

Escuela de padres: un programa de modificación de la conducta infantil

FUENTE: PSICOLOGIA.COM. 2001; 5(3) <http://www.psiquiatría.com/interpsiquis2001/2371>

I. Iruarrizaga*, **E. Díaz****, **O. Prado****, **N. Romero**** y **J. Rodrigo*****.

*Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid, España.

**Master en Intervención en la Ansiedad y el Estrés. UCM, España.

*** Colegio Pureza de María. Madrid, España.

PALABRAS CLAVE: Escuela de Padres, modificación de conducta, intervención cognitivo-conductual.

(KEYWORDS: Parents School, Behavior Modification, Behavioural-cognitive Intervention.)

[\[otros artículos\]](#) [\[13/2/2001\]](#)

Resumen

La Escuela de Padres y Madres consiste en un programa de entrenamiento en técnicas de modificación de la conducta infantil, utilizando estrategias por medio de las cuales se entrena a los padres a modificar la conducta de sus hijos. Se persigue, fundamentalmente, modificar la interacción padres-hijos con el doble fin de fomentar la conducta socialmente exitosa y adaptada.

Debido a que son los padres los principales protagonistas en la educación de sus hijos, los que presentan una gran influencia para generar cambios conductuales en sus hijos, y las personas que más van a influir en el desarrollo personal y social de sus hijos, consideramos de especial importancia este programa de entrenamiento en padres.

El principal objetivo consiste en informar y dotar a los padres de estrategias específicas para afrontar las dificultades más comunes que surgen en la no siempre fácil tarea de educar a sus hijos a través de la adquisición de conocimientos y técnicas que aquí se presentan.

A lo largo del programa se aplican de forma estructurada distintas fases en las que se van introduciendo a los padres en el manejo de diferentes técnicas de intervención cognitivo-conductual empleadas, a saber: técnicas conductuales para incrementar y reducir conductas, entrenamiento en relajación muscular progresiva para niños y adultos, entrenamiento en Habilidades Sociales, en técnicas de solución de problemas, y de incremento de la Autoestima y Autonomía.

Los resultados obtenidos tras la aplicación del programa son altamente satisfactorios habiéndose producido una excelente mejora en la relación padre(s)-hijo(s) así como cambios muy importantes en las conductas infantiles. Finalmente, la alta tasa de asistencia semanal de los padres y la valoración del programa realizada por los mismos, avalan la necesidad cada vez mayor de implantar este tipo de programas dentro del ámbito educativo.

Abstract

The school of fathers and mothers consist in a programm of training in techniques of modification of the children behaviour using strategies to train the parents to modify the behaviour of their children.

The main goal is to modify the parents-children interaction with the double goal of fomenting a socially successful and adapted behaviour.

Due to that the parents are the main protagonists in the education of their children, the ones that present a great influence to generate behavioural changes in their children and the persons that are going to influence most in the personal and social development of their children, we consider this program of parents training of special importance.

The main goal of the program is inform and provide the parents with the specific strategies to face the most common difficulties that arise in the not always easy task of educating the children through acquisition of the knowledge and techniques here explain.

In this program apply in a structured way the different phases in which the parents are getting introduced in the management of the different behavioural - cognitive intervention techniques.

Introducción

La Escuela de Padres consiste en un programa de entrenamiento en técnicas de modificación de la conducta infantil, utilizando para ello estrategias por medio de las cuales se entrena a los padres a modificar la interacción padre(s)-hijo(s) con el fin de fomentar la conducta socialmente adaptada y exitosa.

El entrenamiento en padres se basa en el criterio general de que gran parte de las conductas infanto-juveniles se desarrollan y favorecen inadvertidamente en el hogar, a través de interacciones desadaptativas entre padre/madre-hijo.

