad alternativa en situaciones simuladas o en situaciones reales, recordándole frecuentemente, al inicio de la actividad o de la situación de la que se trate, que debe utilizar las habilidades alternativas (por ejemplo: "recuerda Jon, primero intenta contar las piezas, pero si no lo consigues, pide ayuda").

- **Siempre que sea posible, escoja habilidades alternativas que se puedan utilizar en diferentes situaciones y en diferentes entornos.** El objetivo es que la habilidad alternativa tenga la mayor utilidad posible y permita evitar la ocurrencia de la conducta problemática independientemente de la situación o del entorno. Cuando las elija, por lo tanto, procure que cumplan estas tres condiciones: que se puedan utilizar en diferentes situaciones, que sean fácilmente comprensibles por otras personas y que sean apropiadas en diversos entornos.
- **Asegúrese de favorecer el mantenimiento y la generalización de las habilidades adquiridas.** Es importante tratar de que la conducta alternativa aprendida se convierta en un hábito para la persona y sea capaz de trasladarla a los diferentes contextos en los que vive y se desenvuelve.

Intervenciones basadas en las consecuencias

Tienen principalmente dos finalidades:

- Reforzar a la persona cuando recurre a habilidades alternativas.
- Reducir la eficacia de las conductas problemáticas (es decir, su eficacia para la obtención del resultado perseguido con su ocurrencia) si estos continuaran ocurriendo.

2.3. Intervenciones Basadas en las Consecuencias

2.3.1. En qué consisten las intervenciones basadas en las consecuencias

Aunque se integran en los planes de Apoyo Conductual Positivo, las intervenciones basadas en las consecuencias –es decir, en lo que las personas que se encuentran en su entorno hacen tras la ocurrencia de la conducta problemática–, no constituyen su componente más importante y sólo resultan realmente eficaces cuando se aplican junto con otros componentes del plan, en particular con la enseñanza de habilidades alternativas.

En efecto, las estrategias basadas en las consecuencias tienen principalmente dos finalidades: por un lado, reforzar a la persona cuando

recurre a habilidades alternativas y, por otro, reducir la eficacia de las conductas problemáticas (es decir, su eficacia para la obtención del resultado perseguido con su ocurrencia), si éstas continuaran ocurriendo.

Con estas estrategias se trata, por lo tanto, de demostrar a la persona con discapacidad que las habilidades alternativas son más eficaces para alcanzar los resultados que ella desea y que las conductas problemáticas son menos eficaces o totalmente ineficaces, además de socialmente inadecuadas, para conseguir sus objetivos.

En este tipo de intervenciones también se incluyen estrategias de manejo de crisis, entendiendo por tales las estrategias reactivas que se utilizan para proteger a las personas que presentan conductas problemáticas que pueden suponer un peligro para sí mismas o para otras personas o que pueden causar daños materiales (conductas de agresión, autoagresión o destrucción). No obstante lo anterior, las estrategias de manejo de crisis no cumplen una función de enseñanza en el marco del plan de Apoyo Conductual Positivo, sino que se utilizan como procedimiento de emergencia dirigido a proteger tanto a la persona que presenta la conducta problemática, como a las personas y los bienes materiales del entorno, y a disminuir la intensidad de las situaciones de crisis cuando otras estrategias integradas en el plan de apoyo conductual han fallado en la prevención de la aparición de conductas peligrosas.

Cuando planifique estrategias basadas en las consecuencias considere cómo van a responder usted y las demás personas de su entorno, tanto cuando la persona recurra a las habilidades alternativas que ha aprendido como cuando presente la conducta problemática.

Como en todos los tipos de estrategias que se integran en un plan de apoyo conductual, no existe una única vía que pueda considerarse la mejor o la más eficaz para incrementar el uso de las habilidades alternativas y para disminuir los incidentes de conductas problemáticas, y que pueda aplicarse en todos los casos. La fórmula elegida debe irse diseñando progresivamente, en cada caso, atendiendo a la capacidad individual, a la capacidad de comprensión y a las características que se hayan observado en el marco de la evaluación de la conducta problemática y que se hayan integrado en las hipótesis.

La tabla 3 recoge, con carácter ilustrativo, algunos ejemplos de estrategias basadas en las consecuencias.

Estrategias de manejo de crisis

Aunque se incluyan estrategias de manejo de crisis entre las intervenciones basadas en las consecuencias no cumplen una función de enseñanza en el marco del plan de Apoyo Conductual Positivo, sino que se utilizan como procedimiento de emergencia.

Tabla 3
Intervenciones Basadas en las Consecuencias

Propósito de la Intervención	Ejemplos de Intervención
Incrementar el uso de habilidades alternativas	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades Alternativas en sentido estricto: <ul style="list-style-type: none"> - Responder de forma inmediata y consistente cada vez que la persona solicita un descanso de la actividad que está realizando. - Ofrecer apoyo a los compañeros para que respondan positivamente cuando la persona que presenta la conducta problemática muestra deseos de jugar con ellos. • Habilidades Generales o de Tolerancia y Afrontamiento: <ul style="list-style-type: none"> - Felicitar o elogiar a la persona cuando realiza la tarea que tiene asignada y recompensarla de algún modo (por ejemplo, permitiendo que escuche música). - Enseñarle a autoregistrar las veces que ha sido capaz de controlar su enfado.
Reducir los resultados de las conductas problemáticas	<ul style="list-style-type: none"> • Redirigirle hacia otra actividad o darle el apoyo necesario para que utilice una habilidad alternativa. • Ofrecerle una retroalimentación correctiva (por ejemplo, "Recuerda, no pegues a Jon"). • Poner en marcha consecuencias negativas que resulten apropiadas a su edad cronológica (por ejemplo: pérdida de privilegios, restitución, tiempo fuera).
Manejar las crisis	<ul style="list-style-type: none"> • En los primeros signos de crisis, implicar a la persona en una actividad relajante. • Sacar a otras personas del lugar en el que esté la persona que se encuentra en crisis y retirar los objetos que pudieran producir daños. • Utilizar adecuadamente la restricción para prevenir la autoagresión.

2.3.2. Preguntas-guía para planificar intervenciones basadas en las consecuencias

Las siguientes preguntas-guía pueden servir de referencia en la fase de planificación de este tipo de estrategias:

- **¿Cómo reforzar a la persona cuando recurra a las habilidades alternativas que ha adquirido para que vea que son más eficaces que las conductas problemáticas en la obtención de lo que persigue?**

Es importante recordar que su objetivo es enseñarle que puede conseguir lo que desea de forma más eficaz si utiliza habilidades alternativas; para ello conviene reforzar el uso de las habilidades alternativas a la vez que se disminuyen o eliminan los refuerzos o recompensas tras la ocurrencia de las conductas problemáticas.

En consecuencia, deben idearse estrategias de refuerzo para cada habilidad alternativa que esté tratando de enseñar. Cuando se enseña una habilidad alternativa, la consecuencia más adecuada, y también la más eficaz y la más potente, es una respuesta consistente que produzca el mismo resultado que la conducta problemática. Por ejemplo, volviendo al ejemplo de Jon, cuando éste anuncia “ya lo he hecho”, el personal debe responder rápidamente retirándole las piezas y las bolsas, mostrando así que la actividad ha finalizado. La inmediatez y la consistencia –es decir, la aparición de la misma respuesta cada vez que la persona hace uso de la habilidad alternativa que se le está enseñando– son esenciales para reforzar el uso de las habilidades alternativas, porque sólo ellas permiten que la persona se dé cuenta de que el uso de esa alternativa resulta más eficaz que la conducta problemática. Si durante el aprendizaje inicial se retrasa la respuesta (por ejemplo: “haz 5 tareas más Jon, por favor”) o ésta es inconsistente (por ejemplo, el personal algunas veces felicita a Jon cuando comunica que ya ha finalizado, y otras no), es posible que la persona no asocie directamente la habilidad alternativa con la obtención de su objetivo y por lo tanto siga recurriendo a la conducta problemática. Por otra parte, resulta esencial hacer un uso habitual del refuerzo social, aplicándolo no sólo de manera reactiva a la consecución de resultados, sino también de forma más aleatoria, en base a esos mismos resultados, con el fin de predisponer a la persona a seguir esforzándose para conseguirlos.

