

e escuela de familias

FUNDACIÓN MAPFRE



Módulo 04  
**Hábitos de conducta  
y comportamiento**

**DOWN** Federación Española de Síndrome de Down  
España

04





Módulo 04  
**Hábitos de conducta  
y comportamiento**

**Dirección académica:**

D. Gonzalo Berzosa Zaballos, con la colaboración de InterSocial.

**Diseño de contenidos:**

Gonzalo Berzosa Zaballos

Milagro García Romeral

Edición mayo 2012



# índice

<b>1</b>	<u>PRESENTACIÓN DOWN ESPAÑA</u>	4
<b>2</b>	<u>PRESENTACIÓN FUNDACIÓN MAPFRE</u>	5
<b>3</b>	<u>INTRODUCCIÓN</u>	6
<b>4</b>	<u>MATERIAL DOCENTE</u>	8
<b>5</b>	<u>TEXTO COMPLEMENTARIO</u>	20
<b>6</b>	<u>PARA SABER MÁS</u>	31



## presentación DOWN ESPAÑA

---

DOWN ESPAÑA, en colaboración con FUNDACIÓN MAPFRE, puso en marcha en 2009 el proyecto “Escuela de Familias FUNDACIÓN MAPFRE” con una doble finalidad: dinamizar a nuestras instituciones y potenciar el diálogo entre familias y profesionales para ofrecer verdaderas oportunidades para la autonomía y plena inclusión social de las personas con síndrome de Down.

Para el desarrollo de las distintas sesiones de la “Escuela de Familias”, hemos utilizado la numerosa experiencia acumulada en las sesiones de Escuela de Padres de muchas de nuestras instituciones, así como las demandas y actividades realizadas durante años en nuestro Programa Nacional de Familias.

Hoy podemos decir con orgullo que más de 2700 personas han participado ya en estos talleres y que su valoración ha sido altamente positiva destacando la posibilidad que les ha ofrecido de mejorar las habilidades de comunicación en el seno familiar, de potenciar ámbitos de autonomía y de adentrarse, de la mano de expertos de primer nivel, en temas complejos como la incapacitación legal o los patrimonios protegidos.

Este proyecto ha sido desde el principio un constante reto y creo firmemente que supone una importante inversión para un futuro que se torna incierto pero esperanzador para quienes vivimos o trabajamos con personas con síndrome de Down. Tendremos que ser capaces de adaptarnos para dar respuestas a cada uno de los interrogantes que se nos plantearán en los próximos años.

Por eso quiero agradecer muy especialmente a nuestros compañeros de viaje en este apasionante proyecto, FUNDACIÓN MAPFRE, el apoyo y el empeño que han puesto en sacarlo adelante pues sin su inestimable colaboración no hubiera sido posible. GRACIAS

JOSÉ FABIÁN CÁMARA PÉREZ  
PRESIDENTE DE DOWN ESPAÑA

## presentación FUNDACIÓN MAPFRE

---

Desde que en el año 2006 se creara el Instituto de Acción Social, en FUNDACIÓN MAPFRE venimos trabajando por la integración de las personas con capacidades diferentes, y la mejora de su calidad de vida y la de sus familiares.

Para avanzar en este objetivo, desde el principio creímos fundamental colaborar con quienes se encuentran más cerca de estos colectivos. Y éstas son, sin duda, las asociaciones. La asociación supone un punto de encuentro para las familias, un lugar donde intercambiar experiencias y caminar juntos.

Por ello, desde FUNDACIÓN MAPFRE, a la hora de pensar, planificar y trabajar por y para el colectivo Down, acudimos a DOWN ESPAÑA como nuestra referencia. Desde aquí queremos llegar a las familias con personas con síndrome de Down de una forma abierta, participativa, moderna y adaptada a las necesidades de la sociedad en que vivimos.

El proyecto “Escuela de Familias” pretende mejorar la calidad de vida de las personas con síndrome de Down y de su entorno más cercano, fomentando medidas que contribuyan a promover su autonomía personal y su participación plena en la sociedad.

Para ello debemos contar, no sólo con la ayuda de los profesionales, cada vez más y mejor cualificados, sino con la implicación de las propias familias. Sin su compromiso y participación, este programa nunca alcanzará sus objetivos.

Desde aquí animamos a todos a seguir trabajando para que nuestra sociedad continúe avanzando en la integración y en la mejora de la calidad de vida de las personas con síndrome de Down. Desde FUNDACIÓN MAPFRE seguiremos estando a vuestro lado en este recorrido.

FERNANDO GARRIDO  
DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO DE ACCIÓN SOCIAL  
FUNDACIÓN MAPFRE



## introducción

### LA ESCUELA DE FAMILIAS ES UN PROYECTO DESARROLLADO CONJUNTAMENTE POR FUNDACIÓN MAPFRE Y DOWN ESPAÑA

Constituye una oportunidad para conseguir **una doble finalidad:**

- **Dinamizar las asociaciones** de padres y madres promoviendo encuentros y actividades comunes que potencien el protagonismo social de las familias.
- **Favorecer el diálogo con los profesionales** para seguir de cerca los modelos de intervención educativa con sus hijos.

Hoy más que nunca es necesario aunar iniciativas, innovar en las formas de intervención y estar abiertos al nuevo escenario de ideas que supone la sociedad del conocimiento.

Llevamos cierto tiempo abordando de un modo diferente la situación de las personas con dificultades para realizar una vida autónoma y con especiales necesidades de apoyo para realizar las tareas de la vida diaria. Frente a un abordaje basado en modelos deficitarios –centrado en la patología, la deficiencia, la limitación–, hemos pasado a intervenir desde modelos no-deficitarios, basados en las potencialidades que toda persona tiene, en su valor social, en las oportunidades que ha de

ofrecerle su entorno, en favorecer su participación ciudadana y en facilitar el ejercicio pleno de sus derechos de ciudadanía aún en condiciones de gran dependencia, o de necesidad de apoyos muy intensos.

Desde esta perspectiva se entiende que desarrollar el proyecto **Escuela de Familias FUNDACIÓN MAPFRE** es una inversión de futuro que redundará en nuevas respuestas institucionales, nuevas imágenes sociales y nuevos planteamientos profesionales que seguirán promoviendo el bienestar y la calidad de vida de las personas con dificultades para desarrollar su vida de manera autónoma.

La **Escuela de Familias FUNDACIÓN MAPFRE** será una realidad para muchos padres y madres que desean desempeñar un rol activo en el proceso educativo de sus hijos.

