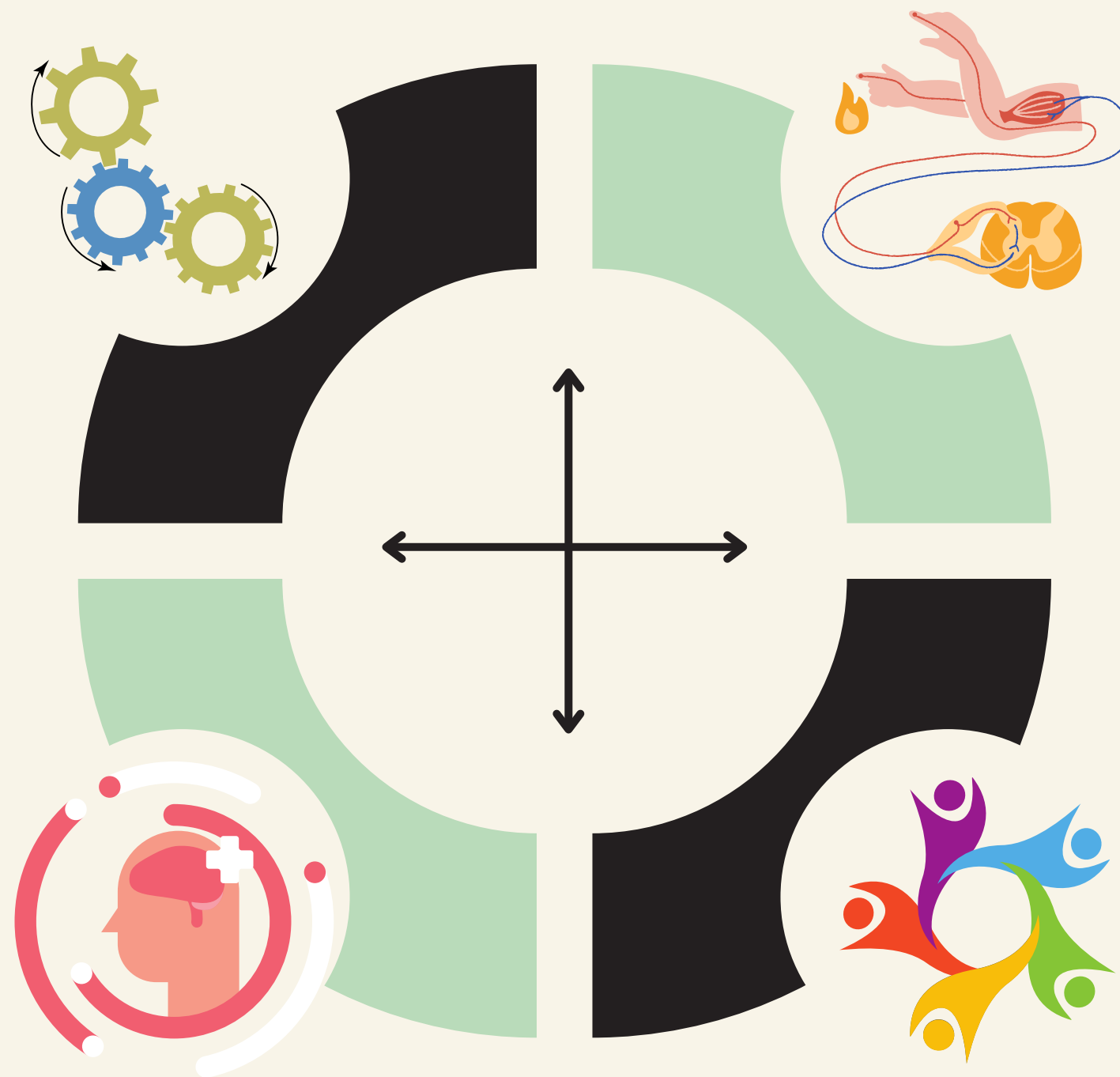


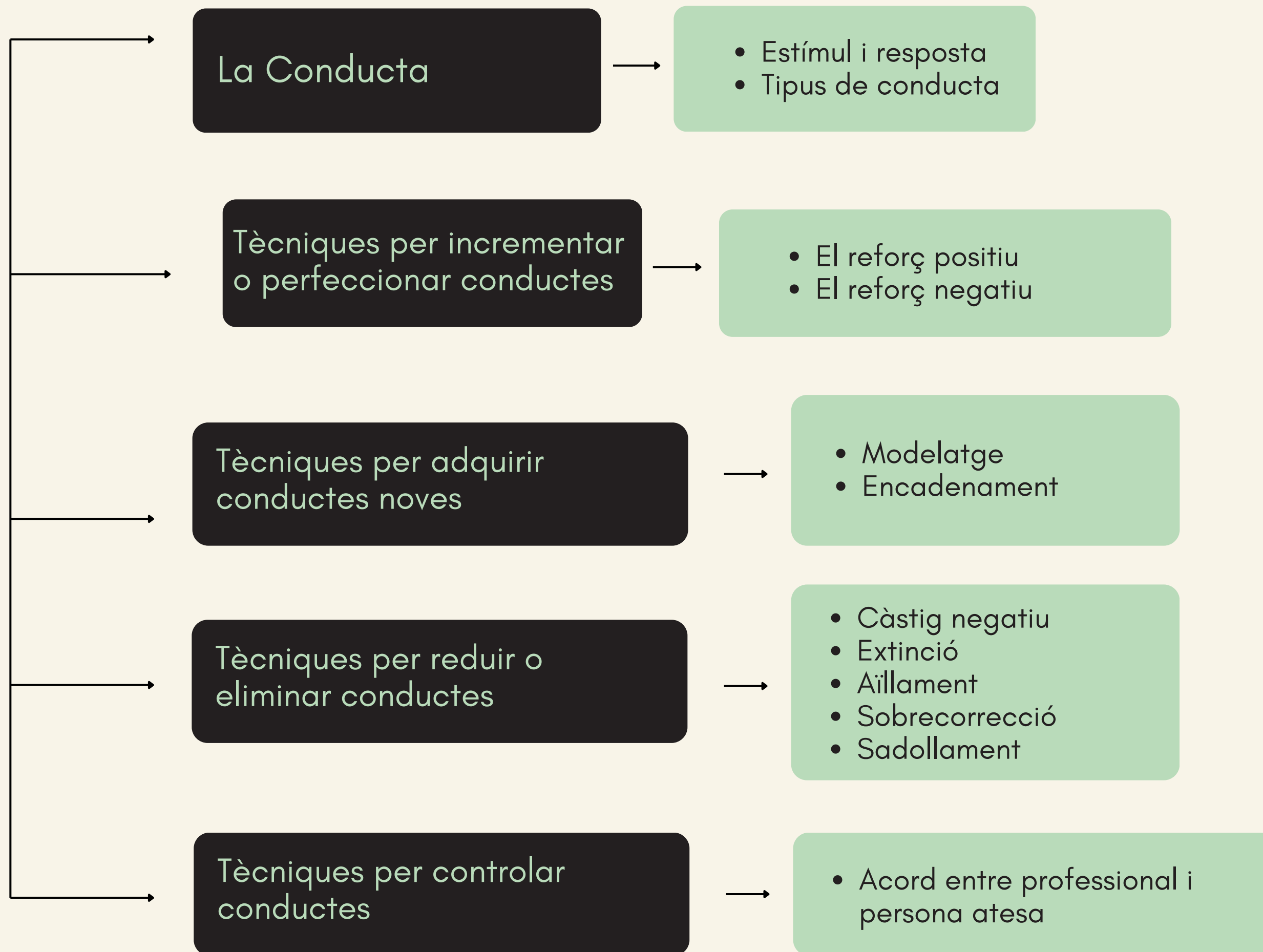
UT3 Tècniques de modificació de conducta



Promoció de l'Autonomia Personal i Social



Tècniques de modificació de conducta (TMC)



3.1. La conducta



01

Què és?

La conducta és el **conjunt dels comportaments** d'una persona o un animal en els diferents contextos de la vida.

Es pot considerar que és la **manifestació observable** de la personalitat de cada individu.

02

De forma contínua

Segons la seva idiosincràsia, la seva genètica, les seves creences, la seva experiència personal, etc. i també d'acord amb les circumstàncies (les altres persones, el context, etc.) la persona es comportarà d'una manera o una altra.

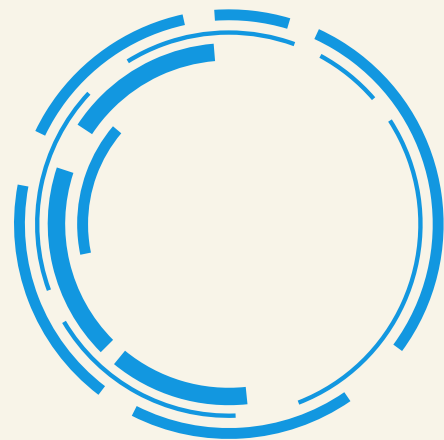
