

## Técnicas conductuales aplicadas a niños

- 1- Introducción
- 2- La Retirada de Atención
- 3- La Técnica del "Tiempo Fuera"
- 4- Economía de Fichas - Coste de la respuesta
- 5- La Intención Paradójica

Modificación de la conducta en el aula (escuela).

### **1- Introducción**

-Las técnicas que se describen a continuación están basadas en los principios de la Modificación de la Conducta. Este campo de la psicología ha aportado a partir del estudio sistemático del Aprendizaje animal, numerosas técnicas eficaces para instaurar, corregir o modificar conductas en niños y jóvenes. Se han aplicado con éxito en diferentes campos, situaciones y personas, tanto en población normal como en población con trastornos severos. Hoy en día, siguen siendo aplicadas en niños con Trastornos Generalizados del Desarrollo, Autismo, etc, como forma de aliviar muchos de los síntomas. También se aplican en centros escolares de forma individual o en grupo.

-Algunas de estas técnicas puede parecer simplistas o insuficientes pero insistimos en el amplio soporte experimental con el que cuentan. Otra ventaja es que aportan soluciones prácticas aplicadas en el aquí y ahora, utilizando la observación y medición de la conducta como variable fundamental y en detrimento de otras técnicas más subjetivas. No se trata de eliminar la introspección o el análisis de otros factores de riesgo existentes (entorno social, familiar, enfermedades orgánicas, factores emocionales...) sino de aportar soluciones inmediatas y eficaces para el control o modificación de la conducta, en especial cuando existen problemas conductuales específicos que provocan gran malestar o desadaptación del niño en su entorno próximo ya sea en la escuela o en el seno de la familia.

A modo de ejemplo podemos citar su uso por parte de educadores o maestros dentro de la clase. Es evidente que delante un colectivo numeroso de niños, el maestro necesita pautas de actuación concreta delante de episodios de desobediencia, agresividad, etc. En esos momentos no hay tiempo para un análisis pormenorizado de las circunstancias de cada niño y se imponen medidas concretas. Es aquí donde las técnicas conductuales cobran mayor importancia.

-Las técnicas que se exponen a continuación, aunque se describen de forma separada, pueden utilizarse individualmente o en combinación, según el caso, para aumentar los resultados.

-Destacar también que hay que conceptualizarlas como herramientas puntuales (para su uso por parte de maestros, educadores o padres en situaciones concretas) pero que a nivel de intervención psicológica el uso de dichas técnicas debe ser complementada con un análisis más detallado del caso en la que se incluyan todos los factores de riesgo para su debido tratamiento psicológico.

Recordemos que, ante conductas más severas, persistentes y/o con presencia de agresividad, éstas técnicas no deben ser aplicadas sin la evaluación previa de un profesional de la salud infantil.

## 2- Retirada de la Atención

Sinceramente creo que se trata de una de las técnicas más eficaces para el control de la conducta infantil, en especial, para aquellas conductas que se manifiestan con rabietas, pataletas, lloros, pero sin manifestaciones agresivas.

La técnica no puede ser más sencilla en su concepción: Se trata de que, ante las manifestaciones de gritos, rabietas u otros, dejemos automáticamente de prestar atención al niño. Este modo de actuar se justifica bajo la hipótesis de que el niño efectúa tales manifestaciones para reivindicar ciertas demandas o llamar la atención del adulto. El niño puede estar acostumbrado a conseguir lo que desea mediante este comportamiento (refuerzo positivo). Así, puede haber aprendido que si efectúa cualquier petición acompañada de lloros o pataletas, la atención de los padres es mucho mayor y es atendido antes en sus peticiones. Esto llega a convertirse en un hábito, en un círculo vicioso que crea malestar en la familia.

