

MODIFICACIÓN DE CONDUCTA:



PREMIOS Y CASTIGOS

GUÍA PARA PROFESORES Y PADRES

**CURSO 2009 – 10
EOEP DE BEMBIBRE**

PREMIOS Y CASTIGOS

Los comportamientos se repiten o no en función de las consecuencias que les siguen.

El binomio premio - castigo está presente en muchas circunstancias de la vida de forma espontánea. La dificultad para enseñar a los niños estriba, en la mayoría de los casos, en el **USO** que se hace de los premios y castigos.

- Un **premio** es algo que resulta gratificante para quien lo recibe.
- Un **castigo** sólo puede considerarse como tal cuando quien lo sufre lo vive como algo negativo.

Uno de los errores más frecuentes cuando se aplica un castigo es dar por supuesto que la consecuencia es desagradable para el niño. Si se le manda a su habitación como castigo, lo más probable es que acabe jugando con sus juegos y lo pase en grande sin asociar ninguna consecuencia negativa a su comportamiento. Si, por el contrario, se le sienta durante unos minutos en el pasillo, donde no hay posibilidad de entretenerse con nada, vivirá ese tiempo como una consecuencia negativa de su comportamiento.

Es importante observar qué considera el niño un premio y qué le parece desagradable. Conviene hacer una lista con ello.

EL COMPORTAMIENTO HUMANO

Si lo que se pretende es modificar la conducta del niño, hay que empezar definiendo las áreas que componen el comportamiento humano: fisiológica, cognitiva y motora. Todas ellas son respuestas ante una situación, una persona o un objeto con los que establecemos algún tipo de relación.

Las tres áreas están relacionadas entre sí, de manera que cualquier modificación que se lleve a cabo en una de ellas influirá en las otras. Ejemplo:

- Respuesta fisiológica (sentimiento): al niño le duele el estómago cuando se pone nervioso.
- Respuesta cognitiva (pensamiento): el niño se define a sí mismo como malo.
- Respuesta motora(acción): lanza objetos cuando se enfada.



Casi todos los sentimientos, pensamientos y comportamientos son aprendidos, lo que significa que es posible aprender otros nuevos y más adecuados. En el caso de los niños, debemos centrarnos en modificar la respuesta motora, porque el manejo que hagamos de sus consecuencias inmediatas hará que se produzcan cambios no sólo en lo que hacen, sino también en lo que sienten y piensan.

Ej. Si premiamos al alumno cuando se pone el baby sin ayuda con una alabanza del tipo "qué mayor eres, cómo me gusta cuando haces las cosas tú solo" es muy probable que en la próxima ocasión vuelva a vestirse solo y además que se sienta capaz de realizar acciones nuevas y que piense lo que bien que hace otras tareas.

A través de la experiencia, el niño aprende a actuar de determinada manera y a repetir sus actuaciones en situaciones parecidas hasta incluirlas en su repertorio de conductas.

ANTES Y DESPUÉS DE LA CONDUCTA

Cualquier conducta viene precedida de unos antecedentes y seguida de unas consecuencias. Se puede aprender a identificar los antecedentes y las consecuencias e intervenir sobre ambos para influir en la probabilidad de que se repita la conducta.

Comparemos las dos situaciones siguientes:

ANTECEDENTE	CONDUCTA	CONSECUENCIA
Le digo 20 veces que recoja y no hace caso a la orden	Le grito	Recoge y aprende que hasta que no se le grita no hay que obedecer.
Me agacho, hago que me atiendan, le digo que recoja y empiezo a hacerlo con él. Luego dejo que termine él solo.	Recoge su mesa o habitación.	Le doy un beso y le digo lo que me gusta cuando recoge sus cosas. Probablemente la próxima vez recogerá.

Los antecedentes de la conducta nos ponen sobre la pista a la hora de planificar qué hacer.

También es necesario preguntarse qué ocurre después de la conducta, cuáles son las consecuencias. Si al niño se le presta atención (aunque sea para reñirle) cuando llora, tira cosas, pega o grita, se refuerza su conducta, aunque la intención sea la contrario. El pequeño acapara la atención y eso para él ya es premio suficiente.