## OBJETIVOS

La **Escuela de Familias FUNDACIÓN MAPFRE** nace con el objetivo general de apoyar el papel que desempeñan las familias para conseguir el crecimiento personal de sus hijos e hijas que se traduce en la búsqueda, promoción y mantenimiento de ámbitos de autonomía. Este objetivo general se canaliza a través de tres **objetivos específicos** que desarrollan las familias con el apoyo de las asociaciones y de los profesionales que trabajan en las entidades:

- Promover el bienestar personal de las personas con síndrome de Down a través del desarrollo de programas de educación en hábitos saludables.
  - Fomentar vidas independientes y relaciones de comunicación entre padres e hijos, entre hermanos y entre familiares, amigos y compañeros, así como otras personas referentes de su comunidad, a través del desarrollo de programas que capaciten en habilidades sociales y en conciencia de autovaloración de la propia imagen personal de la persona con síndrome de Down.
  - Favorecer la presencia de las personas con síndrome de Down en la vida comunitaria, en sus relaciones con el entorno vecinal a través de programas que incorporen su vida cotidiana al contexto social, al tejido laboral, cultural y social.
- La **Escuela de Familias FUNDACIÓN MAPFRE** ofrecerá una serie de programas que darán respuesta a las principales **inquietudes** que padres y familiares han transmitido a DOWN ESPAÑA, entre las que señalamos las siguientes:
- Mejorar la convivencia cotidiana de padres, hijos y hermanos con la persona con síndrome de Down.
  - Desarrollar habilidades de trato y buena comunicación en el entorno familiar y vecinal.
  - Favorecer las demandas de autonomía personal de los hijos con síndrome de Down, entendida ésta como la capacidad de actuar con criterio propio, de conocer y exigir sus derechos, hasta lograr su empoderamiento.
  - Entender el desarrollo de la vida afectiva y sexual de los hijos con síndrome de Down desde una perspectiva positiva y sin angustias.
  - Informar sobre la importancia del autocuidado y de la importancia de los apoyos naturales del entorno social en el que participa.
  - Capacitar en técnicas de autocontrol, automotivación y pensamiento positivo y en el cuidador informal.
  - Promover la participación de las familias en la vida asociativa como un recurso que garantiza la eficacia de los programas en que se desarrollan en las entidades.



*“Dime y lo olvido  
Enséñame y lo recuerdo  
Involúcrame y lo aprendo”*

*B. Franklin*



### **Somos seres sociales**

Después de la satisfacción de las necesidades fisiológicas y de seguridad, que son básicas para el mantenimiento de la vida, surgen como prioritarias:

- las relaciones estables
- el reconocimiento y la valoración
- la realización dentro del entorno en el que vivimos

Mantener un comportamiento equilibrado en las relaciones humanas ayuda a realizarse en lo personal. Por eso es importante tener habilidades sociales para saber relacionarse mediante conductas apropiadas y adecuadas al contexto.



### Las relaciones sociales marcan la vida comunitaria

Si las relaciones son positivas, producen:

- Seguridad personal
- Confianza en el grupo y en la familia
- Adecuada autoestima

Si son de rechazo, provocan:

- Inseguridad
- Desconfianza
- Dependencia

De ahí la importancia de cuidar y potenciar las relaciones sociales positivas, que van a generar:

- Adaptación a la vida familiar
- Adaptación escolar
- Adaptación a las actividades asociativas
- Adaptación al medio social



### Trastornos de conducta

- Las conductas agresivas, rebeldes, desobedientes o desafiantes se encuentran a menudo en la población infantil y juvenil como parte de un desarrollo evolutivo “normal”.
- La situación problema se mide por la frecuencia, magnitud y perseverancia en el tiempo de la conducta en cuestión, en función de la edad.
- La manifestación de dicha conducta como trastorno leve o trastorno más severo determinará el tipo de intervención.



### Características básicas de los trastornos de conducta

- Trasgresión de las normas
- Agresividad
- Impulsividad
- Permanencia en el tiempo
- Falta de respuesta a los premios y al castigo

El grado del problema hay que medirlo por:

- La frecuencia
- La duración
- La intensidad



### Ejercicio “Algunos trastornos del comportamiento”

Valora de 1 a 10 la importancia que le das a los siguientes trastornos:

- |   |             |                      |    |                                   |                      |
|---|-------------|----------------------|----|-----------------------------------|----------------------|
| 1 | Obstinación | <input type="text"/> | 7  | Enfados                           | <input type="text"/> |
| 2 | Terquedad   | <input type="text"/> | 8  | Rabietas                          | <input type="text"/> |
| 3 | Pasividad   | <input type="text"/> | 9  | Tartamudez                        | <input type="text"/> |
| 4 | Inhibición  | <input type="text"/> | 10 | Caprichos                         | <input type="text"/> |
| 5 | Mutismo     | <input type="text"/> | 11 | Tics                              | <input type="text"/> |
| 6 | Soliloquios | <input type="text"/> | 12 | Regresión en conductas aprendidas | <input type="text"/> |



### Aspectos a tener en cuenta

- Conocer los contextos que se relacionan con las dificultades de conducta.
- Analizar qué función cumplen los comportamientos problemáticos.
- Valorar los antecedentes y las consecuencias de la conducta problema.
- Desarrollar estrategias sencillas para ayudar a prevenir y/o suprimir las dificultades de conducta.



Las relaciones sociales enmarcan los comportamientos

***“Para educar hace falta la tribu entera”***

*José Antonio Marina*

Nadie crece sólo. Aprendemos con otros

***“Por eso crecemos en equipo. Y también nos  
destrozamos en grupo”***

*Gonzalo Berzosa*



### Ejercicio práctico

Las conductas y el comportamiento cotidiano se convierten en problemas “serios” cuando interfieren en tres áreas del proceso de maduración personal.

Valorar el nivel de interferencia en cada una de las siguientes áreas:

- 1 El aprendizaje de técnicas para desarrollar la autonomía personal  
\_\_\_\_\_
- 2 La normal convivencia y comunicación en casa y en la vida social  
\_\_\_\_\_
- 3 La identificación con modelos habituales en otras personas de su edad  
\_\_\_\_\_



### La conducta humana se puede cambiar

Nuestra manera de actuar está formada por tres componentes:

- **Lo que pensamos**, las ideas que tenemos, los valores y las creencias.
- **Lo que sentimos**, el valor que damos a las situaciones, las cosas y las personas.
- **Lo que hacemos** y las consecuencias que nos reporta.

Lo que hacen los hijos depende de lo que sienten y de lo que piensan. Por eso si algo o con alguien les va bien, repiten. Si les perjudica o les va mal, procurarán dejarlo.

Para modificar su conducta hay que analizar las consecuencias de sus actos.



