

GUÍA



**DE MODIFICACIÓN DE
CONDUCTA PARA PADRES**

Guía

DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA PARA PADRES

Esta Guía ha sido publicada por la FEDERACIÓN DE ORGANIZACIONES EN FAVOR DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD PSÍQUICA Y PARÁLISIS CEREBRAL DE LA REGIÓN DE MURCIA, FEAPS-REGIÓN DE MURCIA, y subvencionada por la CONSEJERÍA DE TRABAJO Y POLÍTICA SOCIAL DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE MURCIA.

En la realización de esta guía han intervenido:

CONTENIDO:

Antonia Martínez Pérez

Psicóloga Clínica. Profesora de la Facultad de Psicología de la Universidad de Murcia.

M^a Ángeles García Moreno

Trabajadora Social. Coordinadora del Servicio de Apoyo Familiar de FEAPS-Región de Murcia.

ILUSTRACIONES:

José David Sáez Cruz

Estudiante de Secundaria

Edita: FEAPS-Región de Murcia

Depósito Legal: MU-2584-2000

I.S.B.N.: 84-607-1632-5

Segunda Edición

Diseño e impresión: Picking Pack Service Point S.A.

ÍNDICE

● Presentación	5
● Introducción	6
● Pero, entonces ¿cómo se aprende una conducta?	8
● ¿Qué es modificar una conducta?	10
● ¿Cómo y cuándo podemos modificar una conducta?	11
● Técnicas educativas para la modificación de conducta	14
● ¿Cómo incrementar conductas adecuadas?	16
● ¿Cómo reducir y extinguir conductas inadecuadas?	18
● ¿Cómo podéis enseñar nuevas formas de comportamiento?	25
● Conclusión	27
● Glosario	29
● Bibliografía seleccionada	31
● Registros de Conducta	32

PRESENTACIÓN

La idea de elaborar esta guía surge de las demandas de todos vosotros "PADRES y MADRES", que diariamente os encontráis con la difícil tarea de educar a vuestros hijos, tengan o no discapacidad psíquica.

¿ Qué pretendemos?

- Orientaros sobre la forma en que vuestros hijos aprenden los comportamientos adecuados e "inadecuados".
- Sugerir vías sobre cómo hacer uso de vuestra influencia para ayudar a vuestros hijos en el aprendizaje de comportamientos que sean gratificantes para ellos y aceptables para los demás.

Entendemos que esta orientación contribuye y es parte del objetivo general del movimiento FEAPS Región de Murcia: ***"mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad psíquica, partiendo de la integración familiar como etapa básica, y previa, para facilitar la plena integración social"***.

Esta guía os puede servir de apoyo a la hora de afrontar los problemas cotidianos de conducta que puedan presentar vuestros hijos. En ningún caso pretendemos resolver todos los problemas de conducta que vayan presentando, ni ofrecer "recetas o soluciones mágicas" para cada caso en particular. La mejor sugerencia que os podemos hacer es que consultéis con profesionales especializados que os puedan asesorar ampliamente y resolver cada uno de vuestros "interrogantes" ante determinados casos.

Esperamos que las orientaciones que contiene la guía os resulten asequibles y prácticas.

A veces aparecerán algunos términos con un asterisco (*), ello quiere decir que podréis consultar su significado en el Glosario que se encuentra al final de la guía. De igual forma, también encontraréis al final una serie de modelos de autorregistros para que los utilicéis.

Vaya desde aquí nuestro agradecimiento a todos vosotros, padres y madres, que con vuestras ideas y sugerencias habéis hecho posible el "nacimiento" de esta guía.



INTRODUCCIÓN

Existen varios conceptos populares que pretenden explicar el comportamiento del niño. Algunas personas consideran que el comportamiento (*) es el resultado de la herencia. Otros consideran que el comportamiento depende principalmente de las influencias del ambiente y de las personas o circunstancias que rodeen al niño. Así mismo, existe la creencia común de que el niño atraviesa etapas que ocurren de una manera previsible alrededor de determinadas edades.

Analicemos brevemente cada una de estas ideas.

- ☺ Algunas teorías reconocen que los niños nacen con ciertas características temperamentales, o con ciertas predisposiciones heredadas. Sin embargo, el hecho de una herencia directa de rasgos de personalidad, totalmente probada, no ha sido establecido hasta la actualidad.
- ☺ Otras teorías admiten que el comportamiento es el resultado de las influencias ambientales. Desde esta perspectiva cabría preguntarse: ¿por qué distintas personas ante la misma circunstancia reaccionan de forma diferente?. Parece que en la respuesta a esta cuestión estarían incluidas otras variables ¿verdad?.
- ☺ Seguro que vosotros como padres habéis oído muchos criterios sobre edades y etapas por las que atraviesan los niños, como por ejemplo: "los terribles dos años", "las niñas son más tranquilas a los cinco..." y así sucesivamente, afirmaciones todas ellas que pertenecen al "saber popular". Sin embargo, la experiencia muestra muchas excepciones a estas reglas, sin llegar a desacreditarlas totalmente.

Con todo lo anteriormente expuesto, queremos evidenciar que en relación a la idea que muchos padres tienen sobre el comportamiento de sus hijos, intervienen muchos estereotipos(*) que, lejos de ayudarnos a clarificar cómo se origina el comportamiento del niño, crean más confusión.

Pero, quizá, vosotros os preguntéis: y esto ¿qué tiene que ver con mi hijo discapacitado? La respuesta es que sí tiene que ver y ¡mucho!, porque las reglas del aprendizaje de conductas adecuadas e inadecuadas funcionan de la misma manera en todos los hijos, sólo que en las personas con discapacidad psíquica el aprendizaje de dichas reglas de conducta (*) requiere más constancia y paciencia.

