

OBJETIVO

- APRENDER A NO REFORZAR LAS CONDUCTAS DESADAPTADAS
- INTRODUCIR A LAS TÉCNICAS COGNITIVAS, SUS OBJETIVOS Y SUS DIFERENCIAS CON LAS TÉCNICAS CONDUCTUALES
- MOTIVAR LA UTILIZACIÓN DE LAS TÉCNICAS COGNITIVAS MEDIANTE EL MODELAJE
- ENTENDER CUÁLES SON LOS INCONVENIENTES DEL CASTIGO COMO TÉCNICA DE REDUCCIÓN DE CONDUCTAS DESADAPTADAS. TRATAR DE BUSCAR TÉCNICAS ALTERNATIVAS.
- EN CASO DE USO DEL CASTIGO, SABER CÓMO MINIMIZAR SUS ASPECTOS NEGATIVOS.



INDICE:

- 1.- Modificación de conducta: técnicas para disminuir conductas desadaptadas
- 2.- La Extinción:
 - Cómo aplicar la extinción
 - Aspectos a tener en cuenta en la aplicación de la extinción
- 3.- El Tiempo Fuera (Time-Out):
 - Cómo aplicar el Tiempo Fuera
 - Aspectos a tener en cuenta en la aplicación del Tiempo Fuera
 - El Tiempo Fuera y la adolescencia
- 4.- Las técnicas cognitivas
- 5.- El entrenamiento en autoinstrucciones.
- 6.- El entrenamiento en estrategias de solución de problemas.
- 7.- El Castigo



1.- MODIFICACIÓN DE CONDUCTA: TÉCNICAS PARA DISMINUIR CONDUCTAS DESADAPTADAS

Recordemos que la Modificación de Conducta se basa en el control de los acontecimientos ambientales que provocan la aparición o el mantenimiento de las conductas adaptadas o desadaptadas.

Ahora nos centraremos en las técnicas conductuales más utilizadas para disminuir y eliminar conductas desadaptadas: la **Extinción** y el **Tiempo Fuera (Time-Out)**.



2.- EXTINCIÓN

La Extinción es una Técnica de Modificación de Conducta utilizada para disminuir o eliminar conductas desadaptadas. Consiste en dejar de recompensar o reforzar estas conductas desadaptadas retirándoles toda nuestra atención.

Para algunos niños, recibir un sermón de media hora por algo que han hecho mal resulta positivo, en el sentido en que han acaparado toda la atención de sus padres hacia ellos. Por este mecanismo, continuarán realizando estas conductas desadaptadas para conseguir la recompensa que supone la atención paterna. Si retiramos nuestra atención en estos momentos (como por ejemplo una pataleta), lo más probable es que el niño deje de realizar estos comportamientos.

¿De qué sirve una pataleta si no pueden captar nuestra atención?

Por tanto, en los momentos en que el niño realice este tipo de conductas, utilizaremos la extinción: durante el periodo en que dure la conducta desadaptada **no mirarle, no escucharle y no hacer el menor caso a la conducta que el niño hace. Es muy importante no hacer muecas de cansancio o molestia.**



Cómo aplicar la Extinción

- **Escoger** la conducta desadaptada que queremos eliminar. Recordemos que tal conducta debe plantearse lo más concretamente posible.
- Tratar de ver qué es lo que **mantiene** la conducta inadecuada (nuestros gritos, un sermón, etc.)
- Cuando el niño realice la conducta desadaptada en cuestión, **no prestarle atención** (no prestarle atención a la conducta, no al niño. ¡Recordemos que deseamos extinguir la conducta desadaptada, no al niño!):
 - No mirarle
 - No escucharle
 - No hablarle ni razonar
 - No hacer gestos o muecas de desagrado

Para conseguir hacer todo esto fácilmente, mientras el niño hace su conducta desadaptada nosotros podemos hacer ver que leemos un libro, miramos la televisión, escuchamos música, etc.

- **Esperar** a que deje de hacer la conducta desadaptada y **volver a prestarle atención normalmente.**



Aspectos a tener en cuenta en la aplicación de la Extinción

Es muy probable que las primeras veces que apliquemos la extinción, el resultado más inmediato será que el niño **aumente la frecuencia y/o intensidad de su conducta desadaptada**. El niño espera recibir nuestra atención y, al no “salirse con la suya”, lo intentará con todas sus fuerzas.

Pensemos entonces en la extinción como una inversión, ya que en el primer momento tendremos los resultados contrarios a los deseados.

De todas formas, **si somos lo suficientemente firmes y constantes conseguiremos nuestro objetivo**. Si cedemos en el momento en que el niño aumenta la intensidad de su conducta tendremos un efecto rebote y habremos aumentado esa conducta que queríamos eliminar.

NO DEBEMOS UTILIZAR NUNCA LA EXTINCIÓN EN COMPORTAMIENTOS AGRESIVOS QUE PUEDAN SUPONER UN PELIGRO FÍSICO PARA EL PROPIO NIÑO O PARA OTROS

(hermanos, compañeros de colegio o nosotros mismos).

Por ejemplo, no extinguiremos una conducta como intentar romper una silla, agredir a un hermano o subirse a la barandilla de un balcón. Porque tal como se ha nombrado en el apartado anterior, al practicar extinción en un primer momento la conducta desadaptada incrementa y si por ejemplo esta conducta es que “pega a su hermano” no se puede permitir que pegue más fuerte, ya que es peligroso. En estos casos utilizaremos otras técnicas como el Tiempo Fuera, que a continuación explicaremos.



