

PSICOLOGÍA DE LAS RELACIONES FAMILIA Y ESCUELA

TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

Pilar Tomás Gil
UNED, Marzo 2013

- A fin de unificar el imprescindible mensaje educativo, deberíamos ponernos de acuerdo, padres y profesores, en la manera de tratar al niño

El mensaje que debe interiorizar un niño no es:

“si me porto mal me castigan”

sino:

“si hago las cosas mejor me puedo beneficiar de ciertos privilegios y pasármelo mejor.”

ASPECTOS RELEVANTES

- ◉ Familia y colegio
- ◉ También los niños: pataletas, rabieta que nos llevan a darles lo que quieren



Toni de 8 años de edad, tiene problemas en casa pero no en el colegio.

No responde hasta que sus padres le levantan la voz. Hay que repetirle las cosas hasta enfadarse.

En casa no quiere comer frutas ni verduras. En el colegio come de todo.

Contesta a los padres cuando no está de acuerdo con las órdenes que recibe o cuando le niegan algo.

Aprendizaje:

Toni ha enseñado a los padres a gritar...
único momento en que se le hace cumplir.

Toni ha enseñado a los padres a que le
dejen hacer lo que quiera... si no "la monto"

Toni ha enseñado a los padres a que le den
todo lo que quiere...

PADRES Y PROFESORES TENEMOS LA SENSACIÓN DE APLICAR BIEN LAS TÉCNICAS. PERO ALGO FALLA. NO FUNCIONAN.

¿Por qué?

○ Coherencia

- Contradicción lenguaje verbal y no verbal (Sonrisas, tono adecuado...)
- Los niños son especialmente intuitivos y saben leer en nuestras caras, gestos y reacciones y comprender si estamos nerviosos o inseguros. (Radar emocional. Extinción)
- Si esto es así, saben que el control lo tienen ellos y esto reforzará sus actuaciones

- Los adultos NO podemos “no cumplir”
 - Te castigaré
 - Me enfadaré
 - Poner un castigo “no vas a salir hoy” y después permitirlo.
- PERSEVERAR ¡¡Como si fuéramos niños!!
 - Nos cansamos antes que los niños porque pensamos que tienen que responder inmediatamente.

⊙ Tener en cuenta:

- Constancia en la aplicación
- Contingencia (inmediatez)
- Intervalo (continuo o aleatorio)

⊙ SE PREDICE EL COMPORTAMIENTO DEL NIÑO Y SE DUDA DE LAS TÉCNICAS

- Si le digo que haga esto se quejará
- Si pongo una norma para el/la hermano/a mayor el/la pequeño/a querrá lo mismo.

⦿ DOS TIPOS DE TÉCNICAS:

- LAS QUE AUMENTAN CONDUCTA: REF. + y -, MODELAMIENTO, INSTIGACIÓN... SIEMPRE NUESTRA PRIMERA ELECCIÓN
- LAS QUE DISMINUYEN CONDUCTA: EXTINCIÓN, REFUERZO NEGATIVO, SOBRECORRECCIÓN

⦿ Los niños necesitan las normas. Saber lo que se espera de uno da tranquilidad.

- Adultos primer trabajo

- ◉ Antes de la elección de una técnica, VALORAR LAS POSIBILIDADES DE APLICACIÓN, POR PARTE DE LOS ADULTOS, DE CADA UNA DE ELLAS.
- ◉ ES MEJOR NO UTILIZAR UNA TÉCNICA SI NO VAMOS A PODER CUMPLIR CON LOS REQUISITOS QUE EXIGE SU APLICACIÓN

- EXPLICAR A LOS NIÑOS LAS REGLAS

- Adoptar las reglas como un proceso:
 - IR APLICANDO UNA O DOS CONDUCTAS INICIALMENTE
 - ES UN CAMBIO IMPORTANTE PARA LOS ADULTOS
 - TENEMOS QUE APRENDER

 - IR INCORPORÁNDOLAS SEGÚN APAREZCAN PROBLEMAS:
 - NO ES ALGO ESTÁTICO
 - EL NIÑO TENDRÁ TENTATIVAS O CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO TAMBIEN NEGATIVOS

TÉCNICAS PARA AUMENTAR CONDUCTAS

REFUERZO POSITIVO

- DAR ALGO POSITIVO TRAS UNA CONDUCTA
- Puede ser: PREMIO, ALABANZA, ACTIVIDAD, PODER DECIDIR EN ALGO, REGALO, ATENCIÓN, COMUNICACIÓN, REALIZAR UNA ACTIVIDAD DELANTE DE LOS DEMÁS, RECONOCIMIENTO, TIEMPO EXCLUSIVO...
- Según la edad:
 - Menores de 10 años, alabanzas, gomets, estrellas
 - Mayores de 10 años: privilegios.

