



---

## TÉCNICAS EDUCATIVAS PARA LA MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

Antes de comentar las técnicas educativas para la modificación de conducta haremos referencia a determinados aspectos que debemos tener en cuenta:

### IMPORTANCIA DE LA ACTITUD DE LOS ADULTOS

La actitud de los adultos es de gran importancia. Algunas de estas actitudes son:

**OFRECER UN MODELO ADECUADO:** Los niños necesitan modelos correctos para responder adecuadamente. El adulto debe comportarse habilidosamente, es decir resolver conflictos a través del diálogo, saber conversar, expresar adecuadamente sus emociones,...

**VALORAR LOS ASPECTOS POSITIVOS:** Frecuentemente utilizamos la recriminación para corregir determinadas conductas. Los adultos debemos cambiar esta actitud negativa o recriminatoria, por otra más positiva, valorando otras conductas alternativas que todos los niños realizan y frecuentemente pasan desapercibidas.

**FACILITAR EL ENTRENAMIENTO EN UN PENSAMIENTO DIVERGENTE:** Las soluciones a los problemas suelen ser diferentes y múltiples, no únicas. Para facilitar el pensamiento divergente, debemos ayudar al niño a que busque soluciones y elija aquella que más pueda interesarle, no a ofrecerle la solución de manera cerrada.

### ↳ TÉCNICAS PARA ENSEÑAR CONDUCTAS

#### Técnica del refuerzo positivo:

Cuando el niño realice la conducta que deseamos que haga habitualmente, le premiaremos (reforzaremos) con algo que a él le agrada verdaderamente.

Los refuerzos pueden ser: **Materiales** (obtener dinero, golosinas, juguetes...), **Sociales** (obtener alabanzas, muestras de cariño y atención: ¡qué bien!, "estamos muy contentos contigo", ...), o **Actividades** (poder realizar algo que le gusta hacer: excursiones en el colegio, ir de paseo, ayudar a hacer un postre,...).



---

Siempre que sea posible se deben utilizar primero refuerzo sociales y de actividades, y en último lugar y de manera excepcional, materiales.

Para que el refuerzo resulte eficaz debemos tener en cuenta que:

1. Los refuerzos deben darse inmediatamente después de la conducta y deben ser cosas que verdaderamente gusten o interesen a las personas que los recibe.
2. En un primer momento, para conseguir el hábito, refuerza cada vez que aparezca la conducta que deseamos que aprenda.
3. Posteriormente, cuando la conducta aparezca con bastante frecuencia, refuerza intermitentemente, sólo de vez en cuando.
4. No dejes nunca de utilizar reforzadores sociales o de actividad en algunas ocasiones, porque las conductas que no reciben refuerzo desaparecen.

#### **Técnica de Premack:**

Consiste en asociar una actividad desagradable, que no gusta o no interesa, con otra agradable, en este orden. La segunda actividad, al ser agradable, funciona como reforzador de la primera actividad o conducta, con lo cual aumenta la posibilidad de que se produzca en el futuro (Ej: Cuando Lourdes termine de recoger sus juguetes podrá jugar a los disfraces que es su juego preferido).

Esta técnica es muy eficaz para crear o incrementar hábitos adecuados. El éxito de esta técnica depende de:

- Elegir una tarea de refuerzo, realmente interesante para el niño.
- Que dicha actividad sólo pueda realizarla después de la conducta que queremos reforzar.
- Que en un principio se practique siempre inmediatamente después de la conducta cuya frecuencia o duración deseamos que aumente.
- Posteriormente la actividad reforzante se realizará sólo de vez en cuando y con libertad para ejercitarla en ocasiones.

#### **Retirada de atención:**

Condiciones a tener en cuenta para una adecuada utilización de esta técnica:

- Utilizaremos esta técnica para eliminar aquellas conductas que **no** son especialmente perjudiciales para los demás o para él mismo.
- Identificaremos con claridad, a través de la observación, cuál es el **refuerzo** que mantiene la conducta. Tenemos que asegurarnos que el niño se comporta de esa determinada manera por obtener nuestra atención.



