

TEMA: LÍMITES

A. Teoría sobre la modificación de conductas

Introducción

- De una rama de la psicología denominada “conductismo” surge la teoría del aprendizaje, la cual consiste en el estudio de la adquisición de nuevos conocimientos y nuevas conductas. En el marco de la teoría del aprendizaje nace la *Teoría sobre la modificación de conductas*, ocupándose de investigar y estudiar los factores que inciden en las conductas, tanto aquellos que ayudan a incentivar la repetición de conductas adecuadas, como a eliminar las inadecuadas.
- La *Teoría sobre la modificación de conductas* considera que toda conducta se puede explicar en estos términos:
Surge un estímulo que provoca una conducta, la cual recibe una reacción del medio que puede reforzarla, mantenerla o eliminarla.

Desarrollaremos un ejemplo que clarifique esta premisa.

Escena 1:

Lugar supermercado, niño de 3 años con su madre frente a la góndola de golosinas (estímulo provocador), ¡ QUIERO UN CHOCOLATE! (conducta del niño), Acabas de tomar un chocolate en casa, no te voy a dar otro ahora (reacción de la madre y estímulo para la siguiente conducta)

Escena 2:

El niño empieza a llorar en aumento, (conducta)
La madre sigue firme en su posición, (reacción)

Escena 3:

Posibilidad 1:

El niño llora cada vez mas fuerte y empieza a gritar.

La gente empieza a mirar al niño y a esta madre insensible.

La madre no soporta la presión y accede al pedido del niño.

Conclusión: La madre reforzó esta conducta posiblemente frente a otra situación en público el niño sabe que si hace bastante escándalo consigue lo que quiere.

Posibilidad 2:

El niño llora cada vez más fuerte, y empieza a gritar.

La gente empieza a mirar al niño y a esta madre insensible.

La madre tiene claro que no puede ceder porque no es bueno para el niño, distrae al niño con otra cosa y el niño deja de llorar.

Conclusión: La madre disminuye la posibilidad de que esta conducta se repita.

Métodos que ayudan a incentivar una conducta adecuada

- a) **Reforzamiento positivo:** una conducta recibe del medio una reacción positiva, un reforzador positivo, un incentivo. Es el método por excelencia para incentivar la repetición de las conductas. Por ej: *“Hoy te portaste muy bien en el dentista, por lo que te voy a comprar un paquete de figuritas...”*; *“Como tienes muy buenas notas, de premio iremos al cine el fin de semana...”*; *“Ordenaste los juguetes sin que te lo tuviera que pedir, ¡Te felicito sos un campeón!”*
Los reforzadores pueden ser de distinto tipo:
- Reforzadores materiales (golosinas, figuritas, regalos, etc.),
 - Actividades como reforzadores (leerles un libro, jugar con ellos, tener más tiempo en la computadora o viendo televisión, ir al cine, salida especial, etc.);
 - Reforzadores sociales (palmadita, abrazos, besos, felicitaciones por el esfuerzo, por la actividad, sonrisas...)
 - Reforzadores simbólicos (puntos, estrellas, fichas) que después cuando han conseguido un número determinado pueden ser intercambiadas por otros reforzadores.
Es importante alternar los distintos tipos de reforzadores.
- b) **Por medio de un modelo:** Nosotros actuamos de modelos, mostramos con el ejemplo la conducta adecuada, también se pueden utilizar títeres, dramatizaciones o cuentos ilustrativos. Ej: Enseñamos como queremos que deje el baño después de bañarse, como resolver un conflicto con un amigo, hábitos de higiene.....
- c) **Contrato conductual:** Se realiza un contrato entre los padres y el hijo, donde se indica que va a hacer cada uno, premios y castigos. Se firma y se pone en un lugar visible. Aquí podemos utilizar los reforzadores simbólicos.

Métodos que ayudan disminuir la conducta no deseada.

- a) **Extinción:** Impedir que obtenga el refuerzo que está manteniendo la conducta, es decir que obtenga lo que quiere con esa conducta. Ej. : cada vez que grito consigo siempre la atención de mi madre, si hago mucho lío me dan lo que quiero, si insisto mucho por cansancio lo consigo...
- b) **Castigo:** Frente a la conducta indeseada se le retira un reforzador positivo para el niño. Ej. : si no comes no hay postre, si te portas mal en el médico hoy no ves tu programa favorito de TV, si no estudias no hay computadora...