LAS ETIQUETAS

Las etiquetas deben evitarse porque suponen calificar al niño y no su comportamiento. "Eres un niño imposible", "Pablo, nunca me haces caso, eres un desobediente" etc.

Por desgracia, al niño al que se le pone una etiqueta hará lo imposible por responder al papel que se le ha asignado y actuará en consecuencia.

Es fundamental por lo tanto, describir los comportamientos del niño, nunca calificarle como personal. Un truco para evitar las etiquetas es sustituir "eres" por "haces".



DEFINIR UNA CONDUCTA

Consiste en observar qué hace el niño en distintas situaciones y anotarlo. Es lo primero que debemos hacer cuando deseamos que modifique alguna conducta y, de esta forma, evitaremos las etiquetas. Por ejemplo, el pequeño llora mucho al salir del colegio, grita cuando se le apaga la televisión ej. A continuación hay que anotar las observaciones en función de tres parámetros:



- ◆ **Intensidad:** cuánto llora, cuánto grita etc.
- ◆ **Frecuencia:** ¿llora todas las mañanas? ¿cuántas veces grita a lo largo del día?

◆ **Duración:** tiempo que transcurre desde el comienzo del comportamiento hasta el final. Conviene recoger datos durante, al menos, una semana. Se recomienda siempre que sea posible que padre y madre se impliquen con el fin de unificar criterios acerca de los comportamientos del niño.



PRUEBA A HACERLO TÚ

CONTROLAR LOS DISPARADORES DEL CONFLICTO

El control estimular se refiere a aquellas circunstancias externas al niño que afectan directamente a su conducta y que cuando se controlan, reducen o incluso llegan a suprimir las probabilidades de que se produzca un comportamiento inadecuado. Ej si no deseamos que nuestro hijo pique entre horas, con no dejarle a mano productos que le gusten evitamos una rabieta cada vez que los ve y los pide.

Algunos ejemplos que pueden ayudar a poner en práctica el control estimular:

- ℒ Si se ha decidido retirar algo al niño, no hay que dejárselo a mano, sino llevárselo a donde no le sea fácil cogerlo.
- ℒ Si el niño es muy activo y curioso, se recomienda quitar de su alcance objetos que pueda romper.
- ℒ Si se le deja solo cuando va a gritar, es muy probable que esa conducta disminuya.
- ℒ Si se le explica antes de salir de paseo que si no va de la mano por la calle habrá que volverse a casa, sabrá a qué atenerse.

Para controlar los estímulos son muy eficaces las tareas de distracción y las actividades alternativas.

El principio en el que se basan tiene mucho que ver con el control estimular:

→ En las tareas de distracción se intenta retirar la atención del niño hacia lo que pide insistentemente, para centrarla en otra cosa. Ej. se le dice que no a una chuchería que se le antoja en la calle y se sigue andando, dejando de lado la tienda, mientras le hablamos de otro tema.



→ En las actividades alternativas se busca la implicación del niño en una actividad incompatible con el comportamiento negativo. Ej. encargarle que nos busque un determinado producto cuando está enrabiado en el supermercado, ofrecerle jugar a algo cuando está lanzando juguetes o hacerle cosquillas cuando empieza a llorar. En ambos casos, hay que acabar reforzando el comportamiento del niño: “qué bien que me ayudes a hacer la compra”, “cómo me gusta jugar contigo”, “me encanta cuanto te ríes”.

ESTRATEGIAS PARA QUE DISMINUYAN LAS CONDUCTAS INADECUADAS

Consiste en aplicar una medida que el niño considere negativa cuando deseemos que deje de manifestar un comportamiento. El cansancio, no saber qué hacer o no reflexionar acerca de las consecuencias posteriores, hace que profesores y padres tiendan a castigar de la misma manera.

EL CASTIGO

Para que el castigo disminuya la frecuencia de un comportamiento tienen que darse tres factores:

- ▶ El castigo ha de estar próximo en el tiempo a la conducta que se quiere eliminar.
- ▶ Tiene que corresponder en intensidad a la conducta realizada.
- ▶ Tiene que ser una consecuencia que al niño le resulte desagradable.