Refuerzo

Cuando se enseña una habilidad alternativa en sentido estricto, la consecuencia más adecuada, y también la más eficaz y la más potente, es una respuesta consistente e inmediata que produzca el mismo resultado que la conducta problemática.

Para fortalecer el uso de habilidades generales y habilidades de afrontamiento o tolerancia, es necesario desarrollar estrategias de refuerzo apropiadas. Siempre que sea posible, conviene seleccionar consecuencias naturales de la habilidad objetivo –como por ejemplo felicitar a la persona por sus resultados, facilitar el acceso a actividades de interacción social o a actividades que le resultan muy atractivas–, con el fin de que continúe utilizando las habilidades alternativas en los entornos cotidianos. También puede considerarse el recurso a refuerzos que ocurren de forma menos natural, tales como ayudarle a autorregistrar las veces que consigue controlar su conducta, ganar ciertos privilegios u otras recompensas, pudiendo optar por reservar este tipo de refuerzos cuando se trate de habilidades alternativas que resulten particularmente difíciles de aprender (por ejemplo, enseñarle a una persona a controlar su sentimiento de rabia durante situaciones estresantes, puede requerir, por lo menos inicialmente, algún incentivo suplementario).

- ***¿Cómo responder cuando la persona presente la conducta problemática? ¿Cómo enseñarle que la conducta problemática no va a ser eficaz, eficiente o deseable en el futuro porque no volverá a producir los resultados deseados?***

Para ir reduciendo la eficacia de las conductas problemáticas cabe recurrir simplemente a estrategias consistentes en ignorar la ocurrencia de la conducta problemática, es decir, en responder como si no hubiera ocurrido. En los casos en los que la naturaleza o la gravedad de la conducta problemática no permitan ignorarlos, cabe reorientar a la persona hacia otra actividad o también ofrecerle apoyo para que recurra a las habilidades alternativas que está adquiriendo.

Mostrar a la persona que la conducta ya no va a ser eficaz

- Ignorar la conducta.
- Reorientar hacia otra actividad.
- Apoyarle para que utilice las habilidades alternativas que está adquiriendo.
- Dar una retroalimentación correctiva.

Para ayudarle a entender que las conductas problemáticas no son apropiadas, puede considerarse también la posibilidad de darle una retroalimentación correctiva que le indique claramente los límites y las expectativas conductuales. A veces, puede ser suficiente con la retroalimentación verbal, otras, en cambio, puede ser útil recurrir a intervenciones más activas, siempre apropiadas a la edad cronológica de la persona, a la vez que su situación cognitiva, y consistentes en exponerle a las consecuencias establecidas por las normas (del centro, de la familia o de la sociedad en general); por ejemplo, pagar por un cristal roto en la vivienda, o perder privilegios –como ver la televisión– en casa. Es esencial que estas consecuencias correctivas sean

consistentes y que no sean, en ningún caso, más intrusivas o punitivas que cuando se aplican a otras personas que se encuentran en ese mismo entorno, tengan o no discapacidad.

Por otra parte, debe tenerse en cuenta que la retroalimentación correctiva no tiene que hacerse necesariamente en el momento en el que ocurre la conducta problemática o inmediatamente después, sino que, en función de cuál sea la conducta y de las características de la persona, puede considerarse la oportunidad de esperar a que se haya calmado para recordarle las consecuencias que va a tener su conducta, en la medida en que hacerlo antes puede provocar un incremento o una reaparición de la crisis.

- ***La tercera cuestión se refiere al manejo de crisis y se debe considerar cuando existe el riesgo de que la persona presente conductas problemáticas muy serias. ¿Qué podemos hacer para disminuir la intensidad de las situaciones de crisis y proteger a la propia persona con discapacidad y a otras de su entorno de posibles daños físicos?***

A la hora de diseñar planes de intervención para situaciones de crisis, es necesario:

- definir cuidadosamente qué constituye una situación de crisis;
- describir los procedimientos de intervención y quiénes van a intervenir en su aplicación;
- identificar los recursos necesarios para llevar a cabo el plan, tales como modificar el programa de actividades o llamar a otro miembro del personal para pedirle ayuda.

Los planes de manejo de crisis deben diseñarse en relación con las tres fases que presenta cualquier crisis:

- Durante la fase inicial caracterizada por la escalada de la intensidad, hay que tratar de determinar cómo se puede evitar la crisis. ¿Existe algún indicio previo de que va a producirse una crisis (por ejemplo, está más agitada, presenta verbalizaciones estereotipadas)? En el momento en que aparece esa primera señal, se le puede tratar de calmar y se puede tratar también de modificar la situación potencialmente peligrosa (por ejemplo, hablarle pausadamente, disminuir el nivel de actividad y ruido en la habitación).

Manejo de crisis

- Las intervenciones de manejo de crisis sólo deben utilizarse en situaciones de emergencia.
- Al actuar en estas situaciones, es necesario recurrir siempre a la intervención menos restrictiva de entre las diferentes intervenciones posibles para conseguir que la crisis cese.

- En la fase de explosión de la crisis considere procedimientos de emergencia que protejan de posibles daños tanto a la persona que la presenta como a las que le rodean. La restricción física es quizá la respuesta más habitualmente aplicada en esta fase, pero deben considerarse actuaciones alternativas, también con una finalidad protectora, como por ejemplo poner una almohadilla debajo de la cabeza de la persona para prevenir la autoagresión o sacar a las demás personas de la habitación en que tiene lugar la crisis. Elija los medios más seguros y menos intrusivos.
- En la fase decreciente, en que la conducta va disminuyendo en intensidad, cabe considerar estrategias que puedan calmar a la persona (y a las demás personas) y que prevengan que surja otra crisis.

Recuerde, las intervenciones de manejo de crisis sólo deben utilizarse en situaciones de emergencia, no sirviendo como estrategia de actuación dirigida a reducir las conductas problemáticas a largo plazo. Si se observa la necesidad de recurrir continuamente a este tipo de estrategias de manejo porque se producen crisis con mucha frecuencia, puede ser un indicio de que otros componentes del plan de apoyo no están funcionando adecuadamente y de que, por lo tanto, conviene someterlos a evaluación y modificación.

2.3.3. Recomendaciones básicas para planificar adecuadamente las intervenciones basadas en las consecuencias

En síntesis, las estrategias basadas en las consecuencias se aplican con el objetivo de reforzar a la persona cuando utiliza habilidades alternativas, a la vez que se va disminuyendo la eficacia de las conductas problemáticas. También se usan en situaciones de emergencia para proteger a la propia persona y a otras de su entorno de posibles daños físicos.

A continuación, se presentan algunas consideraciones a tener en cuenta para su adecuada planificación:

- ***Asegúrese de que las estrategias basadas en las consecuencias se aplican junto con otros componentes durante la intervención.*** No cometa el error de recurrir únicamente a estrategias basadas en las consecuencias por su gran eficacia a corto plazo (es decir, porque obtienen resultados muy inmediatos); es esencial tener siempre

presente que estas estrategias no servirán para obtener resultados duraderos si no se aplican junto con estrategias basadas en los antecedentes, es decir en la enseñanza de habilidades alternativas o en la modificación de las condiciones que inciden en la ocurrencia de las conductas problemáticas. No olvide que utilizar únicamente estrategias basadas en las consecuencias puede llevarle a tener que recurrir a intervenciones cada vez más intrusivas.