Para aumentar la eficacia de la extinción, podemos combinarla con el refuerzo positivo (recordemos: una técnica para aumentar conductas adaptadas). Así, extinguiremos la conducta desadaptada y, una vez haya cesado, inmediatamente reforzaremos al niño con un elogio especificándole por qué conducta le felicitamos (siempre una conducta adaptada).

Por ejemplo:

Marina trata de aplicar la extinción con las palabrotas que su hijo David dice últimamente. Un día, durante la comida, de repente David grita una palabrota. Su madre le ignora (aplica la extinción): no le mira y hace ver que no le ha oído, entretenida con su otro hijo. David se queda un momento callado y vuelve a decir la palabrota. Marina continua extinguiendo la conducta. David prueba una tercera vez, al mismo tiempo que se lleva una cucharada de sopa a la boca. En seguida, su madre le dice: “¡Vaya! ¡Cómo te estás comiendo la sopa hoy, David! Estoy muy contenta...”

El reforzar una conducta adaptada a la vez que se extingue la desadaptada aumenta los efectos de la extinción, ya que se le dice al niño específicamente la conducta por la que le felicitamos, en el ejemplo, incompatible con la desadaptada (mientras se coma la sopa no podrá estar diciendo palabrotas).



3.- EL TIEMPO FUERA (Time-Out).

El Tiempo Fuera o Time-Out es una Técnica de Modificación de Conducta utilizada para disminuir o eliminar conductas desadaptadas.

Consiste en aislar o apartar al niño temporalmente en un lugar carente de estímulos o elementos reforzadores, inmediatamente después de que haya realizado una conducta desadaptada. Podemos utilizar esta técnica cuando necesitamos parar la conducta desadaptada de inmediato sin tener que utilizar un castigo verbal o físico. Es una técnica aplicable entre los 18 meses y los 10 años, aproximadamente.



Cómo aplicar el Tiempo Fuera

1.- **Elegir el lugar adecuado** donde llevaremos al niño en el momento de aplicar la técnica. Debería ser un **lugar carente de estímulos reforzadores** (un lugar aburrido), ya que si no fuera así, podría funcionar como un premio para el niño, pero ¡no se trata de llevar al niño a un sitio oscuro donde pueda tener miedo!. Es óptimo que, en el lugar en cuestión, el niño esté solo, ya que de esta forma las pataletas que pudiera hacer no tendrían sentido y facilitaríamos que se tranquilizase. Si no hay posibilidad de llevarlo a un sitio aparte, podemos colocarlo en un rincón, mirando a la pared, aunque si en la misma habitación hay padres y/o hermanos, es muy posible que el niño haga rabieta. Cuando el niño es pequeño otra posibilidad es escoger una silla a la que llamaremos “la silla de la reflexión”. Al niño se le dice que va allí a pensar lo que ha hecho, pero no esperemos que piense pues este no es el objetivo de la técnica, sino que es apartarlo de toda actividad y estímulo reforzador. Esta silla puede colocarse en el recibidor, pasillo, etc. en un lugar carente de estímulos.



2.- Elegir la/s conducta/s con las que utilizaremos el Tiempo Fuera. Ya se ha comentado que deberían ser conductas que no podemos extinguir, y que queremos parar en ese mismo momento sin usar el castigo físico o verbal

3.- Aplicar aproximadamente un minuto de Tiempo Fuera por año de la edad del niño .

Por ejemplo, si David tiene 8 años haremos un Tiempo Fuera de 8 minutos. Hay que tener muy en cuenta que cuando tratemos de llevar a cabo la técnica las primeras veces, es muy probable que el niño se resista. **Podemos tardar una hora o más para conseguir que el niño cumpla sus minutos de Tiempo Fuera (el tiempo comienza a contar cuando el niño está quieto en el lugar establecido. Si grita, llora o deja tal sitio el tiempo se detiene).**

Aún así, no podemos ceder. Al cabo de unas cuantas veces el niño acepta el Tiempo Fuera y trata de evitarlo intentando no hacer las conductas desadaptadas.

4.- Explicar al niño lo que haremos, en un momento de calma y asegurándonos que nos presta atención. **Él debe saber qué es el Tiempo Fuera y con qué conductas lo aplicaremos.**



5.- En el momento de aplicar el Tiempo Fuera, hacerlo con calma y sin comentarios, inmediatamente después de la conducta desadaptada. El niño ya sabe qué es lo que estamos haciendo y porqué, así que no hace falta explicárselo mientras lo llevamos al sitio donde hemos convenido. Tampoco es bueno acompañar la aplicación de la técnica con lenguaje agresivo (“Ya te avisé de lo que pasaría si pegabas a tu hermano”, “Estaba seguro de que tarde o temprano tendría que utilizar esto”, etc.). **Solamente cogemos al niño y lo más firmemente posible, y sin mostrar enfado alguno, lo llevamos al sitio donde hará el Tiempo Fuera.**

6.- Contar el tiempo. Es bueno que el reloj con el que se cuenta el tiempo sea un “timer” o temporizador de cocina, que al terminar la cuenta atrás avisa con una alarma, porque de esta forma el niño ve que el tiempo que pasa no es arbitrario, sino que está estipulado. **Nadie debe manipular este reloj, y menos el propio niño,** por lo que deberemos dejar el reloj a la vista, pero sin que él pueda alcanzarlo.

7.- Pasado el tiempo, dejar que el niño salga del sitio donde hemos aplicado el Tiempo Fuera.