És a dir, tindrà una reacció diferent quan rebi un **estímul**

03

Conducta i comportament

Els termes conducta i comportament, no són estrictament el mateix: la **conducta es refereix a uns patrons d'actuació estables**, mentre que el **comportament fa referència a l'actuació d'una persona en un espai i un temps** determinats.

3.1.1 Estímuls i resposta



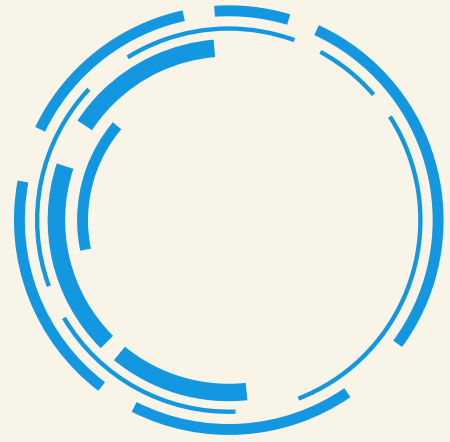
Els estímuls que generen una resposta en l'ésser humà poden ser de dos tipus:

Extern. Són totes les alteracions **o situacions de l'entorn** que afecten la persona i provoquen la seva resposta. Per exemple, un insult que l'ofèn i provoca una reacció agressiva, l'aspecte cridaner d'un producte que la impulsa a comprar-lo, una olor desagradable que fa que s'aparti, etc.