Debido a que la conducta se aprende desde los primeros momentos de la vida del niño, consideramos que este tipo de programas permite dotar a los padres de estrategias específicas para evitar problemas que puedan influir negativamente en el desarrollo personal del niño evitando o atenuando de este modo los posibles fracasos que puedan producirse a lo largo de su vida y permitiendo una adecuada integración del niño en su entorno social, una mayor capacidad para lograr la satisfacción personal y, en suma, una mayor comunicación en el ámbito familiar

A lo largo de este programa se aplicaron de forma estructurada distintas fases en las que se fueron introduciendo a los padres en el manejo de diferentes técnicas de intervención cognitivo-conductual que detallaremos a continuación.

Objetivos

El Programa de técnicas de modificación de conducta de orientación cognitivo – conductual pretende:

- Informar y dotar a los padres de estrategias y habilidades específicas para facilitar la no siempre fácil tarea de educar a sus hijos y afrontar exitosamente las dificultades que surgen en el proceso educativo.

A corto y medio plazo el programa persigue:

- Aprender a concretar y definir operativamente las conductas a modificar.
- Intervenir para incrementar las conductas prosociales y disminuir las conductas problemáticas de los hijos.
- Aprender técnicas específicas de manejo conductual (estrategias de observación y registro, información sobre el uso contingente del refuerzo y extinción, diseño y aplicación del programa de fichas).
- Sustituir los estilos coercitivos de interacción padres-hijos mediante el desarrollo y mantenimiento de patrones de interacción más positivos.
- Fomentar la autoestima y autonomía en sus hijos.

Destinatarios-muestra

Los destinatarios son padres de niños con edades comprendidas entre 4 y 5 años que cursan primero de educación primaria en el Colegio Pureza de María de Madrid.

Con el fin de informar y convocar a los futuros componentes del grupo se envió a todos los padres de primero de educación primaria una circular para dar a conocer las características del programa y lo que con él se pretendía conseguir.

En una primera sesión acudieron 31 sujetos y al finalizar el mismo 28 de estos 31 padres (13 de sexo masculino y 15 de sexo femenino) seguían participando semanal y activamente a lo largo de las sesiones.

El programa se desarrolla a lo largo de 13 sesiones, de una hora y cuarto de duración y con una periodicidad semanal (tiempo en el cual los padres aplican sus aprendizajes).

Diseño del programa

- Evaluación inicial

Al comienzo del programa surge la dificultad de utilizar cuestionarios específicos dirigidos a evaluar las expectativas de los padres, por lo que optamos por realizar una evaluación cualitativa centrada en el registro de conductas infantiles y paternas a reforzar, modificar y extinguir para obtener una línea base sobre la que comenzar a trabajar.

- Fase de Tratamiento

La fase de tratamiento consistió en 12 sesiones eminentemente prácticas, en las que se combinan diferentes técnicas.

Cada sesión se estructuraba en tres partes:

- En una primera parte de la sesión, se revisan y discuten los problemas, éxitos etc. que han generado las aplicaciones llevadas a cabo por los padres durante la semana precedente. Después de esto, se lleva a cabo una breve explicación teórica de los contenidos a desarrollar en esa sesión.

- En una segunda parte, a través de ejemplos, role-playing, se desarrolla un coloquio en el que los padres preguntan, discuten entre sí y con el terapeuta acerca de lo aprendido.
 - Al finalizar cada sesión de entrenamiento el terapeuta hace entrega a los padres de un resumen de los contenidos abordados y de tareas para casa que han de cumplimentar en la siguiente sesión.
- Estas doce sesiones de tratamiento las podemos dividir en cinco módulos como se puede apreciar en la siguiente gráfica:

MÓDULOS	NÚMERO DE SESIONES
<ul style="list-style-type: none"> • I-RELAJACIÓN: Jacobson Koeppen 	5
<ul style="list-style-type: none"> • II- TECNICAS CONDUCTUALES: - Incrementar/Reducir/Modificar conductas 	5
<ul style="list-style-type: none"> • III- ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES: - Explicación teórica - Habilidades Sociales 	3
<ul style="list-style-type: none"> • IV- ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS: - Explicación teórica - Ejemplo 	2
<ul style="list-style-type: none"> • V-AUTOESTIMA Y AUTONOMIA -Tácticas para estimular la autoestima y autonomía -Ejercicios 	2

· MODULO I: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Este módulo consta de 5 sesiones. En ellas, se pretendía informar sobre las técnicas de relajación y su puesta en práctica.

