

OBJETIVO:

INICIARSE EN LAS TÉCNICAS CONDUCTUALES DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA CON UN CONOCIMIENTO BÁSICO TEÓRICO Y APLICADO

PROFUNDIZAR EN LAS TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA, CENTRÁNDONOS EN CÓMO INCREMENTAR LAS CONDUCTAS ADAPTADAS MEDIANTE LAS TÉCNICAS DE REFUERZO POSITIVO Y ECONOMÍA DE FICHAS.



INDICE

1. Distinguir entre persona y Comportamiento
2. Conductas adaptadas y desadaptadas
3. Técnicas conductuales: Modificación de Conducta
4. Modificación de Conducta: Técnicas para aumentar conductas adaptadas
5. El Refuerzo Positivo
6. La Economía de Fichas



1.- DISTINGUIR ENTRE PERSONA Y COMPORTAMIENTO

No hay niños malos, torpes o irreflexivos, sino niños que en determinados momentos o situaciones pueden comportarse mal, torpemente o irreflexivamente

Además, el hecho de que los adultos etiquetemos constantemente a los niños con tales calificativos hace que ellos acaben por interiorizarlos y, como sabemos, esto incidirá directamente en su autoestima y en la relación padre-hijo

Por tanto, lo primero que podemos y tenemos que hacer es distinguir entre lo que el niño ES y lo que el niño HACE. De este modo evitaremos reñir a la persona e incidiremos en que lo que deseamos que cambie es lo que hace, sus comportamientos. Facilitamos que el niño no se sienta atacado personalmente y mejoramos su predisposición al cambio.



2.- CONDUCTAS ADAPTADAS Y DESADAPTADAS

Las conductas, en sí mismas, no son buenas o malas, correctas o incorrectas, sino que dependen de la situación en que se dan. Aquella conducta que no queremos que se dé en cierto contexto (la conducta de gritar en una cena familiar, por ejemplo) es totalmente aceptable en otro (en un parque de atracciones).

Por tanto, dejaremos de hablar de conductas buenas y malas, correctas e incorrectas y las denominaremos conductas ADAPTADAS y DESADAPTADAS con respecto a la situación en la que se dan.

- Las **conductas adaptadas** serán aquellas conductas que se consideran adecuadas en la situación, intensidad y frecuencia (numero de veces) con la que ocurren.
- Las **conductas desadaptadas** serán las que se consideran no adecuadas respecto al contexto, intensidad y frecuencia con la que ocurren.

Para poder identificar las posibles conductas adaptadas o desadaptadas es muy importante tener en cuenta los tres aspectos mencionados: el contexto o situación, la intensidad y la frecuencia con que se dan.



A su vez, podemos dividir las conductas desadaptadas en cuatro categorías:

- Conductas perturbadoras: son aquellas que entorpecen las situaciones cotidianas, como pataletas, decir tacos ante visitas, etc.
- Conductas que deberían darse en un niño con una edad determinada y no se dan, como por ejemplo un niño de 13 años que no quiere ir al colegio solo.
- Conductas que deberían presentarse con mayor frecuencia, como lavarse los dientes dos veces por semana en lugar de hacerlo todos los días.
- Conductas que no se realizan en el lugar o momento adecuado, como gritar en un restaurante.



3.- TÉCNICAS CONDUCTUALES: MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

Hasta ahora hemos expuesto el tipo de conductas con las que podemos encontrarnos. Para incidir en ellas utilizaremos las llamadas

Técnicas Conductuales de Modificación de Conducta

Éstas se orientan hacia el control de los comportamientos de los que hemos estado hablando, tanto los adaptados como los desadaptados.

Su base teórica parte de que las conductas se emiten y mantienen por los efectos que provocan en el ambiente.



A partir de esta base, las técnicas conductuales afirman **que controlando las circunstancias ambientales es posible alterar y mejorar el comportamiento infantil.**

Así, utilizaremos básicamente dos métodos de modificación de conducta:

- Técnicas conductuales para **INCREMENTAR** las conductas adaptadas.
- Técnicas conductuales para **REDUCIR** las conductas desadaptadas.