Intern. Són les alteracions que **procedeixen de l'organisme** mateix i que provoquen una actuació determinada. Per exemple, la sensació de gana empeny a buscar aliment, pensar en les vacances properes causa alegria i un pensament distorsionat pot generar ansietat.

Els estímuls poden afectar tant les funcions físiques (**estímuls fisiològics**) com el component psíquic (**estímuls psicològics**) de la persona: la gana, la son o bé el mal de cap són exemples d'estímuls fisiològics, mentre que la publicitat o els pensaments distorsionats són exemples d'estímuls psicològics **de l'entorn poden incidir en la nostra conducta.**

3.1.2 Tipus de conductes



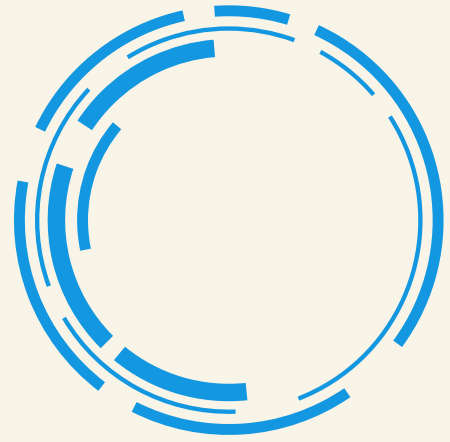
Però no sempre responem de la mateixa manera al mateix estímul:

Conductes estereotipades, innates o instintives. La resposta es produeix de manera repetitiva o mecànica, aparentment sense que hi hagi un propòsit concret i inconscientment. Aquestes conductes **no requereixen cap aprenentatge, sinó que s'apliquen com a actes reflexos**, per exemple, apartar la mà quan es toca un objecte que crema, badallar quan apareix la fatiga, etc.

Conductes apreses. Es posen en pràctica **de manera intencionada una vegada s'han adquirit gràcies a l'aprenentatge** i s'executen amb un propòsit concret. Es poden aplicar de manera rutinària. Així, els hàbits són conductes apreses, per exemple, rentar-se les dents després dels àpats.

Conductes complexes. La resposta deriva de **la capacitat de raonament que tenim les persones**. Diàriament duem a terme una infinitat de conductes complexes, que responen a preguntes com: **què cuinaré avui?**, què he de fer per arreglar la prestatgeria?

3.1.3 Tipus de conductes



Segons la seva manifestació, diferenciem aquestes conductes:

Conductes agressives. Utilitzen la violència, verbal (crits, insults, sarcasme, etc.), física (agressió personal, dany al mobiliari, etc.) o psicològica (menyspreu, indiferència, etc.).

Les persones amb aquesta conducta **responen únicament als seus desitjos i interessos i infravaloren**, transgredeixen i violen els drets dels altres.

Conductes passives o inhibides. Denoten **submissió**, perquè anteposen sempre els drets i els interessos dels altres als propis. Les persones amb conductes d'aquest tipus eviten enfrontaments i discussions.

Conductes assertives. Es basen en el respecte propi i aliè. Consisteixen a expressar el que es pensa sense avergonyir-se'n, manifestar amb claredat la manera de ser pròpia i defensar els drets propis, sempre respectant els dels altres, i també els seus desitjos i opinions.

3.2. La modificació de conductes



Sovint, s'han de fer **canvis en els patrons de comportament** d'una persona per **ajustar** una conducta que no és completament adequada, per **eliminar-ne o reduir-ne** una d'inadequada o, simplement, perquè **la persona aprengui** una conducta que no posseeix. Per aplicar una tècnica d'aquest tipus caldrà:

- **Identificar la conducta objectiu** (tant si és adequada com inadequada) que es pretén modificar.

Com més es detallin les característiques de la conducta (freqüència amb què es dona, intensitat, durada, etc.) més eficaç serà el procés de modificació.

- **Establir els objectius** que es volen aconseguir: adquirir una conducta, augmentar-ne la freqüència, perfeccionar-la, reduir-la, eliminar-la, etc.
- **Aplicar la tècnica de modificació** de conducta, **o la combinació** de tècniques, més adequada.

Una vegada s'ha aconseguit la conducta objectiu, **és important fer un seguiment** per assegurar-se que la modificació es manté i el canvi es generalitza a altres contextos.