Con el fin de que los padres fueran capaces de apreciar los beneficios de practicar la relajación y poder enseñar a relajar a sus hijos, se les entrenó en la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson. Esta técnica se basa en ejercicios de tensión y distensión de los diferentes grupos musculares.

Las fases de la Técnica de Relajación muscular progresiva de Jacobson son:

- Fase 1: Manos y brazos.
- Fase 2: Área facial, nuca, hombros y parte superior de la espalda.
- Fase 3: Tórax, estómago y parte inferior de la espalda.
- Fase 4: Caderas, muslos y pantorrillas.

Del mismo modo, se les explicó y orientó en cómo debían de enseñar a sus hijos a practicar la relajación a través de la técnica de relajación muscular de Koeppen. Esta se basa en ejercicios de

tensión – distensión de los diferentes grupos musculares, a partir de sugestión.

Las fases de la Técnica de Relajación Muscular de Koeppen son:

- Fase 1: Manos y brazos
- Fase 2: Hombros y cuello
- Fase 3: Mandíbula, cara y nariz.
- Fase 4: Estómago.
- Fase 5: Pies y piernas

Se entreno a los padres en cada una de las fases, entregando documentación y pautas para poner en práctica la técnica con sus hijos.

· MODULO II: TÉCNICAS CONDUCTUALES

Lo más importante de este programa consiste en la evaluación conductual que se realizó desde el inicio, es decir en evaluar los antecedentes y consecuentes de la conducta, para su posterior modificación.

Por ello, a lo largo de 5 sesiones se trabajó en los siguientes aspectos:

- Refuerzo positivo.
- Economía de fichas.
- Extinción. Tiempo fuera
- Castigo.
- Alternativas al castigo.

· MODULO III: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES

Se pretendía que los padres fueran capaces de enseñar a sus hijos a identificar los tres estilos de comunicación: agresivo (monstruo), asertivo (yo), pasivo (ratón).

Además, se trabajaron habilidades sociales básicas como:

- Saludar y escuchar.
- Dar y recibir cumplidos
- Afrontar conflictos.
- Pedir favores.

· MODULO IV: ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Con este módulo se pretendía mostrar algunas de las formas más adecuadas de responder ante algunos de los problemas y dificultades de la vida cotidiana tanto de la experiencia de los adultos como de los niños.

La finalidad de este módulo consistía en que los padres fueran capaces de ayudar a sus hijos a desenvolverse y enfrentarse a los problemas que surgen en la vida cotidiana de forma autónoma y eficaz.

· MODULO V: INCREMENTO DE LA AUTOESTIMA Y AUTONOMIA

Se trabajó de forma transversal a lo largo de todo el programa. Su finalidad era mejorar la autoestima de los niños, es decir, que los padres fueran capaces de ayudar a sus hijos a que se autoobservarán y verbalizarán cualidades positivas así como fomentar su autonomía.

RESULTADOS

Con el fin de conocer los resultados obtenidos tras la implantación del programa, en la última sesión, se pidió a los asistentes que contestasen de forma anónima a un cuestionario de valoración general del programa.

