

Técnicas de modificación de conducta

Ya sabemos que la conducta de los niños y niñas puede ser problemática y, en ese caso, es necesario intervenir para poder modificarla.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR CONDUCTA?

Una conducta es una acción, observable, aprendida, moldeada y modelada, que resulta de la interacción y que viene determinada por unas consecuencias (positivas o negativas).

PASOS PARA MODIFICAR CONDUCTAS

Definir el problema. Es necesario saber qué es lo que queremos cambiar. Para ello podemos utilizar una hoja de papel en la que vayamos registrando la conducta problemática, en qué momento del día ocurre, qué pasa antes (antecedentes), qué pasa después (consecuentes), cómo es de frecuente, etc. También es necesario distinguir las conductas que queremos que disminuyan y las que queremos que aumenten ya que no sólo es importante que desaparezcan las conductas inadecuadas, pues también es necesario sustituirlas por otras adecuadas.

Enfocar los problemas uno a uno. No podemos modificar todas las conductas-problema a la vez. Hay que clasificar los problemas por orden de importancia. Es conveniente empezar por un problema menos significativo que pueda resolverse con rapidez, para poder comenzar con una sensación de éxito.

Hacer saber al niño/a lo que se espera de él. Indicar con claridad y sencillez, a través de una formulación seria y oportuna lo que tiene que mejorar, incorporando pautas y alternativas de actuación.

Ser consecuente y constante. Es muy importante que cuando estemos trabajando una conducta-problema, seamos constantes en el trabajo con la misma, aplicando correctamente los Refuerzos y demostrando sistematicidad y coherencia. Es también imprescindible el consenso e implicación de los dos miembros de la pareja.

Medir y apuntar los cambios y ser positivo. Ser conscientes de la evolución y cambio en la conducta que queremos modificar, mostrando a su vez una actitud de confianza y apoyo.

¿CÓMO PODEMOS MODIFICAR CONDUCTAS?

A continuación, se ofrecen una serie de **Principios y Técnicas de Modificación de Conducta**.

Se presentan las más conocidas y frecuentes:

Reforzadores. Aumentan la frecuencia de una conducta al asociarse a consecuencias positivas. Serían “premios” que motivan al niño o niña y pueden ser materiales (un postre especial, un paquete de cromos, una salida en familia...) o sociales (halagos, atenciones, sonrisas, caricias, gestos de aprobación...).



Al empezar a modificar una conducta, los reforzadores deben ser inmediatos, contingentes e inmediatamente posteriores a la conducta, para ir demorándose y disminuyendo en etapas posteriores. Será necesario también combinarlos para que no produzcan saciedad.

En cuanto al **tipo de Refuerzo**, distinguimos:

- **Refuerzo positivo** (dar algo bueno).
- **Refuerzo negativo** (quitar algo malo).

Castigos. Reduce la frecuencia de una conducta no deseable. Los **tipos de Castigo** son:

- **Castigo positivo** (dar algo malo).
- **Castigo negativo** (quitar algo bueno).

Es importante conocer de esta técnica que:

- Hay que especificar las conductas que se castigan y las consecuencias.
- Los castigos han de ser proporcionados a la falta y adecuados a la edad y grado de madurez del niño@.
- Los castigos tienen que ser reparadores, es decir, que consistan en rehacer o reparar el daño ocasionado con la conducta-problema.
- Acompañar de acciones comunicativas y de contacto que promuevan la reflexión (*“Odiar al pecado y no al pecador”*).
- Nunca debe ser humillante.
- Hay que evaluar las causas y equilibrar el castigo (los castigos absolutos e indefinidos no tienen efecto).
- Puede provocar sentimientos negativos entre castigado y educador.
- Favorece el engaño y la mentira.
- Difícilmente logrará erradicar de forma duradera una conducta.
- Será preferible probar con otras técnicas y utilizarlo de manera puntual, pues si se abusa del castigo deja de tener efecto.

Extinción. Reduce la frecuencia de una conducta no deseable, ignorándola cuando se produce. Es importante conocer de esta técnica que:

- No se aplica refuerzo en ningún caso.
- No debe ser intermitente, no daría resultado y provocaría el efecto contrario.
- En la primera fase provoca un aumento de la conducta.
- Si se aplica correctamente, la conducta finalmente tiende a desaparecer (aunque puede durar más de dos semanas).
- Es más eficaz cuando se refuerza una conducta alternativa.
- Debe aplicarse sólo si la conducta no es dañina y cuando se pueda controlar que esa conducta no se refuerza en otros contextos.

Economía de Fichas. La economía de fichas se suele utilizar como una modalidad especial de reforzamiento positivo.

Una ficha es un objeto, un bono, un papel firmado, etc. que se puede cambiar por cosas materiales o actividades que tienen valor de reforzador para el individuo. Estas fichas se seleccionarán de acuerdo con las preferencias del niño o niña.

Las reglas de funcionamiento deben quedar muy claras, antes de que comience el programa. Se deben definir, de modo preciso, las conductas que ganan fichas y cómo se pueden gastar esas fichas, y las conductas por las que se pierden fichas. Hay que llevar una contabilidad con las fichas ganadas cada día, las fichas gastadas, las fichas perdidas y las acumuladas.

Contratos conductuales. Es un acuerdo negociado (mejor por escrito) en el que se indican las condiciones bajo las cuales los individuos implicados en el contrato van a regular sus conductas respecto a las otras personas que intervienen en el contrato.

Esta técnica se basa en un reforzamiento recíproco, ya que los implicados se comprometen a modificar ciertos comportamientos.

Tiempo fuera. Es cuando se retira a un niño o niña de un lugar o habitación a otro distinto y menos reforzador o agradable, de manera inmediata (contingente) a una conducta no deseada. Este lugar debe estar libre de actividades atractivas o que le distraigan.

Permanecerá en ese lugar un tiempo prefijado (suele aplicarse un minuto por año cronológico del niño/a), volviendo posteriormente al entorno primero. Si se aplica esta técnica, es conveniente reforzar conductas alternativas para que el niño o niña pueda incorporarlas a su repertorio de actuación.

Es importante, para concluir, tener en cuenta que:

- La conducta se puede modificar.
- Es necesario adaptar las técnicas de modificación de conducta a los casos concretos.
- Es necesario combinar diversas técnicas.
- Es importante registrar la evolución y valorar los cambios.

Para saber más

PEINE, H. A. y HOWARTH, R. (2007): **Padres e hijos. Cómo resolver los problemas cotidianos de conducta.** Madrid. Ed. Siglo XXI.

NITSCH, C. y VON SCHELLING, C. (2000): **Límites a los niños.** Barcelona. Ed. Médici.

CD Tutoría y educación en valores en Educación Infantil y Primaria. Editado por APOCLAM.
www.apoclam.org/tutoria-en-primaria

Escuela para padres. Recursos educativos del Ministerio de Educación.

Cómo mejorar la conducta de los hijos

http://ntic.educacion.es/w3/recursos2/e_padres/html/mejorar_cond.htm

Modificación de conducta: Aplicaciones al ámbito de la familia

http://ntic.educacion.es/w3/recursos2/e_padres/html/modifi_conduc.htm