3.2. La modificació de conductes



Per millorar-ne l'efectivitat, qualsevol tècnica de modificació de conducta requereix:

- **Una comunicació assertiva i precisa.** Els missatges clars, directes, assertius i adequats al nivell de comprensió de la persona faciliten que s'assoleixin els objectius marcats.
- **Una escolta activa i empatia.** La persona usuària no ha de ser un simple subjecte passiu, ja que l'objectiu de la intervenció és millorar les seves circumstàncies i la seva qualitat de vida.
- **Un entorn estimulant.** Un ambient agradable i sense estímuls que interfereixin contribueix a focalitzar-se en el mecanisme de la tècnica triada.

3.2. La modificació de conductes



EQUIP DE PSICOPEDAGOGIA		INTERVENCIÓ				
PROGRAMA DE MODIFICACIÓ DE CONDUCTA						
ALUMNE/ALUMNA						
NOM	EDAT	DADES RELLEVANTS				
Miquel Fuster Romera	14 anys	Discapacitat intel·lectual greu. Aficionat a la música, el futbol i fer encàrrecs.				
CONDUCTA PROBLEMA						
Llença objectes als companys i companyes de classe.						
INTERVENCIÓ						
TÈCNICA	ELEMENT D'INTERÈS	PAUTES D'APLICACIÓ				
Extinció	Conducta inadequada (sempre)	Evitarem dedicar-li l'atenció que podria estar buscant. Sistemàticament, ignorarem la conducta, sense ni tan sols renyar-lo.				
Temps fora	Conducta repetida de risc per als altres	L'aïllarem separant-lo de la resta en un racó de la sala sense objectes que el puguin distreure.				
Sadollament	Conducta inadequada persistent	El posarem a llençar objectes en una sala buida. En acabar, els haurà de recollir i tornar a llençar. Es repetirà el procés amb insistència fins que associï la conducta amb cansament i avorriment.				
Reforç de conductes incompatibles	Conducta adequada	Durant els últims deu o quinze minuts de classe, se li assignarà el lloc de «cap de música» i se li donarà la potestat de triar la música que es posarà. (Final del matí) Se'l premiarà participant en un karaoke o sortint a jugar amb la pilota. (Tarda) Se l'ocuparà amb activitats gratificants que li agradin i que sàpiga fer (pintar, trencacloques, etc.) o en què llençar objectes resulti adaptatiu (encistellar, jugar a fer punteria, etc.). (Tarda) Se l'enviarà a fer un o dos encàrrecs (anar a una altra sala a demanar alguna cosa amb una nota, portar algun objecte, etc.).				
REGISTRE DE LA CONDUCTA						
DATA	MATÍ			TARDA		
	LLENÇA ELS MATEIXOS OBJECTES	LLENÇA MENYS OBJECTES	NO LLENÇA CAP OBJECTE	LLENÇA ELS MATEIXOS OBJECTES	LLENÇA MENYS OBJECTES	NO LLENÇA CAP OBJECTE
OBSERVACIONS						



In my skin

3.3. Tècniques per incrementar o perfeccionar conductes



Un objectiu molt recurrent en la intervenció amb alguns col·lectius és augmentar la freqüència d'unes conductes determinades i perfeccionar-les; **per exemple, les relacionades amb la higiene o l'alimentació.**

Les tècniques fonamentals per aconseguir-ho són:

- **El reforç positiu**
- **El reforç negatiu**

3.3. Tècniques per incrementar o perfeccionar conductes



3.3.1 El reforç positiu és una estratègia consistent a **proporcionar una conseqüència agradable després de la realització d'una conducta desitjada.**

A més de servir per millorar la freqüència d'una conducta i per perfeccionar-la, el reforç positiu és utilitzat àmpliament com a **estratègia complementària en la majoria de les tècniques d'aprenentatge.**

Tipus de reforços positius

Segons el seu contingut, els reforços positius poden ser de quatre tipus diferents:

- Socials
- Materials
- Basats en activitats
- Bescanviables

3.3.1 Reforç positiu



- Socials: Suposen el **reconeixement d'una actuació**. Es manifesten amb **lloances, felicitacions o elogis verbals** («molt bé!», «veus com pots fer-ho?», «ho has aconseguit!», etc.) i gestos d'aprovació (somriures, assentiments de cap, demostracions d'alegria o satisfacció per l'acció executada, etc.), **que mostrin la conformitat** amb la conducta executada. Però... [sempre és un reforç positiu?](#)
- **Materials:** Inclouen una gran **diversitat de premis**, que poden ser consumibles (dolços, caramels o aliments preferits) o duradors, com ara joguines o altres regals.
- **Basats en activitats.** Les activitats que es poden proporcionar per reforçar una conducta són diverses: **programar una sortida** (al cinema, a un museu o al parc), veure un programa o una sèrie de televisió, **deixar més temps per a les activitats més gratificants**, etc.
- **Bescanviables.** Es proporcionen **fitxes que després es poden intercanviar per altres objectes** o activitats interessants per a la persona usuària. (Es propi de **l'economia de fitxes** que veurem més endavant)

3.3.1 Reforç positiu: com l'apliquem?



Al principi han de ser més potents i freqüents i anar reduint-los: primer **reforç continu**, després **intermitent** i per últim **retirada**.