Si nos detenemos a observar, veremos que los adultos tendemos a clasificar o "etiquetar" la conducta de nuestros hijos, cuando resultaría mucho más comprensible describirla. Es decir, analizar detalladamente lo que hacen, cómo lo hacen y cuándo hacen determinadas conductas, para evitar "olvidar que también realizan conductas positivas y adecuadas".

Por tanto, los **"problemas de conducta de los niños"** no son una cuestión únicamente de ellos, sino que también guardan relación directa con los padres en función del tipo de relación que establecen con sus hijos.

En este sentido, es necesario reconocer que el comportamiento inadecuado de "vuestros hijos" no es el resultado ni de una edad, ni de una etapa, ni sólo de la herencia o del ambiente, sino del conjunto de todas estas variables.

Así pues, como ya hemos comentado anteriormente, intentaremos ser lo más claros posible a la hora de exponer las ideas y orientaciones contenidas en esta guía, para lo cual la hemos dividido en los siguientes apartados:

- **¿CÓMO SE APRENDE UNA CONDUCTA?**
- **¿QUÉ ES MODIFICAR UNA CONDUCTA?**
- **¿CÓMO Y CUÁNDO MODIFICAR UNA CONDUCTA?**
- **TÉCNICAS EDUCATIVAS PARA LA MODIFICACIÓN DE CONDUCTA**
 - **¿CÓMO INCREMENTAR CONDUCTAS ADECUADAS?**
 - **¿CÓMO REDUCIR Y EXTINGUIR CONDUCTAS INADECUADAS?**
 - **Y ¿CÓMO PODÉIS ENSEÑAR NUEVAS FORMAS DE COMPORTAMIENTO?**



PERO, ENTONCES, ¿CÓMO SE APRENDE UNA CONDUCTA?

Como todos sabéis hay ciertas cosas que los niños pueden hacer desde su nacimiento como, por ejemplo, llorar cuando sienten hambre o están incómodos. Este tipo de conductas no se aprenden, aparecen siempre que un estímulo las provoca, son las denominadas conductas "reflejas" (*), es decir, no controladas voluntariamente. Pero la mayoría de conductas que presentan vuestros hijos han de aprenderlas.

Veamos algunas formas de aprendizaje (*) de una conducta

Primero, depende de las **consecuencias** que sigan a sus actos, es decir, de la respuesta que vosotros deis de forma inmediata a sus conductas. Desarrollemos un ejemplo para ilustrar lo que decimos: **"La rabieta de vuestro hijo para llamar la atención"**.

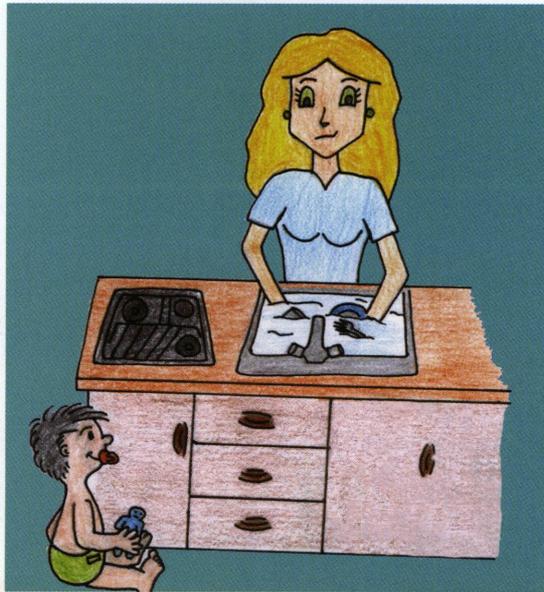
Como vemos en el ejemplo, la madre atiende al niño cuando presenta una rabieta y con ello consigue dos objetivos:

1. El niño, recompensado por la presencia de la madre, deja de llorar y **"aprende"** a tener rabietas para conseguir determinadas cosas.
2. La madre, se siente "aliviada" cuando el niño deja de llorar y **"aprende"** a prestarle atención al niño para controlar la rabieta.



Por lo que acabamos de comentar, estaréis de acuerdo con nosotros en que **la "gente" en general, tiende a hacer aquello que le produce una satisfacción, interés, comodidad o alivio. El aprendizaje, pues, depende en buena parte de las reacciones que tenga el otro.**

Segundo, el aprendizaje también se lleva a cabo a través del **ejemplo** y **la imitación**. El niño escucha los comentarios de sus padres, familiares, amigos y profesores respecto a él y **"aprende"** a "verse a sí mismo" a través de los otros. El proceso de aprendizaje del comportamiento es, indudablemente, mucho más complejo e intervienen otras variables o aspectos tales como: la interpretación que hace el niño de los sucesos, las circunstancias etc..., pero sólo nos vamos a centrar en aquellos aspectos en los que vosotros, como padres, podéis influir en la conducta de vuestros hijos.



RECORDAD: Las reacciones que siguen inmediatamente a la acción del niño determinarán, probablemente, que la conducta se repita en el futuro o no.

- Si las consecuencias son agradables para el niño, éste intentará repetir la conducta.
- Si por el contrario son perjudiciales para él, eliminará la emisión de la misma.



¿QUÉ ES MODIFICAR UNA CONDUCTA?

MODIFICAR SIGNIFICA ACTUAR EDUCATIVAMENTE (*) PARA:

Implantar y fomentar una nueva conducta que una persona no dispone en su forma habitual de comportarse. **Ej.** Enseñar a un niño o adulto alguna conducta que no tiene adquirida: aseo personal, relacionarse socialmente, etc...