RETIRAR UN REFUERZO

Otra opción consiste en hacer que desaparezca algo que al pequeño le gusta, es decir, retirarle un reforzador. Ej. Ana, el tiempo que tardes en recoger es tiempo que no estaremos en el patio. En cuanto recojas tus juguetes nos iremos.

Esta forma de disminuir la conducta indeseada ayuda al niño a entender que es responsable de las consecuencias de su comportamiento.

NO ATENDER CONDUCTAS NEGATIVAS

Si hubiera que definir un factor que influye en la conducta del niño, sería la atención que se le presta. Es el reforzador más potente.

Esta idea es la que explica la eficacia de esta estrategia, cuyo objetivo es reducir la frecuencia de una conducta no deseable dejando de atenderla cuando se produce. Cuando dicha conducta no reciba ningún refuerzo que la mantenga, se conseguirá su extinción. Probablemente desaparecerá de forma paulatina. El procedimiento es fácil y muy eficaz. La mayor dificultad está en la **constancia y la firmeza** a la hora de aplicarlo.

La técnica es efectiva si se cumplen los siguientes requisitos:

- ♣ Hay que tener claro si la conducta inadecuada tiene como objetivo llamar la atención. Ej. llora cada vez que tiene que hacer algo solo. Para confirmar las sospechas podemos retirarnos de la situación y si cesa el llorar cuando no nos ve y lo intensifica cuando nos ve... ¡no hay duda!
- ♣ Nuestra respuestas tiene que ir dirigida a una conducta en concreto: que haga cosas solo sin llorar; y a elegir una situación para empezar a aplicarla: ponerse el baby solo. No atenderemos los lloros cuando intente que se lo pongamos.
- ♣ Siempre hay que ofrecerle una alternativa a la retirada de la atención: " cuando te pongas el baby, te atiendo"
- ♣ Cada vez que llore cuando se le pida que haga algo solo, hay que aplicar la estrategia; si no, la conducta inadecuada aparecerá de nuevo y con más intensidad que antes.
- ♣ Es imprescindible combinar la técnica con el refuerzo de conductas alternativas. Una vez que se ponga el baby, se le dirá lo bien que lo está haciendo y se le atenderá.

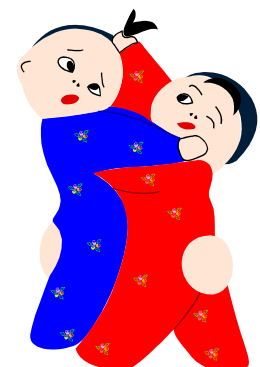


Antes de ponerse manos a la obra hay que tener en cuenta que:

- ♣ La primera vez que se aplica esta técnica, aumentará la intensidad de la respuesta inadecuada: el niño no sólo llorará o gritará, también arrojará objetos, aunque hasta el momento no lo haya hecho. En este punto del proceso, especialmente difícil, hay que tener presente el objetivo y confiar en que el esfuerzo será recompensado al ver disminuir la conducta en etapas posteriores.
- ♣ No se conseguirá la disminución de una conducta aplicando estas técnicas una sola vez. Hay que perseverar.
- ♣ En el momento en que el niño vuelva a obtener atención por la conducta inadecuada, se producirá una recuperación de la actitud incorrecta.
- ♣ Para aplicar esta técnica es preciso convencerse de que se va a mantener.

No se debe optar por esta técnica si:

- ▣ No existe convicción de que se va a aplicar siempre que aparezca la conducta inadecuada.
- ▣ No está totalmente claro el objetivo del pequeño sea llamar la atención
 - ▣ El niño se autoagrede
 - ▣ Se dan conductas agresivas en grupo.





Consiste en retirar al niño de la actividad que está realizando y llevarlo a un espacio donde no haya entretenimiento durante cierto tiempo.

