

Los límites en la educación: Una necesidad actual

1.- Características evolutivas a tener presente en el comportamiento.

Edad de 3-4 años

- La fase preoperacional abarca de los dos a los cuatro primeros años del niño. En esta fase, el niño mantiene una **postura egocéntrica**, que le incapacita para adoptar el punto de vista de los demás.
- Esta etapa es un **punto culminante en el desarrollo del niño**. Es un momento crucial: se produce la **toma de "conciencia de sí mismo"**; esto puede reconocerse en el uso que hace de los pronombres personales.
- Va apareciendo **el juego con otros niños**, aunque le sigue gustando el juego en paralelo, así como el solitario. Aunque le sigue gustando cambiar a menudo de juego, dedicará cada vez más tiempo a la misma actividad.
- **Creerá todo lo que le digamos. No hay que aprovecharse de ello** para chantajearle o amedrentarle con la aparición de personajes malos con el objetivo de conseguir nuestros fines o de hacerle desistir de los suyos.
- A esta edad, suelen aparecer **los miedos** con mayor intensidad que a los 2 años.
- Planteará, incansablemente, preguntas (los conocidos **"por qué"**) a las que habrá que intentar responder. Intentaremos ampliar al máximo la respuesta, contribuyendo así a desarrollar el lenguaje y su inteligencia.
- No para todos los niños es fácil el inicio escolar; para algunos supone un auténtico trauma que habrá que ayudar a superar. El niño podrá manifestar dicho rechazo **mostrándose más agresivo, comportándose como si volviese a ser más pequeño de lo que en realidad es, pesadillas...**
- El NO como impulso espontáneo para afianzar su propia identidad.
- Problemas y dificultades derivados de su integración social en el grupo de la escuela.

Edad de 4-5 años

- Por lo general, **le cuesta compartir sus juguetes con otros niños** o necesita llevarlos consigo adonde vaya.

- Son muy habladores y preguntones (los famosos e inacabables "por qué"), que ya se inician en el año anterior.
- Hay una gran necesidad de **afirmarse como persona**: ahora es capaz de imitar a los adultos en muchas cosas. La identificación con éstos va a ser fundamental en su evolución. Generalmente, **se identificará con el progenitor del mismo sexo, lo cual ayudará a niño a aceptar su propio sexo**. Si faltase dicho progenitor debería fomentarse la identificación con otro adulto del mismo sexo que el niño. Otras identificaciones complementarias (con hermanos, abuelos, maestros,...) contribuirán a acabar de perfilar las características del niño/a; estas últimas explicarían la diversidad de caracteres entre hermanos.
- Alrededor de los 4 años, **descubrirá de forma natural la diferencia anatómica entre los diferentes sexos**, y será uno de los intereses presentes. Intentará verificar cada vez que le sea posible esas diferencias, tanto con otros niños como con sus padres. Será algo natural el hacerlo.

Edad de 5-6 años

- Esta es una edad fácil, más conformista.
- El niño expresará en sus dibujos lo que se conoce como "**realismo intelectual**", es decir, lo que dibuja no es la realidad (objetivamente hablando), sino los objetos tal y como son para él (lo que él sabe de ese objeto). Así observaremos transparencias entre un objeto y otro, desproporciones, falta de planos,... El niño expresará con sus dibujos lo que no puede expresar de otro modo.
- Aparecen los amigos inseparables de su mismo sexo.
- Le gustan mucho los cuentos, pues aunque aún no sabe leer pasa largos ratos mirando los dibujos.
- **Le gusta terminar lo que ha empezado**, tanto en el juego como en la conversación. Le molesta dejar algo a medias.

- Se encuentra en una **actitud muy receptiva**, en la que el mundo externo es muy importante.
- **Los niños de esta edad son muy diferentes los unos de los otros.**

2.- El niño y su entorno:

A. El papel determinante de los adultos.

Los niños, durante un considerable número de años, son muy dependientes de sus contextos más inmediatos y en especial de los contextos familiar, escolar y grupo de compañeros.

Una parte importante de los problemas de adaptación de los niños son función del sistema de relaciones y de influencias en los que se hallan inmersos (familia, escuela, los compañeros o iguales), los problemas de conducta se pueden predecir unas veces en función de las características individuales del niño (tales como la irritabilidad, inatención e impulsividad), otras de las características de la familia y otras de la comunidad.

Cabe tener presente, que el comportamiento del niño puede ser muy diferente en casa que en el colegio.

B. Entorno familiar

Las actitudes, valores y conducta de los padres influyen sin duda en el desarrollo de los hijos, al igual que las características específicas de éstos influyen en el comportamiento y actitud de los padres.

Numerosas investigaciones han llegado a la conclusión de que el comportamiento y actitudes de los padres hacia los hijos es muy variada, y abarca desde la educación más estricta hasta la extrema permisividad, de la calidez a la hostilidad, o de la implicación ansiosa a la más serena despreocupación.

Estas variaciones en las actitudes originan muy distintos tipos de relaciones familiares. La hostilidad paterna o la total permisividad, por ejemplo, suelen relacionarse con niños muy agresivos y rebeldes, mientras que una actitud cálida y restrictiva por parte de los padres suele motivar en los hijos un comportamiento educado y obediente. Los sistemas de castigo también influyen en el comportamiento. Por ejemplo, los padres que abusan del castigo físico tienden a generar hijos que se exceden en el uso de la agresión física, ya que precisamente uno de los modos más frecuentes de adquisición de pautas de comportamiento es por imitación de las pautas paternas (aprendizaje por modelado).

Problemática encontradas en el cole entre padres/hijos:

- Discrepancia entre criterios.

- Se responsabiliza uno.
- “Ser más aceptado” cuando se saltan las normas.
- Falta de dedicación a los hijos/as. Falta de responsabilidad/comunicación. Encuentro personal padres/hijos.
- Cuanto menos tolerantes sean los padres mayor es la tendencia a sobrevalorar las conductas problemáticas de su hijo. Dicha tolerancia está determinada por el equilibrio emocional y la presencia de psicopatología personal (las madres deprimidas tienden a ver más problemas en sus hijos que las no deprimidas). Lo cual influye también a la hora de manejar situaciones cotidianas.
- La conflictividad conyugal. A mayor conflictividad se da una menor tolerancia a las características negativas de los hijos. Aquí influyen también la ansiedad, depresión, estrés...

Relaciones entre hermanos:

- Los celos.
- Las comparaciones.
 - Incita la competencia entre los hermanos. Se elogia al que tiene éxito, mientras se censura o ignora al que no lo tiene.
 - Se debe estimular a todos los hijos, con el fin de disminuir la competencia entre ellos. Así se volverán más cooperativos y menos propensos a lograr un puesto a expensas de otros.
- Peleas.

Relaciones niño/abuelos:

Consejos para los padres con respecto a los abuelos:

- Dejar que mimen a los niños y les permitan más caprichos que nosotros. Ésa es una de las funciones de los abuelos y los niños lo saben distinguir.
- Valorar su tarea y mostrarnos agradecidos, ya que representan una gran ayuda para nosotros y para los niños.
- Conversar con ellos para delimitar las funciones de cada uno antes de que se produzca un conflicto que pueda derivar en enfrentamiento.
- Escucharlos y respetar sus opiniones.
- Mantener una imagen positiva de los abuelos ante el niño y hacer que aprendan a respetar a los mayores.

Consejos para los abuelos con respecto a los padres:

- No confundir su papel y respetar los criterios y hábitos que sus hijos imponen a los niños, aunque sean distintos a los suyos. por qué suponer una separación entre abuelos y nietos.
- Hay que proteger y cuidar a los nietos, pero que también deben ser capaces de poner límites para que los niños no se conviertan en unos tiranos.
- No criticar a los padres ni hablar mal de ellos a sus nietos.
- Transmitir vivencias, recuerdos, fotos de los padres... es una de las mejores enseñanzas que pueden llevar a cabo.
- También es conveniente recordar que, aunque los padres se divorcien, la relación de los niños con los abuelos debe mantenerse a pesar de todo.