Incrementar y optimizar conductas que la persona tiene escasamente establecidas en su forma habitual de comportarse. **Ej.** Llegar a leer comprensivamente, asearse sin ayuda, manejarse autónomamente por la calle.

Reducir la frecuencia, intensidad o duración de una conducta, que en esos momentos resulta molesta o inadecuada. **Ej.** Dar besos, pero no estar constante y "pegajosamente" encima, participar en una conversación sin "dar la paliza".

Extinguir o eliminar una conducta que, en su mínima expresión, resulta nociva o un serio riesgo para el propio sujeto, para los demás, etc...

RECORDAD: las cuatro situaciones de enseñanza-aprendizaje más habituales que os podéis encontrar con vuestros hijos, son: implantar, incrementar, reducir y extinguir las conductas.

¿CÓMO Y CUÁNDO PODEMOS MODIFICAR UNA CONDUCTA?

CÓMO MODIFICAR LA CONDUCTA DE VUESTRO HIJO



Tened siempre presente que lo que deseáis cambiar es una o varias conductas de la persona, pero que la persona, como ser humano que es, siempre debe quedar a salvo y ser respetada. **No os podéis plantear "cambiar a la persona por completo"**.

Controlad vuestros errores de apreciación al observar y evaluar el comportamiento del otro/a.

Describid de forma clara la conducta que se desea modificar:

- Es necesario describir los aspectos de la conducta de vuestros hijos, de tal manera que tenga el mismo significado para la mayoría de las personas que escuchen esta descripción.
- Los juicios sobre la conducta tienden a cambiar, no sólo a medida que pasa el tiempo, sino también de una situación a otra, de manera que es importante, en aras de la claridad, evitar los juicios y describir justamente lo que pasó.



¡LA INCONSISTENCIA DE VUESTRA PROPIA CONDUCTA PUEDE CREAROS PROBLEMAS!

DESCRIPCIONES CLARAS	DESCRIPCIONES VAGAS
☺ Susana mientras tomaba café, el jueves y el viernes, tiró un poco de leche sobre la mesa.	☹ Susana come mal.
☺ María se limpia los dientes todas las mañanas y todas las noches.	☹ María sabe limpiarse los dientes.
☺ Pepe no se está quieto en la silla durante más de 1 minuto, mientras escucha un cuento.	☹ Pepe es excesivamente activo.

Observad con atención la conducta de vuestros hijos:

- Presenciando la conducta preocupante, las circunstancias que la desencadenan y las consecuencias que le siguen.
- Prestando atención detenidamente.
- Observando allí donde se produce la conducta.
- Observando reiteradamente la conducta para ver si ésta es accidental (espontánea) o por el contrario pertenece al repertorio de conductas habituales en el niño o adulto.

Registrad vuestras observaciones de la forma siguiente:

- Anotando el número de veces o la duración de la conducta.
- Anotando los desencadenantes(*) y las consecuencias que siguen a la conducta.

Analiza vuestras observaciones:

- Estableciendo la relación que existe entre los estímulos que preceden a la conducta problemática, la conducta propiamente dicha y sus consecuencias, ya que es la clave para:
 - ◆ Entender por qué la persona hace o no hace aquello que nos preocupa o interesa.
 - ◆ Decidir qué podemos hacer para intentar modificar esa situación.



REGISTRO

Días en que se observa la conducta
(Ej. 15 y 16 de Enero)

CONDUCTA OBSERVADA	TIEMPO DE OBSERVACIÓN	LUGAR	DURACIÓN DE LA CONDUCTA	ANTECEDENTES (Estímulos que preceden a la conducta de gritar)	CONSECUENTES (¿Qué hacemos ante esta conducta?)
Ej. Gritar	Ej. de 5 a 9 de la noche, a intervalos de 15 minutos.	Casa	Cada 15 minutos, observamos que la conducta de gritar aparece durante 3 minutos	La madre le repite varias veces la tarea que tiene que hacer (Ej. tienes que hacer la cama...)	La madre también grita

CUÁNDO MODIFICAR EL COMPORTAMIENTO:

- Cuando perjudica al niño o a los demás, es decir, cuando la conducta tiene consecuencias negativas tanto para el niño, como para las personas que lo rodean.



- Cuando impide el desarrollo del niño, centrándonos no sólo en el desarrollo físico del niño (desarrollo corporal), sino también en el psicológico y social. Son, precisamente, la adecuación de estos factores los que permiten una mayor y mejor integración y adaptación a su entorno familiar, escolar, social,...
- Cuando el comportamiento es muy frecuente, es decir, cuando la conducta inadecuada es realizada de forma continuada.

RECORDAD: para obtener el efecto deseado en la conducta de vuestros hijos, éstos han de estar motivados, es decir, debe de haber una predisposición por parte del niño hacia este cambio. Es por ello, que es muy importante respetar lo que siente y piensa; y hay que motivar al niño/adulto a comportarse así, ya que en base a esto, utilizaremos unos refuerzos u otros.

TÉCNICAS EDUCATIVAS PARA LA MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

Una vez que habéis entendido el comportamiento del niño, mediante la observación, el registro y el análisis de su conducta, pasamos a ver cuales son las técnicas que os permiten tanto aminorar las conductas no deseadas de vuestros hijos, como incrementar aquellas que son deseadas.