Antes de poner en marcha esta técnica, hay que analizar la situación con tranquilidad y verificar que se está produciendo realmente la conducta del niño por la supuesta demanda de atención. Para ello podemos valorar como reaccionamos nosotros ante la demanda, en qué momentos sucede y qué es lo que ocurre. ¿Le presta la atención y el tiempo que necesita el niño? ¿Normalmente cede ante sus demandas? ¿Se dirige con frecuencia a él cuando se porta "bien" para decírselo y premiarlo o sólo lo hace cuando lo castiga? Los episodios de rabietas, desobediencia, etc, son, en gran medida aprendidos (ver causas de los problemas de conducta), y, por tanto, podemos efectuar un desaprendizaje.

Esta técnica no es aplicable en conductas que cursen con fuerte agresividad verbal o física, con episodios de lanzamientos de objetos o, en general, para aquellos comportamientos que signifiquen peligro potencial para el niño u otros. En estos casos consulte siempre a un especialista antes de actuar.

Para utilizar la técnica debemos tener claros los objetivos y el método que debemos utilizar:

1- OBJETIVO: Enseñar al niño que efectuando las peticiones de forma inadecuada (rabietas, lloros, etc.) no va a conseguir nada.

2- MÉTODO: Si retiramos la atención que prestamos al niño (refuerzo positivo) inmediatamente después de la aparición de las respuestas inadecuadas, éstas tenderán a desaparecer.

3-FORMA: ¿Cómo hay que hacerlo?

Cuando aparezcan las conductas inapropiadas actuar de la siguiente manera:

1- Retirar la atención inmediatamente.

Evite el contacto ocular o la emisión de cualquier recriminación, palabra o gesto. Haga como si la conducta no estuviera ocurriendo (salvo en las conductas mencionadas anteriormente que pudieran suponer peligro para el niño u otros). Si sucede en casa puede volverse de espaldas o salir de la habitación o estancia donde se encuentre. En situaciones fuera de la casa, dependiendo del lugar, deberemos adaptarnos a las circunstancias. La regla general es mantenernos a cierta distancia sin prestar atención, pero esto dependerá si estamos en un lugar abierto con peligro potencial para el niño (circulación de coches, paso de muchas personas, etc.) o si nos encontramos en un lugar

cerrado (tienda, supermercado, etc...). Si la rabieta tiene lugar en un sitio público donde no puede separarse físicamente de su hijo, permanezca a su lado pero siga retirándole la atención como se ha mencionado antes (retirada contacto ocular, sin gesticular, sin hablar).

En niños pequeños, si hay peligro de que se escape y está en vías públicas puede ser necesario retenerlo físicamente. En estos casos, si opta por retenerlo, concéntrese sólo en ejercer la fuerza necesaria para evitar su huida pero mantenga (aunque entiendo que es una situación comprometida) toda la tranquilidad posible, es importante que el niño no vea al adulto alterado emocionalmente, debemos transmitirle una sensación de que tenemos el control de la situación y que con su actitud no va a conseguir nada. Siga sin dirigirle palabra y espere a que la situación se calme. Diríjale toda la atención cuando el niño se tranquilice.

Una vez calmado puede entonces intentar explicarle (si el niño tiene suficiente capacidad de comprensión verbal), y sin recriminaciones, lo que ha sucedido en tono calmado.

La idea no es transmitirle: "Te has portado mal, te desprecio y paso de ti", sino: "Puedes conseguir algunas cosas si lo pides de otra forma".

2- Está totalmente contraindicado verbalizar cualquier manifestación de reproche, sermonearlo o advertirle de que no le vamos hacer caso por mucho que insista. De esta forma lo estamos retando a una discusión dialéctica y puede empeorar las cosas. Simplemente: No le diga nada. Sí puede decirle con una frase escueta y con voz lo más calmada posible que se siente triste y decepcionada...

3- Una vez que la conducta empiece a bajar de tono puede progresivamente prestarle atención de nuevo.

4- Se trata de una técnica que produce efectos de mejoría de forma progresiva. Nos llevará cierto tiempo (dependiendo de las variables propias del niño y su entorno) el conseguir resultados claros.