C. Entorno social

Las relaciones sociales infantiles suponen interacción y coordinación de los intereses mutuos, en las que el niño adquiere pautas de comportamiento social a través de los juegos, especialmente dentro de lo que se conoce como su 'grupo de pares' (niños de la misma edad y aproximadamente el mismo estatus social, con los que comparte tiempo, espacio físico y actividades comunes). De esta manera pasan, desde los años previos a su escolarización hasta su adolescencia, por sistemas sociales progresivamente más sofisticados que influirán en sus valores y en su comportamiento futuro. La transición hacia el mundo social adulto es apoyada por los fenómenos de liderazgo dentro del grupo de iguales, donde se atribuyen roles distintos a los diferentes miembros en función de su fuerza o debilidad. Además, el niño aprende a sentir la necesidad de comportarse de forma cooperativa, a conseguir objetivos colectivos y a resolver conflictos entre individuos. La conformidad (acatamiento de las normas del grupo social) con este grupo de pares alcanzará su cota máxima cuando el niño llegue a la pubertad, a los 12 años aproximadamente, y nunca desaparecerá del comportamiento social del individuo, aunque sus manifestaciones entre los adultos sean menos obvias.

Los miembros de los grupos de pares cambian con la edad, tendiendo a ser homogéneos (del mismo sexo, de la misma zona) antes de la adolescencia. Después pasan a depender más de las relaciones de intereses y valores compartidos, formándose grupos más heterogéneos.

Escuela:

- Relaciones con el profesor.
 - Conflicto con las normas.
 - Discrepancias padres/profesores.
- Relaciones entre iguales.
 - Agresividad.
 - Problemas de relación.

3.- ¿Qué buscan los niños cuando se saltan los límites?. Comprender el comportamiento adecuado e inadecuado de su hijo

En la sociedad autocrática, que era más rígida, y en la cual fueron educados la mayoría de los padres de hoy, las relaciones entre las personas se mantenían en términos de un orden jerárquico: de superiores a inferiores. En la casa se consideraba al padre la autoridad suprema. La madre debía subordinarse al padre, y los hijos a ambos. La sociedad estaba organizada de tal manera que cada persona conocía su lugar. Si nuestra sociedad hubiera mantenido su estructura rígida, muchos de los actuales problemas sociales no se hubieran desarrollado. Pero la sociedad no es estática, los enormes cambios producidos nos llevan a estudiar seriamente las bases que sustentan el orden social actual.

Ciertos grupos que fueron considerados inferiores se cansaron de sus posiciones. Se formaron los sindicatos para proteger los derechos de los trabajadores.

Las minorías exigieron ser tratadas igual que aquellos que se encontraban en posiciones mejores o más favorables. Las mujeres retaron el principio de la supremacía masculina.

Estos retos a las bases establecidas han producido una sociedad diferente a la sociedad autocrática del pasado. Nos movemos hacia un sistema social en el cual todo el mundo insiste en ser tratado de igual a igual.

Claro está que este cambio en las relaciones sociales ha ejercido su influencia sobre los hijos. Quizás la influencia más significativa en las relaciones entre adultos y niños ha sido el cambio en las relaciones entre hombres y mujeres. El movimiento de Liberación Femenina ampliamente conocido en los últimos años, ha ido desarrollándose durante algún tiempo. Antes de la Primera Guerra Mundial las mujeres ya estaban demandando que se les concediera el derecho de voto. Durante la Segunda Guerra Mundial muchas mujeres participaron en muchos trabajos que antes se concebían propios para los hombres.

Aumentó también el número de mujeres que ingresaron en Universidades y luego continuaron trabajando como profesionales. Al tener mayor conciencia de sus derechos y de sus habilidades, las mujeres comenzaron a insistir más en el mejoramiento de su estado legal y económico, y muchos hombres reaccionaron defensivamente ante el movimiento de Liberación Femenina.

Es así como la competencia entre hombres y mujeres se desarrolla dentro del marco de una revolución social. Los niños que nacen en una familia en la cual existe una lucha por la supremacía o por los derechos individuales, fácilmente llegan a la conclusión de que ellos también tienen derechos. Sin embargo, los niños no entienden muy fácilmente que la manera democrática de establecer sus propios derechos es respetando los derechos de los demás. Los niños de hoy tienden a pensar que ellos deben tener los derechos y los padres deben tener las responsabilidades.

Sobreprotegiendo a nuestros hijos de las consecuencias de la irresponsabilidad hemos fomentado una creencia equivocada sobre los derechos y las responsabilidades.

Pero el asunto no termina aquí. Al conocer sus derechos, los niños de hoy no están dispuestos a someterse a las reglas ya las normas arbitrarias de los adultos; por eso, la técnica tradicional de obtener obediencia de los niños -premiando y castigando- ya no es tan eficaz como antes. Sólo cuando los niños reconocen a los adultos como superiores, consideran que éstos tienen el derecho de castigarlos.

Los niños de hoy tienden a considerar que tienen el derecho de ser premiados. Los padres que se basan en los premios a menudo se dan cuenta de que el niño actúa sólo cuando recibe un premio, y no responde a los premios a menos que éstos le parezcan que valen el esfuerzo. Un caramelo para un niño de cinco años puede volverse en lo futuro en la exigencia de un carro cuando sea adolescente.

El castigo tampoco es tan eficaz como lo era antes. Los niños han razonado. "Si tienes el derecho de castigarme, yo tengo el derecho de castigarte". El castigo es eficaz sólo si se repite consistentemente. Entonces, nuestro dilema es: ¿Qué debemos hacer? ¿Cómo debemos enfrentarnos a los problemas de educar a los hijos de hoy? Si pudiéramos regresar a la sociedad autocrática del pasado, probablemente nuestros problemas con los niños disminuirían, pero esto requeriría regresar a un patrón de relaciones de superior a inferior, inconsistente con los principios de la democracia. Más aún, aquellos que han ganado sus derechos no están dispuestos a perderlos. Una alternativa podría ser que los padres se volvieran permisivos poniendo menos restricciones al comportamiento de los hijos. pero esto produciría un caos mayor aún que el que tenemos actualmente. Ninguna sociedad puede sobrevivir sin poner ciertos límites al comportamiento de sus miembros.

Igualdad social de padres e hijos

En una democracia cada persona debe comportarse responsablemente. Si queremos tener adultos responsables, debemos comenzar en la casa desarrollando hijos responsables. Ya que el premio y el castigo no son tan eficaces como lo fueron en el pasado, necesitamos crear nuevas relaciones entre niños y adultos. Como la igualdad social es el ideal hacia el cual marcha la "revolución democrática", estos nuevos procedimientos de educación infantil deben basarse en principios democráticos.

Los procedimientos democráticos de educación infantil están basados en principios de igualdad y de respeto mutuo. Debemos tener el cuidado de no definir igualdad en términos de "exactitud". Obviamente, los adultos y los niños no son idénticos. Además de las diferencias físicas, generalmente los adultos saben más, tienen más experiencia; y tienen ciertos derechos legales y económicos, privilegios y responsabilidades que los niños no tienen. Es por esta razón que por "igualdad" entendemos que los niños son iguales a los adultos en cuanto al valor humano ya la dignidad humana. En una democracia. cada persona tiene derecho a ser respetada ya gozar de autodeterminación dentro de los límites prescritos por la sociedad.

La democracia permite elegir o seleccionar. El padre democrático le da a su hijo la oportunidad de tomar decisiones, dentro de ciertos límites. En este programa usted se familiarizará con una técnica disciplinaria que reemplaza al premio y al castigo, que permite al niño elegir entre diferentes posibilidades y escoger la que él crea más conveniente, y también le permite responsabilizarse por sus propias decisiones, desarrollando así la "autodisciplina". Estas alternativas al premio y al castigo se denominan "consecuencias naturales y lógicas".

El padre democrático también utiliza la estimulación, esto implica valorar al hijo como un individuo único, que requiere ser amado y respetado. En una sesión posterior usted aprenderá técnicas específicas para estimular a su hijo.

En esta época. en la cual predominan la influencia y la persuasión, en contraste con el control y el dominio del ayer, es esencial que los padres aprendan a entender la conducta de sus hijos, tanto el comportamiento adecuado como el inadecuado, y sus emociones.