### Cambiar es un proceso educativo

Algunos principios básicos:

- Educar es enseñar a conocer las propias posibilidades y aceptar las limitaciones.
- Educar es enseñar a adaptarse a las situaciones favorables y desfavorables.
- Educar es capacitar para actuar en el presente con perspectiva de futuro.
- Educar es saber que los errores se enmiendan y se pueden rectificar.

Pero no existen recetas, se aprende de experiencias concretas.

Por eso hay que estar atentos para facilitar orientaciones adecuadas teniendo en cuenta que el mayor deseo de una persona es controlar su entorno.



***“El comportamiento es un espejo en el que cada uno muestra su imagen”***

*Goethe*



### Modificar comportamientos inadecuados

Las personas con discapacidad intelectual no pasan todas por las mismas etapas a las mismas edades, ni son igualmente maleables.

Antes de hacer cambios hay que saber qué es lo que se desea cambiar.

No se trata de cambiar a la persona, sino solamente su conducta o actitud.

Requisitos:

- Atención personalizada
- Claridad en las instrucciones
- Complicidad en las normas
- Saber poner límites a las demandas
- Flexibilidad en situaciones especiales
- Coherencia entre lo que se exige y lo que nosotros vivimos
- Constancia en la aplicación de las normas que establecen conductas



### Ejercicio “Aspectos a tener en cuenta para la modificación de conducta ”

Responde marcando con una “X”

	si	no
1.- ¿Tenemos en cuenta el nivel de desarrollo de nuestro hijo y sus limitaciones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.- ¿Conocemos la opinión de los profesores sobre el ritmo madurativo de nuestro hijo y sus necesidades actuales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.- ¿Favorece el clima familiar las demandas y expectativas de nuestro hijo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.- ¿Favorecemos relaciones cooperativas en casa que promuevan la interacción con sus iguales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.- ¿Proporcionamos modelos adecuados a la conducta solicitada, es decir, hacemos delante de él lo que se le está pidiendo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.- ¿Estructuramos sus horarios con ciertas rutinas fijas para promover determinados hábitos de orden y constancia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.- ¿Aceptamos las rabietas ante demandas inadecuadas como forma habitual de expresión y exigencia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.- ¿Reforzamos su autonomía con actividades en casa en las que pueden tener éxito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.- ¿Utilizamos mensajes positivos: “tú puedes”, “muy bien”, “tú lo sabes hacer”?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### Condiciones fundamentales para establecer límites

- Que exista un buen clima familiar, de afecto y cariño.
- Que los padres estén convencidos de aquello que exigen y que vale la pena luchar para su cumplimiento.
- Que las normas marcadas por los padres sean claras y realmente necesarias.
- Que en casa todos se comporten de forma coherente a lo exigido, porque con el ejemplo también se establecen límites.
- Tener en cuenta que es normal que los hijos quieran probar, con su actitud y conducta, qué pasará si se sobrepasa el límite marcado.
- Saber mantener una actitud flexible que permita ir adaptando las normas a las distintas situaciones y a la maduración de los hijos.



¿Por qué las normas y los límites son necesarios?

- Son una referencia y generan protección y seguridad.
- Permiten predecir reacciones ante situaciones y comportamientos.
- Ayudan a tener claros determinados criterios sobre las cosas.
- Enseñan a saber renunciar a deseos y preparan para situaciones similares en la vida.

¿Por qué a algunos padres les cuesta poner límites?

- Creen que supone un enfrentamiento a los deseos de sus hijos.
- Intentan compensar el poco tiempo de dedicación que les dan.
- Son padres inseguros que no tienen confianza en sus hijos.
- Desean ser aceptados y tienen miedo a perder el afecto de sus hijos.
- Son padres que, entre sí, tienen opiniones distintas sobre una misma situación y no planifican actuaciones comunes.



### Cuando se incumplen las normas hay que actuar. No es momento para negociar

- La sanción tiene que estar advertida para que se sepa por qué, cómo y cuándo un comportamiento será valorado negativamente.
- La sanción debe ser inmediata para que se establezca una correcta asociación entre ambas situaciones.
- Tiene que ser un comportamiento claramente justificado.
- Se deben aplicar las mismas consecuencias ante el mismo mal comportamiento.
- Se debe evitar ridiculizar cuando se aplica la sanción.
- Conviene acompañar pautas sobre cómo debe ser un buen comportamiento.
- Dejar siempre claro que no es mala persona sino que hizo algo mal.



### Ejercicio “¿Eres coherente en la aplicación de las normas?”

Responde marcando con una “X”

si	no
----	----

- |    |  |                          |                          |
|----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1  | Si prohíbes una cosa, ¿eres coherente y mantienes la prohibición?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2  | Cuando existe una excepción de la norma ¿lo explicas antes?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3  | ¿Modificas los castigos una vez enunciados?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4  | ¿Cedes después de muchas súplicas?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5  | ¿Sueles poner los castigos exagerados en momentos de rabia?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6  | Cuando se producen desacuerdos con tu pareja sobre la forma de educar a tus hijos ¿lo discutes ante ellos?           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7  | Ante vuestros hijos ¿la autoridad es compartida tanto por el padre como por la madre?                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8  | ¿Haces la vista gorda cuando no te sientes con fuerzas para mantener un límite que ya has fijado en otras ocasiones? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9  | ¿Propones los castigos proporcionados a la falta cometida?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | ¿Tu hijo está acostumbrado a pedir permiso?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## Entrenamiento en autoinstrucciones

Es una técnica cognitiva de cambio de comportamiento en la que se modifican las autoverbalizaciones (verbalizaciones internas o pensamientos) ante cualquier tarea o problema, sustituyéndolas por otras más útiles para llevar a cabo dicha tarea. Esta técnica se basa en los siguientes principios:

- El lenguaje tiene la función de guiar y ordenar la propia conducta.
- El lenguaje interno dirige y controla el comportamiento.
- Si modificamos las verbalizaciones internas podemos también cambiar la conducta manifiesta.

El objetivo de esta técnica es modificar las verbalizaciones internas ante las situaciones problemáticas o conflictivas que habitualmente realizamos.



## La técnica de autoinstrucciones es idónea para las siguientes conductas

- Impulsividad
- Falta de autocontrol
- Dificultad para anticipar las consecuencias de la actuación
- Distracciones frecuentes en las tareas rutinarias
- Confusión para articular las verbalizaciones adecuadas a la conducta
- Inconstancia y dejadez con los compromisos pactados

Pasos a seguir:

- Reconocer la conducta problema: “¿Qué he hecho?”
- Razonar la conducta realizada: “¿Por qué lo he hecho?”
- Valorar la conducta: Si es positiva “Lo estoy haciendo bien”  
Si es negativa “Tengo que cambiarla”
- Verbalizar el refuerzo positivo: “Puedo y quiero hacerlo”



### Pautas para atender problemas de conducta

Dar instrucciones claras y firmes.

