



*Equipo Técnico del Programa. Delegación  
de Educación, Infancia y Adolescencia*





# 1 NOSOTROS, LOS PADRES Y MADRES

*El ser madre o padre es una tarea que nos proporciona múltiples satisfacciones, pero, indudablemente, nada fácil.*

*Existen varios factores que hacen que el papel de padres y madres nos resulte, al menos, COMPLEJO:*

⇒ **El propio desarrollo de nuestros hijos e hijas.** Cada etapa evolutiva presenta sus peculiaridades. Los objetivos educativos varían en función de que seamos padres o madres de un bebé, un niño o niña, o un adolescente.

Durante la infancia no nos crean, en general, excesivos conflictos, dado que las normas y valores educativos los establecemos los padres y madres, según nuestros criterios y actitudes ante la vida.

Con la llegada de la adolescencia, nuestro hijo o hija experimentará una serie de cambios físicos, psíquicos y sociales que le llevarán a cuestionar nuestras pautas educativas. Esta reacción produce en los padres y madres con cierta frecuencia sentimientos de inseguridad, angustia, e indefensión.

⇒ **Además, no somos el único agente educativo de nuestros hijos y de nuestras hijas.** La escuela, los amigos, la televisión,...influyen en ellos tanto como la propia familia. Esto hace que cada uno tenga su propia historia de aprendizajes, sus particularidades como persona.

⇒ Otro factor de complejidad lo constituye el que **vivimos en una sociedad en la que las costumbres, normas y valores van cambiando**, a veces a un ritmo difícil de adaptarse (en los últimos años estos han sido rapidísimos). El mundo que vivimos como hijos o hijas ha variado significativamente al que hoy tenemos como personas adultas y padres y madres.

Este hecho determina que las pautas educativas que siguieron nuestros padres y madres muchas veces ya no sean válidas para aplicarlas con nuestros hijos e hijas. Necesitamos utilizar algunas nuevas formas de educar como padres y madres.



## **¿PERO QUIÉN NOS APOYA A LOS PADRES Y MADRES PARA EJERCER ESTA TAREA DE UNA MANERA LO MÁS GRATIFICANTE POSIBLE TANTO PARA NOSOTROS COMO PARA NUESTROS HIJOS O HIJAS?**

Porque la realidad es que pasamos de ser “hijo o hija de...”, sin responsabilidades definidas, a formar una pareja (“ser compañero o compañera de...”) y constituir una familia (“ser padres y madres de...”), actividades que requieren un nivel de autonomía y responsabilidad importante, sin recibir una información y formación adecuada que nos facilite un desenvolvimiento más seguro en estas tareas.

Resulta sorprendente que para el desempeño de diversas actividades (leer y escribir, conducir, ejercer una profesión,...), se nos facilite una formación específica, en tanto que para el ejercicio de una de las cosas más importantes de nuestra vida, la de SER PADRES Y MADRES, no recibamos información ni formación alguna. PERO SI SE NOS RESPONSABILIZA DE LA EDUCACIÓN DE NUESTROS HIJOS E HIJAS, E INCLUSO SE NOS CULPA DE SUS PROBLEMAS.

## **¿CUÁLES SON LAS RAZONES POR LAS QUE ES NECESARIA ESTA FORMACIÓN A LOS PADRES Y MADRES?**

⇒ Porque años atrás se consideraba como función esencial de los padres y madres el atender ciertas necesidades básicas (alimentación, vestido y “darles estudios” cuando la economía doméstica lo permitiera).

Hoy día sabemos que es más que esto. Nos preocupa su salud física y psicológica. Queremos que sean sanos y deseamos contribuir a que se conviertan en personas autónomas, seguras de sí mismas, responsables y cooperativas.

⇒ Por otra parte, las ciencias sociales, entre ellas la psicología y la pedagogía, nos han aportado información muy válida, que es necesario tener en cuenta para ayudarnos, con una buena teoría, a que nuestra práctica educativa también vaya mejorando.

Entonces, llegado el momento, para desenvolvernos en el papel de padres y madres...





## .... ¿CON QUÉ CONTAMOS?

- ⇒ Con aquellas formas de educar que hemos observado y aprendido por imitación de nuestros padres y madres. Estas nos salen sin querer cuando menos lo esperamos, con independencia de lo oportuno de su aparición.
- ⇒ Alguna información obtenida de nuestras lecturas, observaciones y conversaciones con amigos y personas cercanas que ya son padres y madres.
- ⇒ Nuestra forma singular de pensar, sentir y actuar ante la vida. **NUESTRA HISTORIA PERSONAL.**

Todo esto hace que nos formemos nuestra particular opinión sobre qué es ser padres y madres.

Dependiendo de **la idea** que tengamos sobre “SER MADRE - PADRE”, así establecemos con nuestros hijos o hijas UN ESTILO DE RELACIÓN. Estos estilos no sólo no son “puros”, sino que además tienen sus propias características, son los nuestros y crean lo que llamamos **perfiles**.

Los perfiles de padres y madres que vamos a ver a continuación son “estereotipos”, ya que la realidad es mucho más rica y compleja y en la educación de los hijos e hijas nuestros comportamientos participan de todos ellos. Lo importante es “tener claro” el estilo que queremos **predomine** en nuestra actuación como padre o madre.



## PADRES Y MADRES AUTORITARIOS

### ¿Quiénes son?

*Aquellos que suelen creerse en posesión de la verdad, no dudan de sí mismos, y por tanto, desatienden las razones y el punto de vista de los que piensan de distinta manera. Es importante diferenciar entre autoridad y autoritarismo, la primera nos la ganamos y la tenemos porque los demás así lo reconocen y el autoritarismo se da cuando queremos imponer la autoridad.*

### ¿Cómo son?

⇒ Padres y madres que tienden a determinar o dirigir las actividades de sus hijos o hijas.

Los proyectos familiares nunca son discutidos entre todos: las decisiones las toman sólo ellos.

⇒ Utilizan más los mandatos que las orientaciones (“ahora mismo”, “esto es así”) y las críticas destructivas (“eres un inútil”) más que las positivas y constructivas.

### ¿Qué efectos producen en el niño o la niña?

⇒ Se generan comportamientos de **dependencia** respecto a las personas con autoridad. Se va anulando su personalidad, llegando de mayores a tener un concepto negativo de sí mismos, una **autoestima muy baja** y a tener **dificultades para tomar decisiones**.

⇒ Pueden darse **reacciones agresivas**. Suelen elegir lo que más molesta a sus padres y madres. Existe el riesgo de que esta agresividad se vaya haciendo extensible, según crece, a toda la sociedad.



## PADRES Y MADRES Y MADRES SOBREPOTECIONISTAS



### ¿Quiénes son?

*Aquellos que piensan que sus hijos o hijas les necesitan en todo momento, y que sin ellos no pueden defenderse en la vida, porque no poseen los recursos necesarios para resolver por sí mismos sus problemas.*

### ¿Cómo son?

- ⇒ Este estilo educativo suele darse con mayor frecuencia en las madres.
- ⇒ Evitan que los hijos o hijas sufran. “Bastante hemos sufrido ya nosotros”. Les “arropan” con todo tipo de atenciones y mimos.

### ¿Qué efectos producen en el niño o la niña?

- ⇒ Suelen ser personas egoístas, desagradecidas y, a menudo, caprichosas.
- ⇒ Fuera del medio familiar suelen tener dificultades de interacción, que les puede llevar a presentar **comportamientos agresivos** (se creen personas cargadas de derechos y que los demás viven para su servicio) o **comportamientos inhibidos** (son personas tímidas, angustiosas, inseguras ante las personas desconocidas).

## PADRES Y MADRES INCONSECENTES

### ¿Quiénes son?

*Aquellos que no tienen claros sus objetivos y metas educativas.*

### ¿Cómo son?

- ⇒ Es característico en ellos la falta de criterios claros y de conductas fijas. Tienen cambios frecuentes en sus comportamientos con los hijos o hijas. Una misma conducta puede ser alabada o castigada, dependiendo del momento.

### ¿Qué efectos producen en el niño o niña?

- ⇒ Estos comportamientos **desorientan** a los hijos e hijas. Les resulta difícil formarse una idea de lo que está bien o mal (tener un juicio moral). Al no saber a qué atenerse se muestran **nerviosos, indecisos, temerosos**.



- ⇒ Son **inestables en sus ideas, inconstantes** para llevar adelante un propósito, debido a que no han encontrado motivaciones constantes en sus padres y madres. Esto les hace tener **dificultades en el funcionamiento en grupo**. En general, tienen **problemas para alcanzar su madurez**.

## **PADRES Y MADRES CUMPLIDORES**

### **¿Quiénes son?**

*Aquellos que delegan en la pareja la mayor parte de la educación de los hijos e hijas. Ellos bastante tienen con trabajar. Suele darse con más frecuencia entre los hombres.*

### **¿Cómo son?**

- ⇒ Sólo intervienen para tomar, según ellos, “Decisiones Importantes”, rehuyendo la participación en la vida cotidiana de la familia.
- ⇒ Piensan que conocen a sus hijos e hijas, cuando en realidad lo hacen a través de su pareja.

### **¿Qué efectos producen en el niño o niña?**

- ⇒ Suelen sentirse **no atendidos, no escuchados, faltos de cariño**.
- ⇒ **Se reducen las ocasiones de comunicación** en el seno familiar.
- ⇒ En su escala de valores **anteponen los aspectos materiales** de la vida.

## **PADRES Y MADRES RESPONSABLES**

### **¿Quiénes son?**

*Aquellos que apoyan afectivamente a sus hijos o hijas y les motivan a que tomen sus propias decisiones y sean responsables de ellas.*

### **¿Cómo son?**

- ⇒ Son los padres y madres que facilitan a sus hijos e hijas que vayan tomando sus propias iniciativas.
- ⇒ Les posibilitan alternativas, para que puedan elegir y organizar su propia vida.
- ⇒ Se comportan como miembros iguales de la familia, dispuestos a hablar y a tratar todo con los hijos o hijas.
- ⇒ Estimulan y alaban positivamente las acciones de los hijos o hijas.





**¿Qué efectos producen en el niño o niña?**

- ⇒ Son jóvenes que **conocen sus posibilidades y limitaciones y actúan en consecuencia.**
- ⇒ Son **más sociables, respetan las normas de grupo**, aceptando sus aportaciones.
- ⇒ Son **abiertos, se conocen y valoran más positivamente.**

	DEMOCRÁTICOS	AUTORITARIOS	"LIBERALES E INDIFERENTES	SOBREPROTECCIONISTAS	INCONSECUENTES
CARACTERÍSTICAS	<p>Se apoyan en el afecto, estimulan y alaban las acciones de sus hijos o hijas. Dispuestos al diálogo. Facilitan alternativas. Procuran que los hijos e hijas tengan iniciativas propias y autónomas. Educan en la responsabilidad de sus actos.</p>	<p>Se creen en la posesión de la verdad y, por tanto, desatienden las razones y el punto de vista de los que piensan de otra forma. Determinan las acciones de sus hijos o hijas y toman de ellos las decisiones. Utilizan mandatos más que orientaciones. Emplean críticas descalificadoras no positivas.</p>	<p>En la pretensión de educar en total autonomía e independencia, no "orientan" al niño o niña. No tienen planteamientos educativos, ni saben cómo actuar. No utilizan alabanzas, ni estímulos, ni crítica positiva: No se meten en su vida. No hay planes familiares, cada uno se organiza a su modo.</p>	<p>Muy "Afectivos" ante sus hijos e hijas "desvalidos". No valoran ni aprecian realmente a sus hijos e hijas. "Arropan" con mimos, atenciones alabanzas desproporcionadas Se lo dan todo hecho a sus hijos e hijas. Temen perder al hijo o hija o su cariño... o que éste sufra..</p>	<p>No tienen claros sus objetivos o metas educativas. Presentan continuos cambios en su actuar con los hijos e hijas. Fluctúan del castigo, el rechazo, al perdón y los mimos sin justificación. Esta inconsecuencia también se da al no haber en común acuerdo entre padre y madre a la hora de educar.</p>
EN LOS HIJOS E HIJAS	<p>Se conocen de forma realista y se valoran de forma positiva. Son fáciles para la convivencia y las relaciones con los demás.</p>	<p>O muestran una dependencia absoluta de sus padres y madres en perjuicio de su desarrollo personal. O reaccionan con agresividad eligiendo lo que más molesta a sus padres y madres.</p>	<p>Muchas dificultades para orientar su propia vida. Inestables de carácter, inconstantes en sus propósitos. Incapaces para colaborar asiduamente con los demás.</p>	<p>Tienen un concepto de sí mismos, muy elevado. Se ven como personas cargadas de derechos. Suelen ser egoístas y caprichosos. Ante los demás se muestran tímidos, angustiados e, inseguros, incapaces de superar dificultades.</p>	<p>Se encuentran desorientados. Son nerviosos, indecisos, temerosos, no saben a qué atenerse. Son inestables en sus ideas e inconstantes en sus acciones. Presentan problemas para alcanzar la madurez.</p>
EN PADRES Y MADRES	<p>Se preocupan de forma controlada. Disfrutan una relación agradable y equilibrada. Muestran una satisfacción realista..</p>	<p>Muestran una preocupación agobiada y agobiante. Crean una relación de "fuerza" desigual. Normalmente, quedan insatisfechos.</p>	<p>Manifiestan una gran despreocupación Mantienen una relación falsamente igualitaria o dicha relación no existe. Su satisfacción es ilusoria, sin base real..</p>	<p>Su preocupación es excesiva, exagerada. Se someten a una relación desigual. Su satisfacción tiene mucho de fantástica.</p>	<p>A veces agobian y se agobian y otras muestran mucha despreocupación La relación es arbitraria. Tienen una sensación de "insatisfacción" constante.</p>



## 2 COMUNICACIÓN. ESCUCHAR BIEN Y HABLAR MEJOR



*Para que todo esto funcione es necesario que exista COMUNICACIÓN y es muy probable que nos preguntemos....*

### ¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?

- ⇒ Comenzaremos mejorando nuestra capacidad de escucha, practicando lo que los “expertos” en temas de comunicación llaman ESCUCHA ACTIVA.

