TEMA 9 (Cap. 13)- Técnicas operantes III: sistemas de organización de contingencias.

1) INTRODUCCIÓN Y BASES TEÓRICAS

En la mayor parte de los casos necesitamos modificar no una, sino varias o muchas conductas. Asimismo, con frecuencia, es necesario trabajar con conductas de más de una persona. Para todo ello se hace necesario el desarrollo de sistemas de contingencias más complejas que las vistas hasta ahora.

Para este tipo de demandas, y muchas otras, se han desarrollado los "sistemas de control de contingencias, que hacen referencia a técnicas operantes que permiten una aplicación especial, más compleja que las anteriores y que abarcan más conductas y/o personas. Los rasgos que las caracterizan son:

- ⇒ **Que se intentan controlar varias conductas a la vez.**
- ⇒ **Que se intenta controlar a varias personas a la vez (o grupos).**
- ⇒ **Se utilizan múltiples contingencias, que pueden ser tanto positivas como negativas.**
- ⇒ **Es fundamental el uso de reforzadores generalizados.**
- ⇒ **Exigen un control relativamente amplio y complejo del ambiente.**

Hay dos principales sistemas de organización de contingencias: economía de fichas (EF) y contratos conductuales (CC), y ambos están fundamentados en los principios del condicionamiento operante.

Tabla 13.1 Directrices para la aplicación de técnicas operantes.

a. Mejor utilizar estímulos reforzadores que aversivos, premios que castigos.
b. Al inicio utilizar muchos premios para que a la persona le interese implicarse en el sistema de control.
c. Al inicio exigir realizaciones conductuales fáciles de lograr.
d. Incrementar progresivamente las exigencias de las conductas.
e. Instalar las conductas con programas de reforzamiento continuo.
f. Para mantener las conductas, recurrir a programas de reforzamiento intermitente.
g. Para descontinuar el control con contingencias artificiales, cambiar progresivamente éstas por contingencias naturales (en especial reforzadores sociales.

2) ECONOMÍA DE FICHAS (EF)

2.1. Introducción.

La EF es un sistema de organización de contingencias externas dirigido a establecer un control estricto sobre un determinado ambiente*, de forma que permita controlar las conductas de una persona, o un grupo de personas, en dicho entorno. Para ello es fundamental establecer un control:*

- ***Efectivo:*** *se controlan todos los reforzadores (al menos los más importantes) de dicho ambiente.*
- ***Exclusivo:*** *mediante la implantación artificial de un reforzador generalizado con base material (denominado ficha), los reforzadores sólo pueden ser entregados por las personas que aplican dicho programa.*

Los efectos de estos reforzadores generalizados no serían diferentes de otros más habituales. ***La diferencia*** *entre los dos tipos estriba en lo siguiente:*

- ***Reforzador generalizado habitual:*** *pueden ser* ***entregados por cualquier persona****, lo que con frecuencia impide que se apliquen sólo a las conductas y en las condiciones deseadas, pudiendo colaborar a la aparición y mantenimiento de conductas desadaptadas.* ***Ejemplos****: dinero, aprobación social, atención…*
- ***Reforzador generalizado artificial:*** *se controlan "****exclusivamente" por las personas que participen en el programa*** *para que sólo se aplique de forma contingente cuando aparezcan las conductas adecuadas o se retiren cuando aparezcan las indeseadas.* ***Ejemplos:*** *fichas, pegatinas, bonos, puntos…*

Frecuentemente se utiliza un sistema de fichas *o reforzadores generalizados materiales para controlar conductas.* ***Ejemplo****: el profesor que da notas a sus alumnos por estar callados…; sin embargo* ***estos casos*** *en los que se premia una conducta* ***no son sistemas de EF,*** *son simples programas de reforzamiento que utilizan fichas, puntos o dinero.* ***Un sistema de economía de fichas supone*** *un control más completo del medio y la atención a varias conductas o una conducta emitida por varias personas.*

Bases de la economía de fichas.