- REFUERZO QUÉ LE GUSTE AL NIÑO (NO A PROFESORES O PADRES)

- SIEMPRE PRIMERA ELECCIÓN
 - AUMENTA LA CONDUCTA
 - DINÁMICA POSITIVA
 - REFUERZA AUTOESTIMA
 - SATISFACE A PADRES Y A HIJOS/ PROFESORES Y ALUMNOS

◉ QUÉ REFORZAR:

- CONDUCTAS QUE CONSIDEREMOS POSITIVAS
- CUALQUIER MEJORA
- INTENTOS DE CONDUCTA AUNQUE NO TOTALMENTE PERFECTOS (MOLDEAMIENTO)
- NO CONDUCTAS
- CONDUCTAS ALTERNATIVAS INCOMPATIBLES

◉ QUÉ REFORZAMOS REALMENTE:

- MUCHAS VECES CONDUCTAS NEGATIVAS, A LAS QUE LES DAMOS MÁS ANTECIÓN QUE A LAS POSITIVAS
- EVITAR UNA CONDUCTA (CASTIGADO FUERA DE CLASE SIN TRABAJAR)

○ Cómo se hace:

- DEFINIR LA CONDUCTA.
 - Momento clave/poca dedicación.
 - SI NO APARECE LA CONDUCTA LA PROPONEMOS O INICIAMOS (INSTIGACIÓN)
 - Ejemplo. Colegio reforzar niño sentado
- ELEGIR EL REFUERZO - SIEMPRE ACOMPAÑADO DE ALABANZAS, PALABRAS DE ÁNIMO Y RECONOCIMIENTO VERBAL. Cuidado con los “ves”
- AL PRINCIPIO DE LA CONDUCTA REFORZAR SIEMPRE
- INSTAURADA PASAMOS AL REFUERZO INTERMITENTE

○ SORPRENDALO SIENDO BUENO:

- REPITEN LAS CONDUCTAS QUE RECIBEN ATENCIÓN
- TENDEMOS A PASAR POR ALTO CUANDO NUESTRO HIJO/ALUMNO HACE LO QUE CREEMOS QUE TIENE QUE HACER

- Recoge sus cosas, está sentado, coloca el material, se pone en la fila, come la verdura, hace los deberes, juega sin hacer ruido.

- DEDICAMOS TODA NUESTRA ATENCIÓN A CUANDO SE COMPORTA MAL

- No se sienta, habla, no quiere comer, desordena,

○ QUÉ COMENTAMOS A OTROS ADULTOS: EL BUEN COMPORTAMIENTO/EL MALO

REFUERZO NEGATIVO

- ◉ **RETIRAR REFORZADORES DESAGRADABLES TRAS LA REALIZACIÓN DE LA CONDUCTA DESEADA.**
- ◉ **RECOMPENSAMOS EL ESFUERZO RETIRANDO ALGO DESAGRADABLE PARA ÉL**
- ◉ **Ejemplos: Si acabas los deberes a tiempo, hoy no tendrás que poner la mesa a la hora de cenar. Si estudias media hora hoy, no tendrás que sacar la basura.**

○ EL QUÉ MÁS SE NOS ESCAPA

- MUCHOS NIÑOS SE REFUERZAN NEGATIVAMENTE AL EVITAR TENER QUE HACER ALGO (DEBERES, TRABAJO, ASISTIR A CLASES)

INSTIGACIÓN

- Ayuda para iniciar la primera subconducta
- ¿Qué les pedimos a nuestros niños? ¿Pueden hacerlo? ¿Les hemos enseñado a hacerlo?
 - Cuidado con... Con la edad que tiene ya tendría que...
- Puede ser física o verbal:
 - Girarle la cabeza para que mire.
 - Sentarlo en una silla.
 - Dirigirle verbalmente
 - Ponerle el lápiz/cuchara en la mano

○ Usar siempre REFUERZO POSITIVO

○ RETIRAR

- ES UN PELIGRO SI LA MANTENEMOS.
ENTONCES SEREMOS LA MEMORIA DE LOS NIÑOS
- PREGUNTAR: QUÉ TIENES QUE HACER PRIMERO.

MOLDEAMIENTO

- IR ACERCÁNDONOS A LA CONDUCTA DESEADA.
- EL PROCESO DE APRENDIZAJE SE DIVIDE EN PEQUEÑOS PASOS.
- ES LA BASE PARA LAS CONDUCTAS DE LOS NIÑOS
 - Si cuando son pequeños se les enseña a estar bien sentados,
 - Mas mayores mejor para estudiar.
- COMBINADA CON INSTIGACIÓN Y REFUERZO

MODELADO

- Otra persona realiza la conducta que queremos enseñar y el niño observa cómo la hace el modelo y las consecuencias positivas o negativas que obtiene
- FUNCIONA MEJOR CON MODELOS DE SU EDAD
 - Hacen lo mismo que hermanos mayores
 - Hacen lo mismo que otros niños
 - CUIDADO: si prestamos atención al mal comportamiento es más probable que lo imiten

○ PUEDE JUGAR EN NUESTRA CONTRA:

- APRENDIZAJE POR IMITACIÓN: VEN QUE OTRO NIÑO HACE ALGO MAL Y SE SALE CON LA SUYA
- REALIZAN UN COMPORTAMIENTO QUE HACEN PAPA O MAMA Y NOS LO ECHAN EN CARA
 - Ver incongruencias. Móvil
- QUEJAS: PAPA/MAMA/PROFESORES QUE SE QUEJAN CONTINUAMENTE, REPROCHAN CONTINUAMENTE ENSEÑAN A...
- ESPECIALMENTE INFLUYENTE PARA EL APRENDIZAJE DE MODELOS SOCIALES, VALORES, ETC.

