

Puntos básicos sobre la conducta

Este es un breve resumen sobre lo que la conducta es y no es, cómo aprenden las personas a conducirse de ciertas maneras y cómo puede usted identificar las causas de ciertos tipos de conductas.

Definición de conducta

La conducta es una acción específica que una persona realiza y que puede ser observada. Encender el televisor, sonreír a alguien en la calle y tender su cama son todas conductas, porque usted puede observar a alguien haciendo esas cosas.

Por otra parte, las palabras usadas para describir a alguien como amigable, agresivo, simpático, atento, rudo o agradable no son conductas, sino que son **sentimientos** que el observador tiene sobre la conducta de la persona. Estas no son consideradas conductas, porque usted no puede saber lo que la persona está realmente haciendo.

Conductas vs. Sentimientos

Usted puede cuestionar por qué necesitamos distinguir entre sentimientos y conductas. Sin embargo, si desea cambiar una conducta, es importante identificarla correctamente primero. Una vez que identifique una conducta, puede también identificar las causas de esa conducta y lo que puede hacer para cambiarla.

He aquí un ejemplo: El maestro de Audrey les dice a los padres que ella es “agresiva” en la escuela. Ser agresivo es un sentimiento que su maestro percibe de su conducta cuando Audrey le pega a otros niños, los empuja hacia los lados y le lanza una crayola a alguien. Aquí, pegar, empujar y lanzar cosas son las conductas reales observables. Ser agresivo no es una conducta. Es un sentimiento usado para describir lo que el maestro ve.

Hay algunas palabras comunes que usamos para describir a los niños, clasificadas en conductas o sentimientos sobre conductas.

Conductas

Grita por un minuto
Se ríe muy fuerte
Toca la cara de un niño
Lee un libro
Usa un tenedor
Habla con voz muy aguda
Se sienta solo

Sentimientos

Se ve triste
Actúa enojado
Es un niño tranquilo
Se siente solo
Piensa sobre algo
Escucha bien

Como puede usted ver, las conductas son acciones que usted puede observar. Ahora que sabemos qué buscar cuando trabajamos con conductas, veamos cómo aprenden las conductas los niños.

Antecedentes y consecuencias

Hay dos eventos clave que fortalecen o disminuyen ciertas conductas. Estos son los antecedentes y las consecuencias. Un **antecedente** es algo que viene antes de una conducta y actúa como disparador de esa conducta.

Los antecedentes son importantes porque pueden actuar como entrada para que un niño muestre una conducta en particular. Pueden ocurrir inmediatamente antes de una conducta o acumularse con el paso del tiempo y disparar cierta conducta. He aquí un ejemplo de un antecedente: Una mamá dice que se va a ir a trabajar. Su niño empieza a llorar de inmediato cuando escucha esto. Aquí, el anuncio de la madre de que se va a ir a trabajar es el antecedente y el llanto es la conducta.

Otro ejemplo: Un maestro le pide a un niño que levante la mano para hablar. El niño responde levantando la mano. Aquí, el antecedente es el maestro pidiendo al niño que levante la mano, y la conducta es que el niño levanta la mano. **Los antecedentes determinan si una conducta ocurrirá.**

Una **consecuencia** es algo que ocurre inmediatamente después de una conducta. Los niños pueden aprender una nueva conducta o cambiar una conducta con base en las consecuencias. He aquí un ejemplo de una consecuencia: Un niño llora mucho cuando está en su cuna. Su madre lo levanta y lo lleva a la cama. Aquí, el llanto es la conducta que produce la consecuencia de ser llevado a la cama de la madre.

Otro ejemplo de una consecuencia: Una niña grita con fuerza. Su madre le da su juguete preferido para mantenerla calmada. Aquí, la niña gritando es la conducta, y obtener el juguete es la consecuencia.

Dependiendo de la consecuencia, una conducta puede ocurrir en forma más o menos frecuente. Si una consecuencia es placentera y una recompensa, la conducta se fortalece y es más probable que ocurra. Si la consecuencia es desagradable, la conducta se debilita y es menos probable que ocurra. Al identificar y cambiar los antecedentes y consecuencias de una conducta en particular, usted puede ayudar a cambiar las conductas indeseables y también enseñar conductas deseables.

Si usted está luchando para cambiar ciertas conductas que muestra su niño, es posible que desee tomarse unos minutos y desglosar la conducta indeseable en acciones específicas observables, y escribir luego los antecedentes y consecuencias de la conducta. Esto puede hacerlo más consciente de por qué su niño está mostrando esta conducta. Luego, junto con el terapeuta de su niño, puede crear un plan para cambiar o eliminar las consecuencias placenteras y cambiar la conducta.

Recuerde que este módulo es solamente para propósitos de información, y cualquier plan de acción debería siempre discutirse con el terapeuta o el médico del niño. Esperamos que haya encontrado útil esta introducción a la conducta. Para aprender más sobre qué causa los diferentes tipos de conducta, o cómo puede cambiar o enseñar conductas, revise nuestros módulos sobre causas de conducta, reforzamiento e incentivos en el [Sitio web Porchlight](#).