Esta técnica es efectiva si:

- ☐ Deben desaparecer los reforzadores que mantienen la conducta
- ☐ Hay que avisar al niño de que si continúa realizando esa conducta, se le llevará a un lugar donde no haya entretenimiento.
- ☐ El lugar elegido no debe proporcionar al niño ningún entretenimiento.
- ☐ La retirada de la actividad no debe dilatarse en el tiempo. Se puede seguir un criterio relacionada con la edad del niño: un minuto por año.
- ☐ Los profesores deben tener claro que el niño cumplirá la medida.
- ☐ Se requiere consistencia y firmeza en la aplicación.
- ☐ Esta técnica se debe combinar con otras, como ponerle al niño una tarea reparadora y reforzar conductas alternativas.



LA TAREA REPARADORA

El niño deberá restaurar el daño que haya hecho y mejorar la situación anterior a su conducta. Ej. si se orina en el suelo para llamar la atención, se le dice con tranquilidad que se cambie y pase la fregona por la superficie manchada.

Para que sea efectiva:

- la duración ha de ser moderada: no más de 4 o 5 min.
- se debe combinar con el refuerzo de las conductas positivas
- es preciso avisar al niño
- como tareas reparadoras se deben elegir conductas que sean positivas para el aprendizaje y que el niño pueda incluir en su repertorio.

ESTRATEGIAS PARA QUE EL NIÑO APRENDA O AUMENTE LAS CONDUCTAS ADECUADAS.

Cualquier consecuencia positiva que siga a una conducta es un reforzador. Existen varios tipos de reforzadores:

- *Comestibles* (golosinas, postre, comida preferida etc.)
- *Tangibles* (recompensas materiales)
- *Sociales*: incluyen la atención, la sonrisa, las declaraciones verbales y la alabanza.
- *De actividad*: consiste en programar con el niño actividades divertidas.

EL REFUERZO

A la hora de aplicar el refuerzo hay que tener en cuenta que:

Cuanto más próximos en el tiempo se halle más eficaces son.

- ☉ Cuanto mayor sea la cantidad de reforzador, más frecuentemente se presentará la conducta. Pero ¡CUIDADO! Mucha cantidad de reforzador en poco tiempo hace que pierda su valor. Si se le dan 4 caramelos cada vez que recoge un juguete se hartará de caramelos en muy poco tiempo y el premio dejará de ser eficaz.

El proceso por el cual se generaliza una conducta adecuada consta de estas fases:

Primera fase	Cada vez que el niño manifieste la conducta adecuada se aplica un reforzador.
Segunda fase:	Hay que ir aumentando el tiempo que transcurre entre refuerzo y refuerzo
Tercera fase:	Pasado un tiempo prudencial, no se reforzará en intervalos de tiempo, sino que se hará de forma aleatoria o variable, de manera que el niño no sepa cuándo va a recibir el premio.

OTRAS ESTRATEGIAS

- *Aprovechar sus ganas de aprender*
- *Los profesores como modelos de referencia*

**LA REGAÑINA CRÓNICA:**

Las regañinas se pueden utilizar en cierta medida, teniendo en cuenta que:

- ☐ Se debe criticar el comportamiento, no al niño.
- ☐ Las regañinas pierden efectividad si su duración es mayor de un minuto por cada año de edad del niño.
- ☐ Para que sean efectivas, deben alternarse con refuerzos de las conductas adecuadas. No todo lo que hace el niño está mal. En algún momento se portará bien y será preciso reconocérselo y hacérselo saber.

Es la aplicación sistemática de una estrategia de premios que tiene por objetivo *iniciar o incrementar la práctica de una conducta*. En estos programas, el niño gana puntos cada vez que realiza conductas definidas previamente y puede canjearlos por algún premio preestablecido.

PROGRAMA DE PUNTOS

Es una herramienta muy potente para los niños, pero tiene una duración determinada, pasada la cual ya no es tan efectiva. Al empezar su aplicación debe existir la convicción de que se hará de forma consistente.

¿Cómo se dan refuerzos con un programa de puntos?

- 🏠 Se eligen una o dos conductas que se desee modificar.
- 🏠 Se define la conducta concreta que se quiere que realice el alumno.
- 🏠 Se hace una tabla para apuntar los puntos conseguidos. Debe ser muy visual y que el niño pueda entenderla y controlarla. Si el niño no sabe leer, hay que hacerle la tabla con dibujos.
- 🏠 Se elige un refuerzo con el niño. Se le puede ofrecer un premio semanal o bien un premio cuando consiga un número determinado de puntos.
- 🏠 El premio debe ser evidentemente algo que le guste al niño.
- 🏠 Se le deben explicar en tono lúdico tanto las conductas esperadas como lo que obtendrá al ponerlas en práctica.
- 🏠 Hay que especificarle claramente qué debe hacer para conseguir un punto y cuántos puntos necesita para alcanzar el premio.