8.- No regañar ni comentar lo que ha hecho mal y porqué hemos aplicado la técnica. Tratarle con normalidad e incluso **sería óptimo tratar de hacer con el niño alguna actividad que se pueda reforzar o premiar.**



Aspectos a tener en cuenta en la aplicación del Tiempo Fuera

1. **No prestar atención al niño durante el tiempo fuera.** A ser posible, estar en un sitio donde no pueda vernos y realizando (o haciendo ver que realizamos) alguna actividad como leer, mirar el televisor, etc. Así pues, si el niño patatea, insulta o hace ruidos mientras esté en el tiempo fuera no se le regaña, pero el reloj no anda a no ser que el niño esté tranquilo.
2. **No mostrar lo enfadados que estamos.** Debemos mostrar una actitud tranquila, firme y decidida.
3. **No prevenirle antes de aplicar el tiempo fuera,** ya que estaríamos dándole opción a que pudiera realizar la conducta desadaptada algunas veces antes de recibir sus consecuencias. Como padres cuando se quiere mejorar el comportamiento es importante hablar menos y actuar más.
4. **Utilizar la extinción si, al aplicar el tiempo fuera, el niño os dice que no le importa que lo hagáis, que hasta le gusta, etc.** No ceder en ningún momento, ya que son intentos del niño para que le levantemos el tiempo fuera.
5. **Las normas** con las que se habló con el niño acerca de cómo aplicar el tiempo fuera **no deben variarse sin informarle de nuevo.**
6. Si un niño aunque tenga 6 años con 4 minutos de tiempo fuera tiene suficiente para mejorar la conducta no es necesario hacerle esperar hasta los 6 minutos, pero seremos persistentes y siempre que se aplique tiempo fuera en este caso se aplicará durante 4 minutos.



El Tiempo Fuera en la adolescencia

La aplicación del Tiempo Fuera en la adolescencia presenta ciertos inconvenientes: en primer lugar, puede que para el adolescente no sea tan terrible dejarlo unos minutos solo en una habitación, pensando en sus cosas. Por otra parte, puede que, si el adolescente se resiste, no seamos capaces de llevarlo al lugar preestablecido. Con niños más pequeños podíamos utilizar lo que se llama la “guía física” (cogerlo firmemente de una mano o el brazo para llevarlo al lugar en cuestión, sin intención alguna de hacerle daño), pero con los adolescentes es prácticamente imposible. Si tratamos de hacerlo probablemente se desencadenen algunas escenas agresivas. Ante esto, pensemos que, **con los adolescentes, una retirada a tiempo es una victoria; lo cual significa que podemos utilizar el tiempo fuera con nosotros mismos**: en momentos en que las discusiones con un hijo adolescente desencadenen en escaladas de poder, con un lenguaje muy agresivo, podemos retirarnos nosotros mismos a otra habitación de la casa donde podamos estar unos minutos solos o incluso ir a dar una vuelta. Cuando los ánimos estén más calmados, podemos intentar reanudar el diálogo, siempre con una intención positiva. No serviría de nada esperar media hora para empezar de nuevo diciendo “...y cómo te decía, ¡yo tengo razón!”.



4.- LAS TÉCNICAS COGNITIVAS

Las técnicas cognitivas persiguen objetivos distintos a los de las técnicas conductuales, y se ha demostrado que su mayor eficacia se da en asociación con éstas últimas. Si bien las técnicas conductuales se orientaban hacia el control de las conductas adaptadas y desadaptadas, **las técnicas cognitivas tienen el objetivo de ayudar a afrontar con éxito tareas que requieren el control de los propios comportamientos.** Es decir, nos ayudarán a aumentar la reflexividad del niño con TDAH. Así, nos ofrecen modelos de conducta reflexiva en situaciones de resolución de problemas, técnicas para que los niños con TDAH aprendan a autoevaluarse correctamente, entrenamientos para atribuir adecuadamente los propios éxitos y fracasos, etc.

Como vemos, estas técnicas no se centran tanto en las conductas concretas como en los procesos mentales que se dan durante la realización de determinadas tareas, los procesos cognitivos o procesos del pensamiento. **Su objetivo es conseguir que el niño sea capaz de controlar voluntariamente estos procesos, en un principio automáticos, incrementando su reflexividad en tareas de gran importancia para su vida diaria.**

En esta unidad nos centraremos exclusivamente en dos técnicas cognitivas: El **entrenamiento en autoinstrucciones y el entrenamiento en estrategias de resolución de problemas.** Éstas se basan en ofrecer a los niños con TDAH modelos de trabajo que muestran conductas reflexivas: un adulto (al que llamaremos instructor) se encarga de transmitirles estos procesos llevándolos a cabo él mismo (haciendo de modelo), verbalizando cada paso del proceso que le permite obtener un resultado positivo. **A partir de este modelaje, el instructor consigue que, gradualmente, el niño resuelva distintas tareas mediante tal estrategia, hasta automatizar sus procesos.**



5.- EL ENTRENAMIENTO EN AUTOINSTRUCCIONES

El entrenamiento en autoinstrucciones es una técnica que se basa en la teoría sobre las relaciones entre pensamiento y lenguaje. El lenguaje, como sabemos, sirve para comunicarnos, pero también nos ayuda a regular nuestra conducta y a organizar nuestro pensamiento. Tal uso del lenguaje lo podemos ver en los niños, que empiezan a utilizar el habla en voz alta para regular sus propias conductas a partir de los 3-4 años, lo que dice guía su conducta, y la interiorizan hacia los 5-6 años, aprendiendo a autorregularse en las resoluciones de tareas.