Comprensión del comportamiento

Existen varios conceptos populares que pretenden explicar el comportamiento del niño, Algunas personas consideran que el comportamiento es esencialmente el resultado de la herencia. Otros consideran que el comportamiento depende principalmente de las influencias ambientales y de las personas o circunstancias que rodean al niño También existe la creencia común de que el niño atraviesa etapas que ocurren de una manera previsible alrededor de determinadas edades. Examinemos brevemente cada una de estas ideas.

Aunque es generalmente reconocido que los niños nacen con ciertas características temperamentales, el hecho de una herencia directa de rasgos de personalidad nunca ha sido establecido. Si el comportamiento es principalmente el resultado de la herencia. ¿Por qué niños de una misma familia tienen personalidades tan diferentes?

La teoría de que el comportamiento es ocasionado por el ambiente sugiere otra pregunta interesante: Si el comportamiento tiene una causa ambiental, ¿Por qué los individuos reaccionan tan distintamente ante las mismas circunstancias? Aquellos que creen que el comportamiento se debe a fuerzas internas o externas, no admiten la existencia de una capacidad creadora por parte del individuo, que le permita tomar decisiones y escoger cómo responder a las condiciones físicas o ambientales.

Los padres también oyen muchos criterios sobre edades y etapas: "los terribles dos años". "Todos los niños de cinco años hacen eso". "No te preocupes, simplemente se encuentra en la etapa de...". "Todas las niñas de su edad...", "Ya pasará esta etapa", y así sucesivamente. Aunque los niños pasan por ciertas "etapas" de reacciones de oposición a los adultos, esto no debe ser usado como una razón para aceptar un comportamiento inadecuado, la experiencia muestra que hay muchas excepciones a estas reglas y que los niños no colaboradores no siempre abandonan esas actitudes al crecer. Probablemente ellos están en el proceso de establecer un modelo de comportamiento.

Los estereotipos, o sea, las ideas comúnmente aceptadas sobre el papel del sexo, tales como: "los varones son varones", "las niñas, por naturaleza, son más fáciles de manejar", han hecho que anticipemos y reforcemos ciertos comportamientos. Generalmente hemos esperado, y existe una fuerza considerable en las expectativas, que las niñas sean cooperativas, y que los varones sean rebeldes o perezosos. Se ha premiado a las niñas por ayudar a sus madres, pero no se ha esperado ayuda por parte de los varones; por lo tanto el papel del sexo se ha "estereotipado como una conducta natural".

Además, hemos llegado a aceptar como "normales", comportamientos molestos, poco cooperativos y rebeldes. Esperamos y aceptamos el comportamiento negativo en la creencia de que no podemos hacer nada al respecto.

El problema reside en nuestra falta de comprensión del comportamiento humano, y en que creemos que no tenemos poder para influir sobre nuestros hijos y hacer que se porten de una manera más colaboradora.

Necesitamos reconocer que el comportamiento inadecuado de nuestros hijos no es el resultado ni de una edad, ni de una etapa. Puede ser típico o frecuente, pero no necesitamos esperarlo, ni aceptarlo, ni considerarlo normal.

Aquellos padres que saben diferenciar el comportamiento adecuado del inadecuado se encuentran en una posición más favorable para influir sobre sus hijos y educarlos mejor.

Trataremos de reconocer que todo comportamiento ocurre debido a un fin social. Todas las personas son seres sociales que toman decisiones, y cuyo objetivo principal en la vida es ser reconocidas, "pertenecer" a un grupo, a la familia, a la sociedad, etc. Por eso, cada uno de nosotros busca continuamente encontrar y mantener una posición significativa. En nuestra búsqueda seleccionamos creencias, sentimientos y comportamientos en los que confiamos para que nos den un significado. La mejor manera de entender el comportamiento es observando sus consecuencias.

Nuestro estudio mostrará que detrás del comportamiento inadecuado existen objetivos. La comprensión de esos objetivos nos hará padres más eficaces.

Cuatro objetivos del comportamiento inadecuado

Los niños que se portan mal son niños frustrados, desalentados. No creen que pueden "pertenecer" al seno familiar portándose de una manera positiva, y por lo tanto buscan esa "pertenencia" portándose inadecuadamente.

Rudolf Dreikurs, un psiquiatra prominente, clasificó el comportamiento inadecuado de los niños en cuatro grandes categorías, y las denominó "OBJETIVOS", considerando que el comportamiento inadecuado le reportaba un beneficio al niño.

Esos objetivos se mantienen presentes en el comportamiento de los hijos mayores y de los adultos, y además, otros propósitos influyen en el comportamiento inadecuado a medida que maduramos.

Aunque al principio los cuatro objetivos parecen complejos, hemos encontrado que cualquier padre puede aprender a descubrir el objetivo de la conducta inadecuada de su hijo utilizando dos técnicas muy simples. Recuerde que el comportamiento inadecuado tiene un propósito, y por lo tanto, como mejor se comprende es observando las consecuencias que ocasiona; así es que:

1. Observe su propia reacción ante el comportamiento inadecuado del niño. Lo que usted sienta, **SUS PROPIOS SENTIMIENTOS**, le señalarán el objetivo del niño.
2. Observe la respuesta del niño a sus intentos de corrección. La respuesta del niño al **COMPORTAMIENTO DE USTED** también le hará saber lo que busca el niño.

En resumen: Entréñese en observar los resultados del comportamiento inadecuado en lugar de observar solamente dicho comportamiento. Los resultados del comportamiento inadecuado revelan su propósito.

Manteniendo estas técnicas en mente, consideremos los cuatro objetivos del comportamiento inadecuado propuesto por Dreikurs.

Atención

El primer objetivo del comportamiento inadecuado que identifica Dreikurs es la "atención". El deseo de que se les preste atención es casi universal en los niños pequeños.

Los niños prefieren obtener atención de manera positiva, siendo útiles, pero si no lo logran así, la buscan en forma negativa. Aquellos niños que creen que sólo pueden "pertenecer" si se les presta atención, prefieren, en todo caso, obtenerla en forma negativa a ser ignorados.

Utilizando las dos técnicas antes descritas observamos las consecuencias del comportamiento inadecuado del niño para saber así si el objetivo perseguido era llamar la atención. Si simplemente estamos "molestos" y corregimos al niño con advertencias, o con ruegos, el niño ha recibido la atención deseada. Si, al observarlo, el niño responde dejando temporalmente de portarse inadecuadamente, se ha satisfecho su deseo de llamar la atención. Más tarde probablemente repetirá su acción o hará alguna otra cosa para de nuevo llamar la atención.

Para ayudar a estos niños "buscadores de atención" debemos cambiar nuestras respuestas y nuestras reacciones, y mostrarles que pueden ser considerados, o tomados en cuenta a través de sus contribuciones útiles al bienestar del hogar, más que a través de actitudes o de acciones negativas.

Debemos centrar nuestra atención en su comportamiento constructivo, y esto lo podemos obtener de dos maneras: O bien, ignorando su comportamiento inadecuado, o bien atendiéndolo en alguna forma no esperada por el niño.

No se debe prestar atención al niño cuando éste la pide o la demanda, ni siquiera cuando la exige con acciones positivas, pues ello refuerza un deseo impropio de llamar la atención. Los niños fácilmente llegan a creer que si no son el "centro de atención" no significan nada en la familia, no "pertenecen".

El mejor momento de prestarle atención al niño es cuando él no lo espera, enfatizando así el hecho de dar en lugar de recibir. Entendemos que lo antes dicho puede parecer extraño o demasiado simple pero por ahora, sólo estamos interesados en que usted comprenda la idea general de cómo no reforzar el comportamiento inadecuado.

Poder

Este es el segundo de los cuatro objetivos mencionados del comportamiento inadecuado.

El niño que busca "poder". sólo se siente importante cuando considera que él es el jefe. trata de hacer solamente lo que él quiere. "Nadie me puede obligar hacer algo", o "Mejor haces lo que yo quiero" son los pensamientos de estos niños. Inclusive si los padres tienen éxito obligándolo a obedecer, esa victoria es temporal. Puede ser que los padres ganen la discusión, pero pierden la buena relación con el hijo.