### ¿QUÉ ES LA ESCUCHA ACTIVA?

- ⇒ Es abrir ojos y oídos a nuestros interlocutores, en este caso nuestros hijos e hijas, pero se puede hacer extensible a nuestra pareja, amigos y amigas, compañeros y compañeras de trabajo,...
- ⇒ Es estar atentos a lo que nos dicen con palabras, gestos y, a veces, hasta con el silencio.
- ⇒ Es intentar descifrar los sentimientos y emociones que muchas veces están “por debajo” de las palabras.
- ⇒ Es apartar de nuestra mente otros pensamientos, preocupaciones, e intereses que no tengan que ver con nuestro objetivo de ESCUCHAR.

### ¿PARA QUÉ SIRVE?

- ⇒ Para mostrar que aceptamos a nuestros hijos e hijas como son, no como nos gustaría que fueran, sin censurar palabras y sentimientos.
- ⇒ Para que sintiéndose aceptados y, por tanto, respetados puedan compartir con nosotros preocupaciones, problemas, alegrías, opiniones, etc.
- ⇒ Para no dar respuestas precipitadas y rápidas a sus palabras. Porque esta forma de responder, a veces, nos hace “meter la pata” por no haber escuchado hasta el final.

- ⇒ Para poder relajarnos y controlar impulsos cuando “se nos apoderan” sentimientos de impaciencia, ira o desánimo.
- ⇒ Porque al sentirse escuchados, nuestra atención se convierte en un poderoso refuerzo para el que habla.



***Escuchando sus sentimientos es más probable que nuestros hijos e hijas aprendan a escuchar los nuestros, expresados de manera honesta y sincera.***

## ¿CÓMO LO HACEMOS?

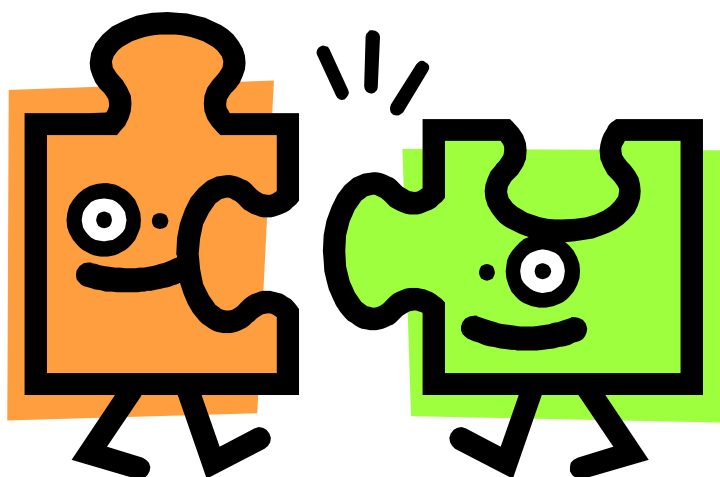
- ⇒ Eligiendo el momento y lugar adecuados.
- ⇒ Con una buena disposición para escuchar.
- ⇒ Con mensajes “no verbales” de escucha y aceptación:
  - Mostrar una postura relajada y tranquila.
  - Mantener contacto visual.
  - Usar el silencio como “abre-puertas” y aceptación.
  - Utilizar gestos que resulten gratificantes para el que habla (asentir con la cabeza, sonreír, ...).
- ⇒ Con pocas palabras:
  - Usar un tono y volumen de voz adecuados.
  - Utilizar expresiones gratificantes para el que habla (“ya veo”, “ah-ah”, “me decías...”).
  - Hacer preguntas que nos aclaren lo que está contando.
  - “Resumiendo” lo que nos ha dicho, para mostrarle que entendemos lo que dice y aceptamos sus sentimientos.
- ⇒ Evitando:
  - Interrumpir al que habla.
  - Hacer juicios de valor sobre lo que dice.
  - Rechazar los sentimientos expresados. (Consolando, humorizando, avergonzando,...).
  - Ofrecer ayudas o soluciones prematuras.
  - Contar “nuestra historia” en lugar de escuchar la suya.

- Adoptar una actitud de “experto” (interpretando lo que dice, dando conferencias,...).

## ¿CUÁNDO?



- ⇒ En cualquier momento que queramos “abrir y mantener abierta la puerta” de la comunicación con nuestros hijos e hijas.
- ⇒ Excepto:
  - Si con nuestra escucha reforzamos comportamientos como: contar chismes, hablar sin ton ni son, quejas reiterativas, y, en general, cualquier comportamiento con el que pretendan conseguir nuestra atención, en momentos y situaciones no adecuadas.
  - Cuando por la forma o el contenido de lo que nos hablan nuestros hijos e hijas nos sentimos incapaces de mantener la calma. Expresiones del tipo: “Para, tranquilo, hablaremos en otro momento”, “cuando se te pase, hablamos” nos ayudan a no enzarzarnos en una discusión que puede bloquear y deteriorar la relación.
  - Cuando no sea oportuno ni el lugar ni el momento.



# 3 LAS NORMAS NECESARIAS Y DIFÍCILES

Todo esto puesto en funcionamiento genera relaciones y...

*...De nuestras relaciones y nuestra comunicación, surge algo necesario para el funcionamiento familiar..... las normas.*

*Y después de todo, nos queda por entender que todos crecemos generando conflictos y superando crisis, esto, que es inevitable, se nos puede convertir en un problema o en una posibilidad de aprendizaje de nuevas estrategias. ¿Es necesario evitar las crisis a nuestros hijos e hijas? ¿Todo es blanco y negro?.*

## EL “SI” Y EL “NO” DE LAS **CONDUCTAS DE OPOSICIÓN**

⇒ Dentro de la categoría de “comportamiento de oposición” o comportamiento rebelde, encuadramos los siguientes:

### **1. Infringir las normas familiares:**

- Recoger sus juguetes después de usarlos, llegar tarde por la noche, mantener el orden en su habitación.

### **2. Negarse a cumplir órdenes:**

- Hacer un recado,...

### **3. Reacción negativa ante las normas u órdenes:**

- Rabieta, llantos, gritos, peleas, insultos...

### **4. Mantener actitudes poco o nada cooperativas:**

- Pequeños hurtos, mentiras, peleas...

⇒ Ya dijimos, pero queremos insistir en ello que el cumplimiento de las normas es necesario en la educación de los niños o niñas, significan puntos de referencia sobre qué se espera de ellos y cómo deben comportarse, son una base de seguridad para los niños o niñas, crean los hábitos de cooperación y ayuda imprescindibles para la vida social.

⇒ El concepto de las normas “¿para qué sirven y de dónde vienen?” va cambiando con la edad:

- **En la primera infancia (hasta 7-8 años), los niño o niñas no ponen en tela de juicio las normas.** No piensan sobre su carácter social, creen que están impuestas por algún ser superior: el buen dios, los padres y madres, el rey...
- **A partir de la segunda infancia (8-9 años), los niños o niñas comprenden que las normas se acuerdan socialmente;** que las personas nos ponemos de acuerdo en su elaboración y cumplimiento, para organizar la vida social.

## ¿QUÉ SON?

- ⇒ Son acuerdos verbales o escritos de los hábitos cotidianos de convivencia dentro de un grupo (familiar, escolar, laboral) para su buen funcionamiento. Todos los que formamos parte de ese grupo debemos respetar esas normas que hemos establecido.
- ⇒ Cuando el niño o niña es pequeño la norma la establece el adulto (padres y madres, profesores). Las normas son los límites necesarios e imprescindibles para orientar su comportamiento, ayudan al niño o niña a adquirir seguridad en sí mismo y en sus recursos.
- ⇒ **Las normas no pueden ser impuestas desde el “autoritarismo”.** A la hora de establecer las normas hay que tener en cuenta una serie de aspectos que contribuyan a crear un clima de entendimiento y diálogo en el grupo familiar (“autoridad”).

## ¿CÓMO TIENEN QUE SER LAS NORMAS?

### ⇒ Pocas y Estables

- **El exceso de normas** limita la libertad de acción, no permitiendo que nuestros hijos e hijas aprendan de sus propios errores y ensayen formas de comportamiento más autónomas y responsables.
- **El vacío de normas** incrementa la incertidumbre y la inseguridad.

### ⇒ Concretas y claras

- De lo contrario no se podrían cumplir.

#### **Ejemplo:**

*“Quiero que seas obediente y ordenado” (Es una norma ambigua).*

*“Para descansar, ver media hora de T.V.” o “estudiar una hora todas las tardes”. (Son normas concretas y claras).*

⇒ **Consensuadas** (*Compartidas y no impuestas*).

- Si no llegamos a un acuerdo con nuestro hijo o hija, boicotará su cumplimiento o se someterá, por eso es necesario negociar y dialogar desde que son pequeños sobre los acuerdos que queremos establecer en nuestra convivencia.

**Ejemplo:**

*“Vamos a organizar entre todos las tareas de la casa. ¿De qué nos responsabilizamos cada uno?”*

⇒ **Coherentes con el modelo de conducta ofrecido.**

- No exigir orden si nosotros o nosotras somos desordenados.
- No exigir lenguaje correcto si utilizamos frases o palabras groseras.
- Pretender respeto a nuestras opiniones y gustos, si no respetamos los suyos.

⇒ **Permitir un leve margen para su cumplimiento.**

⇒ **Aplicar firmemente las consecuencias previamente pactadas y aceptadas por su cumplimiento o incumplimiento.**

⇒ **Revisar con cierta frecuencia las normas.**

- Haciendo saber a nuestros hijos e hijas nuestra opinión sobre cómo se están llevando a cabo estos acuerdos, evitando las críticas.
- Introduciendo las modificaciones oportunas cuando se precise.

Si tienes en cuenta todas estas cosas, sin duda estás previniendo futuros problemas, si el conflicto ya está creado, es decir, si tu hijo o hija ya ha aprendido a “ser opositor”, recuerda que debes elegir y concretar una conducta (la más fácil, la más disruptiva, la que más le perjudique,...) e iniciar el programa de Modificación de Conducta con ese comportamiento.

# 4 ENSEÑAMOS COMPORTAMIENTOS

*Hace no mucho tiempo, hablar de Modificación de Conducta era un poco extraño. Multitud de tópicos hicieron que una serie de conocimientos experimentados y acumulados a través de investigación seria y rigurosa, quedaran algo menospreciados, pero cuando las cosas funcionan, se recurre a ellas. No es que nosotros seamos rigurosa y exclusivamente seguidores de este modelo, pero todo aquello que nos parece bueno y sabemos puede ser aprendido y ejecutado por los padres y madres, pues lo tomamos en consideración. Aún así, siendo lícito este término de Modificación de Conducta y por las dificultades que, veremos, encierra para distinguir bien lo que queremos decir, nosotros optaremos por hablar de Cambio de Comportamientos entendiendo que el enfoque complejo de la Modificación de Conducta, sigue abarcando la solución de problemas y el aprendizaje de conductas.*

*Antes de profundizar en más cosas, tendremos que llamar la atención sobre un **principio básico** de este modelo de trabajo: la importancia e influencia que tienen las consecuencias de los comportamientos sobre los mismos y lo fundamental que es la práctica repetida tanto para el aprendizaje como para el cambio de conductas.*

*El esquema de trabajo que vamos a intentar desarrollar a lo largo de estos capítulos se basa en ciertos **principios**:*

- ⇒ La conducta es lo que se ve de nosotros y por eso nos conocen. Cuando hablamos de conductas o comportamientos, nos referimos a las motoras, verbales, cognitivas y emocionales.
- ⇒ Algunas conductas son heredadas y otras son aprendidas (la mayoría).
- ⇒ Si las conductas se aprenden, también se pueden desaprender (modificar, cambiar).
- ⇒ El proceso completo de modificación de conducta se compone de extinción de una conducta que no queremos que se de, y necesariamente, implantación (aprendizaje) de una nueva (positiva) en lugar de la otra que queremos extinguir (no adaptada).

- ⇒ Que duda cabe que el proceso natural sería que todo se aprendiera bien, de manera adecuada, se utilizara en el momento justo y oportuno y que todo nuestro desarrollo e historial de aprendizaje fuera “miel sobre hojuelas”, pero, además de difícil, esto es imposible así que debemos contar con estrategias buenas para enseñar y también para cambiar. Este es el objetivo de este material, saber cómo aprendemos y cómo podemos desaprender, por tanto....

*....No olvidar que siempre que modificamos o cambiamos un comportamiento estamos eliminando o extinguiendo una conducta y a la par poniendo o implantando otra nueva. Siempre será un proceso de extinción-implantación*

# 5 HERENCIA Y APRENDIZAJE

Cuando nos encontramos ante un niño o una niña “difícil”, “agresivo o agresiva”, “tímido o tímida”, “nervioso o nerviosa”, “simpático o simpática”,... solemos decir:

⇒ “Ese es su carácter”, pensando que el carácter es algo que nos viene por nacimiento, por HERENCIA.

¿No es cierto que estas frases te suenan familiares?:

⇒ Es *nerviosa*, como su padre.

⇒ Es *miedoso*, como yo.

⇒ Es *muy graciosa*, como su abuela.

A pesar de que hay una mínima parte de estos comportamientos que podríamos considerar heredados (lo que llamamos temperamento), la psicología nos enseña que la mayor parte de los comportamientos humanos se APRENDEN a lo largo de la vida.

Muchísimas cosas que hacemos y pensamos, las hemos aprendido por IMITACIÓN, fijándonos en otras personas.

Otras cosas las hemos aprendido a través de los resultados que obtenemos de nuestro comportamiento, de sus CONSECUENCIAS.

Una cuestión que suele ser muy discutida es, precisamente, la que estamos tratando, si el comportamiento de cada uno, su “manera de ser”, su “personalidad”... son producto de la EDUCACIÓN, o de la HERENCIA. Con otras palabras, si se APRENDEN o se HEREDAN.

## PERO.... ¿QUÉ ES LA HERENCIA?

⇒ La Herencia es un conjunto de rasgos y características BIOLÓGICAS, que se transmiten a los descendientes por medio de los genes.

