

# CÓMO UTILIZAR LA TABLA DE PUNTOS

La tabla de puntos es una estrategia de modificación de conducta bastante conocida. Se suele utilizar con niños de 3 a 8 años aproximadamente. Sirve para que adquieran y consoliden determinadas conductas y hábitos adecuados.

El funcionamiento básico consiste en reforzar las conductas positivas seleccionadas. Sin embargo, su eficacia depende en gran medida, del cumplimiento de algunas reglas básicas que en ocasiones se olvidan. En este material les presento las orientaciones básicas para poderla utilizar y que les ayude a mejorar la conducta.

- 1. Seleccionar conductas.** En primer lugar, deben seleccionar un número de conductas. En la tabla aparecen un máximo de siete, pero pueden trabajarse menos comportamientos: tres, cuatro o cinco.
- 2. Qué conductas elegir.** Las conductas deben ser objetivas y concretas, cuanto más lo sean, mejor. Por ejemplo, conductas como *“portarse bien”*, *“ser bueno”*, no son válidas para este sistema porque ni son objetivas ni concretas.
- 3. Formuladas en positivo.** Es mejor formular las conductas en forma afirmativa y positiva. Por ejemplo, seleccionar conductas como *“no gritar”*, *“no pegar”*, están formuladas en forma negativa.
- 4. Dificultad de la conductas.** Se pueden seleccionar algunos comportamientos adquiridos para que se consoliden y combinarlos a su vez con comportamientos que se quieren comenzar a mejorar.
- 5. Toda la jornada.** Lo ideal es que la selección de conductas abarque diferentes momentos del día, para que puedan ser reforzados; por tanto, comportamientos de la mañana, mediodía y tarde-noche.
- 6. Ejemplos de conductas.** Les propongo algunos ejemplos de conductas que suelen seleccionarse: *traer los deberes apuntados del colegio, traer las gafas, recoger los juguetes,*

*limpiarse los dientes después de comer, traer los libros del colegio, acudir antes de los tres avisos, echar la ropa sucia en el cesto, resolver las disputas entre hermanos ellos solos, ayudar a quitar la mesa...*

- 7. Asignar puntos.** Cuando la conducta se ha cumplido (por ejemplo, se terminan de recoger los juguetes) se asigna el punto inmediatamente: no es eficaz dejarlo para el final del día. Se puede hacer colocando una pegatina, coloreando un circulito... Normalmente cada conducta puede tener un punto diario.
- 8. Conductas con más puntos.** Sin embargo, algunas conductas pueden tener más puntos, hasta un máximo de tres: *“acudir antes de la tercera llamada de atención”*, *“limpiarse los dientes”*, *“resolver disputas con el hermano”*. Esto se hace con comportamientos que pueden suceder varias veces a lo largo del día o que tenemos más interés en reforzar.
- 9. No quitar puntos.** En el sistema que les propongo, no se contempla penalizar quitando puntos. Por tanto, los que están conseguidos no se podrán quitar. Hacerlo suele crear inseguridad y poca objetividad al sistema. Tampoco deben regalar puntos extra por un comportamiento excepcional. Es mejor cumplir lo establecido y de esta forma quitarle carga de subjetividad.
- 10. Premios finales.** El mismo hecho de conceder los puntos suele ser reforzante para la mayoría de los niños, ya que implica prestarles atención y elogiarles por conductas muy concretas. Sin embargo, cuando se realiza durante una semana pueden establecer premios finales en razón de los puntos conseguidos. Los premios pueden ser realizar alguna actividad o un pequeño objeto, previamente establecidos.
- 11. Descansos.** Es conveniente dejar tiempos de descanso. Aproximadamente una semana o dos de descanso cada tres semanas con tabla.



# TABLA DE PUNTOS DE

	Conductas	Lunes	Martes	Miérc.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
<b>TOTAL</b>								