Cuando un niño es desafiante, los padres se sienten molestos y provocados. Los intentos para corregir a este niño generalmente no son muy satisfactorios. Él desafía a sus padres y continúa su comportamiento inaceptable, o cesa temporalmente para continuarlo después con mayor intensidad. En estas luchas de poder algunos niños harán lo que se les dice, pero no en la forma en que los padres desean que sea hecho. A esto lo llamamos "complacencia desafiante".

Como regla general al tratar a estos niños que buscan poder, los adultos deben controlarse, no ponerse bravos y retirarse a tiempo de una probable lucha por el poder". Utilizar las tácticas de poder para oponerse a la postura arrogante del niño, sólo lo impresionará por el valor del poder, y aumentará su deseo de lograr ese poder para él mismo, para su satisfacción personal.

Si la lucha por el poder continúa y el niño llega a sentir que no puede derrotar a los padres, puede tratar de cambiar su deseo de poder y perseguir el tercer objetivo: "la revancha".

Revancha

Este es el tercer objetivo del comportamiento inadecuado.

Los niños que persiguen el deseo de revancha están convencidos de que no son dignos de ser queridos. Se sienten importantes sólo cuando pueden molestar a otros tanto como creen haber sido ellos mismos molestados. Piensan que ocupan un lugar importante siendo crueles y siendo rechazados por otros.

Los padres de los niños que buscan revancha se sienten profundamente heridos y a su vez, desean el desquite. El niño responde a ese contraataque, bien sea intensificando el comportamiento inadecuado o escogiendo alguna otra arma, es decir, asumiendo otra actitud. Estos padres necesitan comprender que la actitud revanchista del niño no es "causada" por los padres, sino que tiene su origen en un sentimiento de desaliento del niño.

Para comenzar a ayudar a estos niños de actitud revanchista, los padres deben tener cuidado de no ser ellos mismos revanchistas. Aunque esto es muy difícil, deben tratar de mejorar sus relaciones con el niño manteniéndose calmados y mostrando buena voluntad.

Si esta "guerra de revanchas" continúa entre padres e hijo y el hijo se siente derrotado, pudiera abandonar ese tipo de conducta y buscar ser excusado mostrando una "actitud de insuficiencia".

Demostración de insuficiencia

Este es el cuarto y último de los cuatro objetivos del comportamiento inadecuado.

Los niños que muestran insuficiencia o incapacidad están extremadamente "descorazonados". Habiendo ya perdido las esperanzas de tener éxito por otros medios, tratan de que nadie espere nada de ellos. Esta rendición puede ser total, o sólo en aquellas situaciones en las que los niños piensan que no pueden tener éxito.

Los padres sabrán si un niño persigue el objetivo de mostrar insuficiencia si ellos también se sienten desesperados y quieren rendirse, en otras palabras, si ellos también quieren darse por vencidos. El niño responde pasivamente, o simplemente no responde a nada que los padres hagan, "el niño no mejora".

Para ayudar a un niño que se siente incomprendido o insuficiente, los padres deben eliminar toda censura, y enfocar sus comentarios sobre las buenas cualidades y sobre las potencialidades del niño. Los

padres deben estimular cualquier esfuerzo hecho por el niño para mejorar, no importa cuán pequeño parezca.

Aunque hemos presentado los cuatro objetivos del comportamiento inadecuado en orden progresivo que va desde la búsqueda de atención, a través del poder, revancha y hasta la muestra de insuficiencia. los niños no siempre siguen ese orden, ellos eligen sus objetivos de acuerdo a sus percepciones. Por ejemplo, un niño malcriado, que busca atención de manera pasiva, puede pasar directamente a manifestar insuficiencia si ve que la sobreprotección de los padres es un síntoma de falta de confianza en él. Al igual que los niños que han sido maltratados, los niños malcriados podrían sentir que no tienen fuerzas para sobreponerse a las dificultades de la vida.

Recuerde que todo comportamiento inadecuado inclusive la búsqueda inadecuada de atención, se debe a que el niño se encuentra desanimado. El niño no tiene el valor de comportarse de una manera constructiva.

Un niño no actúa inadecuadamente a menos que sienta que está perdiendo lugar. Cualquiera que sea el objetivo del comportamiento inadecuado, el niño lo manifiesta porque cree que solamente así podrá ocupar un lugar en el grupo.

Habrán ocasiones en las cuales el niño cambie su objetivo, dependiendo esto de cómo interprete la situación. También podrá darse el caso de que el niño emplee el mismo comportamiento inadecuado para diferentes objetivos, o que se comporte de maneras diferentes para el mismo objetivo.

Sólo podremos descubrir el objetivo si observamos los resultados. Una vez descubierto el objetivo estamos ya en posición de comenzar a ayudarlo.

Aunque a menudo están conscientes de las consecuencias de su comportamiento inadecuado, generalmente los niños no están conscientes de sus objetivos.

Por ahora debe quedar bien claro que el comportamiento y las intenciones del niño hacia nosotros cambiarán solamente si nosotros cambiamos nuestra actitud. Aunque nosotros no causamos el comportamiento inadecuado del niño, podemos reforzarlo y estimularlo, así como también podemos reforzar y estimular la búsqueda de objetivos erróneos, si reaccionamos en la forma esperada por él. Por consiguiente, debemos concentrarnos en cambiar nuestro propio comportamiento si queremos que el niño cambie el suyo.

Los niños pueden manifestar sus objetivos de comportamiento inadecuado tanto en forma activa como pasiva, con excepción del cuarto objetivo antes descrito muestra de insuficiencia que revela rendición, lo cual hace actuar al niño en forma pasiva.

Los cuatro elementos básicos para construir relaciones positivas

Ninguna técnica de entrenamiento infantil será eficaz a menos que usted desee tomar el tiempo necesario, y hacer el esfuerzo indispensable para crear una relación positiva con su hijo. Los cuatro elementos que siguen son esenciales para una relación eficaz entre padre e hijo.

Respeto mutuo

Los problemas entre los seres humanos de cualquier edad generalmente son el resultado de una falta de respeto mutuo. Los padres a menudo se quejan de que sus hijos no los respetan. Parecen no darse cuenta de que el respeto debe ser ganado, que proviene del hecho de respetar a otros. Fastidiar, pegar, gritar, hablar con aire de superioridad, hacer cosas por los niños que ellos pueden hacer por sí mismos, vivir con una doble modalidad o sea, inconsistencia en el actuar. etc., todo esto muestra falta de respeto. (Pregúntese usted mismo. ¿Le pido a mis hijos que toquen la puerta antes de entrar en mi dormitorio, pero me siento libre para entrar en el de ellos sin tocar yo?).

Para establecer el respeto mutuo debemos empezar por mostrar respeto por nuestros hijos. Una buena manera de comenzar es minimizando las críticas negativas. Hable con sus hijos cuando reine una atmósfera familiar amigable.

Dedicación de tiempo para diversiones

En el ritmo agitado de la vida moderna a menudo se hace fácil olvidar este importante aspecto para construir una relación familiar positiva, sin embargo, esto no toma tanto tiempo como pensamos. El "elemento" importante al pasar el tiempo juntos es de "cualidad" y no de "cantidad". Una hora de relaciones positivas vale mucho más que varias horas de situaciones conflictivas.

Sugerimos que usted tome tiempo para divertirse. Pase cierto rato del día con cada uno de sus hijos, haciendo lo que a ambos les guste. Si una de las personas se siente forzada a hacer algo, el rato pasado juntos ya deja de ser agradable. Generalmente, el padre y la madre dividen el tiempo que pasan solos junto a cada uno de sus hijos cada día, y alternan los días.

La hora de acostarse es considerada por muchos como el momento más agradable para pasarlo junto a los hijos. Lo más importante es que usted y sus hijos planifiquen conjuntamente cómo pasar ese rato. Cada hijo sabrá que tendrá un momento especial para pasarlo con usted. Si otro niño interfiere, simplemente se le dice: "Este es el rato que tu hermano y yo pasamos juntos. Tú y yo estaremos juntos a la hora convenida".

Adicionalmente a estos ratos con cada uno de los hijos, la familia deberá divertirse en conjunto como familia, por lo menos una vez a la semana.

Estimulación

Debemos creer en nuestros hijos si queremos que ellos crean en sí mismos. Los niños necesitan ser estimulados frecuentemente para sentirse bien. Una relación de Cooperación depende mucho de cómo los niños se sienten acerca de ellos mismos, y de cómo se sienten acerca de usted.