- ***Es esencial que entienda cómo se relacionan las estrategias basadas en las consecuencias con sus hipótesis.*** En otros términos, debe saber cómo cada una de las estrategias seleccionadas motivará a la persona en el uso de habilidades alternativas a la vez que le desanimará a utilizar la conducta problemática atendiendo a los factores determinantes de la ocurrencia de las conductas problemáticas identificados en las hipótesis y atendiendo a la capacidad de comprensión de la persona. Por ejemplo, no tiene sentido usar el “tiempo fuera” (por mucho que esa sea la norma general establecida para el grupo de vivienda o de taller) cuando Jon da puñetazos en la mesa para terminar una tarea, porque tal estrategia sólo podría enseñarle a dar puñetazos más a menudo como una forma eficaz de terminar con la actividad. Es igualmente inapropiado utilizar una consecuencia que supere la capacidad de comprensión de la persona (por ejemplo, que pague la mesa rota si no entiende el valor del dinero).
- ***Asegúrese de que todos los miembros del personal entienden qué es el manejo de crisis, qué es una emergencia y cómo responder a la misma.*** Al recurrir a estrategias de manejo de crisis, debe aplicar los medios menos restrictivos para prevenir que la persona que presenta la crisis se dañe a sí misma o a otras personas del entorno, o provoque daños materiales. Pregúntese por ejemplo: ¿Podemos eliminar el mobiliario? ¿Podemos pedir a los demás que salgan de la habitación? ¿Podemos parar la autoagresión alejando a la persona de la pared o de otras superficies duras? Si la restricción física es la única opción segura, entonces debe extremar el cuidado para asegurarse de que dicha intervención nunca sea abusiva:
 - nunca debe usarla como castigo o para forzar a la persona a cumplir con lo que se le pide;
 - nunca se debe inmovilizar a una persona con un tipo de restricción más intenso de lo necesario ni por más tiempo del necesario para restablecer una situación de seguridad;

- nunca debe permitir que el uso de la restricción física dé lugar a un pulso entre quien aplica la restricción y la persona que presenta la crisis.

A estos efectos, es indispensable:

- Contar con un protocolo pautado que señale cómo actuar en estos casos: en qué casos hay que intervenir, cómo hay que actuar, quiénes deben actuar, durante cuánto tiempo, en qué lugar, y otras variables que puedan incidir en el intervención.
- Formar al personal de apoyo en la aplicación de estas técnicas.
- Informar a las personas que tengan la representación legal de la persona con discapacidad, ya sean familiares o tutores sin vínculo de parentesco, y contar con su consentimiento para la aplicación de estas medidas.

En la Guía de esta misma serie referida a las estrategias reactivas se inciden con detalle en estas intervenciones.

- ***Asegúrese de que las consecuencias aplicadas son apropiadas a la edad, son respetuosas y se ajustan a las características de los entornos inclusivos.*** Estos son los criterios mínimos para facilitar la inclusión sin estigmatizar ni ridiculizar a la persona.

2.4. Intervenciones Sobre el Estilo de Vida

El estilo de vida se refiere al ritmo y a las rutinas de la vida cotidiana de la persona con discapacidad: dónde vive, trabaja y disfruta de su tiempo libre; qué ocurre exactamente en esos entornos, es decir cómo se organiza la vida y con quién; y cómo afectan estas actividades a su grado de satisfacción y de disfrute personal. Las intervenciones sobre el estilo de vida contribuyen a prevenir, a largo plazo, las conductas problemáticas a través de la mejora general de su calidad de vida. Aunque se presentan aquí como el cuarto y último componente del plan de Apoyo Conductual Positivo, es probablemente el más importante de todos y, sin duda, debería ser una de las primeras consideraciones a hacer desde el equipo de atención, ya que es el que proporciona el contexto apropiado para la aplicación de todos los demás apoyos y para el éxito de todos los esfuerzos de apoyo.

La necesidad de considerar y de otorgar especial importancia a las intervenciones sobre el estilo de vida obedece a diferentes razones:

- La primera y más evidente es que una calidad de vida pobre (por ejemplo, pocas oportunidades de elección y de control sobre su vida, situación de aislamiento o de exclusión) o una insatisfacción general en relación con la vida cotidiana son factores que contribuyen directa y activamente a la aparición y ocurrencia de las conductas problemáticas y pueden incluso constituir su causa principal. En ese tipo de situaciones, si no se integran en el plan de apoyo conductual intervenciones sobre el estilo de vida, las demás intervenciones, por numerosas y adecuadas que sean, no van a producir los resultados positivos esperados. Por ejemplo: si la persona está extremadamente insatisfecha con su programa ocupacional y se insiste en entrenarle en tareas de embolsado de piezas, de poco servirá que se realicen otro tipo de intervenciones como enseñarle una habilidad alternativa para solicitar un descanso, elegir entre varias actividades, o recompensar sus buenos hábitos y resultados de trabajo; estas intervenciones pueden contribuir a que el trabajo le resulte más soportable, pero no habrá modificado la causa principal de las conductas problemáticas y, por lo tanto, los resultados obtenidos no serán duraderos.
- Una segunda razón que fuerza a otorgar protagonismo a las intervenciones sobre el estilo de vida es que es más fácil y probable que las personas aprendan conductas socialmente aceptables en contextos que les resultan atractivos y que son significativos para ellas. Lo habitual es que a las personas con una historia de conductas problemáticas, se les niegue el acceso a la escuela, al trabajo, a la comunidad y, algunas veces incluso, a las actividades del hogar. También es habitual que cuanto más persiste una conducta problemática, más intrusivas se vuelvan las intervenciones aplicadas y es un hecho constatado que cuanto más intrusiva es la intervención, menos oportunidades tiene la persona de controlar su entorno y, por lo tanto, su conducta, y mayor será la probabilidad de se le excluya de las actividades ordinarias. Un objetivo básico es romper este círculo vicioso construyendo contextos de apoyo en entornos inclusivos.
- La tercera razón se basa en considerar que las intervenciones sobre el estilo de vida permiten dar a la persona con discapacidad un apoyo continuo y a largo plazo. En efecto, los entornos cambian continuamente y muchas personas con discapacidad requieren un apoyo

continuado para mantener las habilidades alternativas ya adquiridas y aplicarlas en una pluralidad de situaciones y para aprender otras habilidades aplicables en situaciones y entornos nuevos. Asimismo, el equipo de atención puede ver la necesidad de construir contextos de apoyo o apoyo social que, por una parte, acepten e integren a la persona con discapacidad y, por otra, respondan a sus necesidades.

Es importante tener presente que las intervenciones sobre el estilo de vida son menos sistemáticas que las otras modalidades de intervención. Es necesario que todos los miembros del equipo ideen estrategias, las compartan en las reuniones en las que se analizan y proponen las actuaciones del equipo y tengan en cuenta todas las estrategias debatidas y aceptadas en dichas reuniones cuando se desarrollan las intervenciones tanto en el contexto del trabajo, como en casa o en otros entornos comunitarios. Es necesario que estas estrategias se basen en la evaluación de las rutinas diarias, en los recursos disponibles, en las preferencias de la persona con discapacidad y en las prioridades de la familia.

A la hora de planificar o programar estas estrategias, considere, por lo menos, dos cuestiones-guía que resultan esenciales:

- ***¿Qué factores del estilo de vida se pueden modificar para mejorar la calidad de vida de la persona, para que su vida cotidiana le resulte más satisfactoria y gratificante?*** Para responder a esta pregunta, conviene que revise la hipótesis formulada inicialmente en relación con la función que desempeñan las conductas problemáticas para la persona con discapacidad. En concreto, conviene que compare y observe las diferencias entre las rutinas cotidianas de la persona y las de personas, de su misma edad, sin discapacidad; también interesa determinar las discrepancias entre las actividades que desarrolla y las que desearía desarrollar, es decir, entre la realidad y sus deseos o preferencias. Considere también la calidad de las relaciones entre los amigos y la familia, las oportunidades de elección y control, las oportunidades reales de participar en actividades que le resultan atractivas y significativas, la inclusión en actividades laborales o escolares y comunitarias ordinarias que sean propias de su edad.