- c) Castigo físico: Conducta seguida de una paliza, cachetazo, tirón de orejas, tirón de pelo. Este tipo de técnicas tiene varias desventajas a la hora de modificar una conducta y son las siguientes: produce agresividad en el castigado, los niños aprenden que los problemas se solucionan a los golpes, cuando es un método habitual tienden a escaparse, tienden a pensar que no los quieren, se dan cuenta del abuso de poder del adulto y se sienten humillados, no respetados. Estos sentimientos llevan a los niños a centrarse en ellos y no en la conducta que no debe repetir. Cuando este método es utilizado solo en ocasiones refleja una pérdida de control y falta de autoridad de parte de quien lo ejerce.
- d) Sobre corrección: Frente a la conducta inadecuada se le pide que realice la conducta adecuada o que corrija su error. Ej: Pablo toma sin permiso los marcadores de su hermana, entonces Pablo debe devolver los marcadores y pedirle por favor a su hermana que se los preste.
- e) Tiempo fuera: Privar al niño de todo tipo de actividad por un tiempo. Es necesario ser precisos con el tiempo y una vez transcurrido dejarlo volver a la actividad y si la conducta inadecuada sigue, repetir el tiempo fuera. Ej: Como no dejas de molestar con la pelota te vas a quedar sentado sin jugar 5 minutos.

Observaciones

- Es importante para la autoestima del niño la utilización de incentivos para sus conductas.
- Para la efectividad de estos métodos es necesario no utilizar siempre los mismos, que se den inmediatamente después de la conducta (cuanto más pequeño el niño más inmediato) y ser perseverante.
- Las reacciones deben ser proporcionales a las conductas.
- La desvalorización debe ser siempre sobre la conducta y no sobre la persona.

Conclusión

La psicología ha analizado y clasificado las conductas y sus motivaciones. A través de lo que exponen sus teorías se comprueba como influyen determinadas actitudes de los padres en relación a las conductas de sus hijos.

Para llevar a la práctica cotidiana los conceptos básicos presentados es importante desarrollar la observación de las conductas de nuestros hijos, y la observación de nuestras reacciones como padres frente a ellas y nuestra capacidad de modificarlas para motivar sus conductas adecuadas o disminuir las inadecuadas.

B. Algunas ideas importantes a la hora de establecer LÍMITES

- El desafío actual es capacitarnos para ser modelo y líderes de nuestra familia. Es importante caer en la cuenta de nuestra inevitable influencia positiva y negativa que tenemos sobre aquellas personas con las que convivimos, sobre todo en nuestros hijos para quienes los padres somos las figuras más significativas.
- La familia es un sistema donde las conductas de interacción entre los miembros están relacionadas de tal forma que el cambio en la conducta de un miembro produce un cambio en la conducta de otro.
- Es importante buscar siempre el motivo del comportamiento (indeseado) del niño; tras cada actuación existe siempre una motivación, una necesidad, un objetivo o un conflicto, intentemos ponernos en su lugar.
- Con frecuencia las motivaciones de las conductas de los niños son sólo por curiosidad y ganas de experimentar. Al igual que exploran su entorno, también investigan lo que son capaces de hacer. Simultáneamente observan las reacciones de los mayores o de sus pares ante sus actitudes y sacan sus propias conclusiones.
- Un clima familiar cálido, abierto y cariñoso es una de las premisas más importantes para establecer límites. Cuando los niños se sienten reconocidos y queridos están más dispuestos a aceptar las normas.
- Los padres deben intentar brindar una buena imagen a través de la cual los niños puedan orientarse. Cuando los padres exigen una forma de comportamiento en sus hijos que ellos mismos no cumplen, su credibilidad es escasa.
- Es importante que los padres analicen su posición y responsabilidad en las conductas inadecuadas del niño.
- Una buena práctica es acostumbrar a los niños desde pequeños a los trabajos caseros, dándoles responsabilidad en este campo.
- Sólo cuando los padres se comportan de manera consecuente, el niño aprende lo que tiene que hacer y lo que no y le resulta más fácil respetar las normas.
- Cuando los niños se sienten desbordados por la rabia precisan ayuda y control para salir de su estado. El mejor remedio: la distracción.
- Ante normas nuevas, es natural que el niño no responda inmediatamente y precisa tiempo para asimilarlas. Es necesario, por ello, la constancia de los padres.