a. Es posible aplicar un reforzador generalizado de forma inmediata tras la emisión de la/s conducta/s deseada/s sin interrumpirla.
b. Un reforzador generalizado material puede cambiarse por múltiples reforzadores, lo que hace que su potencial reforzante sea grande.
c. El reforzador (ficha) puede cuantificarse de forma que a más conducta, se emita más reforzador y viceversa.
d. Dado que cada persona puede cambiar el reforzador (ficha) por diferentes reforzadores de apoyo, se evita el problema de identificar reforzadores efectivos y de saciación del reforzador.
e. El reforzador (ficha) está en poder de la persona desde que emite la conducta adecuada hasta que se cambia por el reforzador de apoyo, funcionando como un "puente" temporal.
f. Existe la posibilidad de llevar un control cuantificado del número de conductas emitidas, los reforzadores ganados y la relación entre reforzadores y conductas.
g. Una EF permite estandarizar una unidad de funcionamiento, en un ambiente concreto, como un aula de clase, un hospital, una cárcel…, con costos reducidos y alta eficacia.
h. La EF, al permitir controlar la evolución de conductas y reforzadores, posibilita una reorganización constante de la intervención en función de la evolución de las conductas.

2.2. Elementos básicos de un programa de economía de fichas.

1ª Parte: Componentes de un sistema de economía de fichas

1. Fichas
- *Este término hace referencia a un reforzador generalizado de tipo material. Conveniente que sean atractivas, ligeras, almacenables, etc. Pueden utilizarse fichas de plástico, bonos, pegatinas, billetes…*
- *Estos reforzadores podrán canjearse, posteriormente por los reforzadores de apoyo.*
- *Sólo podrán ser entregadas y controladas por las personas implicadas en la aplicación del programa.*

2. Reforzadores de apoyo
- *Son los reforzadores (premios) por los que pueden cambiarse las fichas.*
- *Conveniente que sean numerosos y variados y que les gusten a las personas a las que se aplique el programa.*

3. Conductas
- *Especificar de forma precisa, topográfica o funcionalmente, las conductas deseables de las que no lo son.*

4. Reglas que especifiquen lo siguiente:
- *Qué conductas ganan fichas y cuántas fichas gana cada conducta.*
- *Qué conductas pierden fichas y cuántas pierden (opcional). No es necesario que se pierdan fichas.*
- *Por qué reforzadores se pueden cambiar las fichas y cuántas fichas cuesta cada reforzador.*

2.3. Instalación de un programa de economía de fichas.

2ª Parte: Componentes de un sistema de economía de fichas

La instalación de un programa EF consta de tres fases:

1. Fase de muestreo de la ficha o establecimiento de la ficha como reforzador generalizado
- ***Objetivo****: convertir a la ficha en un reforzador generalizado.*
- ***Procedimiento****: enseñar a las personas incluidas en el programa a dar valor a las fichas. Para ello las asociaremos a reforzadores de apoyo remarcando su valor de intercambio. Este paso se adaptará a las personas a las que se dirija el programa.*
- ***"Muestrear la ficha"****: se puede únicamente informar del funcionamiento o bien facilitar la comprensión dando algunas fichas gratuitamente (durante uno o dos días) y que puedan canjearse rápidamente por un reforzador de apoyo, remarcando el valor del intercambio. En esta fase será útil registrar las conductas a modificar para establecer la línea-base.*

2. Fase de establecimiento del programa de economía de fichas
- *Es interesante (no imprescindible) informar y comentar el inicio del programa, también que se darán fichas por*

determinadas conductas y que se podrán cambiar por distintos premios.