⇒ Los genes no son “producidos” por los padres y madres, sino transmitidos por ellos, que a su vez, los heredaron de sus antepasados: de este modo, las personas recibimos la herencia de nuestros antepasados directos.

- ⇒ Heredamos de nuestros antepasados una serie de caracteres biológicos. Algunos aparecen durante el desarrollo intrauterino, el bebé recién nacido ya los manifiesta, otros aparecen posteriormente.
- ⇒ Una niña puede ser alta por herencia, pero una alimentación sana le permitirá crecer más que si se alimenta mal: otra puede tener la piel morena, pero si está en un medio donde le da el sol con mucha frecuencia, tendrá la piel más oscura que si vive en un lugar más sombrío.

SE HEREDA	NO se hereda, SE APRENDE
○ El color de los ojos.	○ El “complejo” de tener los ojos “feos”.
○ El sexo.	○ El deseo de cambiar de sexo.
○ La estructura ósea.	○ El gusto por los cuerpos atléticos.
○ La capacidad de hablar.	○ Tener un lenguaje “grosero”.
○ Tener buen oído para música.	○ El gusto por la música.
○ Parecido físico con antepasados.	○ El parecido psicológico con cualquiera de la familia.

### RECUERDA

**“La personalidad”, “el carácter”, “el comportamiento”, “la manera de ser” de cada uno, se APRENDEN**

## ¿QUÉ ES LA SOCIALIZACIÓN?

- ⇒ Es UN PROCESO a través del cual las personas vamos adquiriendo nuestras características personales:

- *Motivaciones*
- *Valores*
- *Actitudes*
- *Opiniones...*

- ⇒ Los niños o niñas (y las personas mayores, ya que el proceso de socialización no termina nunca) se socializan en muchos lugares y con muchas personas:
  - En el hogar, con sus padres y madres, hermanos y hermanas.
  - En el colegio, con sus profesores, profesoras, compañeras y compañeros.
  - En otros lugares, con parientes, amigos y amigas, vecindario...
  - En una sociedad determinada, con unos valores, normas, intereses...específicos.
  
- ⇒ El niño o niña que acaba de nacer puede desarrollarse de muy diversas maneras: Puede ser autoritario o permisivo, cooperativo o competitivo, flexible o rígido, atrevido o inhibido....Las posibilidades son prácticamente infinitas, pero irá adquiriendo sólo ciertas características propias que serán las que configuren su manera de ser, su personalidad, y ello lo conseguirá por el proceso de socialización, mediante dos fuentes fundamentales de aprendizaje:
  - La imitación.
  - Las consecuencias que obtiene de lo que hace, de lo que piensa.

### RECUERDA

*Ya sabemos que “la personalidad”, el comportamiento **no se hereda, SE APRENDE** durante un largo proceso de socialización.*

*Cómo es una persona lo sabemos a través de lo que hace, lo que dice, dicho con otras palabras: A TRAVÉS DE SUS COMPORTAMIENTOS*

- ⇒ Aunque no es vital para nuestro funcionamiento como seres humanos si creemos importante reflexionar sobre el hecho de que no elegimos dónde nacemos y por tanto no debiéramos de estar orgullosos de socializarnos en un lugar o en otro, si podemos estar muy contentos, pero orgullosos sólo de aquello que nosotros trabajamos para que ocurra. Esta reflexión es muy importante para la EMPATIA y para sabernos poner en el lugar de los otros, sean de donde sean, porque además, el otro del otro, soy yo.

# 6 LA CONDUCTA Y SUS MODALIDADES

*La psicología, desde una de sus orientaciones (El Modelo Cognitivo-Conductual), intenta acercarse al conocimiento de las personas a través de sus CONDUCTAS, SUS PENSAMIENTOS Y SUS SENTIMIENTOS.*

## ¿POR QUÉ LOS PENSAMIENTOS?

- ⇒ Los Pensamientos pueden ser analizados y tratados como cualquier otro tipo de Conducta (la Cognitiva) y todo lo que digamos para las otras, servirá también para esta, pero hay una serie de ideas que queremos especificar en este punto:
- ⇒ Hay una inseparable relación entre estos tres elementos: **pensar-sentir-actuar**, aunque la ocurrencia de los mismos no tiene por que aparecer siempre en ese orden tal como vemos a continuación.
- ⇒ Cada uno de nosotros y cada una de nosotras disponemos de un conjunto de **creencias** respecto al mundo, a nosotros mismos y a los demás. Estas creencias influyen en nuestras **percepciones** y **comportamiento**. La cadena de ocurrencia se sucede en este orden: **creencia-percepción-conducta**. En efecto, si uno cree que lo importante en esta vida es no cometer fallos, percibirá sus errores, incluso los pequeños, como una catástrofe, y sin duda su conducta "sufrirá las consecuencias", dejará de hacer cosas por miedo a equivocarse, se comportará de manera escrupulosa cada vez que imagine alguna posibilidad de error, diríamos que Percepción y Conducta quedan atrapadas por la Creencia.
- ⇒ La forma en que las personas **interpretamos** los acontecimientos, juega un papel definitivo en **la conducta**, y esta, a su vez, afecta **el estado emocional** de esa persona. Ahora la secuencia se establece: **pensamiento-conducta-emoción**. Cuando uno interpreta que tal persona no le ha prestado un libro porque no se fía de él o ella, no se comporta ni siente de la misma manera que si piensa que la tal persona es un roñoso y un crápula.
- ⇒ A veces el pensamiento falla, distorsiona la realidad, es erróneo. Entonces se producirán todo tipo de alteraciones emocionales y

comportamentales. El recurso de salud será cambiar la forma de pensar.

- ⇒ Las técnicas cognitivas y las cognitivo-conductuales, tratarán de que el sujeto explore sus pensamientos, los reconozca, localice sus emociones, comprenda la causalidad existente entre pensamientos, emociones y conductas, y esté dispuesto a modificar sus pensamientos para procurarse un estado emocional saludable y satisfactorio, y adaptar sus conductas de manera que produzcan un impacto positivo en su medio interno y externo.

### **VENTAJAS de aprender a pensar realista y positivamente (saber pensar bien):**

- 1) Te sientes bien y aumenta tu autoestima.
- 2) Cuando tienes un problema con los demás o contigo mismo, buscas explicaciones realistas, datos comprobados, y dejas de sufrir imaginándote cosas que probablemente no sean ciertas.
- 3) Estás a gusto con la gente y con las amistades.
- 4) Tienes control y decides lo que te conviene hacer.

### **INCONVENIENTES de pensar errónea y negativamente:**

- 1) Muchas veces te sientes mal, inseguro, temeroso... y descontento contigo mismo.
- 2) Dejas de hacer o decir cosas que para tí serían importantes. Actúas sin demasiado control de lo que haces o no haces.
- 3) A menudo interpretas y te equivocas, casi siempre sales tú perdiendo. Los pensamientos erróneos y negativos juegan en tu contra.

Aunque no entremos en profundidad, si es bueno conocer unos **PASOS A SEGUIR para localizar y modificar tus pensamientos:**

- 1) Ante una situación determinada, párate a pensar:
  - ¿cómo te sientes? (sentir), ¿qué es lo que estas pensando que te hace sentirte así? (pensar), ¿qué haces después? (actuar).

2) Si crees que esos pensamientos te provocan emociones negativas:

▪ **Cambia las ideas negativas por positivas:**

- *El pensamiento negativo:* "Me va a salir mal, se van a reír de mí".
- *El pensamiento positivo (alternativo):* "Es posible que me salga mal, pero también es posible que me salga bien. Si no pruebo, estaré atascado en esto de por vida, yo soy una persona tan valiosa como otra cualquiera y puedo intentarlo". Vemos que no se trata linealmente de darle la vuelta al pensamiento negativo ("Me va a salir bien, no se va a reír de mí"), sino de adaptarlo en positivo.

▪ **Haz más realistas tus ideas erróneas:**

- *Idea errónea:* "tengo que ser responsable y si en esta ocasión no lo he sido es que soy un desastre".
- *Idea alternativa (más realista):* "no tengo obligación de ser esto o lo otro, si decido ser responsable es porque yo lo elijo, y si en esta ocasión he fallado, no por eso soy un desastre, yo puedo seguir siendo responsable en el futuro.

3) No esperes grandes cambios a la primera, insiste y verás como mejoras poco a poco.

4) No busques la perfección, es un camelo, una idea errónea, la perfección no existe y además, se sufre buscándola.

5) Muy importante, no descuides alabarte por tus intentos y buscar el reconocimiento de otros.

6) **Rechaza los siguientes errores de pensamiento:**

▪ **Generalización y exageración:** "mi hijo o hija no me hace caso...la convivencia es un desastre", "mi pareja no ha respondido a mi pregunta...pasa totalmente de mí", no hagas generalizaciones, no exageres, intenta hacer juicios realistas: que no te hagan caso es un inconveniente, pero no arruina la convivencia, no contestarte será molesto, pero no una evidencia de falta de interés.

▪ **Sacar conclusiones arbitrarias:** "Mi hijo o hija no me hace caso...soy un irresponsable", "mi pareja no me ha respondido...pensará que no lo voy a entender porque soy tonto o tonta". Mejor pregunta a los otros su opinión, no atribuyas sin datos comprobados porque te proporcionas sufrimientos inútiles, y ya sabes, si piensas mal, te sientes mal y actúas mal. Recuerda, los pensamientos negativos juegan en tu contra.

- **Pensamientos dicotómicos:** nada ni nadie es bueno o malo del todo, listo o tonto, absolutamente gracioso o absolutamente aburrido, es erróneo creer que las cosas son blancas o negras, ni tu pareja es esa persona borde integral, ni tu ese ser maravilloso o perverso, ni fulanita tan maravillosa o desastre, ellos, como tú, tienen un poco de todo

**7) Y si te resulta difícil controlar tus pensamientos, utiliza estas técnicas:**

- Si te comen los nervios, haz un ejercicio de relajación y piensa en positivo. Relajarse no es dejar la mente en blanco, sino ser sensible a todo lo que nos pasa, observarlo sin juzgarlo.
- Si un pensamiento persiste machaconamente en tu cabeza, no te dejes comer el tarro, haz otra cosa: llama a un amigo o amiga, sal de casa, escucha música, baila, canta...
- Cuando un problema te abrume, no lo dejes, busca posibles soluciones y elige la que te parezca mejor. Si no funciona, busca otra. Las posibles soluciones nunca se agotan.
- En todas las ocasiones que lo intentes, recuerda: no olvides felicitarte y buscar el reconocimiento de otros.

En concreto, **respecto a la paternidad y maternidad** existen también una serie de **ideas erróneas** que a veces nos llevan a fracasar antes de hacer nada:

- ⇒ Debo ser un padre perfecto o una madre perfecta, no puedo fallar a mi hijo o hija
- ⇒ Si mi hijo o hija comete un error, es algo terrible porque puede conducirle al camino equivocado
- ⇒ Los hijos e hijas no saben lo que les conviene, por lo que sus opiniones no pueden tenerse en cuenta
- ⇒ El buen padre o madre debe evitar a sus hijos e hijas los sufrimientos y contrariedades que la vida les presenta
- ⇒ Los padres y las madres poco pueden hacer para cambiar el comportamiento de sus hijos e hijas
- ⇒ Es mi obligación cuidar y guiar a mi hijo o hija
- ⇒ Si mi hijo o hija tiene problemas, es mi obligación sacarle de ellos, sacrificarme, protegerle de las penas.

Es cierto que ser padres y madres no es una tarea fácil, pero también es cierto que si pudiéramos ir guardando en un “baúl” todas las pequeñas

(o grandes) satisfacciones que los hijos e hijas nos van dando, nos sorprenderíamos gratamente.

El desarrollo de nuestros hijos e hijas, el tenerlos cerca y comprobar cómo crecen, cómo se van haciendo mayores y comienzan a manejarse autónomamente, es algo que normalmente a los padres y madres nos llena de satisfacción.

Cada momento en la educación del hijo o hija tiene sus peculiaridades... y en todos se producen cambios físicos, sociales y psicológicos que nos hacen cuestionarnos, entre otras muchas cosas, las pautas educativas que como padres y madres utilizamos.

Hemos visto lo importante que es conocer sobre los Pensamientos, veremos lo importante que es saber sobre las Conductas, pero insistimos e insistiremos en que el modelo de trabajo que seguiremos, es el Cognitivo-Conductual y este se basa en la triada Pensar-Sentir-Actuar, así pues antes de que notemos que nos falta una pata, hablaremos sobre algo que será muy importante...

### **...DE LOS SENTIDOS A LOS SENTIMIENTOS**

Sensaciones, percepciones, emociones, sentimientos.... todo un mundo que sabemos existe pero en el que difícilmente reparamos si no es porque pensamos expresamente en ello, sin embargo no hay nada que ocurra, que no nos motive, emocione, mueva sentimientos....

Este aprendizaje emocional es tan suave y natural, que parece que por arte de magia un día empezamos a sentir y ya está. Todos nos movemos entre los sentimientos con más o menos éxito y, parecería, que por el mero hecho de “querernos” todos los miembros de la familia y por ciencia infusa, ya seremos capaces de sacar ese don especial que significa reconocer y expresar los sentimientos y las emociones. Pues, nada de esto, porque gran parte, se aprende. Y, aunque estamos muy acostumbrados a intentar saber sobre lo que nuestros hijos e hijas deben comer, con qué juguetes crecer, sus dibujos preferidos..., no reparamos, casi nunca, en que aprenderán muchas de sus “gracias” mirándonos e imitándonos y que por tanto, también podríamos pensar en cómo expresamos nuestras emociones y sentimientos, por si a ellos les vale fijarse en nosotros y nuestras maneras para aprender o mejorar las suyas.

El cerebro es vertiginoso en su funcionamiento y no nos deja tiempo para elaborar una bonita teoría cada vez que debemos “actuar”. Eso que poco a poco vamos favoreciendo en nuestros hijos e hijas (la expresión de sus emociones) con nuestro “ejemplo”, se debe convertir en “pensamientos automáticos” que no precisen ser pensados para hacerse

presentes (de la misma forma que, sin querer, cantamos una copla cuando estamos alegres).