Pero antes de pasar directamente a comentar estas técnicas haremos referencia a **cuatro elementos básicos a tener en cuenta para construir relaciones positivas:**

- **RESPECTO MUTUO:** una buena manera de comenzar es **minimizando las críticas negativas**, intentando ser consistentes a la hora de actuar, etc...
- **DEDICACIÓN DE TIEMPO PARA DIVERSIONES:** os sugerimos que os toméis tiempo para divertir os con vuestros hijos, pasad cierto rato del día con cada uno de ellos, haciendo lo que os guste. Adicionalmente a

estos ratos con cada uno de los hijos , la familia podrá divertirse en conjunto, ¡por lo menos una vez a la semana!. **Recordad: una hora de relaciones positivas vale mucho más que varias horas de situaciones conflictivas.**

- **ESTIMULACIÓN:** es necesario que creáis en vuestros hijos si queréis que ellos crean en sí mismos. Como sabéis, los niños necesitan ser estimulados para sentirse bien. **Una relación de cooperación depende mucho de cómo los niños se sienten acerca de ellos mismos y de cómo se sienten con respecto a vosotros.**
- **DEMOSTRACIÓN DE AMOR:** quizá os podríais hacer la siguiente pregunta: **¿con qué frecuencia le digo a mis hijos que les quiero, ya sea verbalmente o mediante otras demostraciones?**. Pues bien, es extremadamente importante decirles cuánto les queréis, especialmente cuando ellos no lo esperan, así como hacerles manifestaciones no verbales, como caricias, besos, unas palmaditas en la espalda, guiñarle un ojo, etc...



RECORDAD: el amor también se demuestra en cualquier tipo de relación con vuestros hijos a través de vuestra actitud de respeto mutuo, y permitiéndoles desarrollar responsabilidades y cierta independencia.



TÉCNICAS:

CÓMO INCREMENTAR CONDUCTAS ADECUADAS

Veamos algunas técnicas que, seguro ya conocéis y utilizáis con frecuencia en la educación de vuestros hijos, discapacitados o no:

● CUANDO Y CÓMO EMPLEAR RECOMPENSAS(*):

Sabéis que es el "refuerzo" (*) es lo que hace que vuestro hijo repita la conducta que ha aprendido, tanto si se considera "buena" o "mala". "Cualquier cosa" que una persona encuentra confortable o agradable reforzará su manera de comportarse.

RECOMPENSAS = REFUERZO

RECOMPENSAS TANGIBLES	ACTIVIDADES
☺ Materiales de juego	☺ Pasivas (mirar la TV, escuchar cuentos, leer libros...).
☺ Libros ...	☺ Activas (juegos de interacción, pescar....).

● ¿Cuándo recompensar?

- Podéis dar una recompensa de "**forma inmediata**". En este caso resulta de lo más eficaz, sobre todo si "recurrimos" a las distintas formas de atención (interés, afecto, elogio, aprobación, ayuda, etc...), pero tenéis que tener en cuenta lo siguiente:

☞ Una determinada recompensa puede no satisfacer a todos los niños y puede, incluso, no satisfacer al mismo niño en las mismas circunstancias que lo hacia anteriormente.

☞ La atención de los adultos influirá casi siempre en la conducta de los niños, convirtiéndose en un factor privilegiado, debiendo sobresalir ésta con respecto a otras recompensas. Pero **¡Cuidado!**, tenemos que diferenciar la "**recompensa**", donde compensamos o premiamos al niño por realizar de forma adecuada la conducta (Ej. Le damos una pegatina, le decimos que lo ha hecho muy bien...) del "**chantaje**", donde amenazamos al niño con la publicación de una información que pueda perjudicar su reputación (Ej. Si no haces los deberes le diré a tu señorita lo que hiciste el otro día...) y del "**soborno**", donde se corrompe al niño con regalos, ofertas, dinero, etc... para conseguir algún beneficio de él (Ej. Si te comportas bien te compraré la bicicleta, te daré mil pesetas...).

● **¿Cómo distribuir las recompensas?**

- No sólo es importante el tipo de refuerzo, sino también el momento en el que se aplique: hay que darlo **durante o inmediatamente después de realizar alguna conducta** que queréis que repita vuestro hijo o desarrolle como hábito.
- Si se **aplaza la recompensa** puede que os encontréis con que, por error, habéis estimulado otra conducta que no era la deseada y no la conducta que realmente queráis estimular. El niño, en el intervalo de tiempo transcurrido entre la conducta y la recompensa, puede haber realizado otras conductas, no teniendo claro entonces cuál ha sido la conducta que le han reforzado.
- Así mismo, se ha de tener en cuenta en **qué circunstancias se dan recompensas**. Si se dan cada vez que el niño hace algo, el aprendizaje se efectúa rápidamente, pero este proceso se invierte también con gran rapidez cuando se detienen las recompensas.

Pero, claro, vosotros os preguntaréis: y ¿cómo hacemos esto en la vida diaria?, porque es muy fácil decirlo, pero hacerlo ¡es otra cosa!. Ciertamente no podéis prestar atención a todo aquello que hace el niño, pero sí podéis dar ánimos después de varias muestras de un determinado comportamiento y de forma intermitente. Vuestro hijo, entonces, no sabe cuándo se le va a recompensar. Cuando las recompensas se dan con menos frecuencia, los niños siguen haciendo lo que quieren los padres y, tal vez, empiecen también a ver por qué se considera muy útil y sensata su conducta.



¡RECORDAD!