- *A partir de este momento sólo se entregarán las fichas de manera contingente con las conductas que se desee establecer o incrementar.*
- *Hay que hacer publicidad del programa, poniendo carteles o entregando a las personas a las que se va a aplicar una lista que especifique las conductas por las que se recibirán fichas, la cantidad de ellas y los reforzadores que se podrán obtener.*
- ***Para que sea efectivo se seguirán los siguientes pasos:***
    - ***Delimitar con precisión las conductas*** *que se desea que se emitan o se dejen de emitir. En la definición no puede caber error o interpretación. También se puede establecer un criterio de ejecución que indique cómo se va a evaluar si se realiza la conducta deseada. Además es importante no modificar muchas conductas a la vez.*
    - ***Establecer las contingencias en fichas:*** *indicar el número de fichas que se obtendrá por la emisión de cada conducta.*
      Al comienzo del programa es importante ganar muchos premios, de forma que las exigencias de conductas serán reducidas, esto ayudará a crear interés.
      Conforme se va avanzando en el programa es lógico que cada vez sea necesario realizar más conductas para obtener las fichas. Como norma, en especial con grupos, se debería revisar el número de fichas a ganar por las conductas cada semana o 15 días.
      Inicialmente se puede trabajar con reforzamiento continuo, para pasar posteriormente a programas con reforzamiento intermitente (mayor resistencia a la extinción de las conductas).
      Los reforzadores sociales (sonrisa, aprobación, atención…) deben usarse durante todo el programa.
      Si es necesario reducir o eliminar alguna conducta se puede usar un CR por emitir ciertas conductas. También podemos usar el Tiempo Fuera de ganar fichas.
    - ***Seleccionar e indicar los reforzadores de apoyo****: son los reforzadores por los que se cambiarán las fichas ganadas. Tiene que haber un número elevado de ellos para que se pueda escoger y tienen que ser interesantes para las personas que van a intervenir en el programa. Los hay de todo tipo: objetos, consumibles, actividades o privilegios. Las personas implicadas en el EF deben saber siempre cuáles son esos reforzadores.*
    - ***Determinar el momento y lugar de entrega de fichas:*** *al principio es conveniente entregarlas lo más próximo posible a las conductas y en un lugar próximo donde se emite la conducta. Progresivamente se podrá ir demorando la entrega de fichas y también se puede establecer un lugar fijo donde recogerlas.*
    - ***Establecer el valor de intercambio de las fichas por reforzadores:*** *inicialmente conviene otorgar a las fichas alto valor de intercambio. Según progresa el programa se devaluarán las fichas o se deberán emitir más conductas para obtener las fichas (siempre en cantidad suficiente).*
      Si durante la primera semana se observa algún ***desequilibrio entre reforzadores****, deberemos de corregir y equilibrar esto para que sus valores se adapten mejor a las disponibilidades del programa.*
      Si aplicamos CR es importante que no se produzca una situación de "deuda" en la que la persona deba trabajar ésta sin obtener refuerzos, pues no suelen hacerlo.
    - ***Momento y lugar del intercambio de fichas por reforzadores:*** *inicialmente es mejor que el intercambio se haga cuando la persona lo desee (cualquier momento o lugar). Más tarde es mejor que se canjeen en un solo lugar y en períodos de tiempo fijos.*
    - ***Encargados de entregar fichas y de cambiarlas por reforzadores:*** *conveniente que sean varias personas las que entreguen las fichas. En cuanto al intercambio, pasado el momento inicial puede encargarse una sola persona de realizar los canjes.*
    - ***Contingencias grupales e individuales:*** *aunque se puede hacer, es mejor no establecer contingencias especiales para cada persona, o valores de cambio distintos, esto puede complicar el programa y generar conflictos por agravios comparativos.*
    - ***Registro de conductas, fichas y reforzadores obtenidos por cada persona:*** *este registro permite conocer el grado de realización de las conductas deseadas y confirmar que la EF está funcionando correctamente.*

3. Fase de desvanecimiento o finalización de la economía de fichas.

- *El desvanecimiento de una EF no supone cesar o reducir de forma abrupta la entrega de fichas, pues supondría la extinción de las conductas. Hay que ir sustituyendo paulatinamente, las fichas por contingencias naturales del medio, en especial otros reforzadores generalizados (dinero, aprobación, alabanzas, otras prebendas…). Hay diversas estrategias para realizar esta transición:*
    - ***Aumentar el tiempo entre la conducta y la entrega de fichas.***
    - ***Aumentar el tiempo para el intercambio de fichas por reforzadores.***
    - ***Incrementar el número de fichas para comprar los reforzadores de apoyo.***
- ***Ejemplo de un programa EF*** *al que Labrador et al. (1993) hacen referencia. Incluye cuatro fases secuenciales, a lo largo de las cuales se puede progresar. El programa ya se ha aplicado con éxito en centros para rehabilitación de*

jóvenes que han tenido problemas con la justicia.

