

Sesión 4. CONTRATO DE CONTINGENCIA:

Un contrato de contingencias es un acuerdo que lo llevan a cabo varias partes y en el que se especifica una conducta a cumplir. El objetivo de esta herramienta es que nuestros adolescentes cambien su conducta aplicándoseles refuerzo positivo. Esta herramienta también nos puede ayudar a que el adolescente adquiera nuevos hábitos que favorezcan su autonomía e independencia.

Hay una serie de orientaciones a la hora de diseñar un contrato de contingencias efectivo:

- Las partes implicadas deben llegar a un consenso a la hora de marcar el objetivo del contrato. Nuestro hijo ya es adolescente, como hemos visto anteriormente comienza a desarrollar su pensamiento crítico, de modo que es importante negociar, no imponer.
- Deben especificarse los privilegios que se lograrán tras la ejecución de la conducta y las penalizaciones por no llevar a cabo los cambios correspondientes. Estos privilegios y penalizaciones deben cumplirse siempre, sin excepción, y de manera inmediata a la realización de la conducta pactada.
- Las conductas pactadas deben estar operativizadas, es decir, deben ser concretas, claras y específicas, por ejemplo, no sería válido “estudiar más”, sino “estudiar de lunes a viernes de 6 a 8 de la tarde”.
- No debemos sermonear en caso de que nuestro hijo no realice las conductas acordadas, simplemente aplicamos las consecuencias que habían quedado por escrito.