- Lo que es refuerzo para las actividades de un niño puede no serlo para las de otro, pero cierta alabanza y atención por parte de los adultos tiende a servir generalmente para reforzar la conducta.
- Al animar a los niños pequeños a que empleen aspectos específicos de su repertorio de conducta, es necesario reforzar la actividad específica inmediatamente después de que ocurra y hacerlo con frecuencia.
- Para la mayoría de los niños, reforzar una actividad especial después de llevarla a cabo, es el método más eficaz de estimular esa actividad en un principio. Una vez establecido el hábito, todo lo que se requiere para mantenerlo es un refuerzo ocasional, o puede mantenerse por sí solo porque resulta gratificante en sí mismo para el niño.
- Si no sabéis claramente, qué conducta es inadecuada, los niños aprenderán, a veces, cosas que vosotros no queráis estimular.
- Utilizar varios tipos de reforzadores de conductas, de esa forma evitaremos que el niño se aburra de ellos y no produzcan el efecto deseado.

¿CÓMO REDUCIR Y EXTINGUIR CONDUCTAS INADECUADAS?

Esta es la pregunta clave ¿verdad?, ¿qué podéis hacer para poder reducir o eliminar esos comportamientos inadecuados que tanto os preocupan?. Pues bien os sugerimos algunas posibilidades, veámoslas.

¿ NECESITAMOS CASTIGAR? ¿SÍ O NO?

El castigo se emplea ante una conducta agresiva, destructiva, peligrosa para el niño o para otros.... Está fuera de lugar en situaciones que no son peligrosas ni graves.

VENTAJAS

- ☺ El efecto es inmediato.
- ☺ Remite la conducta de forma instantánea.

INCONVENIENTES

- ☺ Efecto poco duradero, vuelve a aparecer la conducta, a menos que el castigo sea muy severo.
- ☺ El mismo castigo tiende a aumentar. Cada vez se necesitan medidas más fuertes, pues lo que ocurre en realidad es que el niño se está entrenando en aguantar cada vez mejor los castigos.
- ☺ Al mismo tiempo, los padres se ven impulsados a utilizar cada vez más castigos . ¿Por qué? Porque se obtiene un alivio momentáneo.
- ☺ Así, la relación entre padres e hijos se va deteriorando progresivamente, porque está basada en el control punitivo más que en el estímulo y en el entrenamiento positivo.
- ☺ El niño aprende una conducta agresiva para conseguir ante los demás lo que quiere.



¿ENTONCES, QUÉ TÉCNICAS SE PUEDEN UTILIZAR?

LA EXTINCIÓN

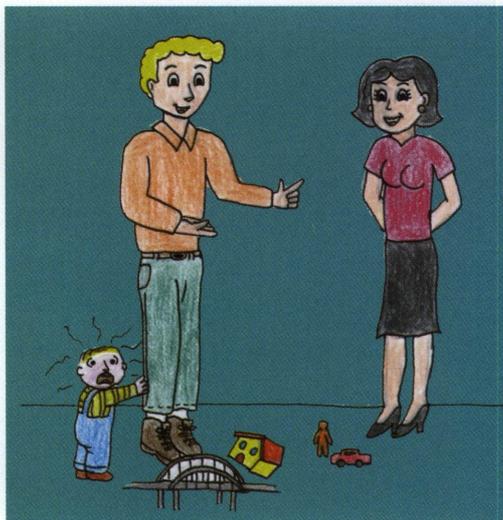
Consiste **en eliminar una conducta inadecuada, en ausencia de reforzadores para esa conducta.** (Ej.: Dejar de atender al niño cada vez que tiene una rabieta. Siempre que el niño llora acudís rápidamente a su encuentro para consolarlo, con esta acción reforzáis el comportamiento del niño. A partir de ahora no le haréis caso, siempre y cuando no ponga en peligro la salud del niño. Así, el niño se acostumbrará a no llorar por cualquier cosa).

Este procedimiento es más lento que otros, e incluso inicialmente puede producir un incremento de la conducta. Pero si se mantiene la extinción, tras este incremento inicial, progresivamente comenzará a disminuir hasta su eliminación. Así pues, **no se puede aplicar cuando queráis que la conducta desaparezca inmediatamente.**

● ¿Cómo la aplicamos?:

☺ Utilizamos, además de la extinción, **el reforzamiento de alguna conducta o conductas alternativas**, si es posible incompatibles con la que se pretende eliminar (Ej. Un niño no puede morderse las uñas y estar comiendo a la misma vez).

☺ Es **necesario identificar todos los reforzadores que mantienen la conducta que se desea extinguir.**



- ☺ **La extinción debe ser constante**, cada vez que ocurra la conducta inadecuada. Si se usa de forma intermitente se pueden producir los efectos contrarios (aumentar la conducta que queremos eliminar).
- ☺ **No se debe utilizar la extinción como única técnica** si se desea un cese inmediato de la emisión de la conducta, o si la conducta es peligrosa para vuestro hijo o para otras personas de su entorno.

REFORZAR FORMAS ALTERNATIVAS DE COMPORTAMIENTO

Reforzamos conductas que sean incompatibles con la conducta que pretendéis eliminar o disminuir.

Ej.: Si el niño está la mayoría del tiempo de pie, lo que se le refuerza es que esté sentado. Lo mismo ocurre cuando el niño habla en exceso, se le refuerza el que esté en silencio.

VENTAJAS	INCONVENIENTES
<ul style="list-style-type: none"> ☺ Se evitan los efectos secundarios del castigo. ☺ Los resultados se obtienen de forma inmediata. ☺ Se les enseña a los niños formas deseables de comportamiento, al mismo tiempo que se eliminan las indeseables. 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ No se constatan inconvenientes.



TIEMPO FUERA O TIEMPO DE REFLEXIÓN

Consiste en aislar al niño del lugar en el que se ha producido la conducta inadecuada y que es reforzante para él, y ubicarlo en otro lugar de la casa que le pueda resultar desagradable y de donde no obtiene ninguna recompensa.