Los sentimientos, aunque sean confusos y no podamos definirlos muy concretamente, pueden reconocerse en fuertes emociones. No sabremos contarlos, pero están ahí, podemos intentar negarlos, esconderlos, pero estaremos escondiendo la mitad de lo que somos, porque los sentimientos nos sirven para entender al mundo que nos rodea y a nosotros mismos.

Si importante es saber entender qué nos pasa, qué sentimos para saber expresarlo, también lo es saber comprender los sentimientos de los demás, saber cómo se sienten y cómo lo que nosotros les hagamos sentir les afectará en ese momento. Esto es la empatía y es básico para entender que el otro TAMBIÉN TIENE, como mínimo, LOS MISMOS DERECHOS QUE YO.

Un niño o niña, no es sólo un niño o niña, es “mi” niño o niña y no es sólo cuestión de dos consonantes y dos vocales distintas, es algo más.

- ⇒ Es toda su vida y parte de la nuestra, compartiendo, ganando, bregando, peleando,.... compartiendo....., o así hubiera estado bien que fuera, porque de eso se trataba.
- ⇒ Es muy gracioso mientras pasa la crisis de los 2-3 años, porque empieza a hacer muchas cosas, tal vez demasiadas a la par, pero ¿somos conscientes de que evolucionamos con él o ella y que es nuestro oficio en este momento, disfrutar de sus pequeños avances y disculparle los excesos “porque todavía no están bien entrenados”?
- ⇒ Pero, más adelante, nos volverán a crecer y nos tirarán constantemente el vaso del agua porque no sabrán medir sus nuevas distancias, nos crecerán en capacidad de pensamiento y nos desbordarán con sus teorías extremas, nos agrada que vayan con amigos y amigas, pero ¿tanto?, dejarán de besarnos, no querrán ducharse, se meterán en su habitación/leonera.... y nos dirán ¡que están cambiando!, y, lo que realmente estarán haciendo es una gran metamorfosis, porque no habrá cosa que no esté dando un vuelco.
- ⇒ Y así nos tendrán, en un sin vivir constante, a la expectativa de qué pasará, cómo resolverán sus granos, los nuevos pelillos, los amoríos fracasados y los exitosos (que a veces son los peores), ese interés por el parque, por la disco, por el Messenger..... porque lo necesito ya. *¡Ay la inmediatez!, nos va a matar.*
- ⇒ Cuando son pequeños nos hacen padecer de los riñones, pero cuando crezcan, nos harán padecer de la paciencia, y aún así nuestro amor y cariño seguirá incombustible, aunque asumamos que nuestros miedos crecen a un ritmo cien mil veces mayor que sus posibilidades de gestionar sus propios riesgos y aún así, son y serán nuestros chicos,

nuestras chicas, con desgarbo, rapados, con rastas.... y con las tontunas a flor de piel.

- ⇒ Pero, así son los “normales”. También tenemos otros que mimamos y cuidamos para que no se nos rompan más de lo que están, para ellos todo nuestro cariño y nuestra atención, ellos lo saben y nosotros también. ¡LOS QUEREMOS! Y hay que decírselo para que no lo olviden.

# 7 ¿Y, AL CABO, QUÉ SON LAS CONDUCTAS?

## Bien...Entremos al meollo de la cuestión...

- ⇒ Llamamos conducta o comportamiento a TODO lo que hace, dice, piensa o manifiesta un ser humano, sea niño o niña o persona adulta.
- ⇒ Siempre estamos haciendo algo, y los demás también a nuestro alrededor.
- ⇒ Unos y otros desarrollamos CONDUCTAS. En efecto las personas:
  - *Hablamos.*
  - *Hacemos cosas.*
  - *Pensamos.*
  - *Sentimos (tenemos EMOCIONES).*
- ⇒ Cuando un niño o niña mueve sus brazos, anda, juega, come, salta, lee, escribe,... Está desarrollando un **comportamiento motor**.
- ⇒ Cuando habla está desarrollando un **comportamiento verbal**.
- ⇒ Cuando piensa: “Voy a terminar mis tareas y después podré jugar un poco con mi hermano” o imagina los regalos que recibirá el día de su cumpleaños está desarrollando un **comportamiento cognitivo**.
- ⇒ Cuando está triste, llora, ríe, grita,...está desarrollando un **comportamiento emocional**.

## Estas conductas NO ocurren en el vacío, porque sí, sino que se realizan

- *En un lugar determinado.*
- *En una situación determinado*
- *En un momento determinado.*
- *Con otras personas determinadas.*

**Ejemplo:**

Raquel es una niña que, según dice su profesora, **en clase es muy ordenada y limpia en sus tareas**, en cambio los padres y madres afirman que **en casa es desordenada y las tareas del cole las hace tarde y mal.**

<ul style="list-style-type: none"><li>○ Lugar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Clase.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Casa</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Personas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Profesorado y compañeros y compañeras.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Padres y madres, hermanas y hermanos.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Tiempo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Escolar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ El que dedica en casa.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Conducta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Realización ordenada y limpia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Y falta d limpieza de las tareas escolares.</li></ul>

**RECUERDA**

**Las conductas dependen de las influencias ambientales (lugar, tiempo, personas, situación,...) en que se producen.**

⇒ Casi siempre que realizamos una conducta, por ejemplo, decir **“buenos días”**, provocamos en los demás respuestas que también son conductas, en este caso serían:

- **Otro saludo:** “hola”, “buenos días”, “¿qué tal?”...
- **Miradas**
- **Gestos**
- **Atención**
- **Etc.**

⇒ El primer saludo tiene unas consecuencias.

⇒ Cuando realizamos una conducta, ocurre algo como **consecuencia**.

### **Ejemplo:**

*Ante el aviso de la madre para disponerse a cenar, Clara protesta y prepara su estrategia oponiéndose. La madre, ante dicha negativa, se altera regañándola y la deja sin cenar.*

- ⇒ **Antecedentes:** La madre preparando la cena, avisando a los hijos e hijas para que pongan la mesa.
- ⇒ **Conducta:** Protestas de Clara negándose a comer.
- ⇒ **Consecuencias:** Atención de la madre, consiguiendo Clara quedarse sin cenar.

### **VEAMOS LO QUE SUCEDE SI CAMBIAMOS LA SITUACIÓN:**

- ⇒ Ante el aviso del padre para disponerse a cenar, Clara protesta negándose a tomar la sopa.
- ⇒ El padre ignora esta negativa, sin alterarse ni prestarle atención.
- ⇒ Clara termina tomándose la sopa. El padre refuerza esta conducta.

### **POR CONSIGUIENTE, UNA CONDUCTA NO SE DA EN EL VACÍO.**

- ⇒ Antes hay unos antecedentes que “Avisan” de lo que va a ocurrir y nos predisponen para comportarnos de una manera determinada.
- ⇒ Después hay unas consecuencias que afectan a la aparición futura de dichas conductas.

### **EN ESTE ÚLTIMO CASO:**

- ⇒ **Antecedentes:** El padre avisa de la cena, sin instigar, ni insistir a Clara.
- ⇒ **Conducta:** Negativa de Clara a comer la sopa.
- ⇒ **Consecuencias:** Clara se come la sopa y su padre juega con ella.

**Somos padres y madres con estilo, que hablamos y escuchamos, convivimos, que enseñamos, salvando lo que heredamos, pensando y sintiendo, y haciendo. Pero nos conviene ser metódicos**

## RECUERDA

**Antecedentes**

**Conducta**

**Consecuencias**

**A**

**B\***

**C**

*\* Del inglés BEHAVIOR= CONDUCTA (por eso hablamos a veces del ABC de la Conducta)*

## ALGUNAS CUESTIONES SOBRE LOS ANTECEDENTES

⇒ Una misma conducta no obtiene siempre las mismas consecuencias. Depende de las circunstancias de esa situación, de cómo reaccionan las personas que están presentes en el ejemplo anterior:

Ante **la misma conducta**, la negativa de Clara a comerse la sopa, los **antecedentes** son que el padre no instiga ni insiste a su hija.

⇒ Si queremos modificar una **conducta** o que su aprendizaje sea más efectivo, debemos fijarnos en los **antecedentes**, pues quizá hay que modificarlos también.

## RECUERDA

Ciertos **antecedentes** nos predisponen a realizar conductas determinadas, porque a través de la experiencia, **hemos relacionado los elementos o estímulos de la situación antecedentes con esas conductas y sus consecuencias.**

De igual manera, ciertos estímulos o situaciones **antecedentes**, nos inducen a no hacer alguna **conducta** determinada.

## ALGUNAS CUESTIONES SOBRE LAS CONSECUENCIAS

⇒ Las CONSECUENCIAS que OBTIENE UNA CONDUCTA, pueden ser AGRADABLES o DESAGRADABLES.

(Algunas veces las consecuencias de una conducta puede que no influyan para que ésta se mantenga, recuerda esto para más adelante).

CONDUCTA	CONSECUENCIAS	ANTECEDENTES
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Si guisas un pollo.</li> <li>○ Si usas un quita_ manchas...</li> <li>○ Si haces un curso.</li> <li>○ Si te esfuerzas en aprender inglés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Y tu familia te felicita por lo bueno que te ha salido.</li> <li>○ Y quita realmente las manchas difíciles...</li> <li>○ Y quedas satisfecho de lo que has aprendido.</li> <li>○ Y lo consigues con mucho éxito.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Volverás a guisarlo en otra ocasión?..</li> <li>○ ¿Volverás a usarlo?</li> <li>○ ¿Volverás a animarte para hacer otro?.</li> <li>○ ¿Es posible que te animes a aprender otro idioma?</li> </ul>

⇒ Según la Ley del Efecto de la Psicología del Aprendizaje, cuando una conducta va seguida de CONSECUENCIAS AGRADABLES, lo más probable es que vuelva a producirse en el futuro. A esto llamaremos a partir de ahora REFUERZO. (Para facilitar la lectura utilizaremos el término REFUERZO tanto para referirnos específicamente a los tipos de refuerzo (positivo, negativo) como a la técnica para su uso (REFORZAMIENTO)).

- Si quieres que tu hijo o hija se acostumbre a saludar cuando vuelve a casa...deberías procurar que obtuviese consecuencias positivas por saludar.
- Si quieres que tu pareja colabore en casa...deberías procurar que obtenga consecuencias positivas por fregar los platos.
- Si quieres que tu alumno o alumna realice sus tareas, deberás procurar que cuando las haga obtenga consecuencias agradables, por ejemplo: tu alabanza.

## RECUERDA

*Si por hacer algo obtenemos consecuencias que nos agradan, volveremos a hacerlo otra vez.*

### LA CONDUCTA DEPENDE DE SUS CONSECUENCIAS

*Nuestra conducta depende de las consecuencias que obtengamos, nuestro comportamiento depende en gran parte de los demás, en definitiva, las personas nos enseñamos entre todos a comportarnos de una manera u otra, cada uno somos según nos **han enseñado a ser, de igual manera nosotros enseñamos a comportarse a otros.***

- ⇒ Existen otros refuerzos que no son positivos, los llamamos negativos, pero también tienen la propiedad de REFORZAR CONDUCTAS. **Se diferencian de los positivos** en lo siguiente:

### REFUEZOS POSITIVOS

- Consisten en la obtención de algo positivo, que agrada.

### REFUEZOS NEGATIVOS

- Consisten en la desaparición de un estímulo o situación presente desagradable, que molesta.
- O bien, en la no aparición de un estímulo o situación desagradable, que molesta....

- ⇒ Cuando el bebé de cuatro meses es recogido en brazos por su madre, obtiene algo agradable un REFUERZO POSITIVO (aprende el niño o niña).
- ⇒ Cuando el bebé se calla, cesa para la madre una situación desagradable y obtiene un REFUERZO NEGATIVO (aprende la madre).
- ⇒ Cuando llueve, abres el paraguas, evitas un estímulo desagradable (mojarte) es un REFUERZO NEGATIVO.

- ⇒ Cuando Pedro le da la muñeca a su hermana para que no le pegue, evita un estímulo desagradable es un REFUERZO NEGATIVO.
- ⇒ Cuando Felipe trae las tareas terminadas y bien hechas, evita un estímulo desagradable (quedarse a realizarlas durante el recreo) es un REFUERZO NEGATIVO y además puede que el profesor/a le recompense con buenas palabras (REFUERZO POSITIVO).

### RECUERDA

*Cuando una conducta se mantiene es porque obtiene REFUERZOS (Positivos o negativos).*

## ¡ENHORABUENA!

### cosas MUY IMPORTANTES:

- ⇒ Todo lo que hacemos, decimos o manifestamos son CONDUCTAS.
- ⇒ Antes de una conducta existen ciertos ANTECEDENTES.
- ⇒ Los antecedentes pueden PROVOCAR UNA CONDUCTA DETERMINADA.
- ⇒ Una conducta va seguida de ciertas CONSECUENCIAS.
- ⇒ Cuando las consecuencias son POSITIVAS, AUMENTA la posibilidad de que la conducta vuelva a manifestarse en un futuro.
- ⇒ Estas consecuencias positivas se llaman REFUERZOS, porque REFUERZAN las conductas, las hacen más probables.
- ⇒ Las personas podemos ofrecernos unas a otras Refuerzos, por tanto, podemos ENSEÑAR a otros formas de comportamiento, yo enseño a los demás, y ellos me enseñan a mí.

Si has entendido bien este proceso, lo que sigue te resultará muy fácil.

Los refuerzos, para que sean efectivos, han de obtenerse INMEDIATAMENTE DESPUÉS, o lo más cercano posible, a la conducta.

Sólo los mayores podemos esperar un tiempo, a veces largo, entre conducta y refuerzo.

- ⇒ Esperamos a fin de mes para cobrar.
- ⇒ Sembramos una planta en invierno, para que brote en primavera.
- ⇒ Emprendemos un programa de modificación de conducta con nuestro hijo o hija, alumno o alumna para obtener resultados al cabo de un tiempo.

Los pequeños todavía no son capaces de esperar

Cuanto menos tiempo medie entre conducta y refuerzo, **MÁS EFECTIVO SERÁ**, si lo dejamos para después **NO TENDRÁ NINGÚN EFECTO**.

