

105  
\$50  
Depto de Psicología

UNIVERSIDAD DE MONTERREY  
DIVISION DE CIENCIAS DE LA EDUCACION Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

-93917



040.15  
M385t  
1991  
C-2

TECNICAS DE AUTOCONTROL EN NIÑOS  
AGRESIVOS

Monografía presentada como requisito  
para optar el título profesional de  
Licenciado en Psicología  
por

901872

Francelia Martínez de León

Garza García, N.L., Mayo de 1991

## DEDICATORIA

A Dios:

Quien me dotó de capacidad para poder luchar y así alcanzar lo que ahora tengo.

A mis Padres:

Por haber permanecido juntos en toda mi formación, especialmente mis últimos cuatro años de carrera. Así como por su amor, apoyo y confianza que siempre me brindaron y que me alentó hasta lograr esta meta.

A mis Maestros:

Por sus enseñanzas y el aprendizaje que de ellos obtuve, ya que me dedicaron mucho de su tiempo para conseguir mi superación.

A Sergio:

Por el amor y apoyo que siempre me das y que en los momentos más difíciles me ayudaron a salir adelante y a realizar este trabajo.

A todas las personas que confiaron en mi y compartieron conmigo todo mi esfuerzo y dedicación.

## AGRADECIMIENTOS

Al Lic. Hugo Torres, Asesor

Al Dr. Rafael Martínez V.

A la Dra. Maria Luisa Aguirre

A la Facultad de Psicología

Lic. Esther Fernandez

A la Lic. Evangelina Reyes

A la Lic. Eda Pinedo Hernandez

Al Lic. José Cruz Rodriguez Alcalá

## INDICE

Introducción .....	i
1. Agresión .....	1
1.1 Algunas teorías psicológicas sobre la agresión ....	2 ✓
1.2 ¿Qué es el aprendizaje? .....	8
1.3 La teoría del aprendizaje social .....	12 ✓
1.4 ¿Cómo se adquiere la conducta agresiva? .....	18
2. Modificación de la conducta mediante el autocontrol ...	23
2.1 Concepto de autocontrol .....	26
2.2 Principios del autocontrol .....	29
2.3 Técnicas del autocontrol .....	32
2.3.1 Autoobservación .....	32
2.3.2 Autorrefuerzo .....	33
2.3.3 Autocastigo y autoregulación <sup>Repulsiva</sup> <del>revulsiva</del> .....	34
2.3.4 Autocontrol encubierto .....	34
2.3.5 Autoinstrucción .....	34
3. Técnicas de autocontrol en niños con conducta agresiva	
3.1 ¿Cómo adquiere el niño la conducta agresiva ?.....	36 ✓
3.2 <u>Existe el autocontrol en el niño</u> .....	39 ✓
3.3 Algunas técnicas de autocontrol en el niño .....	43
3.3.1 Entrenamiento autógeno .....	43
3.3.2 Inoculación al estrés .....	45
3.3.3 Rechazo de ideas irracionales.....	46
3.3.4 Técnicas de relajación .....	47
3.4 Uso de las técnicas antes mencionadas en Monterrey N.L.....	51

Conclusiones ..... 54

Bibliografía ..... 60

## INTRODUCCION

La presente monografía tiene dos objetivos principales: El primero es <sup>depasar a quien a quienes?</sup> mostrar, en base a la teoría del aprendizaje social, qué es el comportamiento agresivo, cuáles son sus causas y qué es lo que motiva a las personas a comportarse de esa manera ( más específicamente a los niños), y se señalan también cuáles son los factores que la mantienen.

El segundo objetivo es mostrar cuáles son las técnicas que se pueden utilizar para modificar la conducta agresiva, principalmente algunas de las técnicas de autocontrol.

Por último, se sondea sobre la aplicación de las técnicas en la práctica profesional, aquí en la ciudad de Monterrey.

↓  
Pública  
y/o.  
Privada

## I. I AGRESION

Dentro de todas las conductas que el ser humano realiza, la agresividad ha sido un tema que ha despertado un interés muy profundo. En la última década la agresión ha ocupado un lugar sumamente importante en los estudios realizados por psicólogos, médicos y sociólogos para prevenir y tratar las enfermedades mentales (Bandura, 1973, pg.1).

La conducta agresiva ha acompañado a la humanidad desde que el hombre ha existido sobre la tierra. La agresividad es tan antigua como la vida misma. Pero debido a los avances tecnológicos del mundo actual, la creación de la bomba atómica por ejemplo, y a los miles de cambios que la sociedad ha sufrido, la agresión se ha convertido en una amenaza aterradora y aplastante para la humanidad. Las consecuencias de actos simples de agresión pueden acabar con la paz del mundo y con la vida de los millones y millones de personas que lo habitan (Bandura, 1973, pg. 1).

La palabra agresión se empieza a utilizar en las lenguas románicas a partir del siglo XIV, mientras que el término agresividad es de uso bastante reciente. En castellano encontramos que la palabra agresión se utiliza a partir de 1502 y el de agresividad en 1910. Este último término se incorpora al diccionario de la Real Academia en 1939 (Hanke, Huber, Mandl, 1979, pg. 17).

En la investigación etimológica la palabra agredir surge del latín "ad randi", que significa ir hacia, ir contra, emprender, interpelar (Hanke, Huber, Mandl, 1979, pg. 17).

El comportamiento de ataque o la acción de atacar es el

comportamiento que se considera agresivo, mientras que a la disposición, a la necesidad y al placer de atacar se les designa agresividad (Battegay, 1981, p. 91).

La agresión puede estudiarse y entenderse desde varios ángulos. Para los etólogos, las personas que estudian el comportamiento de los animales en sus ambientes naturales, la conducta agresiva juega un papel muy importante en la evolución y la supervivencia del animal. También los fisiólogos han contribuido enormemente y han aportado informaciones muy valiosas sobre este fenómeno. Una de ellas es que han podido focalizar las regiones del cerebro que participan en la producción de la agresión, así como su inhibición.

Los psicólogos a través de sus múltiples investigaciones han determinado y estudiado a fondo algunos de los factores que propician la conducta agresiva en los seres humano, siendo importantes los factores relacionados con la herencia, el medio ambiente, experiencias estresantes tempranas, la comunicación, etc. (Bandura e Iñesta, 1980, pg. 25).

La agresión, como muchos otros conceptos, ha sido caracterizada y definida de muchas formas diferentes. Las variaciones en la definición se deben a que muchos autores describen a la agresión únicamente en términos de atributos del comportamiento, mientras que otros incluyen la suposición sobre los instigadores, concomitantes emocionales o el intento de acciones dañinas en potencia (Bandura, 1973, pg. 2).

(Albert Bandura en su libro "AGGRESSION a social learning analysis" nos explica como la teoría original promovida por



Dollard, Doob, Miller, Mowrer y Sears (1939), define el término agresión. Para esta teoría la agresión es "cualquier serie de comportamientos en los cuales la respuesta meta es el daño de la persona a la cual esta dirigida". La mayor limitación que esta definición posee es que asume que la agresión obedece a solo un proposito, el de producir un daño (Bandura, 1973,pg. 2) y ?

Si la agresión se restringe al comportamiento que se ejecuta únicamente con el propósito de dañar a otros, entonces una gran cantidad de actividades que son juzgadas como agresivas serían excluidas, por ejemplo los insultos verbales. Como una regla, los actos agresivos no solo hacen daño a las victimas sino crean muchos resultados para el agresor. Es por lo tanto difícil de determinar en una instancia dada si en realidad existe un solo propósito para la agresión o si, por otro lado, existen múltiples fines (Bandura, 1971, pg. 2).

Albert Bandura define la agresión como una —conducta que involucra dos factores principales uno es que produce daños a la persona y el otro la destrucción de la propiedad. El daño a la persona puede ser psicológico (en forma de denigración o devaluación), puede ser físico. La conducta destructiva por otro lado puede ser clasificada como agresiva o de otra manera dependiendo de las características del sujeto, por ejemplo, edad, sexo, antecedentes étnicos, etc. (Bandura e Iñesta, 1980, pg. 309).

Aunque la definición de Bandura antes citada delimita al fenómeno en una manera significativa, debe de esclarecerse que los efectos aversivos no pueden servir como una única característica

de la agresión. Los individuos que dañan mientras ejecutan funciones socialmente justificadas, por ejemplo el cirujano operando un riñón o inyectando vacunas, no puede ser considerados como personas que realiza conductas agresivas. A la inversa, algunas formas de conducta pueden ser juzgadas agresivas aunque no hagan daño a otras personas o daño a alguna propiedad, por ejemplo cuando alguien le lanza una piedra a su compañero y esta falla (Bandura, 1973, pg. 57).

Para etiquetar una conducta como agresiva Bandura propone que existen ciertos factores a tomar en cuenta. Primero están las características del comportamiento por si mismo, y por las consecuencias aversivas que produce (humillación, destrucción de la propiedad, el rechazo social, etc.) (Bandura, 1973, pg. 5).

Otro factor determinante es la intensidad de la respuesta; el comportamiento con magnitud alta, aun los aceptables, como hablarle fuerte a una persona, o realizar actividades que perturben a los otros son consideradas agresivas (Bandura, 1973, pg. 6).

La expresión de dolor por la persona que recibe el comportamiento agresivo es otra forma de evaluar el comportamiento agresivo. En las peleas de los niños, la intensidad de la agresión se mide por el llanto de los mismos. Todos estos elementos se refieren a aspectos observables de la conducta y sus consecuencias inevitables (Bandura, 1973, pg. 6)

Existen otros factores que no pueden ser observados directamente. La intención con la que la persona actúa es de gran peso para su categorización. Si el comportamiento es juzgado como no intencional, entonces no se piensa que es agresivo, sin

✓

embargo el mismo comportamiento puede ser considerado agresivo aunque no existan consecuencias dañinas, si el observador descubre la intención de la persona de dañar al otro (Bandura, 1973, pg. 6).

Otros de los factores a tomar en cuenta para etiquetar <sup>considerar</sup> la conducta como agresiva son las características del agresor. Se deben de tomar en cuenta su nivel socioeconómico, el sexo, la educación, el estatus, la religión, el grupo étnico, etc. En ciertas regiones existen conductas consideradas como agresivas por la sociedad si la mujer es la persona que las ejecuta, pero en cambio si es un hombre el ejecutor esa misma conducta deja de ser considerada como agresiva (Bandura, 1973, pg. 6).

Bandura define la agresión como conducta que se caracteriza por un comportamiento dañino y destructivo que es socialmente definido como agresivo en base a los diversos factores ya mencionados (Bandura, 1973, pg. 8).

Es importante establecer la definición de la palabra agresión para establecer los límites y el rango de la misma cuando una teoría trata de explicarla. Se han propuesto muchas teorías psicológicas para explicar por qué la gente se comporta agresivamente. Algunas teorías psicológicas suelen explicar la agresión en términos de fuerzas internas o instintos. Por lo anterior muchos autores <sup>¿quienes?</sup> considerarán que la agresión era natural en el hombre, que éste lleva innata la agresión (Bandura, 1971, pg. 9). *están de acuerdo con la teoría instintiva? \**

La hipótesis de la frustración-agresión es otra de las aportaciones de los psicólogos para explicar las conductas agresivas de los hombres. Esta propone que la interferencia en las

metas induce a un comportamiento agresivo, que como consecuencia motiva a dañar a otras personas (Bandura, 1973, pg. 32).

