

## CÓMO MEJORAR LA CONDUCTA DE LOS HIJOS

Extraído del CNICE. Escuela de Padres.

### Introducción

Es sabido que en el ámbito familiar se viven situaciones difíciles con los hijos en las que es difícil tomar decisiones y actuar ante comportamientos inadecuados o indeseables de los hijos. En estos casos es posible influir de forma positiva en ellos si tenemos en cuenta una serie de pautas, medidas o más bien, técnicas que la Psicología nos aporta.

No se presentan aquí todas las técnicas que hay, pero sí que podemos afirmar que las que se tratan son de fácil aplicación por parte de los adultos que tratan a niños con conductas inadecuadas.

Unas técnicas estarían encuadradas dentro de las que provocan respuestas automáticas (lo que se llama condicionamiento clásico) y otras técnicas logran controlar las conductas mediante la alteración de las consecuencias que les siguen (condicionamiento operante)

La terapia conductual se basa en la conducta observable.

Todo ello encuadrado dentro de las **técnicas conductistas** cuya terapia trata de modificar los patrones de conducta desadaptados mediante la aplicación de los principios del aprendizaje, particularmente al manipular las recompensas y castigos ambientales.

Vamos a analizar las técnicas más representativas con ejemplos concretos de la vida cotidiana que suceden en el ámbito familiar.

CUADRO RESUMEN DE ALGUNAS TÉCNICAS CONDUCTISTAS		
CORRIENTE	TÉCNICA	MODALIDADES
CONDICIONAMIENTO CLÁSICO	<ol style="list-style-type: none"> <li>Asociación de estímulos y conducta refleja.</li> <li>Desensibilización sistemática.</li> <li>Imaginación emotiva.</li> </ol>	
CONDICIONAMIENTO OPERANTE	1. Refuerzo positivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Programa de razón fija</li> <li>Programa de razón variable</li> <li>Programa de intervalo fijo</li> <li>Programa de intervalo variable</li> </ul>
	2. Refuerzo negativo.	
	3. Castigo.	
	4. Extinción.	
	5. Autocontrol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoobservación</li> <li>Autorrefuerzo y autocastigo</li> <li>Autorregulación</li> <li>Autocontrol de estímulos</li> <li>Autoinhibición recíproca</li> <li>Autotratamiento</li> </ul>
	6. Retroalimentación.	

Dentro de las **TÉCNICAS DEL CONDICIONAMIENTO CLÁSICO** encontramos la **asociación de estímulos** y la **conducta refleja**. Es la técnica básica del condicionamiento clásico, a partir de la cual se han elaborado las restantes. Consiste en que si un estímulo A que provoca una conducta, lo asociamos con otro estímulo B, cuando se produzca éste, aparecerá la conducta inicial o una muy parecida.

*La cara de la mamá (estímulo A) provoca alegría en el bebé... Sin querer, la cara de la mamá se asocia a su voz (estímulo B asociado), por lo que el bebé sonreirá cuando oiga la voz de la mamá sin ver su rostro. Esto es posible gracias a que la asociación de estímulos se practica durante un tiempo.*

**En el condicionamiento clásico se hallan la asociación de estímulos y la conducta refleja, la desensibilización sistemática y la imaginación emotiva como técnicas más representativas.**

La **desensibilización sistemática**. Si un estímulo que provoca ansiedad lo relacionamos con una conducta que sea incompatible con la ansiedad, ésta disminuirá hasta llegar a desaparecer cuando aparezca aquél.

*Podemos decir que esta técnica es similar a la relajación mental y aparece cuando la madre o padre tranquiliza por la noche al niño que tiene miedo a la oscuridad y se despierta o no logra conciliar el sueño. Lo que hace el niño es asociar un estímulo desagradable como es la oscuridad y que provoca una reacción de temor-ansiedad, a una conducta agradable como es la tranquilidad de escuchar a los padres y ver que no ocurre nada adverso.*

La **imaginación emotiva**. Es una modalidad de la desensibilización sistemática en la que se sustituye el estímulo incompatible con la ansiedad por otro agradable. Consiste en asociar a un estímulo que provoca ansiedad, otro estímulo de naturaleza agradable e imaginado por el sujeto, el cual es incompatible con la ansiedad, automáticamente se presenta el imaginario agradable, reduciéndose la ansiedad hasta desaparecer.

