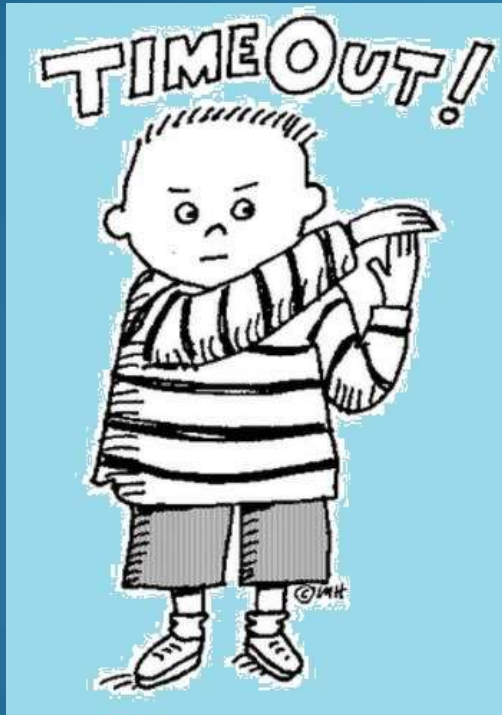


Técnicas de Modificación de conducta:

Tiempo Fuera

Belén Ortega
Licenciada en Psicología



Definición

- **Tiempo Fuera:** Consiste en retirar al niño de la situación en la que está obteniendo reforzamiento, trasladándolo a otro lugar para poner fin a la conducta que se desea reducir.



Ejemplo:

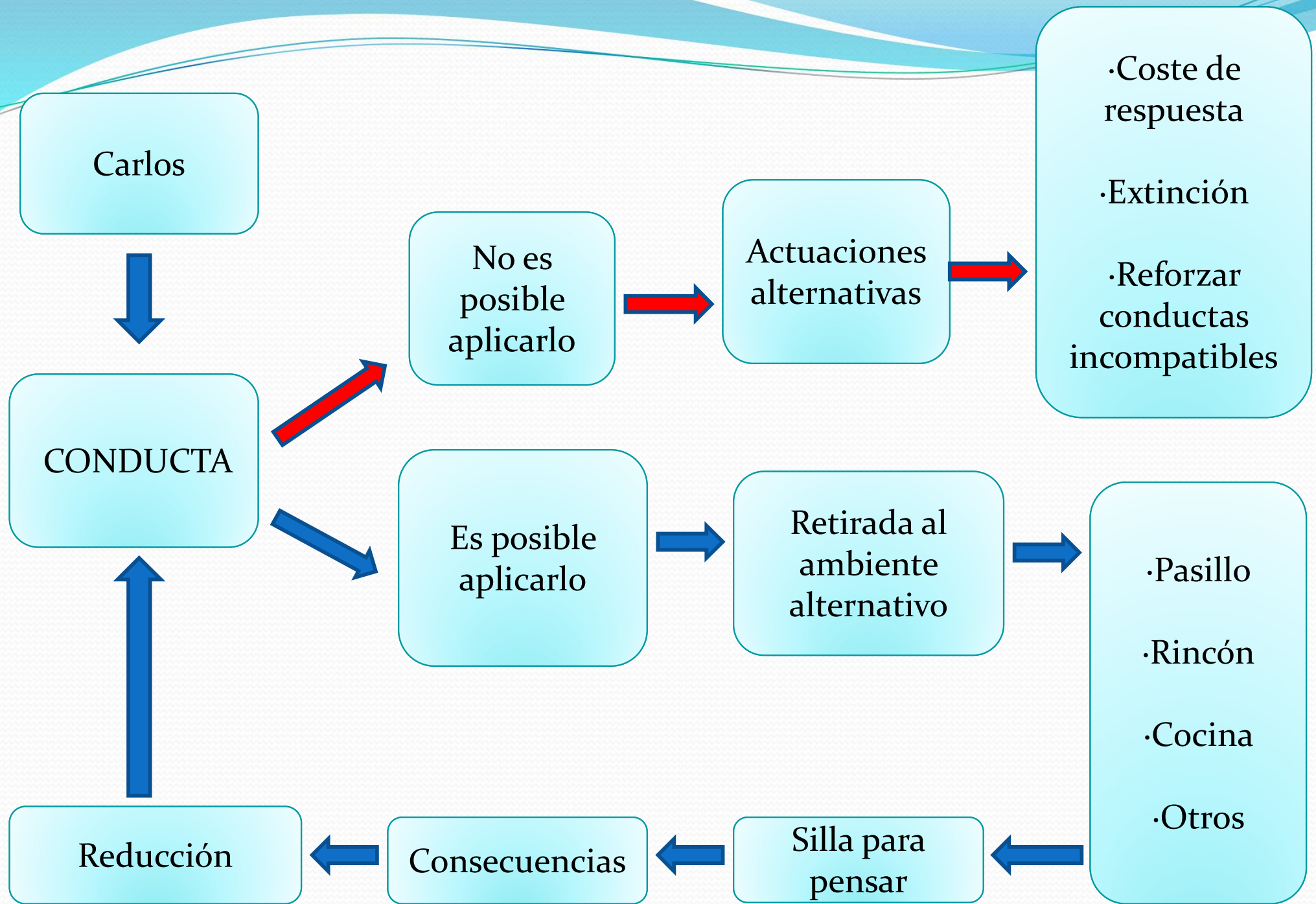


- Cada vez que Carlitos chilla a su hermano cuando están jugando con la videoconsola, se le retira 5 minutos de la situación de juego.
- <https://www.youtube.com/watch?v=8ryNxPyD3sY>

Pasos



- 1º Definir la conducta que queremos reducir
- 2º Localizar los reforzadores que activan la conducta
- 3º Constatar si el niño puede abandonar el ambiente reforzante
- 4º Disponer de un ambiente alternativo que reduzca los estímulos, que lo utilizará para pensar durante unos minutos
- 5º Aplicar de forma inmediata a la técnica de modificación de conducta (aconsejable advertir previamente)



1º paso: Definir la conducta a reducir



- Carlitos chilla a su hermano cuando están jugando con la videoconsola.

¿Cuál es la conducta que queremos reducir?

Solución: Chillar, advertir que si vuelve a chillar saldrá de la habitación.

2º paso: Localizar los reforzadores

- Carlitos chilla a su hermano cuando están jugando con la videoconsola.

¿Cual/ cuales son los reforzadores que mantiene la conducta de chillar?

Solución: Jugar con la videoconsola y su hermano.



3º paso: Constatar que el niño puede abandonar el ambiente

- Carlitos chilla a su hermano cuando están jugando con la videoconsola en su habitación.

¿Podríamos hacer que Carlitos abandone el ambiente?

Solución: Sí, sacándolo de su habitación.

No, identificar los motivos



4º paso: Disponer un ambiente alternativo



- Carlitos chilla a su hermano cuando están jugando con la videoconsola en su habitación.

¿Cuál podría ser un ambiente alternativo?

Solución: El salón, el pasillo, la cocina, otra habitación...Procurando que no haya estímulos motivantes como juguetes o tele, videoconsola

Sino disponemos de otro ambiente aplicaríamos otras técnicas de actuación. Ej. Coste de respuestas → retirar la video consola

5º paso: Aplicar de forma inmediata a la emisión de la conducta.



- Carlitos chilla a su hermano cuando están jugando con la videoconsola en su habitación.

¿En que momento concreto debemos sacar a Carlitos de la habitación?

Solución: Inmediatamente después de su conducta de chillar.

El ambiente alternativo



Este debe ser:

- Próximo al ambiente donde emite la conducta a eliminar.
- Aislado sin posibilidad de entretenerse o realizar otra conducta.
- El tiempo debe ser significativo para que le resulte identificable y no deseable. Generalmente un minuto por año que tenga el niño.
- Si protesta contabilizar el tiempo una vez cesada la protesta.