Algunes consideracions en aquest sentit són les següents:

- **Triar els reforços adequats** d'acord amb les **circumstàncies particulars de cada persona**. Cadascuna tindrà **motivacions i interessos diferents**, que caldrà detectar per saber quins seran els reforços més efectius.
- **Decidir la freqüència d'aplicació del programa**. L'efectivitat del reforç pot desaparèixer per sadollament (saciació) o la conducta no s'instaura ja que només es repeteix pel reforç (un bon premi)

3.3.1 Reforç positiu: com l'apliquem?



*El reforç intermitent. Es reforcen **només algunes emissions de la conducta**, però no totes. Una vegada **passades les fases inicials, es mostra més eficaç**, ja que facilita la generalització de la conducta a situacions diferents.

- **Aplicar el reforç el més immediatament possible** després de l'execució de la conducta objectiu, almenys al principi, per **potenciar el vincle estímul-resposta**. Si el reforç s'ofereix quan ha **passat massa estona, la persona usuària no associarà la recompensa** que ha rebut amb la seva resposta. Tampoc no és recomanable donar la recompensa abans de l'acció.
- Una vegada apresada la conducta, **retirar progressivament els reforços perquè es pugui consolidar en absència de condicionants**.

3.3.2 Reforç negatiu:



El reforç negatiu és una tècnica que consisteix a retirar una situació molesta o desagradable per a la persona quan executa una conducta determinada.

És a dir, en aquest cas, la conducta a reforçar ve seguida de la **desaparició de l'estímul desagradable**.

La tècnica es pot dur a terme de dues maneres:

- **Per escapament.** La desaparició de l'element desagradable impulsa l'aparició d'una conducta.
- **Per evitació.** La conducta impedeix l'aparició de l'element desagradable

Per exemple: un infant recull els objectes que ha tirat per canviar el gest de desaprovació del seu pare (escapament) i al temps estaria evitant un càstig posterior (evitació)

3.4 Tècniques per adquirir conductes noves



Les tècniques més indicades per facilitar l'adquisició de noves conductes són el **modelatge i l'encadenament**

En quin moment d'un programa d'intervenció ens interessaria adquirir noves conductes?

Creieu que són especialment **útils en algun col·lectiu concret?**

3.4.1 El modelatge



El modelatge és una tècnica basada en l'**observació d'un model de què la conducta, els pensaments o les actituds es consideren adequats.**

El procediment és molt simple: **exposar al subjecte un model que exhibeixi la conducta o habilitat que volem que adopti.**

El model es pot mostrar de manera presencial o diferida, per exemple, en vídeo.

Té com a punt clau perquè resulti eficaç l'elecció del model.

3.4.1 El modelatge



Elecció del model

Persones de referència i/o els professionals, però també altres que hagin viscut una situació semblant a la de la persona usuària, ja que **mostraran dificultats molt semblants i provocaran una realimentació** més gran.

Sens dubte, l'eficiència de la tècnica **millorarà com més semblança** hi hagi entre el model i la persona usuària: sexe, edat, característiques personals, situació, etc. També hi influirà **la importància que tingui el model per a la persona usuària**

*Si el model que es pren com a **referència adopta conductes inadequades**, el modelatge pot facilitar l'aprenentatge de conductes desadaptatives.

3.4.1 El modelatge



Consideracions per aplicar-la

- Valorar si la persona disposa de **prou capacitat per executar** la conducta.
- Explicar **en què consisteix la conducta** que es vol aprendre i què s'aconseguirà amb aquesta conducta.
- Mentre s'exhibeix el model, **destacar els aspectes més rellevants** de la seva conducta i ressaltar-ne els elements clau.
- **Posar en pràctica** la imitació immediatament després de l'observació del model.
- Si cal, al començament, es pot **donar suport a l'acció** de la persona usuària fent servir instigadors, per incitar a la imitació.
- Després de **l'execució, aplicar reforços positius** per recompensar l'actuació.
- Per mitjà d'assajos consolidar la conducta i de manera progressiva retirar els suports

3.4.2 L'encadenament



L'encadenament consisteix en la **seqüenciació d'una conducta complexa en una successió de conductes més senzilles.**

Aquestes conductes senzilles poden formar part del repertori de la persona.

Diverses de les **conductes complexes estan compostes per altres conductes més senzilles**, però que, per falta d'hàbit o per desconeixement, no solen enllaçar o unir adequadament.

Una àrea en què es fa servir sovint aquesta tècnica és el **desenvolupament d'habilitats d'autocura i domèstiques**, com ara vestir-se, menjar o fer les tasques d'higiene personal...

3.4.2 L'encadenament



El desenvolupament de la tècnica de l'encadenament exigeix una sèrie de passos:

1. Especificar la conducta final que es vol aconseguir, amb totes les **subconductes necessàries** per arribar-hi. Per exemple, en el cas de la higiene que una persona usuària ha de dur a terme quan es lleva al matí, les tasques que la componen són

1. Aixecar-se i anar al lavabo.
2. Rentar-se les mans amb sabó.
3. Rentar-se la cara.
4. Eixugar-se.
5. Raspallar-se les dents.
6. Raspallar-se els cabells.