- ***1ª fase: economía de fichas estricta****- todas las conductas adecuadas reciben fichas y por cada reforzador de apoyo hay que pagar fichas. Se puede contemplar un CR por conductas inadecuadas o por la no emisión de conductas. Cuando se consigue una frecuencia adecuada de conductas se podrá pasar al siguiente nivel.*
- ***2ª fase: economía de fichas parcial****- control bastante estricto. La mayoría de conductas adecuadas consiguen fichas y también pagan fichas por la mayoría de premios. Algunas conductas más habituales ya no reciben fichas, también algunos premiso se consiguen de forma gratuita, sólo por estar es esta fase. Cuando se alcanza el criterio de realización establecido se pasa al siguiente nivel.*
- ***3ª fase: tarjeta de crédito-*** *se establece una conexión entre un conjunto de conductas un conjunto de recompensas. Contingencias menos estrictas y menos artificiales. La mayoría de conductas no obtienen fichas, también la mayoría de reforzadores pueden conseguirse sin pagar fichas, sólo por estar en este nivel. Si se supera el criterio de realización se pasa al siguiente nivel.*
- ***4ª fase: tiempo compartido****- ahora la persona pasa parte del tiempo fuera de la institución, bien por vivir en un piso "protegido", bien por salir a trabajar o realizar tareas en el medio habitual. Las conductas en la institución o en el piso seguirían con un control similar al nivel tercero y las conductas realizadas en el medio estarían bajo el control de los reforzadores habituales en ese medio: pagas por el trabajo, aprobación y atención social por conductas adecuadas. Alcanzando un determinado estándar de comportamiento, el sujeto podría ha pasar a integrarse de manera completa en el ambiente natural.*

En cada una de las fases si no se supera el criterio se mantendrá a la persona en ese nivel y si la realización está por debajo de cierto nivel, volverá a la fase anterior.

Ventajas del EF	Inconvenientes del EF
• Control muy completo de contingencias de las conductas. • Eficacia y rapidez del efecto. • Pueden controlarse muchas conductas a la vez. • Puede controlarse a muchas personas a la vez. • Suele ser muy bien aceptado por las personas implicadas en él. • Individualización personalizada de un programa general.	• Necesidad de un control muy estricto del ambiente. • Costos y personal necesario para implantarlo y mantenerlo. • En ambientes institucionales, su aplicación a veces genera "suspicacias" del personal del centro. • Problemas para desvanecer el programa de EF manteniendo las conductas.

2.4. Campos de aplicación y revisión de resultados.

- ***Muy variados:*** *ámbito escolar, deportivo, penitenciario, comunitarios, reformatorios, reeducación de adolescentes, cárceles, ámbitos laborales, fuerzas armadas, centros drogodependientes, problemas de pareja y de familia.*

2.5. Ejemplo de aplicación.

Programa EF llevado a cabo en una residencia geriátrica.

Ver ejemplo en páginas 347 a 350.

3) CONTRATOS CONDUCTUALES (CC)

3.1. Introducción.

Un CC es un documento escrito en el que se especifican las conductas que una persona (o varias) está de acuerdo en realizar, y las consecuencias que obtendrá por realizarlas o no. *No exigen un control tan exhaustivo del medio ambiente como la EF, ni es necesario implantar nuevos reforzadores generalizados.*

La mayoría de las conductas que emiten las personas están reguladas por contratos*, en especial las que implican interacción social (trabajador acuerda hacer tareas por una paga a fin de mes, los alumnos estudian para obtener determinadas consecuencias a fin de curso…). Aunque la mayoría de estos contratos no son explícitos,* ***son implícitos****.*

***En los contratos implícitos no se especifican con precisión las conductas y sus consecuencias**, por ello, es probable que diversos factores, alguno de ellos imprevistos momentáneos, hagan que esas conductas no se lleven a cabo.*