Niño de 5 años que remite profesora porque presenta conducta "desafiante". Le discute sus planteamientos, parece no tener respeto, no hace nunca caso a sus indicaciones o intenta continuamente negociar con ella

El padre niega esta comportamiento. Dice que el niño responde a la primera y que le hace caso de inmediato.

Sin embargo la madre si que está de acuerdo con la profesora, dice que a ella le hace lo mismo.

Al ser profesora el niño realiza el modelo de relación con la madre y lo ha establecido con la profesora.

◉ ¿QUÉ SE NOS OLVIDA MODELAR?

- LOS PROCESOS MENTALES:
 - ◉ APRENDER A REALIZARSE AUTOINSTRUCCIONES
 - ◉ PRIMERO EL ADULTO SE DICE A SÍ MISMO LO QUE HACE EN VOZ ALTA ANTE EL NIÑO
 - ◉ DESPUES SE LE PIDE AL NIÑO QUE DIGA LO QUE VA HACIENDO
 - ◉ DESPUÉS EL NIÑO LO DICE MÁS FLOJO, HASTA QUE SE CONVIERTE EN AUTOINSTRUCCIÓN.
- EL AUTORREFUERZO
 - ◉ PADRES QUE SE CRITICAN POR LO QUE HACEN
 - ◉ QUE NO VALORAN SUS CAPACIDADES PERSONALES
 - ◉ NO SE REFUERZAN

TÉCNICAS PARA DISMINUIR CONDUCTAS

EXTINCIÓN

- PRIMERA ELECCIÓN
- ES GRADUAL, NO UTILIZAR ANTE CONDUCTAS PELIGROSAS
- MEJORA SI SE COMBINA CON REFUERZO CONDUCTAS ALTERNATIVAS
- CUÁLES
 - LLAMADAS DE ATENCIÓN
 - QUEJAS
 - LLORIQUEOS

○ La mayor parte de nosotros presta atención a las transgresiones, nos es difícil ignorar:

■ *Padres:*

- *si el hijo contesta, mantenemos discusión*
- *Damos explicaciones*
- *Queremos convencer*

■ *Profesores:*

- *María, estate quieta*
- *José, ya está bien de molestar*
- *Vicente, deja de andar y trabaja*

- CONSISTE EN ELIMINAR AQUELLO QUE REFUERZA LA CONDUCTA... TODOS LOS REFUERZOS
 - CUIDADO: CONDUCTAS REFORZADAS POR OTROS NIÑOS

Profesor decide aplicar la extinción a un niño que hace el “payaso” en el aula. Ante las primeras gracias le ignora, pero el número de las mismas aumenta porque los otros niños le provocan y se ríen

◉ DOS TRAMPAS:

- Al principio puede incrementarse la frecuencia o intensidad de la respuesta. En este caso hay que mantener la extinción y no reforzar la conducta en ninguna ocasión
- Recuperación espontánea: una vez eliminada la conducta, puede reaparecer en alguna ocasión.
NO REFORZAR

COSTE RESPUESTA

- ◉ QUITAR UN PRIVILEGIO, UN JUGUETE, EL POSTRE, UNA ACTIVIDAD...
- ◉ Si no te sabes la lección, no podrás utilizar el ordenador.

TIEMPO FUERA

- Consiste en someter al niño, inmediatamente después de la conducta que queremos eliminar, a un “tiempo fuera de refuerzo”
- Las características del sujeto
 - Funciona bien en sujetos activos, que estén a gusto en grupos, y cuyas conductas se mantienen por la atención de los demás.
 - No funcionan con sujetos retraídos, tímidos, con poca relación social y con mucho mundo interior.

- Características del lugar para tiempo fuera:
 - No habrá nada reforzante.
 - No habrá estímulos visuales, auditivos ni táctiles
 - Será aburrido.

- HAY QUE APLICARLA SIEMPRE E INMEDIATEMENTE DESPUES DE LA CONDUCTA

- Duración será de un minuto por año

- Ejemplos: Si no comes sin molestar a tu hermano, terminarás la comida en la cocina. Cada vez que saltes en el sofá te irás cinco minutos a tu habitación. Si gritas o insultas, te sentarás 3 minutos en esta silla

SOBRECORRECCIÓN

- El sujeto remedia las consecuencias de su conducta
 - Cuantas veces hemos arreglado las consecuencias de nuestros hijos
 - Cuantas veces se las hemos evitado.
 - ¿APRENDEN ASÍ?
- Se puede hacer practicar muchas veces la conducta correcta
- Si estropea algo, tiene que arreglarlo: limpiar la pared, recoger la ropa del suelo, pedir disculpas por morder