- ⇒ Estudiar todo el curso para aprobar al final... ,es demasiado tiempo. Las notas finales, por sí solas, no son estímulo eficaz.
- ⇒ “Ser buena” todo el mes para obtener un juguete al final..., es demasiado tiempo, el juguete pierde interés.

### **RECUERDA**

*El refuerzo tiene que ser lo más INMEDIATO posible a la CONDUCTA.*

**Al final de todo, en este capítulo  
tenemos dicho como RESUMEN:**

*Antes de una conducta existen unos ANTECEDENTES. Estos nos “avisar” de lo que va a ocurrir si realizamos una determinada conducta.*

*Nos “predisponen” para comportarnos de una manera determinada.*

*Una conducta va seguida de ciertas CONSECUENCIAS.*

*Estas consecuencias pueden ser AGRADABLES o DESAGRADABLES.*

*Cuando las consecuencias que siguen a una conducta son agradables, AUMENTA la probabilidad de que la conducta vuelva a producirse en el futuro, y las llamamos...REFUERZOS (hacemos mucho hincapié en que aumenta la probabilidad, porque no se puede dar por seguro que aumente la conducta, depende de algunas cosas más).*

*Estas consecuencias son agradables:*

- ⇒ *Cuando obtenemos algo que nos agrada, que nos interesa y entonces las llamamos...REFUERZOS POSITIVOS.*
- ⇒ *Cuando hacemos desaparecer un estímulo o situación desagradable que estaba presente, o bien cuando evitamos que aparezca un estímulo o situación desagradable, que nos molesta, entonces las llamamos...REFUERZOS NEGATIVOS.*

*Cuando una conducta se mantiene es porque obtiene REFUERZO (positivo o negativo).*

*El refuerzo, para que sea eficaz, ha de ser **lo más inmediato posible** a la conducta.*

# 8 OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE CONDUCTAS

Aunque este capítulo puede ser interesante a la hora de planificar el aprendizaje de conductas nuevas (cuando ya empiezan a producirse) o alternativas a las que pretendemos extinguir, es imprescindible para saber con qué comportamiento nos enfrentamos en un programa de modificación, qué frecuencia tiene, como sube o baja, etc.

Así pues para llevar a cabo un Programa de Cambio/Modificación de Conducta, el PRIMER PASO es:

⇒ Examinar detenidamente la conducta-problema que deseamos cambiar

## ¿CÓMO SE EXAMINA DETENIDAMENTE UNA CONDUCTA?

### 1) Describe con todo detalle y concreción la conducta

- Una descripción general (es tímido, es agresiva, es vago...) NO SIRVE.
- Definir una conducta de forma general, ambigua, nos lleva a “etiquetar” ese comportamiento. Una misma etiqueta (ser vago) puede referirse a cosas muy distintas.

Observemos las definiciones o descripciones de conducta siguientes:

DESCRIPCIÓN GENERAL	DESCRIPCIÓN COMPLETA
1. Es muy tímido.	1. Se pone “colorado” cada vez que el profesor le pregunta algo.
2. Es insegura.	2. Cuando está haciendo alguna tarea, pregunta frecuentemente a los mayores si está bien o mal.

DESCRIPCIÓN GENERAL	DESCRIPCIÓN COMPLETA
3. Esta mañana Guillermo se ha portado bien.	3. Esta mañana Guillermo ha jugado con su hermana durante una hora.
4. Antonio es hiperactivo.	4. Antonio no está sentado en la silla más de 1 minuto, mientras está viendo la T.V. o haciendo sus tareas.
5. Paula es muy caprichosa.	5. Paula suele chillar y patalear cuando no consigue que le compren una golosina.

- Una vez que hemos definido muy concretamente la/s conducta/s problema/s, estamos en condiciones de pasar al SEGUNDO PASO.

## 2) Medir la Conducta

Es necesario medir la conducta por DOS RAZONES:

- **La primera** para saber si el programa de Modificación de Conducta está dando **resultados** o no:

*Si María no respondía nunca a las preguntas de los vecinos, y a los 10 días de iniciar el Programa de Modificación ha contestado a 3 vecinos, el programa va dando buenos resultados.*

- **La segunda**, porque quien está aplicando un programa, necesita también **obtener Refuerzo** por el esfuerzo y la dedicación que está poniendo. Comprobar que el programa va funcionando bien le animará a ....continuar.

## ¿CÓMO SE MIDE UNA CONDUCTA?

⇒ A veces se mide una conducta....contando **el número de veces** que ocurre.

- Juan ha insultado a su madre 4 veces al día.

⇒ Otras veces, medir la conducta consiste en anotar **cuanto tiempo dura** la conducta.

**Para saber si debes anotar las veces que ocurre la conducta** (en psicología decimos “**la frecuencia**”) o **su duración**, hazte la siguiente pregunta:

### **¿CONTAR CUÁNTAS VECES, ME AYUDARÁ A SABER SI ESTOY CONSIGUIENDO MI OBJETIVO?**

⇒ Contar cuántas veces se viste Laura por las mañanas. NO nos sirve para saber si conseguimos nuestro objetivo, en este caso, que Laura se vista en menos tiempo.

⇒ Contar cuántas veces Juan ha insultado a su madre. SI nos sirve para saber si conseguimos el objetivo, en este caso, que Juan no insulte a su madre.

Medir la conducta es hacer un **registro de conducta**.

### **LA PRIMERA MEDIDA (LÍNEA BASE)**

⇒ El primer registro que debemos realizar es una medida previa y sirve para saber:

- De dónde partimos.
- Cuál es la frecuencia o duración real que tiene actualmente la conducta-problema.

⇒ Esta primera medida, en los libros especializados de psicología se llama **LÍNEA BASE** y consiste en:

- REGISTRAR EL COMPORTAMIENTOS QUE QUEREMOS MODIFICAR durante un tiempo, aproximadamente una semana, antes de empezar el programa que vayamos a aplicar.

⇒ Hacer un REGISTRO puede ser un poco complicado al principio, pero NO porque sea realmente difícil, sino como todas las cosas cuando somos “novatos” por falta de práctica.

⇒ Si encontramos difícil decidir si la conducta problema ha ocurrido realmente o no, es porque no la hemos DEFINIDO en términos CLAROS Y CONCRETOS.

## ¿PERO CUÁNTO TIEMPO HAY QUE DEDICAR PARA HACER UN REGISTRO DE CONDUCTA?

- ⇒ Algunos problemas ocurren tan a menudo, que resulta difícil (si no imposible) anotar la conducta cada vez que aparece.
- ⇒ Lo que debemos hacer en estos casos es observar y anotar **SÓLO UN RATITO**, unos 15 minutos, a horas determinadas, eligiendo, a ser posible, las que parecen más probables para que la conducta que vamos a registrar aparezca.

### **Pero recuerda esta regla:**

***Cuando una conducta ocurre tantas veces que no podemos anotarlas todas, tenemos que observar y anotar, de vez en cuando, pero debemos hacerlo:***

- ⇒ **Todos los días.**
- ⇒ **Los mismos ratos.**
- ⇒ **A las mismas horas.**

- ⇒ **En general**, un REGISTRO DE CONDUCTA (anotar la conducta problema) se puede hacer como:
  - REGISTRO CONTINUO: Siempre que aparezca. Cada vez que nuestro hijo o hija haga aquella conducta que queremos modificar.
  - REGISTRO DE MUESTREO: Sólo algunas veces.
- ⇒ **En ambos casos**, podemos registrar: bien el número de veces bien el tiempo que dura e incluso conviene, en ocasiones, registrar las dos cosas.
- ⇒ **En el caso** de hacer la observación y **registrar sólo algunas veces** (registro de muestreo), **¿qué ratos debemos elegir para observar y registrar?**
  - Debemos elegirlos nosotros mismos, pero pensemos antes cuáles son más convenientes, teniendo en cuenta: ***que sean momentos en los que fácilmente la conducta aparecerá, que nos resulte posible la observación y el registro.***

- A veces podemos elegir los 5 primeros minutos de cada hora (a horas que el niño o niña está en casa) o antes de irse a la cama.

### **Ejemplo 1:**

*Clara comía tan despacio que esa conducta se convirtió en un problema, ya que por muy pronto que comenzara, no había terminado a la hora del cole.*

*Su padre y su madre decidieron comenzar un programa de modificación de conducta.*

- ⇒ **Definieron** muy concretamente la conducta que deseaban cambiar.
- ⇒ Hicieron un **registro previo**, es decir, anotaron durante una semana la conducta-problema: tomando nota todos los días del tiempo que tardaba en las comidas. (obtuvieron, así, la línea base).

### **Ejemplo 2:**

*Cecilia pega con frecuencia a sus hermanos, sus padres y madres le reprenden, pero eso no cambia nada.*

*Su padre y su madre plantean que este problema había que solucionarlo, porque, entre otras cosas, era una fuente de conflictos para toda la familia, pues producía muchos enfados y malas caras.*

- ⇒ Hicieron un **registro previo** (línea base) de la siguiente manera:
  - Observaron a partir de las 5 de la tarde (cuando salía del colegio hasta las 20:30 horas (que cenaba y se acostaba) UN RATITO (10 minutos cada hora) poniendo una “X” cada vez que pegaba a sus hermanos.
  - Mientras dure el período de observación previa (línea base) no debemos modificar nada, compórtate según lo venías haciendo.

### Resumen de cómo hacer un registro de conducta

- 1) **Definir** muy concretamente la conducta problema.
- 2) **Observar** durante una semana, tomando nota de el número de veces que ocurre o el tiempo que dura (LÍNEA BASE)
- 3) Si la conducta-problema:
  - 3.1. Aparece pocas veces al día **anotarla** siempre que suceda.
  - 3.2. Si ocurre muy a menudo, **anotar** durante algunos ratos cada día, recordando que debes anotar **TODOS LOS DÍAS, EL MISMO PERÍODO DE TIEMPO Y EN LAS MISMAS HORAS O CONDICIONES.**
  - 3.3. **No modificar el comportamiento habitual con el niño o niña.**

¡¡FÁCIL, verdad!!

### RESUMEN...

Antes de iniciar un programa de modificación de conducta, hemos de OBSERVAR la conducta que deseamos modificar con todo detalle y concreción.

Una vez descrita esta conducta, hemos de examinarla detenidamente, elaborando un REGISTRO.

Este examen detenido de la conducta, a través de los Registros requiere que hagamos dos análisis:

- 1) *Una medición exacta de esa conducta*
  - Contando el número de veces que ocurre. (REGISTRO DE FRECUENCIAS).
  - O bien, anotando cuanto tiempo dura (REGISTRO DE DURACIÓN).

Dependiendo de la conducta que estemos examinando utilizaremos una forma de medición u otra.

### .....RESUMEN

- Siempre debemos hacer una medición previa de la conducta problema antes de comenzar a aplicar el Programa de Modificación.

A esta primera medición, PREVIA a la aplicación del Programa se le llama LÍNEA BASE, y nos sirve para comprobar, una vez finalizado el Programa, si éste ha sido eficaz para obtener la modificación de conducta que nos proponíamos.

En esta primera observación no se introduce ningún cambio.

- 2) Anotar los ANTECEDENTES y las CONSECUENCIAS que acompañan a esa conducta.

Con la MEDICIÓN exacta de la/s conducta/s y el análisis de sus antecedentes y consecuencias, hemos realizado una correcta EVALUACIÓN de esa/a conducta/a.

Esta evaluación nos permite decidir con mayor precisión la/a TÉCNICAS/S, que utilizaremos para conseguir la MEDIACIÓN de la conducta que nos hemos propuesto.

## PARA SABER MÁS.....

### ANÁLISIS DE CONDUCTAS PROBLEMA

#### RECUERDA

*La conducta se aprende, por **IMITACIÓN** y por las **CONSECUENCIAS**.*

*Las conductas no tienen lugar en el vacío, cualquier **CONDUCTA**, se manifiesta entre unos **ANTECEDENTES** y unas **CONSECUENCIAS**. Recuerda el modelo **A-B-C**.*

Los pasos en un programa de Modificación de Conducta para solucionar comportamientos problemáticos son:

1. Especificar muy concretamente la/s conducta/s problema.
2. Cambiar las consecuencias.
3. A veces, también hay que cambiar los antecedentes.

Para poder cambiar las **CONSECUENCIAS** y los **ANTECEDENTES** necesitamos saber con exactitud cuáles son esas consecuencias y antecedentes que están manteniendo la conducta o conductas problema. Esto lo podemos determinar analizando el **modelo A-B-C**.

Para comprenderlo definitivamente reflexiona sobre este

#### *Ejemplo:*

*El problema que se plantea es que Juan casi nunca hace lo que la madre le dice.*

1. **Situación** en la que se desarrolla el problema
  - *En el momento de la comida, mientras preparan la mesa están presentes Juan, la madre y el hermano pequeño.*
  - *La madre está poniendo los platos.*
  - *Juan está viendo un cuento.*
  - *El Hermano está cerca de la mesa.*

**.....PARA SABER MÁS**

**2. Antecedentes**

*La madre ordena a Juan que se lave las manos antes de comer.*

*Mismo que consecuencia anterior*

**3. Conducta**

*Juan se queja y dice que ya se las ha lavado*

*Juan no va, habla con su hermano y "refunfuña"*

**4. Consecuencias**

*La madre lo comprueba. Ve que es mentira y le ordena que se las lave, amenazándole sin comer.*

*La madre le pega y le regaña.*

**5. Desenlace de la situación:**

- *La madre lo lleva a la fuerza al lavabo, le regaña. Le amenaza con que si la próxima vez no se las lava, se quedará sin comer.*

### ***Pasos para realizar el análisis del modelo A-B-C-***

**ESPECIFICAMOS** concretamente la/s conducta/a problema.

**FIJAMOS** un momento del día para **observar**. En este momento hay que ser sistemáticos (cada día a la misma hora).

**ANOTAMOS** lo que ocurre cuando aparece la conducta problema mientras observamos....pero ¡¡ATENCIÓN!! debemos anotar tal cual ocurre, exactamente lo que se ve y lo que se dice. **No debemos inventar ni interpretar nada.**

*Anotar lo que ocurre quiere decir que debemos escribir los siguientes datos:*

1. La **SITUACIÓN** en la que se desarrolla la conducta problema (que estaba ocurriendo, qué personas estaban presentes...)
2. Suceso que desencadenó la conducta (una orden de la madre, insulto de un hermano...) Son los **ANTECEDENTES INMEDIATOS**.
3. La **CONDUCTA** del niño o la niña.
4. Lo que ocurre a causa de la conducta problema (el hermano llora, la madre le regaña, el padre le castiga...). Son las **CONSECUENCIAS**.
5. **DESENLACE** de la situación, es decir, cómo termina el problema.