● **¿Cómo la aplicamos?:**

- ☺ Enviadlo a un **lugar** (habitación, sala), **donde no haya ningún tipo de refuerzo positivo** (juguete, TV, etc...). Sin discutir, sin enfadarse.
- ☺ Ha de **estar** en este **lugar hasta que se calme** (de 1 a 2 minutos, en niños pequeños y de 10 minutos para los mayores).
- ☺ Es muy importante que todo **el procedimiento no se convierta en un juego**.
- ☺ **Reforzad** de cualquier manera los **primeros indicios de buena conducta**.
- ☺ La **discusión y explicación de por qué lo hace debería postergarse hasta que el niño recupere sus formas habituales de comportamiento**, y debería centrarse en lo que él hizo para provocar que se le echara de donde se encontraba.
- ☺ **No prestad atención especial al niño inmediatamente después del período de tiempo fuera**, pero hay que reforzar de forma precisa los primeros indicios de "buena conducta".

● **¿Cuándo lo aplicamos?:**

- ☺ Resulta un método **efectivo cuando han fracasado otros procedimientos**. Hay que utilizarlo únicamente si se manifiesta alguna conducta muy indeseable.

- ☺ **Nunca se debe aplicar porque sea una molestia**, se oponga a vuestros deseos o bien os "ataque los nervios".
- ☺ **Hay que utilizarlo** de forma inmediata **cada vez que ocurra la actividad o un poco después, sin demorarse demasiado.**
- ☺ **Hay que utilizarlo de forma coherente y consecuente** por parte de **ambos cónyuges**, independientemente de cómo os sintáis.

Ej.: El niño no quiere doblar la ropa que se ha quitado. Los pasos a seguir serían los siguientes:

1. Se le ordena al niño que doble su ropa.
2. Si no obedece se le da un aviso: "si no doblas tu ropa te irás un tiempo fuera".
3. Si el niño continúa sin obedecer se le conduce, por ejemplo, al cuarto de baño o mirando hacia la pared en cualquier habitación. Esto se hace de forma tranquila, explicándole al niño por qué es llevado a esa situación.
4. Se tienen que ignorar las quejas del niño.
5. Después de 2 ó 3 minutos al niño se le retira de esa situación.
6. Se repite la orden original: "dobla tu ropa".
7. Si obedece se le recompensa por ello, si no cumple la orden se repiten de nuevo los pasos 1 al 6.

¡RECORDAD!

Si el ambiente natural donde se produce la conducta inadecuada es poco reforzante para el niño, el tiempo fuera es menos efectivo que si el ambiente es altamente reforzante para el niño. Con esta técnica se reducen conductas como rabietas, peleas, comportamientos desobedientes, conductas agresivas, etc.



COSTE DE RESPUESTA O MULTA

Consiste en **privar a la persona de los refuerzos que ha obtenido por realizar otras conductas adecuadas**, cuando emite la conducta inadecuada. Es decir, se restan los refuerzos obtenidos por la conducta adecuada, cada vez que emite una conducta inadecuada. (Ej. Vuestro hijo hace la cama todos los días, antes no la hacía nunca, le dais un reforzador: que vea la TV más tiempo, comprarle cromos... Si a continuación le da una patada a la TV le restamos un reforzador: le quitamos los cromos). Tenéis que asegurarnos que vuestro hijo pueda abonar "la multa", porque de lo contrario no funcionará. Lógicamente, se ha de facilitar previamente que la persona pueda ganar reforzadores por su buen comportamiento.

Ejemplos cotidianos serían la pérdida de tiempo de recreo por mal comportamiento durante la clase, la retirada parcial de la paga mensual o semanal que tenga asignada,...

SOBRECORRECCIÓN Y PRÁCTICA POSITIVA

Consiste en que, **nada más realizar la conducta inadecuada, si ésta ha producido destrozos, vuestro hijo tendrá que arreglar los daños ocasionados y posteriormente hacer prácticas de la conducta positiva reparadora**. Ej. Vuestro hijo se niega sistemáticamente a retirar su plato de la mesa a mediodía y arma una rabieta. Vosotros le obligaréis a que lo retire a mediodía, por la noche, y además que retire los de sus hermanos durante un tiempo que consideréis prudencial. **Otro ejemplo sería:** a un niño que escriba sobre la pared se le ordenará no sólo que borre lo que ha hecho, sino también que limpie toda la pared.

SACIEDAD Y PRÁCTICA NEGATIVA

En este caso, se trata de que **vuestros hijos repitan la conducta y sus consecuencias hasta que llegue a desaparecer**. Obviamente, esta técnica no puede utilizarse cuando la conducta inadecuada es peligrosa para ellos o para otras personas de su entorno. (Ej. Vuestro hijo se muerde las uñas, vosotros normalmente prestáis atención negativa: no hagas eso, etc.... Se trataría de decirle: muérdete las uñas 10 minutos,...).

¿CÓMO PODÉIS ENSEÑAR NUEVAS FORMAS DE COMPORTAMIENTO?

ENCADENAMIENTO

Consiste en la **formación de conductas nuevas a partir de conductas ya existentes**, de una forma secuencial (*). Esta técnica, sobre todo, facilita la adquisición de nuevas conductas de autonomía personal, como aseo, juegos, etc...