Después de hacer estas consideraciones, pregúntese "¿Qué se puede hacer para mejorar la situación?". Establezca metas a corto y a largo plazo: en primer lugar, identifique cambios en el estilo de vida que

permitan mejoras inmediatas; en segundo lugar, considere acciones que convendrá aplicar a más largo plazo (un año o más).

- **Considere una segunda cuestión en su planificación: ¿Qué adaptaciones o apoyos a largo plazo se necesitarán para mantener los resultados positivos (por ejemplo, habilidades alternativas, mejoras en el estilo de vida) y para prevenir que reaparezcan las conductas problemáticas?** Entre ellos, se pueden incluir apoyos de enseñanza o emocionales continuos, que ayuden a la persona a ampliar el uso de habilidades alternativas en diferentes situaciones; también se pueden diseñar estrategias que influyan en las respuestas sociales de otros (por ejemplo, animar a los compañeros a responder positivamente cuando la persona con discapacidad solicita su participación en alguna actividad). Considere también las adaptaciones permanentes del estilo de vida a largo plazo: inclúyalas dentro de su rutina diaria, ya que incrementan el sentimiento de satisfacción y ayudan a aliviar las situaciones estresantes (por ejemplo, proporcionar periodos frecuentes de descanso a lo largo del día o respetar una secuencia particular en las rutinas diarias). Finalmente, las estrategias a largo plazo pueden consistir también en enseñar una variedad de habilidades que aumenten la capacidad de la persona y le ayuden a alcanzar los resultados deseados, así como en enseñar a mantener las habilidades alternativas adquiridas a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones o contextos (estrategias de mantenimiento).

Tabla 4
Intervenciones Sobre el Estilo de Vida

Tipos de intervención	Ejemplos
Adaptaciones en la calidad de vida <i>Relaciones</i> <i>Elección y control</i> <i>Actividades favoritas</i> <i>Inclusión</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a la persona a conservar las amistades invitando a sus compañeros y compañeras a jugar y a compartir intereses comunes. • Utilizar la relación con sus compañeros y compañeras para introducir a la persona en grupos de ocio y tiempo libre. • Ofrecer oportunidades de elección en las rutinas diarias. • Desarrollar un plan de atención que permita trasladar a la persona desde un entorno residencial segregado a un entorno de vivienda inclusivo. • Buscar y seleccionar varios empleos que podrían responder a las habilidades y preferencias de la persona y ayudarlo a elegir entre ellos. • Ayudar a la persona a elegir las actividades de ocio y tiempo libre en las que desea participar y ayudarlo a tomar parte en ellas.
Estrategias de mantenimiento (Por ejemplo, adaptaciones permanentes, generalización de habilidades)	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar al personal educativo y a las y los profesionales de otros contextos comunitarios cómo adaptar adecuadamente el espacio. • Enseñar a sus compañeros a entender el sistema de comunicación de la persona. • Recurrir a programas pictográficos para hacer la rutina diaria predecible y más comprensible para la persona. • Ayudar a la persona a practicar nuevas habilidades en diferentes entornos. • Desarrollar las habilidades de resolución de problemas. • Ayudarlo a marcarse objetivos y a revisarlos y modificarlos cuando resulte conveniente.

Tabla 5
FICHA DE AUTOEVALUACIÓN
PARA EL DISEÑO DE PLANES DE APOYO CONDUCTUAL POSITIVO

Modificaciones de los Antecedentes y de los Acontecimientos del Entorno		
• ¿Se incluyen en el plan modificaciones de los factores o acontecimientos del entorno y de los antecedentes para prevenir que ocurran las conductas problemáticas?	Sí	No
• ¿Se incluyen modificaciones del entorno que promuevan o hagan más viables y probables las conductas apropiadas?	Sí	No
Enseñanza de Habilidades Alternativas		
• ¿Se han considerado las tres modalidades de habilidades alternativas: habilidades alternativas que reemplacen a la conducta problemática, habilidades generales, habilidades de tolerancia o afrontamiento?	Sí	No
• ¿Las habilidades alternativas sirven para la misma función que la conducta problemática y son igual de eficaces en la consecución de su objetivo?	Sí	No
• ¿Las habilidades generales ayudan a la persona a prevenir que se planteen situaciones problemáticas?	Sí	No
• Si el plan ha identificado múltiples habilidades alternativas, ¿hay alguna que produce efectos más inmediatos para la persona si se enseña primero?	Sí	No
Intervenciones Basadas en las Consecuencias		
• ¿El plan incluye intervenciones basadas en las consecuencias dirigidas a: (a) fortalecer las habilidades alternativas, (b) favorecer la reducción de las conductas problemáticas y (c) manejar las crisis si fuera necesario?	Sí	No
• ¿Las consecuencias que responden a las habilidades alternativas son igual o más eficaces que la conducta problemática en la consecución del objetivo perseguido?	Sí	No
• ¿Se han ido reduciendo o se han eliminado los resultados que, hasta entonces, obtenía la persona cuando presentaba una conducta problemática?	Sí	No
• ¿El plan de manejo de crisis contempla las tres fases de la crisis: (a) escalada, (b) explosión y (c) disminución de la intensidad?	Sí	No
Intervenciones en el Estilo de Vida		
• ¿Se incluyen en el plan apoyos que mejoran la calidad de vida de la persona?	Sí	No
• ¿Se incluyen en el plan adaptaciones a largo plazo que ayudan a la persona (a) a mantener las nuevas habilidades y a aplicarlas en diferentes contextos y (b) a adquirir nuevas habilidades a medida que los contextos o situaciones van cambiando?	Sí	No
Cuestiones Generales		
• ¿Las estrategias de intervención tienen una relación lógica con las hipótesis globales y específicas establecidas sobre la base de la evaluación funcional de la conducta problemática?	Sí	No
• ¿El plan refleja las preferencias de la persona y de su familia?	Sí	No
• ¿Todas las estrategias de intervención son (a) apropiadas a la edad de la persona y (b) aplicables a personas de la misma edad y sin discapacidad?	Sí	No
• ¿Se puede llevar a cabo el plan en los diferentes entornos cotidianos sin estigmatizar a la persona?	Sí	No

IV.

EVALUACION DE LOS PLANES DE APOYO CONDUCTUAL POSITIVO Y MODIFICACION DE SUS CONTENIDOS

Los planes de Apoyo Conductual Positivo son eficaces cuando producen resultados significativos, es decir, resultados importantes para la persona, la familia, el personal y la comunidad. Dado que las conductas problemáticas pueden interferir considerablemente en la calidad de vida de la persona (por ejemplo, en sus relaciones, en su acceso a las actividades que le resultan atractivas, en su grado de inclusión), es necesario evaluar la eficacia del plan de apoyo conductual en términos de resultados significativos a nivel personal.

A la hora de evaluar un plan de apoyo conductual considere las siguientes cuestiones:

- ¿qué tipo de información necesita recoger?
- ¿cómo va a proceder para recogerla?
- ¿cómo va a utilizar la información recogida para tomar decisiones?

1. QUÉ Y COMO EVALUAR

Para decidir qué información recoger y evaluarla debemos guiarnos por los objetivos específicos del plan de apoyo, diseñados para responder a las necesidades individuales de la persona, siendo los objetivos más evidentes a verificar:

- el incremento en el uso de habilidades alternativas (las conductas que reemplazan a la conducta objetivo, las habilidades generales y las habilidades de tolerancia o afrontamiento);
- la disminución de la frecuencia con la que ocurre la conducta problemática.