Demostración de amor

¿Cuán a menudo les dice usted a sus hijos, a través de palabras o de acciones, que los quiere mucho? Para sentirse seguro, cada niño debe tener por lo menos una persona significativa para él, a quien querer y que lo quiera. Es extremadamente importante decirles a sus hijos que usted los quiere, especialmente cuando ellos no esperan ese comentario, así como hacerles manifestaciones no verbales, tales como caricias, cariños, besos, unas palmaditas en la espalda, abrazos, pasarle la mano por la cabeza, guiñarles un ojo, etc.

Usted debe comprender que el amor también se demuestra en cualquier tipo de relación con sus hijos, a través de su actitud de respeto mutuo, y permitiéndoles desarrollar responsabilidad y cierta independencia.

4.- ¿Cómo establecer reglas o poner límites?:

En nuestra vida diaria debemos cumplir continuamente normas y reglas, nos gusten o no, y lo mismo sucede en nuestra casa. Por lo tanto antes de seguir quejándonos sobre nuestros hijos deberíamos observar cómo implantamos y hacemos cumplir las normas en nuestra propia casa.

Algo esencial es conocer cómo se establece una norma:

1. **Decirle al pequeño cuál es la regla**
2. **Explicarle cuál es el motivo**
3. **Establecer cuál será la consecuencia si la regla se rompe.**

Antes de esto debemos asegurarnos una serie de cosas:

a) Cuando demos una instrucción a un niño debemos:

- **estar al lado del niño**
- **ponernos en cuclillas y establecer algún tipo de contacto**, como cogerle de la mano
- **utilizar un tono de voz agradable pero firme**
- **mirarle a los ojos** y asegurarnos que él también lo hace

b) **Ser específicos:** es importante que el niño sepa exactamente lo que se espera de él, o sea no diremos pórtate bien, sino recoge tus juguetes.

c) Debemos **establecer límites apropiados a la edad del niño.**

d) Una vez que queda establecida una norma, debemos ser **consecuentes y ser capaces de hacerla cumplir.**

e) Deberá existir un **total acuerdo entre los padres.**

5. Técnicas de modificación de conductas

5.1. Técnicas operantes para el desarrollo de conductas:

Imitación:

Esta técnica sirve para incrementar la adquisición de una nueva conducta. Con la imitación se consigue que el hijo copie conductas adecuadas para que las integre dentro de su repertorio habitual. La imitación como técnica de intervención conductual tiene tres aspectos relevantes: 1. La existencia de una similitud entre el comportamiento de la familia o la pareja que imita y el comportamiento ejemplo. 2. Que exista una relación en el tiempo entre el

comportamiento de los que imitan y el comportamiento modelo, y 3. La omisión de instrucción explícitas para que la familia o pareja imite el comportamiento modelo.

Encadenamiento:

El encadenamiento es una técnica en la cual el profesional secciona los pasos que debe seguirse hasta la obtención de la conducta final que se pretende obtener. El profesional trabaja cada uno de los pasos desde el más simple hasta el más complejo y de forma separada hasta conseguir la conducta última. Todos y cada uno de los pasos que dirigen el comportamiento objeto de la familia o pareja son reforzados por el profesional a excepción del comportamiento final. La familia o pareja a través de ésta técnica va discriminando todos aquellos pasos que les llevaba hacia la ejecución de un comportamiento ineficaz. La utilización de ésta técnica consiste en desmontar la conducta compleja del funcionamiento familiar o de la pareja en su orden más sencillo. Los elementos de la conducta se irán acoplando y fortaleciendo en la sucesión adecuada. La metodología del encadenamiento se clasifica en tres tipos: 1. la primera consiste en ensayar la presentación que el profesional solicita de la tarea completa a la familia o pareja desde su comienzo hasta su final para que aprendan mediante ensayos las sucesiones que conllevan a la conducta final apropiada. 2. Consiste en que la familia o pareja aprenda la conducta final, paso a paso, primero el paso más sencillo, después se repite el primer paso con el ensayo del segundo paso, a continuación se repite el primer y segundo paso con el ensayo del tercer paso, y así sucesivamente hasta llegar a la conducta meta. 3. La última modalidad consiste en que la familia o pareja comience su aprendizaje desde la conducta última o final hacia atrás.

Moldeamiento:

En el procedimiento del moldeamiento es necesario seleccionar la conducta objeto, una vez seleccionada la conducta final se selecciona la conducta desde la que se debe partir y cuales son los pasos a seguir para llegar a la conducta previamente seleccionada, por tanto, con esta técnica el profesional va dirigiendo a la familia o pareja mediante aproximaciones sucesivas a obtener una conducta eficaz y que jamás ha emitido anteriormente. Este procedimiento genera el aprendizaje de nuevas conductas mediante el refuerzo diferencial de respuestas y que cada vez más se aproxima a la respuesta final que se desea conseguir. El resultado del moldeamiento es obtener una nueva respuesta, pero una nueva respuesta muy diferente de aquella de la que se parte al inicio del moldeamiento, con la intención de introducir una respuesta adecuada en las conductas de la familia o pareja. La aplicación de esta técnica es más adecuada para aplicaciones en problemas sexuales en la pareja, para comportamientos disfuncionales, etc. El moldeamiento es una herramienta de intervención del enfoque conductual para poder adquirir nuevas conductas que hasta el momento bien en la familia o en la pareja están ausentes o si se presenta es de forma básica.

5.2. Técnicas para la reducción de conductas operantes:

Extinción:

Este método de extinción consiste en interrumpir la transmisión del refuerzo, es decir, eliminar los resultados que siguen a una determinada conducta. Pero la eliminación del refuerzo debe ser completa, ya que el reforzador no se debe ejecutar nunca para esa conducta. F.X. Méndez, J. Olivares y M. Beléndez (1999):“*Para ellos la extinción produce dos efectos*

inmediatos importantes en el organismo: en primer lugar, es esperable que inmediatamente después de poner en marcha un programa de extinción se produzca un aumento de la frecuencia de la conducta que se pretende disminuir. Y en segundo lugar, al implantar la extinción es probable que se produzca reacciones emocionales y activas”.

El objetivo de la aplicación de esta técnica de intervención desde el enfoque conductual resulta de mayor eficacia para determinadas conductas problemáticas como comportamientos hipocondríacos, ante trastornos de anorexia nerviosa, etc. El profesional refuerza a la familia o pareja previamente ante una determinada conducta para luego dejar de reforzar ante otras conductas equivalentes o similares. El resultado de la extinción es una reducción gradual en la periodicidad de las respuestas hasta que desaparece por completo.

Conviene tener presentes unas condiciones para aplicar dicha técnica:

- Se puede tolerar el aumento inicial de la conducta problema.
- Se trata de una conducta que no es peligrosa ni para el propio sujeto, ni para el resto de personas que conviven con él, pudiéndola reducir gradualmente.
- Podemos identificar y controlar los refuerzos que mueven al sujeto a actuar.
- Es posible reforzar otras conductas alternativas.

Reforzamiento positivo:

Se entiende por la aplicación de esta técnica la ejecución de una recompensa agradable para el sujeto inmediatamente después de la emisión de un comportamiento, con el objeto de que una determinada conducta tenga una mayor probabilidad en el futuro, es decir, el reforzamiento positivo consiste en la administración de una consecuencia tras la ejecución de una determinada conducta con la intención de incrementar la probabilidad de la presentación de una nueva conducta más eficaz. Según X. Méndez, J. Olivares y M. Beléndez (1999): *“Un reforzador positivo es un evento que, cuando se presenta inmediatamente después de una conducta, provoca que aumente la frecuencia de dicha conducta. El término reforzador positivo es sinónimo de recompensa. Una vez que se determina que un evento funciona como reforzador positivo de un individuo particular en una situación específica, ese evento se puede utilizar para fortalecer unas conductas de ese individuo en otras situaciones.”*

Existen diversos procedimientos de reforzamiento positivo, bien para mantener las conductas a un nivel moderado, bien para emitir otras conductas diferentes o incompatibles con las que deseamos eliminar. Señalamos los siguientes:

▪ Reforzamiento diferencial de tasas bajas:

A través del uso de la presente técnica se refuerza al sujeto cuando mantiene una tasa de conducta más baja de la observada en un inicio. Se suele aplicar cuando lo que se desea es reducir ciertos comportamientos, pero no eliminarlos.