Ej. Queréis que vuestro hijo cuando se levante para ir al colegio se arregle solo (se vista, se lave los dientes y la cara, etc.). Estas son conductas que el niño hace siempre que la madre se lo pide, pero queréis que lo haga por sí solo sin tener que estar todo el día diciéndole: ¡Pedro, lávate los dientes!, ¡Abróchate las cordonerías!... Cada día os centraréis en una conducta diferente. El primer día haréis hincapié en el cepillado de los dientes, el segundo en el lavado de la cara, el tercero en que se vista correctamente, y así hasta conseguir todas las conductas que queréis que haga el niño antes de ir al colegio. Tenéis que comprobar siempre que las conductas de un día para otro se mantienen, es decir, el segundo día aparte de lavarse la cara tendrá que lavarse los dientes sin que vosotros se lo recordéis. La secuencia final que queréis conseguir sería la siguiente: el niño se lava la cara, los dientes, se viste, se peina y echa colonia solo, sin que sea necesaria la supervisión del padre o la madre.

MODELADO

Consiste en la **formación de conductas nuevas a partir de conductas ya existentes**, de una forma secuencial (*). Esta técnica, sobre todo, facilita la adquisición de nuevas conductas de autonomía personal (aseo, el vestirse...), así como conductas de juego, deportes, etc.

CONTRATOS Y ACUERDOS

Muchas veces lo que ocurre es que se aplica la técnica que más se conoce como el castigo y las amenazas, y se olvidan otras formas de actuación, como por ejemplo establecer contratos, acuerdos con vuestros hijos, etc. Lo que podríamos denominar establecer un **proceso de negociación**.



Se pueden establecer contratos positivos y, generalmente, lo hacemos cada día de una manera informal. Las partes establecen acuerdos, en este caso, padres e hijo tienen que ponerse de acuerdo respecto a la conducta que se pretende modificar y establecer los criterios a partir de los que se va a llevar a cabo la misma.

● **¿Cómo lo hacemos?**

- ☺ Tenéis que **implicar siempre a vuestro hijo** a la hora de establecer el acuerdo inicial. Teniendo en cuenta que es necesario **revisarlo periódicamente** para que resulte eficaz.
- ☺ Establecerlo, **en función de la edad** de vuestro hijo, de forma escrita para que siempre se puedan revisar los términos en que se ha establecido el mismo de una forma fiable.

¡ NO PODEMOS OLVIDARNOS DE LAS REGLAS PARA APLICARLO!

- Si se van a emplear recompensas (regalos, expresión de afecto...), las condiciones del contrato deben permitir al niño cumplirlas sin dificultad.
- Cualquier recompensa debe darse después de que vuestro hijo cumpla las primeras condiciones del contrato, y nunca debe darse antes (con niños pequeños no debe aplazarse el cumplimiento de vuestra parte del trato, porque resultaría ineficaz).
- El contrato tiene que ser honesto, justo y claro. No dejéis ninguna duda sobre lo que se espera del niño y procurad equilibrar con ello la cantidad de recompensa.
- Es preciso establecer el contrato en términos positivos (ej.: cuando termines el primer plato podrás tomar el postre, en vez de, si no terminas el primer plato no tendrás postre).
- Especificar las penalizaciones o consecuencias negativas, referidas a cada una de las partes en el caso de no cumplir el contrato establecido.

- Aseguraos de ser consecuentes y de cumplir vuestra parte del contrato. El incumplimiento del mismo por vuestra parte, puede llevar a que el niño aprenda que no sois de fiar y a creer que siempre vais a romperlo.

A MODO DE CONCLUSIÓN:

La serie de pasos que deben darse cuando os propongáis enseñar a vuestros hijos nuevas o diferentes formas de comportamiento pueden establecerse en este orden:

- Decidid cuál es la conducta de vuestro hijo que causa problemas a él mismo o a los demás. Definid la actividad específica de manera que os permita observar y registrar lo que hace.
- Aseguraos de registrar las actividades de vuestro hijo y no indirectamente las vuestras.
- Empezad tomando notas y haciendo gráficos de sus acciones antes de intentar cambiarlas. Es necesario hacerlo hasta estar seguros de disponer de un cuadro de cómo suelen ocurrir estas acciones.
- Anotad las cosas que le gustan a vuestro hijo y que se podrían utilizar como recompensa o modos de estimularlo durante la aplicación del programa.
- Observad precisamente las condiciones en las que ocurre la actividad que os preocupa. Los factores principales son:
 - ◆ Qué estaba ocurriendo en el momento que apareció esta conducta.
 - ◆ Dónde ocurrió y quién estaba allí.
 - ◆ Qué ocurrió después del incidente o acción.



- Decidid las actividades alternativas que podría hacer vuestro hijo y que vosotros queréis que realice en lugar de la conducta que os preocupa. Las alternativas deben prestarse a ser estimuladas, recompensadas o elogiadas.
- Elegid las técnicas más apropiadas para enseñarle la actividad o nueva alternativa.
- Tenéis que hacer un esbozo del programa que queréis aplicar, incluyendo los pasos que siguen:
 - ◆ Describir el problema de comportamiento.
 - ◆ El procedimiento que vais a emplear para enseñarle la actividad nueva o alternativa.
 - ◆ La manera en que pensáis reforzar la actividad nueva o alternativa.
 - ◆ El método apropiado de registrar lo que ocurre.
 - ◆ Empezad su programa utilizando el método indicado para enseñar la actividad nueva o alternativa y preparando deliberadamente las consecuencias de las acciones de vuestro hijo.
 - ◆ Recojed regularmente muestras de la actividad a lo largo del programa.
 - ◆ Si el programa modifica la conducta de vuestro hijo continuad.
 - ◆ Si el progreso es escaso o variable, comprobad:
 - ★ Si se refuerza la nueva actividad de forma adecuada o todavía se refuerzan los viejos hábitos.
 - ★ Si el refuerzo empleado es bastante poderoso, ¿lo encuentra el niño lo bastante estimulante como para hacerle cambiar?
 - ★ Si se ha elegido la actividad alternativa apropiada.

