

# **TÉCNICAS PARA DISMINUIR LA CONDUCTA**

## **Retirar la atención ó extinción**

Es un procedimiento muy eficaz para reducir o eliminar problemas cotidianos de conducta en niños. Consiste en **IGNORAR** aquellas conductas que deseamos modificar, es decir, eliminar la consecuencia positiva (atención) que hasta ahora había tenido. Cuando retiramos la atención a esas conductas (mirando a otra persona, marchándonos etc.), el niño comprueba que actuando de ese modo no obtiene nuestra atención.

Sermonear, gritar, amenazar etc. son modos de prestar atención, es decir, de reforzar las conductas que no deseamos.

## **Prestar atención a conductas positivas y contrarias a las no deseadas**

Para que la técnica de ignorar las conductas resulte más eficaz, es conveniente reforzar la atención a las conductas positivas que realiza el niño. Debemos estar atentos a **PILLAR** a nuestros alumnos o nuestros hijos haciendo conductas que nos agradan y a mostrar atención cuando ellos muestren conductas adecuadas contrarias a las que queremos eliminar, debemos hacerlo **SIN AÑADIR** reproches sobre la conducta inadecuada.

## **Tiempo fuera**

Hay muchas ocasiones en las que es difícil ignorar la conducta del niño, bien porque el “prestar atención” o “no prestar atención” no depende de nosotros (atención de otros niños) o porque existe la necesidad de interrupción inmediata de las conductas no deseadas. En estos casos puede ser muy útil sacar al niño de la situación donde se muestra la conducta inadecuada y trasladarle a un lugar donde no obtenga ningún otro refuerzo.

Para que el tiempo fuera sea eficaz es necesario:

- Que el lugar al que se lleve al niño no sea amenazante pero si Aislado y Aburrido, tiene que ser un sitio sin juguetes, sin otros niños, sin nada.
- El traslado debe producirse inmediatamente después de que ocurra la conducta. Debe hacerse con calma y firmeza pero sin gritos, sin agresión, anunciando el objetivo y el tiempo que durará.
- Tener en cuenta las características del niño. Esta técnica puede ser efectiva en casos de niños agresivos o que muestren preferencias por actividades en grupo, en cambio, para un niño retraído, pasivo o solitario esta técnica puede resultar contraproducente.
- El niño debe comprender las reglas que se le indican, debe saber que conductas específicas no son toleradas en casa o en el aula y qué consecuencias tienen, deben entender porqué se les aísla.

- El tiempo fuera nunca se debe utilizar de forma irregular; un día al niño se le aísla por no terminar los deberes, otro por pegar a un compañero, otro por hablar en clase etc., este mal uso confunde al niño y reduce la utilidad de la técnica.
- El uso del tiempo fuera no debe implicar reprimendas ni engaños durante o después de su aplicación, no debe ser objeto de discusión entre el niño y el adulto que lo aplica.
- Ha de tener una duración adecuada dado que perdería eficacia si se deja al niño un tiempo demasiado largo o demasiado corto, el tiempo máximo no debe ser mayor de 4 ó 5 minutos. Nunca debe permanecer más de 10 minutos, para no olvidarse es conveniente utilizar un reloj con alarma, así se le da al niño la seguridad de no estar siendo arbitrario.
- Se ha de evaluar la efectividad de la técnica con cada niño en particular.

## **TÉCNICAS PARA INCREMENTAR LA CONDUCTA**

### **Moldeamiento**

El moldeamiento es el refuerzo sistemático e inmediato de aproximaciones sucesivas a la conducta que deseamos que aparezca. Se utiliza para establecer comportamientos nuevos que no están en el repertorio conductual del niño, para corregir errores en el aprendizaje de una habilidad y controlar hábitos inadecuados.

El proceso de Moldeamiento incluye los siguientes pasos:

- Comenzar con una clara definición del comportamiento que el niño ha de aprender
- Animar al niño a actuar de tal manera que cada ejecución le acerque más al objetivo conductual final
- Empezar reforzando cambios, incluso muy pequeños, en el comportamiento. Estos cambios tienen que ir en la dirección correcta hacia la conducta deseada.
- No reforzar los pasos dados en la dirección inadecuada
- Se refuerzan sólo las mejores aproximaciones, de acuerdo con un criterio cada vez más riguroso y diferencial hasta que se refuerza finalmente el comportamiento meta completo.

### **Modelado**

Una de las formas más comunes de aprendizaje humano se logra mediante procesos de observación e imitación, esta forma de aprendizaje se ha llamado aprendizaje vicario o por observación. El modelado consiste en dar al niño la oportunidad de observar cómo alguien significativo realiza una conducta con el fin de que sea imitada.