3.4.2 L'encadenament



El desenvolupament de la tècnica de l'encadenament exigeix una sèrie de passos:

2. Seqüenciar les instruccions detalladament per a cadascuna de les subconductes, d'acord amb la capacitat de la persona usuària. Seguint l'exemple proposat, la tasca de raspallar-se les dents també s'ha de dividir en passos més curts:

1. Agafar el tub de pasta de dents i obrir-lo.
2. Agafar el raspall de dents.
3. Posar pasta al raspall.
4. Tancar el tub.
5. Obrir la boca, introduir-hi el raspall i fer moviments amunt i avall.
6. Obrir l'aixeta.
7. Agafar un got i omplir-lo.
8. Tancar l'aixeta.
9. Esbandir-se la boca.

3.4.2 L'encadenament



El desenvolupament de la tècnica de l'encadenament exigeix una sèrie de passos:

3. Entrenar cada subconducta perquè s'executi correctament.

En l'exemple que estem seguint, caldria repassar cadascuna de les tasques per separat per comprovar que la seva execució és la correcta i, si no ho és prou, perfeccionar-la o corregir-ne els errors. Per exemple, si la persona no fa servir sabó per rentar-se les mans cal instruir-la en el seu ús.

4. Encadenar de manera seqüenciada, en ordre d'execució, i començant per la primera, les diferents subconductes per arribar a la realització de la conducta completa.

3.4.2 L'encadenament - Cap enrere



*L'encadenament se sol **completar amb altres tècniques**:

El modelatge, per mostrar com s'executen les conductes -parcials i en conjunt- que es pretén ensenyar.

L'emmotllament, si hi ha seqüències de la conducta final que no estan en el repertori de la persona i que són necessàries per dur-la a terme.

La utilització de **reforços per augmentar** la probabilitat d'execució de la resposta.

*Dissenya una proposta d'encadenament per:

-Preparar la motxilla per anar a l'escola

-Posar la rentadora

3.5. Tècniques per reduir o eliminar conductes



De vegades, l'objectiu de la intervenció serà **reduir o eliminar algunes conductes que es consideren inadequades o desadaptades**.

Això s'aconseguirà aplicant **conseqüències negatives o desagradables** cada vegada que es mostri la conducta no desitjada.

3.5.1 Cost de resposta o càstig negatiu



El cost de resposta o càstig negatiu **consisteix a retirar alguna cosa agradable després de l'execució d'una conducta no desitjada.**

Alguns dels càstigs negatius utilitzats més sovint són

- La **supressió de capritxos** que agradin d'una manera especial a la persona usuària.
- **La privació d'activitats que li siguin grates**, com veure la televisió, anar a un museu, sortir a passejar, etc.
- **La supressió de la relació amb persones i ambients amens.**

Quan s'apliqui qualsevol càstig negatiu **és imprescindible que la persona usuària en sàpiga el motiu** i que se li ofereixi la possibilitat d'adoptar **conductes alternatives** adequades.

3.5.2 Càstig_positiu



El càstig positiu consisteix a aplicar una **conseqüència aversiva immediatament després de l'execució d'una conducta** no desitjada.

El càstig positiu pot consistir en una **recriminació verbal, una de gestual o fins i tot una de física**. Però únicament s'aplica en situacions molt concretes en què la gravetat de la situació ho faci imprescindible, com ara **per corregir conductes agressives** -contra altres persones, objectes o mobiliari- **o autolesives**.

Si bé en un primer moment aquestes mesures resulten eficaces, atès que s'aconsegueix que s'aturi la conducta no desitjada, **a llarg termini poden ser contraproductives**, perquè:

- **No porten implícit cap component educatiu**. La conducta cessa per evitar el càstig, però **no es proporcionen arguments** sobre la seva inadequació, ni sobre els avantatges de canviar-la.

3.5.2 Càstig positiu



- Creen **aversió cap a la persona que les aplica** i l'entorn terapèutic.
- L'ús perllongat del càstig **pot provocar l'habitució, és a dir, que la persona que el sofreixi s'acostumi al càstig i als seus efectes**, sense que suposin una situació significativament desagradable.

Per totes aquestes raons, **sempre que es pugui, s'ha de recórrer a altres tècniques menys agressives** i utilitzar el càstig positiu únicament quan les altres s'hagin mostrat ineficaces.

3.5.3 El sadollament com a tècnica



El sadollament és una tècnica de la teràpia de conducta en què **s'administra el reforç de manera massiva perquè perdi el seu valor reforçant (i agradable o reconfortant).**

- **El sadollament de resposta o pràctica massiva**, que consisteix a executar la conducta **inadequada de manera massiva**. Per exemple, si una nena llença objectes per cridar l'atenció, es fa que estigui un període llarg de temps llençant objectes:

Una pacient psicòtica que acumulava tovalloles a la seva habitació. Va arribar a tenir fins a 625 tovalloles, la qual cosa li exigia passar-se tot el dia doblegant-les i col·locant-les.