Puede ser necesario revisar estos resultados a lo largo de un periodo de tiempo y en diferentes situaciones y contextos (por ejemplo, en diferentes actividades diurnas, en la comunidad, en casa, en el trabajo).

También, puede resultar de interés medir resultados de carácter más global, como los que se derivan de las intervenciones sobre el estilo de

vida, a saber: efectos secundarios positivos como el grado de mejora o incremento en la participación en el trabajo; mejoras en el estado de salud (por ejemplo, de disminución en el uso de medicaciones psicotrópicas, reducción del número de heridas causadas por conductas autoagresivas); o aumento del nivel de satisfacción de la persona, de la familia y del personal con los resultados obtenidos mediante la aplicación del plan de Apoyo Conductual Positivo. También pueden medirse los resultados de las intervenciones sobre el estilo de vida en términos de calidad de vida: mayor participación en actividades ocupacionales, comunitarias o de ocio, mayores oportunidades de elección y control, y mejoras de carácter relacional.

El mejor método para recoger la información y evaluar sus contenidos es aquél que proporcione la información más útil con vistas a la toma de decisiones, sin interferir en las actividades habituales del entorno en el que se recoja dicha información. Como se observa en la tabla 6, existen diversas fórmulas para proceder a la recogida de la información:

- Las observaciones directas implican contar la frecuencia de la ocurrencia de las conductas problemáticas, resultando particularmente útiles para determinar en qué medida se han reducido las conductas problemáticas y en qué medida se ha incrementado el uso de habilidades alternativas en entornos ocupacionales y de actividades de día.
- Otros métodos más informales, como los registros de comunicación, se adaptan mejor a su aplicación en el entorno doméstico o laboral.
- Resultados más amplios como los referidos a las mejoras observadas en el estilo de vida, el estado de salud o el nivel de satisfacción de la persona se pueden evaluar a través de diversos métodos: los datos recogidos en los documentos de registro ordinarios del servicio (por ejemplo, notas en los informes individuales, registros de incidencias, actas de reuniones), pero también los resultados alcanzados en evaluaciones periódicas realizadas en el servicio (por ejemplo, escalas sociales, escalas de progreso en el ejercicio de sus oportunidades de elección, etc.).

Antes de seleccionar una opción, pregúntese qué tipos de documentación existen ya en ese entorno y cómo se pueden usar para recopilar información.

Tabla 6
Medir los progresos resultantes del Plan de Apoyo Conductual

Qué Información Recoger

- Incrementos observados en el uso de habilidades alternativas
- Reducción en la frecuencia de la ocurrencia de las conductas problemáticas
- Efectos secundarios positivos como: grado de mejora o incremento en la participación en el trabajo, mejoras en el estado de salud o incremento en el nivel de satisfacción de la persona, de la familia y del personal.
- Mejoras observadas en la calidad de vida, como por ejemplo el aumento en la participación de actividades ordinarias, aumento en la frecuencia del ejercicio de sus oportunidades de elección, aumento en el grado de inclusión en actividades ordinarias.
- Mejoras en el nivel de satisfacción (por ejemplo, de la propia persona, de sus familiares, del personal o de otras personas de su entorno).
- Mejoras en el estado de salud o bienestar

Cómo Recoger la Información

- Entrevistas (por ejemplo, cuidadores, padres, proveedores de servicios).
- Informes anecdóticos e informales (por ejemplo, cuadernos o notas de comunicación entre el personal y los padres, notas de progreso del personal).
- Escalas de evaluación (por ejemplo, escalas sociales, escalas de oportunidades de elección).
- Registros ordinarios de los servicios (por ejemplo, registro de incidentes, registros médicos).
- Observación directa (por ejemplo, registros de frecuencia, registros de duración, muestreos de tiempo).

Adaptado por Meyer y Janney (1989)

Además de determinar qué recoger y cómo recogerlo, es necesario determinar quién o quiénes se van a encargar de hacerlo:

- ¿Quién recogerá cada elemento informativo y en qué entornos?
- ¿Quién se encargará de resumir e interpretar esta información?
- ¿Cuándo y con qué frecuencia se recogerá la información?
- ¿Quiénes se reunirán, cuándo y con qué frecuencia para analizar y discutir la información recopilada antes de la toma de decisiones?

2. REVISAR EL PROGRESO

Es importante llegar a un acuerdo sobre qué tipo de información recoger, cómo recogerla, pero para tener éxito a largo plazo, es esencial, además, entender cómo usar esta información para tomar decisiones acerca del plan de apoyo: si es necesario reevaluar los componentes del plan, fortalecer las estrategias de apoyo o ampliar los contenidos del plan actual:

- Cuando el plan de apoyo es eficaz, se conseguirán incrementos en las habilidades, reducciones en las conductas problemáticas y mejoras en el estilo de vida. En tal caso, el equipo debe preguntarse cómo proseguir: si conviene limitarse a conservar los resultados alcanzados o si conviene ampliar el plan para obtener nuevas mejoras.
- Por el contrario, si no se observa un progreso evidente, el equipo debe preguntarse por qué razón es así. Puede ser porque las hipótesis eran imprecisas o porque el plan no se ha centrado de forma adecuada en las influencias ambientales o en la función de la conducta problemática de la persona. También puede que los contenidos del plan fueran correctos pero que ha fallado su aplicación, o que otros elementos o acontecimientos hayan ocultado los resultados positivos. La ausencia de progresos debe dar pie a una reevaluación del plan de apoyo, para evitar retroceder y volver a intervenciones más restrictivas.

Tomar decisiones sobre la eficacia del plan de apoyo requiere actuar con cautela, siendo necesario introducir modificaciones a medida que los cambios en las circunstancias y necesidades personales así lo exijan. A la hora de evaluar la eficacia del plan, conviene considerar las cuestiones recogidas en la tabla 7.

Compromiso con el plan de apoyo conductual

Al comienzo de esta Guía se ha insistido en la importancia de comprometerse con el plan de apoyo conductual, lo que conlleva que todas las personas implicadas:

- Asuman el compromiso de aplicarlo tal y como está diseñado, incluso cuando se tengan reservas con respecto a su utilidad o adecuación.
- No interrumpan o cesen la aplicación del plan o de algunos de sus elementos de forma unilateral, sin que dicha interrupción haya sido previamente acordada por el equipo que participa en el diseño y seguimiento del plan.

Aun así, puede ocurrir que, con intención de actuar bien, alguien no cumpla este compromiso. Si esto ocurre, es esencial que en el momento de la evaluación, si alguna persona hubiera modificado, interrumpido o cesado en la aplicación de alguno de los elementos del plan es esencial que informe de ello para no desvirtuar los resultados.

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

Para evaluar los progresos alcanzados e introducir las modificaciones que se consideren necesarias en los planes de Apoyo Conductual Positivo, es esencial otorgar protagonismo a la colaboración y a la coordinación, es decir, al trabajo en equipo. Es necesario alcanzar un consenso al determinar los resultados más significativos tanto para la persona con discapacidad como para su familia. Es también importante considerar todas las fuentes relevantes de información: escuchar y respetar los puntos de vista de la propia persona y de su familia, definir cómo se debe recoger la información y cómo utilizarla para tomar las decisiones que resulten más oportunas en relación con las modificaciones a introducir en el plan de apoyo conductual.