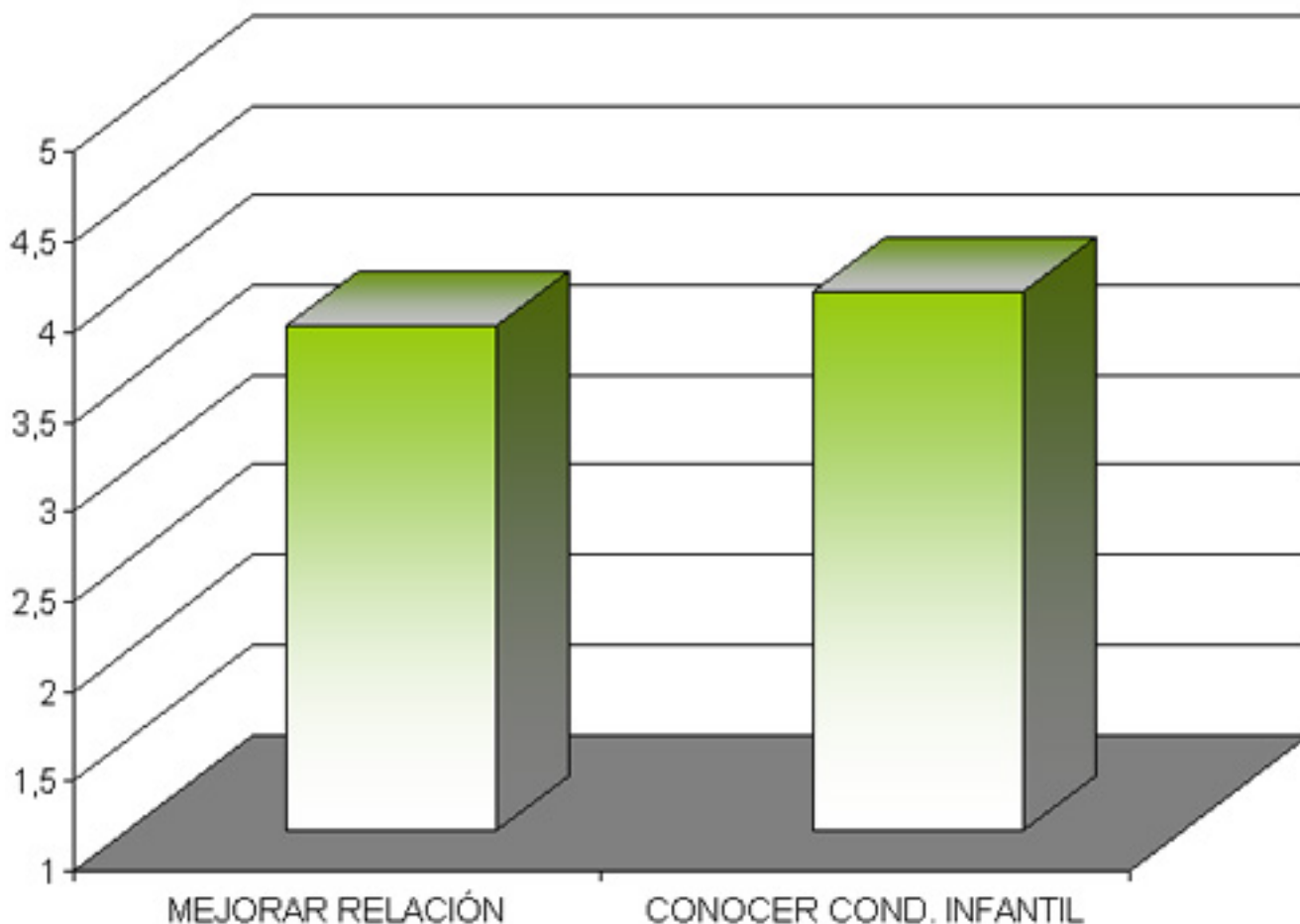
Este Cuestionario se evaluó mediante una escala tipo Lickert de 1 a 5, (1 ninguno/a, 2 escasamente, 3 modernamente, 4 bastante y 5 mucho/a) y preguntas abiertas acerca de los diferentes módulos del programa, la metodología, recursos materiales, organización del curso, recursos humanos y sugerencias, donde los participantes pudieron aportar opiniones sobre los aspectos más positivos del programa y aquellos que se deberían modificar.