- Mantener normas en las que primen la rutina y la estructuración.
- Procurar que hagan una sola cosa a la vez, evitando que se distraigan.
- No chillar, no gritar y mantener el contacto visual cuando comentamos situaciones concretas que nos disgustan.
- Ser positivos valorando y elogiando a medida que vayan controlando las conductas conflictivas.
- Ser consecuentes y constantes con lo que pedimos y valoramos.



Nadie puede convencer a otro para que cambie. Porque cada uno custodia la puerta del cambio que sólo puede abrirse desde dentro de uno mismo.

No podemos abrir la puerta del otro, ni con argumentos ni con apelaciones emocionales. Sólo podemos llamar a su puerta.

¿Cómo llamar bien para que abra la puerta?

Con tres palabras que comienzan por “c”

1. **Cariño**, es decir, afecto, emoción positiva, ternura y amabilidad.
2. **Comunicación**, es decir, expresión clara, escucha activa, mirada y sonrisa.
3. **Control** de lo que se hace, es decir, establecer límites y normas claras.



## Carta a mis padres

Queridos papas, necesito:

- Que me proporcionéis ayuda cuando os la pida.
- Que os mostréis contentos cuando haga las cosas bien.
- Que no me interrumpáis cuando estoy haciendo alguna cosa que me gusta, por favor avisadme unos minutos antes.
- Que habléis conmigo sobre lo que está bien y lo que está mal.
- Que me pongáis tareas y responsabilidades que pueda hacer bien.
- Que tengáis en cuenta que necesito sentirme aceptado y valorado.
- Que no me llaméis la atención en público, ni me comparéis con otros.
- Que invirtáis un tiempo, cada día, en escuchar lo que tengo que deciros.
- Que me digáis con frecuencia que me queréis.
- Que hagáis que me sienta útil.

Diez peticiones expresadas por personas con síndrome de Down en una CCAA.



***“Saber y no hacer, es no saber  
absolutamente nada”***

*Proverbio japonés*

***“Quién no comprende una mirada,  
tampoco comprenderá una larga explicación”***

*Proverbio árabe*



El ser humano es fundamentalmente un ser social. Después de la satisfacción de las necesidades fisiológicas y de seguridad para el mantenimiento de la vida, estarían como necesidades prioritarias: la necesidad de relacionarse, de reconocimiento y de realización personal en el medio social en el que se encuentra insertado el individuo.

Por eso mantener un comportamiento equilibrado en las relaciones humanas es importante para mejorar el clima de encuentro entre las personas que se relacionan, conviven o aprenden juntas. Este comportamiento ayuda a realizarse como persona y a disfrutar de las relaciones familiares y sociales. Es importante destacar que la convivencia armoniosa en el núcleo familiar es uno de los principales factores que determinan la creación de un clima emocional cálido en el que siempre crecen la confianza, la autoestima y las posibilidades de autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual.

Pero para generar una convivencia positiva no basta con la buena voluntad. El buen funcionamiento de la vida familiar y el logro de los objetivos de bienestar, promoción de la autonomía e integración de las personas con discapacidad intelectual, requiere tener una serie de habilidades para comunicarse eficazmente, para saber empatizar y a la vez mantener una conducta asertiva ante las demandas de las personas con quienes convivimos.

Rogers y Carkhuff, representantes de la psicología y pedagogía humanista, estaban convencidos que la manera de ser y de mostrarnos en la vida cotidiana es el camino para promover hábitos de buena conducta en el entorno familiar.

**"Las cosas son imposibles mientras lo parecen"**

*Concepción Arenal*

Ante el desarrollo y maduración de los hijos e hijas con discapacidad intelectual y en nuestro caso, con síndrome de Down, es recurrente en padres y madres la preocupación por acertar en las respuestas que desde el entorno familiar hay que dar para no frenar el proceso de maduración que conlleva todo proceso de cambio en las personas.

Si bien es verdad que hay una opinión generalizada de que las personas con síndrome de Down son de buen temperamento (cariñosas, alegres, plácidas,...), es también notorio que muchas veces se manifiestan tercas, retraídas, lentas,... Sin embargo, es importante señalar desde el principio que, en general, su conducta no es muy diferente a la que manifiestan los adolescentes y jóvenes de su entorno y edad.

Para entender los contenidos que se explican en este breve texto es necesario aclarar con una información básica dos ideas que van a dar coherencia a lo que comentamos, la distinción entre conducta y comportamiento:



- a) Aunque los dos conceptos están relacionados, la conducta tiene un trasfondo más estable, es el proceder frente a las diversas circunstancias de la vida que depende de la actitud psicológica y de los pensamientos que tenemos sobre lo que nos rodea.
- b) El comportamiento es lo objetivamente observable, es la manera cómo se comportan los hijos e hijas, es la acción, son los hábitos y la respuesta adaptativa. En palabras de Merleau-Ponty, "el diálogo vivencial del sujeto con el mundo".

También es importante destacar que los problemas de conducta y comportamiento que podríamos tipificar como "normales" en preadolescentes, jóvenes y adultos con síndrome de Down se convierten en problemas más "serios" cuando interfieren en tres áreas del proceso de su maduración personal:

- a) En el aprendizaje de técnicas para desarrollar la autonomía personal en su vida cotidiana.
- b) En la normal convivencia y comunicación en casa y en los centros sociales al no poner en práctica las habilidades sociales que han ido incorporando como respuestas adaptativas.
- c) En la identificación de modelos habituales en otras personas de su edad sin dejar de tener conciencia de su realidad personal.

Aunque los problemas de conducta y comportamiento en una persona con síndrome de Down no suelen ser muy graves, en determinadas eta-

pas del desarrollo pueden suponer un impacto negativo en los programas de educación, en el desempeño laboral y en las actividades sociales generando dificultades para su inclusión social. A su vez pueden repercutir en la convivencia familiar e impactar negativamente en su bienestar emocional, en la motivación para participar en las tareas de casa y en su autoestima.

Descartando problemas de salud física, psíquica o deterioros en la vista y oído, es importante dar respuesta a los problemas de conducta y comportamiento de la persona con síndrome de Down y estar atentos para detectar los elementos reforzantes de la conducta problema. El grado del problema hay que medirlo con la frecuencia, la duración y la intensidad del mismo. Sin olvidar que a veces conductas de oposición, desobediencia, terquedad o agresión, pueden ser manifestaciones como "medio de comunicación" ante sus dificultades de lenguaje.

Es importante destacar que muchas veces las dificultades que se manifiestan con conductas inadecuadas en estas personas se deben a que han crecido "entre algodones", con excesos de "mimos" y con actitudes muy permisivas por parte de las familias.

