

Manual de manejo conductual para padres

Procedimiento paso a paso para realizar un plan de
manejo conductual en casa.

Nombre del niño o niña: _____

Fecha: _____

ASPECTOS TEÓRICOS PREVIOS

En Kua'nu consideramos que la participación de padres & maestros es esencial para aplicar el programa de intervención de los niños. Por ello, elaboramos el presente manual de trabajo para el manejo de conducta en casa o escuela, con la finalidad de facilitar la organización y asignación de responsabilidades entre los diferentes actores.

Al hablar de manejo conductual nos referimos a la aplicación de técnicas específicas para modificar el comportamiento de otra persona, en este caso de nuestros hijos. Estas técnicas se enfocan en la alteración del entorno de los niños, para ayudarlos a funcionar adecuadamente. El manejo conductual se caracteriza por: 1) define la conducta en términos comportamentales que pueden medirse objetivamente; 2) los procedimientos o técnicas consisten en alterar el entorno del individuo; y, 3) los métodos pueden ser descritos con precisión.

El presente manual tiene como propósito guiar a padres de familia en la elaboración de un plan de manejo conductual, sin que la terminología propia de la psicología se convierta en una barrera o un impedimento para alcanzar su propósito. Para ello, se hace uso de preguntas generadoras, que orienten la reflexión en torno a las tres características del manejo conductual.

Por ello, proponemos una serie de ejercicios y reflexiones que ayudarán en la aplicación de los fundamentos teóricos del manejo conductual, los cuales tienen como base el libro *Modificación de conducta. Qué es y cómo aplicarla* (Martin & Pear, 2008), así como las estrategias y técnicas del coaching para niños con TDAH (Carballo, 2010), las cuales se generalizan en este manual para toda la población que presenta dificultades de conducta. Siempre que sea posible, las personas que utilicen este manual, se verán enriquecidas por la lectura directa de ambos libros, así como otra bibliografía al respecto. Con ello, queremos dejar claro que el manual facilita la organización del plan de trabajo, pero no por ello debe considerarse concluyente. Asimismo, será importante que los ejercicios se realicen en presencia de un profesional del área o bajo su asesoría.

¡Gracias y te deseamos suerte!

Kua'nu

MANUAL DE MANEJO CONDUCTUAL

La modificación de conducta implica la aplicación sistemática de los principios y técnicas de aprendizaje para evaluar y mejorar los comportamientos encubiertos y manifiestos de las personas y facilitar así un funcionamiento favorable. Generalmente, las conductas de los niños se agrupan en carencias o excesos conductuales. Por ejemplo, un niño que no interactúa con sus compañeros y un niño que se levanta con frecuencia de la cama a la hora de irse a dormir, serían una carencia y exceso, respectivamente. La conducta manifiesta es aquella capaz de observarse por los demás, por lo que es posible medirla y en ella se enfoca el presente manual.

PRIMERA PARTE

1. Menciona cuál es la conducta que te interesa modificar en tu hij@, de acuerdo a su frecuencia de aparición (se presenta muchas veces durante el día), su duración (se presenta poco, pero el tiempo que está presente es excesivo), la interferencia en la vida cotidiana (por esta conducta no es posible realizar actividades diarias, como bañarse o comer) o su permanencia (ya tiene mucho tiempo que mi hij@ la presenta y no hemos podido cambiarla):

Definición de la conducta en términos comportamentales:

2. ¿Qué ocurre antes de que se presenta la conducta anterior? Considera las personas que se encuentran presentes, la indicación proporcionada, el lugar o espacio en que más se presenta:

Antecedentes:

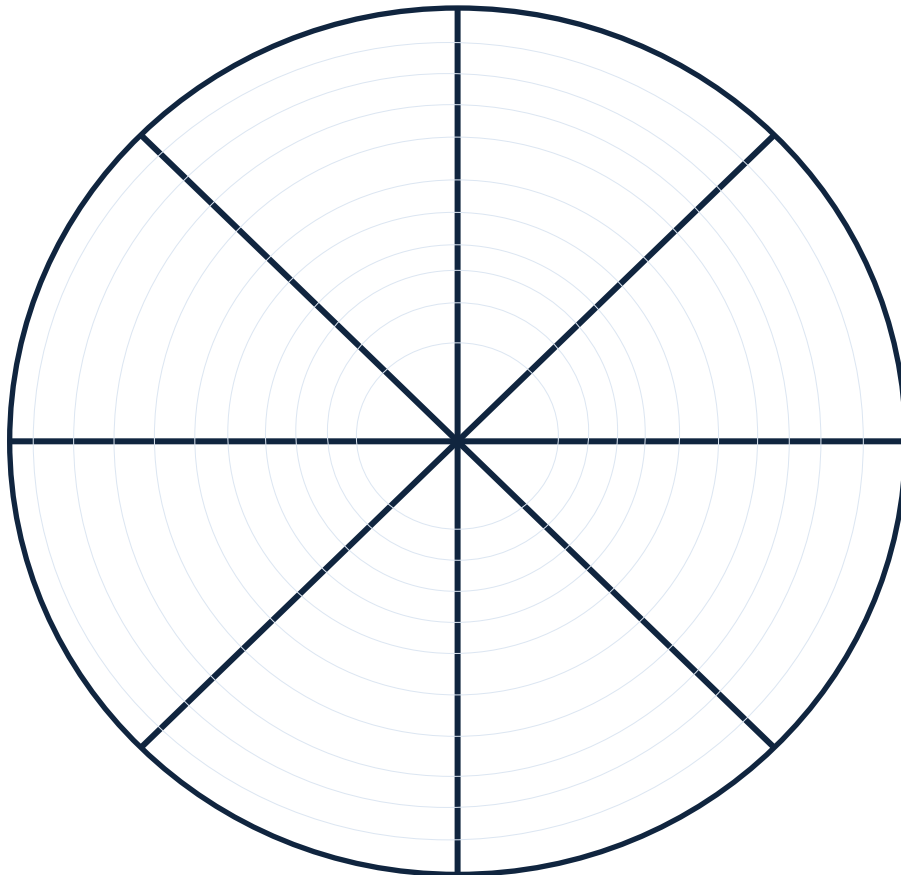
3. Una vez que la conducta se presenta, ¿cómo reaccionan los involucrados?

Mamá:	
Papá:	
Herman@ (s):	

4. ¿Cuál es la conducta final deseada?

De acuerdo al planteamiento del punto 1, menciona algunas formas en que la conducta delimitada pueda convertirse en una conducta adecuada y observable para los demás. Escríbela al final de una línea y califícala del 0 al 10, considerando que el 0 es ausencia o inadecuación de la conducta y que 10 es la presencia adecuada de la misma.

Rueda de metas:



Para orientarte en la elaboración de la Rueda de metas, considera cómo se refleja la conducta en diferentes ámbitos, por ejemplo, en el académico, el social, familiar, físico y personal.

5. Cuestionario para la identificación de reforzadores:

Un reforzador positivo es un acontecimiento o estímulo que, presentado inmediatamente después de una conducta, provoca que la frecuencia o posibilidad de que ocurra la conducta, aumenten. Es sinónimo de premio o recompensa. Dado que cada persona es única y diferente, los reforzadores deben ser acordes a las necesidades e intereses de la persona en particular.

A continuación se presenta un cuestionario, que permite la identificación o reconocimiento de reforzadores, de acuerdo a las siguientes categorías: consumo, actividad, manipulativo, de posesión o social. Una vez que lo resuelvan, podrán identificar aquellos que sean útiles en su programa de manejo de conducta.

Reforzadores de posesión: ¿Qué tipo de cosas le gusta tener?