Y RECORDAD SIEMPRE QUE:

- Es muy importante reforzar, alabar y valorar las conductas positivas del niño. Cuanto más perciba el niño que es apoyado por sus padres mejor se sentirá y más se esforzará en conseguir una buena adaptación al medio.
- Cuando tengáis algún problema, pensar que los profesionales "están ahí y os pueden ayudar". Si tenéis alguna duda preguntarles y no pensar en si es una tontería o no, ya que su misión es la de ayudaros y la de resolver cualquier problema que os pueda surgir
- Facilitar el aprendizaje de las conductas que consideréis adecuadas, haciéndolo divertido y entretenido para el niño, y siempre una a una, aunque las conductas inadecuadas sean varias.



GLOSARIO DE TÉRMINOS

Aprendizaje: conjunto de procesos que permiten al sujeto producir cambios adaptativos en su comportamiento como consecuencia de experiencias anteriores.

Conducta: conjunto de reacciones y actitudes de una persona ante un estímulo y situación dados, y de modo global, frente a las circunstancias de la vida.

Conducta inadecuada: es una conducta que queremos cambiar, reducir y/o eliminar (el niño no se lava los dientes).

Conducta refleja: conducta que aparece automáticamente ante determinados estímulos que la provocan, sin que el sujeto tenga control voluntario sobre los mismos.

Contingente: consiste en reforzar al niño de forma inmediata ante la conducta que ha realizado, sin demorarse en ninguna circunstancia.

Comportamiento: conjunto de unidades de conducta, consecuencia de la experiencia individual adquirida en las interacciones con el medio ambiente.

Desencadenantes: estímulos que provocan y determinan, que el sujeto emita una determinada conducta.

Educativamente: conjunto de medios necesarios para formar, instruir y desarrollar globalmente las facultades de los individuos.

Etiquetar: ponerle una etiqueta o un adjetivo a una persona, es decir, reconocer y recordar a una persona por ese adjetivo (el tonto, el calvo....)

Estereotipo: concepción que se tiene sobre un sujeto, un aspecto cultural o social, etc.... simplificado y comúnmente aceptado.

Estímulo: agente, situación... que desencadena en el individuo una determinada respuesta.

Imitar: realizar la misma conducta que es observada en otra persona (un niño observa a otro dándole un beso a su madre. Cuando éste ve a su madre también le da un beso).

Recompensa: premio que recibe un sujeto (cuento, alabanza...)

Refuerzo: estímulo que va dirigido a modificar una conducta aprendida, aumentándola o disminuyéndola.

Secuencial: aprendizaje simplificado de conductas, reduciéndolas a sus pasos básicos e introduciendo una sola acción cada vez..



BIBLIOGRAFIA:

- Bartolomé, P., Carrobbles, J. A., Costa, M. y del Ser, T. (1979). **La Práctica de la Terapia de Conducta**. Madrid: Pablo del Río Editor.
- Cáceres, J. (1984). **Manual de Modificación de Conducta**. Madrid: Alhambra Universidad.
- Echeburúa, E. (1993). **Modificación de Conducta y Psicología Clínica**. Bilbao: Universidad del País Vasco.
- Gordon, T. G. (1991) P. E. T. **Padres Eficaz y Técnicamente Preparadas**. México: Diana. 2ª Edic.
- Johnson, M. A. (1990). **La Educación del Niño Deficiente Mental. Manual para Padres y Educadores**. Madrid: Cincel. 5ª Edic.
- Labrador, F. J., Cruzado, J. A., Muñoz, M. (1993). **Manual de Técnicas de Modificación de Conducta**. Madrid: Pirámide.
- Macià Antón, D. y Méndez Carrillo, F. X. (1986). **Aproximación a la Evaluación y Modificación de Conducta**. Elche: Aplicaciones en Psicología.
- Mac Kenzie, R. J. (1994). **Señale los límites**. Madrid: Iberonet.
- Méndez, F. y Macià, D. (1990). **Modificación de Conducta con Niños y Adolescentes**. Madrid: Pirámide.
- Nistch, C. y Von Schelling, C. (1998). **Límites a los Niños**. Ediciones Médici.
- Verdugo Alonso, M. A. (1995). **Personas con Discapacidad: Perspectivas Psicopedagógicas y Rehabilitadoras**. Madrid: Siglo XXI.

FICHA DE AUTORREGISTRO DIARIO			
FECHA:		DÍA DE LA SEMANA:	
HORA:	CONDUCTA INADECUADA	CONSECUENCIAS	¿CÓMO CAMBIARLA? (Técnica)
			¿QUÉ CONDUCTA QUEREMOS CONSEGUIR?

FICHA DE REGISTRO

DÍAS EN QUE SE OBSERVA LA CONDUCTA:

DÍAS:

MES:

CONDUCTA OBSERVADA	TIEMPO DE OBSERVACIÓN	LUGAR	DURACIÓN DE LA CONDUCTA	ANTECEDENTES (Estímulos que preceden a la conducta de gritar)	CONSECUENTES (¿Qué hacemos ante esta conducta?)



CONDUCTA A OBSERVAR				
Semana del día _____al _____	Circunstancias previas a la aparición de la conducta inadecuada (lugar, personas, motivo,...)	Duración y Frecuencia de la conducta	Reacción de los padres (¿Qué hacemos?)	Consecuencias
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				





FEAPS
Región de Murcia

Por Solidaridad
OTROS FINES DE
INTERÉS SOCIAL



MINISTERIO DE TRABAJO Y



Región de Murcia
Consejería de Trabajo y
Política Social
Secretaría Sectorial