Al principio esta hipótesis suponía que la frustración siempre producía agresión. En posteriores modificaciones, la agresión era considerada como la respuesta dominante a la frustración, sin embargo no siempre era así, pues reacciones no agresivas podían ocurrir ante la frustración si el comportamiento agresivo había sido eliminado anteriormente o castigado (Bandura, 1973, pg. 83).

Esta hipótesis ha recibido muchas críticas en su contra. Una de ellas es que no en todas las regiones la agresión es el resultado de la frustración. Barker, Dembo, y Lewin (1914), demostraron en sus investigaciones que los niños pequeños se inclinaban a retraerse en lugar de agredir cuando eran frustrados. Otra de las críticas es que solo algunas frustraciones evocan un comportamiento agresivo y en cambio otras no. Maslow (1941), Rosenzweig (1944), y más recientemente Buss (1961), notaron que insultos personales y malos tratos evocan con más frecuencia el comportamiento agresivo en las personas, que el bloquear alguna actividad empezada de las mismas (Bandura, 1973, pg.32).

Por otro lado, la frustración asume diversas condiciones, por lo que es difícil establecer un significado específico para dicho suceso. Así que la razón, quizá, por la que esta hipótesis a sido aceptada por algunas personas es por su simplicidad, pero esta fórmula no ha sido comprobada satisfactoriamente (Bandura, 1973, pg. 33).

La teoría del aprendizaje social intenta explicar, en base a

sus principios, la conducta desviada determinando principalmente los fenómenos que provocan dicha desviación (la distinción entre conducta desviada y no desviada para la teoría representa un juicio de valor). Esta teoría considera que herir y destruir son actos satisfactorios en sí, por consiguiente ahí reside el propósito principal de la conducta agresiva. Así la teoría del aprendizaje social considera que la agresión tiene muchos determinantes al igual que muchos propósitos. (Bandura y Walters, 1963, pg. 54).

La teoría del aprendizaje social no niega la importancia de las variables constitucionales en el desarrollo de la persona, pero considera que estudiar las influencias del aprendizaje social en el desarrollo del comportamiento es mucho más enriquecedor para entender el comportamiento del hombre (Bandura y Walters, 1982, 55).

El contenido de la teoría del aprendizaje social nos expone claramente y de una forma completa la manera cómo la persona adquiere la conducta agresiva. Debido a la importancia del aprendizaje en esta teoría, se expondrá a continuación la definición y los tipos de aprendizaje que existen.

? afirmación  
categorica

El aprendizaje es definido en la psicología como "Un cambio relativamente permanente en el comportamiento que refleja una adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia y que puede incluir el estudio, la instrucción, la observación o la práctica. Los cambios en el comportamiento son razonablemente objetivos y, por lo tanto, pueden ser medidos." (Papalia y Wendkos, 1988, pg. 164).

En el contenido de la definición se excluye a toda habilidad que la persona adquiera como consecuencia de la maduración; que es considerada como un proceso por el cual se generan patrones de conducta biológicamente determinados. También se excluyen todas las habilidades obtenidas por el desarrollo, definido como el resultado de una complementariedad entre la maduración y el aprendizaje. Así para que el aprendizaje pueda darse, la persona debe de tener cierto nivel de maduración (Papalia y Wendkos, 1988, pg. 164).

En esta definición también quedan excluidos todos los reflejos; la razón de esto es principalmente porque son innatos, es decir, la persona ya nace con esa disposición para responder, y son excluidos también porque son respuestas involuntarias a una estimulación. En los reflejos, la experiencia no juega un papel importante (Papalia y Wendkos, 1988, pg. 165).

Casi siempre los psicólogos miden el aprendizaje observando los cambios en la conducta de las personas. Estos cambios se denominan de ejecución. Lo importante es establecer que el aprendizaje y la ejecución son dos fenómenos diferentes. La

diferencia recae en que el aprendizaje ocurre en el interior del organismo y la ejecución es lo que se observa, es decir, la manifestación visible de que ha ocurrido el aprendizaje (Davidoff, 1976, pg. 208).

Por lo anterior se concluye que gran parte del aprendizaje que adquiere la persona es latente, el individuo lo ejecuta cuando se le presenta la oportunidad para hacerlo y está motivado (Davidoff, 1976, pg. 208).

Gracias al importantísimo papel que desempeña el aprendizaje en el comportamiento del ser humano, los psicólogos lo han estudiado a fondo. Linda L. Davidoff nos explica tres procesos básicos del aprendizaje: El primero es el condicionamiento clásico o respondiente, el segundo es el condicionamiento operante y por último el tercer proceso es el aprendizaje por observación (Davidoff, 1976, pg. 234).

Papalia y Wendkos nos indican también tres formas de aprendizaje, parecidos a los de Davidoff. Para Papalia y Wendkos la primera forma de aprendizaje y la más simple es por habituación, fenómeno que engloba todas las conductas que se realizan debido a la costumbre y así demostramos que lo sabemos. La segunda manera es por asociaciones, es decir la conducta que se aprende por asociaciones de estímulos y respuestas. Aquí se incluyen el aprendizaje clásico y el operante que Davidoff maneja como dos tipos independientes. Por último Papalia y Wendkos incluyen en la tercera forma de aprendizaje el de tipo más cognitivo y menos automático, aquí es donde se incluyen el aprendizaje por observación y el aprendizaje latente. Este último

se da cuando la persona aprende pero no ejecuta. Y el aprendizaje por observación es el mismo que propone Davidoff (Davidoff, 1976, pg. 234 y Papalia y Wendkos, 1988, pg. 165).

Basándonos en Davidoff la primera forma de aprendizaje es el condicionamiento clásico, que es un proceso a través del cual la persona aprende a responder de una manera específica a un estímulo que anteriormente no producía esa respuesta. Por esta característica, de no producir una respuesta, el estímulo es denominado "neutral". Cuando un estímulo neutral llega a producir una respuesta, es porque se ha asociado con otro estímulo que sí produce la respuesta (Wittig, 1979, pg. 121).

El condicionamiento respondiente recibe este nombre porque implica que la nueva respuesta es obtenida involuntariamente de la persona, más que voluntariamente.

El segundo proceso, llamado condicionamiento operante, es el proceso de aprendizaje que se adquiere cambiando la probabilidad de una respuesta debido a sus consecuencias. Una respuesta operante es una respuesta que conduce a una meta. El término operante es utilizado debido a que las respuestas son manipulaciones sobre el ambiente. Si después de una conducta sus consecuencias fueron agradables para el sujeto es muy probable que se vuelvan a repetir en condiciones similares. En cambio si las consecuencias fueron desagradables, lo más esperado es que ya no ocurran (Davidoff, 1976, pg. 218).

El tercer proceso es el aprendizaje por observación, en el cual se requieren cuatro pasos para que se pueda dar: la



adquisición, la retención, la ejecución y por último las consecuencias (Davidoff, 1989, pg. 133).

En el primer paso lo fundamental es observar el modelo y reconocer los rasgos de las respuestas; la retención, que es el segundo paso, aparece cuando el individuo almacena en la memoria las acciones del modelo.

En la ejecución el observador reproduce lo que ha observado dependiendo de si le pareció apropiado o no. Y por último, encontramos el cuarto paso, las consecuencias, es decir el efecto de éstas sobre la conducta ejercida (Davidoff, 1989, pg. 133).

Un dato importante en el aprendizaje por observación es el de que en este proceso se ve implicado algún tipo de actividad cognoscitiva (DAvidoff, 1989, pg. 134).

Los resultados del aprendizaje varían desde las habilidades intelectuales o motoras que necesitamos para sobrevivir, hasta el almacenamiento de experiencias y conocimientos. La agresión es una conducta que el hombre realiza y mantiene por diversos motivos, así como diversas son las formas en que la adquiere.

La teoría del aprendizaje social nos explica las distantas maneras en como el hombre adquiere la conducta agresiva, así como los fenómenos que la desencadenan. Proporciona datos e información comprobada con investigaciones y experimentos.



La teoría del aprendizaje social es una unión del conductismo Skinneriano y la psicología cognoscitivista. Para estos teóricos el comportamiento es mediado por los procesos cognoscitivos que la persona aprende. Lo importante es que consideran que estos procesos se adquieren mediante refuerzos así como por la imitación y el modelaje, entre otros (McConnell, 1988, pg. 629).

La finalidad de la teoría del aprendizaje social es describir la manera en cómo las personas logran ser lo que son, siendo esta necesidad la base para su creación, utilizando las combinaciones de Skinner así como las de Henry A. Murray (McConnell, 1988, pg. 629).

Skinner nos dice que el ser humano reacciona a los estímulos del ambiente, mientras que Murray nos indica que el hombre también interpreta lo que percibe para responder. Skinner propone que el hombre reacciona automáticamente, Murray por el contrario dice que el hombre se comporta en base a una apreciación cognoscitiva de las consecuencias anteriores (McConnell, 1988, pg. 630).

Albert Bandura, considerado como el representante más destacado de los teóricos del aprendizaje social, propone que el ambiente social "controla" los procesos cognoscitivos y que estos procesos influyen en el comportamiento de las personas. Los procesos cognoscitivos tiene dos funciones, la primera es que permiten que el individuo observe y evalúe las conductas de otros y cambie sus propias acciones conscientemente. Y la segunda

función es que las cogniciones permiten volver a dar forma al entorno es decir, permiten que el mundo externo cambie y el individuo responda a él de forma diferente. Por esto, para el teórico del aprendizaje social, "la interacción persona-ambiente es un proceso continuo de control complementario" (McConnell, 1988, p. 630).

Los teóricos del aprendizaje social explican que no solo se aprende a través de la experiencia directa (el tipo de aprendizaje explicado por el condicionamiento operante y clásico), sino también mediante la observación, es decir, con las observaciones de las conductas de otras personas y la observación de sus consecuencias (Morris, 1987, pg. 213).

Por supuesto que no todo lo que la persona observa, es imitado. La teoría nos indica que existen tres factores a considerar para afirmar si el comportamiento es imitativo o no. Lo primero es que además de ver, el individuo debe de prestar atención a lo que ejecuta el modelo. Es en este primer paso donde las características del modelo influyen para captar la atención del que observa. Segundo es necesario recordar lo que realizó el modelo. Y tercero hay que actuar lo observado siendo aquí donde la teoría da énfasis a la distinción entre ejecución y aprendizaje. Esto último es de suma importancia ya que los teóricos insisten en que el aprendizaje se logra sin ningún cambio en el comportamiento externo de la persona (Morris, 1987, pg. 214).

