



TÉCNICAS PARA LA DISMINUCIÓN DE CONDUCTAS PROBLEMÁTICAS.



TÉCNICA DE IGNORAR

Para reducir o eliminar problemas cotidianos de conducta un procedimiento eficaz es IGNORAR la conducta.

Requiere de mucho control por parte de los padres ya que la reducción de la conducta no es inmediata, sino gradual. Al principio se observa un incremento en la frecuencia o intensidad de la conducta, que después irá disminuyendo poco a poco hasta desaparecer.

Siendo constantes en este procedimiento, el niño acabará dándose cuenta de que actuando de ese modo ya no obtiene la recompensa de la atención.

El procedimiento consiste en :

- . No mirarle, ni hablarle, ni mantener contacto físico con el niño
- . Comenzar a ignorar al niño tan pronto como la conducta se inicie y dejar de hacerlo cuando la conducta inadecuada termine sin hacer referencia para nada a lo sucedido
- . No contesta la conducta del niño con cualquier tipo de comportamiento con el que se trate de convencer al niño de que deje de realizar la conducta.
- . Si los padres pueden controlar su propia conducta, permanezcan en la misma habitación del niño pero sin mirarle. Cuando la reacción del niño resulte insoportable, salga de la habitación

TÉCNICA DE AISLAMIENTO

Cuando la conducta del niño está provocando un daño físico ya sea a él o a otra persona, o está destruyendo objetos o cuando los padres no pueden tener el control de su propio comportamiento para ignorar las conductas del niño, se puede usar la técnica de aislamiento, para ello hay que escoger un lugar aislado de la situación donde el niño presentó el comportamiento problemático (un rincón, una silla en un lugar apartado..). Con esta técnica no se intenta asustar al niño, sino aburrirlo, tampoco castigarlo.

Los pasos a seguir son:

-Proporcionarle información al niño tratando de expresar la menor emoción posible (enojo, disgusto..), sobre lo que el niño deberá dejar de realizar. (Alejandro no te muerdas los nudillos..)



-Advertir de las consecuencias que recibirá en caso de no abandonar el comportamiento problemático. (si continuas te llevaré a....)

-Si no cumple con la orden después de la advertencia, se le ordenará que vaya al lugar elegido para el aislamiento, indicando la razón y el tiempo que permanecerá en ese lugar. (Alejandro te vas a quedar cinco minutos sentado en esa silla por correr en el salón)

-En el caso de que no se dirija espontáneamente hacia el lugar señalado, se le tomará del brazo con delicadeza pero con determinación, sin discutir con el niño, ni argumentando nada ignorando cualquier comportamiento que demuestre el niño en ese momento y se le lleva hasta el lugar determinado.

-Si el niño abandona el área de aislamiento antes de cumplir el tiempo señalado, o si vocifera, destruye algo del lugar. ...se empieza a contar el tiempo de nuevo regresando al lugar. No discutir con él

-La duración del aislamiento varia de un niño a otro, pero se puede determinar un minuto por año de edad.

TÉCNICA DE SOBRECORRECCIÓN DE PRACTICA POSITIVA

Esta técnica consiste en indicar al niño, con calma, que el comportamiento que acaba de mostrar no es adecuado y decirle claramente la conducta que tendrá que realizar para corregirlo. se trata de que el niño ensaye repetidamente la forma correcta de la conducta apropiada. Por ejemplo: en el caso de que el niño toma los juguetes y los tira, le diríamos “este juguete se utiliza de esta forma, vamos a probar”.

PARA FOMENTAR Y MANTENER CONDUCTAS DESEABLES :

- .Sorprendale cuando sea bueno
- .Utilice incentivos
- .Reconozca las mejoras. Busque cualquier cosa que haga bien
- .Use la distracción para evitar ciertas situaciones
- .Provocar deliberadamente situaciones en las que el niño sea capaz de tener un comportamiento aceptable, de modo que se le pueda alabar y animarle, en lugar de reñirle nuevamente
- .Prepara ocasiones para que el niño esté con sus padres disfrutando de un rato juntos, es “Tiempo de alta calidad”.

LOS PREMIOS Y LOS CASTIGOS



FUENTE: ISABEL ORJALES “ DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD”

LOS PREMIOS

1. ¿ QUÉ ES UN PREMIO?