Pero antes de pasar a utilizar los métodos concretos debemos saber cómo escoger correctamente las conductas que queremos modificar.



Para ello debemos seguir el siguiente proceso:

- 1. Hacer dos listas de conductas muy concretas y definidas**
- 2. Ordenar las conductas concretas a modificar por orden de importancia**
- 3. Seleccionar, de entre los comportamientos escogidos, 1 ó 2 de ellos, los más fáciles de lograr**
- 4. Observar y registrar durante 1 semana los comportamientos seleccionados mediante un registro:**



CÓMO SELECCIONAR LAS CONDUCTAS A MODIFICAR

1. Hacer dos listas de conductas muy concretas y definidas:

• Primera lista: conductas adaptadas de las que queremos incrementar su frecuencia o conductas que no posee y queremos incorporar.

• Segunda lista: conductas desadaptadas que queremos disminuir o eliminar.

- Conductas adaptadas que queremos incorporar o incrementar:

- _____
- _____
- _____
- _____

- Conductas desadaptadas que queremos disminuir o eliminar:

- _____
- _____
- _____
- _____



Ejemplo:

No es correcto escoger como conducta a incrementar “portarse bien en la mesa”. Tenemos que especificar al máximo qué entendemos por “portarse bien”:

1. Utilizar los cubiertos para comer en lugar de las manos
2. Estar sentado en la silla durante las comidas
3. Hablar cuando en la boca no tenga comida
4. Masticar con la boca cerrada
5.



2. El segundo paso es ordenar las conductas concretas a modificar por orden de importancia, por ejemplo:

1. Estar sentado en la durante las comidas
2. Utilizar los cubiertos para comer en lugar de las manos
3. Masticar con la boca cerrada
4. Hablar cuando en la boca no tenga comida
5.

3. Seleccionar, de entre los comportamientos escogidos, 1 ó 2 de ellos, los más fáciles de lograr:

- _____
- _____



4. Observar y registrar durante 1 semana los comportamientos seleccionados mediante un registro:

CONDUCTA ADAPTADA A INCREMENTAR:

DÍA	FRECUENCIA
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	



FRECUENCIA: N° DE VECES QUE LA REALIZA AL DÍA

CONDUCTA DESADAPTADA A DISMINUIR:.....

FRECUENCIA: N° DE VECES QUE LA REALIZA AL DÍA

DÍA	FRECUENCIA
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	



Mediante este registro podremos ver la importancia, en cuanto a frecuencia, de la conducta escogida.

Una vez hayamos visto que la conducta escogida se da consistentemente durante la semana tendremos que escoger la técnica concreta para incrementarla o reducirla.

Este primer paso es totalmente crucial para el éxito de nuestros objetivos. El elemento clave para conseguir un buen resultado es concretar al máximo la conducta escogida y empezar por las que creemos que serán más sencillas de modificar. Si empezamos con unos comportamientos que podemos modificar a corto plazo nos será más fácil aprender a dominar la técnica y tendremos motivación asegurada.

Una vez hecho esto, tendremos que escoger con cuáles de estas conductas queremos empezar a trabajar. **Éstas deberían ser las más sencillas de modificar**, así que dependerá de cada niño en concreto. Una vez escogidas un par de ellas (no más para empezar), debería hacerse el mismo procedimiento con la lista de conductas adaptadas que queremos incrementar. De esta forma tendremos el primer paso para llevar a cabo una modificación de conducta.

La idea es ir paso a paso, ya que dando pequeños pasos se consiguen grandes objetivos.



5.- MODIFICACIÓN DE CONDUCTA: TÉCNICAS PARA AUMENTAR CONDUCTAS ADAPTADAS

Recordemos que la Modificación de Conducta se basa en el control de los acontecimientos ambientales que provocan la aparición o el mantenimiento de las conductas adaptadas o desadaptadas.