El análisis de esas respuestas es el siguiente:

· OBJETIVOS

En la primera pregunta de este módulo, se preguntó si el presente curso les había ayudado a mejorar la relación con sus hijos, correspondiendo la media del grupo con la puntuación 3.81.

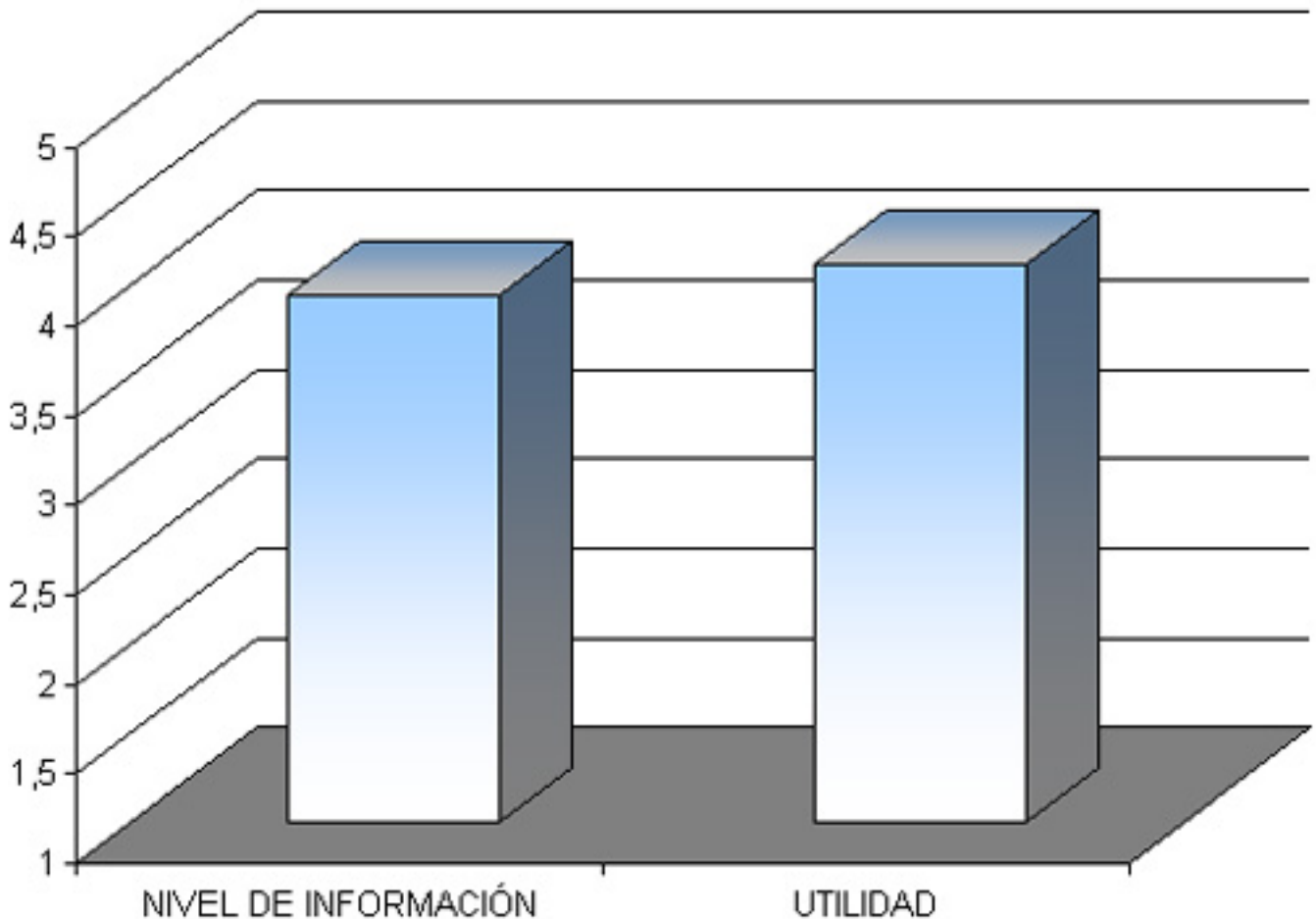
Con respecto a la pregunta de sí el presente curso les había ayudado a conocer mejor la conducta infantil, la puntuación media fue de 4.



