



El refuerzo positivo
(COMO ALAVAR)

Juan Pedro Pérez Badía
PSICÓLOGO CLÍNICO Num. Col. 10456

Ramon i Cajal, 21,1ª, 5ª.
Santa Pere i Sant Pau. Bloc Baix Penedès. Esc. A
Tels. 977 213962/652237470
www.psicologotarragona.com
info@psicologotarragona.com





"Consideramos que este apartado es uno de los más interesantes de las técnicas que tenemos que emplear con los niños"

Es fácil para los padres centrar su atención en lo que los niños hacen mal y no darse cuenta de lo que hacen bien.

Los padres están tan ocupados educando y cuidando de sus hijos que es fácil pensar que la buena conducta está garantizada. Cuando todo va mal les es fácil sacar a relucir otras diez fechorías. Caen en el error de criticar y todos acaban sintiéndose mal.

La crítica constante combinada con pocos elogios da otros resultados. El niño requiere la atención del padre y la conseguirá como sea. Si el modo de enfocarlo es negativo, entonces el niño usará medios negativos para llegar a sus padres. Si éstos se concentran en los hechos positivos, se conseguirá una mejor conducta como respuesta, porque de este modo el niño obtendrá más atención.

Si no se está acostumbrado a elogiar al niño, puede resultar difícil al principio y en un día que ya es agitado, puede parecer otra cosa más que recordar. Pero cuanto más se aplique, más natural y fácil será. En seguida se comprobará que los elogios son una influencia tan poderosa que sólo con unos pocos se puede lograr una nueva conducta y con un poco menos se mantendrá el cambio.

A veces los padres temen que los niños se acostumbren a depender de los elogios. Es posible que los elogios indiscriminados provoquen problemas con un niño inseguro o que siempre haya sido el centro de atención. Pero se sabe por experiencia que son más los niños que no reciben bastantes elogios que los que reciben demasiados, y se sabe que los elogios pueden hacer milagros. Si se usan estas directrices al aplicarlos, se comprobará muy pronto que el elogio es una técnica de disciplina notoriamente eficaz.

Elogiar el comportamiento y no la personalidad

Cuando los padres nos consultan porque están teniendo problemas en la relación con su hijo, muchas veces están tan exasperados que no tienen nada positivo que decir del niño. Describen su personalidad con términos tales como rebelde, vago y egoísta. Este es un círculo vicioso que no conduce a ningún sitio. Puede cambiarse su conducta y ahí debe estar el objetivo. **La personalidad es más resistente a los cambios.** Si se centran los esfuerzos en la conducta, es mucho más probable que se pueda llegar a la meta propuesta.

No se debe decir, «¡Eres una niña buena!» que conlleva el mensaje de que el objetivo es ser bueno siempre, lo cual es una expectativa imposible de cumplir. En lugar de esto se debe decir «Me gusta cómo has hablado a la abuela». Por muchas veces que se diga «niño bueno» o «niña buena» el niño no se formará un concepto positivo de sí mismo, a no ser que tenga respuestas específicas a las propias conductas correctas, ya que la imagen de sí mismo está hecha de sus logros.

El modo más eficaz de formar una buena conducta es moldearla con elogios. Moldear con elogios es una herramienta educativa que debe usarse repetidamente para mostrar la aprobación de los comportamientos nuevamente establecidos del niño.

Usar elogios concretos

El propósito de elogiar es aumentar conductas deseables, de modo que es necesario **hacer hincapié en qué conducta concreta se persigue.** Cuanto más concreto sea el elogio, mejor comprenderá el niño qué es lo que hace bien y será más probable que lo repita. Una mañana, por ejemplo, uno se da cuenta de que la niña se ha hecho la cama. En ese momento se está peinando. Si sólo se le dice, «Queda muy



bien», no sabrá si los padres se refieren a la cama o a su pelo. Es mejor decir: «Me gusta mucho cómo has hecho la cama esta mañana. Gracias».

