1. TÉCNICAS PARA INCREMENTAR COMPORTAMIENTOS ADECUADOS

1.1. Reforzamiento positivo:

Consiste en recibir un reforzador deseado por haber realizado un comportamiento adecuado. Contribuye a aumentar el número de veces que éste se produce.

Para que tenga efecto, el reforzador utilizado tiene que ser significativo para el alumno y éste tiene que percibirlo como recompensa.

Los reforzadores pueden ser de tres tipos: sociales, materiales y de actividad. En el ámbito escolar los elogios y las recompensas de actividad, son muy eficaces si se aplican sistemáticamente.

Para aplicar correctamente el refuerzo, hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Es necesario identificar cuáles son los eventos que agradan al niño (hay listados de reforzadores para facilitar la identificación).
- El reforzamiento debe aplicarse contingentemente, es decir, inmediatamente después del comportamiento deseado.
- Se debe recompensar el comportamiento deseado con tanta frecuencia como sea posible.
- Utilizar diferentes reforzadores para evitar la pérdida de interés del alumno por la consecución de éstos.

Ejemplos de reforzamiento positivo serían, elogiar individual y públicamente a Olaf o al grupo clase por haber realizado un comportamiento deseado; premiar al alumno o al grupo con la posibilidad de realizar una actividad deseada y placentera después de haber realizado una tarea difícil o que exigía concentración; etc. (completar con lo señalado en el punto 1.2. “Mejorar el rendimiento académico: garantizar el éxito”de este documento).

1.2. Economía de fichas:

Es un procedimiento complejo pero puede ser especialmente eficaz en aquellos alumnos que manifiestan una carencia motivacional para los temas escolares.

Consiste en proporcionar reforzadores tales como puntos, fichas, tarjetas, etc. asociadas a las conductas deseadas. La asignación de valor a los reforzadores dependerá de: a) la mayor o menor dificultad que el alumno presenta en la realización del comportamiento; y b) del grado de significación que tengan para el alumno los distintos reforzadores.

Los puntos se van acumulando y pueden ser canjeados a posteriori por los reforzadores seleccionados. Para ello es necesario elaborar un listado de reforzadores asociando un valor (en puntos) a cada uno de ellos. Es conveniente incluir reforzadores de distinto valor (de menos puntos a más) con el objeto de que el alumno pueda decidir si recibe un reforzador “económico” de forma más inmediata o uno que valga más puntos y para el que tiene que esperar más tiempo.

Puede aplicarse de forma individual, pero también es un recurso muy utilizado para reforzar al aula en su conjunto. En esta situación, los alumnos bien individual o colectivamente, van acumulando puntos para el grupo. Posteriormente, todos en conjunto decidirán el reforzador a canjear.

Es un procedimiento que exige emplear un sistema de control e implica elaborar registros para conocer las fichas ganadas, las gastadas, las ahorradas y los reforzadores consumidos. A pesar de ser costoso al principio, aporta mucha información respecto a la evolución de las conductas.

2. TÉCNICAS PARA REDUCIR Y EXTINGUIR CONDUCTA INADECUADAS

2.1. Extinción:

Consiste en suprimir los reforzadores que mantienen la conducta disruptiva. Esta técnica es especialmente aconsejable para extinguir conductas disruptivas "menores", no calificadas de graves; las que implican daño físico o son graves, requerirán de un

tratamiento diferente.Cuando el alumno manifiesta muchas conductas disruptivas, habrá que seleccionar aquellas que van a ser objeto de extinción.

Es habitual por ejemplo que un alumno reciba mucha atención por parte del profesor cuando interrumpe frecuentemente sus explicaciones, canturrea, etc. La extinción en estas situaciones, supondría que el profesor le privase al alumno de esta atención, ignorando la conducta.

Para mejorar el efecto de la extinción en el control de las conductas, es conveniente aplicar simultáneamente de forma sistemática el refuerzo positivo de las conductas adaptadas o deseadas que el alumno manifiesta.

