

TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

Un dos grandes retos dos pais e nais é tratar de cambiar condutas non desexadas dos seus fillos.

As técnicas de modificación de conduta fundaméntanse nas teoría da aprendizaxe, segundo as cales a conduta depende das súas consecuencias:

- toda conduta que ten unha consecuencia agradable tende a repetirse
- toda conduta que non é seguida dunha consecuencia agradable tende a perderse.

En base a esta máxima: se algo nos agrada...., se alguén nos eloxia o que facemos..., se nos premian a nosa acción..., se eloxian o que dicimos..., se nos rin..., se nos fan unha caricia... REPETIMOS; é pola contra, se quedamos desgustados..., se critican o noso comportamento... se nos berran ou nos insultan..., se non sacamos ningún beneficio do que facemos..., se o que facemos nos prexudica ou nos fai dano....ABANDONAMOS.

Ase pois as técnicas de modificación de conduta son un conxunto de estratexias que utilizan o reforzo e o castigo para establecer ou incrementar as condutas desexadas e reducir ou eliminar os comportamentos non apropiados.

As principais **técnicas de modificación de conduta son:**

PARA INCREMENTAR CONDUCTAS	PARA DIMINUÍR CONDUCTAS	COMBINADOS
Reforzo positivo: <ul style="list-style-type: none">•Eloxio•Atención•Contacto físico•Recompensas e privilexios•A lei da aboa	Extinción Custo de resposta Illamento	Economía de fichas Contrato de conduta

REFORZO POSITIVO

O bo comportamento, a disciplina, depende máis das consecuencias positivas que se derivan del que do medo aos castigos; polo tanto, é un erro identificar disciplina con emprego exclusivo do castigo.

É moi importante prestar atención e reforzar as condutas adecuadas que normalmente nos pasan desapercibidas. Se só se responde ás malas condutas, tal e como facemos con moita frecuencia, créase un círculo vicioso de "mal comportamento" mantido pola atención do pai/nai.

Exemplo: Está comprobado que é moi eficaz eloxiar o comportamento de estar sentado/a, mentres que ordenar repetidamente sentarse aumenta a frecuencia de estar de pé.

Requisitos de aplicación:

- Identificar claramente o comportamento correcto
- Aplicar o reforzo positivo inmediatamente despois da emisión da conduta adecuada.
- Aplicar o reforzo frecuentemente.

REFORZO POSITIVO: O ELOXIO

Premisas para a súa correcta aplicación:

- Debe ser descritiva: Nomearase con claridade a conduta , especificando aspectos concretos: "Luís, está moi ben o de recoller os papeis do chan", "Grazas por axudarme a limpar a mesa", "Paréceme xenial que compartas as cores co teu irmá"...
- Pero tamén é conveniente combinar estas loanzas específicas coas de tipo xenérico: "Síntome orgulloso de ti"
- Debe incluír comentarios positivos e motivadores para o neno ou nena: "Paula, fixeches un traballo excelente no exercicio de matemáticas: os números están perfectos e as columnas ben ordenadas".
- Deben eloxiarse os comportamentos positivos, manque sexan pouco importantes ou nos parezan normais e non dignos de mención, tales coma: atender, estar quietos...
- O eloxio debe ser sincero, centrándose só no que está ben feito. Se está ben parte da tarefa e a outra mal, loarase a parte positiva e logo diráselle o que está mal e debe repetir: "A cama está ben feita, agora tes que limpar ben o chan".
- O tono do eloxio debe ser agradable e é moi importante evitar a toda costa calquera tipo de sarcasmo ou comentario negativo, coma por exemplo: "Menos mal que acabaches facendo a cama" "Luís, hoxe comiches todo, case non o podo crer"
- Non deben incluír nunca referencias a unha mala conduta pasada do alumno/a: "Bo traballo, Manuel, non sei por que non o fixeches así de ben antes, non coma o que fixeches outro día..."
- Débese cambiar a loanza para evitar a monotonía: "Está moi ben, é orixinal, gústame..."

REFORZO POSITIVO: A ATENCIÓN

A atención que se lle presta aos nenos e nenas é un reforzador moi poderoso, por iso cómpre estar moi atentos/as para non empregala de forma continxente a comportamentos inadecuados, contribuíndo a aumentalos ou perpetualos. Nestes casos é preferible a retirada sistemática de atención.

Procedementos para prestar atención ante condutas positivas:

- Mirar ó neno/a
- Sorrirlle
- Facerlle un comentario rápido ou preguntarlle algo
- Manter con el unha conversa breve
- Realizar xunto con el algunha actividade
- Etc.

REFORZO POSITIVO: O CONTACTO FÍSICO

Tamén é un reforzador moi potente, especialmente cos nenos/as máis pequenos/as.

