

MEJORAR LA CONDUCTA INFANTIL

Las técnicas de modificación conductuales permiten corregir muchos de los comportamientos inadecuados de los niños

Es desobediente, insulta con frecuencia, miente y se muestra agresivo con quienes le rodean. Estos son algunos de los síntomas característicos de los niños con problemas de conducta. Padres y educadores deben enfrentarse a tiempo a estos comportamientos perturbadores para evitar que se intensifiquen en la adolescencia. Para ello, cuentan con distintas técnicas y estrategias de modificación de conducta que, utilizadas con destreza, les ayudarán a controlarlas o eliminarlas.

Problemas más frecuentes

En los últimos años se ha registrado en nuestro país un aumento considerable de los trastornos de comportamiento en niños y adolescentes. María Jesús Mardomingo, jefe de Psiquiatría Infantil y Juvenil del hospital Gregorio Marañón, afirma que las razones del aumento de la frecuencia y gravedad de estos trastornos no están muy claras, pero "coinciden con un mayor desarrollo económico y con una disminución de los logros académicos y educativos de los estudiantes, así como con el cambio en la estructura y los modelos de familia". Como define esta especialista, los trastornos de conducta se caracterizan por la transgresión de las normas sociales y de relación interpersonal aceptadas por un grupo, "tienen una dimensión agresiva, antisocial y retadora, algo que es profundamente perturbador para los demás".

"Es necesaria una intervención temprana de padres y docentes para evitar que estas conductas se incrementen y evolucionen hacia trastornos más graves"

En el desarrollo evolutivo del niño es normal que, en ocasiones, se detecten estas conductas agresivas, desafiantes, de oposición o desobedientes. Las pautas educativas habituales logran en general erradicar estos comportamientos. Sin embargo, en algunos niños, estas actitudes son perseverantes en el tiempo y se incrementa su frecuencia y magnitud a medida que el infante crece. En estos casos, es necesaria una intervención temprana de padres y docentes para evitar que estas conductas aumenten y evolucionen hacia trastornos más graves en la adolescencia.

Pautas generales

Las investigaciones y estudios sobre el comportamiento infantil apuntan a distintos aspectos como generadores de conductas adecuadas. Estos sirven de punto de partida a los padres para evitar el desarrollo de comportamientos disruptivos en los más pequeños. Uno de los más importantes es mantener un buen vínculo afectivo con los progenitores. Dedicar tiempo suficiente a estar juntos en edades tempranas, jugar con ellos, prestar atención a sus conductas y ejercer el control sobre ellas cuando sea necesario.

"Es fundamental poner límites a las demandas de los niños desde muy pequeños y mantenerse firme en ellos"

Es fundamental también poner límites a las demandas de los niños desde muy pequeños y mantenerse firme en ellos. Es una de las mejores formas de establecer unos hábitos de conducta adecuados, que el

niño utilizará como referente en su comportamiento posterior. El pedagogo Jesús Jarque, autor de distintos manuales para padres sobre conducta infantil, precisa que "establecer límites es concretar qué se espera de él y qué no y, en caso de que los límites se traspasen -advierde-, hay que adoptar medidas". La atención juega un papel primordial en el control de la conducta de los niños. Tan importante es prestarle la suficiente atención cuando se comporta de forma adecuada y halagarle por ello, como retirarla cuando el comportamiento sea negativo. Jarque puntualiza que el comportamiento inadecuado de los niños se desarrolla con frecuencia "para llamar la atención de los padres, ya que comprueban que hay una desproporción entre la forma de actuar de ellos cuando se portan mal y cuando se portan bien". Si las actuaciones inadecuadas son las únicas que atienden los progenitores, el pequeño, ante la necesidad de atención, reforzará éstas en detrimento de las buenas conductas.

Entre otras pautas básicas recomendadas por los especialistas, destacan las siguientes:

Claridad: cuando se dan instrucciones al niño, es importante ser claro y preciso. No es lo mismo decirle "pórtate bien" o "no te portes mal", que decirle qué es correcto o incorrecto.

Coherencia y constancia: si los padres recriminan un comportamiento de sus hijos, deben hacerlo siempre que lo detecten, no en ocasiones, y ser conscientes de que el infante observa su entorno y lo imita. No sería correcto desaprobar una conducta que contempla de forma habitual en su familia.

Consenso y complicidad: es necesario que todos los miembros de la familia o fuera de ella con responsabilidad sobre el niño apliquen las mismas pautas sobre su comportamiento. Todos deben permitir o no las mismas actuaciones.

Técnicas de intervención

Cuando se detectan problemas de conducta habituales en los niños, su educación se convierte en una ardua tarea para padres y educadores. Para intentar disminuir estos malos comportamientos y fomentar actitudes más adecuadas, los adultos pueden aplicar distintas técnicas, avaladas por investigaciones y estudios en el ámbito de la psicología y pedagogía, destinadas a la modificación de la conducta.