Ejemplos: Ambientes alternativos

Habitación con juguetes:
Inadecuado

- Cocina sin tele:
Adecuado

- Permanecer solo en el salón:
Adecuado

- Salón con el abuelo que se pone a jugar con el niño:
Inadecuado

- Salón con papá que ayuda a reflexionar:
Adecuado



Qué se debe hacer en el ambiente alternativo: silla para pensar

- Identificar y controlar la frustración. Ej Estarás sentado en esta silla hasta que te calmes, pienses en como has actuado y decidas pedir perdón
- Enseñarle a pensar antes de actuar para que regule su comportamiento. Ej ¿Quieres disculparte para poder volver con tus amigos?



Qué se debe hacer en el ambiente alternativo: silla para pensar

- Fomentar la autorreflexión. Ej ¿Crees que has hecho algo mal? ¿Cómo deberías haber actuado?
- Explicarle por qué le castigamos. Ej Has pegado a tu hermano y eso nunca se debe hacer, por eso debes pensar.
- Pensar en voz alta para que puede verbalizar e identificar más fácilmente su conducta Ej ¿Entiendes por qué te he castigado? ¿Quieres pedir perdón?



Caso 1

Juan, un chico de 10 años emite verbalizaciones o conductas inadecuadas mientras juega en la piscina con sus amigos, que son reforzadas por la atención y aprobación de estos ¿Qué podríamos hacer?

Análisis de la situación

- Conducta a reducir:
Verbalizaciones y conductas inadecuadas
- Reforzadores:
Atención y aprobación de los amigos





Análisis de la situación

- Abandono del ambiente:

Sacarlo de la piscina

- Ambiente alternativo:

En la toalla lejos de los amigos, un paseo con papá o mamá para reflexionar

- Momento:

Inmediatamente después de emitir las verbalizaciones o conductas inadecuadas

Solución del caso 1

- Sacamos a Juan de la habitación por un periodo de tiempo cada vez que emita esas conductas inadecuadas. Pues fuera de la habitación no puede funcionar como reforzador la atención de sus amigos.

Comunicar a los amigos que Juan necesita salir un momento para relajarse

Caso 2

Pedro, un niño de 4 años está en el supermercado con sus padres y ha visto una bolsa de sus patatas preferidas pero su mamá ya le ha advertido que no se las comprará. Pedro en señal de protesta empieza a llorar y a patalear ¿Qué podríamos hacer?

Análisis de la situación

- Conducta a reducir:
Llorar, patalear...
- Reforzadores:
La bolsa de patatas fritas



Análisis de la situación

- Abandono del ambiente:

Alejarlo de los estantes de las patatas fritas y de los demás clientes que lo estén observando

- Ambiente alternativo:

Otro pasillo del supermercado o acompañarlo fuera del supermercado con el otro papá o mamá.

- Momento:

Inmediatamente después de iniciar el lloro y las pataletas

Solución del caso 2

- Tomamos a Pedro de la mano y lo alejamos de sus patatas fritas de forma inmediata a su conducta y mientras dure el tiempo fuera no se le mirará, ni se le hablará y todo esto sin perder la calma.
- También podemos subirlo al carro de la compra o llevarlo al coche hasta que se calme.

Caso 3

Lucia de 6 años está disfrutando de su fiesta de cumpleaños, de repente un niño le ha pedido jugar con su pelota y Lucia, no solo se ha negado a compartirla sino que además le ha agredido (verbal o físicamente) al grito de “¡Es mía!” ¿Qué deberíamos hacer?

Análisis de la situación

- Conducta:

No compartir su pelota y agredir

- Reforzadores:

La pelota y los demás niños





Análisis de la situación

- Abandono del ambiente:

Salir de la fiesta de cumpleaños

- Ambiente alternativo:

Otra habitación como la cocina, el pasillo...alejada de los demás niños

- Momento:

Inmediatamente después de la agresión

Solución caso 3

- Tomamos a Lucia con firmeza de la mano y nos la llevamos fuera de su fiesta. Le diremos calmadamente que no se debe pegar y que debe compartir sus regalos con los demás niños, por no hacerlo estará castigada cinco minutos sin fiesta.
- Comunicar a los demás niños que Lucia ha salido un momento porque necesitaba relajarse

Gracias por vuestra atención