Puesta en marcha del programa:

- 🏠 Conviene elegir un momento del día para poner el punto, que sea lo más inmediato posible a la manifestación de la conducta. Ej. si la conducta consiste en ponerse el baby solo, justo después de haberlo hecho hay que ir al lugar donde está el cartel y poner un punto.
- 🏠 No hay que usar el punto como amenaza.
- 🏠 A medida que el niño va consiguiendo los premios hay que incrementar gradualmente los requisitos para alcanzarlos y eliminar, poco a poco, las recompensas.
- 🏠 Cuando la conducta se haya convertido en un hábito, las recompensas han de sustituirse por consecuencias naturales de la buena conducta, aunque se deben mantener los halagos.
- 🏠 Los puntos conseguidos y el premio no deben retirarse bajo ninguna circunstancia: son logros del niño. No se utilizan puntos negativos en este sistema.

QUÉ HACER CON LAS RABIETAS



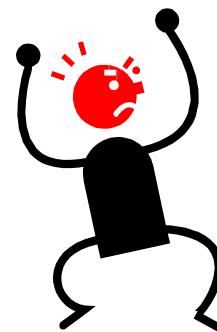
Las rabietas son una conducta típica de los niños de 2 y 3 años. Es entonces cuando hay que ponerles solución. Si un niño le pide a su madre en el supermercado que le compre una piruleta y su madre le dice que no, es probable que se ponga a llorar, incluso que se tire al suelo y empiece a patallar. Si con esta conducta se sale con la suya, aprenderá que cuando su madre dice que no, lo que hay que hacer es insistir e intensificar la conducta.

En cambio, si el niño entiende que no obtiene atención mediante las rabietas, el comportamiento cesará, ya que dejará de considerarlo útil.

Pero esto requiere mucha constancia por parte de los padres.

Estos son los pasos a seguir cuando el niño tenga una rabieta, desde que empiece a llorar, gritar, arrojar objetos, insultar o a mantener una conducta indeseada:

1. **Ignorar la conducta y continuar con lo que se estaba haciendo o iniciar una nueva tarea.**
2. **Expresarle en primera persona el efecto que provoca su actitud: “ me estoy enfadando mucho”**
3. **Utilizar palabras clave o frases cortas como: Basta, o se acabó.**
4. **Decirle tranquilamente al niño que no va a conseguir lo que quiere.**
5. **Añadir con firmeza cuál es el comportamiento que se espera de él: cuando te tranquilices y dejes de llorar, te atiendo.**
6. **Retirarse de la situación y darle al niño un tiempo para que reflexione (un minuto por cada año del niño)**
7. **Pasado el tiempo de reflexión:**
 - ☀ Si no se le ha pasado, repetir los pasos cuarto y quinto aumentando el tiempo de reflexión.
 - ☀ Si se le ha pasado, reforzar la conducta: cómo me gusta que estés así, tranquilo y que podamos seguir comprando, jugando etc.



Ante una rabieta es muy importante no perder los nervios ni gritar. Los adultos son los encargados de calmar una situación tensa mostrándole al niño la actitud válida a la hora de afrontar conflictos. Por eso es importante mantener un tono de voz tranquilo y bajo, pero firme.