Condiciones para aplicar esta técnica son:

- Se trata de mantener a niveles moderados la conducta.
- La conducta no es peligrosa y se puede reducir gradualmente.

- **Reforzamiento diferencial de otras conductas:**

En este tipo de reforzamiento, se refuerza cualquier conducta que emite el individuo con excepción de la conducta que pretendemos eliminar. Es decir, reforzamos la ausencia de la conducta inapropiada durante un tiempo.

Condiciones para aplicar esta técnica son:

- Se puede administrar refuerzo contingente a la emisión de la conducta en todos los contextos. Hay control de las fuentes de reforzamiento.
- Las conductas se quieren eliminar de forma rápida.
- No hay riesgo de reforzar conductas desadaptativas.

- **Reforzamiento diferencial de conductas incompatibles o alternativas:**

Dicho tipo de reforzamiento es idéntico al anterior con la excepción de que reforzamos una conducta que es incompatible o no puede hacerse al mismo tiempo que la conducta que se desea eliminar.

Condiciones para aplicar esta técnica son:

- Ideal cuando se dan conductas incompatibles ya instauradas; si no, evaluar el coste/beneficio de moldear conductas útiles incompatibles.
- Se puede administrar reforzamiento contingentemente en distintos contextos. Hay control de las fuentes de reforzamiento.
- Si la conducta problema se precisa reducir rápidamente, combinar con otras técnicas aversivas. Si hay que moldear las conductas incompatibles, entonces emplear RDO junto con otras técnicas aversivas.

Reforzamiento negativo:

Esta técnica consiste en la reducción de una conducta determinada mediante la eliminación instantánea de un estímulo aversivo tras la ejecución de una conducta, por lo tanto, esta técnica pretende la eliminación de conductas inadecuadas y el mantenimiento de conductas apropiadas. Con la aplicación de esta técnica se incrementa la probabilidad de que una conducta determinada se presente como consecuencia de la retirada de un acontecimiento, es decir, el profesional excluye la presencia de un estímulo o acontecimiento desagradable para el individuo de forma previa a la presentación de la conducta que se desea obtener, con el objeto de que se incremente la respuesta deseada. La desaparición del hecho desagradable para la familia o pareja debe ser una consecuencia de la conducta que se pretende obtener con mayor probabilidad de aparición en el futuro, el profesional hace uso de esta técnica primero la aplicación de estímulos aversivos hasta que se presente la conducta prevista y una vez que se presenta ésta se omite el estímulo aversivo para que se presente con mayor frecuencia en el futuro.

Refuerzo Intermitente:

Esta técnica consiste en la administración de un acontecimiento agradable de manera discontinua, es decir, no son fortalecidas todas las respuestas del individuo, sino solamente algunas de las respuestas que se dan ante determinados estímulos. Este tipo de refuerzo

intermitente, se los conoce como de “razón” y de “intervalo”. El refuerzo intermitente desde el plano de razón consiste en la administración de forma constante, en él, el refuerzo se da tras el cumplimiento de la conducta deseada por parte del individuo. En cuanto al refuerzo intermitente en el que se introducen programas de intervalo, lo que los caracteriza está en función del tiempo respecto a la primera manifestación que se trata de conseguir una vez pasado el tiempo previsto.

Castigo positivo

Es un método en el que se aplica un estímulo que causa dolor, incomodidad de gran intensidad, es decir, estímulos de tipo punitivos, como consecuencia de la conducta. Su objetivo es suprimir la conducta determinada por medio de la reducción de la probabilidad de producirse en un futuro. Ésta técnica debe de ser empleada de forma inmediata a la conducta que se desea eliminar, causando así una mayor eficacia, aunque hay que tener cautela en su administración ya que puede causar efectos secundarios como desajuste emocional, distanciamiento social, etc. El castigo positivo consiste en la presentación de un evento desagradable para la familia o pareja inmediatamente después de que se dé la respuesta que pretendemos eliminar, disminuyendo la frecuencia de ésta..

Castigo negativo o costo de respuesta:

Se entiende por la aplicación de castigo negativo el empleo de la retirada de un evento o acontecimiento agradable para la familia o pareja, es decir, cuando el profesional retira a la familia o pareja un reforzador agradable con la intención de fomentar la conducta más apropiada en sustitución de la conducta que produce un mal funcionamiento familiar o de pareja. Por lo tanto, la presentación del castigo negativo consiste en la retirada de un suceso agradable tras la ejecución de una respuesta inadecuada para conseguir disminuir su frecuencia. La característica principal del castigo negativo consiste en la retirada de un estímulo agradable para la familia o pareja, tras la presentación de la conducta que se desea eliminar, es decir, cuando se presenta la conducta ineficaz para el correcto funcionamiento familiar o de pareja como consecuencia se les retira de forma inmediata el reforzador complaciente.

Condiciones para aplicar dicha técnica:

- La extinción y el reforzamiento diferencial no bastan.
- Hay control de las fuentes de reforzamiento.
- Se puede administrar contingentemente el refuerzo y el costo en distintos contextos.
- Hay en marcha una economía de fichas, contrato o programa operante para aumentar conductas; la conducta no requiere eliminación rápida.

Tiempo fuera:

Una vez que se conoce cuál es el reforzador que mantiene la conducta ineficaz en el funcionamiento familiar o de pareja, el profesional interrumpe la ejecución del reforzador, permitiendo que la familia o pareja salga de la situación en la que se encuentran, una vez que ésta ha ejecutado la conducta que se desea eliminar. La aplicación de esta técnica se realiza de la siguiente manera:

1. Primero el profesional debe informar a la familia o pareja la conducta que se desea conseguir mediante unas pautas que todos deben seguir.
2. En segundo lugar, el profesional debe enseñar a la familia o pareja breves pautas con el objeto de que se pueda llegar a la conducta esperada.
3. En tercer lugar si algún miembro de la familia o pareja no siguen las pautas el profesional debe hacer que dicho miembro permanezca durante un periodo de tiempo, dependiendo de la edad, en un lugar nada agradable para él; a esto se lo conoce como “Tiempo – fuera”. Es importante que la ejecución del tiempo – fuera no sirva al individuo para que ejecute una conducta de evitación ante situaciones aversivas para él ó ella.
4. En cuarto lugar cuando se ha tenido que aplicar el tiempo fuera a algún miembro de la familia o pareja y ésta se porta de forma apropiada el profesional le volverá a incorporar con el resto de la familia o pareja, pero si se comporta de manera inapropiada, el período de tiempo fuera comienza desde el principio. Esta técnica es recomendable para su aplicación en problemas de pareja, en conductas agresivas o destructivas de algún miembro de la familia o pareja, en familias con algún miembro con retraso, en familias ó parejas psicóticas, etc.

Condiciones de aplicación de esta técnica:

- La extinción, los métodos de reforzamiento diferencial no bastan y el costo de respuesta no aplicable o efectivo.
- Interesa reducir con rapidez la conducta problema.
- El tiempo fuera no ha de servir para que el sujeto evite situaciones aversivas.
- No se dan conductas autoestimulatorias o reforzantes durante el tiempo fuera.
- Se dispone de un lugar de aislamiento.
- Se puede administrar el tiempo fuera en los contextos en los que se produce el problema.
- Aplicar siempre con refuerzo de conductas adecuadas.

Saciación:

Esta técnica se basa en el manejo apropiado del refuerzo, es decir, con la eliminación de una determinada conducta mediante el empleo del mismo reforzador que la controla, ya que el mantenimiento de dicha conducta produce efectos negativos o desagradables para el resto de los miembros de la familia o pareja. El profesional una vez que identifica las características y periodicidad de la conducta realiza un plan de las sesiones en las que la familia o pareja ensaya la conducta adecuada de forma repetida o bien el profesional les suministra el reforzador intensivamente. El plan que el profesional llevará a cabo con la familia o pareja es de dos tipos: 1. La primera modalidad el profesional facilita a la familia o pareja el refuerzo que mantiene la conducta en una determinada intensidad y durante un determinado periodo de tiempo con él objeto de que el refuerzo pierda su carácter beneficioso. 2. En la segunda modalidad el profesional debe conseguir que la familia o pareja emita la conducta que se trata de menguar de forma intensiva.