Bandura también nos indica que es diferente aprender una conducta que llevarla a cabo. Otro de los aportes de Bandura es que considera que el aprendizaje se puede dar sin necesidad de

que sea reforzado, y que también el hombre es capaz de autorreforzarse o autocastigarse después de ejecutar conductas sin necesidad de personas externas (Morris, 1987, pg. 215).

Los teóricos del aprendizaje social manifiestan que la mayor parte de nuestro aprendizaje sucede o se adquiere en contextos sociales y a través del modelamiento. Sostienen que el aprendizaje por observación es mucho mayor que el aprendizaje proporcionado por el condicionamiento clásico y el operante. Afirman que el aprendizaje directo es más lento y necesita de situaciones específicas y condiciones apropiadas, en cambio el aprendizaje por observación es rápido y evita muchos errores (DiCarpio, 1974, pg. 485).

Así el aprendizaje se puede obtener por varias formas: puede ser en imágenes, representaciones verbales y conceptos. Los teóricos del aprendizaje social explican el pensamiento "como una conducta cubierta autorregulada, lo cual significa formar símbolos cognoscitivos arreglarlos y rearreglarlos" (DiCarpio, 1974, pg. 485).

*→ Bibliografía*  
Mischel menciona otra aportación importante de esta teoría y es que "sugiere que una persona se comportará consecuentemente a través de situaciones solo en la medida en que una conducta similar conduzca, o se espere que conduzca, a consecuencias similares a través de dichas condiciones". Esto justifica el que una persona sea agresiva en una situación y en otra no. La razón es principalmente que las conductas sociales no siempre reciben la misma consecuencia en todas las situaciones. Es por esto que

el teórico del aprendizaje social menciona la situación como determinante principal de la respuesta <sup>añado en</sup> (Whittaker, 1977, pg. 486).

El aprendizaje por observación puede ser llamado también aprendizaje por modelamiento. El modelamiento puede aparecer de distintas formas. Entre ellas encontramos la observación de un modelo vivo, que generalmente aparece en contextos sociales, en compañía de los padres, amigos etc.: el aprendizaje vicario, en el cual la persona que observa no solo capta las respuestas del modelo sino también sus consecuencias. Y el aprendizaje simbólico o modelamiento verbal, es decir a través de representaciones verbales de comportamiento (Wittig, 1979, pg. 145).

Una aplicación reciente del modelamiento incluye la enseñanza de técnicas de autorregulación y automanejo. DiCarpio menciona que Bandura atribuye el desarrollo de la autorregulación al aprendizaje por observación, el cual promueve estrategias cognoscitivas mediadoras a través de la <sup>a</sup> experiencia directa <sup>añado en</sup> (DiCarpio, 1983, pg. 490).

En conclusión, la teoría del aprendizaje social sostiene que la persona adquiere su comportamiento a través del aprendizaje; y que este aprendizaje puede ser un aprendizaje por observación, que incluye la imitación, <sup>Redactor</sup> y por las pautas de refuerzo. Así el observar una conducta de los demás y observar sus consecuencias proporcionan al observador nuevas y muy diversas conductas a ejecutar (Bandura y Walters, 1963, pg. 59).

Al aprendizaje por observación se le llama "imitación" en psicología experimental, y se define como "la tendencia de una

persona a reproducir las acciones, actitudes o respuestas emocionales que presentan los modelos de la vida real o simbólica" (Bandura y Ribes, 1963, pg. 95).

Existen varios factores que influyen en si una conducta va a ser imitada o no por el observador. Entre estos encontramos que las características de los observadores determinan hasta que punto el observador tiende a imitar un modelo. Algunas de estas características son tipos de personas que han recibido escasas recompensas, así como personas muy dependientes o las personas con un amor propio muy disminuido, estas características son propias de las personas que tienden a imitar a los demás más frecuentemente (Bandura y Walters, 1963, pg. 59).

Otros autores manejan otros factores que influyen en la imitación; hay algunos que consideran que el estilo de vida y el estado emocional de quien aprende juega un papel importante en la imitación. Es decir, algunos estados emocionales como la ira y el miedo parecen incrementar la conducta de imitar. Además las personas imitan las conductas que más se asemejan a sus estilos de vida (Davidoff, 1979, pg. 134).

Además de las características de los observadores, existen otros factores que influyen en la elección de modelos a imitar, y esos son las características de la persona observada. Davidoff cita a Fehrenbach y colaboradores quienes encontraron por medio de sus investigaciones que existen ciertos factores que influyen en si las personas imitaran o no a otras. Por ejemplo un modelo con éxito, con atractivo físico y con alta posición, sera más frecuentemente imitado. (Davidoff, 1979, pg. 134).

La teoría también nos explica los efectos de la observación en la persona en base a los modelos escogidos. El primero es que la persona que observa puede aprender respuestas nuevas y muy variadas que antes no poseía. Segundo que la observación de las personas que ejecutan un comportamiento fortalece o debilita las respuestas inhibitorias del observador, es decir las conductas que el observador ya poseía, y que fueron desencadenadas por la observación. Y, por último, encontramos el efecto de provocación, en el cual la observación actúa como una señal que dispara en el observador acciones similares que no son completamente nuevas para el observador, ni tampoco han sido inhibidas por un aprendizaje previo (Bandura y Walters, 1963, pg. 110).

Por otro lado la teoría del aprendizaje social se ha ocupado en estudiar los efectos de el refuerzo en el aprendizaje por imitación. El refuerzo tiene la propiedad de facilitar el aprendizaje más que de forzar una conducta, como en el condicionamiento clásico, o más que crear relaciones de contingencia, como en el condicionamiento operante. Así, una respuesta imitada por el observador combrará más fuerza si es reforzada posteriormente, pero es importante destacar que el refuerzo solo funciona como condición motivante para el aprendizaje (Wittig, 1979, pg. 145).

El aprendizaje por modelamiento es el origen de muchas conductas sociales. La persona desde pequeña está influenciado por la gente de su alrededor y con el tiempo aprenderá a comportarse en base a lo observado.

El aprendizaje social propone una teoría para entender más ampliamente la agresión. Para esta teoría la persona no nace con patrones de conducta agresiva, sino <sup>F'</sup> debe de aprenderlos. También distingue entre la adquisición de conductas con potencial destructivo lesivo y otras pautas que informan si la persona ejemplifica o no lo aprendido, es por esto que una persona puede aprender modos de agresión y no actuarlos gracias a las circunstancias sociales (Bandura y Ribes, 1980, pg. 313).

En la sociedad actual hay tres fuentes principales de la conducta agresiva: las influencias familiares, las influencias subculturales y por medio del modelamiento simbólico (Bandura y Ribes, 1980, pg. 314).

En las influencias familiares la agresión se aprende a través del modelamiento y el reforzamiento por los miembros de la familia. Las influencias subculturales están íntimamente ligadas con las familiares, ya que la familia es parte de la cultura y a su vez está influida por ésta (Bandura y Ribes, 1980, pg. 314).

Las influencias subculturales se fundamentan en que todo ser humano que vive en alguna sociedad, tanto por inmigración o de nacimiento, aprende a comportarse y a actuar en base a las creencias, reglas, valores, que la sociedad le marca. La razón es que la cultura es la que le va marcando las pautas de comportamiento aceptables (Doyle, 1973, pg. 24).

Por último el aprendizaje de la agresión, así como de muchas otras conductas, puede ser transmitido a través de imágenes y palabras lo cual recibe el nombre de modelamiento simbólico.



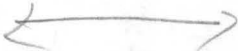
El modelamiento simbólico constituye la tercera fuente de agresión, es decir la proporcionada por los medios de comunicación masiva, sobretodo la T.V. (Bandura y Ribes, 1980, pg. 315).

El aprendizaje adquirido a través de representaciones verbales, es exclusivo de los seres humanos. Gracias al lenguaje el hombre tiene un rango de posibilidades más amplio para actuar y comunicarse. Las actividades que se presentan al individuo a través de códigos verbales requieren de menos tiempo y esfuerzo para su enseñanza y aprendizaje, también poseen la misma capacidad para ser almacenados y usados cuando sea necesario (Wittig, 1979, pg. 146).

Para concluir, en base a la teoría del aprendizaje social, el origen de la agresión es a través del aprendizaje por observación y por la ejecución reforzada, así como por determinantes <sup>sociales</sup> estructurales (Bandura y Ribes, 1980, pg. 311).

Bandura y Walters citan a Patterson, Ludwig y Sonoda quienes encontraron en sus investigaciones que el reforzar una conducta agresiva a un niño traía como consecuencia el aumento de la misma conducta en frecuencia y en intensidad. Walters y Brown probaron que las conductas agresivas reforzadas de una forma intermitente se vuelven más persistentes y se generalizan con mayor frecuencia.

Estos resultados habían sido obtenidos dos años antes por Lovaas en 1961, a través de sus investigaciones (Bandura y Walters, 1963, pg. 130).

Por otro lado la teoría del aprendizaje social estudia cómo influye el refuerzo positivo, así como que consecuencias 

acarrea el castigo en los niños. Y se ha encontrado que los efectos del castigo sobre la conducta agresiva es el de inhibirla en presencia del agente estresor y dirigirla hacia otro blanco. Niños con padres demasiado exigentes y castigantes propician en sus hijos conductas agresivas más frecuentemente que la observada en otros niños con padres menos severos en sus tratos (Bandura y Walters, 1963, pg. 131).

Se debe de tener en cuenta que tanto el refuerzo como el castigo son de utilidad para el aprendizaje por observación, pero no son indispensables para que el observador aprenda la conducta observada. El refuerzo y el castigo pueden afectar al observador a través del aprendizaje vicario. Las consecuencias observadas por la persona son de gran utilidad para desarrollar actitudes de autorrefuerzo, en base a los modelos, ya que la persona observadora puede crearse reglas para su propia conducta en base a las observadas en el modelo (Wittig, 1979, pg. 148).

Por otra parte, esta teoría nos explica como es que se activan estos patrones de conducta agresiva aprendidos. Para esto propone cuatro procesos: El primero que se da en razón de la función discriminativa de las conductas modeladas; que es cuando una persona se comporta como los demás ya que ha observado que las consecuencias son favorables. El segundo proceso se explica de la siguiente manera: cuando se ha observado que una persona con conductas agresivas no recibe consecuencias aversivas y aún más cuando este acto agresivo no es únicamente aceptable sino también esperable, esta situación tiene una función desinhibitoria en el que lo observa. Por otra parte, ver que otros agreden genera

en el que observa una función activadora que es considerada como la tercera forma en como se activa la agresión; y el último, que es el cuarto proceso, llamado intensificación del estímulo, concluye que se aumenta la probabilidad de la respuesta a través de sus efectos (Bandura y Ribes, 1980, pg. 322).

Existen acontecimientos que generan en las personas la conducta agresiva. La teoría del aprendizaje social nos propone algunos sucesos que son considerados como instigadores de la agresión. Uno de éstos es el tratamiento aversivo, el cual involucra los ataques físicos, las amenazas, los insultos verbales, y algunas condiciones aversivas de la vida como por ejemplo, la privación injusta, etc. (Bandura y Ribes, 1980, pg. 311). ]

La conducta agresiva también puede ser impulsada por consecuencias positivas antes vistas, y esto dentro de la teoría del aprendizaje social es llamado los móviles de incentivos (Bandura y Ribes, 1980, pg. 311).