· CONTENIDOS

En este módulo se preguntó por el nivel de información conseguido a través del programa, siendo la media de las puntuaciones 3.94

Con respecto a la utilidad para la puesta en práctica de esta información, se obtuvo una puntuación media de 4.12

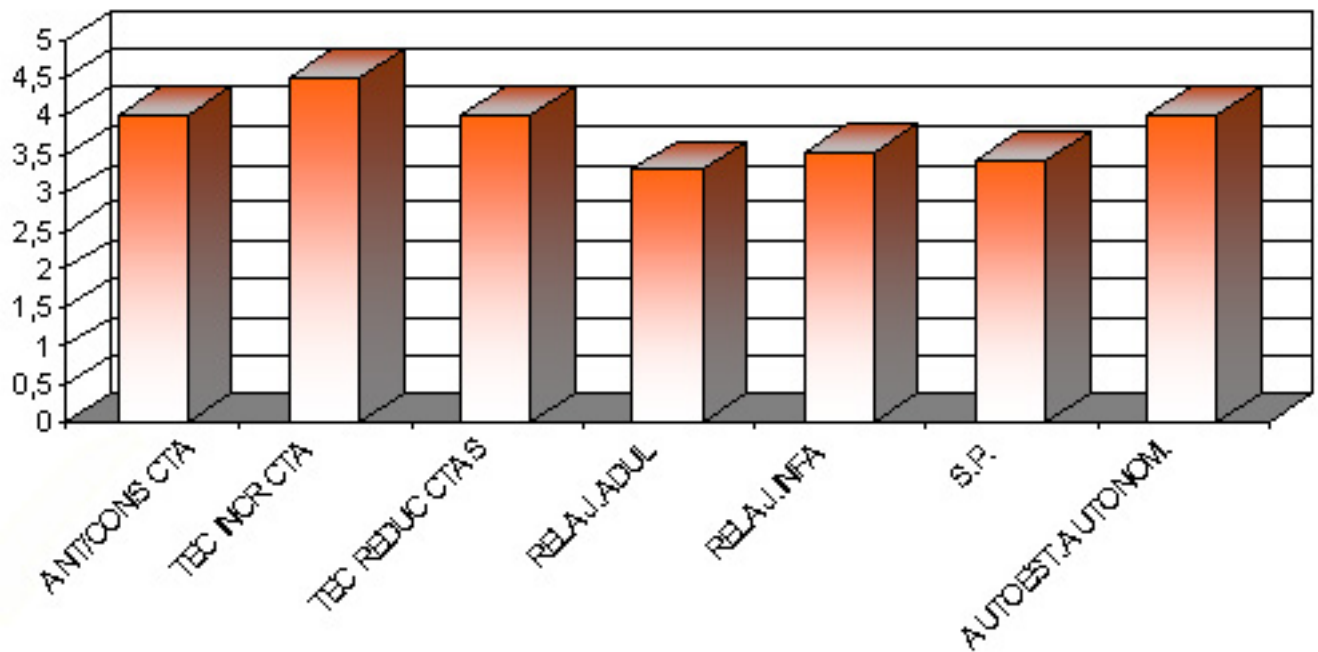


· MÓDULOS ESPECÍFICOS

En este apartado se indagó sobre los módulos específicos tratados a lo largo del programa, destacando como mejor valorados los temas dedicados a la técnicas conductuales, y sobre todo la aplicación de la "Economía de Fichas".