2.2. Tiempo fuera de reforzamiento:

En ocasiones, la técnica de la extinción no es suficiente para eliminar el comportamiento, porque el alumno aún no recibiendo la atención de su profesor o profesora, obtiene la atención de sus compañeros. En estos casos, es más eficaz, retirar al alumno de la situación en la que recibe refuerzos. El tiempo fuera es un procedimiento mediante el cual se priva temporalmente al alumno, del acceso a las fuentes de reforzamiento, que mantienen un comportamiento concreto.

El tiempo fuera puede realizarse dentro de clase (desplazando al alumno a un rincón aislado) o fuera de ella. En cualquier caso, se intenta evitar que el alumno se distraiga o esté entretenido realizando cualquier otra actividad (mirando objetos, viendo cómo trabajan sus compañeros, hablando con alguno de ellos, etc). En niños de poca edad es necesario, que estén acompañado de un adulto. Éste deberá permanecer lo más callado posible y no le permitirá desplazarse, juguetear, silbar, etc.

Una vez trascurrido el tiempo, se le reintegrará a las actividades del aula sin hacer ningún comentario o referencia a su comportamiento.

Esta técnica debe aplicarse con mucha precaución, ya que por ejemplo aplicada en tiempos prolongados puede ser contraproducente. Está sujeta a las siguientes consideraciones:

- Se pondrá en práctica si no resulta pertinente la técnica de extinción y reforzamiento positivo de la conducta incompatible.
- Debemos asegurarnos que el lugar elegido esté libre de objetos atractivos y de oportunidades de distracción.

- Es necesario explicar al alumno que va a tener una duración limitada.
- Debe aplicarse en periodos de corta duración (pocos minutos, no más de 10). Permanecer un tiempo prolongado, no incrementa la eficacia del procedimiento sino que se convierte en ineficaz, ya que el alumno puede adaptarse a la nueva situación, no realizar actividades, explicaciones, etc.

2.3. Coste de respuesta:

Consiste en retirar un reforzador positivo de forma contingente al comportamiento inadecuado. En el ambiente educativo, equivaldría a retirarle al alumno una parte de las recompensas que ha obtenido anteriormente (fichas, puntos, etc). Para poder aplicar esta técnica, los alumnos deben tener antes la posibilidad de acumular reforzadores por otras conductas mediante la utilización de una economía de fichas. Siempre deben aplicarse las dos simultáneamente.

Al aplicar la técnica, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- El alumno debe conocer las reglas, qué es lo que debe hacer y cuánto le "cuesta" la conducta inadecuada.
- Hay que darle la posibilidad de obtener recompensas por conductas adecuadas. Entre otras cosas, evitaremos con ello que el alumno pierda todos los reforzadores. Para que sea eficaz, el alumno siempre debe tener algo que perder.
- Es conveniente informarle constantemente de lo que gana y pierde.
- Podemos devolverle parte de la "multa" si repara de inmediato o actúa a continuación de forma adecuada. Si lo decidimos así, actuaremos siempre de la misma manera.
- Si la sanción produce en el alumno manifestaciones de enfado, desagrado, etc, las ignoraremos siempre que sea posible.

Un ejemplo de aplicación de la técnica sería el siguiente: Olaf tiene acumulados 20 puntos que ha obtenido durante tres días por sus comportamientos adecuados. Previamente hemos decidido que si realiza una o dos conductas inadecuadas, se le van a retirar algunos de los puntos conseguidos (cada comportamiento se penalizará de forma diferente: para la primera menos 2 puntos, y para la segunda menos 3). Cuando Olaf realice la primera conducta se le quitarán 2 puntos. Podemos plantearle también que si inmediatamente después, modifica positivamente esta conducta, podrá recuperar la mitad de la sanción.

2.4. Sobrecorrección:

Esta técnica tiene como fin corregir las consecuencias de los comportamientos inadecuados, restituyendo el daño originado, mejorando el estado original de las cosas o repitiendo una conducta deseable. La aplicación puede incluir dos componentes:

- *Sobrecorrección restitutiva*: consiste en restaurar el ambiente y reparar el daño. Por ejemplo si el alumno vuelca el pupitre y la silla, derramando por el suelo cuadernos, lápices, y otros útiles escolares, no sólo los levantará del suelo y colocará en la

posición correcta, sino que tendrá que limpiarlos y reparar los desperfectos ocasionados.