Nos centraremos en las técnicas conductuales más utilizadas para aumentar conductas:

**el Refuerzo Positivo y
la Economía de Fichas.**



UN CAMBIO DE HÁBITOS

En nuestros comportamientos diarios tendemos a prestar más atención a las conductas desadaptadas que a las adaptadas.

¿Por qué felicitar a nuestro hijo por algo que *debe* hacer? ¡Es su obligación y, por tanto, carece de mérito! En primer lugar, porque a todos los niños (¡y adultos!) nos gusta que se nos reconozcan las cosas que hacemos bien. En segundo lugar, porque para un niño con TDAH recordar colgar la chaqueta en el perchero cuando todo lo que le interesa en ese momento son los dibujos animados es toda una hazaña. Y en tercer lugar, porque si algunos niños sólo reciben la atención de sus padres cuando hacen las cosas mal, preferirán realizar estas conductas desadaptadas y ser el centro de atención a “portarse bien” y no ser tenidos tan en cuenta.

En resumen, **cambiamos de hábitos: utilizaremos el Refuerzo Positivo.**



7.- El Refuerzo Positivo

Como ya hemos dicho, el Refuerzo Positivo es una técnica de Modificación de Conducta usada para incrementar conductas adaptadas. **Consiste en ofrecerle al niño, justo después de darse una de las conductas adaptadas deseadas, un objeto o experiencia que aumente la probabilidad de que esta conducta se repita en el futuro.** Estos objetos o experiencias, a los que también podemos llamar “premios”, pueden ser de naturaleza muy distinta:

- **Premios no materiales**: puede tratarse de **elogios** (“¡Muy bien David, veo que has colgado el abrigo en el perchero! ¡Estoy muy contento/a!”), **incluyendo felicitaciones, sonrisas, abrazos y, en general, muestras de afecto.** Estos premios son también llamados refuerzos sociales y son muy gratificantes para el niño, pues siente que cuenta con la aprobación de sus padres, profesores, etc. También ayudan a aumentar la autoestima.



- **Premios materiales**: pueden ser **objetos** (juguetes, cromos, canicas, pegatinas, libros), **actividades** (ir al cine, al parque de atracciones, a un concierto, etc.), **pequeños privilegios cotidianos** (leer un cuento, ver la TV o jugar a la video consola 20 minutos, acostarse un poco más tarde, etc.). También pueden ser **premios comestibles** como chucherías, patatas fritas, etc. En general, los premios materiales no tienen porque ser demasiado valiosos. Muchas veces es el hecho de reconocer la buena actuación lo que motiva al niño a continuar realizando la conducta adaptada, más que el premio en sí. Aún así, tendremos que asegurarnos que el premio que damos es atractivo para el niño, ya que si no lo hacemos nos arriesgamos a que no le importe conseguirlo y, por tanto, a que no realice la conducta deseada.

Contrariamente a lo que pueda parecer, la técnica en cuestión es algo más compleja que dar un premio al niño cuando se porta bien. Debemos tener en cuenta ciertos aspectos de crucial importancia para que la técnica sea eficaz.



Los dos aspectos más evidentes son **CUÁNDO** emplear el Refuerzo Positivo y **CÓMO** hacerlo:

A. CUÁNDO emplear el Refuerzo Positivo:

- Cuando queremos **incorporar una nueva conducta adaptada**, como por ejemplo recoger los platos después de comer.
- Cuando queremos **que haga más veces algo que ya hace** (aumentar la frecuencia de la conducta).
- Cuando queremos **evitar una conducta desadaptada potenciando una conducta adaptada que es incompatible con la primera**. Por ejemplo, si un niño dice palabrotas durante una comida (conducta desadaptada), reforzarle cada vez que come una cucharada (conducta adaptada). Estar comiendo es incompatible con la conducta de decir palabrotas. O si queremos que no se levante de la silla mientras come (tarea muy difícil si presenta hiperactividad, pero en la que se pueden obtener mejoras), podemos felicitarle muy a menudo cuando este sentado durante las comidas (una conducta claramente incompatible con estar levantado).