*De la misma forma que hemos comentado en la técnica anterior, el niño que presenta temor (conducta desagradable) ante la oscuridad (estímulo adverso), asociará este estímulo a otro de naturaleza agradable como puede ser la voz conciliadora de los padres, pensar en una experiencia o suceso positivo, recordar a un familiar con quien está especialmente unido... Esta técnica requiere que el niño sea dirigido por el adulto, que exista una constancia en la aplicación (sobre todo al principio) y que el seguimiento sea sistemático.*

### **Técnicas del condicionamiento operante:**

1. El **refuerzo positivo** trata de incrementar la frecuencia de una respuesta mediante un refuerzo consistente en proporcionar un estímulo grato al sujeto. El típico premio que conocemos.

**En el condicionamiento operante encontramos las técnicas siguientes: los refuerzos positivo y negativo, el castigo, la extinción, el autocontrol y la retroalimentación.**

El refuerzo de la conducta debe proporcionarse lo más inmediatamente posible, al menos al principio del tratamiento. La entrega del reforzador puede aplicarse todas las veces que el sujeto obre correctamente (refuerzo continuo) o solamente algunas (refuerzo intermitente) Las distintas modalidades que presenta el refuerzo positivo son, según KAZDIN:

- **Programa de razón fija:** cada cierto número de veces que el sujeto realice la respuesta deseada se le concede un refuerzo.

*Imaginemos que deseamos que un chico tenga la habitación colocada. Acordamos que recibirá un premio si todos los días la coloca. Más adelante habrá que variar esta proporción. Al principio de un programa habrá que reforzarle siempre que la conducta deseada aparezca. Con el tiempo y según avanza el programa, la razón fija hay que aumentarla y habrá que pensar en premiar a la semana de haber arreglado la habitación de forma continuada.*

El inconveniente que tiene es que cuando se suprime el refuerzo, suele extinguirse la conducta con más facilidad que con las otras modalidades que siguen.

- **Programa de razón variable.** En este caso se varía la proporción de respuestas correctas por cada refuerzo, de manera que el sujeto no sepa cuándo va a recibirlo. Al principio la variación de la razón debe ser pequeña y aumentarse poco a poco. Es un procedimiento muy eficaz para lograr la modificación de la conducta, ya que todas las respuestas del sujeto se realizan con la expectativa del posible premio, al desconocer el momento en que se producirá.

**Una conducta que es ignorada siempre que se produce, llega a extinguirse paulatinamente.**

*En el caso anterior, el niño ordenará su habitación y no sabe en qué momento recibirá un premio lo que consigue tener al individuo siempre a la expectativa.*

La ventaja de esta técnica consiste en que cuando se suprime el refuerzo, resulta difícil la extinción de la respuesta buscada.

- **Programa de intervalo fijo.** Siempre que el sujeto obre correctamente, es decir, realice la conducta deseada durante un espacio de tiempo fijo, se le proporciona el refuerzo. Esta circunstancia es independiente del número de veces que lo haga. Su eficacia es discreta, ya que puede habituarse, con una sola acción, a esperar el refuerzo en el tiempo que, por repetición, llega a conocer. También tiene esta técnica un inconveniente y es que al suprimir el refuerzo se produce la extinción con rapidez.

*Siempre que el/la niño/a consiga estar un tiempo establecido estudiando recibirá un refuerzo (lo que hace falta es que el tiempo sea efectivo y no esté haciendo o pensando en otra cosa)*

- **Programa de intervalo variable.** En esta modalidad se aplica el refuerzo al sujeto en intervalos de tiempo variables siempre que, durante los mismos, responda con la conducta deseada. Es un procedimiento más eficaz que el anterior porque el niño desconoce cuándo se va a producir el refuerzo, y ello le obliga a obrar correctamente de modo permanente. La ventaja radica en que cuando se termina el programa, la extinción de la conducta deseada se produce lentamente.