Como vemos, no es complicado, consiste en apuntar todo lo que corresponde al modelo A-B-C- (Antecedentes-Conducta-Consecuencias)



## **9** **SABER ENSEÑAR. Sencillo y útil.**

*Después de hablar muy someramente sobre algunas claves de la Psicología del Aprendizaje (herencia, antecedentes, consecuencias, refuerzos...), tenemos que centrarnos en saber cómo aprendemos, porque creemos que el proceso más adecuado es conocer cómo aprendemos y después saber porqué y cómo modificamos.*

*Aunque en el mundo teórico la Modificación de Conducta abarca, como hemos visto, la extinción de conductas no adecuadas y el aprendizaje de conductas nuevas o alternativas, seguiremos utilizando este término (Modificación de Conducta) sólo para los casos en que hablemos de las técnicas de extinción y preferimos utilizar el término Psicología del Aprendizaje o Teorías o Técnicas de Aprendizaje cuando hablemos de estrategias o técnicas para enseñar conductas nuevas (base de la consecución de hábitos) o implantar conductas alternativas a las que pretendemos extinguir.*

### **TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE ENSEÑANZA: IMPLANTACIÓN**

Antes de seguir adelante tenemos que tener en cuenta los pasos que siempre vamos a seguir en la aplicación de nuestro programa (sea de aprendizaje o de modificación):

- ⇒ Definir la conducta sobre la que vamos a trabajar en términos muy concretos, de manera que se pueda contar, ver y oír, que responda a lo que el niño o niña hace, queremos que haga o deje de hacer, y no cómo queremos que el o ella sea.
- ⇒ Observar, medir, antes y durante la aplicación del programa.
- ⇒ Ser muy sistemática o sistemática.

**Estos pasos son fundamentales, si no definimos bien la conducta y no la observamos, probablemente no obtendremos buenos resultados.**

Somos padres y madres con estilo, que hablamos y escuchamos, convivimos, que enseñamos, salvando lo que heredamos, pensando y sintiendo, y haciendo. Pero nos conviene ser metódicos, **y saber como aprendemos**

**RECUERDA**

Aunque en la práctica en todos los aprendizajes intervienen, al menos en parte, varias de estas técnicas, para entender los procesos, podemos decir que la conducta se aprende por:

Imitación	las Consecuencias	Asociación de Estímulos
- Técnicas basadas en el aprendizaje por imitación.	- Técnicas basadas en el aprendizaje por las consecuencias.	- Técnicas basadas en aprendizaje clásico.
- Aprendizaje observacional o aprendizaje social. - Modelado.	- Modelado - Moldeado, aproximaciones sucesivas - Reforzamiento	- Aprendizaje por asociación.

Ahora vamos a detenernos en cada una de estas técnicas, ya verás como son COSAS sencillas.

Veamos algunas formas de aprender a hacer las cosas que nos definen como personas (existen más, pero se escapan de nuestros objetivos por su mayor complejidad).

## MODELADO

### ¿Para qué sirve?

- ⇒ Para aprender conductas que el niño o niña todavía **no sabe** hacer (siempre y cuando ya disponga de las habilidades suficientes para realizarla)
- ⇒ Para **aumentar** conductas que ya sabe, pero no realiza nunca.

### **¿Cómo se hace?**

- ⇒ Premiando a otros niño o niñas delante de él o ella cuando realice la conducta que deseas que aprenda.
- ⇒ También haciendo tu delante de él o ella la conducta que te propones enseñarle.

### **¿Para qué tipo de conductas sirve?**

- ⇒ Para muchísimas. Esta técnica se basa en las leyes del aprendizaje por IMITACIÓN, y la imitación es una fuente de aprendizaje inagotable. A modo de ejemplo enumeraremos unas cuantas:

- Conductas de **AYUDA Y COOPERACIÓN:**
  - Colaborar en las tareas de casa, ordenar sus cosas, independencia personal o autoayuda, etc.
- Conductas de **RELACIONES SOCIALES:**
  - Saludar, dar las gracias, decir cosas agradables a los demás, conversar con otros, etc.
- Conductas **ESCOLARES:**
  - Interesarse por la lectura, hacer tareas, consultar enciclopedias, diccionarios, etc.
- Conductas **COGNITIVAS:**
  - Creencias, asumir determinados valores.

### **Pasos a seguir en el uso de la Técnica del modelado:**

- ⇒ El mecanismo de esta técnica es muy sencillo y tiene que ver con lo que veremos al hablar del APRENDIZAJE POR IMITACIÓN.
- ⇒ Los pasos a seguir para conductas que todavía no sabe hacer son:
  - 1) Definir la conducta que vas a trabajar en términos concretos.
  - 2) Haz delante de él o ella la conducta muy frecuentemente, es decir, **sírvele a menudo de modelo**. También, si puedes, premia (**refuerza**) **a otros niño o niñas delante de él o ella** por hacer esa conducta.
  - 3) **Refuerza** al niño o niña SIEMPRE e INMEDIATAMENTE DESPUÉS que haga o intente hacer la conducta. **Al principio no le pidas que lo haga bien, con intentarlo basta, la perfección se adquiere más adelante, con la práctica.**

Somos padres y madres con estilo, que hablamos y escuchamos, convivimos, que enseñamos, salvando lo que heredamos, pensando y sintiendo, y haciendo. Pero nos conviene ser metódicos, **y saber como aprendemos**

4) **Sigue midiendo** la conducta para comprobar los avances.

5) Cuando la conducta sea más frecuente, **REFUERZALE sólo de vez en cuando.**

⇒ Para conductas que sabe hacer pero realiza con poca frecuencia, los pasos son los mismos, pero entre la definición de la conducta y el ofrecimiento nuestro como modelos, debemos observar y medir la conducta para hacer línea base.

#### RECUERDA

*Puedes. Utilizar la técnica de MODELADO en un Programa de Modificación de Conducta, siendo sistemático en su aplicación.*

*También puedes servirte del Modelado como estrategia educativa general, ofreciendo a tus hijos e hijas, o tu alumnado **modelos de comportamiento positivos**, que te interesa que aprendan.*

## MOLDEADO

### ¿Para que sirve?

⇒ Para aprender conductas nuevas, complejas o difíciles, partiendo de otras más sencillas que ya sabe hacer.

### ¿Cómo se hace?

⇒ Dividiendo la conducta que quieres enseñarle en partes sencillas acercándose paso a paso al objetivo final, para avanzar de lo más fácil a lo más difícil, **reforzando** cada vez que consiga un pequeño logro.

### ¿Para qué tipo de conductas sirve?

⇒ Para muchísimas. En general da buenos resultados para el aprendizaje de hábitos de AUTONOMÍA PERSONAL, pero son muchas las conductas que pueden aprenderse por medio del MOLDEADO (leer, escribir, montar en bici, coser, realizar la tarea escolar de forma autónoma, etc.).

### Pasos a seguir en el uso de la Técnica del Moldeado:

1) **Define** la conducta que quieres que aprenda, en términos concretos.

**Somos padres y madres con estilo, que hablamos y escuchamos, convivimos, que enseñamos, salvando lo que heredamos, pensando y sintiendo, y haciendo. Pero nos conviene ser metódicos, y saber como aprendemos**

- 2) **Divídela** en partes para ir de lo más fácil a lo más difícil, de lo más simple a lo más complejo.
- 3) **Ve observando y midiendo** las conductas “parciales” que vaya consiguiendo aprender.
- 4) **Parte de la conducta “parcial” que ya sabe hacer**, avanza paso a paso sin saltarte ninguna de estas conductas “parciales” o pasos.
- 5) **Refuerza cada logro, o cada intento** de hacer la conducta “parcial”. Hazlo INMEDIATAMENTE DESPUÉS. En un primer momento REFUERZA SIEMPRE después hazlo de VEZ EN CUANDO.
- 6) Cuando hayas conseguido la meta final, no olvides **mantener el programa a “ralentí”**, reforzando y observando de cuando en cuando.

**Reflexiona sobre este ejemplo:**

*Cecilia no iba bien en sus estudios. La profesora pidió colaboración a su padre y su madre. Ellos se pusieron a pensar sobre el problema, intentaron concretar la conducta problemática, midieron y analizaron el modelo A-B-C.*

**Concluyeron lo siguiente:**

- ⇒ **Antecedentes:** Cecilia solía “hacer tareas” en el comedor, con la TV. puesta y otros estímulos que podían distraerla.
- ⇒ **Conducta:** Dedicaba poco tiempo real al estudio aunque estaba delante de la tarea gran parte de la tarde. Hacía las tareas muy sucias: borrones, arrugas, sin adornos...
- ⇒ **Consecuencias:** Recibía muchas regañinas y llamadas de atención del tipo: “sigue estudiando”...

*Con estos datos, **decidieron** aplicar la técnica del Moldeado para modificar dicha conducta.*

**Siguieron estas pautas:**

- 1) **Definieron** la conducta que deseaban conseguir de Cecilia: “Queremos que mantenga la atención en la tarea durante 45 minutos cada día. Que las haga limpias y con buena letra”.

**Somos padres y madres con estilo, que hablamos y escuchamos, convivimos, que enseñamos, salvando lo que heredamos, pensando y sintiendo, y haciendo. Pero nos conviene ser metódicos, y saber como aprendemos**

---

- 2) **Tomaron la línea base**, comprobando que estudiaba con atención una media de 10 minutos seguidos cada día.
- 3) **Cambiaron los antecedentes**: le prepararon en su habitación un lugar agradable para el estudio, teniendo a mano todo el material que pudiera necesitar.
- 4) **Cambiaron las consecuencias**: dejaron de regañarle y prestarle atención por no estudiar.
  - 4.1. Comenzaron a reforzarle sistemáticamente por 10 minutos de estudio sin distracción.
  - 4.2. Más adelante, le explicaron que debía dedicar al estudio y a la tarea cinco minutos más cada día.
  - 4.3. Poco a poco aumentaron el tiempo de 5 en 5 minutos hasta llegar a los 45 minutos que habían definido como conducta terminal.
- 5) **Seguían midiendo y reforzando.**
- 6) **Cuando fue capaz** de mantener un estudio de 45 minutos, **comenzaron a exigirle** calidad, tareas limpias y buena letra.
- 7) Una vez corregida la conducta terminal **dejaron de reforzar cada vez** que la niña hacía la tarea **y comenzaron a espaciar dicho refuerzo.**

## REFORZAMIENTO POSITIVO

### ¿Para que sirve?

- ⇒ Para aumentar la frecuencia de conductas que el niño o niña sabe hacer, pero casi nunca aparecen, o las hacen en situaciones o momentos inadecuados

### ¿Cómo se hace?

- ⇒ Premiándole con cosas que le sean reforzantes, **inmediatamente después** de que haga la conducta que deseas que realice más frecuentemente.

### ¿Para qué tipo de conductas sirve?

- ⇒ Prácticamente para todas, cualquier comportamiento aumenta si va seguido de refuerzo.

**Somos padres y madres con estilo, que hablamos y escuchamos, convivimos, que enseñamos, salvando lo que heredamos, pensando y sintiendo, y haciendo. Pero nos conviene ser metódicos, y saber como aprendemos**

## **Pasos a seguir en el uso de la Técnica de REFORZAMIENTO POSITIVO:**

⇒ El mecanismo de esta técnica no es en absoluto complicado. Está basado en las leyes del aprendizaje por sus consecuencias... y tú ya sabes mucho de eso. Los **pasos a seguir** son:

- 1) **Define** concretamente la conducta que quieres que se haga más frecuente.
- 2) **Obsérvala** una semana, mídela para hacer la línea base.
- 3) **Busca los refuerzos** que pueden ser apropiados para tu hijo o hija. Pueden servir cosas materiales, sociales, o actividades que le interesen. Tu sabes bien los gustos del niño o niña pero no te fies del todo, pregúntale, habla con él sobre las cosas que le gustaría tener, o hacer, o que le dijeras...
- 4) Refuerza la conducta que estás trabajando **INMEDIATAMENTE DESPUÉS** que la realice.
- 5) **En los primeros momentos**, refuerza la conducta **SIEMPRE** que aparezca.  
**Posteriormente** ve distanciando los refuerzos, ofrécelos sólo **de vez en cuando**, porque las conductas que se refuerzan “intermitentemente” se hacen más duraderas.
- 6) Una vez comenzado el programa, **sigue observando y midiendo**, para ver cómo evoluciona.
- 7) Cuando hayas conseguido que la conducta se haga frecuente, **da por terminado** el programa de modificación, pero ¡¡OJO!!

**MANTENLO SIEMPRE A RALENTI, SIN OLVIDAR REFORZAR DE CUANDO EN CUANDO** (sobre todo con refuerzos sociales) la conducta que ya es frecuente, porque los comportamientos que nunca reciben refuerzo... **DESAPARECEN**.

### RECUERDA

Puedes. Utilizar la técnica de REFORZAMIENTO POSITIVO en un Programa de Modificación de Conducta, sistemático .

También **puedes servirte de los refuerzos como estrategia educativa general**. La educación positiva, basada en el beneplácito, el agrado, el refuerzo hacia las conductas positivas o deseables, hace que los niños o niñas se encuentren más seguros de sí mismos, que se sientan queridos y aceptados, crea hábitos de cooperación y ayuda.

### .....otra forma de aprender: el APRENDIZAJE POR IMITACIÓN

Como hemos visto, muchas conductas las aprendemos por las consecuencias.

Existe un **procedimiento** por el que también:

- ⇒ **Aprendemos.**
- ⇒ **Modificamos.**
- ⇒ **Eliminamos.**
- ⇒ .....conductas.

