



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

## “TÉCNICAS PARA LA INSTAURACIÓN Y/O DISMINUCIÓN DE CONDUCTAS”

AUTORÍA <b>ROSA LUZ JURADO LÓPEZ</b>
TEMÁTICA <b>MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS</b>
ETAPA <b>EI, EP, ESO</b>

### Resumen

Con este artículo se pretende facilitar a todos los profesionales de la educación el acceso al conocimiento, para su posible aplicación, de las técnicas de modificación de conducta más usuales.

La convivencia en los centros educativos es, hoy día, pieza clave para que los procesos de enseñanza-aprendizaje puedan desarrollarse de manera efectiva. El Plan de Convivencia, de preceptiva elaboración, constituye una pieza primordial de uso y aplicación diaria en la vida escolar facilitando un perfecto ajuste en las múltiples relaciones interpersonales que en el día a día se producen en nuestros colegios e Institutos.

Lo anterior es la justificación que motiva la elaboración de este artículo.

### Palabras clave

Las propias del título del artículo.

Técnicas

Modificación

Conductas

### 1. REFUERZO POSITIVO

Consiste en reforzar la conducta que deseamos establecer de tal modo que, a la aparición de la respuesta por parte del alumno, aparezca contingentemente unas consecuencias agradables para él (Principio de Premack).

Está especialmente indicada para establecer cualquier tipo de conducta que le sea necesaria al alumno/a para el desempeño de su rol, y además para eliminar los problemas de atención y reducir la comisión de errores en lecto-escritura.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

## 2. REFUERZO NEGATIVO

Consiste en la retirada del estímulo ante la respuesta de un alumno/a.

La suspensión de ese estímulo hace aparecer la conducta deseada.

Ejemplo: No sales al recreo mientras no hagas los ejercicios.

## 3. IMITACIÓN

Aprendizaje vicario o imitación de aquellas conductas que se desean adquirir. Hay que elegir un modelo idóneo.

Existen cinco categorías o modelos que son:

- Diseño de dependencia del compañero.
- Estudios de identificación.
- Modelo de aprendizaje sin ensayo.
- Modelo de coaprendizaje.
- Condicionamiento vicario clásico.

El modelo debe tener cierto prestigio para el alumno.

El modelo ha de ser sencillo para el alumno.

Se deben premiar las conductas que realice el modelo y premiar así mismo las imitaciones correctas del alumno.

Es conveniente utilizar más de un modelo.

La participación del alumno debe ser activa.

## 4. MOLDEAMIENTO

El moldeamiento de la conducta a adquirir consiste en reforzar sistemáticamente cada pequeño paso o aproximación a la conducta terminal.

El moldeamiento sería una forma de refuerzo diferencial.

Para la aplicación de esta técnica deberán considerarse los siguientes aspectos:

- Definir en términos observables cuales van a ser los objetivos a conseguir.
  - Analizar todos los posibles pasos intermedios que forman parte de la conducta terminal.
  - Conocer los recursos con los que se cuenta para ejemplificar los pasos intermedios.
- C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- Conocer los reforzadores que van a utilizarse.

## 5. CONTRATOS DE CONDUCTA

La técnica consiste en un acuerdo escrito entre las partes afectadas (padres-hijos, profesores-alumnos...). El contrato debe hacerse establecido en torno a una negociación previa, reflejando en el mismo todos los puntos que previamente se hayan acordado.

Deben tenerse en cuenta o seguirse las siguientes pautas:

- El contrato debe ser negociado entre las partes que intervienen.
- Deben explicitarse las conductas en términos positivos.
- Deben especificarse las consecuencias positivas que obtendrá el alumno por la realización de las conductas, así como las consecuencias negativas por su incumplimiento.
- El contrato debe revisarse periódicamente.
- Está indicado para alumnos a los que se les supone cierta responsabilidad en su comportamiento.

## 6. ECONOMÍA DE FICHAS

Técnica específica para desarrollar conductas incipientes y que a la vez resulta muy útil para disminuir conductas problemáticas.

Interviene el reforzamiento positivo (entrega de fichas) y el castigo negativo (costo de fichas)

Resulta especialmente indicada para la modificación de conductas de: llamar la atención con risas, payasadas, alborotar, peleas, corres y gritar por la clase y, en general, cualquier comportamiento disruptivo.

La técnica consiste en establecer un sistema de refuerzo mediante la utilización de unas fichas que premian las conductas que se deseen establecer.

Las fichas son canjeadas por reforzadores que se han acordado con el profesor/a administrador/a de la técnica.

Deben tenerse en cuenta:

- Las conductas a realizar deben estar en lugar bien visible de la clase.
- Deben figurar el número de puntos o fichas a conseguir por cada conducta realizada.
- La administración de fichas no debe interrumpir la práctica normal de la clase.
- Han de administrarse las fichas frecuentemente al inicio del programa.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- Uno de los objetivos del sistema de fichas es el de habituar gradual y progresivamente al alumnado a tolerar demoras en la recepción de fichas conforme avanza el programa.

