

Psicología práctica

Espero que mis artículos os sirvan para la vida cotidiana y resulten sencillos de entender. Podéis mandar las preguntas que queráis al email del periódico y yo contestaré gustoso vuestras dudas.

El Castigo: Una técnica de modificación de conducta en la infancia

El Castigo se refiere sólo a la operación empírica (presentación o retiro de eventos) que reduce la frecuencia de aparición de una respuesta, y no siempre comprende dolor físico. Sin duda, los dolorosos (como las palizas) pueden no disminuir las respuestas para las que se diseñaron como castigo, sino más bien aumentar la frecuencia de aparición de las respuestas a castigar, así como también provocar la aparición de otras respuestas disruptivas. Desde hace muchos años, y desde la perspectiva cognitivo-conductual, no está indicado el castigo físico como método de modificación de conductas en los niños, el castigo físico por una parte representa un irrespeto absoluto a los derechos humanos y sobre todo de los niños, y por otra ha demostrado que no tiene poder para corregir conductas disruptivas en los niños.

Tipos de castigo más efectivos: Retiro de consecuencias positivas

El castigo a menudo toma la forma de retiro de eventos positivos en lugar de presentación de estímulos aversivos posteriores a la conducta. Los ejemplos familiares comprenden pérdida de privilegios, dinero... Los eventos valorados de manera positiva y que incluso pueden actuar como reforzadores positivos, son retirados como una forma de penalización. Las dos técnicas principales son el tiempo fuera de reforzamiento y el costo de respuesta.

1. Tiempo fuera de reforzamiento:

El tiempo fuera se refiere al retiro de todos los reforzadores positivos durante un período determinado. Durante el intervalo de tiempo fuera, el sujeto no tiene acceso a los reforzadores positivos que se encuentran disponibles normalmente en el escenario. Por ejemplo, en una clase puede aislarse a un niño de los demás durante 10 minutos; en este tiempo, no tendrá acceso a interactuar con sus compañeros, actividades, privilegios, ni otros reforzadores que por lo común se hallan disponibles. Las ventajas obvias del tiempo fuera son la duración relativamente breve y la ausencia de dolor.

2. Costo de respuesta:

El costo de respuesta se refiere a la pérdida de un reforzador positivo. Requiere una penalización de alguna clase, por lo general en forma de multa. Los ejemplos del costo de respuesta en la vida diaria adulta comprenden multas por violaciones de las normas de tránsito, en la vida diaria infantil comprenden quedarse sin ver la televisión, sin jugar, sin usar el ordenador debido al no cumplimiento de normas establecidas. Así mismo en el ámbito escolar incluye la pérdida del recreo y otras actividades extracurriculares.

Consecuencias punitivas basadas en el esfuerzo: Como consecuencia para la conducta indeseable puede pedírsele a un sujeto que participe en respuestas que implican trabajo o esfuerzo, se le pide que se involucre en la conducta aversiva.

Sobrecorrección:

Con la sobrecorrección, la penalización por participar en una conducta no deseada es llevar a cabo algunas otras conductas en la situación dada, pueden distinguirse dos componentes de la sobrecorrección: el primero denominado restitución, que consiste en corregir los defectos ambientales de la conducta inapropiada. Así, si un niño tira comida en la mesa del comedor, se le pedirá limpiarla completamente. El segundo componente, llamado práctica positiva, consiste en practicar de manera repetitiva la conducta adecuada, por ejemplo, se le pedirá al niño colocar la comida en su plato de modo adecuado varias veces en hilera y quizá también servir la comida a otros. El procedimiento preciso de castigo seleccionado en cualquier instancia puede estar determinado por varias consideraciones, a saber, la gravedad de la conducta, el peligro para el sujeto y los demás, la facilidad de poner en práctica el procedimiento en un escenario en particular, y el entrenamiento necesario de la(s) persona(s) que aplican el proceso de modificación conductual.

Sea cualquiera el castigo a utilizar, se deben seguir una serie de reglas o principios para que sea efectivo, éstas son:

1. Debe informarse al sujeto cual o cuales van a ser específicamente las conductas a castigarse.

2. Debe igualmente informarse de cual será el castigo a la conducta en cuestión.

3. Una vez cumplidos los puntos anteriores, se ofrecerá el castigo en la primera oportunidad que el sujeto emita la conducta y cada vez que lo haga. Esto implica que se debe castigar siempre y no a veces.

4. El castigo debe ser contingente a la conducta, y por lo tanto al igual que el reforzamiento debe tener una latencia corta. Es decir la aplicación del castigo debe ser lo más próximo posible (en tiempo) a la emisión de la conducta en cuestión.

5. El castigo debe ser siempre de la misma intensidad y no depender del estado emocional de quién lo aplica.

6. Al igual que con los refuerzos no se debe generalizar el castigo, debe ser de forma individual y dependiendo de las características de cada sujeto.