↳ Para finalizar, la teoría del aprendizaje social nos da una breve explicación de como se mantiene la conducta agresiva y aquí es donde incluye el reforzamiento. Para la teoría se distinguen tres formas de control del reforzamiento: el reforzamiento externo directo que contiene las recompensas tangibles, recompensas sociales y de status y el reforzamiento por reducción al dolor (Bandura y Ribes, 1980, pg. 331).

La segunda forma de reforzamiento es el llamado reforzamiento vicario; cuanto más beneficiosas sean las consecuencias de las

acciones observadas mayores serán los efectos en el que lo observa, dentro de ésta encontramos la recompensa observada y el castigo observado (Bandura y Ribes, 1980, pg. 331).

Por último, la tercera forma de reforzamiento es el autoreforzamiento, es decir el reforzamiento interno que cada quien se brinda, sus satisfacciones o sentimientos en consecuencia de sus actos (Bandura y Ribes, 1980, pg. 331).

Las pautas de refuerzo juegan un importantísimo papel en el desarrollo de las respuestas de autocontrol. Este último ha recibido mucha atención gracias a su importancia en las explicaciones del desarrollo moral del individuo y en las teorías de la psicopatología.

Para poder modificar la conducta agresiva en un persona es muy recomendable evaluar como se da el autocontrol en ella, ya que el autocontrol nos marca la pauta de sus respuestas desadaptadas. Debido a la importancia de éste para la modificación de la conducta agresiva, el siguiente punto nos explicará la definición completa del autocontrol, sus principios y sus técnicas de manejo.

Durante muchos años la psicología conductista consideró que el ser humano respondía a las influencias ambientales, las cuales dominaban las acciones del hombre. Recientemente las teorías conductistas nos explican como el hombre resulta más activo y no solo responde al ambiente, sino también lo modifica de acuerdo a sus necesidades.

Algunas condiciones o influencia que los psicólogos creían repercutían automáticamente sobre el comportamiento en realidad poseen un impacto limitado sobre la persona. El aprendizaje y la duración del mismo depende de la manera en como el hombre transforma y elabora cognoscitivamente las circunstancias ambientales (Bandura, 1981, pg. 9).

A través de la conducta las personas toman un papel activo en el establecimiento de contingencias de refuerzo que les afectan. La conducta tiene la capacidad de crear el medio y, a su vez, el medio ejerce influencia sobre la conducta. El ser humano tiene el poder de la autodirección, gracias a su capacidad de actuar sobre el ambiente o funcionar como objeto (Bandura, 1981, pg. 10).

Las técnicas para el aprendizaje del autocontrol tienen su origen miles y miles de años atrás. El "Bhagavad-Gita" es un ejemplo claro, ya que es un manual que contiene técnicas de autocontrol que tiene aproximadamente más de dos mil años de antigüedad (Mahoney, 1981, pg. 12).

Con el dato anterior podemos darnos cuentas que el hombre a través del tiempo ha intentado lograr un control sobre sí mismo. Durante siglos ha buscado formas de modificar y controlar sus

hábitos y costumbres (Mahoney, 1981, pg. 12)

Sin embargo, solo hace poco tiempo que el hombre etiquetó el fenómeno como autocontrol, realizando varias investigaciones científicas para su aplicación controlada. Se ha descubierto que la clave del autocontrol se basa en entender cómo funcionan juntos los hechos internos y externos del hombre (Mahoney, 1981, pg. 15).

Gracias a las investigaciones, el autocontrol actualmente ocupa un lugar importantísimo en la enseñanza de técnicas para la modificación de conductas. Esto debido a la necesidad tan grande del autocontrol para la supervivencia y para la socialización del hombre. Recordemos que una persona inteligente y autosuficiente es aquella que es capaz de controlar su propio comportamiento, sin la necesidad de agentes externos, que tiene la capacidad para posponer y renunciar a gratificaciones para esperar mejores resultados, que puede regirse a sí misma (Mahoney, 1981, pg. 16).

El autocontrol también es de suma importancia en la práctica clínica, una persona que posee la capacidad de controlar su propio comportamiento tiene mayores probabilidades de modificar alguna conducta en menos tiempo. Además la propia persona puede ser su mejor agente de cambio ya que es quien tiene más acceso a él mismo, especialmente cuando la conducta ha modificar es de carácter oculto (Mahoney, 1981, pg. 23).

Como las técnicas de autocontrol poseen la capacidad de ser aplicadas en situaciones naturales esto evita los problemas de generalización y mantenimiento que surgen en la transferencia del

laboratorio o el consultoria) al medio ambiente real (Mahoney, 1981, pg. 23).

Por último, la formación en autocontrol del individuo tiene la capacidad de brindar las capacidades analíticas que facilitan el autocontrol en varias conductas diferentes (Mahoney, 1981, pg. 23).

*Como saber quien posee autocontrol ?*

Existen dos formas en como se concibe el término del autocontrol; la primera posee relación con "la fuerza de voluntad", y la segunda contiene las concepciones conductistas funcionales (Thoresen y Mahoney, 1981, pg. 23).

La primera de ellas, la llamada fuerza de voluntad, es la más amplia. La fuerza de voluntad a su vez es utilizada para nombrar la fuerza psíquica que permite a la persona controlar su comportamiento, siendo por ende un rasgo de la personalidad. Esta definición posee varias deficiencias, entre ellas que genera una condición de circularidad lógica (Thoresen y Mahoney, 1981, pg. 24).

La segunda forma, la cuál se basa en que la capacidad de la persona para controlar sus propias acciones, está en función del conocimiento y el control de los factores situacionales. Es decir " las capacidades de autocontrol están estrechamente relacionadas con la capacidad de la persona para discriminar pautas y causas en las conductas por regular; esto es claves o acontecimientos que suelen proceder a la acción" (Thoresen y Mahoney, 1981, pg. 25).

Los conductistas sostienen que para que la persona posea autocontrol debe de poseer primeramente conocimiento sobre sus actos y como se pueden modificar para lograr los cambios deseados. Thoresen y Mahoney citan a Kelly para quien el individuo primeramente se convierte en científico de sí mismo, para después ejercer el autocontrol. Así el individuo comienza observando lo que ocurre, registra lo observado y analiza sus resultados para después decidir si se ha producido el cambio deseado o no



(Thoresen y Mahoney, 1980, pg. 26)

Los conductistas en su enfoque destacan la relación de conducta-ambiente. Thoresen y Mahoney mencionana que está relación funcional entre la conducta y el ambiente fue formulada por Goldiamond en 1965. Goldiamond utilizó una fórmula para describir lo anterior. La fórmula que utilizó fue  $C=f(X)$ . Esto quiere decir que la conducta de una persona (C) está en función (F) de su ambiente (X). Y esto a su vez quiere decir que arreglando las condiciones ambientales existen la posibilidad de que se pueda controlar la ocurrencia o no de una conducta (Thoresen y Mahoney, 1981, pg. 27).

El arreglo de las condiciones puede ser logrado por algún agente externo, ya sea el terapeuta, el profesor, el padre, etc. o por la propia persona. Cuando la propia persona es la que arregla las condiciones se crea otra nueva ecuación. Esta nueva ecuación es mucho más importante para el autocontrol  $x=f(C)$ . Que quiere decir que el ambiente de un individuo (x) es una función (f) de su conducta (C). Esto en conclusión nos explica que el individuo que se autorregula debe de realizar determinadas conductas que modifiquen su medio ambiente (Thoresen y Mahoney, 1981, pg.27).

Desde el punto de vista conductistas, para entender mejor el autocontrol se debe de tomar en cuenta la diferencia entre respuestas controladas y las controladoras. Thoresen y Mahoney citan a Skinner quien nos dice que " la respuesta controlada es la

conducta por modificar. Este cambio se logra alterando las variables ambientales. El acto de manipular estas variables ambientales constituyen la respuesta controladora. " Esta distinción es de gran importancia, ya que nos explica que las conductas pueden ser modificadas por sus consecuencias y esto no solo en las conductas controladas, sino también en las conductas autocontroladoras (Thoresen y Mahoney, 1981, pg. 27).

El autocontrol posee la característica de que es el propio individuo el agente de la modificación de su comportamiento. Sin embargo integrando todas las características del mismo es difícil especificar una definición objetiva y explícita del término. Thoresen y Mahoney citan a Levine quien explicó que el término de autocontrol engloba grandes influencias sociales, es decir, si se le llama a una conducta de autocontrol es en base a la sociedad, al contexto social y a lo que se espera de la persona (Thoresen y Mahoney, 1981, pg. 27). *y lo persona misma*

Para que una persona posea autocontrol, debe de poseer autoconocimiento, autoimagen y autodirección. Cuando una persona está en conflicto estas habilidades adquieren una función unificadora y se activan. Existen varias técnicas para desarrollar el autocontrol, entre ellas están las proporcionadas por la escuela conductista. En el siguiente apartado se explicaran los principios del autocontrol para después continuar con las técnicas fundamentales de autocontrol.

La conducta del ser humano no ocurre en el vacío, más bien esta controlada por los estímulos. Estos estímulos pueden ser internos o externos. Los estímulos internos tiene relación directa con los estados de privación y ansiedad (Skinner, 1981, pg. 255).

Ahora bien si la conducta está bajo el control de los estímulos, arreglando el ambiente del estímulo, ayudarara a la persona a modificar sus conductas, esto mediante el debilitamiento de las conductas indeseadas o fortaleciendo las deseadas, o ambas (Skinner, 1981, pg.255).

Existen otras técnicas de control de estímulos, y estas son las limitaciones físicas o de ayuda física, cambio de estímulo, la manipulación de los estados emocionales, la utilización de estímulos aversivos, la privación y la saciedad, el castigo, o el "hacer otra cosa".

En lo que respecta a la limitación física encontramos que comúnmente la conducta se controla a través de fuentes externas como las cárceles, los cuartos cerrados, es decir limitamos el espacio; la propia gente también limita su conducta, por ejemplo, tapándose la boca para no reír etc. (Skinner, 1981, pg. 257).

El procedimiento inverso que consistiría en brindar ayuda física es también de gran utilidad para controlar la conducta (Skinner, 1981, pg. 259).

El cambio del estímulo es una técnica basada más en los procesos conductuales, y se fundamenta en la estimulación.

Manipular el estímulo que desencadena una respuesta es un ejemplo de esto (Skinner, 1981, pg. 261).

La manipulación de estados emocionales es el hecho de que el individuo se induzca cambios emocionales con el objetivo de controlar una conducta. Con lo que respecta a la utilización de estímulos aversivos el ejemplo más claro es el del uso del despertador en las mañanas, esto es la utilización de un instrumento que interrumpe nuestro sueño en momentos no tan deseados (Skinner, 1981, pg. 262).