## 7. JUEGOS COMPORTAMENTALES PARA EL CONTROL DE LA CLASE

### 7.1 El juego de portarse bien = Economía de fichas. (Por equipos)

- El profesor/a explica a los alumnos/as que después de determinada clase van a hacer un juego, el cual se va a repetir todos los días cuando lo indique el profesor
- Se forman dos equipos.
- Los dos equipos pueden ganar en el juego y por ello pueden obtener ciertos privilegios.
- Establecer las reglas del juego y exponerlas en un mural para que siempre queden a la vista de todos.

### 7.2 Las reglas de la clase = Conjunción armonizada de técnicas de refuerzo y extinción

- Instrucciones. Se colocan en lugar visible las reglas de conducta
- Momentos óptimos de repaso de las normas de conducta.
- Técnicas: Se ignoran las conductas inadecuadas y se alaban las adecuadas.
- Tipos de conductas inadecuadas o incompatibles. Se establece la correspondiente relación entre la conducta inadecuada y su correspondiente incompatible.
- Comentarios reforzantes.

## 8. EL CASTIGO

El castigo consiste en aplicar al sujeto una estimulación aversiva o desagradable como consecuencia de haber realizado una conducta no deseable y que se pretende eliminar.

El castigo reduce la probabilidad de que la respuesta ocurrida vuelva a aparecer, aunque habría que decir aquí que existen castigos ineficaces que no consiguen eliminar la conducta indeseable, sino que por el contrario pueden llegar a reforzarla.

La aplicación del castigo debe ser inmediata a la ocurrencia de la conducta indeseable y debe ser proporcionado a la naturaleza de la infracción.

Debemos tener en cuenta:

- Se debe utilizar el castigo cuando otras técnicas de refuerzo no han conseguido eliminar la conducta.
- La gravedad de la conducta a eliminar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- El daño que produzca el castigo ha de ser menor que el peligro que ofrece la conducta que se desea eliminar.

Si nos decidiéramos a utilizar esta técnica deberemos tener en cuenta lo siguiente:

- Debemos ofrecer, al castigar, al alumno una conducta que se incompatible con la indeseable.
- Previamente el alumno ha de conocer qué conductas van a ser castigadas.
- Al aplicar el castigo no debe existir alteración emocional.
- Nunca debe vincularse el castigo a actividades de aprendizaje.
- Debe ser, en caso de aplicarse, sistemático.

## 9. LA EXTINCIÓN

La extinción consiste en no reforzar la conducta que se desea eliminar.

Debemos, pues, ignorar la conducta anómala, pero a la vez debemos reforzar aquella conducta que sea opuesta (refuerzo diferencial)

## 10. EL AISLAMIENTO

El aislamiento, como modelo especial de castigo, es una técnica muy utilizada para eliminar la conducta problemática. Consiste en separar al alumno del contexto en el que está ocurriendo la conducta anómala.

El aislamiento también recibe el nombre de time-out (tiempo fuera).

Para que el aislamiento sea efectivo, el alumno debe experimentar verdadero aburrimiento.

No es aconsejable que el tiempo de permanencia fuera sea superior a veinte minutos.

Lógicamente, se debe garantizar, que durante el time-out, el alumno debe quedar suficientemente controlado por parte de algún miembro de la comunidad educativa del centro.

## 11. CONTROL ESTIMULAR

Determinados estímulos existentes en la propia aula pueden producir reacciones específicas del alumno ante una situación concreta.

La técnica del control estimular se basa en la en la restricción de estímulos provocadores y en la instauración o desarrollo de estímulos cuya presencia favorezca el aumento de una conducta que se desea incrementar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

El control estimular debe ejercerse sobre el propio ambiente de la clase, el cual está constituido básicamente por las características del aula, la conducta del profesor y las conductas de los otros compañeros.

Para aplicar correctamente esta técnica deben considerarse:

- Los estímulos sociales que preceden a la aparición de la conducta-problema deben ser controlados para evitar que se convierten en inductores o desencadenantes de la misma.
- Para instaurar conductas distintas y alternativas a las problemáticas deben producirse estímulos elicitors nuevos.
- Los estímulos elicitors nuevos controlarán la conducta deseada cuando se asocie contingentemente al refuerzo.
- Serán necesarios muchos ensayos y muchos refuerzos.
- Los nuevos estímulos elicitors de la respuesta deseada no la van a controlar siempre, sino que hacen aumentar su probabilidad de aparición.

Esta técnica es muy útil en Secundaria Obligatoria para instaurar hábitos correctos de estudio.

## 12. INOCULACIÓN DE ESTRÉS

Está especialmente indicado para la intervención sobre la agresividad del alumno.

Se trata de conseguir que el alumno amplíe su repertorio de habilidades y destrezas para hacer frente activa y eficazmente a situaciones provocadoras de estrés.

Se ha comprobado que la interacción agresiva produce por sí misma estrés al sujeto que interactúa.

La aplicación práctica de este procedimiento a las conductas agresivas del alumnado la podemos establecer del siguiente modo:

- Fase de identificación de la conducta problemática: Se identifican las personas y las situaciones.
- Fase de discriminación de conductas.
- Fase de entrenamiento en habilidades alternativas a la agresión mediante habilidades cognitivas y conductuales.