Tabla 7
Consideraciones en el marco de la evaluación de resultados

Resultados específicos	Resultados más amplios
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Se observan mejoras en la adquisición de habilidades alternativas dirigidas a garantizar que la persona responde de una manera socialmente más aceptable? • ¿Se ha observado una disminución en la frecuencia de las conductas problemáticas? ¿Es suficiente y satisfactoria esta reducción? • Si se observa una mejora muy limitada o ninguna mejora en el uso de habilidades alternativas ¿qué se puede hacer para mejorarlo? • Si se observa una reducción muy ligera o ninguna disminución en la frecuencia de las conductas problemáticas es necesario preguntarse si ha habido mejoras significativas y suficientes en la adquisición y uso de habilidades alternativas. ¿Qué se puede hacer para que disminuyan sus conductas problemáticas? • Si ha habido un desarrollo positivo pero limitado en la adquisición y uso de habilidades alternativas y/o una disminución también limitada de las conductas problemáticas, debe preguntarse si su equipo: <ul style="list-style-type: none"> - ¿ha aplicado el plan de apoyo de forma consistente? - ¿ha reevaluado sus hipótesis y estrategias de apoyo? 	<ul style="list-style-type: none"> • Si se observan tanto mejoras en la adquisición y uso de habilidades alternativas como disminuciones en la frecuencia de la conducta problemática debe preguntarse: <ul style="list-style-type: none"> - ¿el equipo ha planificado adecuadamente las pautas de actuación para garantizar el mantenimiento de las nuevas habilidades y para su generalización, es decir, para su aplicación en otras situaciones y en otros entornos? - ¿ha considerado metas más globales en relación con la calidad de vida de la persona y de su familia (por ejemplo, mayor nivel de relación y contacto con sus compañeros, participación en reuniones o eventos sociales)? • En general, ¿ha aumentado, ha disminuido o se ha mantenido la frecuencia de las interacciones sociales con otras personas? • En general, ¿ha aumentado, ha disminuido o se ha mantenido la frecuencia con la que la persona ha participado en actividades de su elección tanto en el entorno residencial como en el entorno comunitario? • En general, ¿cómo ha evolucionado el estado de salud y el nivel de bienestar general de la persona: ha mejorado, ha empeorado o se ha mantenido? • Y por último, ¿cuál es el nivel de satisfacción de la persona y su familia con respecto a su crecimiento personal y a la evolución observada con la aplicación del plan de apoyo conductual?

ANEXO 1.

PREGUNTAS MAS FRECUENTES ACERCA DEL APOYO CONDUCTUAL POSITIVO

1. ¿Cuánto tiempo es necesario para realizar una evaluación funcional?

La evaluación funcional de las conductas problemáticas se basa principalmente en el conocimiento que se tiene de la persona con discapacidad: comprender a la persona, determinar las influencias contextuales de su conducta y la función de la conducta problemática es un proceso continuo basado en el conocimiento. De ahí que para los equipos de profesionales que conocen bien a la persona, la evaluación funcional inicial pueda requerir pocos días y que, en cambio, para quienes no tienen un conocimiento tan profundo de la persona, pueda requerir varias semanas.

Con todo, también deben considerarse otros factores que inciden en el tiempo requerido para su aplicación: el tipo de conducta problemática del que se trate, la disponibilidad de tiempo para realizar la evaluación funcional, la formación y experiencia de las y los profesionales que llevan a cabo la intervención, etc.

2. ¿Qué pasa si el equipo no consigue determinar cuáles son los factores que inciden en la ocurrencia de la conducta y cuál es la función de la conducta problemática?

Conocer todos los factores que inciden en la ocurrencia de la conducta problemática es una labor ardua y compleja. Lo habitual es que no resulte posible determinar de una sola vez la totalidad de los elementos que actúan como detonantes de su aparición, pero que, progresivamente, en el marco de las sucesivas revisiones de la evaluación inicial, sea posible ir delimitando más certeramente y de forma más comprensiva el conjunto de factores causantes. Por ello, no conviene tratar de abarcar todo desde el comienzo, sino más bien centrar la evaluación y el plan de apoyo en la información disponible, sabiendo que, más adelante, será posible completar el conjunto de datos e incluso ir modificando y corrigiendo algunas de las variables o factores detectados inicialmente. Una vez que los apoyos se empiezan a aplicar, conviene mantener el proceso en un continuo, observando y recogiendo más información para delimitar mejor las variables que inciden en la ocurrencia de las conductas problemáticas y para determinar más acertadamente las hipótesis referidas a la función de las conductas problemáticas observadas.

3. ¿Es necesario desarrollar tanto hipótesis globales como específicas para desarrollar un plan?

La respuesta es sí. Si sólo se desarrollan hipótesis específicas se corre el riesgo de limitar la capacidad del equipo para alcanzar una profunda comprensión de la persona, y de desarrollar intervenciones más amplias sobre el estilo de vida que resulten significativas para la persona, la familia y otros miembros del equipo de apoyo. Si, por el contrario, sólo se desarrollan hipótesis globales, se corre el riesgo de limitar la enseñanza de habilidades alternativas o las posibilidades de modificación de los antecedentes que resultan problemáticos para la persona.

4. ¿Los planes de Apoyo Conductual Positivos son útiles para las personas que tienen necesidades de salud mental importantes?

Sí, pueden serlo; de hecho, el proceso es aplicable en relación con cualquier persona que presente conductas problemáticas, siempre que se adapte a sus características y necesidades individuales. Así, en personas con discapacidades medias o severas: las modificaciones de los antecedentes pueden centrarse en el currículum o en los métodos educativos; el entrenamiento en habilidades alternativas puede estar dirigido a la enseñanza de habilidades complejas de interacción social, de resolución de problemas y de organización; y las intervenciones basadas en las consecuencias pueden incluir activamente a la persona en el proceso implicándole en él mediante la autoevaluación o el autoregistro.

Cuando las personas tienen problemas significativos de salud mental es aconsejable incorporar al equipo a profesionales de salud mental, porque no es infrecuente que, en estos casos, se tienda a magnificar los efectos de los tratamientos farmacológicos –"¿cómo va a estar con todo lo que toma?"– o, a la inversa, se minimicen los efectos secundarios –por ejemplo, puede ocurrir que se considere que la continua necesidad de beber agua o la somnolencia que presenta una persona es un problema de conducta, cuando, en realidad, puede ser consecuencia del tratamiento–.

Clarificando bien esas situaciones, el Apoyo Conductual Positivo sigue siendo aplicable, incluso en los casos en los que la conducta problemática tiene una base biológica importante, ya que los equipos pueden identificar variables ambientales que inciden en la ocurrencia y

en la naturaleza o gravedad de las conductas problemáticas, y los planes de apoyo pueden actuar sobre antecedentes que incitan al estrés o sobre aspectos del estilo de vida, o enseñar habilidades alternativas que pueden ayudar a la persona a evitar o afrontar las situaciones problemáticas.

5. ¿Cuánto tiempo debe preverse para que las estrategias que se hayan incorporado al plan de apoyo conductual hagan efecto y, en su caso para modificarlas?

Lo cierto es que no hay plazos de tiempo fijos para juzgar el éxito o el fracaso de las estrategias, aunque, en general, conviene que el plazo no sea excesivamente largo. Cuando el equipo proceda a la primera revisión o evaluación de los progresos, las personas que lo integran deberán alcanzar un consenso en cuanto a la periodicidad de las evaluaciones o revisiones del plan. En los casos en los que no se hayan alcanzado los objetivos en un tiempo razonable, debe seguirse reflexionando e ideando nuevas estrategias que permitan introducir modificaciones que sean aplicables en entornos ordinarios, integrados y poco restrictivos. Rara es la intervención que no pueda llevarse a cabo en entornos inclusivos, de modo que cuando no se alcanzan los objetivos, hay que persistir y dar respuesta a dos preguntas: ¿qué modificaciones son necesarias para tener éxito? ¿Qué podemos hacer para que esto ocurra?.

6. ¿De dónde sacará el personal tiempo para diseñar y para implementar un plan de apoyo conductual?