- 
- Al retirar nuestra atención sobre las conductas que consideramos desadaptadas, tenemos que orientarla hacia **otras conductas positivas que resulten incompatibles** con las que queremos eliminar.
  - Cuando iniciemos esta técnica, debemos estar preparados a que, en un primer momento, las conductas que queremos eliminar pueda empeorar. No es extraño que el niño insista y acentúe su comportamiento en intensidad y frecuencia.

### Tiempo fuera o tiempo de reflexión:

Consiste en privar al niño de la posibilidad de obtener reforzamiento, **aislándolo** durante un período corto de tiempo (de 1 a 5 minutos), **de las actividades** que hacía y **de las personas** con las que estaba en ese momento.

**El aislamiento o tiempo fuera** intenta:

- **Retirar** al niño de los posibles **refuerzos ambientales** que puede estar manteniendo su conducta.
- **Cortar su cadena de respuestas**, cuando es su propia actividad la que es reforzante en sí, para él.

Condiciones a tener en cuenta para una adecuada utilización de esta técnica:

- **Utilizaremos** esta técnica cuando es **difícil identificar el reforzador** concreto que mantiene la conducta o cuando el **comportamiento del niño perturba** tanto la convivencia, que resulta difícil ignorarlo o es particularmente incómodo para los demás.
- El lugar de aislamiento debe ser un **lugar neutro** de la casa, no muy atractivo, pero tampoco que le produzca temor. No debe ser su cuarto de juego, de forma que llegue a convertirse en un lugar aversivo.
- Lo **utilizaremos sólo después** de haber **explicado al niño** con antelación **qué es lo que no queremos que haga y por qué**. Asimismo, también le explicaremos cuál será el lugar de aislamiento, si lo hace.
- Se tiene que **realizar de forma firme y sistemática**, sin dejarnos asustar por las reacciones del niño y lo haremos tantas veces como sea necesario, hasta que desaparezca esa conducta.
- Hay que utilizarlo de forma **coherente y consecuente** por parte de ambos **conyuges**, independientemente de cómo os sintáis.
- Pasado el tiempo marcado, **entre 1 y 5 minutos**, iremos a buscarle para intentar incorporarle a una actividad más positiva, que reforzaremos adecuadamente.



## El castigo:

Supone la **aparición de una consecuencia desagradable** después de la conducta que queremos que desaparezca.

El castigo puede producirse de dos formas:

- Al presentar una **situación desagradable** al niño después de una **conducta inadecuada**. Ej: dar un cachete en las manos al niño después de haber intentado tirar al bebé de la cuna.
- Al **retirar un privilegio** o una situación agradable que el niño disfrutaba, justo después de que se produzca la conducta inadecuada. Ej: Lourdes se quedará sin ver sus dibujos animados preferidos esta tarde, ya que acaba de pegar con un palo a su amigo más pequeño.

Condiciones a tener en cuenta para una adecuada utilización de esta técnica:

- Se debe **utilizar sólo** en aquellas **situaciones** en las que **las conductas** sean especialmente **perjudiciales para los demás** (agresiones físicas desmesuradas y sistemáticas) **o para él mismo** (escaparse y cruzar la calle sin mirar).
- La utilización del castigo debe ser el **último recurso a utilizar**, para conseguir que una conducta desaparezca.
- Sabemos que una cosa **funciona** como castigo cuando es **verdaderamente desagradable** para el niño y hace **disminuir su conducta**.
- Debe ser **inmediato** y quedar claro para el niño que este es como **consecuencia de la realización de una determinada conducta**.
- Debe ser **intenso y corto**.
- Al utilizar el castigo se deben tener siempre **presentes** todas las **conductas positivas** que vamos a **reforzar**, para ofrecer un **modelo de actuación alternativo**.
- Se debe utilizar **sólo como último recurso** porque provoca respuestas emocionales de ansiedad, miedo,... lo que puede interferir en la realización de otras conductas positivas.
- Si se utiliza con frecuencia origina **inseguridad y un mal concepto de sí mismo**. Cuando lo utilizamos nos convertimos en **modelos agresivos** para el niño y la conducta desaparece **sólo cuando está presente el adulto y temporalmente**, por lo que tendríamos que ir **augmentando** la frecuencia e intensidad ilimitadamente.