### EL APRENDIZAJE POR IMITACIÓN

*(En los libros de Psicología lo encontrarás, también, como APRENDIZAJE OBSERVACIONAL o APRENDIZAJE SOCIAL .).*

Estamos aprendiendo por IMITACIÓN durante toda la vida.

El niño o niña, desde su nacimiento, empieza a OBSERVAR todo cuanto le rodea:

- ⇒ **Los objetos.**
- ⇒ **Las personas que tiene a su alrededor y sus comportamientos.**

A partir de estas primeras observaciones, comienza a IMITAR algunas de estas conductas que va viendo.

De este modo, IMITANDO las conductas de quienes tiene a su alrededor, el niño o niña va aprendiendo sus primeros comportamientos, y continuará aprendiendo por este procedimiento a lo largo de su vida.

PERO no imitamos todas las conductas que vemos a nuestro alrededor, sino SÓLO ALGUNAS, es decir, SELECCIONAMOS las conductas a IMITAR.

### **¿Por qué imitamos unos comportamientos y otros no?**

- 1) Seleccionamos e imitamos aquellos comportamientos que observamos tienen CONSECUENCIAS POSITIVAS para quienes los realizan.

#### **Ejemplo:**

*Pedro observa como cada vez que su hermana, Cecilia ayuda a poner la mesa, su madre le da un beso y le dice “Muy Bien, me agrada mucho que me ayudes.”*

A partir de esta observación Pedro tenderá a imitar la conducta de “poner la mesa”, porque ha visto las CONSECUENCIAS POSITIVAS que obtiene Cecilia cuando lo realiza.

- ⇒ Pedro es el **OBSERVADOR**.
- ⇒ Cecilia es el **MODELO**.
- ⇒ “Poner la Mesa” es la *conducta observada* (que puede aprender **POR IMITACIÓN**).
- ⇒ El beso y decirle “muy bien, me agrada que me ayudes” ...son las CONSECUENCIAS POSITIVAS que recibe el modelo cuando hace esta conducta.

#### **Otro ejemplo:**

*En el colegio: La profesora de Clara, cuando los niño o niñas terminan bien la tarea, les alaba dejándoles jugar un ratito.*

Clara, a quien le cuesta centrarse y realizar la tarea, **aprende por LAS CONSECUENCIAS POSITIVAS** que obtienen sus compañeros a terminar bien la tarea.

- 2) También, observando los comportamientos de unos MODELOS, podemos aprender a no hacer, o dejar de hacer, aquellas conductas por las que, hemos visto, el modelo obtiene **CONSECUENCIAS NEGATIVAS O AVERSIVAS**.

**Ejemplo:**

*En otra ocasión, Clara ve como su madre se quema al acercarse y tocar el radiador encendido.*

A través de esta observación, Clara puede aprender la conducta de “no tocar el radiador cuando esté encendido”, pues ha observado **LAS CONSECUENCIAS AVERSIVAS** que ha tenido su madre al realizar esta conducta.

- ⇒ Clara es la **OBSERVADORA**.
- ⇒ La madre es el **MODELO**.
- ⇒ “Acercarse al radiador encendido y tocarlo” es la *conducta observada* (que puede aprender a **NO hacer POR IMITACIÓN**).
- ⇒ Quemarse la mano es la **CONSECUENCIA AVERSIVA** que recibe el modelo al realizar esa conducta.

**Otro ejemplo:**

*En el colegio: La profesora de Cecilia reprende a aquellos alumnos o alumnas que no respetan las normas de la clase establecidas entre todos*

Siendo la reprobación en clase, **AVERSIVA** para **ella**, puede aprender **POR IMITACIÓN a no realizar esta conducta**.

- 3) Así como no imitamos todos los comportamientos que observamos a nuestro alrededor, tampoco imitamos a todas las personas.

## ELEGIMOS MODELOS

### Los mejores modelos son:

- ⇒ **Las personas** que nos son **más cercanas** (por edad, sexo, ambiente,...).
    - *Pedro se pone a dibujar, porque ve a sus hermanas, que son para él modelos muy cercanos.*
  - ⇒ **Las personas de “prestigio”** para nosotros (padres y madres, profesorado, amistades...).
    - *Cecilia imita con más frecuencia a la persona que más estima, quiere y respeta: a su profesora.*
  - ⇒ **Las personas “valoradas”** en nuestra sociedad.
    - El niño o niña imita los comportamientos agresivos de sus héroes televisivos favoritos, porque ayudan a los demás, siempre ganan y la gente les admira.
- 4) También, a veces, *enseñamos por imitación comportamientos que luego reprimimos o castigamos.*

### Ejemplo:

*El padre reprende a Cecilia por llevar la cara sucia y su aspecto descuidado. Seguidamente tira al suelo delante de la niña, el papel del chocolate.*

Como ya hemos comentado, estamos aprendiendo POR IMITACIÓN durante toda la vida, pero **NUESTRA FORMA DE IMITAR VA CAMBIANDO.**

- ⇒ Los niños o niñas muy pequeños sólo PUEDEN IMITAR conductas muy sencillas, necesitando que el modelo esté presente y haya realizado la acción en ese momento.

### Ejemplo:

*María ve como su madre recoge la ropa limpia, y ella la imita.*

En este primer momento, en el que la niña es todavía pequeña, necesita ver que la madre esté recogiendo la ropa para ella en ese mismo momento imitarla.

- ⇒ Más adelante no será preciso que el modelo esté presente para imitarlo, pero los niños o niñas realizarán aquellas conductas que el modelo ha realizado anteriormente en esa misma situación.

**Ejemplo:**

*María recoge la ropa limpia ella sola, sin que su madre tenga que estar presente.*

- ⇒ En un momento evolutivo más avanzado los niños y las niñas son capaces de recordar la conducta del modelo e imitarla en situaciones distintas a la original.

**Ejemplo:**

*María está en casa de sus tíos y recoge la ropa del patio.*

- ⇒ Finalmente, ya no imitamos sólo conductas (externas) realizadas por el modelo, sino que también imitamos, aprendemos,... opiniones, pensamientos, actitudes, emociones,...es decir, FORMAS DE PENSAR Y SENTIR.

**Ejemplo:** los niños y las niñas aprenden:

- ⇒ Que ordenar sus cosas en casa y en el cole es necesario.
- ⇒ Que sus padres y madres y hermanos también ordenan sus cosas.
- ⇒ Adquiere así poco a poco la opinión de que el orden hace más agradable y cómoda la convivencia con los compañeros y con su familia.
- ⇒ A sentirse a gusto cuando tiene las cosas ordenadas.

### **RECUERDA....**

Tu hijo o hija, tu alumno o alumna para aprender POR IMITACIÓN, necesita:

- ⇒ Un modelo, que haga delante de él o ella lo que deseas que aprenda (desde la infancia los padres y madres y profesorado son los modelos más eficaces).
- ⇒ Que este modelo obtenga CONSECUENCIAS POSITIVAS por lo que hace.
- ⇒ Que el niño o niña observe estas consecuencias positivas.
- ⇒ Que estas consecuencias positivas le agraden también a tu hijo o hija.

Observamos a determinadas personas, los MODELOS, e imitamos algunas de sus conductas durante toda la vida.

Imitamos a aquellos modelos:

- ⇒ Que nos son más cercanos, por edad, sexo, ambiente social...
- ⇒ Que son personas de “prestigio” para nosotros (padres y madres, profesorado, amistades...).
- ⇒ Que son “valorados” en nuestra sociedad.

No imitamos todas las conductas que hace el modelo, sino, sobre todo, aquellas por las que observamos que este modelo obtiene CONSECUENCIAS POSITIVAS.

También, por imitación, aprendemos a no hacer o dejar de hacer las conductas por las que, hemos visto, el modelo obtiene CONSECUENCIAS NEGATIVAS o aversivas.

Nuestra forma de imitar va EVOLUCIONANDO a lo “largo de la vida”.

### **.....RECUERDA**

Por imitación aprendemos conductas de todo tipo; no sólo formas de hacer o decir alguna cosa, sino también, formas de PENSAR y de SENTIR.

Por último, hay algunas conductas que no se aprenden; son innatas (heredadas) e instintivas (no dependen de nuestra voluntad).

Y....aún podemos hablar de otro modelo de aprendizaje:

## APRENDIZAJE POR ASOCIACIÓN DE ESTÍMULOS

### Estímulos antecedentes

Un alimento en la boca.  
Una luz intensa  
Un calor intenso  
Una mota en un ojo  
Un ruido intenso  
Mucho líquido en la vejiga

Provocan  
una  
conducta  
innata

### Provocan conductas innatas

Segregar saliva.  
Contraer la pupila.  
Retirar la mano.  
Parpadear.  
Sobresaltarse.  
Necesidad de orinar

### RECUERDA

La señal, el estímulo, va ANTES.

**La conducta que provocan va DESPUÉS**

A partir de este tipo de aprendizaje (en los libros de Psicología se llama APRENDIZAJE CLÁSICO) se adquieren OTRAS conductas, que son **aprendidas POR ASOCIACIÓN**.

De todas formas, estas nuevas conductas aprendidas por asociación **también son INVOLUNTARIAS**.

### ¿Cómo se produce el aprendizaje POR ASOCIACIÓN?

Reflexiona sobre lo que continúa, verás como no es complicado:

Cualquier alimento en la boca, produce una conducta innata, no aprendida, que nos hace producir saliva.

⇒ La comida Es el ESTÍMULO “NATURAL”.

⇒ Segregar saliva Es la CONDUCTA:

- No aprendida.
- Innata (heredada).
- Involuntaria (instintiva).

A través de experiencias hemos asociado muchos estímulos (señales) con la comida: olores, formas, sabores...

Ahora el olor de un asado nos hace salivar.

⇒ **El olor del asado** Es el estímulo ANTERIOR. (ó ANTECEDENTE).

⇒ **Salivar** Es la CONDUCTA.

Esta conducta es, también, involuntaria, pero ha sido aprendida asociando el asado (su olor, forma...) con la comida.

A un niño o niña muy pequeño ese olor le hace segregar saliva. Todavía no ha podido experimentar que los asados se comen y están muy buenos.

### **Ejemplo:**

*A Charo una manzana podrida le hizo vomitar.*

⇒ Estímulo antecedente La manzana podrida.

⇒ Conducta innata Vomitar.

Ahora, las manzanas sanas le revuelven el estómago a Charo y siente ganas de devolver.

⇒ Estímulo antecedente La manzana/asociación con la manzana podrida.

⇒ Conducta innata Náuseas.

### **Ejemplo:**

*A Ricardo le pegan con frecuencia, le hacen daño, por lo que él siempre intenta retirarse..*

⇒ Estímulo antecedente Ciertos movimientos de quien le pega, que le hacen sentir dolor.

⇒ Conducta innata Retirarse.

**EN ESTE CASO NO HA HABIDO APRENDIZAJE, ES UNA CONDUCTA INSTINTIVA**

Ahora, cuando su vecina se le va a acercar. Ricardo se retira.

- ⇒ Estímulo antecedente Ciertos movimientos de la vecina (asociación con quien la pegaba).
- ⇒ Conducta innata Retirarse.

**EN ESTE CASO SI HAY APRENDIZAJE POR ASOCIACIÓN**

Así, mediante un procedimiento consistente en asociar, a base de la experiencia, estímulos “neutros”, con otros estímulos “naturales” (que provocan conductas involuntarias, no aprendidas) hemos ido aprendiendo a manifestar conductas involuntarias e innatas (heredadas) ante estímulos nuevos.

Esta capacidad de asociar estímulos “naturales” (que por sí solos provocan respuestas o conductas no aprendidas) con estímulos “neutros”, sirve de mecanismo para desarrollar esta otra forma de aprender.

Si has estado atenta/o hasta ahora, ya sabrás que por este procedimiento:

- ⇒ APRENDEMOS a manifestar conductas involuntarias en determinadas ocasiones (ante determinados estímulos) que, de no ser así, no habrían aparecido.

APRENDIZAJE	1º	2º	3º
APRENDIZAJE POR CONSECUENCIAS	Hacemos una Conducta	Obtenemos un Refuerzo	Tendemos a repetir esa Conducta
APRENDIZAJE POR IMITACIÓN	El modelo hace la Conducta	Observamos al Modelo y las consecuencias que obtiene	Incorporamos esa conducta en el conjunto de nuestros comportamientos
APRENDIZAJE POR ASOCIACIÓN DE ESTÍMULOS	Ante el estímulo natural manifestamos la conducta involuntaria no aprendida	El estímulo “natural” asociado con el estímulo “neutro”	Manifestamos esa conducta involuntaria, cuando aparece el estímulo “neutro”

# 10 CAMBIAR LOS COMPORTAMIENTOS

## ¿Es Posible?

### Técnicas específicas de modificación de la conducta:

#### EXTINCIÓN

*Las técnicas de las que hablaremos, sirven para intervenir en problemas de conducta que perturban mucho la convivencia al niño o niña, y resulta difícil ignorarlo, porque puede ser peligroso para él o ella.*

*Conocemos ya muchas cosas que serán útiles:*

- ⇒ Ya conoces perfectamente EL MODELO A-B-C (Antecedente-Conducta-Consecuencia):
- ⇒ La conducta de tu hijo, hija o alumnado se produce porque los ANTECEDENTES y las CONSECUENCIAS –que se pueden observar con facilidad- actúan como “motores” de esa conducta.
- ⇒ A partir de ahora vamos a entrar con más detalle en el estudio de LAS CONSECUENCIAS, para saber cuáles son las que están manteniendo la conducta que quieres modificar y cómo puedes cambiarlas.
- ⇒ Una vez que has comprendido qué consecuencias mantienen la conducta-problema, las estrategias que puedes utilizar para corregirlas o modificarlas son tarea sencilla.

Las técnicas de Modificación de Comportamientos que aquí vamos a explicar, se basan todas en el aprendizaje por Consecuencias y son:

- ⇒ RETIRADA DE ATENCIÓN, o ausencia de refuerzo.
- ⇒ TIEMPO FUERA o aislamiento.
- ⇒ CASTIGO

Vamos a detenernos en cada una de estas técnicas. Como ya dijimos en el aprendizaje, la primera condición para obtener éxito es ser sistemático y haber definido la conducta con la que vas a trabajar en términos concretos.