Con frecuencia, se afirma que el diseño de planes de apoyo conductual requiere una inversión importante de tiempo por parte de las y los profesionales, con la consiguiente preocupación de quienes se dedican a prestar servicios de atención personal que se enfrentan de por sí a los inconvenientes derivados de tener que desarrollar sus funciones dentro de unos límites temporales.

Lo cierto es que los estudios tienden a indicar que el tiempo necesario para actuar en base al Apoyo Conductual Positivo no resulta, en el medio o largo plazo, mayor que el necesario cuando se funciona sobre todo en base a estrategias reactivas (intervenciones en situaciones de crisis, reuniones para la modificación de los planes individuales de atención en razón de una situación de emergencia, diseño y aplicación

de procedimientos disciplinarios). Con todo, en un primer momento, es necesario considerar un tiempo inicial de implantación durante el cual será necesario prever un *input* más importante de tiempo por parte de las personas que intervienen y, en particular de las y los profesionales que lideren los procesos y los planes de Apoyo Conductual Positivo.

Es un hecho que las personas que presentan conductas problemáticas requieren continuamente la dedicación del personal, de modo que la cuestión, en realidad, no es cómo invertir menos tiempo, sino cómo invertirlo mejor, más eficazmente, para conseguir resultados a largo plazo.

7. ¿Qué conviene hacer si la persona presenta crisis con mucha frecuencia?

El uso repetido de un plan de manejo en situación crisis indica que es necesario:

- revisar las hipótesis de su equipo;
- modificar las intervenciones y las estrategias;
- modificar los planes de apoyo conductual sobre la base de las nuevas hipótesis y de las nuevas intervenciones.

Es esencial tener siempre en mente que la conducta problemática cumple una función muy concreta para la persona con discapacidad que lo presenta, de modo que si se observan frecuentes episodios de crisis significa, con toda probabilidad, que el plan no se ajusta a sus necesidades y que las intervenciones diseñadas y aplicadas no se adecuan a la situación. En estos casos, hay que pensar en cómo reforzar o modificar alguno o varios de los componentes del plan (estrategias basadas en los antecedentes o de modificación del entorno, enseñanza de habilidades alternativas, intervenciones en el estilo de vida) y asegurarse de que todas las personas significativas en la vida de la persona están incluidas en el plan e integradas en su aplicación. También resulta necesario considerar la posibilidad de que esté interfiriendo algún problema de salud mental, de modo que será necesario recurrir a un especialista en salud mental para descartar o confirmar la presencia de ese factor.

Sin duda las crisis constituyen un elemento frustrante tanto para la persona como para el equipo, y mientras se producen hay que reaccionar con rapidez y adoptar las medidas protectoras que correspondan; con todo, no conviene desanimarse y, sobre todo, es esencial que el equipo no pierda de vista que lo importante es resolver el problema de forma duradera, actuando sobre la o las causas que lo provocan.

8. ¿Son siempre necesarios todos los componentes del plan de Apoyo Conductual Positivo?

El Apoyo Conductual Positivo es un esquema comprensivo en el que cada componente contribuye a garantizar la eficacia a largo plazo y la consecución de resultados significativos. Todos los componentes son importantes, aunque es cierto que no todos tendrán el mismo peso en todos los casos y que, en función de las características y de las necesidades individuales, se deberán enfatizar más algunos componentes que otros. No pierda de vista que la vida de las personas es compleja y dinámica y que, por lo tanto, para adaptarse bien a ella, el proceso de Apoyo Conductual Positivo también debe serlo.

ANEXO 2.

CUESTIONES GUIA PARA EL DISEÑO DE PLANES DE APOYO CONDUCTUAL POSITIVO

Modificación de los Antecedentes

- ¿Cómo cambiar los antecedentes, es decir las variables que inciden en la ocurrencia de la conducta, con vistas a prevenir y evitar al máximo las situaciones problemáticas?
- ¿Cómo pueden modificarse las rutinas diarias con vistas a que aumenten las probabilidades de que la persona presente conductas apropiadas y de que las situaciones y los contextos resulten más atractivos, serenos y sosegados para la persona con discapacidad?

Enseñar Habilidades Alternativas

- Ante una situación problemática determinada ¿cuál es la habilidad alternativa que podría servirle a la persona con discapacidad para cumplir la misma función y alcanzar los mismos objetivos que la conducta problemática?
- ¿Qué habilidades generales –sociales, comunicativas, de ocio, académicas– podrían ayudar a la persona a prevenir la aparición de situaciones problemáticas?
- ¿Qué habilidades de autocontrol puede necesitar la persona para ayudarle a afrontar situaciones frustrantes o potencialmente difíciles que ni pueden ni deben alterarse o evitarse?

Intervenciones Basadas en las Consecuencias

- ¿Cómo reforzar el uso de las habilidades alternativas para que resulten más eficaces y eficientes que la conducta problemática?
- ¿Cómo mostrar a la persona con discapacidad que la conducta problemática ya no será ni eficaz, ni eficiente, ni deseable en el futuro?
- ¿Qué se puede hacer en situaciones de crisis para proteger a la propia persona con discapacidad y a otras personas de su entorno de los daños que se pudieran producir?

Intervenciones Sobre el Estilo de Vida

- ¿Qué factores del estilo de vida podrían mejorarse para conseguir que mejore la calidad de vida y el nivel de satisfacción personal?
- ¿Qué apoyos a largo plazo serían necesarios para ayudar a mantener los resultados positivos conseguidos (por ejemplo, habilidades alternativas, mejoras en el estilo de vida) y prevenir la ocurrencia de las conductas problemáticas?

ANEXO 3.

EJEMPLO DE PLAN DE APOYO CONDUCTUAL POSITIVO

Intervenciones basadas en los Antecedentes	Enseñanza de Habilidades Alternativas	Intervenciones basadas en las Consecuencias	Intervenciones sobre el Estilo de Vida
<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar a los compañeros y compañeras de Jon a andar a su lado y a hablar con él, pero sin tocarle. • Enviar las notas referidas a la conducta de Jon en un sobre cerrado que entregará el conductor del autobús a la madre (cuando las notas procedan del personal del centro) y al personal del centro (cuando procedan de la madre). • Incrementar la interacción con el monitor y la participación en actividades durante momentos no estructurados. • Estar cerca de Jon. • Implicarle en actividades con el monitor. • Proporcionarle tareas ocupacionales más sencillas. • Cuando tenga infección de oídos, acercarse a él con frecuencia para comprobar cómo se encuentra; ofrecerle la posibilidad de cambiar de actividad o de descansar. • Establecer turnos rotativos de 10 minutos entre sus compañeros para que le ayuden en las tareas • Intercalar actividades que le disgustan o le resultan difíciles (actividades ocupacionales y de ordenador) con actividades que le parecen atractivas o que le resultan más fáciles. 	<p>Habilidades que sustituyan a la conducta problemática</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñarle a decir “dejadme solo” para pedir a sus compañeros y compañeras que no le toquen cuando están a su lado o que dejen algo más de espacio a su alrededor. • Enseñarle a decir “descanso o ayuda” cuando quiere dejar de trabajar. <p>Habilidades Generales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñarle a requerir la atención del monitor/monitora diciendo “¿buen trabajo?” <p>Habilidades para Afrontar o Tolerar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñarle a aumentar su tiempo de trabajo 	<p>Incrementar el Uso de Habilidades Alternativas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Felicitarle cuando actúa correctamente y aplicar la consecuencia natural (la/el compañero deja más espacio a su alrededor). • Prestarle atención cuando habla, cuando sonríe a sus compañeros/as mientras caminan juntos o cuando hace las tareas asignadas. • Prestarle atención cuando lo pide de forma apropiada • Permitirle descansos de 2 ó 3 minutos. <p>Reducir la eficacia de la conducta problemática</p> <ul style="list-style-type: none"> • Decirle con tranquilidad y en un tono de voz neutral, “Jon, si quieres que te atienda, sólo tienes que pedírmelo”. <p>Manejo de Crisis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Redirigirle hacia otra actividad. • Sujetar sus manos hasta que se calme. 	<p>Calidad de Vida</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participar en un curso de cocina con personas sin discapacidad en el entorno comunitario. • Desarrollar un plan para su futura inclusión laboral. <p>Mantenimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñar a las y los compañeros y otros monitores y monitoras a comunicarse con Jon. • Enseñar a otros monitores y monitoras a responder a las señales no verbales. • Ampliar las habilidades sociales y de comunicación de Jon, con particular insistencia en el desarrollo de formas alternativas de solicitar que le presten atención.