Podemos decir, pues, que el lenguaje interno o dirigido a uno mismo es una forma de pensamiento que nos ayuda a regular nuestras acciones. Todos nos hemos fijado alguna vez en un niño de unos 2 o 3 años hablándose a sí mismo sobre lo que está haciendo, como describiendo sus acciones.

Por ejemplo, un niño que está haciendo un puzzle o un rompecabezas podría estar diciéndose: “a ver ésta pieza... aquí...no. A ver aquí...vaya, no sé dónde va...”.

El lenguaje, que en este caso aún no ha sido interiorizado, ayuda al niño a plantear una solución al problema antes de llevarla a cabo y, así, a dominar su propia conducta.



En cuanto a los niños hiperactivos, también utilizan el lenguaje para regular su conducta y ordenar su pensamiento, pero con menos frecuencia, dado que generalmente se precipitan y no dedican tiempo a pensar. Como ya sabemos, ellos piensan y actúan impulsivamente, sin respetar los pasos necesarios para realizar con éxito las tareas. **El entrenamiento en autoinstrucciones tiene como objetivo ayudar a los niños con TDAH a interiorizar los pasos necesarios para la resolución de tareas, utilizando el habla como instrumento auxiliar.**

En este entrenamiento, los niños tienen que verbalizar (primero en voz alta, más tarde interiormente) las autoinstrucciones, que son un reflejo de los pasos necesarios para la ejecución de la tarea y que potencian su reflexividad.

Representan preguntas que el mismo niño deberá hacerse para ver cómo hacer y cómo está haciendo la tarea. Sirven para focalizar la atención y mantenerla mediante preguntas como por ejemplo

“¿qué debo hacer ahora?”, “creo que esto está bien hecho”, “ahora que he podido hacer esto, ¿cuál es el próximo paso?”, etc.

Este modo de proceder durante la tarea, hablándose a uno mismo, ayuda a centrarse en el ejercicio e incrementa las posibilidades de su realización con éxito.

Así, la técnica parte de los pasos que realizamos o tendríamos que realizar para resolver un problema de forma óptima y los transforma en una serie de instrucciones que tendremos que darnos a nosotros mismos y que nos ayudan a seguir tales pasos.



Veamos cuáles son los pasos necesarios para resolver una tarea y sus correspondientes autoinstrucciones:

PASOS RESOLUCIÓN TAREAS	AUTOINSTRUCCIONES
<u>Orientación hacia el problema</u> ver todos los elementos que componen la tarea: frases, dibujos, etc.	“antes de decir nada digo todo lo que veo”
<u>Definición del problema</u> Ver exactamente qué se tiene que hacer	“¿Qué tengo que hacer?”
<u>Búsqueda de alternativas para resolver la tarea</u>	“¿Cómo podría hacerlo? ¿de que maneras?”
<u>Selección y definición de la estrategia específica</u> Trazar el plan de acción	“¿como lo haré? ¿cuál creo que es la mejor manera de hacerlo?”
<u>Descripción verbal o regulación de la acción y autorrefuerzo</u>	Digo lo que voy haciendo y me felicito por cada cosa que hago bien
<u>Dar la respuesta y autoevaluar la tarea</u>	“¿lo he hecho bien? Perfecto!” “¿lo he hecho mal? ¿en que he fallado? (se repasan todos los puntos hasta encontrar el error. Se felicita por haberlo encontrado y se vuelve a intentar hasta que salga bien).”



Como se muestra en el cuadro, las autoinstrucciones permiten resolver la tarea paso a paso. Usándolas, **el niño hiperactivo es forzado a parar y pensar cuál es el paso que sigue al que acaba de efectuar y, por tanto, se combate la impulsividad.**

Pero conseguir que el niño aprenda las autoinstrucciones y consiga ponerlas en práctica requiere de un proceso de enseñanza que tiene que ser realizado por un profesional. **Como padres el papel es el de ayudar a que el niño generalice la utilización de las autoinstrucciones**, una vez que el terapeuta haya comenzado el trabajo con ellas, ante los deberes escolares u otros problemas diarios, ya sean de carácter escolar, interpersonal, etc. **Podemos tratar de instaurar las autoinstrucciones como una rutina**, convirtiendo en un hábito su utilización ante los problemas cotidianos. El hecho de que diariamente utilicemos tales pasos para resolver los deberes con nuestro hijo tendrá repercusiones positivas, ya que también nosotros estaremos actuando como modelos de conducta reflexiva.

Veamos un ejemplo de cómo podemos “transformar en diálogo” cada una de las autoinstrucciones del proceso de resolución de una tarea concreta. Tomemos un ejercicio de matemáticas. Trataremos de plantear todos los pasos posibles para resolver el problema, pero estos deberán reducirse a los necesarios dependiendo de las dificultades del niño/a en cuestión. El problema puede ser el siguiente:



“Juan tiene 15 monedas en un bolsillo. Si pierde 7 de estas monedas, ¿cuántas monedas le quedarán?”

ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN Autoinstrucciones	VERBALIZACIONES DEL INSTRUCTOR
ORIENTACIÓN HACIA EL PROBLEMA Antes de nada digo todo lo que veo	Veamos, ante todo que tenemos ... una hoja de papel con un espacio para poner mi nombre, la fecha y mi clase. Debajo hay un problema de matemáticas escrito ¡muy bien, ya está!
DEFINICIÓN DEL PROBLEMA ¿qué tengo que hacer?	Pero, concretamente, ¿qué es lo que tengo que hacer? Tengo que resolver el problema entendiendo qué es lo que piden y haciendo alguna operación para encontrar el resultado. ¡perfecto!
BÚSQUEDA DE ALTERNATIVAS ¿cómo podría hacerlo? ¿de qué maneras?	De acuerdo, empecemos... ¿cómo puedo hacerlo? Creo que podría empezar por leer el enunciado y subrayar los datos que me dé ... después podría representar el problema con un dibujo y entonces decidir qué operación tendré que utilizar. Veamos, hay la suma, la resta, la multiplicación y la división. ¡tendrá que ser una de las cuatro!
SELECCIÓN Y DEFINICIÓN DE LA ESTRATEGIA ESPECÍFICA ¿cómo lo haré? DESCRIPCIÓN VERBAL O REGULACIÓN DE LA ACCIÓN Y AUTOREFUERZO Digo lo que voy haciendo y me felicito por cada cosa que hago bien	De acuerdo ... empezaré por el enunciado. Juan ... 15 monedas ... pierde 7 ... vale, va muy bien. Ahora lo dibujo ... vale. A ver, ¿qué operación tendré que hacer? En el enunciado dice “pierde” Mmm... si es que pierde será una resta ¡claro, una resta! ¡genial!
AUTOEVALUACIÓN Y AUTORREFUERZO Compruebo si el resultado corresponde a la pregunta y si la respuesta tiene sentido. ¿lo he hecho bien? Perfecto! ¿lo he hecho mal? ¿en qué he fallado?	Veamos si todo está bien ... tenía quince monedas y perdió siete ... a mi me sale que le quedan ocho. ¿puede ser? ¡claro! ¡no ha sido tan difícil! ¡ha salido muy bien!
AUTOEVALUACIÓN Antes de terminar repaso	Vamos a comprobarlo: si 15 menos 7 son 8, entonces 7 más 8 deberían ser 15 ... veamos ... ¡sí! ¡muy bien!

Uno de los puntos cruciales del entrenamiento es enseñar al niño a dialogar

Uno de los puntos cruciales del entrenamiento es **enseñar al niño a dialogar consigo mismo**. Tenemos que enseñarle a formularse preguntas y a contestarlas. **Nuestro objetivo será transmitir que el proceso se lleva a cabo pensando**: planteándonos preguntas, dudando, probando alternativas, etc.

Otro aspecto importante es que las autoinstrucciones presuponen que el niño es capaz de resolver la tarea a la que se enfrenta. Éstas funcionan en aquellas situaciones en que los niños tienen las habilidades específicas para solucionar la tarea pero carecen de las habilidades autorregulatorias que les permitirían conseguir su objetivo.



6.- EL ENTRENAMIENTO EN ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Hasta ahora hemos visto la primera de las dos técnicas cognitivas que se exponen en esta unidad: las autoinstrucciones.

Recordemos que, en ella, los padres juegan un papel de apoyo del profesional que enseña las autoinstrucciones al niño. Aún así, éstas proporcionan un modelo de conducta reflexiva y una estrategia de afrontamiento de problemas que podemos transmitir a nuestro hijo, independientemente de si ese trabajo profesional existe o no. ¡Con un hijo hiperactivo no estará de más promover este tipo de actuaciones planificadas!

En este sentido, el entrenamiento en estrategias de solución de problemas representa un marco muy favorable para que el niño ponga en práctica las autoinstrucciones y sus distintos pasos. Las tareas a las que se enfrentan niños y adultos requieren estrategias de análisis y resolución concretas, dependiendo de la tarea en cuestión.

El entrenamiento en estrategias de solución de problemas consiste en enseñar estas estrategias concretas y específicas para cada tarea partiendo de los pasos utilizados en las autoinstrucciones

(que enseñaban cómo abordar tareas o problemas en abstracto).



Veamos un ejemplo:

David ha salido a pasear al perro. A los 10 minutos de haberse ido, regresa a casa y, sin decir una sola palabra a sus padres, va directamente a la cocina. Marina, extrañada, se acerca a la cocina y se encuentra a su hijo buscando algo frenéticamente en los cajones de los cubiertos. David está histérico como nunca. Tratando de calmarle, Marina le pregunta qué sucede, qué es lo que estás buscando. David le contesta que, paseando a su perro, se han encontrado con otro que ha mordido al suyo y le ha hecho mucho daño. Ahora David está buscando un cuchillo para bajar a la calle y hacerle daño a él. Marina se asusta muchísimo.

Nunca había visto a su hijo tan violento. ¿Cómo puede tratar de solucionar el problema sin que ocurra una desgracia? La idea es que, una vez hayamos podido calmar a David, (el 1º objetivo es que deje de buscar un cuchillo, el 2º que se quede en casa para evitar conflictos y el 3º una vez calmado), seguir los pasos de las autoinstrucciones, aplicándolos al problema en cuestión.

Plantaremos tales pasos, aunque sin escribir las verbalizaciones que Marina iría haciendo a David. Sin embargo, debemos recordar que las verbalizaciones son las que hacen que el niño entienda el proceso a seguir y lo aplique a medio o largo plazo.



1.- Orientación y definición del problema (¿Cuál es el problema aquí?). Hace referencia a qué es lo que nosotros entendemos que **es** el problema y es crucial para determinar el modo en que se desarrollará y solucionará la situación.

Básicamente hay dos modos de enfocarlo o definirlo:

- El problema es que un perro ha mordido al de mi hijo.
- El problema es que los perros van sueltos por la calle.
- El problema es que la reacción de mi hijo no ha sido la adecuada y/o exagerada.