- a. Cepillo
- b. Esmaltes de uñas, cortaúñas, limas, etc.
- c. Ligas, broches o moños para el cabello
- d. Peine
- e. Perfume
- f. Cinturón
- g. Guantes
- h. Pinturas para la cara
- i. Tazos, estampas o juguetes coleccionables
- j. Otros

Reforzadores sociales: ¿Qué tipo de estimulación física o verbal le gusta recibir? (especifique de quién)

Estimulación verbal

- a. ¡Buen chico/a!
- b. ¡Bien hecho!
- c. ¡Buen trabajo!
- d. ¡Muy bien!
- e. ¡Sigue así!
- f. ¡Qué bonito (a)!
- g. Otro:

Contacto físico

- a. Un abrazo
- b. Un beso
- c. Cosquillas
- d. Chocar los cinco
- e. Lucha libre
- f. Balancearse sobre las rodillas del otro
- g. Dormir con alguien
- h. Otro:

Reforzadores más relevantes para el niño o niña, de acuerdo al análisis anterior:

6. Privación de reforzador:

El término privación describe el periodo durante el cual el individuo no experimentó o recibió el reforzador. La mayoría de reforzadores no serán efectivos, a menos que la persona haya sido privada de ellos durante un tiempo antes de otorgarlos. Cuanto mayor sea el tiempo de privación, más efectivos serán los reforzadores.

Actividad en casa: de acuerdo al análisis realizado, privar de los principales reforzadores identificados por un periodo de 7 a 10 días.

SEGUNDA PARTE

7. Control del estímulo / reforzador: análisis actual.

Estímulo:	¿Dónde o con quién se presenta la conducta? Punto 2	Conducta Punto 1	Reforzador actual (Reacción de otros) Punto 3
E _D : más probable o frecuente que se presente la conducta.			
E _A : menos probable o frecuente que se presente la conducta.			

8. Abolición de motivación mediante la descripción de las reglas.

Establecer ciertas reglas puede facilitar el cambio conductual de varias maneras: acelerando el proceso de aprendizaje de las personas; permite que el niño aprenda a esperar para recibir el reforzador; y, finalmente, apoya al niño en el seguimiento de instrucciones.

Establezcan al menos tres reglas para otorgar el reforzador:

- 1.
- 2.
- 3.

Una regla describe la relación entre el estímulo, la conducta y la consecuencia. La regla debe ser explicada a su hij@ e, incluso, puede escribirla y colocarla en un lugar visible, que sirva como recordatorio para ambos. Las reglas pueden indicar en qué situación su hij@ obtendrá un reforzador y en cuál no. **Ejemplo:** “Si pido las cosas por favor, es más seguro que me las den” o “Cada vez que pida las cosas llorando, me dirán que no”.

9. Aplicación del reforzador: refuerzo diferencial respuesta cero.

La técnica consiste en presentar el reforzador sólo si una respuesta o conducta no aparece durante un periodo de tiempo predeterminado por los padres o maestro. Si la conducta se presenta, se inicia a contar el tiempo nuevamente.

En un inicio, el periodo de tiempo en el que no debe aparecer la conducta, debe ser el mínimo tiempo en que se espera tener una respuesta exitosa. Menciona el tiempo en minutos:

Elijan el reforzador más significativo en su caso, para otorgarse cuando se cumpla este lapso de tiempo. Por ejemplo: si su hij@ llora después de 20 minutos en un centro comercial, debe reforzarse que no llore antes de este lapso de tiempo. Es decir, a los 15 minutos usted puede otorgarle el reforzador seleccionado.

Reforzador 1:

10. Aplicación del reforzador: conductas incompatibles:

Reforzar una conducta incompatible implica atender un comportamiento que no pueda emitirse al mismo tiempo que la respuesta objetivo. Para ello, es importante seleccionarla de la rueda de metas, considerando la conducta más relevante para el caso o la que se encuentre menos desarrollada, de acuerdo a su autovaloración. Por ejemplo, debe reforzarse la conducta de su hij@, cuando esté jugando o platicando con ustedes en el centro comercial, evitándose atender a su conducta de llanto.

Reforzador 2:

11. Castigo:

Si en una situación determinada, una persona hace algo que es inmediatamente seguido de un estímulo aversivo, es menos probable que la conducta se vuelva a presentar. Este recurso será el último que se utilice para disminuir o eliminar un comportamiento y se sugiere el uso de las siguientes técnicas:

Tiempo fuera: implica trasladar a su hij@ de un lugar reforzante a un espacio que lo es menos, inmediatamente después de que se presenta una conducta específica. Puede interpretarse como una reducción de las oportunidades para obtener refuerzos. El tiempo sugerido es breve y oscila entre 3 y 10 minutos, según la edad del niño.