Por último, una técnica de autocontrol que no se fundamenta en controlar a los demás es la llamada dominancia. Esto es cuando el individuo decide controlar una conducta mediante la técnica de hacer otra cosa, es decir poner todo su empeño en cambiar de acción. Con lo que respecta a las emociones esto es de gran utilidad y resulta muy eficaz. Por ejemplo, se puede modificar el estado emocional de una persona, por ejemplo, el miedo, al hacerle enfadar. Aquí la persona no solo hace otra cosa, sino hace lo contrario. En el autocontrol esto es de gran utilidad (Skinner, 1981, pg. 268).

Skinner (1970), postula los siguientes principios operantes del autocontrol, los cuales son de gran utilidad para poder manejar la técnica con eficacia y buenos resultados.

Un primer principio a considerar es el reforzamiento. El paciente debe reconocer los reforzadores que él considera más importantes o los eventos que sean más recompensantes, y estos con la finalidad de que se administren inmediatamente

déspués de la respuesta deseada ( Rimm y Masters, 1984, pg 312).

Otro es que el paciente debe de establecer las respuestas que desea debilitar, por ser las que inhiben la conducta deseable, como también determinar las respuestas que le pueden servir como alternativas (Rimm y Masters, 1984,pg. 312).

Otro de las principios "es que los procedimientos de autocontrol se implementan con mayor facilidad en una etapa temprana de la cadena de respuestas" ; es mucho más correcto decir que el autocontrol es la interrupción temprana de la cadena conductual para así reducir las tentaciones, que la capacidad de soportarlas ( Rimm y Masters, 1984, pg. 313).

El último principio es que las metas y conductas aproximativas en los programas de autocontrol tienen la ventaja de ser más accesibles y de más fácil obtención. En otras palabras las metas deben de establecerse de forma gradual ( Rimm y Masters, 1984, pg. 313).

Las técnicas basadas en el autocontrol forman parte fundamental en el tratamiento de cualquier conducta a modificar, incluyendo la conducta agresiva. Existen algunas técnicas fundamentales, entre ellas encontramos la autoobservación, el autorrefuerzo, el autocastigo, el autocontrol encubierto y la autoinstrucción (Kazdin, 1983, p. 271).

### 2.3.1 Autoobservación

Para que se dé la modificación de una conducta es conveniente que el individuo tenga la capacidad para observarse. La autoobservación es una técnica de autocontrol, que consiste en la recopilación sistemática de datos sobre todas las respuestas y acciones que la propia persona emite (Thoresen y Mahoney, 1981, pg. 214).

La autoobservación no es un proceso aislado sino, por el contrario, es un proceso que se encuentra relacionado con otros procesos abiertos y encubiertos. Encontramos, por ejemplo, que la autoobservación muestra una relación con la autorrecompensa (Thoresen y Mahoney, 1981, pg. 214).

El efecto de la autoobservación en la conducta se observa de una forma inmediata, pero es necesario que la persona implemente otras técnicas simultáneas, ya que su duración es muy breve (Thoresen y Mahoney, 1981, pg. 214).

Cualquier persona que desee modificar su conducta requiere, primero de la capacidad para observarse, ya que quizá existan algunas acciones que escapen frecuentemente de su percepción. Esta técnica proporciona a la persona gran ayuda para determinar la medida y la frecuencia con que realiza una conducta y se ponga en

acción para alterar las conductas no deseadas (Kazdin, 1978, pg. 270).

Los pasos ~~ha~~ seguir son que el paciente recoga los datos sobre una conducta que desee modificar para después modificarla intercalando otras conductas deseadas. Existen investigaciones que demuestran que la utilización de esta técnica influye en el comer, fumar con exceso, y en los tics, entre otras cosas (Kazdin, 1978, pg. 23).

### 2.3.2 Autorrecompensa

La autorrecompensa positiva consiste en que el individuo se premie él mismo después de una respuesta deseada. En otras palabras se le enseña al paciente a administrarse el refuerzo por sus respuestas, en lugar de que sean proporcionadas por otra persona externa. Los resultados de esta técnica son muy parecidos a los resultados del reforzamiento externo. Sin embargo, existe un requisito fundamental y es que la persona determine claramente cuáles son las conductas que al presentarse serán reforzadas por él (Thoresen y Mahoney, 1981, pg. 215 y Kazdin, 1983, pg. 272).

Thoresen y Mahoney mencionan que según Kanfer, Bandura y sus colaboradores, la técnica de la autorrecompensa puede enseñarse directamente o por medio del aprendizaje vicario. Sin embargo existen problemas para el empleo de esta técnica, entre ellos el de que como es la propia persona la que decide los estándares requeridos para obtener la recompensa existen personas que se exigen demasiado a sí mismas, por lo tanto es difícil que lleguen a lo que se propusieron (Thoresen y Mahoney, 1981, pg. 216).

Kazdin nos explica que esta técnica se ha utilizado para

mejorar la conducta en niños con problemas de conducta en el salón de clases, obteniendo resultados muy favorables y satisfactorios; así como con pacientes cuya conducta a modificar es el de comer en exceso, el de fumar, la aparición en la persona de pensamientos no muy adecuados, y el uso de drogas, entre otros (Kazdin, 1983, pg. 272).

### 2.3.3 Autocastigo

Debido a que no es muy común esta técnica, es decir es difícil que una persona se proporcione algún castigo por ella misma, el autocastigo no ha sido estudiado totalmente. Sin embargo, los estudios sugieren que el autocastigo se puede aprender por medio de tres formas: la primera, de manera vicaria; la segunda, por las consecuencias inmediatas; y, tercera, independientemente de otros métodos de autorregulación (Thoresen y Mahoney, 1981, pg. 218).

### 2.3.4 Autocontrol encubierto

Existen estímulos que están dentro de la persona que tiene poder para controlar las respuestas, ya sean imágenes o pensamientos, y que toman en cuenta tanto los antecedentes así como las consecuencias (Thoresen y Mahoney, 1981, pg. 219).

### 2.3.5 Autoinstrucción

Esta técnica consiste en hablarse uno mismo, para poder así controlar alguna conducta no deseada. Esto en los niños es demasiado palpable, ya que ellos se hablan a sí mismos en forma hablada o en voz alta; estas instrucciones verbales las adquieren de los padres o maestros para después él autoelogiarse o criticarse (Kazdin, 1978, pg. 234).

El entrenamiento consiste en enseñarle al paciente a que se



sugiera o se indique a sí mismo conductas alternativas para controlar las respuestas no deseadas. Kazdin reporta algunas de las investigaciones de Meichenbaum, quien entrenó a pacientes esquizofrénicos a que hablaran racionalmente. Los resultados que se obtuvieron fueron favorables y además se logró que ellos se repitieran a sí mismos las instrucciones dadas por los instructores. También se concluyó que las autoinstrucciones les fueron de gran ayuda para realizar su tarea de hablar racionalmente (Kazdin, 1978, pg. 324).

Kazdin también señala que Meichenbaum y Goodman utilizarón la técnica de autoinstrucción para niños con problemas de hiperactividad e impulsividad, obteniendo resultados muy positivos (Kanzdin, 1978, pg. 324).

Citado en

### 3.1 COMO ADQUIERE EL NIÑO LA CONDUCTA AGRESIVA

36

[ Existe una literatura muy extensa que describe como se desarrolla la conducta agresiva en el niño. Basándonos en las aportaciones del aprendizaje social sabemos que el comportamiento de los niños está influenciado por aquellos con los cuales él interactúa. Actualmente, y gracias a muchas investigaciones, se ha llegado a la conclusión de que el reforzamiento social de los padres es suficiente para mantener una conducta desviada, incluyendo la conducta agresiva en un infante, (Gambrill, 1977, pg. 280). ]

[ La conducta agresiva puede ser fomentada en el niño cuando los padres o algún miembro de la familia no posee reforzadores efectivos para disminuir cualquier conducta desviada, al igual que cuando emplea métodos aversivos para enseñar alguna tarea o actividad. También cuando el padre o la madre premian conductas que anteriormente fueron castigadas (Gambrill, 1977, pg. 282). ]

Estudios observacionales en las interacciones de padres e hijos muestran que los padres de hijos problemas<sup>1</sup> tienden a reforzar en sus hijos respuestas no muy agradables que quizá en otros momentos sí fueron castigadas (padres difusos), o tienden a ser demasiado complacientes debido a que los dos trabajan, o porque el pequeño está enfermo o impedido por alguna razón orgánica, o también cuando constantemente uno de los dos está ausente por largos períodos (Gambrill, 1977, pg. 282).

Gambrill menciona a Patterson, Cobb y Ray quienes destacan que existen, según varios estudios, grandes diferencias entre los padres que generan niños agresivos y los que no. Los primeros tienden a ignorar el comportamiento desviado de sus hijos, así

como los incidentes que lo motivan . Les cuesta trabajo romper con las cadenas del comportamiento indeseable, pero sin embargo cuando reaccionan lo hacen de una manera exagerada, y casi siempre en base a gritos y a golpes. Esto último es lo más grave, ya que es lo que el niño observa e imita (Gambrill, 1977, pg. 282).

Madres efectivas son las que rastrean de cerca el comportamiento de sus hijos, rompiendo la cadena del comportamiento desviado desde el principio y también son las que introducen situaciones favorables para desarrollar un comportamiento social en su hijo (Gambrill, 1977, pg. 282).

[En muchas familias la presencia de un niño agresivo refleja la agresividad de otro miembro de la misma. El niño aumenta su conducta agresiva cuando observa que el modelo agresivo adquiere poder y prestigio ( como es el caso de el padre de familia o de la madre)., GAMbrill maneja como conducta agresiva todo acto que incluya el hacer daño a otra persona, ya sea por medio de gritos, humillaciones o golpes intencionales (Gambrill, 1977, pg. 282).]

Un aspecto muy importante y que no se debe de olvidar es que quizá, la etiqueta de "niño agresivo" asignada por los padres, no sea del todo correcta o quizá, no sea designada por otras personas con la misma intensidad como lo hacen los padres. Gambrill cita a Lobitz, Johnson, Arnold, Levine y Patterson y muestran, según sus investigaciones, demuestran que los padres que consideran a sus hijos "niños agresivos" casi siempre muestran una actitud negativa hacia ellos, así como espectativas distorcionadas, las cuáles fomentan indirectamente la conducta agresiva del pequeño.

Por conclusión la actitud de los padres es en gran medida un predictor de la conducta de sus hijos (Gambrill, 1977, pg. 284).

Otros estudios realizados por Alexander, Winter, Ferreira, Mischler y Waxler muestran que las familias desviadas en comparación con las familias normales tienden a actuar de una manera muy diferente. La primeras tienden a ser más calladas, menos equitativas con sus miembros, tienden a tener muy pocas interacciones y sus miembros tienden a actuar buscando siempre sus propio beneficio. Estudios recientes nos indican también que existe una asociación directa entre los problemas y desacuerdos de la pareja con los problemas y desacuerdos en la interacción de esos padres con sus hijos, es decir las parejas que están constantemente peleando entre ellas, son creadoras de conflictos entre ellos y sus hijos, creando así niños agresivos e inestables. Sin embargo, no se ha sabido distinguir que es primero, la discordia entre los padres o la mala interacción entre padres e hijos (Gambrill, 1977, pg. 285).

