

Manejo de Límites.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Parte 2

La semana anterior, nos dimos a la tarea de explicar qué es un límite y su necesidad. Pero lograr establecer límites es una labor ardua y delicada.

Primero se debe determinar si la conducta que se está haciendo es “correcta” o “incorrecta”. Esto se hace bajo varios criterios: 1- **Lugar:** lo que implica el sitio donde se da el comportamiento; puede ser que una conducta sea adecuada pero simplemente no es el sitio idóneo. 2- **Intensidad:** que se refiere a la magnitud de la conducta, lo que quiere decir que hay comportamientos correctos, pero que la intensidad es inadecuada, como por ejemplo hablar es correcto, pero gritar no. 3- **Frecuencia:** se refiere a la cantidad de veces que se presenta la conducta, por ejemplo hablar en la lección no es un verdadero problema, si ocurre una vez perdida. 4- **Duración:** se refiere al tiempo en que se ejecuta la acción, por ejemplo puede que una persona se enfade y deje de hablar, lo cual en lugar e intensidad pueden ser correctos, pero si la duración es de días o semanas es inapropiado. Entonces la combinación de estos factores son los que dictan la propiedad de una conducta.

Estos factores se han de ver también a la luz de las características del sujeto, pues por ejemplo si se lleva a un niño de 4 ó 5 años de edad a hacer mandados en un banco, es obvio que él se va a aburrir y buscará como entretenerse. No hay que regañarlo por jugar entonces, al contrario, hay que ubicarle un espacio de juego donde pueda divertirse sin incomodar el paso de los demás.

Una vez que se ha determinado que cierto comportamiento es “indeseable”, se ha de pensar: 1- ¿Conoce otra forma de comportarse?; si la respuesta es no entonces la solución es enseñar una conducta adecuada que la sustituya. Si la respuesta es afirmativa,

se puede indagar el por qué escoge comportarse inadecuadamente. 2- ¿Le he enseñado yo esta conducta?; a veces sin darse cuenta, un adulto enseña un comportamiento indeseado y lo que el niño hace es simplemente reproducirlo, por ejemplo gritar para lograr silencio.

Si se desea establecer un límite efectivo debe tener en cuenta que el contacto visual es importante, que la voz debe ser adecuada, sin gritos; que se debe ser firme, sin agresión; además se debe dar un comportamiento deseado a cambio; y explicar brevemente por qué su comportamiento es incorrecto y por qué la nueva conducta es correcta.