- *Práctica positiva*: consiste en la repetición de una conducta positiva. Al alumno que ha volcado el pupitre y los materiales, se le puede pedir que ordene y coloque otros pupitres y materiales del aula.

La sobrecorrección incluye un elemento de indudable valor pedagógico como es el de tener que corregir los propios errores y practicar conductas adecuadas, y por eso su utilización resulta muy recomendable.

Para que su aplicación sea efectiva, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Hay que aplicarla consistentemente y de forma inmediata a la ejecución del comportamiento inadecuado.
- Mientras el alumno repara, no podrá acceder a otros reforzadores; además por la correcta ejecución de la actividad reparadora, no se recibirá ningún tipo de atención, comentario o aprobación.
- Sólo debe dedicarse a reparar el daño el tiempo absolutamente necesario y no más.

2.5. Reforzamiento diferencial:

Sus principios fundamentales son los mismos que los del refuerzo positivo, y para su aplicación os remitimos al apartado 1.1 de este documento "Reforzamiento positivo".

El reforzamiento diferencial como técnica para disminuir o extinguir comportamientos inadecuados tiene dos modalidades:

2.5.1. Reforzamiento por omisión:

Consiste en suministrar un reforzador cuando el alumno lleva un tiempo sin emitir la conducta inadecuada. Para ello, hay que informar al alumno que si durante un tiempo determinado no realiza la conducta inadecuada se le suministrará el refuerzo, mientras que si la manifiesta, no lo recibirá.

Suele ser eficaz y fácilmente aplicable cuando las conductas disruptivas del alumno no son abundantes y la conducta que se pretende eliminar está claramente definida.

Podría entenderse también como posibilitar al alumno periodos de práctica positiva con posibilidad de recibir refuerzo por ello.

2.5.2. Reforzamiento de conductas alternativas:

Consiste en reforzar solamente aquello o aquellos comportamientos que se han elegido por ser alternativas o incompatibles al comportamiento indeseado.

En el ámbito educativo es un procedimiento altamente eficaz. Levantarse, deambular, hablar, girarse hacia atrás, etc, son comportamientos inadecuados que tiene como alternativa permanecer sentado, estar callado, mirar hacia delante, etc.

Hay que seleccionar con cuidado los comportamientos alternativos susceptibles de refuerzo. Éstos deben definirse claramente y el alumno debe conocerlos. Por ejemplo, para un comportamiento inadecuado como "hacer el payaso", sería conveniente seleccionar otro como "permanecer atento a la tarea".

2.6. Reprimendas:

Consiste en reprender al alumno por un comportamiento no adecuado. Si se utiliza sistemáticamente puede resultar una técnica eficaz para controlar algunos comportamientos. Puede consistir a veces en un simple ¡NO!, dicho en un tono un poco más fuerte del empleado habitualmente.

Para que sea útil es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- Debe darse cada vez que se manifiesta el comportamiento que se ha decidido reprender.
- La persona que suministra la reprimenda debe estar cerca del alumno y especificarle claramente cuál es el comportamiento por el que se le reprende. Debe mirarle a los ojos y emplear una voz firme.
- Debe ser seguida de elogios por comportarse adecuadamente.

2.7. Castigo:

Es el último procedimiento a considerar, ya que su aplicación puede tener repercusiones negativas para el alumno e impide la utilización de técnicas educativa más constructivas. Su utilización por tanto debe analizarse con detenimiento. Supone aplicar una consecuencia negativa por efectuar una conducta no deseada o disruptiva. Puede considerarse también como la supresión de un elemento o actividad placentera.

No conviene abusar de ella. Es menos eficaz que las anteriores y su aplicación está sujeta a normas:

- No debe ir en contra de los derechos fundamentales de la persona.
- Debe aplicarse de forma contingente a la conducta no deseada.
- No debe aplicarse frecuentemente porque puede dañar emocionalmente al alumno.
- El castigo cuando se dé, debe tener relación con la conducta realizada y orientarse a la reparación de la misma. Por ejemplo un alumno que no ha acabado su actividad en el tiempo previsto, no disfrutará de una parte del tiempo de recreo para acabar la actividad. (Es importante asegurarse que el alumno podía realizar la actividad en el tiempo destinado a ello).