Por eso conviene tener presente los antecedentes y las consecuencias de las conductas problema, sobre todo teniendo en cuenta que si no se cambian es muy posible que se frene el desarrollo evolutivo que han diseñado los profesionales y educadores que les atienden.



También es importante conocer los contextos que se relacionan con la conducta problema analizando qué función cumplen esos comportamientos en las relaciones con su entorno, sus compañeros y su familia.

En definitiva, lo que seguro preocupa a padres y familiares es desarrollar estrategias sencillas para ayudar a prevenir y/o suprimir las dificultades de conducta con el objetivo final de conseguir que los hijos e hijas con discapacidad intelectual sean personas activas, sociables, sensatas y de buen talante.

**Se presentan a continuación, a modo de reflexión, algunos comportamientos que se repiten en las personas con síndrome de Down.**

### **Terquedad. Obstinación**

---

Un comportamiento recurrente es no ceder o cambiar ante la demanda, petición o sugerencia de los padres. Se manifiesta en una conducta rígida y repetitiva que hace que sean testarudos, lo que coloquialmente decimos "cabezotas".

- **¿Qué hacer para no ir a la confrontación?** Desarrollar habilidades de empatía. Partir de la confianza en la otra persona. Usar nuestro poder de convicción y "distraer" el foco del conflicto para conseguir evitar la rigidez de la conducta.

- **¿Cómo abordar la terquedad?** Con serenidad para incorporar en la conversación un toque de humor y relajación. De esta manera generaremos un clima positivo que posibilita la capacidad de reflexionar y valorar lo que está ocurriendo.

### **Los enfados**

---

Ante situaciones que les desagradan, cuando no salen las cosas como esperaban, cuando se les niega algo, el comportamiento puede ser de rabietas y enfado.

- **¿Cómo restablecer la comunicación?** Con razonamientos adaptados a su edad. Con sinceridad reconociendo que todo no sale como uno quiere.
- **¿Cómo superar su disgusto y promover un estado anímico positivo?** Aquí hay que poner en juego una actitud de paciencia y saber esperar para que el aporte que podamos hacer sea admitido y valorado, explicando que todo no vale igual, que hay unas cosas más importantes que otras y que por lo tanto hay que saber relativizar lo que nos ocurre en la vida. Sólo en un clima de serenidad se entenderán estas ideas para tenerlas en cuenta en situaciones futuras.



## La tristeza

---

Suele ser a menudo, fruto de la separación del grupo de compañeros porque no les integran en sus actividades. Esto hace que se sientan aislados, se instalen en conductas pasivas, se manifiesten callados, aburridos y melancólicos con comportamientos inhibidos. También generan ansiedad o tristeza los cambios familiares, la salida de hermanos y la pérdida de abuelos y seres queridos.

- **¿Qué hacer para romper su "cerrazón"?** Hay que utilizar recursos para darles confianza resaltando las capacidades que tiene, las cosas que hace bien y lo mucho que le reconocemos todos los miembros de la familia. Repetir estas valoraciones sin agobiar van a dejarle un poso de bienestar y armonía que favorecerá su apertura al exterior.
- **¿Cómo incorporarles a la dinámica familiar, grupal o barrial?** Estableciendo una gradación de objetivos bien planificados que supongan ir alcanzando metas cada vez más completas. Un buen recurso es también incorporarles a algunas actividades que realizamos nosotros invitándoles a que nos acompañen.

## Los caprichos

---

Los caprichos muchas veces son fruto de una trayectoria familiar en la que se han instaurado unas reglas de juego con la persona con sín-

drome de Down en las que se les da todo lo que piden para no contrariarles. Este modo de actuar que parece ingenuo tiene un efecto perverso, porque es fácil que genere comportamientos caprichosos. Al negarles sus caprichos siempre se sentirán contrariados.

- **¿Qué hacer para no ceder siempre a sus peticiones?** Ante esta situación los padres deben responder con técnicas de asertividad. El reto es "saber decir que no" sin agredir ni avasallar, explicando por qué actuamos así, razonando los beneficios que le reporta a nuestro hijo y agradeciéndole que actúe como solicitamos que lo haga.
- **¿Cómo establecer límites?** Explicando primero por qué son importantes. Dónde hay que ponerlos. Qué sucede si no se respetan. También conviene señalar los límites que tienen otros miembros de la familia. Y finalmente es importante aclarar la relación que hay entre límite y consecuencias.

## Regresión en conductas aprendidas

---

Después de años en los que la persona con síndrome de Down demuestra un comportamiento satisfactorio con habilidades de higiene personal, hábitos alimenticios saludables, manteniendo buenas relaciones, energía y motivación en tareas cotidianas, puede manifestarse un retraimiento social o funcional con conductas regresivas y comportamientos ya superados.



- **¿Cómo analizar el por qué de las regresiones?** Suele ser fundamental investigar en diversos contextos para entender las causas de estas conductas. Esto nos debe llevar a analizar situaciones personales. Qué pasa en la escuela, en el centro de empleo, en el entorno familiar, si hay celos con hermanos y compañeros,...
- **¿Qué hacer para que vuelvan a las etapas más maduras ya aprendidas?** Lo primero es no devaluar su comportamiento, ni ridiculizar, ni humillar. Es preferible comentar cómo se habían superado ya esas etapas y lo importante que es para él actuar como adulto. Siempre adaptándonos a su edad mental, no a la cronológica.

### Los soliloquios

Es bastante frecuente encontrar a personas con síndrome de Down hablando con ellas mismas y gestionando. Es un comportamiento que no demuestra ningún trastorno especial y que muchas veces es un signo de reafirmación personal o de diálogo con amigos imaginarios. Sin embargo, a algunos padres les preocupa y entienden que puede ser un comportamiento disfuncional para la convivencia social.

- **¿Cómo comportarse ante ese hecho y normalizarlo?** Conviene no entender este comportamiento aislado de otros factores. A veces esto sucede cuando se sienten solos o han vivido situaciones de marginación tanto en centros escolares, laborales, asociativos o

familiares. Pero en general no son síntomas de otro tipo de desajustes.

- **¿Qué hacer para que aprendan a controlar los soliloquios según el lugar?** Aunque como hemos dicho conviene encuadrar estas conductas en contextos de normalidad y no dar excesiva importancia ni llamar la atención cuando se realicen, sí es conveniente explicar que no está bien hablar en voz alta en cualquier sitio. Es fácil comentar estas ideas relacionándolas con los "secretos" personales que todos tenemos y que no es bueno que conozca todo el mundo. Este juego de complicidad ayudará a que aprenda a distinguir tiempos y espacios en los que no es oportuno hablar en alta voz.