Condiciones de aplicación de dicha técnica:

- La conducta se mantiene por un refuerzo identificable material, o es una actividad claramente especificada.
- La conducta no es peligrosa.
- La extinción y los enfoques positivos no son aplicables.

Sobrecorrección:

A través de la sobrecorrección el profesional dirige la probabilidad de efectos desagradables con relación al comportamiento inadecuado que les provoca. La aplicación de esta técnica es más adecuada para trastornos conductuales como comportamientos desadaptados. Por lo tanto, con la sobrecorrección el profesional enseña a la familia o pareja conductas eficaces, pero siendo ellos mismos los que han de trabajar en mayor medida para poder subsanar sus déficit. La sobrecorrección es una técnica que debe de aplicarse inmediatamente después de haberse ejecutado la conducta inapropiada, y debe de aplicarse dicha técnica en diferentes contextos así como con distintos elementos de cambio.

Condiciones de aplicación de esta técnica:

- Se requiere una eliminación rápida, no se trata de conductas autoagresivas peligrosas.
- El tiempo fuera en combinación con métodos positivos no es efectivo por sí solo.
- Se desea que el sujeto aprenda conductas adecuadas.
- Se dispone de tiempo y dedicación para aplicar la técnica en los contextos en los que se produce.

3. Sistemas de organización de contingencias:

Contrato de contingencias o contrato conductual:

El contrato de contingencias es una técnica que consiste en la redacción de un documento escrito en el que se explica las conductas que la familia o pareja se compromete a realizar para poder funcionar mejor y las consecuencias que conlleva el cumplir dichas conductas a las que se han comprometido. Por tanto, el contrato de contingencia es un método de intervención conductual que provoca modificaciones en el funcionamiento de la familia o pareja. El procedimiento a seguir en la aplicación de esta técnica es el siguiente: primero se llega a un acuerdo de los objetivos o expectativas que se pretenden conseguir entre la familia o pareja y el profesional, a continuación se debe de separar los efectos positivos de los negativos respecto a la conducta a conseguir, paralelamente, se analiza las consecuencias negativas producidas por los fallos que se puedan cometer por ambas partes, la de la familia o pareja y la del profesional.

Economía de fichas:

La economía de fichas es una técnica de intervención cuya aplicación se basa en dos momentos:

- La etapa del establecimiento: la cual consiste primero el profesional identifica la conducta que se pretende establecer en el repertorio del comportamiento de la familia o pareja, una vez que se identifica la conducta a trabajar con la familia o pareja el profesional selecciona el modelo de ficha adecuado a los déficit de la familia o pareja, igualmente, el profesional seleccionan los reforzadores que va a aplicar para facilitarlas nuevas conductas.
- La etapa de debilitamiento de economía de fichas: esta etapa consiste en retirar de forma gradual la economía de fichas que previamente se había establecido a la familia o pareja en la etapa de establecimiento.

6. Distorsiones de los padres

Vallés Lorente (1998), basándose en una revisión de los trabajos de Beck, Ellis, Rogers y otros, define unas distorsiones cognitivas típicas que realizan los padres frente a los hijos y propone unas estrategias de solución. Vallés aconseja a los padres practicar la guía para descubrir, evaluar, discutir y eliminar las ideas perturbadoras hasta que se haya conseguido que las ideas racionales y sus respuestas concomitantes aparezcan espontáneamente. A continuación exponemos estas ideas y los razonamientos que pueden ir “disuadiendo” a los padres de su ineficacia hasta el punto de poder cambiarlas.

1.- Excesiva autoexigencia en cuanto al papel de padre o madre.

Necesidad de ser el padre o la madre perfectos y sentirse siempre amado y admirado por sus hijos. En estas circunstancias, cualquier fallo o pequeño error puede dar lugar a un sentimiento total de fracaso, frustración, enfurecimiento o cólera. La persona sometida a este tipo de pensamiento se exigirá demasiado tanto a sí mismo como a sus hijos. Cuando un padre se deja llevar por el perfeccionismo se marca objetivos inalcanzables, evalúa sus acciones considerando un fracaso cualquier desvío de la meta inicialmente programada, y se centrará más en los pequeños errores y defectos que en los logros globales.

A estos padres se les recomienda diferenciar entre el “deber” y el “querer”. Querer alcanzar una meta no significa necesariamente que se deba conseguir a toda costa. El ser humano no es perfecto, y puede cometer errores. Cuando nos proponemos una meta, es importante saber disfrutar de los pasos intermedios y de la conciencia de estar en el camino adecuado para conseguir lo que nos hemos propuesto, sin impacientarnos por llegar al final.

Muchas veces la persona con la que tratamos no es consciente de que es víctima de un pensamiento excesivamente perfeccionista o exigente, y hay que empezar por hacérselo ver. Para ello se le pide que repase las normas de las que se habla en su casa que contengan términos del tipo “debes, hay que, tienes que...”; puede que muchas de ellas sean susceptibles de ser transformadas por normas del tipo “convendría, sería mejor si, vamos a intentar que...”. Por supuesto que -prediquemos con el ejemplo- no estamos hablando en términos absolutos, puesto que sí hay normas en la familia que es necesario que sean del tipo “debes”, especialmente con los más pequeños: “no debes cruzar la calle solo”, “debes levantarte a la hora para ir al colegio”, etc.

Las estrategias propuestas por Vallés para enfrentarse a los “pensamientos debería” son:

- a.- Sustitución: escuche sus diálogos internos y cuando se sorprenda con molestos “debería” o “tendría” trate de sustituirlos por “me gustaría” o “preferiría”, lo que le ayudará a pensar que existen otras posibilidades.
- b.- Trate de ponerse en el lugar de su hijo; busque una explicación al comportamiento que no le gusta de éste. Cuando haga algo que le irrite reflexione, no actúe impulsivamente. Puede preguntarse:
 - ¿Qué estará pensando para actuar de esta manera? ¿Qué creencias o valores le influyen de esta forma?
 - ¿Qué limitaciones (carencia de habilidades), miedos, falta de apoyo... están controlando esta conducta?

- ¿Dónde fijaré los límites de mi irritación?
- ¿Por qué este hecho me pone tan nervioso?
- ¿Cómo reaccionarían otros padres ante esta situación?

c.- Estrategias de negociación: no piense que por negociar con su hijo va a perder la autoridad o va a dejar de llevar las riendas de su familia. Simplemente se trata de que su hijo también tiene necesidades y deseos y conviene que los escuche, no de que se empeñe en que prevalezcan siempre los suyos. Como es preceptivo en toda situación de convivencia, a veces tendrá que ceder usted y a veces tendrán que ceder sus hijos. En cualquier caso, el enfoque democrático-autoritativo, en el que usted detenta la autoridad pero de un modo flexible y dialogante es el más adecuado a la familia de hoy día. Recuerde que no tiene más autoridad el que más grita o más se enfurece, sino el que es percibido como justo.

2.- Magnificación versus minimización

Distorsionar la realidad por el efecto “lente bifocal” sucede a menudo en la relación padres-hijos. Pensamientos extremistas del tipo “siempre-nunca”, “todo-nada” o términos exagerados como “repugnante”, “atroz”, etc. tienen que ver con este mecanismo. A veces un hecho insignificante se convierte en una tragedia, y viceversa, otras veces a un hecho importante no se le presta ninguna atención. Si además el padre es de tipo pesimista o perfeccionista, resultará que el hecho magnificado será el negativo (llegar tarde a casa) y el minimizado el positivo (sacar buenas notas), lo que provocará la consiguiente frustración, tristeza, y sentimiento de injusticia en el hijo.

Como estrategia ante este tipo de pensamientos, primero se trata de detectarlos viendo si aparecen los términos extremistas de los que antes hablábamos, después hay que invitarle a que reevalúe la situación; seguramente el sujeto se dé cuenta de que las cosas son mucho más relativas y esto le ayude a sentirse más relajado y a expresarse con su familia de un modo más ecuánime.

