



ESTRATEGIAS PARA EDUCAR – PRIMERA PARTE

Ya sabemos qué son las normas y su importancia para la convivencia familiar. Nos queda ahora la difícil tarea de conseguir que esas normas se cumplan se cumplan. Vamos a ello.

A la hora de aplicar un control adecuado sobre las conductas de nuestros hijos e hijas nos vemos con frecuencia en la obligación de limitar sus actuaciones. Asimismo, para enseñar a nuestros hijos e hijas algo nuevo, o mejorar algo aprendido, buscamos fomentar esas conductas que entendemos positivas para ellos/as.

La conducta puede ser reforzada y debilitada.

Una conducta se reforzará (es decir, será más probable que ocurra de nuevo) si le sigue una recompensa.

Una conducta se debilitará si lo que le sigue es algo desagradable para la persona.

Ejemplo: Juan es un niño de 10 años que va a encender por primera vez un cohete en la feria de su pueblo. Lo agarra de un extremo con una mano y con la otra le enciende la mecha. A partir de aquí pueden pasar dos cosas:

- Lo lanza bien y el cohete vuela y estalla en el cielo con una cascada de colores.
- No lo coge bien y el cohete le estalla junto a sus pies, dándole un gran susto.

En el primer caso, a la conducta de prender el cohete siguió una consecuencia positiva, por lo que será probable que vuelva a repetir la experiencia.

En el segundo caso, a la misma conducta le siguió una consecuencia negativa, por lo que se será poco probable que lo intente de nuevo.

Con este principio funcionan una serie de estrategias a las que llamaremos **TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA** y que dividiremos en dos bloques:

- Técnicas para aumentar conductas
- Técnicas para disminuir conductas



Técnicas para aumentar conductas

Los refuerzos son consecuencias positivas que siguen a una conducta, y que consisten en recompensas que harán que dicha conducta se repita en un futuro.

Refuerzo Verbal:

Expresiones verbales que van acompañadas de gestos, miradas, entonación, posturas, etc. y que provocan un efecto positivo

Ejemplos:

“¡Muy bien”, “¡Anda, que bien lo has hecho!”, “Me gusta verte así”, etc.

Refuerzo físico o de relación:

El que se realiza a través de un beso, una caricia, un abrazo, un “achuchón”, o la realización de una actividad con él/ ella (ir al cine, escuchar música, etc.)

Refuerzo Social:

El que se aplica alabando a la persona, o resaltando el trabajo bien hecho, dentro de un entorno social significativo para la persona que lo recibe.

Ejemplos: Felicitaciones públicas: “¿Sabes lo que ha hecho hoy Javi?”.

Refuerzo Material:

Es el premio “en especie”, el objeto material que gusta a la persona a la que se le da.

Ejemplos: los caramelos para los niños, prepararle a alguien la comida que más le gusta, regalar un bolso, unas flores, etc.

Técnicas para disminuir conductas

El Castigo:

Se basan en el principio de que una conducta inadecuada tendrá una consecuencia que nuestro/ a hijo/a no desea.

Ejemplos: Una regañina, la realización de un trabajo molesto o monótono, permanecer en un sitio no deseado, etc.

Una forma especial de castigo, muy eficaz en situaciones de conflicto, es el **TIEMPO FUERA** (de cara a la pared, al rincón, fuera de juego); en los más pequeños basta un rincón apartado de la actividad, un lugar aburrido. Conforme sean más grandes, puede ser directamente el mandarlos a su habitación o fuera de la actividad que estaban realizando y que era gratificante.

IMPORTANTE: El castigo no sirve para enseñar nuevas conductas.

Le **PONES**
algo
desagradable

El Coste de respuesta:

Ante la presencia de la conducta que queremos eliminar o disminuir **se retira algún reforzador importante** para la persona.

“Como has hecho... te retiro la paga de los Domingos”, “Has roto el jarrón por jugar en el salón aunque sabías que no

Le **QUITAS**
algo
agradable



debías. Tendrás que pagarlo de tu hucha”. “Si llegas una hora tarde, mañana tendrás que estar una hora antes”.

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 ninguna atención que la mantenga¹

Le
IGNORAS

La extinción debe ser aplicada **siempre** que se produzca la conducta, independientemente de que sea con el padre o la madre. No debemos aplicarla de manera intermitente (unas veces sí y otras no), ya que de este modo, se refuerza la conducta y sería contraproducente.

Se evitará igualmente hacer cualquier referencia posterior a la conducta ignorada (pataleta, rabieta, etc.) y se deberá elogiar posteriormente la cooperación y las respuestas positivas al cambio de conducta.

La extinción no se puede aplicar en todas partes. Para que funcione tenemos que estar seguros de que controlamos el entorno (no sirve intentarlo en un supermercado si nuestro/a hijo/a empieza a tirar cosas de los estantes), por lo que es más indicado practicar esta técnica en casa o cuando estemos seguros de que no habrá elementos que perturben nuestro intento de ignorar la conducta de nuestros menores.

Ejemplo:

Hijo: “Quiero irme a la calle, Quiero irme a la calle, Quiero irme a la calle”
(repetición sin parar)

Madre: (Ignora las llamadas de atención y se va a su despacho a trabajar)

Nota: Si cuando empiezas a aplicar la extinción notas que la conducta que quieres corregir en tu hijo/a aumenta (grita más, está más pesado, intenta llamar más la atención...) mantente firme y continúa ignorándole porque lo estás haciendo bien.

¹ La atención incluye hablar, mirar realizar gestos, sonreír, etc. cuando se habla de retirar la atención (ignorar) hay que mirar para otro sitio, o irse físicamente del lugar. No se debe mostrar ni siquiera una expresión facial de desaprobación.



PARA QUE EL **CASTIGO** SEA EFICAZ ES NECESARIO QUE SEA:

- Inmediato
- Aplicado siempre que aparezca la conducta
- Aplicado en presencia de la persona que castiga
- Castigada solo la conducta (no la persona)
- No modificable una vez impuesto
- Proporcional a la conducta inadecuada
- No se debe castigar con algo que no se es capaz de cumplir
- Corto
- Se debe comunicar adecuadamente y con firmeza
- Nunca se debe perder el autocontrol
- Se debe avisar siempre al niño/ a de la conducta incorrecta y su consecuencia

PARA QUE EL **REFUERZO** SEA EFICAZ ES PRECISO QUE:

- Inmediato
- Aplicado siempre que aparezca la conducta
- **Aplicado en presencia de la persona que refuerza**
- **Proporcional**
- Refuerzo independiente para cada conducta
- Refuerzo verbal, físico y social mejor que el material
- El mejor reforzador es la atención
- A veces es más útil reforzar el proceso que el fin