***Esta falta de precisión supone una seria limitación a la hora de organizar el comportamiento**, pues o bien no determina lo que hay que hacer, o bien las consecuencias que se conseguirán por hacerlo. Esto puede explicar por qué algunas personas emiten conductas poco adaptativas: estudiantes que no estudian, absentismo laboral sin justificación, personas que insultan a su pareja, políticos que se benefician de información privilegiada…*

***Los CC tratan de solucionar este tipo de problemas** estableciendo de forma precisa las conductas que han de realizarse y las consecuencias que las seguirán.*

3.2. Elementos básicos de un contrato conductual.

A.- Forma del contrato.

Negociado-No negociado

- **En el CC no es admisible que se impongan condiciones**. Debe llegarse a un acuerdo entre las partes, porque si alguna de las partes no acepta las condiciones, es difícil que intente realizar las conductas exigidas.

Verbal o escrito

- En los CC es importante que **el contrato sea escrito** y haya un documento que cada uno de los implicados pueda consultar en todo momento.

Individualizado-estándar

- Se pueden establecer y utilizar los CC estándares. No obstante, **en la mayor parte de las intervenciones psicológicas los CC deberán ser individualizados** para adecuarse a la realidad de cada caso y de las personas implicadas.

Público-Privado

- El CC puede ser público o privado:
  - Público: tiene la ventaja de que, al ser conocido por más personas, facilita un mayor control social, y también compromete o controla más a las personas implicadas.
  - Privado: se respetará las opiniones de los interesados que no quieran hacerlo público.

B.- Participantes en el contrato.

Unilateral (unipersonal o grupo)

- **Cuando el acuerdo sólo compromete a una persona.** En general un contrato unilateral, sea de persona o grupo, puede ser útil, si bien son preferibles los contratos que impliquen a más personas.

De pareja

- Las conductas exigidas y las contingencias establecidas por **ellas afectan a dos personas** (padre e hija, marido y mujer, jefe y empleado…). Cada persona tiene a otra para ayudarla a controlar sus conductas. **Es importante** que la redacción del contrato **no implique tal grado de reciprocidad** que si uno no cumple el contrato el otro no tiene sentido que lo haga.

Múltiples

- Implican a varias personas o grupos de personas (grupo de trabajadores y varios directivos, padres e hijos…). Cuantas más personas se impliquen, mayor será el número de agentes de control y mayor puede ser el control social sobre cada uno para que lleve a cabo las conductas estipuladas en él. Son los más deseables, y las personas implicadas funcionan a la vez como controladores y fuente de reforzamiento.

C.- Conductas objetivo de cambio.

- **Todo tipo de conducta** puede incluirse en el contrato, con limitaciones éticas de no afectar negativamente a otros o a uno mismo. **El psicólogo actuará de mediador**, puede hacer indicaciones técnicas sobre la conveniencia, oportunidad o forma de realizarlas, pero **son los contratantes los que acuerdan las conductas.**

3.3. Características básicas de los contratos conductuales.

Características básicas de los contratos conductuales

- ***Un CC es un documento que respalda un acuerdo entre personas, en consecuencia:***
- *Las conductas objetivo y las contingencias **se establecerán por acuerdo** entre partes implicadas.*
- *Se plasmará en **un documento firmado** por las personas implicadas. Un CC debe constar al menos de estas partes:*
  - *La conducta/s que deben hacer las personas implicadas (topográfica o funcionalmente), **expresadas con precisión o claridad**. Hay que saber exactamente qué conductas se deben hacer y cuales dejar de emitir.*
  - ***La frecuencia o duración** de emisión de las conductas.*
  - ***Las consecuencias específicas** que se obtendrán por la emisión de cada conducta.*
  - *Las consecuencias que se obtendrán **por la no emisión de cada conducta** especificada.*
  - ***Los criterios acordados para evaluar** si se han realizado o no las conductas. Y el momento de evaluación.*
  - ***Momento en el que se obtendrán** las consecuencias "ganancias" o "pérdidas".*