3.- Sobregeneralización y etiquetación.

Sobregeneralizar es sacar leyes generales a partir de un solo indicio. Ejerciendo de mal científico, un padre puede averiguar que su hijo ha faltado a clase un día y a partir de ahí pensar que falta siempre, cuando en realidad ha ido nueve meses al año durante quince años. En el extremo de la sobregeneralización, le puede etiquetar como “pellerero” y ya ni siquiera preocuparse de que vaya al colegio, dándole todo por perdido; la consecuencia fatal y final de esta historia (caricaturesca en aras de una mejor explicación del concepto) sería que el hijo dejara efectivamente de ir a clase -total a quién le importa- produciéndose el conocido efecto de autocumplimiento de la profecía. No siempre la etiquetación es negativa; puede ser positiva pero no por ello está exenta de peligro. Por ejemplo podemos literalmente idealizar a uno de nuestros hijos, etiquetarlo de bueno, aplicado, obediente, etc., y tender a obviar y a no creer todo lo que está haciendo a nuestras espaldas; si en estas circunstancias se da una conducta problema, tenderemos a negarla y estaremos perdiendo la oportunidad de ayudar a nuestro hijo; además, estamos generando todo tipo de celos entre los hermanos menos “ideales”. Al etiquetar se tiende a ignorar todo acontecimiento que contradiga nuestra etiqueta, y los seres humanos a nuestro alrededor, así encasillados, corren peligro de convertirse en robots para nosotros, de conducta predecible y carácter inmutable: cómodo pero falso; cada ser humano es una entidad mucho más compleja, y siempre una mezcla de atributos buenos, malos y neutros.

Cuando en el trabajo con padres se detecta un fenómeno de este tipo, se les puede recomendar que hagan un esfuerzo en buscar los hechos que refuten su teoría, igual que lo haría un científico escrupuloso y honesto consigo mismo. La confección de listas (por ejemplo, una en la que aparezcan los

hechos que confirman la teoría, los hechos que la refutan y las conclusiones derivadas del análisis de estos hechos), que luego pueden ser comentadas con el profesional, es de utilidad en estos casos; el esfuerzo de escribir nos obliga a detenernos a pensar.

4.- Conclusiones apresuradas.

A veces los padres tienden a precipitar las conclusiones sobre algo que ha podido ocurrir a partir de un indicio que en realidad puede significar cualquier otra cosa. Si en el punto anterior se trataba de ser un mal científico, en este caso se trata de ser un mal detective. Extraer una conclusión precipitada a partir de una sola señal supone que, más que de detective, la persona que lo hace está ejerciendo de adivino. Este apresuramiento posiblemente se deba a temores propios de los padres que a la menor oportunidad se ven precipitadamente confirmados. Por ejemplo, si tiene miedo a que su hijo tenga un accidente y el teléfono suena a una hora no habitual, es en lo primero que piensa, cuando tal vez sea él llamándole para advertirle que se retrasa un poco. El sobresalto ha sido totalmente innecesario, y seguramente su ansiedad, y no su sistema de creencias respecto a la educación, le obligue a decirle a su hijo que vuelva inmediatamente. En este caso, bastaba con esperar unos segundos para averiguar la verdad de la llamada. Otras veces hay que esperar más, hay que buscar más pistas, o hay simplemente que preguntarle al hijo qué ha hecho. En cualquier caso, angustiarse o irritarse por algo que puede que haya sucedido es un desgaste inútil y de consecuencias negativas para toda la familia. En casos así se puede tratar de enseñar al sujeto la práctica de una serie de preguntas del tipo:

- ¿En qué hechos estoy basando mis suposiciones?
- ¿Cómo podría obtener más información para confirmar o refutar mis suposiciones?
- ¿En cuántas ocasiones anteriores me he equivocado ante una situación parecida?

7. Guía para el manejo de niños violentos

Dr. Fernando García Castaño

El doctor Fernando García Castaño ofrece unas recomendaciones generales sobre el manejo de la conducta violenta que presentan algunos niños.

ESTABLECER LAS REGLAS

Es fundamental establecer las reglas de conducta de una forma clara, específica y concreta. Si no se establecen los límites de la conducta y no se define lo que se puede y lo que no se puede hacer, mal se ha de esperar que el niño se someta a un modelo determinado de comportamiento.

Hay padres que olvidan que sus hijos, a igual que ellos y que todo ser humano, nacieron sin noción alguna de cómo han de comportarse. Por lo tanto, desconocen la diferencia entre lo permisible y lo inadmisible, entre lo obligatorio y lo optativo, entre lo elogiabile y lo punible. Una parte esencial de la misión de padres y madres es enseñar a los hijos las normas que rigen el comportamiento. El conocimiento de las "reglas del juego" les puede permitir a estos desenvolverse adecuadamente en los ambientes y situaciones por los que tengan que pasar a lo largo de sus vidas.

Los niños con tendencia a reaccionar violentamente ante las contrariedades necesitan aún más que otros conocer lo que se espera de ellos y cómo han de comportarse. El primer paso que hay que dar para tratar de modificar su conducta es establecer tan claramente como sea posible las reglas de conducta que deben seguir. Y se les deben repetir todas las veces que sea necesario, especialmente cuando se les reprende por haber transgredido alguna de ellas.

RESPECTO Y CALMA

Cuando nos dirijamos a un niño con problema de conducta violenta, es necesario hablarle con respeto. Respeto por su condición de persona y su dignidad humana. ¿Cómo se le puede exigir respeto a quien no se está tratando con respeto? Se le ha de señalar la falta cometida, pero sin ofenderlo o humillarlo. Hablarle de esta forma no sólo allana el camino para que tome conciencia de la falta que ha cometido, sino que le provee un modelo de conducta aceptable. O sea, al rehuir nuestra propia violencia, le estamos presentando la forma de comportamiento que le resulta extraña y que tanta dificultad le cuesta adoptar.

Hablar con respeto implica hablar con calma. Una de las mayores dificultades que tienen una buena cantidad de adultos para manejar situaciones conflictivas con niños opositores y violentos es controlar su propio coraje. Por fácil o difícil de lograr que sea esto, es una realidad que la comunicación requiere de calma y autocontrol. Y la calma excluye el coraje. Por otra parte, el adulto que se dirige con coraje a un niño que se ha comportado con agresividad, le está prohibiendo que actúe como él se está permitiendo la licencia de actuar. ¿Incongruente e ilógico, verdad?

EVITAR CONFRONTACIONES

Es altamente recomendable hacer todo lo posible por evitar tener confrontaciones con niños violentos. La confrontación equivale en estos casos a una pelea segura, que es el terreno que se debe evitar a toda costa. En la pelea se desata el coraje sin límite y se facilitan la ofensa y el insulto. En la pelea tiene grandes probabilidades de darse todo lo que nunca debería producirse. Además, quien pelea con estos niños se está poniendo a su misma altura y está incurriendo en el mismo error que quisiera erradicar del niño.

RESALTAR LOS LOGROS Y EXITOS

En términos generales y válidos para todas las personas con que nos relacionemos, es preferible hacer mención de sus logros, habilidades y cualidades positivas, antes que exponer sus debilidades y deficiencias. Cuando hacemos esto último, solemos caer muy fácilmente en la acusación y acusar no conduce nunca a desenlaces positivos ni ayuda a solucionar los problemas que tenemos entre manos.

Si bien lo anterior se aplica a todas las relaciones, es un factor importante a tener en cuenta en el caso de los niños con propensión a la violencia. Estos niños sufren trastornos emocionales y cognitivos que les dificultan manejar adecuadamente la frustración. Enfrentarlos a acusaciones no les ayuda a superar estos trastornos y suele tener el efecto de enconar su resentimiento y provocar sus explosiones emocionales. Si se les mencionan sus fortalezas y cualidades positivas, se les está ayudando a revalorizarse como seres humanos.

La utilidad de estas guías generales, que pueden ampliarse mucho más, no se limita al mundo infantil. Pueden aplicarse fructuosamente también en nuestras relaciones con los adultos con tendencia a las reacciones violentas, que, por cierto, no escasean.

JESÚS FRANCO. ORIENTADOR ESCOLAR.