*Podemos comprobar los efectos de esta técnica con un adolescente que cumple con sus obligaciones (pueden ser escolares, familiares...) sin establecer un tiempo concreto; cuando lo estime oportuno el adulto reforzará al adolescente con un premio lo que, sin duda, supondrá un estímulo positivo para seguir comportándose correctamente.*

2. **El refuerzo negativo.** Consiste en incrementar la frecuencia de una acción deseable eliminando algo que resulta molesto al sujeto, siempre que obre correctamente. Este refuerzo debe ser también lo más inmediato posible a la conducta deseada. Su aplicación puede ser de manera continua o intermitente (la primera es más eficaz que la última)
- 3.

*Debemos levantar la prohibición de salir con las amigas a nuestra hija cuando ésta se ha comportado correctamente y ha realizado lo que le hemos pedido.*

4. **El castigo.** Consiste en eliminar algo grato o bien en proporcionar algo que resulte molesto al sujeto siempre que responda con una conducta distinta a la deseable, facilitando así la extinción de la misma. Hay que tener en cuenta que el castigo aplicado de forma intermitente es menos eficaz que cuando se hace de forma continua. Para ser efectivos, el castigo (si ha de aplicarse) debe ser lo más inmediato posible tras la acción incorrecta. Los castigos que más corrientemente pueden aplicarse son:

**Si se aplica un castigo, debe ser inmediato y continuo**

- Suprimir o privar al sujeto de algo agradable: palabras cariñosas, fichas o dinero, ver la televisión, asistir a un ambiente o estar con personas amigas, etc.
  - Aplicar algo molesto: realizar trabajos molestos o monótonos, etc. Esta técnica es de las más frecuentes en nuestras familias. No hace falta poner ejemplos pues conocemos por activa y/o pasiva situaciones en las que esta técnica se ha puesto en práctica. Lo que sí debemos recordar es lo aquí explicado y tener en cuenta las condiciones en que hay que aplicar un castigo.
5. **La extinción.** Otro modo de reducir la frecuencia de una conducta no deseable es ignorarla cuando se produce. Así se produce la extinción de la misma al no recibir ningún refuerzo que la mantenga. La extinción debe ser aplicada siempre que se produzca la conducta. No debemos aplicarla de manera intermitente (unas veces sí y otras no), ya que de este modo, se refuerza la conducta y sería contraproducente para el tratamiento. Ignorar la conducta es una técnica muy fácil y de gran eficacia.

En muchas ocasiones la familia, al aplicar un castigo por una conducta indeseable, lo que hace es, a veces, reforzarla; mientras que si la hubiera pasado por algo sin prestarle atención, el niño, al ver que no se le hace caso y que aquella conducta no es útil para él, dejaría de realizarla, con lo que desaparecería por extinción.

Esta técnica resulta muy complicada de aplicar en el medio familiar porque al ser varios adultos los que interactúan con el niño, se corre el riesgo de que unos la apliquen y otros no, con lo que el efecto de la técnica para la extinción de la conducta es escaso.

6. **El autocontrol.** Es aplicable cuando el sujeto dispone de un grado de madurez mínimo (como por ejemplo los adolescentes). El individuo se autoaplica los medios terapéuticos llevando el control de los resultados. Como ventajas podemos incluir:

- Proporciona confianza y responsabilidad al sujeto, haciendo que se interese profundamente por su tratamiento y resultados.

- Permite la observación de aspectos y facetas ocultos a la observación externa.

- La misma subjetividad del autocontrol hace que el sujeto sea más exigente en la evaluación de su tratamiento.

- El sujeto actúa de terapeuta sobre su problema, regulando en muchas ocasiones el tratamiento y aplicándose los refuerzos o castigos que ha establecido previamente.

- La observación de su conducta puede llevarla a cabo de forma permanente, por lo que sus resultados son más estables y duraderos al crear hábitos que se prolongan tras el tratamiento.

El autocontrol se verá favorecido cuando el sujeto cuente con una estabilidad emocional alta, sea introvertido y posea una baja dominancia que junto a un auto-dominio alto logrará los mejores resultados.