Como se puede ver en la gráfica, también se puntuó de forma muy positiva el último módulo que hace referencia a la "Autonomía y Autoestima" con una puntuación media de 4. A continuación figura el módulo de Relajación infantil con una media de 3.53 seguido del módulo de Solución de Problemas con una puntuación media de 3.43. El módulo valorado con menor puntuación fue el que hace referencia a la Relajación Adulta, aún así obtiene una puntuación de notable.

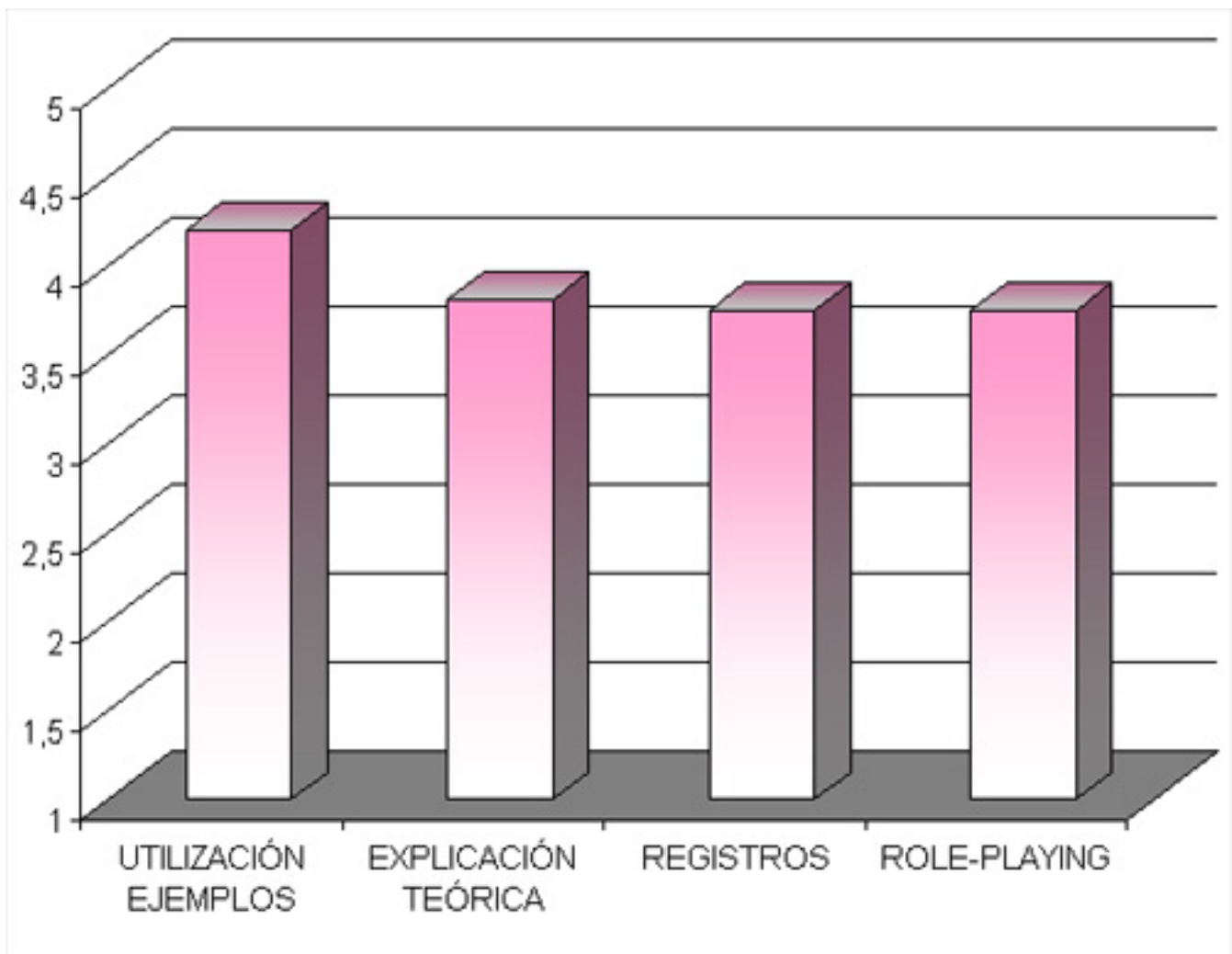
A continuación reflejamos gráficamente los resultados obtenidos en este apartado:



· METODOLOGÍA

Con relación a los aspectos metodológicos, el más valorado es la "Utilización de ejemplos", seguido de la "Explicación teórica" y por último la "Utilización de Registros" y empleo de "Role-Playing". Todas estas puntuaciones están muy cerca de la valoración "Bastante".

Gráficamente se representa de la siguiente forma:



· SUGERENCIAS

En este apartado, se destacaron como aspectos más positivos del programa opiniones relacionadas con la cordialidad obtenida entre el grupo, la solución práctica a diferentes problemas de conducta y la participación activa de los participantes en cada una de las sesiones. También se aportaron opiniones como la comprensión fácil y amena de las exposiciones, la posibilidad de conocer mejor el comportamiento de sus hijos e incluso el suyo y compartir experiencias con otros padres.

En el apartado dedicado a sugerencias de mejora, varios participantes apuntaron la posibilidad de alargar el tiempo de las sesiones a dos horas, aspecto que no consideramos pertinente dado que aunque si que es posible que para algunos padres resultaran claramente beneficioso para otros podría resultar un impedimento de cara a su asistencia.

Conclusiones

Es de especial relevancia el entrenamiento en padres en técnicas de modificación de conducta ya que son ellos los más interesados en la modificación de la conducta de sus hijos, son los que tienen mayor grado de control sobre los reforzadores más significativos para sus hijos y son ellos los que más incrementan la probabilidad de generalización de los cambios conductuales a contextos, tiempo, personas e incluso conductas distintas a las del objeto de entrenamiento o modificación.

Tras realizar este programa creemos que la mejor estrategia para asegurar y mantener el apoyo de los padres consiste no sólo en la explicación de los contenidos del programa sino en la capacidad de integrar en la medida de lo posible las ideas y preocupaciones de los padres en la dinámica de su desarrollo.

Debido a los resultados tan satisfactorios obtenidos tras la aplicación del programa (cambios en conductas específicas de sus hijos, mejora en la relación padre-hijo, la alta tasa de asistencia semanal...) consideramos la necesidad cada vez mayor de implantar este tipo de programas dentro del ámbito educativo.

Referencias bibliográficas

- Carrobles, J.A. y Pérez Pareja, J (1999). "Escuela de Padres". Madrid. Pirámide.
- Garber, Stephen(1993). "Portarse bien". Barcelona: Medici.
- Herbert, M (1997). "Padres e Hijos. Mejorar los hábitos y las relaciones". Madrid. Pirámide
- Juesas, M.R. (2000). "Niños bien educados". Madrid. Temas de Hoy.
- Kika, G y Zimmerman, M (1992). "Aprendo a relacionarme". Valencia: Promolibro.
- Olivares Rodriguez, J y Méndez Carrillo, J (1998). "Técnicas de modificación de Conducta". Madrid. Biblioteca Nueva.
- Palmer, Pat (1991). "El monstruo, el Ratón y yo". Valencia: Promolibro.
- Pérez Pareja, F.J (1993). "Prevención de problemas de Conducta en niños de edad escolar".
- Peine, H.A y Hawarth, R. (1992). "Padres e hijos. Problemas cotidianos de conducta". Barcelona: Paidós.
- Pope, Alice W. McHale, Susan M (1996). "Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes". Barcelona: Martínez Roca.