CÓMO MANTENERSE FIRME EN SITUACIONES DE CONFLICTO

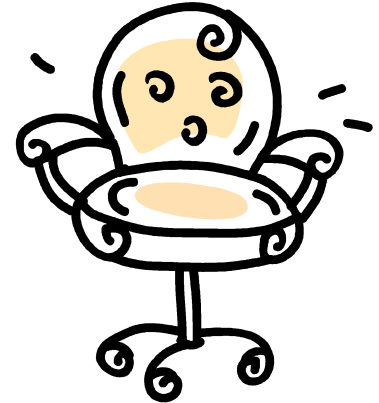
Existen técnicas muy útiles en estas situaciones:

1. **Buscar una palabra clave para detenerse y respirar en cuanto notemos que nos estamos alterando. Retírate es una buena palabra clave, porque hay que evitar mantenerse en el mismo lugar que el niño mientras dure la rabieta.**
2. **Hacer tres o cuatro respiraciones profundas para relajarnos.**
3. **A la vez que respiramos podemos pensar en ideas que nos ayuden a superar el momento de conflicto: “soy capaz de mantenerme firme, he decidido que será así y voy a mantener mi decisión” etc.**

4. Tras las respiraciones y el discurso de motivación hay que buscar tareas que nos distraigan del comportamiento del niño hasta que baje en intensidad.

LA SILLA O EL RINCÓN DE PENSAR

Se trata de una aplicación de la técnica que hemos denominado tiempo fuera. Antes de aplicar esta técnica hay que decidir un lugar para aislar al niño y que reflexione. No debe ser una habitación con juguetes o con televisor, porque así es difícil obtener resultados. Por supuesto, tampoco se trata de asustar al niño en una habitación con poca luz. El tiempo que el pequeño debe estar en el rincón o en la silla de pensar depende de su edad: un minuto por cada año.



Vemos cómo se aplica esta técnica con un ejemplo: Juan está jugando con otra niña la empuja y le quita su juguete.

1. Se avisa a Juan de que su comportamiento no es adecuado con un tono firme, pero evitando gritar.
2. Si se repite la conducta, se le vuelve a decir con la misma firmeza que su comportamiento no es adecuado y que, si lo vuelve a hacer, irá a la silla o al rincón para pensar en lo sucedido.



3. Si Juan vuelve a hacerlo, de forma muy tranquila se le coge de la mano y se le lleva a la silla o el rincón para que piense en su comportamiento. Se le informa de que se quedará allí hasta que vayamos a buscar para que pida perdón a su compañera. Es muy importante mantener en todo momento la tranquilidad y no elevar el tono de voz.

4. Una vez finalizado el tiempo, se le dice al niño que pida perdón o bien que lleve a cabo alguna conducta que arregle la situación.
5. Es muy importante premiar el hecho de pedir perdón. Todas las técnicas de extinción de conductas no deseadas deben ir acompañadas del refuerzo de las conductas positivas para conseguir el efecto deseado.

Una vez que ha pedido perdón y realizado su tarea reparadora, el episodio ha terminado y ya no hay que recordarlo, es el momento de empezar de cero.

EL ABUSO DE LOS REFUERZOS Y CASTIGOS

Tanto el refuerzo como el castigo hay que usarlos en su justa medida. El exceso de uno o de otro tiene efectos perjudiciales para los niños.

EXCESO DE REFUERZOS

Los niños que disponen de todo tipo de juguetes no valoran realmente lo que tienen.

En las familias en las que el refuerzo es constante y no responde a ninguna causa clara es bastante difícil motivar a los niños. Hay un efecto de saciedad del refuerzo al que tarde o temprano habrá que hacer frente.

La cantidad de elogios que recibe el niño debe ser proporcional al esfuerzo realizado por él. Si se le elogia por cualquier cosa o se exageran las alabanzas, aprenderá que con poco esfuerzo obtiene el mismo premio que con mucho y no se esforzará por hacerlo mejor.



EXCESO DE CASTIGOS

El exceso de castigos también provoca que los niños no modifiquen su comportamiento porque hagan lo que hagan, siempre obtienen la misma consecuencia.

El castigo debe ser utilizado sólo en situaciones concretas. Es mucho más efectivo el refuerzo de conductas positivas.

El ningún caso se debe utilizar el castigo físico y ello por varias razones: si se castiga físicamente a un niño, se le enseña a pegar como forma de solucionar los problemas; el castigo físico no responde a la conducta negativa del niño, sino a la tensión acumulada por los adultos o para afirmar una autoridad que no saben cómo demostrar; el castigo físico acaba por saturar, de manera que deja de tener efecto en el niño; genera situaciones de interacción negativa y hostilidad de los niños y los adultos.