Antes de aplicar cualquier técnica, es preciso analizar las causas del comportamiento infantil

Es fundamental partir de la premisa de que cada niño tiene su propia personalidad y sus hábitos conductuales pueden estar motivados por distintos factores, ya sean genéticos, ambientales o afectivos y emocionales. Antes de aplicar cualquier técnica, hay que analizar con detenimiento las causas del comportamiento infantil y actuar en función de éstas, ya que algunas estrategias pueden funcionar muy bien con ciertos perfiles y, sin embargo, resultan ineficaces con otros niños.

A continuación, se exponen algunas de las técnicas usadas con más frecuencia en el ámbito escolar y en el hogar:

Refuerzo positivo y negativo: se utiliza para conseguir que el niño se habitúe a una conducta positiva. Es aconsejable darle algo que le gusta cuando su comportamiento es adecuado y evitarle una situación o tarea que le desagrada. En ambos casos, obtiene un beneficio por comportarse de manera correcta y es probable que lo repita para alcanzar la recompensa.

"Es necesario aclarar con el niño las conductas que se tienen que corregir y los premios que puede conseguir"

Economía de fichas: esta técnica se utiliza tanto en grupo en el aula, como de forma individual en casa. Se aplica para favorecer el desarrollo de buenas conductas y disminuir las no deseadas. Consiste en trazar un plan junto con el niño para entregarle cuando efectúa las conductas pactadas de forma previa (recoger su cuarto, hacer las tareas, atender en clase, etc.). Si consigue un determinado número de fichas, las puede canjear por un premio mayor (una

golosina, un juego o una actividad lúdica, entre otros). Es necesario aclarar con el niño qué conductas se tienen que corregir, así como los premios que puede conseguir, y reflejar su evolución en un cuadro u hoja de registro. Esta técnica se puede usar con la de "coste de la respuesta", que implica la retirada de fichas o reforzadores cuando se desarrollen conductas no deseadas.

Tiempo fuera: se retira al niño a un lugar que carezca de estímulos positivos para él. Se utiliza ante rabietas o comportamientos inadecuados persistentes. Hay que apartarle a otro lugar de forma pausada y tranquila, mientras se le explica que cuando corrija su actitud podrá volver al espacio físico anterior. En los más pequeños, el tiempo debe limitarse a cinco o seis minutos.

“Las actividades que más le gustan a un niño pueden utilizarse para reforzar otras que le resultan más desagradables”

Principio de Premack: esta teoría, formulada por el psicólogo estadounidense David Premack, incide en que las actividades que más gustan a un niño pueden utilizarse para reforzar otras que le resultan más desagradables. Es una modalidad de reforzamiento positivo para aumentar la frecuencia de conductas apropiadas. Es imprescindible conocer las actividades preferidas del niño y utilizarlas como objeto de cambio por la conducta apropiada (ver la televisión si antes termina los deberes, aumentar las horas de uso del ordenador si no se distrae en clase). El objetivo es que el menor entienda que si hace las cosas bien se puede beneficiar, frente al hecho de saber que, si se porta mal, puede recibir un castigo.

Saciedad: llevar al límite una conducta inadecuada del niño puede conducir a que una situación que, en principio, resulta agradable para él, se convierta en incómoda. La técnica de la saciedad puede conseguirlo. Le otorga a la conducta problemática el papel de recompensa, de modo que, usada de forma sistemática, el niño se cansa de ella. Si un niño llora y patalea porque quiere ver la televisión, se le puede dejar todo el día delante de ella e impedirle hacer otras actividades. Si sólo quiere comer galletas, se le darán para desayunar, almorzar, merendar y cenar.

Estrategia paradójica: esta técnica se utiliza como último recurso cuando no funcionan otras. Se pide al niño que realice justo lo contrario a sus expectativas, así se sorprende y se crea una situación de perplejidad. Si se le reprueba siempre una conducta, como no atender durante las horas de clase, una opción es darle permiso para no hacer nada durante toda la jornada y dejarle exento de cualquier actividad educativa hasta que sienta al final, por aburrimiento, la necesidad de seguir las actividades comunes. El objetivo es convertir en una obligación algo que le resulte agradable, para que así acabe por rechazarlo.

El castigo

El castigo es quizá el primer método en el que piensan los adultos ante una conducta no deseada de los niños. Esta técnica resulta efectiva en algunos casos y reduce las probabilidades de que el comportamiento inadecuado se repita. Sin embargo, si se usa de forma sistemática y en contextos que no lo requieren, puede perder eficacia, sobre todo porque no propone un modelo de conducta alternativo.

Antes de aplicar un castigo es necesario tener en cuenta algunas pautas. En primer lugar, debe ser inmediato a la mala conducta, ya que es el único modo de conseguir que el niño comprenda qué se le reprueba y lo asocie al castigo. Es necesario también medir la proporción de la pena en función de la conducta. La levedad o gravedad de ésta determinará la de la infracción. Para que sea efectivo, quien lo impone debe mostrar al niño cuál es la conducta que se espera de él, contraria a la que se castiga. Hay que cuidar, del mismo modo, que no se asocie a una conducta deseada (recoger el cuarto, hacer tareas), para que el niño no la identifique como algo desagradable.

Fundación Eroski
Consumer Eroski
Marta Vázquez -Reina
19 de Marzo 2010