Formas de contacto:

- Sentarse preto do neno/a
- Sentalo/a nos xeonllos
- Abrazalo/a
- Bicalo/a
- Facerlle cóxegas
- Palmada cariñosa
- Participar co neno/a en xogos que implican contacto físico (Por exemplo, subir a cabalo)

REFORZO POSITIVO: RECOMPENSAS E PRIVILEXIOS

Pautas para a correcta utilización:

- Identificar as recompensas e privilexios apropiadas para cada suxeito, dado que os que son reforzantes para uns/unhas poden non selo para outros/as. Un bo método para acertar consiste en observar que reforzos escolle cada individuo libremente: xogar ao fútbol, uso dun determinado xoguete, ler contos, escoitar historias que conta o/a profesor/a...
- Non fomentar o uso de chantaxes por parte do neno/a: non se pode reforzar o abandono dunha conduta inapropiada que o/a neno/a emite só para obter recompensas por deixala.
 - -"Manuel, séntate inmediatamente"
 - Manuel rise e sigue de pé pola cociña
 - -"Manuel, se te sentas douche un cromo"
 - Manuel séntase
- As recompensas deben darse sempre inmediatamente despois da emisión da conduta desexada, nunca antes. Non serve de nada a administración do reforzo ante a

promesa de realizar logo a conduta desexada: "Se me prometes facer logo os deberes, déixoche ver a tele".

- As recompensas e privilexios deben ser usados consistentemente, xa que o cambio de conduta non acostuma a ser inmediato, leva un tempo.
- As recompensas e privilexios deben variarse para evitar a habituación
- Deben darse en proporción á importancia e á dificultade das condutas que se queren premiar.

A LEI DA ABOA

Consiste en esixirlle ao neno/a que faga algo que non lle gusta como condición indispensable para conseguir algo que lle gusta: "Poderás comer a torta cando comas o pescado", " Se rematas o exercicio de matemáticas poderás ver a tele", "Non poderás saír ao patio ata que recollas as túas cousas"

Esta lei funciona mellor se as consignas se dan de forma positiva e tranquila, non de maneira impositiva, berrando ou alterados, xa que provocan reaccións negativas nos suxeitos. Non se debe dicir:"¡Tes que rematar a tarefa para poder saír!", "Os teus compañeiros xa están fóra, ti sairás cando remates"....

TÉCNICAS PARA EXTINGUIR OU DIMINUÍR O COMPORTAMENTO

A EXTINCIÓN

Consiste na retirada sistemática de atención que sigue inmediatamente a un comportamento non desexado.

É unha fórmula moi **eficaz** para diminuír comportamentos, porque lle transmite ao neno/a que a súa conduta non merece a atención do profesor/a, desanimándoo así a que a volva repetir.

É **difícil de aplicar** no contexto das aulas, porque:

- Esixe grandes doses de autocontrol e de consistencia por parte do profesorado
- Os alumnos/as poden non recibir atención do/a profesor/a pero si estala recibindo dos/das compañeiros/as e polo tanto seguen sendo reforzados/as no seu mal comportamento.
- Os/as alumnos/as poden estar recibindo outro tipo de reforzadores potentes ou beneficios inmediatos, coma : non realizar os deberes ou tarefas, o beneficio inmediato de contar unha mentira, o goce do roubado.
- Non se pode aplicar con condutas perigosas coma: golpearse ou golpear a outros, desobedecer ordes, insultos verbais destrución da propiedade...

Proceso de aplicación:

1. Determinar con que condutas se pode aplicar. Pode ser adecuado para diminuír rabechas, choriques, queixas, charlatanería, malas caras, facer ruídos coa boca, acusar... e en xeral aqueles comportamentos que o neno/a realiza para chamar a atención ou chantaxear ao adulto/a.
2. Anotar as formas de ignorar que se van aplicar, que poden ser, entre outras, darlle as costas ao/á neno/a, arredarse del/dela, falarlle a outra persoa ou incluso realizar outra actividade.
3. Prestarlle atención tan pronto como deixe de realizar a conduta inadecuada, sorríndolle, gabándoo/a, mirándoo/a ou falándolle.
4. Estar preparado/a: As cousas acostuman a empeorar antes de mellorar; normalmente, ante a retirada de atención, o/a neno/a, as primeiras veces, incrementa o comportamento molesto.

O ILLAMENTO

Consiste en que o neno/a pase uns minutos só, nun lugar aburrido, sen elementos estimulantes, inmediatamente despois dun comportamento incorrecto.

Adecuado para: desobediencia, insolencia, pelexas e discusións, incumprimento das normas básicas de convivencia.

Idade de máxima efectividade: de 2 a 10 anos

Vantaxes:

- Suprime a atención que pode estar causando o mal comportamento.
- Detén a escalada do conflito
- Reduce a probabilidade de que o comportamento empeore.
- Dálle ao/á neno/a a oportunidade de tranquilizarse e reflexionar.

Normas de aplicación

- Debe aplicarse inmediatamente despois de producirse a conduta problema, non moito tempo despois de que suceda.
- O lugar de illamento debe ser aburrido.
- É conveniente que se aplique despois dunha advertencia: "Se segues molestando ao compañeiro, irás ao illamento", e no caso de que persista especificarlle de novo a razón pola que se manda ao illamento: "Xa che advertín que non podías seguir no teu sitio se seguías molestando; pasa ao illamento".
- Débeselle dicir ao/á neno/a o tempo que vai permanecer illado/a. Non debe ser esaxerado, especialmente cos/cas pequenos/as.