3.4. Consideraciones adicionales sobre los contratos conductuales.

Consideraciones adicionales sobre los CC

1. *Los CC deben hacer **hincapié en las consecuencias positivas frete a las aversivas**. Importante que en los inicios cada persona implicada tenga ganancias importantes. Después pueden incrementarse las exigencias.*
2. *Inicialmente **las contingencias deben estar próximas** a la realización de las conductas objetivo. Más tarde pueden **introducirse ciertas demoras.***
3. *Inicialmente el reforzamiento **debe ser continuo**, posteriormente se pueden aplicar **programas de R intermitente**.*
4. *Es **útil incluir premios adicionales** si las personas exceden los requisitos mínimos del CC. Así se premia diferencialmente las realizaciones superiores al mínimo, ganando proporcionalmente más recompensas.*
5. ***Los criterios de evaluación del CC:** al inicio serán menos exigentes, incluso si la persona tiene dificultades para realizar la conducta, se puede proceder a moldearla.*

3.5. Ámbitos de aplicación de los contratos conductuales.

Todas las áreas de la vida de las personas se regulan en un sentido amplio por contratos. Seguidamente se indican algunas áreas de especial utilidad:

- ***En el proceso de intervención psicológica:** un contrato muy importante es el que se hace con los clientes para que se comprometa a registrar las conductas y demás datos para la evaluación. También es un instrumento útil para animar u obligar a los pacientes a realizar las tareas encomendadas para su vida cotidiana.*
- ***Intervención psicológica más específica:** puede utilizarse como instrumento para modificar directamente algunas conductas que se desea cambiar (nº de cigarrillos, etc.).*
- ***Solución de problemas interpersonales:** es especialmente importante para problemas padre-hijo, parejas, profesores-alumnos, grupos laborales, etc.*
- ***Ámbito problemas de pareja:** suele ser una técnica central. Además de las consabidas ventajas otra más es que **suele implicar un incremento en el reforzamiento mutuo** de los miembros de la pareja, lo que ayuda a mejorar cualquier relación interpersonal. El hecho de que ambos ganen más supone también un factor decisivo en que cada uno tenga interés por sí mismo en implicarse y que el contrato funcione. En ocasiones **algunas personas son reacias a "amarse por contrato",** es entonces cuando hay que destacar que el reforzamiento es un privilegio que se debe ganar, no un derecho y que las buenas relaciones se basan en un adecuado intercambio de refuerzos.*
- ***Aplicación de CC a niños:** no son muy diferentes de los demás aunque hay que observar diez reglas básicas:*
  a. *La conducta exigida debe ser sencilla, fácil y expuesta de forma comprensible. La recompensa inmediata. A menor edad, menor y menos simbólico el refuerzo.*
  b. *La conducta deseada no debe exigirse de manera inmediata, sino dividirse en pequeñas partes y trabajar cada una de ellas. Revisión periódica del CC para aumentar progresivamente las exigencias.*

c. *Recompensas frecuentes aunque sean pequeñas. Inicialmente es importante el refuerzo material, pudiendo pasarse progresivamente a refuerzos sociales.*
d. *El CC debe especificar conductas concretas, de forma que el éxito no dependa del juicio del adulto.*
e. *Las recompensas siempre se darán después de que el niño emita la conducta especificada.*
f. *El contrato debe ser razonable. Es necesario que el niño acepte las condiciones. Esto implicará un equilibrio entre la conducta exigida y las contingencias.*
g. *Términos del contratos claros: qué debe hacerse y cuántas veces.*
h. *El CC debe ser honesto. Una vez iniciado se mantendrá hasta que finalice o se revise. No descontinuarlo antes.*
i. *El CC debe ser positivo. Proveer importantes contingencias positivas para el niño, no basarse en retirar castigos.*
j. *Debe usarse sistemáticamente y no sólo en ocasiones aisladas.*

3.6. Ejemplo de contrato conductual.

CONTRATO ENTRE

JAVIER C.L. y SERGIO C.
Mª TERESA M.