El castigo más frecuente no se asocia con mejor conducta, en verdad, tanto el castigo físico como verbal (reprimendas) pueden incrementar las propias conductas (desobediencia, agresión) que los padres, maestros y otras personas desean suprimir. Por desgracia el viejo adagio "la letra con sangre entra", todavía tiene muchos adeptos y es desafortunado porque también podría sostenerse la sentencia opuesta, "use la vara y eche a perder al niño"

Eloy. Psicólogo



LUISA GALLEGO BACHILLER
YOGA INTEGRAL

GLOBAL SALUD

Las voces del cuerpo

Desde los años 70, y especialmente de la mano de Rober Ader, profesor de la Universidad de Rochester (Nueva York) y presidente fundador de la Psychoneuroimmunology Research Society, la Ciencia sabe que nuestro Sistema Inmunológico, nuestro Sistema Nervioso y nuestro Sistema Endocrino constituyen un único e integrado sistema de defensa y adaptación al medio en el que vivimos. ¿Cuál es una de las principales conclusiones que podemos sacar de este hecho bien conocido desde la Psiconeuroinmunología? Pues que la actitud que tengamos ante la vida, lo que se llaman los "factores psicológicos", así como nuestros hábitos y estilo de vida son factores determinantes en nuestra Salud. Por ejemplo, si has cogido un catarro, como popularmente expresamos este estado de enfermedad infecciosa viral leve de las vías respiratorias, podríamos pensar desde esta perspectiva que la causa de dicha infección no es el "ataque" del bicho microscópico de turno, que por otro lado está en el medioambiente para todos y no sólo para ti, sino que, en ese momento, tu sistema inmunológico no ha respondido adecuadamente ante este antígeno porque quizás te encontrabas triste o alimentándote de forma inadecuada. Esas podrían ser realmente la causa de tu catarro, no el virus, sino tu estilo de vida y pensamiento. Así que tendrías que revisar qué está mal, o qué estás haciendo mal en tu vida, tendrías que tomar la responsabilidad sobre tu salud, en vez de delegarla a otros, podrías preguntarte cosas como si son adecuados tus hábitos cotidianos (lo que ingieres y como lo ingieres, el descanso, tu estado de ánimo actual, si haces algo de ejercicio adecuado o no, etc.), el tipo de actitud tienes ante la vida, este tipo de cosas. De esta manera te das la oportunidad para corregir aquello que también está haciendo que tu sistema inmunológico no sea eficaz y que enfermes. Cada vez estoy más convencida de que la salud tiene un precio, y este precio no es otro que la decisión sincera y honesta, el compromiso innegociable con uno mismo, de cambiar. Cambiar aquello que estamos haciendo mal o que nos

hace mal, que a la larga o a la corta nos enferma y debilita. En último término tú decides, seas o no consciente de ello. Para terminar quiero compartir con vosotros un pequeño texto expuesto en un consultorio médico de Brasil, en el que de una manera poética se nos invita a reflexionar sobre estas conexiones que ocurren entre nuestras dolencias físicas y las emocionales, y de cómo lo que le pasa al cuerpo, la enfermedad, tiene un sentido, se puede tomar como un lenguaje y un texto, y no tanto como puro azar, casualidad o mala suerte:

"Un resfriado ocurre cuando el cuerpo no llora... un dolor de garganta aparece cuando no es posible comunicar las aflicciones... el estómago arde cuando la rabia no consigue salir... la diabetes invade cuando la soledad duele... el cuerpo engorda cuando la insatisfacción aprieta... el dolor de cabeza deprime cuando las dudas aumentan... el corazón renuncia cuando el sentido de la vida parece terminar... la alergia aparece cuando el perfeccionismo es intolerable... las uñas se quiebran cuando las defensas están amenazadas... el pecho aprieta cuando el medio aprisiona... la neurosis paraliza cuando el "niño interno" tiraniza... la fiebre sube cuando las defensas detonan las fronteras de la inmunidad...

¿Y tus dolores callados? ¿Cómo hablan ellos a tu cuerpo?

Pero cuidado..., elige qué hablar..., con quién hacerlo..., donde, cuando y cómo.

Sólo los niños cuentan todo, a cualquier hora, de cualquier forma...

Elige a alguien que pueda ayudarte a organizar las ideas..., a armonizar sensaciones y recuperar la alegría...

Todos necesitamos saludablemente de un oyente interesado... Pero todo depende, principalmente de nuestro esfuerzo personal en que se produzcan los cambios que deseamos en nuestra vida...

El cuerpo susurra, habla o grita lo que la mente no puede o no quiere comprender".

Luisa Gallego Bachiller



Óptica riópar
C/ Juan Jorge Graubner 11
967 43 51 35. Riópar. Ab.



Óptica yeste
C/ Arroyo de Enmedio 1
967 43 15 99. Yeste. Albacete

Revisión gratuita de la vista

Revisión gratuita del oído

Lentes de contacto

Terapia visual

Visión Infantil