Cuando los padres tienen dificultades para manifestar algo positivo de su hijo, se les pide que mantengan un registro de buenas conductas, donde apuntarán todo lo que el niño hace correctamente. Algunos padres exclaman: «¡Las páginas estarán en blanco!», pero, normalmente, se asombran de ver cuántas conductas positivas pueden anotar y cuánto les ayuda para aprender a elogiar al niño.

Elogiar los adelantos

Se debe empezar a elogiar cada pequeño paso dado hacia la conducta deseada, procurando atrapar al niño en un buen comportamiento elogie cada progreso, por pequeño que sea. Al principio se le elogiará por recoger un juguete aunque los demás sigan en el suelo. O supongamos que el niño está acostumbrado a que se le atiende enseguida y no deja terminar una conversación telefónica sin interrumpir. La primera vez que espere treinta segundos, es bueno hacer una pausa en la conversación y darle las gracias por no interrumpir. Hay que responder al niño antes de seguir hablando. A la siguiente oportunidad, se debería esperar un poco más antes de hacer la pausa para darle las gracias a fin de que su espera sea «moldeada». Es mejor empezar con objetivos modestos a fin de alcanzar la meta propuesta.

Cuando el nuevo comportamiento esté bien establecido, se necesitarán menos elogios para mantenerlo. No es necesario continuar elogiando al niño constantemente. Es mejor elogiarle de vez en cuando. Esto será suficiente para ir reforzando la nueva conducta y pronto se hará natural para ambos. No obstante, no suprima nunca los elogios de forma radical.

Elogiar adecuadamente

Para suscitar la respuesta requerida, el elogio debe ser adecuado. Abrazos, besos y otras señales físicas de afecto junto con las palabras correspondientes son muy eficaces. Sin embargo, a algunos niños un poco más mayores les gusta ser elogiados discretamente y en ese caso es mejor mantener una cuenta silenciosa o usar signos secretos especiales. Un guiño o levantar el pulgar le indicará, sin llamar la atención excesivamente, que se ha notado su comportamiento. Más tarde, hay que manifestarle lo bien que lo ha hecho.

Muchos niños mayores aceptan comentarios simpáticos, más que elogios directos. Decir: «Me pregunto qué brigada de limpieza ha pasado por aquí» puede ser mejor acogido por un preadolescente que decir: «Has hecho la cama realmente bien y has limpiado maravillosamente».

Lo que queremos decir es que deben ustedes juzgar las reacciones de su propio hijo a los elogios para ver si están actuando de la mejor manera posible con él.

Si el niño parece no dar importancia a los comentarios paternos pero más adelante repite el buen comportamiento, está usted comprobando que esta forma de elogiar es eficaz.

Hay que recordar que todo el mundo se cansa de las cosas buenas si se tienen demasiadas. Las mismas frases utilizadas una y otra vez perderán su efecto. Hay que ser creativo. También puede serlo que el niño oiga que usted le elogia delante de un amigo.

Para realzarlo más, se pueden acompañar los elogios de un premio, sólo de vez en cuando.



Elogiar inmediatamente

Los elogios son más eficaces, especialmente en niños muy pequeños cuando se producen pronto. No debe pasar demasiado tiempo entre el comportamiento positivo del niño y la respuesta paterna, aunque los niños más mayores pueden apreciar el reconocimiento posterior.

El espacio entre la acción de un niño y la respuesta del padre se puede llenar con un gesto si es necesario, todo ello se puede anotar en una libreta y si el niño es grande se le puede enseñar de vez en cuando.

Combinar elogios con amor incondicional

Los niños se vuelven locos por conseguir elogios. Cuando se trabaja para establecer un nuevo comportamiento, es necesario elogiar constantemente al principio, y luego reducir los elogios gradualmente. Cuando el niño lo ha aprendido, se debe elogiar sólo de vez en cuando. De todos modos no es posible estar presente cada vez que el niño hace algo correctamente. Cada vez que se hagan comentarios concretos y positivos sobre su conducta, el niño tendrá una visión positiva de sí mismo, y estará así más seguro de sí mismo.