Ambos de común acuerdo se comprometen a:

1.- Javier tocará el violín al menos media hora al día, todos los días menos los viernes. Avisará a un mayor (Sergio o Maite) cuando comienza a tocas para que puedan apuntar la hora, y él también la apuntará. También avisará cuando lo deja. No puede dejar de tocar el violín más de un minuto seguido durante el tiempo estipulado para hacerlo.

*Sergio y Maite se comprometen a darle **1 punto** cada día que toque **30 minutos seguidos y 2 puntos** cada día que toque **45 minutos seguidos.***
El día que Javier no toque (salvo los viernes) media hora seguida el violín, deberá dar a Sergio o a Maite 2 puntos.

2.- Javier se compromete a leer o estudiar durante media hora al día (todos los días menos el viernes) del libro o material fijado de común acuerdo con Sergio o Maite. Como en el caso anterior, debe señalar la hora que comienza y termina para poder apuntarla. También puede, en lugar de leer o estudiar, trabajar durante una hora con el ordenador en un programa educativo: ADI, Creative Writer.

*Sergio y Maite se comprometen a darle **1 punto** cada día que haga lo arriba indicado. Javier se compromete a pagar **1 punto** el día que no lo haga.*

La hora tope para haber realizado las tareas indicadas en ambos apartados 1 y 2 son las diez de la noche de cada día. Los puntos se le darán inmediatamente después de haber completado la tarea. Si a las diez de la noche no ha realizado una tarea, deberá pagar los puntos correspondientes por no hacerlo. Durante la realización de las tareas no puede discutir el tiempo que lleva realizando la tarea, sólo apuntarlo.

3.- Los puntos puede cambiarlos por los premios que desee de la lista abajo incluida:

- *Bolsa de bolones (3 €)…….. 4 puntos.*
- *Camiseta Nike……30 puntos.*
- *Calcetines Nike ……10 puntos.*
- *Bolsa de canicas (1€) …….. 1 punto.*
- *Zapatillas Nike: hasta 36 € ……45 puntos.*
  hasta 45 € ……70 puntos.
- *Juegos Play Station: 20 € ……..34 puntos.*
  45 € ……70 puntos.
- *Ver la televisión media hora por la noche (lunes, martes, miércoles y jueves)… 1 punto*

Cada día, antes de ir a la cama, deberá apuntar en los gráficos que se le han preparado los puntos que tiene.
Este contrato valdrá a partir del día 28 de abril. El 13 de mayo se revisará en una nueva reunión conjunta de ambas partes.

3.7. Consideraciones finales sobre los CC.

*Son una técnica **muy adecuada para organizar un gran número de conductas**, en especial en adultos, en todos los ámbitos de la vida, no sólo el de la psicología clínica.*

***El mero hecho de precisar** lo que debe hacer cada persona y las contingencias que tendrá por ello suelen constituir un paso realmente importante a la hora de solucionar el problema. Asimismo, el hecho **de entender el concepto de "transacción**", que para conseguir algo hay que "hacer" algo, es importante.*

*Es una **técnica fácil de usar**, y si está bien hecho no sólo conseguirá que las personas cambien sus conductas en la dirección deseada, sino también que estén muy motivas y contentas por hacerlo.*

*Muchos contratos **pueden mantenerse de por vida,** sin implicar condiciones especiales o artificiales. Pero **en otros casos**, una vez que se han modificado las conductas deseadas, **puede ponerse fin al CC.** Sobre todo cuanto más artificiales sean las consecuencias.*

*Como en todo procedimiento operante, **la fase de desvanecimiento es muy importante**, pues ha que evitar que al hacerlo se reduzcan o desaparezcan las conductas establecidas. Las indicaciones señaladas para desvanecer los programas de EF pueden ser útiles.*

Ventajas de los CC	Desventajas de los CC
• Reducción de la ambigüedad: conductas deseadas y consecuencias. • Cambio en las expectativas del paciente. • Refuerzo mutuo entre los implicados. • Mejora de las relaciones personales.	• Cómo introducir el CC al paciente. • Identificación (no me refuerza nada) y valor de los reforzadores (equivalencia, desacuerdo…) • Hacer ver la necesidad de acuerdo entre las partes. • Especificar las conductas de modo registrable.