Les tècniques de fumar ràpid, retenir el fum, o la saciació del gust, que s'han desenvolupat per al tabaquisme, es fonamenten en aquest principi

3.5.4 Extinció



L'extinció consisteix **a ignorar una conducta no desitjada quan es produeix**, per aconseguir que vagi desapareixent pel fet de no rebre cap reforç que la mantingui.

Ignorar la conducta és molt efectiu i resulta molt fàcil d'aplicar, **especialment per eliminar conductes inadaptades que han estat reforçades, encara que no tinguéssim la intenció de fer-ho**. Per exemple, un mal comportament a taula que quan es va dur a terme per primera vegada va provocar que **tothom rigués (es va reforçar)** i des d'aleshores s'ha anat repetint sistemàticament.

Funcionarà encara millor si es combina amb el reforç d'altres conductes alternatives a la que es vol evitar.

3.5.5 Aïllament o temps fora



L'aïllament o temps fora consisteix a **retirar un reforç o a impedir que s'hi accedeixi en resposta a una conducta inadequada.**

L'aplicació d'aquest procediment suposa **retirar la persona d'una situació en què es troba a gust si manifesta un comportament que es considera desadaptat.** Segons el reforç que es retira, es pot diferenciar entre:

- **Temps fora d'activitat.** Consisteix a **apartar la persona usuària d'una activitat agradable** si mentre la duu a terme mostra alguna conducta inadequada.
- **Temps fora de lloc.** En aquest cas, en canvi, **es tracta de retirar la persona d'un lloc on es trobi a gust.** Per exemple, a una persona usuària que arrenca i que trepitja les flors del jardí se li impedeix sortir durant un cert temps.

3.5.5 Aïllament o temps fora



*És important recalcar que **les tècniques de reducció o eliminació de conductes més habituals tenen un component de disciplina punitiva**, en el sentit que busquen la imposició o el càstig com a criteri de modificació.

Això genera obediència, però **no es basa en la comprensió del comportament inadequat**, i això sol provocar ressentiment, insatisfacció, baixa autoestima, rebel·lia o habituació al càstig.

Per pal·liar aquests efectes nocius, **es comencen a incorporar plantejaments més respectuosos i dialogats des de l'anomenada disciplina positiva**, un estil educatiu que persegueix l'establiment de normes a partir de l'entenim

3.5.5 Aïllament o temps fora



*Des d'aquesta perspectiva, davant conductes inadequades, **es proposa que les tècniques s'acompanyin d'accions substitutives positives** i que es proporcionï acompanyament emocional. Pot ajudar [una redefinició de tècniques punitives](#), com per exemple:

El temps fora positiu: amb la finalitat de buscar un ambient relaxat i obrir vies de diàleg per a la recerca conjunta (professional i usuari) d'una solució. D'aquesta manera **s'acompanya la persona** quan ho necessita més, que és quan sent ansietat, ràbia, tristesa o frustració.

La butaca o racó de la calma. L'entorn en què es produeix la retirada ha d'afavorir la reflexió; per tant, **ha de ser un espai amable, còmode i degudament decorat -un banc, una butaca, un racó amb coixins, etc**

3.5.7 Sobrecorrecció



La sobrecorrecció consisteix en la **restitució dels efectes provocats per una conducta no desitjada i la pràctica positiva per mitjà de la repetició de la conducta que es vol aconseguir.**

La tècnica està, doncs, composta de dos procediments:

La restitució. Consisteix a **corregir els efectes de la conducta inadequada**, és a dir, deixar l'entorn tal com estava abans de dur-la a terme.

La pràctica positiva. Es tracta d'efectuar repetidament **la conducta alternativa desitjada.**

L'objectiu és doble: d'una banda, eliminar la conducta no desitjada i, de l'altra, fomentar la desitjada.

3.5.7 Sobrecorrecció

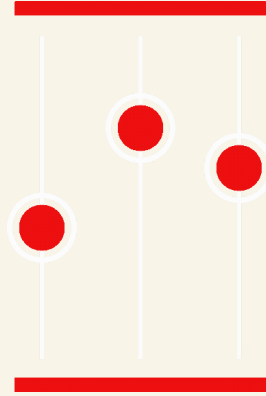


Per exemple, si una persona usuària mostra una conducta agressiva i llença la safata del dinar perquè no li agrada, **la sobrecorrecció suposaria que recollís el menjar i netegés els desperfectes (restitució)** i, després, tornés a agafar **la safata i actués correctament (pràctica positiva)**.

És una tècnica especialment **eficaç en actes agressius**, enrabiades, males maneres a taula, pràctiques voluntàries d'incontinència, etc.

[*Consells per aplicar la sobrecorrecció](#)

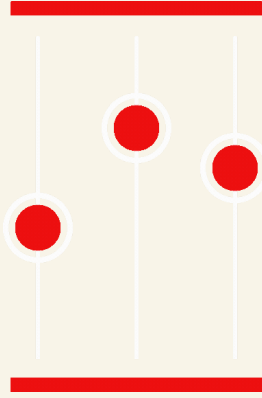
3.6 Tècniques per controlar conductes



Les tècniques de control de conductes són procediments **basats en un acord entre el o la professional i la persona usuària** respecte al programa de modificació de conducta que es durà a terme.

