

## TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

### PROCEDIMIENTOS PARA AUMENTAR LAS CONDUCTAS DESEABLES

TECNICA	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO
<b>REFUERZO POSITIVO</b>  (aplicar reforzadores)	<p><b>Aplicar</b> reforzadores positivos y, por tanto, <b>agradables</b>, después de realizada la conducta.</p> <p>Una vez que se ha realizado la conducta deseada, pueden utilizarse reforzadores de tipo social (sonrisa, aprobación, una alabanza...), sobre todo con los adolescentes.</p> <p>Es la técnica más eficaz para reforzar conductas.</p>	<p>Si acabas los deberes (voy a estar muy contento/a), podrás ver la televisión.</p> <p>Si tienes la habitación ordenada podrás ir a jugar.</p> <p>Si ha realizado las tareas escolares con buena letra y de manera ordenada le diremos. : "Muy bien campeón/a", con una gran sonrisa.</p>
<b>REFUERZO NEGATIVO</b>  (retirar reforzadores)	<p><b>Retirar</b> reforzadores <b>desagradables</b> tras la realización de la conducta deseada.</p> <p>Recompensamos el esfuerzo retirando algo desagradable para él.</p>	<p>Si acabas los deberes a tiempo, no tendrás que poner la mesa a la hora de cenar.</p> <p>Si estudias media hora, no tendrás que sacar la basura.</p>
<b>ECONOMÍA DE FICHAS</b>	<p>Se basa en el principio de <b>recompensas secundarias</b> (las fichas), que se cambiarán por determinadas recompensas.</p>	<p>Cada día que acabes las tareas escolares, ganarán un punto, y cuando consigas 10 puntos podrás cambiarlos por una entrada al cine en fin de semana.</p>

## PROCEDIMIENTOS PARA DISMINUIR LAS CONDUCTAS NO DESEABLES

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO
<b>COSTE DE RESPUESTA</b>	<p>Retirar reforzadores positivos (agradables) tras la realización de la conducta que queremos eliminar.</p>	<p>Si no te sabes la lección, no podrás utilizar el ordenador.</p> <p>Los días que no termines la tarea escolar, perderás un punto.</p>
<b>TIEMPO FUERA</b>	<p>Consiste en <b>aislar</b> al niño en un lugar carente de estímulos para que no obtenga los reforzadores positivos (atención, risas, etc. de los demás o de determinados compañeros,..), <b>con el fin de que esa conducta desaparezca</b>. Se aplicará inmediatamente después de la conducta inadecuada.</p> <p>Se puede aplicar de manera total (fuera de la habitación) o parcial (en un rincón de la habitación), y no debe sobrepasar los 10 minutos), se aplicará aproximadamente un minuto por año de edad.</p>	<p>Si no comes sin molestar a tu hermano, terminarás la comida en la cocina.</p> <p>Cada vez que saltes en el sofá te irás cinco minutos a tu habitación.</p> <p>Si gritas o insultas, te sentarás 3 minutos en esta silla.</p>
<b>EXTINCIÓN</b>	<p>Consiste en dejar de recompensar conductas con el objetivo de que disminuyan y desaparezcan.</p> <p>Se <b>deja de aplicar</b> el reforzador (recompensa positiva) <b>que mantiene</b> esa conducta. Se requiere ser constante y firme.</p> <p>Para ello se ignora una conducta, sin mirarle, ni razonar con él ni hacer gestos o "caras". Se puede recompensar otra conducta deseable o compatible.</p>	<p>Cuando grite para demandar la atención de los padres, no se responderá hasta que su tono de voz sea el adecuado.</p> <p>Cuando llore o proteste al pedir algo, se le explicará que no se le dará hasta que su conducta sea adecuada.</p>