El autocontrol presenta una serie de modalidades que llegan a constituir técnicas por sí mismas. Son técnicas aplicables tanto en el medio familiar como escolar. Estas técnicas son:

- *Autoobservación.* Cuando el propio sujeto observa la propia conducta. Para ello, el adulto debe aportarle los criterios a los que debe ceñirse. Estos criterios deben ser muy concretos y muy objetivos. En algunas ocasiones, la aplicación del tratamiento puede ser realizada por algún miembro de la familia pero la observación y evaluación son obra exclusiva del propio sujeto.

*En el caso del adolescente que debe mantener ordenada su habitación, es necesario que aplique criterios como: buscar el momento para hacer la tarea, observar el grado de orden alcanzado, valorar el nivel de satisfacción propio y de los adultos de su entorno, observar las consecuencias positivas que siguen a la tarea realizada...*

- *Autorrefuerzo y el autocastigo.* El sujeto, además de cumplir el plan acordado con el adulto y de observar su propia ejecución, se aplica los refuerzos y castigos que le hayan prescrito previamente. Es un medio terapéutico más eficiente que el anterior ya que cuenta con más protagonismo del individuo.

*El chico debe enviarse mensajes positivos y debe ser capaz de, una vez finalizada la tarea encomendada o cumplir el objetivo propuesto, aplicarse un refuerzo basado en intereses y motivaciones propias. Al contrario habría debería aplicarse un castigo.*

- *Autorregulación.* Permite al sujeto fijar determinados aspectos de su tratamiento como, por ejemplo, la razón de los refuerzos o castigos. Este medio proporciona una mayor confianza en sí mismo, al tiempo que le hace sentirse más responsable de la correcta aplicación de su tratamiento.

*Esta modalidad puede ser muy útil en los casos de nerviosismo, irritabilidad, ansiedad, etc. Son cuadros propios en caso de exámenes, adolescencia...*

- *Autocontrol de estímulos.* El sujeto determina los estímulos que pueden servirle para modificar su conducta, y con arreglo a los mismos, se los aplica, observa y evalúa.

*En el caso de un chico o chica que desee mejorar en sus estudios debe controlar el ambiente y sus estímulos: con quién se junta, si está en su habitación o en una biblioteca, si pone música o no, si hay hermanos más pequeños que distorsionen el ambiente... Todos estos estímulos deberán tenerlos en cuenta y controlarlos.*

- *Autoinhibición recíproca.* El sujeto elige el medio más adecuado para contrarrestar la acción que quiere inhibir y luego lo aplica cuando es previsible que se den las circunstancias que desea modificar.

*Es una medida eficaz en casos de ansiedad, dificultades en la relación social, nerviosismo y, en general, en problemas de comportamiento.*

- *Autotratamiento.* Se trata de un paso más en la técnica del autocontrol. En este caso el sujeto controla su ejecución y autoevalúa los resultados. El individuo debe dar cuenta de sus decisiones.

*Sólo es aplicable en personas con buen autodominio, con buena capacidad de reflexión y que sean suficientemente objetivas.*

Normalmente, en caso de aplicar esta técnica, se utiliza una combinación de las distintas modalidades a las que hacemos referencia y el grado de efectividad está condicionado por el nivel de madurez que el individuo presente.

7. **La retroalimentación.** Con esta técnica el sujeto conoce los resultados que obtiene y estos, influirán en su futura actuación. El conocimiento de la propia evolución provoca en la persona la autoestimulación y el deseo de corregir aquellos aspectos que puedan mejorarla.  
La retroalimentación puede ser interna (cuando el sujeto se observa y conoce la evolución de sus resultados por sí mismo) y externa (cuando el sujeto recibe una información ajena sobre sus resultados).

## Conclusiones

1. La aplicación de estas técnicas no asegura en su totalidad el control y la modificación de la conducta inadecuada del sujeto.
2. En cuanto al modo de aplicación: es necesario que todas estas técnicas se apliquen de manera global y no aislada para alcanzar un resultado perfecto.

Si se inicia un programa para controlar o intentar modificar la conducta indeseable de un niño, se precisa llegar al final por lo que debemos conocer lo que supone su aplicación en cuanto a tiempo, esfuerzo, desgaste del adulto, consecuencias de un fracaso...