Por lo anterior, es de suma importancia que en el tratamiento de la conducta agresiva en los niños se incluya el entrenamiento a los padres del mismo. (Los padres deben de ser una parte importante a considerar en todo tratamiento pues en algunos casos son los generadores de la conducta agresiva en el pequeño.)

a la pregunta como adquiere un niño  
la conducta agresiva?  
Solo los papas?

### 3.2 EXISTE EL AUTOCONTROL EN EL NIÑO

Como ya se expuso anteriormente, la conducta puede ser controlada por estímulos externos e internos o autogenerados. Estas dos maneras de controlar pueden presentarse al mismo tiempo, es decir, las consecuencias de uno influyen sobre el otro (Bijou y Bear, 1974, pg. 99).

Existen diversas maneras en como los estímulos autogenerados ejercen influencia sobre nuestras conductas, sin embargo el aspecto más interesante relacionado con el autocontrol es como éste se desarrolla en el niño. El autocontrol se desarrolla en el infante cuando él tiene la capacidad de aprender a actuar de tal modo que se permite respuestas deseables o previene respuestas indeseables (Bijou y Bear, 1974, pg. 102).

Bijou y Baer definen el autocontrol como "control de respuestas por estímulos producidos por otras respuestas del mismo individuo, es decir por estímulos autogenerados." Podemos hablar de autocontrol en el niño cuando exista una relación funcional entre los estímulos observables de sus conductas con otras conductas. Por el contrario si no existe ninguna respuesta observable no puede hablarse de que el niño posea autocontrol (Bijou y Baer, 1974, pg. 103).

Gracias a que la gran mayoría de las acciones de autocontrol en el niño son observables, podemos afirmar que sí existe el autocontrol en el individuo desde su infancia. Esto lo podemos comprobar observando como mantienen los pequeños conversaciones con ellos mismo, repitiendo las órdenes que les dan sus padres (Bijou y Bear, 1974, pg. 103).

Las personas aprenden a controlar sus propias conductas en base a los principios del aprendizaje. En los primeros meses de la vida, el hombre depende completamente de agentes externos entre los cuales podemos mencionar a los padres, hermanos mayores, etc. los cuales marcan las pautas de su conducta y proporcionan las consecuencias a las respuestas. Por medio del entrenamiento, durante su desarrollo, el niño establecerá criterios sobre sus conductas en base a las consecuencias externas. Kazdin menciona que según Bandura la formación de criterios y del autoreforzamiento se transmiten al niño mediante la observación de modelos, por esto el modelamiento juega un papel importante para adquirir los patrones de autocontrol (Kazdin, 1978, pag. 223). *Cita de su*

Bandura sostiene que las personas que han sido expuestas a modelos que han obtenido logros muy bajos, por lo general al realizar acciones mediocres, suelen autorreforzarse altamente. Este autoreforzamiento es transmitido por medio del remodelamiento, del control social y del reforzamiento directo (Kazdin 1978, pag. 224).

Gracias a la importancia del autocontrol, recientemente se han realizado diversas investigaciones para precisar con claridad cómo se desarrolla el autocontrol en el niño. En 1985 en la Universidad de West Virginia en Morgantown, se realizó una investigación que consistía en enseñar técnicas de autocontrol a los niños con problemas de hiperactividad y de impulsividad. Las edades de los niños eran entre nueve y diez años y según el Wisc-R su CI era entre 108 y 119. Los resultados indican que al finalizar la investigación aumentó el autocontrol y disminuyeron las

conductas impulsivas según los reportes de sus mamás y de sus maestros ( Guevremont, Tishelman, Hull, 1985, pg. 23-37).

En 1987 en Bowling Green State en la Universidad de Ohio, Estados Unidos, se realizó otra investigación con niños entre ocho y diez años que presentaban problemas de agresión y dificultades en sus relaciones interpersonales. La investigación consistía en hacer intervenciones desligadas para bajar las conductas agresivas de los niños y promover las conductas sociales. Las intervenciones se basaban en enseñar técnicas de autocontrol y habilidades sociales; tenían una duración de una hora y fueron diez en total. Los resultados indican, según las maestras, un decremento en las conductas agresivas y un mejoramiento en sus relaciones interpersonales ( Dubow, Huesmann, Rowell, Eron, 1987, pg. 527-531).

En 1983 en la Escuela de Educación, en la Universidad Americana, se realizó otra investigación cuyo objetivo era ayudar a los niños impulsivos a desarrollar técnicas de autocontrol en el salón de clases. Los resultados indicaron que sí es posible fomentar autocontrol en el niño para reducir sus conductas impulsivas( Maggiore, 1983, pg. 38-40).

En 1977, en la Escuela de Medicina de la Universidad de Colorado, se realizó un programa diseñado para desarrollar autocontrol en los niños agresivos. El programa se llamo "Think aloud". Las edades de los niños fluctuaban entre los 6 y 8 años, el programa incluía modelamiento así como actividades cognoscitivas de verbalización para desarrollar habilidades

sociales y disminuir la agresión. Los resultados fueron favorables y mostrarón que el programa era muy eficaz (Camp, Blom, Herbert, Van y William, 1972, pg. 157-169).

En 1976, en el departamento de psicología de la Universidad de Maryland, en Baltimore, se realizó otra investigación donde se utilizaba la técnica de la tortuga para controlar el comportamiento compulsivo en niños con problemas de agresividad. La técnica consiste en enseñarle al niño que en las situaciones que le generen angustia o molestia, él piense que es una tortuga y que en lugar de empezar a gritar o a golpear, es mejor que la tortuga se introduzca en su concha y observe solo sin actuar. Los resultados fueron muy favorables. También esta técnica se introdujo al salón de clases con excelentes resultados. Las maestras reportaron que después de utilizar la técnica la conducta agresiva de los niños problema disminuyó enormemente (Robin, Schneider, Dolnick, 1976, pgs. 449-453).

Si existe el autocontrol

↳ ¿Dónde se pierde?

Porque?



Dentro de las técnicas que se revisarán a continuación encontramos el entrenamiento autogenerado, la inoculación al estrés, el rechazo de ideas irracionales y las técnicas de relajación.

3.2.1 El entrenamiento autogéno es una técnica que se utiliza para enseñar al cuerpo y a la mente a responder a órdenes de relajación y vuelta a un estado de equilibrio, de una manera sistemática y efectiva. Al estar en una situación conflictiva o ansiosa, el cuerpo pierde el equilibrio. El objetivo principal de esta técnica es que el niño sea capaz de volver al estado normal en sus procesos mentales, físicos y emocionales (Davis, McKay, Eshelman, 1982, pg. 83).

Los orígenes de la técnica están relacionados con Oskar Vogt, cuando éste realizaba estudios sobre hipnosis, en la última década del silo XIX. Después Johannes H. Schultz, psiquiatra berlinés, revisando los trabajos de Vogt descubrió que el individuo puede, por medio de pensamientos, crear en él un estado muy parecido al trance hipnótico. Estos pensamientos consistían en hacer sentir al cuerpo sensaciones de pezades y calor a nivel de las extremidades, así como también relajando y poniéndolo cómodo (Davis, McKay, Eshelamn, 1982, pg. 84). *relajación*

Convinando estas técnicas con las técnicas de yoga, en 1932 Schultz publicó su libro titulado "Entrenamiento Autógeno", donde incluía al nuevo sistema (Davis, McKay, Eshelman, 1982, pg. 84).

El entrenamiento autógeno sirve para el tratamiento de

*Combinando*

*ojo*  
*ojo*

diversos trastornos, por ejemplo trastornos en el aparato respiratorio (hiperventilación y asma), en el aparato digestivo (estreñimiento, diarrea, artritis), en el aparato circulatorio (arritmia, dolores de cabeza) y del sistema endocrino (problemas de tiroides) además de ser de gran utilidad para la reducción de ansiedad generalizada, de la irritabilidad y la fatiga (Davis, McKay, Eshelman, 1982, pg. 84).

Sin embargo esta técnica tiene sus limitantes, no se recomienda a niños menores de cinco años, a las personas con trastornos mentales afectivos, ni a aquellos que carezcan de motivación. Por lo anterior, al aplicar esta técnica a los niños mayores de cinco años es de suma importancia que el psicólogo cree en el niño una disposición y agrado ante la técnica (Davis, McKay, Eshelman, 1982, pg. 84).

Los especialistas del entrenamiento autógeno recomiendan que las sesiones pueden ser al principio de un minuto y medio, de cinco a ocho veces al día. Se recomienda al niño que al hacer los ejercicios se mantenga con una actitud de concentración pasiva, es decir que sienta todo lo que pasa pero que no se preocupe por saber que es o para qué le va a servir (Davis, McKay, Eshelman, 1982, pg. 85).

El psicólogo le presentará al niño una instrucción verbal, la cual deberá de ser almacenada en la mente del niño, mientras que al mismo tiempo éste se concentra en una parte de su cuerpo. Para esto se recomienda que no existan distractores. En lo que respecta

a la posición del cuerpo para realizar los ejercicios se recomienda sentar al niño en un sillón donde pueda tener la cabeza, la espalda y las extremidades comodamente relajadas y apoyadas; o bien sentar al niño en un taburete pidiéndole que encorve la espalda ligeramente y que sus manos se extiendan sobre sus piernas; o acostar al niño ya sea en una colchoneta o en el piso, con los brazos al lado de su cuerpo así como de sus piernas, pero sin tocarse el cuerpo (Davis, McKay, Eshelman, 1982, pg. 85).

### 3.2.1 Inoculación al estrés

La inoculación al estrés es un tratamiento creado con el fin de desarrollar habilidades de afrontamiento para poder resolver problemas inmediatos o de largo plazo (Meichenbaum, 1988, pg. 36).

El tratamiento se compone de tres fases: la fase de conceptualización, la segunda fase de adquisición de habilidades y ensayo, y la tercera fase de aplicación y consolidación. El tiempo requerido para enseñar cada fase dependen de el niño y de la gravedad de su problema (Meichenbaum, 1988, pg. 36).

La primera fase, llamada fase de conceptualización, tiene como objetivo conscientizar al niño de su problema y de la necesidad de su colaboración para el éxito del tratamiento, así como de evaluar qué piensa el niño sobre su problema sobre el adiestramiento (Meichenbaum, 1988, pg. 43).

La segunda fase, la adquisición de habilidades y fase de ensayo, tiene como objetivo lograr que el niño desarrolle

habilidades de afrontamiento así como respuestas efectivas y funcionales. Las técnicas de adiestramiento específicas más comúnmente utilizadas son el adiestramiento a la relajación, los procedimientos de reestructuración cognoscitiva, la resolución de problemas y el adiestramiento en autoinstrucciones (Meichenbaum, 1988, pg. 70)).

Por último, la tercera fase, llamada fase de aplicación y consolidación, es para motivar al niño que lo aprendido lo ejecute en las situaciones que le angustian y le generan agresión, es decir en situaciones fuera del consultorio y de su vida diaria (Meichenbaum, 1988, pg. 71).