**Somos padres y madres con estilo, que hablamos y escuchamos, convivimos, que enseñamos, salvando lo que heredamos, pensando y sintiendo, y haciendo. Pero nos conviene ser metódicos, y saber como aprendemos para cambiarlo más fácilmente**

---

Existen **dos** estrategias:

*No recompensar al niño o niña con consecuencias agradables; es decir, dejar de reforzarle.*

*O bien, proporcionarle consecuencias desagradables (castigos). (Pero el uso del castigo es muy peligroso, ya lo verás más adelante).*

Primero miraremos aquellas técnicas que se basan en las CONSECUENCIAS NO REFORZANTES.

### **IGNORAR LA CONDUCTA PROBLEMA (Retirada de Atención Selectiva)**

- ⇒ Esta es una de las estrategias **MÁS EFECTIVAS** para muchas conductas problema.
- ⇒ Desde luego no es fácil de llevar a la práctica, porque al principio resulta poco gratificante o poco agradable para los padres y madres y demás personas adultas.
- ⇒ Sin embargo, una vez que se ha comprendido el porqué de esta estrategia (que las conductas se mantienen por sus consecuencias) sólo basta con ser sistemáticos, “aguantar un poco el tirón” (a veces usar unas técnicas de relajación es muy útil) y, enseguida, se ven los resultados. Comprobar que “la cosa” funciona es un refuerzo para los educadores, y os animará a seguir.

### **¿Qué conductas se pueden modificar ignorándolas?**

Aquellas que no resulten perjudiciales para el niño o niña.

Evidentemente sería una temeridad ignorar la conducta de María, de 5 años, de salir corriendo por la calle y cruzarla, o la “manía” de Pascual de tirar de las cortinas cuando se enfada, o la costumbre de Pablo de empinarse sobre la barandilla de la terraza de su casa, para observar a sus amigos que juegan en la calle.

## ¿Cómo se hace?

- 1. Explicarle** al niño o niña qué esperamos de él, de manera clara, concreta.

SI	NO
⇒ Queremos que dejes de pedirnos golosinas cuando vamos a comprar.	⇒ A ver si no eres tan caprichosa.
⇒ Quiero que dejes de molestar a tus hermanos cuando están haciendo la tarea.	⇒ ¡Haz el favor de no ser tan pesada!

- 2. Observar la línea base.**
- 3. Ignorar**, no hacer caso, siempre que ocurra la conducta que deseamos modificar.
- 4. Reforzar otras conductas positivas** que realice en esos momentos.

Si decides IGNORAR la conducta-problema de tu hijo o hija, debes tener en cuenta dos cosas:

### ***Tu, mejor que nadie sabes que, a veces, no es fácil.***

- “Me vuelve loca”, “Me ataca los nervios”, “Me saca de quicio”.  
¿Verdad que te suenan familiares estas frases?.

En momentos como ése, puedes hacer algunas cosas que te ayuden a evitar esa situación desagradable:

Irte a otra habitación, poner la radio, relajarte, ponerte a hacer otra cosa para “distraerte”: planchar, leer una revista....

## ¿Cómo va a ser la reacción del niño o niña en los primeros momentos?

- ⇒ **En un primer momento**, la conducta **EMPEORA**, se da con más intensidad, porque están acostumbrados a que respondamos de alguna manera a su conducta.
  - “Si no me hacen caso, porque chillo, chillaré más fuerte”.

**Somos padres y madres con estilo, que hablamos y escuchamos, convivimos, que enseñamos, salvando lo que heredamos, pensando y sintiendo, y haciendo. Pero nos conviene ser metódicos, y saber como aprendemos para cambiarlo más fácilmente**

- “Si ahora no me compran el bollo, porque estoy llorando; lloraré más”.
  - “Si mi padre no me ayuda a vestirme, pegaré más patadas”.
- ⇒ Hasta comprender que no consigue nada portándose de esa manera, pasa un período de tiempo corto en que **la conducta empeora**. Esto debes recordarlo para mantener la calma y ser constante, porque es lo normal, lo esperable.

## **AISLAMIENTO (“tiempo fuera” de reforzamiento positivo).**

### **¿Para que sirve?**

Para intervenir en problemas de conducta que perturban mucho la convivencia o al niño o niña, y resulta difícil ignorarlo, porque puede ser peligroso para él. Puede ser una alternativa válida al castigo.

### **¿Cómo se hace?**

- ⇒ Colocar al niño o niña en un **lugar “neutro”**, donde no existan posibilidades de recompensa, refuerzo, **durante un período corto** (5/10 minutos).

Pueden ser lugares de “aislamiento”:

- Sentarlo en un rincón (en la entrada, en el pasillo...).
- Dejarlo sólo en una habitación, donde no pueda encontrar cosas que le interesen y, desde luego, que no le asuste.

**“Aislamiento”**, pues, no consiste en mandar al niño o niña a su habitación para que juegue, ni amenazarle con enviarle a un “cuarto oscuro”, sino **privarle durante un corto espacio de tiempo de la posibilidad de que obtenga reforzamiento**.

## **Cosas a tener en cuenta para el “aislamiento”**

- 1. Especifica** clara y concretamente **la conducta** por la que el niño o niña estará en aislamiento.
- 2. Observa** esta conducta **y registra** su línea base.
- 3. Explícale** con toda claridad y concreción **lo que no quieres que haga** (no quiero que des patadas a tu hermana, que juegues a la pelota en el salón...)

**Somos padres y madres con estilo, que hablamos y escuchamos, convivimos, que enseñamos, salvando lo que heredamos, pensando y sintiendo, y haciendo. Pero nos conviene ser metódicos, y saber como aprendemos para cambiarlo más fácilmente**

---

Explicale, igualmente, **dónde y cómo le colocarás** en aislamiento si lo hace.

4. Llegado el momento de que el niño o niña ha hecho lo que ya sabía que no debía, **ACTUA CON ENERGIA** mándalo al lugar de aislamiento. Si se resiste (cosa lógica al principio), cógele del brazo y lo llevas, sin agresividad, enfado, ni razonamiento alguno, pero con firmeza, se trata de que no obtenga ninguna atención positiva entre la conducta y el lugar de aislamiento.
5. **No le refuerzes en absoluto.** Ignora cualquier tipo de rabieta, llanto o súplica.
6. **Cuando haya pasado el tiempo establecido** (entre 5-10 minutos, cuida siempre que sea el mismo tiempo) **retírale del aislamiento.** En algunos casos es oportuno ampliar el tiempo de aislamiento si insiste en protestar, siempre que previamente se lo hayamos avisado cuando le expliquemos “el coste que tendrá su respuesta no adecuada”.

**Busca, entonces, cualquier conducta positiva para reforzarle.**

7. **Sigue midiendo la conducta,** hasta que termines el programa, para ver cómo avanza.

## CASTIGO

### ¿Para que sirve?

Para **disminuir o eliminar conductas que son altamente perjudiciales** para el niño o niña o el alumno. (No resulta muy conveniente utilizar la técnica de IGNORAR en conductas como: asomarse o inclinarse en la barandilla de la terraza, o que el niño o niña tenga costumbre de jugar con objetos cortantes, o el que intente cruzar la calle corriendo y sin mirar, etc.).

### ¿Cómo se hace?

De dos formas:

1. **INTRODUCIENDO,** después de la conducta que deseamos reducir o eliminar,

- a. **Una actividad desagradable,** molesta, para él.

El padre de Pedro le castiga a repetir las tareas escolares que ha hecho sucias y desordenadas.

**Somos padres y madres con estilo, que hablamos y escuchamos, convivimos, que enseñamos, salvando lo que heredamos, pensando y sintiendo, y haciendo. Pero nos conviene ser metódicos, y saber como aprendemos para cambiarlo más fácilmente**

**b. Un estímulo aversivo**, doloroso (un bofetón, un azote, un tirón de orejas, ...)

Silvia da un “cachete” en la mano a su hija al observar que está manipulando un aparato eléctrico.

**2.** O bien, **RETIRANDO** un privilegio o actividad agradable para el niño o niña, cuando realiza la conducta problema.

Privar al niño o niña de ver un programa de TV. que le agrada, de salir a jugar a la calle, de su dulce favorito, de ir a la piscina con sus amigos...

La profesora de Inés le explica que si en días sucesivos no realiza las tareas adecuadamente, se quedará en la hora del recreo para hacerlas.

Siempre debemos asegurarnos de que estas consecuencias sean verdaderamente **“desagradables”, “molestas”** para quien es castigado.

Sólo pueden considerarse como CASTIGO, si verdaderamente **DISMINUYEN o ELIMINAN la conducta-problema (del mismo modo, decíamos en sesiones anteriores que, sólo podíamos hablar de REFUERZO, si INCREMENTABA la conducta a la que se seguía).**

Es necesario tener en cuenta que la utilización de esta técnica, aunque algunas veces resulta eficaz para eliminar la conducta que se desea, presenta bastantes **inconvenientes y desventajas.**

Por ello, en un Programa de Modificación de Conducta **el Castigo conviene utilizarlo lo menos posible**, sólo como ÚLTIMO RECURSO.

### **¿Por qué?**

- ⇒ Genera una serie de comportamientos que pueden resultar nocivos para el niño o niña y provoca respuestas emocionales (ansiedad, miedo,...).
- ⇒ Estas respuestas emocionales pueden interferir en otras conductas positivas.
- ⇒ El niño o niña después de ser castigado, está “nervioso” y no es capaz de realizar conductas que, en otras ocasiones, hace adecuadamente.
- ⇒ Si se utiliza con frecuencia, origina en el niño o niña inseguridad, mal concepto de sí mismo...
- ⇒ El castigo provoca tensiones, ansiedad, ...no sólo en el castigado, sino también en los padres y madres que castigan.
- ⇒ Esto va creando graves deterioros en las relaciones personales.
- ⇒ Los educadores, cuando castigan, se convierten en “modelos” agresivos. El niño o niña, por imitación, aprende a resolver sus problemas de esta forma.

**Somos padres y madres con estilo, que hablamos y escuchamos, convivimos, que enseñamos, salvando lo que heredamos, pensando y sintiendo, y haciendo. Pero nos conviene ser metódicos, y saber como aprendemos para cambiarlo más fácilmente**

- ⇒ La conducta-problema sólo desaparece cuando el castigador está presente.
- ⇒ Produce la desaparición de la conducta-problema sólo temporalmente. Vuelve a aparecer con el tiempo. Esto obliga al que castiga a continuar aplicándolo cada vez con **MAYOR FRECUENCIA** y **CON MÁS INTENSIDAD** para conseguir eliminar la misma conducta.

Entonces si el castigo tiene tantos inconvenientes (hemos señalado sólo algunos de ellos), ¿por qué lo usamos en tantas ocasiones como “método educativo” con nuestros hijos e hijas?.

La respuesta está en que el castigo produce **una eliminación rápida** de las conductas-problema, y esto refuerza a los padres y madres para continuar usándolo en otras situaciones.

(Date cuenta cómo tu conducta de castigar está controlada por **REFUERZOS NEGATIVOS**).

### **Cosas a tener en cuenta en el uso del “Castigo”:**

1. Comprueba si alguna de las otras técnicas para eliminar la conducta-problema te resulta eficaz.
2. Si no es así, define con concreción y detalle la conducta que vas a castigar.
3. El niño o niña debe saber perfectamente qué conducta se le castigará y cuál será el castigo que recibirá.
4. Cuando aparezca la conducta-problema aplica el castigo establecido **SIEMPRE** e **INMEDIATAMENTE DESPUÉS** de ella.
5. El castigo ha de ser **INTENSO** (“desagradable”) y **CORTO** (para que no se acostumbre a él).
6. Siempre hemos de ofrecerle al niño o niña una alternativa positiva, para conseguir de forma adecuada lo que desea.
7. Refuerza otras conductas adaptativas que realice tu hijo o hija.

**Somos padres y madres con estilo, que hablamos y escuchamos, convivimos, que enseñamos, salvando lo que heredamos, pensando y sintiendo, y haciendo. Pero nos conviene ser metódicos, y saber como aprendemos para cambiarlo más fácilmente**

## RECUERDA

*Las estrategias o técnicas, basadas en el aprendizaje por consecuencias que podemos utilizar para corregir o extinguir conductas son:*

- Retirada de atención.
- Aislamiento.
- Castigo

### RETIRADA DE ATENCIÓN

- ⇒ Explica de forma clara, concreta, al niño o niña lo que esperamos de él.
- ⇒ Ignorar la conducta-problema es una de las técnicas más efectivas, para modificar muchas de esas conductas, ya que la atención es un poderoso reforzador para el niño o niña, y cuando advertimos, reñimos, amonestamos, el niño o niña es el centro de nuestra atención.

*Al ignorar la conducta-problema, ésta, en un primer momento, **EMPEORA.***

Al mismo tiempo que ignoramos las conducta que queremos extinguir, no hay que olvidar reforzar y prestar atención a aquellos comportamientos adaptativos que los niños o niñas presenten.

### AISLAMIENTO

- ⇒ Técnica adecuada cuando no se pueda utilizar la retirada de atención, porque las conductas-problema perturban mucho la convivencia o al niño o niña (agresiones a otros niños o niñas, a objetos).
- ⇒ El lugar de aislamiento debe ser “Neutro”, sin posibilidad de reforzamientos.
- ⇒ Deben permanecer un período corto (5-10 minutos).
- ⇒ Cuando salga del lugar de aislamiento, reforzar cualquier conducta positiva.

### CASTIGO

- ⇒ Último recurso a utilizar y sólo cuando no puedan emplearse otras técnicas alternativas.
- ⇒ Sirve para disminuir o eliminar conductas que son perjudiciales para el niño o niña.
- ⇒ Conviene utilizarlo lo menos posible, porque genera comportamientos que pueden resultar nocivos para el niño o niña
- ⇒ Cuando se utilice el castigo, **el niño o niña debe saber por qué conducta se le castiga y éste ha de ser inmediato a la conducta.**

***No olvidar reforzar otras conductas adaptativas que presente el niño o niña.***