Un premio es todo acontecimiento que , seguido de una conducta, aumenta la probabilidad de que esa conducta se repita en el futuro.

2. ¿SON NECESARIOS LOS PREMIOS?

Enseñan al niño que su esfuerzo es reconocido y recompensado.
El truco consiste en ajustar el premio al esfuerzo.

3. ¿CUÁNDO CASTIGAR Y CUÁNDO PREMIAR?

Un castigo para:

- a) Conductas muy negativas y poco frecuentes.
- b) Por incumplir por una buena conducta que ya estaba establecida y ya no requiere esfuerzo mantener.

Aprobación sin más para:

Aquellas conductas positivas consideradas ya adquiridas y que no requieren un esfuerzo especial.

Un premio para

Conductas que requieren esfuerzo.

4. TIPOS DE PREMIOS.

- a) Refuerzos materiales.(Comestibles, juegos, juguetes, fichas.)
- b) Refuerzos sociales (Atención , Aprobación , Entretenimientos ,Deportes ,Excursiones o actividades.)

5. ¿CÓMO DEBEN APLICARSE LOS PREMIOS?

- Los premios deben estar relacionados con la conducta.
- Deben ser algo deseado por el niño.
- No es necesario que sean caros.
- Un premio demasiado deseado puede crear ansiedad e impedir un buen rendimiento.
- Premiar el proceso es más útil que premiar el fin.
- Cuanto más pequeño es el niño más inmediato debe ser el premio.
- Al principio, los premios se deben conseguir con poco esfuerzo para que el niño gane confianza en sus propias posibilidades. Después, para conseguir el mismo premio el niño deberá hacer algo más difícil o de igual dificultad , pero durante más tiempo.
- En la medida de lo posible es mismo niño el que debe de anotar los puntos que ha ganado (autorrefuerzo)
- Los puntos o premios materiales deben tender a extinguirse.



- Cada conducta que deseamos cambiar debe tener un premio independiente.
- Resulta muy útil utilizar a los demás como reforzadores
- Los puntos o fichas canjeables.
- La atención es el mejor reforzador.

LOS CASTIGOS.

1. ¿ QUÉ ES UN CASTIGO?

Es toda experiencia u objeto que, seguido a una conducta, hace que disminuya la probabilidad de que la conducta se repita en el futuro.

2. TIPOS DE CASTIGO

- Físico.
- Actividad desagradable.
- Suprimir una actividad agradable.
- Social.
- Tiempo fuera de refuerzo positivo.

3. ¿ CÓMO DEBEN APLICARSE LOS CASTIGOS?

- Un castigo debe suponer una señal para que el niño se de cuenta de que ha franqueado un límite.
- Si aplicamos un castigo y después el niño se sale con la suya, no solo el castigo resulta ineficaz , sino que el niño se acostumbra a castigos desmedidos que no significan realmente nada .
- El castigo debe tener relación con la infracción.
- Debe ser aplicado con coherencia y sistematicidad.
- Cuando aplicamos un castigo a una conducta que se repite con demasiada frecuencia es posible que debamos sustituir el sistema por un premio a la conducta contraria.
- Lo que consideramos “una bofetada a tiempo” no resulta perjudicial si es un medida aislada , simbólica y no es fruto de la descarga de rabia de los padres.
- Algunas formas de castigo son inaceptables sea cual sea la conducta que se pretende modificar.
- Los castigos físicos y sociales severos e irracionales producen sentimientos de rabia y odio de los niños hacia la persona que los aplica.
- La aplicación de castigos sigue una progresión geométrica creciente , es decir, para que un castigo siga funcionando cada vez debe ser más intenso.
- Los castigos solo son útiles si constituyen un límite para una conducta, si son leves y relacionados con la conducta que se ha infringido y si van acompañados del refuerzo de las conductas positivas contrarias a las que queremos eliminar.



- Eliminar una actividad agradable o el tiempo fuera de un refuerzo positivo son dos medidas educativas que se pueden emplear sin miedo y con frecuencia.
- El tiempo fuera resulta útil cuando sospechamos que un niño se porta mal porque desea que todo el mundo esté pendiente de él. Consiste en retirar al niño a un lugar en donde no pueda recibir atención de los adultos.