### RECOMENDACIONES GENERALES PARA DEFINIR TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN

- Registrar frecuencia, duración e intensidad de la conducta.
- Analizar qué función cumple o qué aporta esa conducta.
- Reflexionar sobre qué otra conducta podría atender a esa necesidad.
- Valorar cuáles son los antecedentes de esta conducta.
- Tener en cuenta cuáles son las consecuencias de lo que hace.
- No olvidarse de los elementos que actúan como reforzadores de la conducta.



**Una regla de oro para modificar conductas es "enseñar divirtiendo", pero manteniendo disciplina y responsabilidad.**

Promover la autonomía no significa que todo vale. Los hijos deben saber cuándo su conducta no es la adecuada, es decir dónde están los **límites** que son el marco de referencia y orientación que ayuda a regular los comportamientos. Los hijos necesitan estos límites para sentirse seguros y ser personas autónomas y sociables.

El problema de poner límites es encontrar un equilibrio para no ser demasiado exigente ni excesivamente permisivo. Puede servir de guía el llamado *estilo democrático*, que es aquel en el que se combinan el afecto y la comunicación con un nivel ajustado de exigencia.

Los límites ayudan:

- A regular sus ritmos de actividad, descanso, alimentación y sueño.
- A organizar los pensamientos y aprendizajes.
- A desarrollar comportamientos que aseguren la integridad física y psíquica.
- A saber qué comportamientos facilitan una convivencia agradable, a la vez que respetuosa y mutuamente enriquecedora, con las personas que le rodean.
- A hacer un uso adecuado de objetos, materiales y espacios.

### **¿CÓMO PONER NORMAS Y LÍMITES?**

- Poner sólo aquellas normas que consideremos importantes.

- Deben ser sencillas, comprensibles y muy concretas.
- Es necesario explicar el por qué y el para qué de las normas.
- Intentar formular los límites de forma positiva. No sólo lo que no hay que hacer.
- Manteniendo la calma cuando se señalen los límites para que las normas sean firmes y persistentes en las distintas circunstancias y momentos.
- Llegar a consenso en aquellos límites que puedan ser negociables, de esta forma tendremos más posibilidades de ganar su cooperación.
- Las normas y los límites deben ser compartidos por el padre y la madre. No contradecirse delante de ellos.

### **¿CÓMO APLICAR CONSECUENCIAS?**

Para que los hijos cumplan los límites que les hemos marcado, éstos tienen que ir seguidos de una consecuencia si dichos límites no se respetan. Consecuencia no quiere decir castigo, sino aquello que surge de la conducta inadecuada.

Las consecuencias deben aplicarse:

- De manera inmediata a la conducta inadecuada para asociar conducta y consecuencia.
- De forma sistemática y con calma, sin criticar o humillar.
- Con mesura. No es necesario que la duración de la consecuencia sea larga y muy costosa.
- Con normalidad. Una vez aplicada la consecuencia, hacer borrón y cuenta nueva. Así transmitimos confianza en que modificará su conducta.



## ¿QUÉ CONSEGUIMOS CUANDO LOS HIJOS ACEPTAN LOS LÍMITES QUE LES PROPONEMOS?

1. Mejorar su autoestima por la satisfacción de saber hacer.
2. Favorecer que sean más habilidosos en situaciones difíciles.
3. Capacitar para que se integren mejor en la vida cotidiana.
4. Acompañar su maduración y el desarrollo personal.
5. Que los demás les respeten y les acepten como son.

## ¿CÓMO SER RECOMPENSANTE EN LA FAMILIA?

### La conducta valorada, tiende a repetirse

- Estar atentos a los comportamientos adecuados habituales.
- Señalar esos comportamientos que aún siendo cotidianos necesitan que se les reconozca como valor.
- Enfatizar la información positiva con expresiones como "te felicito por...", "has hecho bien lo que te he pedido....", "me gusta cuando actúas así..."
- Resaltar de manera específica el esfuerzo realizado.
- Comentar que se espera que lo vuelva a hacer.

**Hay un recurso que se resume en "TRES ERRES" y que es conveniente poner en práctica en la vida familiar para consolidar hábitos saludables y conductas gratificantes. Se basa en el siguiente principio: las Respuestas Recompensadas se Repiten**

Si al modificar la conducta solicitada se obtiene una recompensa, aumenta la probabilidad de que en circunstancias parecidas se repita el mismo comportamiento con lo que se garantiza la eficacia de la modificación de conducta deseada.

### LA IMPORTANCIA DE SABER DECIR NO

Para que los hijos maduren y consoliden conductas apropiadas es necesario que los padres sepan distinguir en qué situaciones no se puede ceder ante las demandas de los hijos con discapacidad intelectual. Se trata de saber decir NO, sin sentirse culpable por ello. A muchos padres les resulta muy difícil decir NO, ya que les gusta complacer a los hijos y piensan que al decir NO se enojarán, así que suelen decir SÍ, sin pensar en si podrán o no responder de forma adecuada a la demanda. Esto supone, a veces, verse envueltos en situaciones irresolubles o indeseables. Hubiera sido más fácil decir NO desde un principio.

¿Cómo decir NO de forma asertiva?:

- Escuchar sin interrumpir.
- Comprender lo que se pide. "Entiendo lo que me dices".



- Decir no de manera directa, sin dar excusas pero ofreciendo soluciones alternativas viables. "Creo que lo mejor puede ser...".
- Ante la insistencia utilizar mensajes repetidos. "Preferiría que no insistieras. Te entiendo, pero yo opino esto... Lo siento".

Este comportamiento tiene un doble efecto. Por una parte manifestamos madurez y personalidad y por otra enseñamos a los hijos a saber ser asertivos, a negar lo que no deseamos sin culpabilizarse. Porque la conducta asertiva expresa deseos, sentimientos, necesidades, derechos u opiniones, pero nunca a expensas de los demás. Significa seguridad en uno mismo, que se comprenden los puntos de vista del otro, pero que también cuenta la opinión de uno mismo. En definitiva, la asertividad consiste en decir la palabra oportuna, en el momento oportuno y de la forma más oportuna, con muchas posibilidades de lograr el resultado oportuno, permitiendo saber qué hacer y cómo hacerlo.

**"Creo que el mejor regalo que puedo recibir de alguien es ser vista, escuchada y valorada por esa persona.**

**El mejor regalo que puedo dar es ver, escuchar, comprender y valorar a otra persona.**

**Cuando esto se hace siento que el contacto se da porque estamos unidos"**

Así explica la psicóloga americana, Virginia Satir, la relación de ayuda.