En este procedimiento interactúan toda una serie de procedimientos como son la auto-observación, el modelado, el autorrefuerzo y la autoinstrucción.

## 13. ENTRENAMIENTO CONDUCTUAL COGNITIVO

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Especialmente indicado para solucionar problemas de comportamiento en el aula y en las implicaciones pedagógicas del enseñar a pensar.

Se utilizarán los siguientes procedimientos:

- El profesor realiza una tarea delante del alumno a la vez que verbaliza en voz alta expresiones tales como: ¿qué debo hacer? Y después va describiendo aquella acción objeto de este procedimiento.
- El alumno deberá realizar la misma tarea mediante el mismo procedimiento y guiado por las instrucciones del profesor (autoverbalizaciones)
- Según vaya adquiriendo cierto nivel de habilidad cognitiva se irá eliminando la guía externa del profesor (desvanecimiento estimular).
- El alumno habrá logrado un dominio del procedimiento y se cuchicheará las autoinstrucciones.
- El mismo paso anterior pero mediante pensamientos encubiertos.

Algunas pautas para aplicar esta técnica serían:

- Demostración por parte del profesor.
- Ejercitación del alumno con autoverbalizaciones.
- Ejercitación del alumno con el debilitamiento gradual de las autoverbalizaciones hasta llegar al nivel encubierto.

#### **14. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL**

Las más utilizadas en niveles escolares son las técnicas de auto-observación y auto-registro.

El mero hecho de la auto-observación puede suponer un cambio positivo en la conducta del alumno.

Las fases del entrenamiento en auto-observación serían:

- Entrevista con el alumno en la que se debatiese sobre la conducta objeto de la observación.
- Facilitarle una tarjeta registro para anotar la duración, frecuencia e intensidad de la conducta.
- Interpretar los datos obtenidos durante la semana.
- Facilitarle pautas de pensamiento y/o expresión verbal que le ayuden a discriminar en que situaciones ocurre la conducta problema.
- Controlar su auto-registro.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- Enseñar al alumno a establecer relaciones entre las acciones u omisiones que realiza con lo que realmente ocurre.

Las ventajas de esta técnica son:

- Involucra al alumno en el proceso de modificación de conducta.
- El alumno adquiere confianza en el plan.
- Facilita el conocimiento de otras conductas que pueden pasar desapercibidas para el alumno.

## 15. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES INTERPERSONALES

Este procedimiento de carácter cognitivo está encuadrado dentro de las técnicas de resolución de problemas.

Como su nombre indica, este procedimiento predispone al alumno a producir respuestas ante situaciones de relación interpersonal, pero que han sido analizadas previamente.

Las fases serían:

- Conocimiento de cuáles son las habilidades de reconocimiento de acciones que poseen los alumnos.
- Identificación de los problemas de interrelación.
- Búsqueda de posibles alternativas ante un mismo problema.
- Formulación de posibles causas generadoras de la situación problema.
- Deducción de las consecuencias que se derivan de la situación problema.
- Planificación de los pasos a seguir y de las estrategias a utilizar.

## 16 TABLA DE CONDUCTAS Y TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN INDICADAS

Amenazas, crueldades	Inoculación de estrés
Robar	Economía de fichas. Contrato de conducta
Insociabilidad	Inoculación de estrés.
Riñas, violencia física	Inoculación de estrés.
Romper cosas a propósito	Economía de fichas. Contrato de conducta
Falta de respeto	Condicionamiento encubierto
Falsedades, acusaciones	Contrato de conducta





ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Vagancia, gandulería	Refuerzo positivo. Contrato de conducta
Falta de atención	Extinción. Refuerzo positivo
Malos modales	Entrenamiento conductual cognitivo
Palabrotas	Extinción. Contrato de conducta
Decir mentiras	Extinción
Obstinación	Extinción. Time-out
Ser chismoso	Extinción
Escupir	Control estimular. Auto-instrucción cognitiva
Ensueños	Control estimular
Charlatanería	Extinción. Aislamiento
Atraer la atención	Extinción

#### **BIBLIOGRAFÍA:**

Cabello Vicente, E. *Manual de técnicas de terapia y modificación de conductas*. Editorial Siglo XXI

Labrador Encinas, F.J. *Técnicas de modificación de conductas*. Editorial Pirámide. 2008

Olivares Rodríguez, J. *Técnicas de modificación de conductas*. Biblioteca Nueva. 2005

Olivares Rodríguez, J. Mández Carrillo, F. *Técnicas de modificación de conductas*. Biblioteca Nueva.

Vallés Arándiga, A. *Modificación de la conducta problemática del alumno*. Editorial Marfil 1990.

Vallés Arándiga, A. *Cómo cambiar la conducta infantil*. Editorial Marfil 1990

Vallés Arándiga, A. *Cuadernos de recuperación y refuerzo de planos psicoafectivos*. E.O.S.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Rosa Luz Jurado López
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: r\_luz@telefonica.net