

¡MI HIJO/A NO ME HACE CASO!

*“Técnicas y estrategias
para educar”*

COLECCIÓN: CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES



Ciudad
de Málaga

ÍNDICE

01 ¿Qué son? *Pág. 3*

02 Técnicas para aumentar conductas *Pág. 5*

03 Técnicas para disminuir conductas *Pág. 6*

04 Una estrategia concreta:
La regla de los cuatro pasos *Pág. 8*



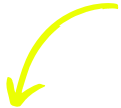
01 ¿QUÉ SON?

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

Estas técnicas funcionan con el principio de que **la conducta puede ser reforzada y debilitada en función de sus consecuencias**. Una conducta se reforzará (es decir, será más probable que ocurra de nuevo) si le sigue una recompensa. Una recompensa es algo que hace valiosas las acciones de una persona. Una conducta se debilitará (es decir, será menos probable que ocurra) si no le sigue una recompensa, o le sigue algo desagradable para la persona.

01 ¿QUÉ SON? *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.

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



No lo coge bien y el cohete le estalla junto a sus pies, dándole un gran susto.

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 técnicas a las que llamaremos **TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA** y que de manera simple y operativa, dividiremos en dos bloques:

Técnicas para aumentar conductas y Técnicas para disminuir conductas

02 TÉCNICAS PARA AUMENTAR CONDUCTAS

Se basan en la asociación de la conducta que se desea aumentar con un estímulo positivo, recompensa o premio. Hay varios tipos:

Refuerzo Verbal: Aquel que, con intencionalidad, alaba/ elogia a la persona por la conducta realizada. Debido a su propia naturaleza, los aspectos no verbales (gesto, entonación, etc.) cobran gran importancia. 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, con la idea de que le resulte gratificante a la persona objeto del mismo.

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?”. Reconocimiento Social: “Se le otorga a Dña Alicia Pérez la distinción al mérito investigador por sus aportaciones...”

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.

03 TÉCNICAS PARA DISMINUIR CONDUCTAS

El Castigo

La conducta inadecuada tiene una consecuencia negativa.

Ejemplos: Una regañina, la realización de un trabajo molesto o monótono, permanecer en un sitio no deseado, aislar a la persona de un contexto agradable, a otro desagradable.

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.

El Coste de Respuesta

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

Ejemplos: “Como has hecho... te retiro la paga de los Domingos”, “Has roto el jarrón por jugar en el salón aunque sabías que no debías. Tendrás que pagarlo de tu hucha”. “Si llegas una hora tarde, mañana tendrás que estar una hora antes”.

03 TÉCNICAS PARA DISMINUIR CONDUCTAS

La Extinción

Otro modo de reducir la frecuencia de una conducta no deseable es ignorarla cuando se produce (ignorancia intencional o sistemática). Así se produce la extinción de la misma al no recibir ningún refuerzo que la mantenga.

Para la aplicación de esta técnica se hace imprescindible la coordinación entre los progenitores, ya que si no se aplica de forma sistemática (siempre que ocurra la conducta, e independientemente de que sea con el padre o la madre) no funciona.

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.

Ejemplo:

Hijo: “Quiero ir a la calle” (repetición tipo “mantra tibetano”)

Madre: (Ignorando la petición, y hablando con su otra hija) “¿Me alcanzas ese libro?” (...y después: “me alegro tanto que me hayas ayudado. Muchas gracias”).

El Castigo

Le das algo o le pones en una situación que no le gusta

Dar (+)

El Coste de Respuesta

Le quitas algo o le retiras de una situación que le gusta

Quitar (-)

La Extinción

Ignoras la conducta inadecuada

04 UNA ESTRATEGIA CONCRETA: LA REGLA DE LOS CUATRO PASOS

Esta estrategia llamada de los cuatro pasos sirve para iniciar o afianzar una norma que se haya establecido con anterioridad. Es especialmente útil en horarios o tareas de responsabilidad. Los pasos son:



Parte del supuesto de que con anterioridad nos hemos reunido con nuestra/o hija/o para hablar de la conducta que queremos conseguir o cambiar.

Una vez que hemos establecido las normas y sus consecuencias (positivas y negativas) en función de la conducta que queremos iniciar o modificar es importante que nuestras/os hijas/os sepan lo que va a ocurrir en función de que respeten o no los acuerdos alcanzados.

Ponemos como ejemplo el acuerdo sobre la norma de uso del ordenador (puede ser el móvil, puede ser tiempo de un juego, recoger juguetes, etc.).

04 UNA ESTRATEGIA CONCRETA: LA REGLA DE LOS CUATRO PASOS

Situación:

Se acuerda que tras terminar sus tareas escolares, María puede usar el ordenador para jugar hasta las 21:00. Si no lo apaga o termina a la hora acordada al día siguiente no tendrá ordenador. Se acerca la hora de terminar.