### 3.2.3 El rechazo de ideas irracionales

Albert Ellis desarrolló una técnica para detener las ideas absurdas y distorsionadas y sustituirlas por ideas más constructivas y realistas. Ellis llamó a su sistema terapia racional emotiva; y en colaboración con Harper hizo un libro en 1961, titulado "Guía para una vida racional" <sup>Citado en</sup> (Davis, McKay, Eschelman, 1988, pg. 104).

El sistema se basa en la teoría de Ellis de que las emociones de la persona no tienen relación directa con los acontecimientos reales, por lo tanto la propia persona tiene la capacidad de dirigir y controlar sus pensamientos que le generan ira o depresión (Davis, McKay, Eschelman, 1988, pg. 104).

Existen cinco pasos para quitar las ideas distorsionadas e irracionales, el primero es que el niño identifique las

situaciones y los acontecimientos que le generaron la conducta agresiva. Segundo pedirle al niño que describa qué fue lo que pensó o le preocupó o creyó de lo que sucedió, respecto a los acontecimientos anteriormente descritos. El tercero es pedirle al niño que etiquete la respuesta emocional. El cuarto paso consiste en pedirle al niño que discuta su lenguaje interior y por último que substituya su lenguaje interior por otro, checando detenidamente la idea irracional (Davis, McKay, Eschelmann, 1988, pgs, 116, 117, 118).

#### 3.2.4 Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación se han considerado muy útiles para tratar problemas relacionados con ansiedad, trastornos orgánicos, problemas de conducta, problemas de agresividad. Esta técnica se ha utilizado con adultos, con adolescentes y con niños obteniendo muy buenos resultados, aunque con los niños se ha utilizado en menor grado. Para los niños muy pequeños esta técnica no ha sido del todo satisfactoria. Sin embargo recientemente se ha adaptado el programa de relajación de adultos para su utilización con los niños pequeños (Cautela y Roden, 1988., pg. 65).

Estas modificaciones son las siguientes: Lo primero que se modifica son las secuencias del programa, así el niño aprende a tensar y a relajar las partes grandes, y después las pequeñas como la frente. Se requiere de varias sesiones para enseñarle al niño a hacerlo con todos los músculos, La utilización de reforzadores es

más común y a veces hasta necesario. Dentro de los reforzadores más comúnmente utilizados encontramos a la comida, los dulces, las caricias, etc. Se recomienda tener un contacto físico mayor con el niños, es decir, acariciarlo, tocarle su cabello, darle palmaditas en el hombro, etc. (Cautela y Roden, 1988, pg. 66).

Las instrucciones que el psicólogo utiliza son más simples y cortas y con un lenguaje más accesible. A veces, dependiendo de como se esté trabajando, es necesario emplear procedimientos de modelamiento. En ocasiones el niño tiene que adquirir otras habilidades antes de empezar a trabajar con esta técnica. Dentro de esas habilidades encontramos las habilidades básicas como, por ejemplo, enseñarle al niño a permanecer quieto en una silla por cinco segundos, sin hablar y sin moverse, o enseñarle a fijar la mirada en el psicólogo durante cinco segundos. Encontramos también las habilidades de imitación, es decir enseñarle al niño a repetir lo mismo que el psicólogo hace, de la misma manera. Y la habilidad de seguir órdenes sencillas, como por ejemplo el levantarse cuando se le indique, sentarse en cinco segundos, etc (Cautela y Groden, 1988, pg. 68).

Dentro de los programas de relajación también encontramos que se debe de utilizar diferentes procedimientos para producir la misma respuesta en los niños. Es decir el psicólogo debe de modificar su programa dependiendo de las habilidades y cualidades del niño. Otro de los puntos es que el niño requiere mayor guía para utilizar la relajación como un procedimiento de control

(Cautela y Roden, 1988, p. 66).

Por lo que respecta a las sesiones, éstas deberán de ser más cortas debido a la escasa atención de los niños, a la fatiga y a veces debido también a la misma conducta agresiva del niño. Las sesiones deberán de ser diarias y más de una vez al día (Cautela y Groden, 1988, pg. 66).

Es fundamental que el psicólogo enseñe al niño no solamente a relajarse, sino también a generalizar y a utilizar la técnica no solo en el consultorio, sino también en situaciones reales y de mucha tensión, o en situaciones que le produzcan demasiada ira. Para conseguir esto el psicólogo debe primero que nada enseñar la relajación en diferentes posiciones: sentado, de pie, caminando, acostado, etc. Debe de enseñar la relajación en diferentes lugares también, empezando en el consultorio, donde existen menos distractores, y después sucesivamente en los ambiente del niño, donde existen más distractores. El siguiente punto es de suma importancia, y es el de enseñar la relajación a diferentes personas, principalmente a su profesor o a alguno de sus padres. Enseñarles también a que ellos identifiquen señales de tensión y ansiedad en el niño. Por último, hay que reducir el reforzamiento utilizado gradualmente de manera que al terminar el programa no se requiera de reforzador para que el niño se relaje (Cautela y rodén, 1988, p. 94).

En el siguiente apartado se presentará un resumen acerca de la efectividad de las técnicas antes mencionadas en Monterrey N.L.,

según varios especialistas en el campo. Las entrevistas las realizó el autor.

cuantas entrevistas ?

dónde. con quién ?



### 3.4 USO DE LAS TECNICAS ANTES MENCIONADAS EN MONTERREY N.L. 51

Las técnicas de autocontrol en los niños agresivos son técnicas no muy confiables si se utilizan por sí solas. Se sugiere que cuando se esté tratando la conducta agresiva, se implementen otras técnicas más estructuradas (Aguirre, comunicación personal, 3 de Junio de 1991).

De las técnicas anteriormente mencionadas encontramos que la inoculación al estrés y la autoinstrucción son las técnicas que mejor funcionan para controlar la conducta agresiva en los niños, estableciendo primeramente que los niños no deben de ser menores de siete años, debido a que se requiere que tengan la capacidad de verbalizar, de analizar y de planear (Aguirre, Comunicación personal, 3 de Junio de 1991).

El entrenamiento autógeno sirve como un entrenamiento para el programa de inoculación al estrés. La terapia de relajación es solo utilizada como segundo paso, es decir, primero se requiere de otras técnicas para reducir la conducta agresiva y después está técnica para el mantenimiento de la nueva conducta adquirida (Aguirre, comunicación personal, 3 de Junio de 1991).

Se recomienda también que siempre que se esté trabajando con niños se trabaje conjuntamente con los padres, ya que ellos son un gran apoyo para el tratamiento y esto lo podemos hacer mediante los entrenamientos a padres (Fernandez, comunicación personal, 4 de Junio de 1991).

También es de gran ayuda el establecer programas de habilidades sociales, a la par con las técnicas de modificación de la conducta agresiva, para que el niño adquiriera nuevas

habilidades en su interacción con los demás (Aguirre, comunicación personal, 3 de Junio de 1991).

Para tener mayor éxito en la modificación de la conducta agresiva en el niño, se recomienda empezar primero con otras técnicas y después utilizar las técnicas de autocontrol. O bien utilizar las técnicas de autocontrol junto con otras técnicas. Entre las técnicas que se pueden utilizar encontramos el tiempo fuera y el costo de respuestas entre otros (Reyes, comunicación personal, 20 de Junio de 1991 y Pinedo, 22 de Junio de 1991). *Reflexión?*

La técnica del costo de respuesta, es una técnica utilizada para la reducción de la conducta desviada. Sulzer- Azaroff y Mayer definen la técnica de costo de respuestas como el "retiro contingente a la respuesta de cantidades específicas de reforzadores". Las ventajas de la técnica es que es muy efectiva ya que reduce la conducta de una manera muy poderosa y rápida (Sulzer-Azaraeff y Mayer, 1986, pg. 354).

Sulzer-Azaroff y Mayer citan a Winkler quien nos dice que el procedimiento elimina de manera efectiva y rápida las conductas agresivas de los muchachos delincuentes. Phillips y colaboradores nos dicen que esta técnica también es muy efectiva para reducir las faltas a las reglas en un salón de clases (Sulzer-Azarof y Mayer, 1986, pg. 354).

El tiempo fuera es un procedimiento que se utiliza para reducir la conducta desviada, y se define como un técnica en la cual "se retira el acceso a las fuentes de reforzamiento durante un determinado período, contingente a la emisión de una respuesta". Esta técnica es muy parecida a la anterior, el costo de respuesta, ya que en los dos procedimientos se utiliza el

retiro de reforzadores , pero en el tiempo fuera no hay retiro de cantidades específicas de reforzadores (Sulzer-Azaroff, Mayer, 1986, pg. 368).

Sulzer-Azaroff y Mayer citan a Tyler y Brown quienes afirman que el tiempo fuera es de gran utilidad para la reducción de la conducta desviada, también mencionan a Wolf, Risley y Mess, quienes explican como este procedimiento tuvo éxito con un niño autista que presentaba conductas agresivas, reduciéndolas poco a poco (Sulzer-Azaroff, 1986, pg. 368).

Las técnicas de relajación son las técnicas menos utilizadas para modificar la conducta agresiva en el infante, ya que los resultados no son efectivos, al igual que el rechazo de ideas racionales, sin embargo si se le convina con actividades lúdicas se puede lograr que el niño las aprenda. La inoculación al estres, puede funcionar pero junto con otras técnicas (Reyes, comunicación personal, 20 de Junio de 1991).

Para concluir, las técnicas de autocontrol, son recomendables a niños que posean autoconocimiento, autoimagen y autodirección, es decir, las técnicas son más efectivas cuando el niño poseé los recursos precurrentes necesarios. Dentro de los recursos precurrentes estan el que el niño sepa analizar, planear, dirigir y evaluar su comportamiento. Sin embargo si el niño no posee estas cuatro últimas habilidades, es tarea del terapeuta ayudarle a desarrollarlas (Rodriguez, comunicación personal, 30 de Julio de 1991).



un caso C.F.

## CONCLUSION

Desde hace miles y miles de años la conducta agresiva ha sido necesaria para la supervivencia de la humanidad. Durante la prehistoria, la persona más fuerte era la que gozaba de más privilegios como, por ejemplo, el poder gobernar a los demás. También era la persona más admirada e imitada por sus compañeros.

Debido a los cambios en la cultura, en la actualidad vivimos en un país civilizado en donde existen obligaciones y derechos humanos. Uno de los derechos más importantes que posee el hombre es el de ser respetado en toda su persona, así como su libertad, es decir tenemos derecho a ser libres. Cuando una persona interrumpe los derechos de los demás se ve juzgada por la misma cultura en donde vive, y es condenada y castigada. Pero existen personas que aun conociendo y experimentando todas estas consecuencias persisten con su conducta agresiva dañando la propiedad ajena y a los demás.

La Psicología <sup>solo?</sup> estudia el comportamiento de los seres vivos y pretende ayudar a toda aquella gente que sufre de algún problema o dificultad; ya sea la dificultad de adaptarse al medio donde vive o problemas para convivir con la gente de su alrededor.