#### RECUERDE QUÉ:

1- Estamos utilizando técnicas para conseguir que el niño desaprenda hábitos mal adquiridos y este proceso llevará un tiempo. Paralelamente debemos trabajar y potenciar las conductas alternativas que nos interesa que el niño utilice. Insistimos en que los padres intenten mantener la calma ya que el niño va interiorizando estos estados emocionales. Si la respuesta a sus malas conductas es sólo más ruido y reproches fuera de tono, es muy probable que esto nos venga devuelto al ir el niño interiorizando estos patrones.

2- Debemos ser constantes en la aplicación de la técnica y coherentes en su aplicación. Para ello es necesario que ambos padres y el resto de figuras relevantes para el niño (abuelos, tíos, etc) actúen de igual forma ante las mismas conductas.

3- Al inicio de aplicación, estas técnicas suelen producir un aumento en la frecuencia e intensidad de las conductas que precisamente intentamos eliminar. Es un hecho normal e indicador de que vamos por el buen camino. No se desanime tras los primeros fracasos. Necesitaremos un poco de tiempo.

#### POR QUÉ DEBEMOS ACTUAR:

Hay una creencia extendida de que ciertas conductas infantiles son propias de la edad y que con el

tiempo tienden a desaparecer. Ciertamente, así puede suceder en muchos casos. Sin embargo, es muy arriesgado pasar por alto ciertos comportamientos con la esperanza de que el tiempo lo mejorará. Una intervención en la etapa infantil, no hecha a tiempo, puede suponer la consolidación, perpetuación y agravamiento del problema en la adolescencia. Las normas, valores y referentes deben construirse desde la temprana infancia. Es una irresponsabilidad dejarlo en manos del futuro para evitarnos los costes del presente.

### **3- La técnica del Tiempo Fuera**

Esta técnica supone una variación de la anterior en tanto es una técnica que utiliza básicamente la retirada de atención, por lo que muchos de los principios allí expuestos son válidos aquí pero con algunas matizaciones.

Delante episodios de lloros, rabietas o travesuras más subidas de tono (por ejemplo, cuando se produce el descontrol), puede utilizarse la técnica de "tiempo fuera", en el que el niño se le retira físicamente del espacio actual para trasladarlo a su habitación u otro lugar, por un breve espacio de tiempo. También pueden ser los padres los que se retiran del lugar donde esté el niño (cuando es posible, p.e. en el comedor de la casa).

Veamos algunas orientaciones para proceder adecuadamente:

1- El sitio al que lo retiremos temporalmente debe ser un sitio en el que no tenga al alcance juegos u otras compañías para entretenerse. No se trata de buscarle un sitio hostil sino un sitio que sea aburrido con escasas posibilidades de que pueda hacer algo para pasar el tiempo.

2- Debemos trasladarlo inmediatamente después de aparecer la conducta o en el momento que ha llegado a un punto insostenible (por ejemplo, discusión entre hermanos que llega a un punto de descontrol).

3- No discuta con él, no entre en recriminaciones ni calificativos despectivos como: "Eres muy malo y te voy a castigar" o "Me tienes harta, no tienes remedio... ". Sí puede explicarle, con un tono calmado pero seguro y imperativo, el motivo de su retirada. Para ello dígaselo concretando su queja "Como has pegado a tu hermanito no vas a poder jugar con él". Haga caso omiso de sus protestas o promesas. Recuerde que debe mostrarse enfadada pero no fuera de control. La idea es lanzarle un mensaje muy claro de que ha hecho algo mal y que estamos disgustados con él. Al respecto y de forma muy breve puede también decirle (ajustando el mensaje a la edad del niño) algo así como: "me has decepcionado tanto que, en estos momentos no quiero estar contigo. Me siento muy triste".

4- No permita que salga antes de tiempo del lugar de aislamiento. Si lo hace adviértale de consecuencias más negativas como que deberá estar más rato en esta situación.

5- El tiempo de aislamiento normalmente se calcula en base a un minuto por año del niño con un máximo de 20 minutos. Sin embargo, esto debe ser valorado por los padres. No se aconsejan tiempos más largos ya que pueden producir la conducta contraria a la que queremos eliminar.

