



El reforç positiu per fomentar les conductes desitjades

En el primer escrit fèiem una breu pinzellada sobre el reforç positiu, ja que està molt lligat i afavoreix l'adquisició d'hàbits i rutines. Avui ens centrarem en explicar-vos com portar-ho a la pràctica.

L'escola i les tasques que vindran, l'estrès, la gestió de la por, la incertesa... poden generar moments difícils de gestionar. Per aquest motiu, utilitzar estratègies que fomentin el reforç positiu ajudarà a resoldre les situacions difícils per les que estem transitant tots, tant infants, joves com adults.

S'entén per reforç positiu un tipus de conseqüència que ajuda a que l'infant o jove s'esforci per millorar el seu comportament, ja que espera arribar a assolir els incentius que desitja. Alhora, permet reforçar les conductes a través de la motivació, així com reforçar l'autoestima i la seguretat. Podem aconseguir moltes més fites que a través dels càstigs, especialment pel que fa a l'autoconcepte i valoració pròpia dels infants i joves, que en sortiran també reforçats positivament. En definitiva es tracta d'un mètode que ben utilitzat, resulta molt eficaç i pot ser de gran ajuda en aquests moments.

"Tota conducta que rep un premi tendeix a repetir-se" (Ballesteros, 2012).

Alguns exemples de reforços positius

1. Afectiu:

- comentari positiu, un somriure (*m'agrada veure com t'estàs esforçant...*)
- reconeixement de la tasca (*m'ha agradat molt com ho has fet, bona feina*)
- contacte físic (*petó, abraçada, encaixada de mans, copet a l'esquena...*)
- felicitació, elogi (*et felicito!*)
- reconeixement (*compartir-ho amb la família/companyys... posar-lo d'exemple*)

2. Activitat:

- gaudir de temps lliure
- llegir, escoltar música
- fer encàrrecs
- temps per jugar
- reducció d'una tasca difícil o ampliació de les tasques que li agraden
- realitzar una activitat especial en família

3. Material:

- Ha de ser un premi de baix cost. Alguns exemples serien joguines, cromos, còmics, retallables, material per fer manualitats, material d'escriptura, una peça de roba...
- Es recomana limitar molt aquest recurs perquè sinó l'infant associarà la tasca, a la recompensa material, i no a l'objectiu que volem aconseguir.

4. Sistema de fitxes:

- Segurament heu sentit a parlar de la "graella de cares contentes o de punts" que en psicologia s'anomena **economia de fitxes**. Aquesta



tècnica consisteix en quantificar l'assoliment de la conducta i donar punts, enganxines... quan es realitza el comportament desitjat. Aquests punts es poden intercanviar per un reforç positiu, al final de la setmana. Per als més grans es pot acumular els punts però no es pot deixar passar massa temps perquè sinó es desmotivaran.

Com fer-ho?

Per a que el reforç positiu sigui efectiu és important que:

- Els objectius siguin **clars**. La conducta que es vol assolir ha d'estar molt ben definida (els objectius massa genèrics generen fites massa difícils d'aconseguir i no funcionen, per exemple portar-se bé, col·laborar en les tasques de casa...).
- Els objectius siguin **possibles** i adequats a l'edat.
- Establir pocs objectius, es recomana un o dos objectius, i un màxim de quatre objectius alhora.
- El reforç positiu ha de ser **immediat a la conducta**, es pot fer servir una fitxa, punts, enganxines... acompanyat sempre d'un reforç afectiu.
- El reforçament ha de ser **sempre positiu**. Un dels errors més comuns és registrar quan no s'ha realitzat correctament la conducta, aquest fet desmotiva o genera desinterès. Per tant, només enregistrem les conductes aconseguides.
- Al final del dia es pot repassar els punts aconseguits, de vegades no dona temps durant el dia de registrar-ho i és el moment de repassar-ho i seguir motivant a l'infant.
- **Definir el premi** que s'aconseguirà quan s'hagi assolit els objectius desitjats.
- Exagerar el reforç positiu pot ser contraproductiu, o felicitar constantment.

Exemples sobre com definir la conducta:	
Hàbits d'higiene	- Rentar-se les dents cada dia - Dutxar-se en l'horari establert
Hàbits saludables	- Anar a dormir a les 21.30h - Menjar una peça de fruita a mig matí - Menjar assegut
Hàbits d'estudi	- Fer els deures en l'horari establert - Portar l'agenda al dia
Hàbits d'autonomia	- Endreçar la meva habitació abans de sopar - Endreçar les joguines
Hàbits de sociabilitat	- Parlar en un to adequat - Respectar el torn de paraula - Compartir el material/jocs - Resoldre els conflictes sense baralles

Quan s'acaba el reforç?

Es requereix d'un llarg període de temps per a que una conducta acabi sent interioritzada de forma natural en el comportament de l'infant i s'esdevingui de forma continuada. Per tant caldrà continuar treballant amb el reforç positiu. No obstant a mesura que es va consolidant la conducta es pot anar espaiant el reforç i progressivament retirant.



L'objectiu final del reforç és passar de la motivació externa a l'**automotivació interna**, és a dir, que l'infant o jove pugui sentir que ha superat un repte, pensar en positiu de sí mateix (ho he aconseguit!, he millorat!, he pogut!...), sentir-se capaç, etc.

A continuació trobareu un vídeo que és una bona metàfora del reforç positiu, espem que us inspire. Us animem a continuar practicant el reforç positiu, ja que us ajudarà a trobar mecanismes i solucions a la gestió de les dificultats que puguin sorgir durant aquest període de confinament.

<https://www.youtube.com/watch?v=BuP5XuMZGA>

Recordar-vos que si teniu propostes d'activitats, dubtes i/o suggeriments de temàtiques que siguin del vostre interès, podeu fer-nos-ho arribar a través del correu electrònic alella.suportpsicopedagogic@gmail.com.

Estem a la vostra disposició, una forta abraçada i molts ànims.
Desitgem que passeu una bona setmana santa.

Anna Armengol Cabeza
Servei Psicopedagògic Municipal d'Alella