La enseñanza por modelos unida al refuerzo positivo nos sirve para que el niño aprenda conductas nuevas, siendo más eficaz:

- Cuando el niño está capacitado desde el punto de vista de su desarrollo y conocimientos para imitar al modelo
- Cuando el modelo recibe recompensas por la conducta realizada
- Cuando tiene prestigio dentro del grupo de iguales o de adultos
- Cuando se mantienen entre modelo y observador unas relaciones cordiales y afectuosas.

- Cuando el modelo es sobre todo cercano, es decir, un modelo no perfecto sino más bien un modelo que presenta ocasionalmente ejecuciones inadecuadas pero sabe como afrontarlas y mejorarlas.
- Cuando el niño ve que el modelo recibe castigo por determinada conducta y deja de hacerla.

## **Contratos de contingencias**

Consiste en “negociar las condiciones de forma que el niño haga algo que él quiere hacer después de que realice algo que tú quieres que haga”. Cuando se utiliza por primera vez un Contrato de Contingencias con un niño son más efectivas las tareas y reforzadores pequeños porque estimulan el refuerzo frecuente. Cuando tenemos una tarea larga o compleja y los reforzadores son pequeños, no apropiados a la dificultad de la misma, se convierten en elementos desmotivadores. Lógicamente, el reforzador tampoco debe ser mayor a la tarea.

En su fase inicial, los contratos pueden estimular y recompensar aproximaciones a la conducta deseada, por ello, es conveniente empezar con contratos a corto plazo (diarios) advirtiéndole que si no se cumple la tarea no se obtendrá el reforzador, este tipo de contratos pueden ser verbales, los contratos escritos son más elaborados.

Para que funcione bien un contrato con nuestros alumnos o nuestros hijos es necesario que:

- Se concrete con el niño lo que se quiere conseguir: *“Que dejes de insultar a tu hermano”*
- Se establezca un premio al gusto del niño: *“El juguete que me has dicho que te gusta”*
- Establecer claramente el modo de ganarlo: *“El juguete vale 500 puntos, cada día que no le insultes tienes 50 puntos”*
- Precisar las pérdidas por los fallos: *“Por cada insulto que se te escape pierdes 10 puntos”*. El niño tiene que apuntar las veces
- Comentar diariamente los avances, los puntos ganados o mantenidos valorándolo positivamente.
- Cumplir lo prometido cuando llegue el momento

## **Programa de Economía de Fichas**

Muchos niños no pueden funcionar de forma adecuada cuando tienen que esperar un período de tiempo prolongado para obtener su recompensa. Además, algunos no han alcanzado el desarrollo necesario para considerar que los reforzadores sociales son en sí mismo satisfactorios. Para estos casos los programas de economía de fichas han demostrado ser muy eficaces.

Los objetos que se pueden utilizar son: estrellas, caras sonrientes, tarjetas de colores con puntuación, pegatinas de animales, puntos etc. Los objetos dependerán de la edad y del gusto de los niños, hay que tener en cuenta que si trabajamos con niños pequeños las fichas tienen que estar hechas de material flexible como papel, cartón etc., nunca con materiales rígidos como metal, plástico o madera ya que los primeros distraen menos en clase al no hacer ruido al caerse o manipularlos.

Existen 11 reglas básicas que se deben tener en cuenta a la hora de poner en práctica un programa de Economía de Fichas en el aula:

- Determinar la conducta que se desea cambiar en el niño o niños.

- Presentar la conducta deseada al niño o al grupo siempre en sentido positivo: *Lo que tú puedes hacer o lo que vosotros podéis hacer*” no decir nunca: *“Lo que tú no puedes hacer” o “vais a dejar de hacer...”*
- Establecer reglas y revisarlas con frecuencia
- Determinar una ficha adecuada
- Establecer las recompensas por las que se pueden cambiar las fichas
- Preparar una lista de recompensas y colocarlas en clase:
- Debe permitirse que los niños discutan y consideren los objetivos de la lista. No se debe permitir que los niños discutan el costo (Nº de fichas) de las recompensas después de que los premios se hayan establecido.
- Proporcionar un reforzamiento inmediato por cada conducta aceptable. Los niños perderían interés en el programa si el proceso para obtener la ficha se dilata en el tiempo.
- Dar tiempo para que los niños intercambien las fichas en el horario de clase, no disponer del tiempo del recreo, descanso etc., las fichas deben ser cambiadas todos los días y no llevárselas a casa. Se pueden obtener fichas o puntos por: ser puntuales, escuchar las instrucciones del profesor, no hablar sin permiso, terminar el trabajo, guardar el material que se ha utilizado.....
- Revisar con frecuencia la lista de recompensas para que no se produzca saciedad
- La lista debe contar al menos con 10 objetos o actividades.