1 Informar

(Pasamos 10 minutos antes por su cuarto)

Papá: “Hola, María. Te recuerdo que te quedan 10 minutos para terminar con el ordenador”.

Pueden pasar dos cosas:

- María es consciente del recordatorio y va terminando la partida o el chateo, etc. Si es así, Nosotros: **REFUERZO VERBAL**.
- María sigue jugando/ usando el ordenador. Nosotros: **NADA**.



04 UNA ESTRATEGIA CONCRETA: LA REGLA DE LOS CUATRO PASOS

2 Advertir

(Pasamos a las 21:00 por el cuarto)

Papá: María, es la hora. Ya sabes que si no terminas, mañana no tendrás ordenador.

Pueden pasar dos cosas:

- María es consciente de la norma y apaga el ordenador. Nosotros: **REFUERZO VERBAL.**
- María no nos hace caso o pone excusas. Nosotros: **APLICAMOS LAS CONSECUENCIAS.**

3 Aplicar

(Nos mantenemos en el sitio e insistimos para que apague el ordenador, y no nos vamos hasta que no lo apaga)

Papá: “María, lo siento, pero no has respetado la norma que acordamos. Mañana no tendrás ordenador, pero puedes tenerlo de nuevo pasado mañana”.

(IMPORTANTE: No nos quedamos a entrar en una discusión, ni hacemos ninguna otra alusión a su comportamiento, y preferentemente nos vamos de la habitación)

04 UNA ESTRATEGIA CONCRETA: LA REGLA DE LOS CUATRO PASOS

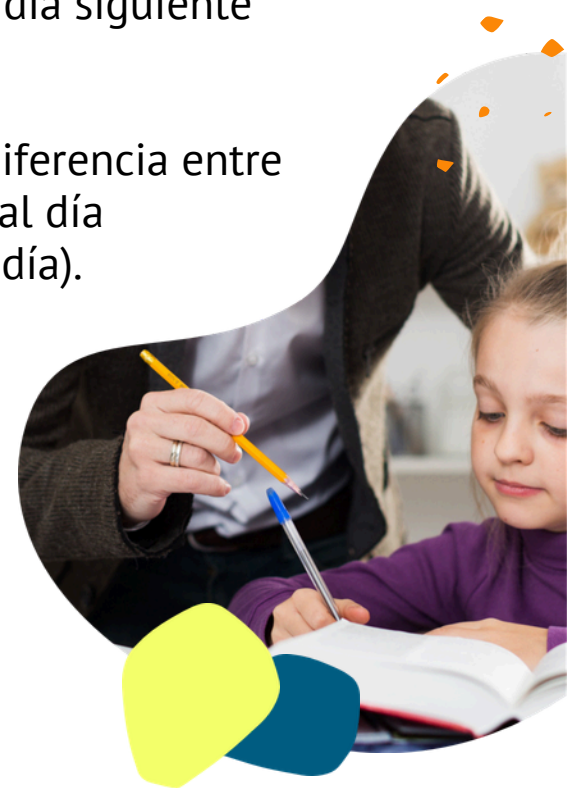
4 Reflexionar

(Más tarde o al día siguiente buscamos un momento para hablar con nuestra hija).

Papá: “María, entiendo que estés contrariada por lo del ordenador. ¿cómo te has sentido? ¿Eres consciente de las consecuencias? Si apagas a tiempo, al día siguiente sí tendrás de nuevo el ordenador.”

El objetivo básico de la estrategia es que nuestra/o hija/o entienda la diferencia entre una consecuencia positiva cuando cumple la norma (usar el ordenador al día siguiente) y una negativa cuando no la cumple (retirar el ordenador un día).

Al no entrar en debate y reflexionar después en un momento de tranquilidad podemos hablar sobre el sentido de la norma (evitar “engancharse” a un juego, o al uso excesivo del ordenador) y además reafirmamos el valor del acuerdo alcanzado con las normas. Estas podrán adaptarse en función de la responsabilidad que asuman nuestros hijos e hijas en el cumplimiento de sus tareas.



CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES

Centro Municipal de Atención a la Familia

Calle Donoso Cortés, nº4 29002, Málaga

Tel.: 951926012

cemaif@malaga.eu

<https://aulafamilia.malaga.eu/>



**Ciudad
de Málaga**

Diseño y maquetación: Jose Antonio Torres Fernández

Contenidos:

Sonia Fernández Herrera
Lara de la Fuente López
Isabel Lozano Rodriguez
Irene Sánchez Gallardo
Jose Antonio Torres Fernández