- As argumentacións do profesor/a non deben ser longas, para que non sirvan de reforzo para o neno.
- Se o/a neno/a se nega a ir ao illamento, auméntaselle o tempo do mesmo e se persiste na negativa, quítaselle un privilexio.
- Se o/a neno/a sae antes de tempo do illamento, advertiráselle que o tempo empeza a contar de novo. Coidarase que o tempo de illamento sinalado se cumpra sempre.
- Para evitar posibles rexeitamentos, o/a profesor/a debe eloxiar a primeira conduta positiva emitida polo neno/a logo do período de illamento.

CUSTO DE RESPONSTA

Consiste en que o neno/a pague cun beneficio ou privilexio a realización dunha conduta inadecuada.

Apropiado especialmente para nenos/as maiores que incumpren un acordo establecido.

Normas de aplicación:

- Antes de nada débense decidir os comportamentos aos que se lle vai aplicar a supresión de privilexios.
- Logo anotaranse os privilexios que se poden suprimir nun momento dado.
- O número de privilexios e o tempo de retirada dos mesmos debe adaptarse á idade do/a neno/a e á importancia do comportamento. A retirada nunca debe ser demasiado longa (non máis de 24 horas), xa que do contrario produce rancor e resentimento, anulando a aprendizaxe.
- O/a profesor/a debe retirar o privilexio con actitude de serenidade e firmeza, non transmitindo enfado nin descontrol.
- Os privilexios que se suprimen deben ir variando para que non perdan eficacia.
- Esta técnica debe aplicarse en combinación con outras técnicas continxentes a condutas desexables, coma o eloxio.

TÉCNICAS COMBINADAS

CONTRATOS DE CONDUCTA

Son acordos escritos entre pais/nais e fillos/as, entre profesores/as e alumno/as nos que figuran as condutas a realizar e as consecuencias a obter.

Deben recoller claramente, en términos positivos o que debe realizar o/a alumno/a e revisalo cada certo período de tempo (unha semana, por exemplo). É conveniente empezar utilizando algún reforzador material para ir introducindo paulatinamente os reforzadores sociais.

Os contratos poden tratar sobre calquera tipo de conduta:

tarefas escolares, comportamentos agresivos ou violentos, disrupción na aula, etc.

CONTRATO DE CONDUTA

Eu, Andrés González Castro, alumno de 6º de E. Primaria do Colexio XXXXXXX, de acordo co profesor e cos meus pais, comprométome a **realizar as seguintes condutas**:

- Cada día farei tres operacións de cálculo (divisións), sinaladas polo profesor.
- Rematarei, diariamente, as tarefas que me marca o profesor na clase; en caso contrario, indicareillo ao profesor para que me axude.
- Na casa, dedicarei cada día 45 minutos a repasar e a estudar

Realizando correctamente estas tarefas conseguirei:

- A paga semanal que me corresponde (5 euros).
- Serei o encargado de repartir os libros de matemáticas na clase.
- Unha hora extra de saída á rúa no fin de semana.

Se non cumpro o acordado neste contrato obterei as seguintes consecuencias:

- Día coas tarefas inacabadas: deixo de ser o encargado de repartir os libros.
- Cada día que non estudio na casa: perdo un euro da paga semanal.
- Máis de dous días incumprindo o prometido: perdo a parte proporcional da paga e a hora libre extra.

Tanto os meus pais, coma o meu profesor e eu mesmo, comprometémonos a realizar o que figura no

CONTRATO, que será revisado a próxima semana.

En Vigo, a 17 de setembro de 2008

Sinaturas: O profesor

Os pais

O alumno

ECONOMÍA DE FICHAS

É unha técnica de modificación condutual que consiste na utilización dunhas tarxetas ou "fichas", que poden ser cambiabiles por recompensas. As tarxetas son gañadas polo desempeño de determinadas condutas previamente acordadas e coñecidas polo/a alumno/a ou alumnos/as. Coas tarxetas, o/a alumno/a poderá mercar algunha das recompensas igualmente pactadas con anterioridade. As fichas poderanse ir acumulando, para poder cambialas por recompensas maiores, ata que o suxeito decida gastalas. No caso de que o/a neno/a non obteña os resultados esperados, poderáselle retirar parte das fichas acumuladas, a modo de sanción.

<i>PROCEDEMENTO</i>	<i>EFFECTOS</i>				
	<i>% MELLORA</i>	<i>% INDIFERENTE</i>	<i>% EMPEORA</i>		
Recriminación pública	40	13	47		
Recriminación privada	83	10	7		
Conversa privada eloxiosa e estimulante	96	4	0		
Eloxio público	91	8	1		
Sarcasmo en público	10	13	77		
Sarcasmo en particular	18	17	65		
Recoñecemento público de que o alumno/a está mellorando	95	4	1		
Manifestación pública de que o alumno/a esta empeorando	6	27	67		
Cadro 1: Influencia dos reforzadores empregados polo profesorado na conduta dos alumnos/as					
(Experiencias desenvolvidas por Brigs), en Espinar Bellón, Andrés (1989): Manual técnico del titor.					