B. CÓMO emplear el Refuerzo Positivo:

- Saber exactamente **qué conducta concreta** queremos premiar y por **qué razón**.
- Tener presente que **lo que premiamos es la conducta y no al niño**.
- Buscar un premio adecuado a la conducta y a la edad del niño (si el niño es lo suficiente mayor deberá pactarse el premio).
- Explicar claramente al niño **qué se espera de él**: la conducta que uno quiere que haga y sus consecuencias (el premio que recibirá en caso de realizarla).
- Premiar únicamente cuando se haya cumplido lo pactado y justo después de darse la conducta adaptada en cuestión.
- Una vez pactados y aclarados la conducta y el premio, **tratar de no hacer comentarios sobre ello** (“recuerda que tenemos un trato”, “si sigues así no vas a conseguir nunca el premio”, etc.).
- Si se ofrece un premio material siempre acompañarlo de reconocimiento o elogio verbal.



8.- La Economía de Fichas

La economía de fichas es una forma de refuerzo positivo que facilita su aplicación y su administración. Si en el refuerzo positivo dábamos premios de forma directa cuando el niño realizaba las conductas adaptadas deseadas, con la economía de fichas **se van dando puntos (fichas) acumulables cada vez que se da la conducta en cuestión. Pasado un periodo de tiempo previamente pactado (un día, una semana) o reunidos un cierto número de puntos, el niño puede decidir entre conseguir los premios convenidos o ahorrar los puntos para conseguir un premio mayor.**

Esta técnica supone que debe sistematizarse el número de puntos que el niño conseguirá por cada conducta adaptada realizada. Por ejemplo:

- Colgar la chaqueta en el perchero al llegar del colegio = 1 punto
- Colgar la cartera en el perchero al llegar del colegio = 1 punto
- Recoger los juguetes del suelo y guardarlos en el armario = 2 puntos
- Hacerse la cama = 2 puntos

Un criterio bastante lógico a seguir es que las conductas más costosas valgan más puntos que las conductas fáciles de realizar. Por otro lado, y de igual forma que con el refuerzo positivo, cuanto mayor sea el niño más negociación habrá que haber en cuanto a los puntos que vale cada conducta y el premio que se conseguirá.



Recordemos que los premios se dan por conductas adaptadas que requieren un esfuerzo por parte del niño, no por todas las conductas adaptadas que realiza.

A medida que el niño va consiguiendo los puntos necesarios para conseguir los premios, cosa que significa que la conducta adaptada está afianzándose, tenemos que hacer que conseguir el premio sea más costoso. Si utilizáramos una economía de fichas basada en el número de puntos (se consigue el premio cuando el niño obtiene X puntos) **deberemos aumentar el número de puntos que debe reunir para conseguir el premio.** Si la economía de fichas estaba basada en el tiempo (al cabo de una semana se cuentan los puntos y se canjean por premios), **tendremos que hacer mayor el periodo** (en lugar de una semana diez días). El aumento de la dificultad hará que el niño deba continuar esforzándose y facilitará que, llegado el momento oportuno, podamos retirar el premio consiguiendo que la conducta adaptada esté instaurada como un hábito independiente del refuerzo.

Si se prevé que el niño protestará y se enfadará porque se le piden más puntos por conseguir el premio puede utilizarse una pequeña estrategia: **añadir otra conducta en la lista con la que el niño pueda ganar puntos.** Así, aunque tenga que acumular más puntos para conseguir el mismo premio, también tendrá más oportunidad de conseguirlos.