6- Si cuando lo vamos a buscar nos vuelve a regalar con conductas inadecuadas, hay que advertirle que si quiere salir deberá estar al menos 15 segundos sin efectuarlas. Manténgase firme en la decisión. Si pasa la prueba es muy posible que los episodios remitan, si cede aumentarán con toda probabilidad.

7- En el caso de que haya provocado desperfectos en el interior del habitáculo (ha desordenado o roto alguna cosa) deberá reponerlo o corregirlo con alguna acción antes de salir.

8- Debemos tener cuidado que esta retirada física no comporte algún tipo de beneficio indirecto al niño. Por ejemplo si el niño consigue dejar de estudiar o evitarse comer algo que no le gusta, lo que haríamos es reforzar la conducta inadecuada.

Ésta técnica suele ser muy efectiva si se utiliza adecuadamente y con decisión. La efectividad de la técnica, independientemente de que le estamos retirando la atención, es que estamos despertando, contingentemente con la aparición de las conductas no deseadas, uno de los "fantasmas infantiles" más presentes en la etapa infantil: la ansiedad de separación. Aunque el niño tenga suficiente edad para saber que no será abandonado realmente, el hecho de hacerle revivir esta ansiedad puede dispararle interiormente ciertas alarmas. Lo que ahora puede temer no es la separación física sino la emotiva. De tal forma que el niño corregirá su conducta actual y futura no por las razones de los padres sino por las suyas (temor a perder el respaldo emocional de los padres).

-Como en todas las técnicas basadas en la retirada de atención, recuerde que deben introducirse momentos de atención hacia el niño contingentemente a la aparición de conductas deseadas. El refuerzo verbal y físico (halagos, abrazos, manifestación de alegría, entrega de algún premio, etc.).

#### **4- Economía de fichas. Coste de la respuesta**

No nos ayuda nada que el niño obtenga regalos o juguetes de forma fácil pese a que presenta comportamientos disruptivos o desobedientes. Formando parte de un tratamiento más global, la técnica denominada de "economía de fichas" suele funcionar muy bien para regular los refuerzos que recibe el niño. Para obtener un premio (juguete, salida a parque temático, excursión, etc...) deberá efectuar una serie de conductas deseadas (o dejar de hacer otras) que deben concretarse (portarse bien, obedecer, estudiar, ordenar sus cosas, etc...).

Tras efectuar esta conducta se le dará inmediatamente un reforzador (puntos, fichas...) que el niño ira recogiendo hasta llegar a una determinada cantidad, momento en el que se le entregará el premio final. También se pueden pactar pequeños premios inmediatos para ciertas conductas deseadas al tiempo que se acumulan puntos para el premio mayor (refuerzo demorado). Lo importante es conseguir que el niño se dé cuenta que obtiene mayores beneficios y privilegios actuando de forma correcta.

Veamos algunos puntos claves para el buen funcionamiento:

1- Dichos premios deben estar pactados de antemano, ser claros y atractivos para el niño. Busque realmente cosas que le gusten (no sirve pretender que se gane algo que necesita, por ejemplo, unos nuevos lápices para el colegio).

2- Asegúrese de que al principio puede ganarlos más fácilmente para motivarle. La entrega de estos premios debe ir acompañada de un halago sincero "estoy muy contento", "lo haces muy bien..." y, evidentemente, nunca deben ir acompañados de verbalizaciones negativas del tipo "a ver cuanto dura..." Cuanto más pequeño sea el niño o más inquieto, más cortos deben ser los períodos en los que se evalúa la conducta (no funcionará prometerle algo si aprueba el curso dentro de tres meses).

3- En el caso de niños hiperactivos tenga en cuenta que hay especial dificultad para posponer las cosas. En todos estos casos, si se entrega una ficha como reforzador, ésta podrá ser intercambiada (al menos al principio) inmediatamente por algún objeto de su deseo (pequeño juguete, golosinas, etc...). Deberá procederse de igual modo con niños que presenten discapacidad intelectual.