ANEXO 4.

EJEMPLO DE EVALUACION DE PLAN DE APOYO CONDUCTUAL POSITIVO

Área de Evaluación	Progresos observados (qué)	Métodos de evaluación (cómo, quién, cuándo)
Disminución de la ocurrencia de las conductas problemáticas	<ul style="list-style-type: none"> Disminuir, hasta alcanzar niveles próximos a cero, la frecuencia en la ocurrencia de las conductas consistentes en pegar y arañar 	<ul style="list-style-type: none"> Frecuencia diaria registrada en el registro de incidentes (todo el personal) Número de quejas/daños físicos producidos a otros compañeros/as (todo el personal)
Incremento en el uso de habilidades alternativas	<ul style="list-style-type: none"> Decir "dejadme solo" Decir "descanso" "ayuda" Hacer las tareas ocupacionales durante periodos de 10', 15', 20' 	<ul style="list-style-type: none"> Frecuencia diaria con la que comunica estos mensajes (monitor/a) Registros semanales entre el centro y el domicilio familiar (familiares y monitores/as) Observación semanal (monitores/as) Notas de progreso (monitores/as)
Mejoras en la calidad de vida	<ul style="list-style-type: none"> Incrementar la participación en actividades sociales Incrementar la interacción con compañeros y monitores en entornos ordinarios Incrementar el grado de satisfacción del monitor y de la familia Progreso hacia la inclusión total 	<ul style="list-style-type: none"> Registro social semanal (compañeros/as) Notas de progreso del profesorado (curso de cocina) Discusiones informales e informes de progreso (familia y monitores/as) Plan de inclusión laboral y notas de las reuniones mantenidas en relación con el contenido del plan (equipo de inclusión)

Fte. Adaptado de Meyer y Janney (1989)

ANEXO 5.

PROCESOS DE EVALUACION FUNCIONAL Y DE APOYO CONDUCTUAL POSITIVO

EVALUACIÓN FUNCIONAL DE LAS CONDUCTAS PROBLEMÁTICAS

Fase 1: Identificar las conductas problemáticas mediante entrevistas estructuradas dirigidas a determinar:

- En qué consiste la conducta problemática.
- Con qué frecuencia ocurre.
- Con qué intensidad.
- En qué contexto.

Fase 2: Establecer un orden de prioridad entre las conductas problemáticas identificadas con el fin de determinar:

- Qué conductas deben ser objeto de una evaluación e intervención prioritaria.
- Cuáles deben ser sometidas a una evaluación formal pero sin carácter urgente.
- Cuáles no requieren ser evaluadas y pueden ser sólo sometidas a una revisión o seguimiento informal.

Fase 3: Definir las conductas problemáticas de forma operativa.

Fase 4: Formular hipótesis

- Entrevistas estructuradas.
- Observaciones sistemáticas:
- Scatter Plot.
- Análisis A-B-C.
- Análisis funcional experimental de la conducta problemática:
- Diseño de variables.
- Observación de variables
- Registro de variables
- Medidas preventivas de seguridad

Fase 5: Relacionar los resultados de la evaluación con las intervenciones.

DISEÑO DE PLANES DE APOYO CONDUCTUAL POSITIVO

Modificación de los Antecedentes

Enseñanza de Habilidades Alternativas

- Habilidades alternativas propiamente dichas
- Habilidades generales
- Habilidades para afrontar y tolerar situaciones problemáticas

Intervenciones basadas en las Consecuencias

- Incrementar el uso de habilidades alternativas
- Reducir los resultados de las conductas problemáticas
- Manejar las crisis

Intervenciones sobre el Estilo de Vida

- Adaptaciones en la calidad de vida
- Relaciones
- Elección y control
- Actividades favoritas
- Inclusión
- Estrategias de mantenimiento

Evaluación de progresos durante la aplicación de los planes de Apoyo Conductual Positivo y revisión y adaptación de sus contenidos

BIBLIOGRAFIA BASICA

- Bambara, L.M.; Knoster, T.** (1998). *Designing Positive Behavior Support Plans*. Innovations (nº 13). Washington, DC: American Association in Mental Retardation.
- Carr, G.; Horner, R.; Turnbull, A.P.; Marquis, J.G.; Magito-McLaughlin, D.; McAtee, M.; Smith, C.E.; Anderson Ryan, K.; Ruef, M.B. Doolabh, A.; Braddock; D.** (1999). *Positive behaviour support for people with developmental disabilities. A research synthesis*. American Association on Mental Retardation, Washington.
- Emerson, E.** (1995). *Challenging Behaviour: Analysis and intervention in people with learning disabilities*. Cambridge University.
- Goñi, M.J.; Martínez, N.; Zardoya, A.** (2007). *Apoyo Conductual Positivo. Algunas herramientas para afrontar las conductas difíciles*. Cuadernos de Buenas Prácticas – Nº 10. Madrid: FEAPS.
- La Vigna, G.W.; Donnellan, A.M.** (1986). *Alternatives to Punishment: Solving Behaviour Problems with Non-aversive Strategies*. Irvington Publishers, Inc. New York, NY.
- Long, W. S.** (2005): *Caring for People with Challenging Behaviors: Essential Skills and Successful Strategies in Long-Term Care*. Baltimore: Health Professions Press.
- Luiselli, J.K.; Cameron, M.J.** (1998). *Antecedent Control: Innovative Approaches to Behavioral Support*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Co.Inc.
- Reid, D.H. and Parson, M.B.** (2007). *Positive Behavior Support Training Currículo. Second Edition*. Washington, AAIDD.

BUENAS PRÁCTICAS

En la atención a personas con discapacidad

Esta Guía sobre Apoyo Conductual Positivo se enmarca en el Proyecto Vivir Mejor, promovido por la Diputación Foral de Álava con la finalidad principal de contribuir a orientar a los servicios hacia un modelo de atención centrado en mejorar la calidad de vida de las personas a las que atienden.

Este modelo de atención se articula en torno a la paulatina incorporación, en los diferentes servicios, de los enfoques, conceptos y pautas de atención más avanzadas:

- Paradigma y Modelo de Apoyos.
- Planificación Centrada en la Persona.
- Concepto y dimensiones de Calidad de Vida.
- Apoyo Conductual Positivo.

Esta nueva visión conlleva el reto de adaptar las pautas de trabajo de quienes, como profesionales, intervienen en la atención a las personas con discapacidad, tanto cuando su función se centra en la planificación y en la intervención técnica, como cuando consiste en la organización, el funcionamiento y la atención cotidiana en los servicios. Implica así mismo, necesariamente, un cambio en las actitudes de todas las personas involucradas: sin duda, las de las y los profesionales, pero también las de las propias personas usuarias y sus familiares. Implica, en definitiva, un esfuerzo conjunto por vencer una natural resistencia al cambio.

Confiamos en que esta Guía de Buenas Prácticas, como el conjunto de los materiales formativos elaborados y consensuados en el marco del Proyecto Vivir Mejor, contribuya a ello.