Cómo poner en marcha una Economía de Fichas

1. **Determinar cuál/cuáles es/son la/s conducta/s adaptada/s que deseamos reforzar** (por ejemplo, que David cuelgue su chaqueta y cartera en el perchero al llegar del colegio).
2. **Determinar el tipo de material que usaremos** como fichas/puntos y realizar un listado de refuerzos positivos que podemos utilizar como premios. Debemos asegurarnos que estos son del agrado del niño. La mejor manera de conseguirlo es que nos lo diga él mismo. Podemos animarle a que nombre premios sencillos y motivadores.
3. **Establecer una lista de equivalencias entre conductas–puntos y puntos-premios**; es decir, cuantos puntos valdrá cada conducta y cuantos puntos serán necesarios para conseguir cada premio. Por ejemplo:



- Colgar la chaqueta en el perchero al llegar del colegio = 1 punto
- Colgar la cartera en el perchero al llegar del colegio = 1 punto

- A los 5 puntos se conseguirá una chuchería
- A los 7 puntos se conseguirá un sobre de cromos de los dibujos que más le gusten

4. **Informar al niño de las normas en cuestión** y, si es preciso, negociar hasta el punto de estar de acuerdo en relación a los premios, puntos dados por cada conducta, etc.

Siguiendo estos pasos, veamos un ejemplo de cómo anotar los puntos:



PREMIO: sobre de cromos de sus dibujos favoritos

Puntos necesarios: 7

Conductas premiadas	Colgar la chaqueta en el perchero= 1 punto	Colgar la cartera en el perchero= 1 punto
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
Total Puntos		



Aspectos a tener en cuenta en la aplicación de la Economía de Fichas

- Es imprescindible **definir muy bien aquellos comportamientos que queremos que el niño realice**. Si no, la economía de fichas termina en discusiones acerca de si se ha cumplido o no la conducta que permite ganar puntos. Si la conducta adaptada que estamos premiando es “guardar los juguetes”, padres e hijo deben saber exactamente que entienden por tal conducta, ya que supondrá muchos comportamientos que deberán describirse: si los muñecos deben estar en tal cajón, los tebeos en las estanterías, etc.
- **Los puntos y premios dados por las conductas adaptadas son algo temporal**. El objetivo final es que el niño incorpore como hábitos esas conductas que no se daban o lo hacían con poca frecuencia.
- **Los puntos deben darse por conductas que cuestan esfuerzo**, no por todas las conductas adaptadas que el niño realice. De todos modos, es bueno combinar la petición de conductas más fáciles con otras un poco más difíciles.
- **Los premios deben ser actividades u objetos que ya son parte de la vida del niño, no un extra, y no deben tener un valor económico elevado**. No se trata de ofrecer muchos premios nuevos, sino administrar mejor los que ya ofrecíamos sin esperar esfuerzo alguno por parte del niño.
- **Los puntos ganados por conductas adaptadas no pueden ser retirados por otras conductas desadaptadas**. Hemos de tener presente que, en ese momento determinado, nos estamos centrando en esas conductas concretas, independientes de otras conductas del niño. Esto significa que si cuelga la chaqueta y a la vez protesta, el punto por colgar la chaqueta lo gana igualmente, pues ésta era la conducta objetivo.



La progresiva retirada de los premios

Como hemos dicho, el refuerzo positivo de las conductas debe retirarse cuando tales comportamientos han pasado a ser hábitos que se realizan sin esfuerzo. Esta retirada debe realizarse paulatinamente de acuerdo con dos posibilidades:

- **Mantenemos la misma conducta pero aumentamos el número de puntos que el niño debe obtener para conseguir el premio.** Por ejemplo, Si David conseguía una chuchería a los cinco puntos ahora la conseguiría con 7, más tarde con 10 y así sucesivamente hasta la retirada total del premio.
- **Aumentamos la exigencia de la conducta, manteniendo el número de puntos necesarios para conseguir el premio.** Si al principio la conducta “recoger los juguetes” requería simplemente despejar la habitación llenando los armarios de cualquier manera, ahora podría ser guardar los muñecos en su cajón del armario, los coches en su caja, etc.

