

CÓMO PUEDE AYUDARTE EL CONDUCTISMO A CONSEGUIR TUS OBEJTIVOS

1. Cómo utilizar esta guía

Esta guía aporta ideas para que personas legas en psicología, es decir, aquellas personas que no tienen estudios en psicología puedan aplicar algunas técnicas conductistas para cuestiones del día a día.

En este caso, se utilizará una economía de fichas usando solamente el refuerzo positivo.

Gracias a esta guía podrás tener más herramientas para que, por ejemplo, puedas ayudar a tu hijo/a a implantar el hábito de estudiar para los exámenes o de hacer la tarea cada día.

Es importante que sepas que si no se siguen todas las recomendaciones es posible que esta herramienta no te funcione, o que funcione pero solo al principio, ya que se necesita ir aumentando las cosas que se tienen que hacer para conseguir fichas que luego se cambiarán por premios, pero no adelantemos... ´

2. Conceptos teóricos, fáciles, sencillos y para toda la familia.

El sistema que implantaremos se llama economía de fichas, y está basado en el condicionamiento operante.

El condicionamiento operante “juega” con las consecuencias que tiene realizar una conducta o acción, por ejemplo, si saco buenas notas tengo un premio, si suspendo un castigo. Es decir, la conducta se realiza para producir algún efecto, y es la que puede aprenderse en función de las consecuencias obtenidas.

El condicionamiento operante se basa en varios principios, pero solo veremos el **reforzamiento positivo**. Seguro que este concepto te sonará de haberlo visto en series o películas. ¿Has visto la serie “The Big Bang Theory”? En uno de los capítulos a un personaje le molesta mucho que otro hable o se ríe muy alto, así que decide darle un caramelo cada vez que esta persona utilice un tono de voz medio.

¿Qué tipo de refuerzos positivos (premios) existen?

- Materiales: la funda del móvil que le gusta y te lleva pidiendo un mes
- Sociales: un abrazo, un beso..
- De actividad: ir a montar a caballo, a la nieve etc.
- Verbales: “qué bien lo hiciste cariño, estoy orgullosa/o de ti”

Programa de reforzamiento: hay varios, pero solo utilizaremos el programa simple. El programa simple se divide a su vez en programa de razón y de intervalo, que a su vez pueden ser fijos o variables. Nosotros solo usaremos el fijo. Te dijo un ejemplo que ayudará a comprender estos conceptos.

Cuando yo estudiaba unas oposiciones lo hacía utilizando el método pomodoro, que si no conoces te recomiendo. El método pomodoro, o tomate, en castellano (seguro que así te acuerdas) es tan útil porque consiste en estudiar/hacer deberes/concentrarse un tiempo, precisamente el tiempo que podemos mantener a tope la atención, y descansar 5 minutos. Se hacen 4 rondas, se descansa 15 minutos y vuelta a empezar.

La cuestión es que me descargué una app que se llama Focus To-do. Esta app te daba una plantita que tenías que alimentar con rayos de sol, y ¿cómo se conseguían esos rayos de sol? Pues bueno, la app te daba:

- 5 rayos de sol cada día que entras en la app
- 5 rayos más por cada día consecutivo que entras a la app
- 1 rayo de sol por cada minuto de estudio

Programa de razón fija: necesito que hagas algo para darte el premio. Ejemplo: cada vez que te metes en la app te doy 5 rayitos de sol

Programa de intervalo fijo: necesito que hagas algo DURANTE UN TIEMPO CONCRETO para darte el premio. Cada minuto que estudias te doy 1 rayito de sol.

¿Se entiende mejor ahora verdad? Y si no, no preocupes, que ahora vamos a un ejemplo del día a día

Supongamos que tu objetivo es que tu hijo/a haga los deberes o estudie para un examen.

Sustituye ahora los refuerzos de Focus To-Do a tu caso particular. Por ejemplo:

- **Razón fija:** cada día que haga los deberes completos de una asignatura tu hijo/a recibe una ficha.
- **Intervalo fijo:** cada hora que tu hijo/a estudie para el examen recibe una ficha.
- Por último, **si al cabo de la semana/mes tiene X fichas puede cangearlas por un premio pactado previamente**

3. Lo importante: qué hacer para que funcione

Te dejo algunas recomendaciones:

- Plantea bien cuál es tu objetivo final. Ejemplo: que apruebe “cono o sociales”
- Plantea qué pequeños objetivos necesitas para conseguir ese gran objetivo. Ejemplo: que estudie.
- Especifica qué actos hay que realizar (ej: tarea escolar, estudiar) y durante cuanto tiempo (ej: 1h) Ejemplo: al menos dos horas cada día la semana de antes de los exámenes.
- Especifica cuántas fichas se ganan con cada conducta. Ejemplo: 1 hora = 1 ficha.
- Especifica cuántas fichas hacen falta para conseguir el premio final. Ejemplo: 10 fichas (si recordamos los objetivos eran 2h cada día la semana de antes, 2 horas x 5 días =10)
- Explícale a tu hijo/a lo que vais a hacer y pacta con él/ella el premio que quiere (siempre que sea razonable)
- Para motivarle puedes hacer un registro en una cartulina, cuantos menos años tenga tu hijo/a más grande y vistoso tiene que ser.
- Supervisa que realmente hace lo que tiene que hacer (estudiar, en este ejemplo)
- Dale cada ficha al terminar la conducta y dale un refuerzo social o verbal (si no recuerdas lo que es arriba lo tienes). IMPORTANTE: siempre hay que dar las fichas y siempre después de que termine en este caso de estudiar. Si se da más tarde decirle el motivo de la ficha.
- Asegúrate bien de que el premio es algo que le gusta, si no será una recompensa
- Conforme pase el tiempo aumenta el número de horas (por ejemplo) que necesita para conseguir una ficha y el número de fichas finales para ganar el premio.

Espero que apliques esta guía y te sirva. En mi Instagram @a_peritar tienes esta guía con imágenes.