Con las dos primeras opciones localizamos el problema fuera de uno mismo, lo que no nos da opción de controlarlo (¿qué vamos a hacer para evitar que un perro muerda al mío en otra ocasión o que los perros en general vayan sueltos por la calle?). Con la tercera opción entendemos que el problema se localiza en uno mismo y, por lo tanto, podemos incidir en él.

2.- Búsqueda de alternativas (Cuáles son las cosas que podrías hacer?). Después de ver cómo muerden a su perro, David puede reaccionar de muchas maneras:

- Sin alterarse.
- Divirtiéndose.
- Asustándose y huyendo.
- Enfadándose mucho y gritando al perro y a su amo.
- Pegando o dañando al otro perro.
- Atendiendo a su perro herido.
- Etc.

La idea es que se digan o escriban tantas posibles conductas como se le ocurran al niño, aunque algunas no sean demasiado buenas. Lo que aquí se intenta es pensar en el máximo de opciones posibles; en el próximo paso buscaremos la más adecuada.



3.- Selección y definición de la alternativa específica (Céntrate en cada posibilidad y escoge la que creas mejor solución). Marina puede hablar con David para que juntos decidan cuál sería la conducta más aconsejable a seguir, haciéndole ver que la de tratar de herir al otro perro no consigue solucionar el problema y otra conducta (por ejemplo atender a su perro herido y más tarde hablar con el amo del otro perro) sí puede hacerlo. Una buena manera de hacerlo es proponiendo los siguientes pasos:

- ¿Qué ocurriría si escogiera la primera opción (no alterarse)?
- ¿Cómo me sentiría?
- ¿Cómo se sentiría la otra persona?
- ¿Qué es lo que la otra persona haría?
- ¿Qué ocurriría si escogiera la segunda opción (divirtiéndose)?
- Etc.

4.- Autoevaluación (¿Cómo crees que lo has hecho?). Se trata de que el propio niño pueda evaluar su proceso de resolución de problemas.

- Si crees que lo has hecho bien, felicítate.
- Si crees que no lo has hecho muy bien, tómate un tiempo; ya volverás a pensar en el problema.



Hasta el momento, hemos hablado de varias técnicas que nos pueden ayudar a manejar la conducta del niño con TDAH: el refuerzo positivo, la economía de fichas, la extinción y el tiempo fuera.

También se han explicado un par de técnicas cognitivas como son las autoinstrucciones y el entrenamiento en resolución de problemas.

Per hay una técnica ampliamente utilizada en familias y escuelas que aún no hemos mencionado: el castigo. Esta técnica, que se utiliza también para modificar la conducta del niño (concretamente para reducir o eliminar conductas), ha sido y es empleada de un modo excesivo y, muchas veces, erróneo.

Como veremos, **el castigo tendría que ser nuestra última alternativa ante las conductas desadaptadas del niño.** Y si no tenemos más remedio que usarlo, tendremos que hacerlo de acuerdo a ciertas “normas”, ya que un castigo mal utilizado puede acarrear, como veremos, consecuencias negativas tanto para el niño como para los padres.



7.- EL CASTIGO

¿Qué es el castigo?

- **Un castigo se puede definir como toda experiencia u objeto que, seguido de una conducta, hace que disminuya la probabilidad de que tal conducta se repita en el futuro** (Orjales, 1998). Es decir, un castigo es el efecto producido en el ambiente por una conducta desadaptada. Tal efecto, por su naturaleza aversiva (desagradable para el niño), pretende que tal conducta desadaptada no se repita en el futuro.
- El castigo debe suponer **una señal** para que el niño se dé cuenta de que ha franqueado un límite impuesto a una conducta, lo que significa que su finalidad no es hacer pasar un mal rato al niño “como venganza” por lo que ha hecho mal, sino facilitarle el hecho de ver qué y cuándo ha hecho algo que no debía hacer gracias a una señal que se lo indica.



Tipos de castigo

Es evidente que hay diferentes formas de castigar. Aunque las tipologías pueden variar según los criterios de clasificación, básicamente hay 3 tipos de castigo:

- Castigo físico: pegar, empujar, sujetar del pelo, etc.
- Verbal: criticar, ridiculizar, insultar, descalificar, etc.
- De actividad: obligar a hacer actividades desagradables o suprimir actividades agradables.

A su vez, **estos tipos de castigo pueden ser individuales o sociales, dependiendo del contexto en que se den**: Si un castigo verbal como insultar se da en una clase, ante todos los compañeros, será social, dado que se utiliza en público. Si se usara solamente ante el niño sería de tipo individual.

El castigo social puede entenderse como un “doble castigo”, ya que no solamente se ejerce el castigo en cuestión (por ejemplo pegar o insultar), sino que además, el hecho de hacerlo en público, presupone una humillación y ridiculización a nivel social; humillación que se da en menor medida en los castigos individuales.

La mayoría de castigos son altamente desaconsejables, en especial el castigo físico, aunque algunas veces no tengamos más remedio que utilizar algunos de ellos. Más adelante nos detendremos a ver cuáles son las ventajas y desventajas de la utilización de castigos y qué tipos son más / menos aconsejables. Pero primero, intentaremos responder a un par de preguntas de gran importancia, a las que han respondido padres de niños con TDAH. ¿Por qué castigamos? y ¿Cómo nos sentíamos cuando nos castigaban a nosotros?