El tiempo fuera debe ir acompañado de, al menos, una pregunta generadora que se le plantea al niño cuando es retirado del ambiente estimulante. En el punto 12 se presentan algunas preguntas de este tipo.

Coste de respuesta: implica quitar parte del reforzador cuando una conducta inadecuada se presenta. Es aplicable cuando los reforzadores utilizados son objetos tangibles (fichas, puntos, golosinas, etc.).

12. Finalmente, es importante modificar nuestra comunicación con el menor para evitar sentimiento de culpabilidad en su hij@ y apoyarlo en la reflexión y análisis de su propia conducta. A continuación se sugieren algunas preguntas.

Es importante evitar preguntar al niño por qué se comportó de determinada manera, por qué hizo o dejó de hacer algo, ya que esta pregunta sólo genera culpa y, en realidad, no le permite la reflexión.

¿Qué necesitan?	¿Qué se debe hacer?	¿Qué preguntar?
Tener conocimiento de lo que hace. CONCIENCIA Y ATENCIÓN	Describir sus conductas para que entienda qué pasa, qué hace, cuándo lo hace y así, comprenda las áreas que necesitan mejorarse.	¿Te das cuenta que cuando... haces...? ¿Te gustaría trabajar sobre...? ¿Cómo te sientes al ser tan creativo?
Estar en actitud para el cambio.	Utilizar el fortalecimiento de áreas positivas. Evitar las críticas. Elogiar sus logros para fomentar la actitud positiva. Elevar su autoestima para que esté abierto a desarrollar destrezas sociales.	Fíjate que hiciste... y te salió muy bien. ¿Qué fue lo que hiciste y cómo podrías hacerlo en otro lugar? Eres muy bueno para ... ¿cómo puedes utilizar esto para seguir teniendo logros?
Plantearse metas alcanzables.	Definir con él metas que lo entusiasmen y lo movilicen a la acción. Que escoja y trabaje una meta a la vez.	¿Qué te gustaría lograr? ¿Cómo lo harías? ¿Con cuál empezarías? ¿Cuál sería la más difícil de hacer pero que te haría sentir muy satisfecho?
Utilizar la técnica de la resonancia	Desarrollar un sistema para cotejar con otros o con el mismo interlocutor la información. Aconsejar que él pida que le repitan la información.	¿A quién le puedes pedir ayuda cuando estás malhumorado? ¿Cómo podrías pedirle a las personas cercanas que te ayuden a analizar lo que dices? Dices que eres... o que haces... ¿puedes decirme cuándo pasa esto?
Recomendar el uso de claves o pistas que le ayuden a recordar	Usar claves para mantenerse enfocados en las metas particulares relacionadas con las destrezas sociales. Pueden ser: visuales, verbales, físicas o gestuales.	¿Te ayudaría como recordatorio frotarte las manos antes de...? ¿Cómo te ayudaría poner una alarma para recordarte que tienes que respirar antes de reaccionar mal?
Ayuda para encontrar la manera de organizar el ambiente	Enseñarlo a organizar en una forma cómoda y accesible a través de tareas cortas.	¿Cómo se te facilitaría recordar dónde guardaste...? ¿Cómo podrías pedirle a tu mamá que te ayude a acomodar tu cuarto?

Recomendaciones generales acerca del manejo conductual:

1. El niño (a) no debe participar en la selección de conductas a reforzar o del reforzador en sí mismo. Es el adulto quien establece las reglas de interacción.
2. Anticipar las consecuencias que deben aplicarse, permite que los adultos respondan de manera semejante ante un comportamiento inadecuado. Además, disminuye la posibilidad de que se presenten consecuencias desproporcionadas a la conducta, debido al enojo.
3. El adulto debe evitar reprender a sus hij@s cuando esté enojado (a).
4. Una vez que determinen los reforzadores más apropiados para su hij@, deberán tener un control adecuado de los mismos, independientemente de que sean tangibles o intangibles. Es decir, el niño (a) no debe tener acceso a ellos en otro lugar.
5. Es importante considerar que al inicio de cualquier programa de manejo conductual, la conducta que se pretende eliminar tiende a incrementarse, por lo que deben mantenerse en las decisiones tomadas con anticipación.