La modificación de conducta será efectiva si se da en un clima de buen entendimiento ya que se comportará como un caldo de cultivo que favorecerá que lo que demandemos sea bien recibido y que lo que propongamos no sea rechazado ni entendido como una imposición. Es desde este clima emocional cálido como surgen las posibilidades de modificar comportamientos no deseados en los hijos ya que se sienten acogidos.

Las habilidades que posibilitan la creación de este clima emocional cálido facilitador de un buen entendimiento son comunicar y escuchar activamente a los hijos, tener la actitud de empatizar con sus sentimientos y saber emitir opiniones de forma asertiva sin agresividad.

Hay otra idea que debe acompañar el deseo de cambio en algunas conductas que no agradan a los padres. Se trata de las expectativas que deben acompañar las intervenciones sobre modificación de conducta. Las expectativas deben ser positivas, es decir, hay que confiar en que la modificación de la conducta se va a producir. No olvidemos que las expectativas positivas frente al comportamiento de otra persona producen siempre un clima socio-emocional cálido que repercute tanto en la emisión de los mensajes como en la respuesta que nos da la otra persona. Al tener una expectativa positiva generamos un clima de confianza que hace que emitamos con más claridad y que la persona que recibe el mensaje lo reciba de buena gana.



**Mejorar significa cambiar.  
Pero el cambio y la mejora son  
imposibles, si seguimos haciendo las  
cosas como siempre las hemos hecho.**

### PARA FAVORECER UN CAMBIO DE CONDUCTA

1. Buscar el momento y lugar adecuados para que me escuche.
2. Mantener una actitud serena y tranquila con mensajes "yo".
3. Utilizar un lenguaje claro y concreto sobre lo que vamos a solicitar.
5. Criticar la conducta, no a la persona. Exponer hechos, no valoraciones.
6. Expresar los cambios que deseamos que se produzcan.
7. Exponer las consecuencias tanto si se da el cambio como si no.
8. Pedir la opinión del otro y negociar alternativas si es posible.

### RECOMENDACIONES PARA CAMBIAR CONDUCTAS

- Ponte en el **lugar** de tus hijos. Piensa en lo que piensan.
- **Pregunta y escucha.** No intentes adivinar qué es lo que les pasa.
- **No reproches. Corrige** cuando haga falta. Di "no" con serenidad.
- Ayúdale a **identificar y canalizar** sus conductas conflictivas.
- **Premia** sus logros. Alimenta su estima. Reconoce sus aciertos.

- Fíjale pequeñas **metas.** Estimula en él el deseo de lograr algo.
- Comparte su tiempo para "**aprender divirtiéndose**"

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PROMOVER LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DESDE UN CLIMA EMOCIONAL CÁLIDO?

Porque las emociones agradables, positivas, gratificantes, fruto de experiencias satisfactorias tienen mucha relación con el desarrollo personal ya que:

- Producen energía y motivación.
- Facilitan el aprendizaje de conductas satisfactorias.
- Capacitan la resistencia ante las frustraciones.

Para apoyar el crecimiento personal y desarrollar los cambios que deseamos en los hijos con discapacidad intelectual, es imprescindible la colaboración de toda la familia, porque las experiencias de conductas positivas que se comparten, aumentan su valoración y favorecen su repetición.

### CUANDO LOS HIJOS NOS DESBORDAN

- En determinadas ocasiones, los comportamientos inadecuados de los hijos pueden llevar a los padres a cimentar dichas conductas negativas mediante el uso de mensajes que les devuelven una imagen negativa de sí mismos.
- Etiquetamos a los hijos con calificativos que



usamos primero inconscientemente y después de forma repetida cuando se comportan de una determinada manera. Les asignamos así el papel de mentirosos, torpes, cabezotas, fanfarrones, mandones, pelmas, etc. sin saber que nuestra opinión condiciona sus sentimientos y les hace actuar como se espera de ellos.

- Estas etiquetas a menudo funcionan **como profecías**.

En otras ocasiones estos esquemas preconcebidos que volcamos en los hijos no se muestran con un calificativo, sino con **una generalización**: "ya estás otra vez igual", "no sé qué voy a hacer contigo", "déjame en paz, me tienes harta",...

Algunas indicaciones para reforzar conductas positivas:

- Intentar que nos oiga cuando digamos algo favorable sobre él delante de otra persona: "Tendrías que haber visto lo valiente que ha sido tu nieto al ponerle la inyección."
- Ejemplificar el comportamiento deseado. Ante un hijo que es mal perdedor podemos decir "¡Vaya, esta vez he perdido yo! bueno lo importante es tener espíritu deportivo, te felicito, lo has hecho muy bien."
- Expresar nuestros sentimientos y/o expectativas cuando actúe según un comportamiento no deseado: "No me gusta tu actitud, por mucho que te fastidie tu hermana pequeña no es motivo para gritarle, la próxima vez espero que tengas más paciencia." Buscar oportunidades que permitan mostrar una nueva ima-

gen de sí mismo (podemos sustituir la etiqueta de "destrozón" hablándole en positivo de lo que sí hace bien y queremos que generalice: "Tienes ese libro todo el curso y parece nuevo."

- Ponerle en situaciones en las que pueda verse de otra manera. A un niño irresponsable podemos decirle: "Juan, salgo un momento, cuida por favor de tu hermana."

## HACER CRITICAS CONSTRUCTIVAS

Son muchas las situaciones en las que los padres tienen que llamar la atención a sus hijos por su comportamiento. A menudo se ven en la necesidad de hacer críticas a su forma de actuar para que respeten las normas.

La causa más importante de que los hijos reaccionen desagradablemente ante las críticas recibidas, no es tanto el contenido de la crítica, como la forma en que éstas son expresadas.

## LA ACTITUD POSITIVA GENERA BIENESTAR Y ES BUENA PARA LA SALUD

Pepe era el tipo de persona especial. Siempre estaba de buen humor y siempre tenía algo positivo que decir. Cuando alguien le preguntaba cómo le iba, respondía, bien y con ganas de seguir así. Sabía cómo ver el lado positivo de la situación.

Un día le pregunte:

- ¿Cómo es posible ser una persona positiva todo el tiempo? ¿Cómo lo haces?



Pepe respondió:

- Cada mañana me digo a mi mismo: Pepe, tienes dos opciones hoy, puedes escoger estar de buen humor o puedes escoger estar de mal humor. Escojo estar de buen humor. Lo mismo cuando cada vez que me sucede algo malo, puedo escoger entre ser una víctima o aprender de ello. Escojo aprender de ello.
- Si, claro, pero no es tan fácil.- Protesté.
- Yo creo que sí. Todo en la vida son elecciones, cada situación es una elección. Tu eliges cómo reaccionas ante cada situación, tu eliges cómo la gente afectará tu estado de ánimo, tu eliges estar de buen humor o mal humor. En resumen, TU ELIGES COMO VIVIR LA VIDA.