El testimonio de los padres de hijos con TDAH

Hay dos preguntas que son cruciales para entender porqué utilizamos “tan frecuentemente” el castigo y no otras técnicas que estén enfocadas de un modo más positivo (como por ejemplo, el refuerzo positivo o el time out). Las respuestas que se darán a continuación son las que han dado padres de hijos con TDAH, recogidas en distintas sesiones de formación de padres hechas en la fundación. Tales respuestas constituyen un buen punto de partida para comprender las relaciones entre el pensamiento, el sentimiento y el comportamiento, de las que hablaremos seguidamente.

Algunas respuestas a la pregunta ¿Por qué castigamos?

- *Si no los amenazas o castigas, los niños siempre intentan **salirse con la suya**.*
- *A veces **me siento tan impotente** que no se me ocurre nada mejor.*
- *Si no castigo a mi hijo, ¿cómo aprenderá que lo que ha hecho está mal y que no lo ha de repetir?*
- *Castigo a los niños porque **es el único lenguaje que entienden**.*
- *Si no los castigo, ¿les estaré dando las riendas?*
- *Me asusta perder la **única forma de ser efectivo** y estar en sus manos.*
- *Tengo que mostrar más autoridad.*

Vemos que, en general, las respuestas hacen referencia al miedo a perder la autoridad ante los hijos, a la necesidad de demostrar quién manda y de hacerles entender que han hecho algo mal.

Es decir, en general, solemos castigar por miedo e impotencia.



Algunas respuestas a la pregunta ¿Cómo os sentíais vosotros cuando os castigaban?

- *Me revelaba contra mis padres. Pensaba: son malos. Después me sentía culpable.*
- *Imaginaba que me ponía enfermo y que mis padres se arrepentían de lo que me habían hecho.*
- *Solía pensar: mis padres tienen razón; **soy malo. Merezco el castigo.***
- *Recuerdo haber pensado: ¡qué horribles son! Ahora se enterarán. Volveré a hacerlo, pero no me dejaré coger.*

Las respuestas a esta segunda pregunta se refieren a la **rabia y a la culpabilidad que provoca ser castigado**, aunque hay otros muchos sentimientos que suscita tal acción.



Sentimientos que suscita el castigo

Hemos visto que acostumbramos a castigar por miedo a perder la autoridad y por impotencia, por no saber qué más hacer. También hemos visto que la persona que es castigada puede pensar que no se merece el castigo y, por tanto, querrá vengarse de sus padres, se portará peor, etc. o, por el contrario, pensará que lo merecía y, por tanto se sentirá culpable.

Sea como sea, **el castigo suscita sentimientos básicamente negativos tanto en los educadores (los que castigan) como en los castigados.** Entre los muchos sentimientos de los educadores después de castigar, encontramos:

- inseguridad e indecisión,
- miedo y ansiedad,
- rabia e inseguridad,
- arrepentimiento y culpabilidad,
- irritabilidad, tristeza y depresión, etc.

Tengamos presente que no hay personas a las que les guste castigar, sino que lo hacen como último recurso. Es por esta razón por la que se tienen tantos sentimientos negativos a partir de la propia actuación.

En cuanto a los castigados, frecuentemente sienten odio, ansias de venganza, excitación, culpabilidad, descrédito personal y baja autoestima, autocompasión, etc.

Como vemos, el castigo es una técnica que, en especial a nivel personal, es altamente intrusiva. Pero el castigo tiene muchas otras ventajas y desventajas, de las que hablamos a continuación.



Ventajas y Desventajas de la utilización del castigo

Ventajas:

- **Para la conducta de inmediato.** Este hecho es reforzador para padres y maestros.
- **Es instructivo** para los hermanos o compañeros que asisten al castigo, ya que intentarán evitar hacer la conducta desadaptada.

Desventajas:

- Se da un **modelo de conducta agresivo.**
- No estimula el autocontrol.
- Su efecto es inmediato pero breve ya que, **pasado el castigo, la conducta desadaptada se vuelve a repetir.** Además, solamente tiene efecto cuando la persona que normalmente castiga está presente.
- **No hay aprendizaje** de la conducta correcta: Enseña al niño lo que no hay que hacer, no lo que sí hay que hacer.
- **Reduce la autoestima.**
- Tiene efectos secundarios emocionales: ansiedad, miedo, rabia...
- Deteriora la relación padres-hijos o educadores-alumnos.
- Interfiere en el proceso de aprendizaje.
- No permite al niño enfrentarse a las consecuencias de sus errores.
- Genera conductas de huida.
- Para que un castigo siga funcionando, **tiene que ser cada vez más intenso.**



Como vemos, las desventajas de la utilización del castigo son mucho más numerosas e importantes que sus ventajas. Además, la utilización del **castigo físico, el más desaconsejable de todos los tipos de castigo**, tiene sus propias consecuencias negativas, a parte de todas las ya citadas:

- Puede llevar al abuso.
- Enseña a imponer la opinión de forma agresiva.
- Es una violación de los derechos del niño.
- Suscita en el niño sentimientos de venganza y agresividad.
- Bloquea la comunicación.
- El niño puede acabar por aceptar la bofetada, independientemente de si cesan o no las conductas desadaptadas. Incluso puede incrementar su frecuencia de tales conductas como forma de rebelión.



Cuando no tenemos más remedio que castigar

Al aplicar un castigo podemos tener en cuenta una serie de cuestiones que nos ayudarán a minimizar las desventajas de las que hemos hablado. Básicamente, se trata de **mostrar al niño que los castigos no se aplican de manera arbitraria y que no son utilizados como represalia ante sus conductas desadaptadas**, sino como una herramienta educativa. Siguiendo estos pasos, trataremos de dar a entender que el castigo es la consecuencia del incumplimiento de una norma, la señal que informa al niño de que ha franqueado un límite.

