

Técnicas cognitivas-conductuales que se pueden aplicar:

a) Técnicas que refuerzan o permiten la adquisición de una conducta positiva:

- Refuerzo social

Es la técnica más común a la hora de utilizarla, se trata de la alabanza que se hace tras la realización de una conducta que refuerza la adquisición de esta. La alabanza se aplica inmediatamente a la realización de la conducta y nunca debe ir acompañada de referencias a una mala conducta anterior.

- Recompensas y privilegios

Se utiliza para adquirir conductas positivas. Es importante establecer previamente qué recompensas son las más apropiadas y se adaptan mejor a los gustos del niño/a, y deben darse inmediatamente después de que se produzca la conducta. Además se debe evitar siempre reforzar (sin querer) una conducta disruptiva o poco apropiada.

Esta técnica puede ser muy efectiva en un programa de economía de fichas donde el niño/a tras realizar una tarea (la que queremos reforzar) consigue una ficha y cuando logró un número determinado de fichas, que pactamos con él, le damos la recompensa o el privilegio que hayamos señalado.

b) Técnicas que eliminan conductas negativas o disruptivas:

- Extinción (retirada de la atención)

Hay que decir que es un procedimiento difícil de aplicar ya que se trata de ignorar o no prestar atención a una conducta poco apropiada que se haya producido. Esto no siempre es fácil de llevar a cabo en el aula pero sí es muy efectivo cuando tenemos muy claro en qué conducta aplicarlo (nunca ante una conducta agresiva) y lo aplicamos siempre que se produzca la conducta.

En ocasiones puede ocurrir que al ignorar una conducta aumente la frecuencia o intensidad de esa conducta, aún así debemos no prestar atención. (Un ejemplo de esto es cuando un niño tiene una "pataleta" y ante nuestra falta de atención inmediatamente incrementa la intensidad de la pataleta, pero si nos mantenemos firmes e ignoramos su conducta esta tiende a extinguirse, ya que el niño no ha conseguido el refuerzo que es nuestra atención).

- Retirada de privilegios (coste de respuesta)

Se trata de suprimir ciertos privilegios cuando no se cumple la norma o conducta establecida.

Puede ser muy útil siempre que se le advierta previamente que privilegio se le va a eliminar si no cumple con la norma, y valorando que la retirada de privilegio tiene que se acorde a la edad del niño y a la petición de conducta que le hemos hecho previamente.

- Aislamiento

Se trata del famoso "tiempo fuera" y que es eficaz ante comportamientos agresivos o muy oposicionistas.

En infantil se utiliza “la silla de pensar” pero hay que valorar dónde está colocada, ya que nunca debe haber al alcance de los niños estímulos agradables que le faciliten que se distraiga.

A la hora de aplicar la técnica se debe tener en cuenta: previamente, advertir al niño/a que está haciendo algo inaceptable y que si persiste irá al lugar de aislamiento, llegado el momento decirle de manera clara y firme que vaya al lugar de aislamiento, si en el lugar de aislamiento se dan conductas disruptivas (chilla, patalea...) se comienza a contar de nuevo el tiempo en que debe estar aislado y se le comunica.

En el caso de niños/as de corta edad (4-6 años) no deberían permanecer más de tres minutos aislado.

Si el aislamiento se ha producido por desobedecer, tras salir del aislamiento se le vuelve a dar la orden para que la cumpla. Además será importante alabar la primera conducta positiva que realice el niño tras salir del aislamiento.

Estas técnicas para eliminar conductas deberían poder aplicarse en el orden en que las presentamos siendo el “aislamiento” la última en utilizar.