Debido a que la agresividad <sup>Puede constituirse en</sup> es un problema de conducta muy fuerte, la Psicología ha proporcionado varias teorías para entenderla mejor. Dentro de todas las teorías, <sup>Se considera</sup> considero que la más completa es la teoría del aprendizaje social.

La teoría del aprendizaje social fue desarrollada por Albert BAndura quien afirma que el comportamiento es mediado por los procesos cognoscitivos que la persona aprende; considera que estos

procesos se adquieren mediante la observación, el refuerzo, la imitación y el modelaje.

La considero muy completa ya que no niega la importancia de las variables constitucionales de la persona sino, mas bien, indica que estudiando el <sup>la forma</sup> aprendizaje del individuo el comportamiento de este puede entenderse mejor.

Según esta teoría, el comportamiento agresivo se adquiere de tres fuentes: la familia, la cultura y el modelamiento simbólico. Opino que la familia y la cultura son dos fuentes muy poderosas y que actúan sobre el individuo. En lo que respecta al modelamiento simbólico si es una fuente pero no tiene el peso que las dos anteriores, ya que se ha demostrado según investigaciones, que lo que realmente genera la conducta agresiva no es la televisión en sí, sino más bien la falta de comunicación de los padres con los hijos. Sin embargo debe de tomarse en consideración.

Debido a que la conducta agresiva es considerada un problema grave dentro de nuestra sociedad, la Psicología ha proporcionado también diferentes técnicas para ayudar a las personas a modificar su comportamiento agresivo.

Dentro de estas técnicas se encuentran las proporcionadas por la corriente conductista <sup>de la y</sup> y, de ellas, las de técnicas cognoscitivistas y de autocontrol para modificar pensamientos y conductas ha proporcionado sorprendentes y muy efectivos resultados en los últimos años.

El autocontrol consiste en las habilidades que el sujeto posee para controlar su propia conducta en situaciones de conflicto. Es decir, se necesita estar en una situación de conflicto para poder

Redac

utilizar el autocontrol. Las técnicas del autocontrol ayudan a la persona a controlar sus conductas, eliminando las no deseadas y substituyendolas por otras. Estas técnicas tienen la característica de que es el propio individuo quien se proporciona sus reforzadores o castigos después de emitir cualquier conducta. Esta propiedad de las técnicas del autocontrol permite que el paciente actúe por sí mismo en el tratamiento y no dependa tanto de su terapeuta, situación que le puede brindar más seguridad y deseo de cambiar. Pero, por esta misma característica, las técnicas de autocontrol no puede ser aplicada por <sup>a</sup> todos los pacientes, es decir, existen algunas personas que para obtener mejores resultados en la modificación de su conducta no deben de utilizar las técnicas de autocontrol solamente, sino que deben de alternarlas con otras técnicas en donde el terapeuta juega un papel más activo. Lo anterior se basa en lo que dice Kanfer, quien menciona que para que la persona logre con éxito el autocontrolarse debe de poseer ciertas habilidades, entre ellas que sepa observar y registrar objetivamente la conducta que emite; segunda, que posea la capacidad de establecerse criterios razonables y específicos para utilizarlos en el futuro; tercero, que tenga la habilidad para conseguir un medio favorable para el establecimiento de las normas antes mencionadas. También es necesario que sepa discriminar con precisión entre una conducta que él desea y otra que no se ajusta a las normas. Y, por último, que sepa aplicarse consecuencias reforzantes en el tiempo necesario. Así, si un niño tiene problemas de hiperactividad, por ejemplo, y su problema se debe a una lesión cerebral, el niño tendrá

problemas para llevar a cabo la técnica efectivamente.

Un punto importante que debe de tomar en cuenta el terapeuta para obtener éxito, en la modificación de la conducta mediante las técnicas de autocontrol, es verificar la motivación del paciente antes de implantar la técnica. Es de suma importancia que el paciente sienta el deseo de cambiar y esté dispuesto a trabajar por ese cambio. Sin embargo, si el paciente no tiene la motivación para el tratamiento no significa que las técnicas no funcionarán, sino que el terapeuta debe motivarlo antes de implementar la técnica.

La utilización de las técnicas de autocontrol en el niño para modificar la conducta agresiva no son muy efectivas si se utilizan por sí solas. Una de las principales causas que encuentro para apoyar lo anteriormente mencionado es que el niño rara vez se da cuenta de la situación de conflicto en que se encuentra. ES decir, quizá el niños no se percate de que su comportamiento agresivo le está generando un conflicto; por consiguiente, antes de iniciar el empleo de las técnicas de autocontrol, lo primero que se debe de hacer es concientizar al niño del conflicto y de las consecuencias que éste le está proporcionando y después motivarlo a que modifique su conducta conflictiva. La modificación, ahora sí, puede ser a través de las técnicas de autocontrol.

Dentro de las técnicas fundamentales de autocontrol la más importante y básica es la autoobservación. Si el paciente no logra dominar esta técnica es casi imposible que maneje las demás, por la razón de que es el primer paso a realizar para cualquier técnica posterior; es decir, para poder premiar una conducta

positiva lo primero es percatarme de que la realice, y para percatarme de que la efectúe necesito autoobservarme. Sin embargo, esta técnica no es aislada sino que debe de alternarse con otras, como por ejemplo el autorrefuerzo, para tener éxito en el tratamiento. Por último, es importante tener en cuenta que la utilización de la autoobservación tiene la gran propiedad de que puede ayudar a motivar al paciente a continuar el proceso y consientizarlo de sus actos y de el medio en que actúa.

Por lo que respecta a la técnica del autorrefuerzo, lo principal para su correcto empleo es que el terapeuta se asegure de que el paciente elija correctamente sus reforzadores, registrando si ese reforzador puede ser obtenido fácilmente o bien si el reforzador no es de fácil acceso.

La autoinstrucción, técnica de autocontrol considerada como fundamental, debe de programarse cuando el niño haya practicado y dominado bien las técnicas fundamentales anteriores, ya que su aprendizaje es más complicado porque se requiere que el niño tenga capacidad de analizar y planear.

La inoculación al estrés, técnica de autocontrol, creada con el fin de desarrollar habilidades de afrontamiento para resolver problemas inmediatos y a largo plazo, en los últimos años ha proporcionado resultados muy interesantes y positivos. Gracias a sus tres fases, la inoculación al estrés es considerada no como una técnica, sino más bien como un tratamiento completo.

La primera fase, la fase de conceptualización pienso que es la más importante de todas, ya que comprende la conscientización del niño de su problema. La segunda fase es importante, pero se



requiere que el niño haya pasado y superado la primera fase. La segunda fase, la adquisición de habilidades y de ensayo, puede llevarse mucho más tiempo, pero dependerá mucho de las características del niño, de su terapeuta, y del rapport que se haya establecido entre los dos. Por último, la tercera fase creo es la más difícil, ya que se requiere de mucha más concentración, pues es la de generalización.

Por último, las técnicas de relajación pueden funcionar muy bien, siempre y cuando la técnica sea enseñada como un juego, donde puede ayudarse al niño a imaginar situaciones y a recordarlas.

Para concluir, siempre que se esté trabajar con niños se debe de <sup>adecuar</sup> modificar las técnicas en base a las características del pequeño y emplear tiempo de la sesión para ayudarlo a tomar la terapia en una forma divertida pero con responsabilidad.

Y la función del  $\psi$  ?

- Bandura, A. (1973). Aggression: a social learning analysis. N.J.: Practice Hall INC.
- Bandura, A. y Ribes, E. (1980). Modificación de la conducta: análisis de la agresión y la delincuencia. México:Trillas.
- Bandura, A. y Walters, R. (1963). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. España:Alianza.
- Battegay, R. (1981). La agresión ¿es un medio de comunicación?. Barcelona:Herder.
- Bijou, S. y Baer, D. (1974). Psicología del desarrollo infantil. México:Trillas
- Camp, B., Blomm, G., Herber, F., Van, D. & William, J. (1977) "Think aloud": a program for developing self-control in young aggressive boys "Piensa fuerte" :un programa desarrollar autocontrol en niños agresivos . Journal of Abnormal Child Psychology, 5 (2), 157-169)
- Davidoff, L. (1979). Introducción a la Psicología. México:McGrawhill.
- Davis, M., Eshelman, E., y McKay, M. (1981). Técnicas de Autocontrol Emocional. México:Fondo de Cultura Económica.
- DiCarpio, N. (1976). Teorías de la Personalidad. México:Interamericana
- DiCarpio, N. (1985). Teorías de la personalidad. México:Interamericana.
- Feindler, E. (1987). Clinical issues and recommendations in adolescents ager-control training Recomendaciones clínicas para el tratamiento del control agresivo en adolescentes. Journal of Child & Adolescents Psychotherapy, 4 (4), 267-274.
- Gambrill, E. (1977). Behavior Modification: Handbook of Assessment, Intervention, and evaluation London:
- Guevremont, D., Tishelman, A. & Hull, D. (1985). Teaching generalized self-control to attention-deficient boys with mothers as adjunct therapist Enseñando autocontrol a niños deficientes con madres que funcionan como terapeutas adjuntas Child & Family Behavior Therapy, 7 (3), 23-37.
- Hanke, B., Huber, G. y Mandl, H. (1979). El niño agresivo y egocéntrico. Buenos Aires:Kapeluz.
- Maggiore, R., (1983). Helping the impulsive pupil use self-control techniques in the classroom Ayudar a los niños impulsivos a utilizar técnicas de autocontrol en el salón de clases American University, 27 (4), 38-40.
- Mahoney, M. y Thoresen, C. (1981). Autocontrol de la conducta. México:Fondo de Cultura Económica.
- Martha, D., Matthew, M. y Eshelman, E. (1988). Técnicas de Autocontrol Emocional. México:Roca.
- Meichenbaum, D. (1988). Manual de inoculación al estrés. México:Roca.
- Rimm y Masters. (1982). Terapia de la conducta. México:Trillas.
- Robin, A., Scheneider, M. & Dolnick, M. (1976). The turtle technique:an extended case study of self-control in the classroom La técnica de la tortuga:un caso de autocontrol en el salón de clases Psychology in the School, 13 (4), 440-453.

- Schneider, M. y Leitenberg, H. (1989). A comparison of aggressive and withdrawn children self-control, optimism and pesimism, and causal attributions for success and failure. Una comparación con niños agresivos y retraídos y su autocontrol, su autoestima para valorar éxitos y fracasos. Abnormal Psychology, 17 (2), 133-144.
- Skinner, B.F. (1981). Ciencia y conducta humana. México:Fondo de cultura económica.
- Sulzer-Azaroff, B. y Mayer, G. (1976). Procedimientos del analisis conductual aplicada con niños y adolescentes. México:TRillas.
- Wilson, R. (1984). A review of self-control treatment for aggressive behavior. Un resumen de los tratamientos de autocontrol para la agresividad. Behavioral Disorders, 9 (2), 131-140).
- Witting, C. (1977). Introducción a la psicología. Bogota:McGrawHill

Bibliografía

Actualización ?