Varios años más tarde, Pepe fue asaltado por tres ladrones armados que le dispararon. Estuvo en terapia intensiva y fue dado de alta. Cuando le pregunté cómo estaba, me respondió:

- Bien y espero estar mejor.
- Le pregunté qué pasó por su mente en el momento del asalto:
- Lo primero que vino a mi mente fue que debí haber cerrado con llave la puerta de casa y cuando estaba herido, recordé que tenía dos opciones: podía elegir vivir o podía elegir morir. Elegí vivir.

- ¿No sentiste miedo?- Le pregunté.
- Sentía dolor y los médicos no dejaban de decirme que iba a estar bien. Pero cuando me llevaron al quirófano y vi las expresiones en sus caras realmente me asusté. Podía leer en sus ojos: es hombre muerto. Supe entonces que debía tomar una decisión.
- ¿Qué hiciste?- Pregunté.
- Bueno, uno de los médicos me preguntó si era alérgico a algo y respirando profundo grité: "Sí, a las balas." Mientras reían, les dije: estoy escogiendo vivir, opérenme como si estuviera vivo, no muerto.

Pepe vivió por los médicos y por su actitud positiva.

Ahora tú tienes dos elecciones:

1. Olvidar esta historia.
2. Ponerla en práctica en tu vida cotidiana.

**"Hablo porque conozco mis necesidades y dudo porque no conozco las tuyas. Mis palabras vienen de mi experiencia de vida.**

**Tu entendimiento viene de la tuya. Por eso, lo que yo digo, y lo que tú oyes, puede no ser lo mismo. Pero si tu escuchas no sólo con tus oídos, sino también con tus ojos y tu corazón, lograremos comunicarnos"**

*Herbert. G. Lingren*



La conducta está relacionada con la modalidad que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida. Si la persona respeta aquellas reglas que, en el marco de una comunidad, se consideran como aceptables o valiosas, se dirá que tiene una conducta normal.

El término puede emplearse como sinónimo de comportamiento, ya que se refiere a las acciones que desarrolla un sujeto frente a los estímulos que recibe y a los vínculos que establece con su entorno. Podría decirse que la conducta es entendida a partir de los comportamientos de un sujeto que pueden observarse.

El comportamiento puede ser consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, público o privado, según las circunstancias que lo afecten.



### **Para prevenir conductas y comportamientos conflictivos**

- Dedicar tiempo a establecer las normas de conducta, y las consecuencias de su infracción.
- Mantener esas normas y recordarlas a menudo.
- Poner en marcha estrategias que permitan el control en el caso de que se produzcan conductas perturbadoras.
- Comentar a menudo con los hijos las situaciones concretas, con recomendaciones cortas y directas.
- Intentar no hablar de “castigos”, sino de las consecuencias de las acciones.



Para poder modificar una conducta lo primero que debemos hacer es describirla con claridad y exactitud.

Importante realizar un registro a través de la observación directa del comportamiento.

- Qué conductas concretas realiza.
- Con qué frecuencia realiza esas conductas.
- En qué situaciones realiza esas conductas.
- Qué consigue con sus conductas.
- Cuál es nuestra reacción ante sus conductas.



### **Orientaciones para modificar la conducta en el ámbito familiar**

- Las conductas se aprenden y pueden desaprenderse.
- La conducta cambia con el paso del tiempo.
- Las conductas adecuadas o deseables no se mantienen espontáneamente.
- Si no las reforzamos se debilitan y tienden a desaparecer.
- La conducta depende en gran parte de sus consecuencias.
- La atención del adulto es un factor reforzador de conductas.
- Las recompensas y refuerzos son más eficaces si se administran inmediatamente después de la conducta deseada.



## Pautas de intervención

Antes de proceder a la intervención se deberá haber concretado los siguientes puntos:

- Cuál es la conducta o conductas que deben modificarse (lo que hace y cómo).
- Historia de la conducta mal valorada (cuándo surge, cómo se produce, duración, consecuencias).
- Análisis de variables que intervienen en la emisión y/o mantenimiento de la conducta.
- Describir los nuevos comportamientos que se desean conseguir.
- Implicar a toda la familia hacia el cambio deseado.
- Escoger de inicio las técnicas más simples, con alta probabilidad de eficacia, pero adaptadas al funcionamiento normal de la familia.



## Ejercicio práctico de un cambio de conducta

### **Situación:**

Le has dado un empujón a un compañero y le has tirado la mochila al suelo. Tu compañero está enfadado.

### **Conductas deseadas:**

Respeto a los bienes de los demás.

### **Habilidad a aprender:**

Pedir disculpas con un lenguaje respetuoso.

**Instrucciones:** Dirígete a tu compañero y pídele disculpas.

**Retroalimentación:** Le has dicho “Perdóname tío”. Ese lenguaje puede ser más respetuoso y adecuado. Puedes preguntarle si te perdona.

**Modelado:** Observa cómo se lo podríamos decir “Discúlpame, he hecho una tontería ¿me perdonas?”.

**Ensayo de conducta:** Ahora hazlo tú. Pídele disculpas.

**Reforzamiento:** Lo has dicho bastante bien. Esto funciona.



### Consenso familiar con las normas

- Explicar las normas a toda la familia de forma clara y precisa.
- Reflexionar, dialogar y debatir las normas entre todos.
- Consensuar las normas con los hijos para que participen en la decisión.
- Procurar que se sientan protagonistas y responsables de las normas.
- Establecer con claridad las consecuencias de la infracción de las normas.



### Decálogo de pautas básicas de actuación en el ámbito familiar

- 1 Fomentar un ambiente afectivo y equilibrado en el que nadie se sienta rechazado ni superprotegido.
- 2 Cuando se cometan errores corregirlos enseñando y demostrando lo que se debe hacer.
- 3 Favorecer la capacidad de concentración en lo que se esté haciendo para evitar estímulos perturbadores en su entorno.
- 4 Desarrollar una observación positiva, analizando las habilidades, aptitudes e intereses de los hijos.
- 5 Reconocer sus valores para dar autoconfianza y autoestima.
- 6 Ser realista con respecto a sus capacidades y limitaciones y adecuar expectativas y demandas.
- 7 Implicarles en el establecimiento de reglas, limitaciones y actividades.
- 8 Dar a los hijos responsabilidades familiares razonables y tareas en consonancia con sus aptitudes.
- 9 Señalarles con serenidad cuándo se portan mal y explicarles lo que sientes con esa conducta.
- 10 Divertirse, reír y bromear con ellos valorando el lado positivo de las cosas.



FUNDACIÓN **MAPFRE**



Impreso en papel reciclado