- **Las reglas tienen que estar muy claras y especificadas:** el niño tiene que saber cuáles son las normas, qué conductas serán castigadas y cuáles serán los castigos utilizados para cada conducta.
- A ser posible, las normas deberán haber sido pactadas entre ambos padres, y **no deberían pedir nada que un niño con TDAH no pueda cumplir**. Sería óptimo que los dos miembros de la pareja tuvieran el mismo grado de autoridad delante del hijo.
- A partir de esta base (conocimiento y claridad de las normas), **el castigo tendría que ser utilizado coherentemente con tales normas** y de una forma sistemática (siempre que se dé la/s conducta/s en cuestión).
- Es desaconsejable **modificar** castigos ya anunciados y **perdonar** castigos ya puestos ante peticiones o lloriqueos del niño. Es igualmente contraproducente amenazar con algún castigo que no podamos cumplir.
- Cuando el niño ha cumplido el castigo, tendríamos que hacer “borrón y cuenta nueva”. Es decir, no recriminemos la actitud del niño que lo ha llevado a merecer el castigo; intentemos reanudar una relación positiva.
- El castigo no tiene que ser desproporcionado (**recordemos que funciona como una señal de que se ha incumplido una norma**). Un castigo no será más eficiente por ser más desagradable o costoso. Tiene que ser adecuado en relación a la conducta y a la edad del niño.



Alternativas al castigo

Aunque algunas veces no tengamos más remedio que utilizar un castigo, en muchísimas ocasiones podríamos utilizar alguna técnica alternativa de reducción de conductas que nos permitiera evitar la conducta desadaptada, ya sea de un modo directo o indirecto. Algunas de ellas son:

- **Aplicar las consecuencias naturales**: se trata de dejar que el castigo sean las **propias consecuencias de la conducta desadaptada del niño**. Por ejemplo, en la primera situación que se plantea en la historia (en la que David rompe los juguetes de su hermano) las consecuencias naturales serían que, dado que David ha dejado a su hermano sin juguetes, ahora deberá compartir los suyos con él, aunque no le guste hacerlo, para que así los dos tengan juguetes con los que jugar.
- **Time Out o Tiempo Fuera**. Ver la unidad 3
- **Sobrecorrección o reparar el daño**: consiste en **hacer reparar el daño que el niño ha hecho con su conducta desadaptada**. En la segunda situación que se plantea en la historia (en la que David tira el pastel al suelo) reparar el daño significaría recoger el pastel y limpiar el suelo de la cocina. En el caso de una sobrecorrección, David no solamente tendría que limpiar el pastel y lo que éste ha ensuciado, sino que tendría que limpiar *toda* la cocina (se trata de hacerle reparar más de lo que ha ocasionado).



- **Coste de Respuesta o Retirada de Privilegios**: consiste en **retirar cantidades específicas de reforzadores cada vez que se da la conducta que queremos**

eliminar. No ponemos una actividad desagradable (castigo), sino que retiramos reforzadores agradables. Para aplicar el coste de respuesta correctamente, tenemos que hacerlo en 3 pasos:

- Comunicar las “reglas del juego” al niño.
- Establecer la norma o coste de respuesta (lo más claramente y concretamente posible).
- Revisar los resultados periódicamente y corregir las normas según estos.



Por ejemplo, *En el caso de que David pega a su hermano, el castigo es anular la visita al Zoo.* Podría considerarse un coste de respuesta, ya que se retira un reforzador. Aún así, estaría mal aplicado, ya que las “reglas del juego” no estaban establecidas (qué reforzadores se retirarían para qué conductas).

De la misma forma en que podemos utilizar técnicas de reducción de conductas con menos desventajas que el castigo, también podemos utilizar una técnica para incrementar conductas positivas: el **Refuerzo positivo de conductas alternativas incompatibles con la conducta desadaptada.**

Consiste, como su nombre indica, en reforzar una conducta adaptada que sea incompatible con la desadaptada que queremos eliminar.

Por ejemplo, en el caso que David está en la cocina con su madre, la cual esta preparando un pastel, toqueteando todo lo que está a su alcance, podríamos reforzar una conducta que fuera incompatible con estar en la cocina, como por ejemplo, ir a poner la mesa. Si el niño no responde al refuerzo de una conducta como ésta (probablemente a David le fastidiará poner la mesa aunque sea reforzado), tendremos que buscar una conducta que sea más atractiva para el niño. Si en la situación en cuestión, el niño está curioseando por la cocina, podríamos pedirle que nos ayudara a hacer una tarea sencilla relacionada con la preparación del pastel. Así lo mantendremos ocupado en un trabajo que, además de sernos útil, es incompatible con la conducta de estar curioseando por toda la cocina.



En resumen

La modificación de conducta y, en general, el trato con los Niños con TDAH, debería basarse en los siguientes puntos:

- Reforzar el máximo número de conductas positivas.
- Extinguir el máximo número de conductas negativas.
- Castigar lo mínimo posible, tratando de:
 - Buscar técnicas alternativas antes de aplicarlo.
 - Si no tenemos más remedio que utilizar el castigo, hacerlo solamente ante conductas graves y siguiendo las pautas comentadas.
 - Utilizarlo conjuntamente al refuerzo positivo de las conductas positivas contrarias a las que queremos eliminar.