A diferència de les tècniques que hem vist anteriorment, **s'estableix una negociació entre les dues parts en un suport tangible**, i això permet tant una valoració més objectiva dels progressos com **més compromís** per part de la persona usuària.

3.6.1 L'economia de fitxes



L'economia de fitxes és un sistema de **reforç que utilitza fitxes bescanviables per recompenses per premiar les conductes** que es volen establir.

Si es mostren les conductes pactades prèviament, **la persona usuària és remunerada amb el lliurament de fitxes** (bitllets de paper, papers signats, botons), **que pot canviar per recompenses** (materials, activitats o d'un altre tipus).

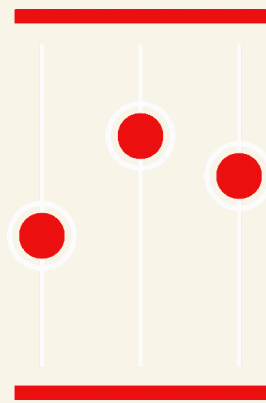
L'eficàcia educativa d'aquest sistema resideix en la **combinació entre el reforç** positiu (es guanyen fitxes quan s'exhibeixen les conductes desitjades), i **el càstig negatiu** (es perden quan les conductes no són les desitjades).

Alguns avantatges significatius:

*El reforç s'emet de manera immediata

*La persona gestiona les seves fitxes i decideix el moment per canviar-les

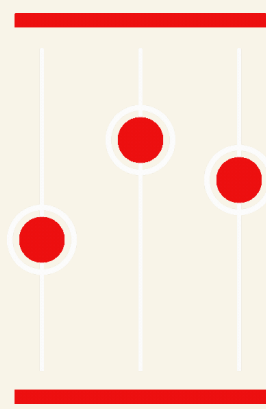
3.6.1 L'economia de fitxes



Cal establir unes regles de funcionament que quedin molt clares.

- **Seleccionar les conductes** que es volen implantar, corregir o extingir en la persona usuària.
- **El valor de cada fitxa i les recompenses per què es podran bescanviar. Aquestes recompenses han de ser variades i gratificants**
- Cal **portar una comptabilitat diària de les fitxes** guanyades, gastades, perdudes i acumulades
- És important que les **fitxes guanyades romanguin en poder de la persona usuària.**

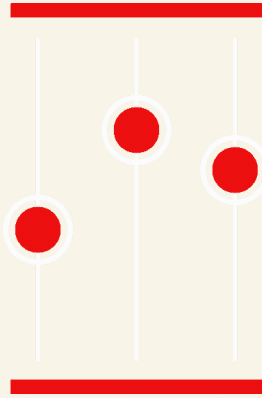
3.6.2 El contracte de conducta



El contracte de conducta o contracte conductual és un acord negociat entre professional i persona usuària, **plasmant en un document escrit, que estableix les actuacions que la persona usuària es compromet a dur a terme**, i també les conseqüències del compliment i de l'incompliment d'aquest acord. Un contracte d'aquest tipus ha de contenir sempre:

- La **descripció detallada de les conductes**
- La **determinació de les conseqüències**: els reforços positius que s'obtindran amb aquestes conductes, i conseqüències negatives
- **La relació dels criteris per fer la valoració**, la manera de dur-la a terme i les persones que se n'encarregaran, així com el procediment que utilitzarà el professional per informar la persona usuària sobre la seva evolució.
- **La fixació dels límits del contracte** pel que fa a durada.

3.6.2 El contracte de conducta



Aquest document recull l'acord entre _____ (nom i cognoms de la persona usuària) i _____ (nom i cognoms del o de la professional), _____ de _____ (càrrec i centre).

_____ (persona usuària) adoptarà les conductes següents:

1. _____
2. _____
3. _____

Per a cadascuna de les conductes detallades que es faci satisfactòriament, _____ (persona usuària) obtindrà 1 punt, que serà anotat en un carnet de punts. Al final de la setmana, els punts obtinguts se sumaran i si igualen o superen la quantitat de _____ punts donaran dret a _____. En el cas que el total no arribi a aquesta puntuació requerida, els punts es podran acumular per a la setmana següent.

Si no es duu a terme alguna de les conductes acordades i en el seu lloc es mostra un comportament inadequat, _____ (persona usuària) perdrà 1 punt, que es restarà del total obtingut al final de la setmana.

Aquest contracte de conducta es revisarà periòdicament, cada _____ (indiqueu les setmanes o els mesos) per actualitzar-ne el contingut i ajustar-lo a la situació i a les necessitats de _____ (persona usuària) en el moment de la revisió.

Totes dues parts es comprometen a complir els termes de l'acord.

(Signatura i nom i cognoms de la persona usuària)

(Signatura i nom i cognoms del o de la professional)

A _____, a _____ de _____ de 20 _____.