4-Es importante que se cree una lista o cartel donde se puedan visualizar el estado de los puntos obtenidos y los que le faltan para llegar al premio, cuando éste se demora según el plan establecido. En caso de la aparición de mala conducta puede también utilizarse la retirada de alguno de los puntos (coste de la respuesta).

5- Sea constante en la aplicación de ésta técnica y no se deje llevar por la frustración en el primer contratiempo. Se necesita tiempo para cambiar hábitos mal adquiridos y no hay soluciones mágicas al respecto.

6-Recuerde que cuando dé instrucciones a su hijo, debe hacerlo de forma clara y concreta, sin contradicciones y de forma que sean comprensibles para su edad. Procure no hacerlo acompañado de contacto físico instigador (la utilización de la instigación ha demostrado ser un gran potenciador del incumplimiento).

-Estas técnicas suelen ser muy efectivas para el control de las conductas tanto en el ámbito familiar como en el escolar. No se trata de que el niño aprenda a funcionar siempre a base de premios sino de darle, al principio, motivos para iniciar un cambio en sus conductas. Lo que se espera en el futuro es que las conductas adecuadas se mantengan no por los premios sino por lo que llamamos "reforzadores naturales". Por ejemplo, un niño puede empezar a no efectuar determinadas conductas disruptivas por ganarse el premio, pero este cambio de comportamiento puede hacer que funcione mejor con sus amigos y esto convertirse a medio plazo en un reforzador más potente que el premio inicial. Las conductas pasan a ser controladas por las consecuencias positivas que se generan en su entorno.

## **5- La intención paradójica**

La intención paradójica es uno de los métodos más rápidos, más poderosos y menos comprendidos para cambiar la conducta. Mediante una serie de instrucciones que llamamos "paradójicas" se han conseguido éxitos significativos en trastornos concretos como pueden ser la dificultad para dormir, el morderse las uñas y el tartamudeo (disfemia) entre otros.

Los principios teóricos se basan originalmente en las técnicas de la Terapia Breve del psiquiatra Milton H. Erickson y la logoterapia de Victor Frankl.

La denominación de "paradójica" no es gratuita sino que delata la auténtica naturaleza del sistema. Se trata de pedirle al paciente que haga precisamente lo que es objeto de malestar psicológico. Si una persona no puede dormir le pediremos que deje de hacerlo durante un tiempo o unas horas determinadas. Si un niño se muerde las uñas le exigiremos que lo haga durante más tiempo o durante intervalos más largos. Si un joven tartamudea y eso le crea gran ansiedad, le obligaremos a que tartamudee con mayor frecuencia y durante más tiempo de forma voluntaria.

Son procedimientos contrarios para sorprender. Son contrarios a las expectativas de los pacientes sobre su visión de la naturaleza de la función de la terapia.

La técnica parece de entrada irresponsable y contraria al sentido común. No se entiende como

potenciando lo que se intenta erradicar se va a solucionar el problema. Esta es la gran paradoja de la técnica que a continuación exponemos.

## 5.2- ¿Cómo funciona?

La eficacia de la Intención Paradójica se basa en el principio fundamental de que los pacientes intenten llevar a cabo la conducta que están evitando. De esta manera, el proceso circular, que se mantiene a sí mismo, se rompe, puesto que el intentar realizar la conducta no deseada es incompatible con la ansiedad anticipatoria y, por tanto, la neutraliza.

Imaginemos una persona que sufre insomnio. Se acuesta puntualmente pero no logra conciliar el sueño hasta una determinada hora de la madrugada. Ello le comporta problemas para despertarse por la mañana. Además, cada día, al acercarse la hora de ir a dormir, manifiesta mucha ansiedad ya que anticipa su fracaso en el intento de dormir. Pues bien, la técnica consiste precisamente en pedirle, como parte del tratamiento, que no trate de dormirse hasta más tarde de lo que lo hace (las horas deben concretarse según las circunstancias). ¿Qué conseguimos con ello? De entrada situamos el origen del problema en una causa externa al paciente (ahora ya no duerme debido a que no logra conciliar el sueño, sino porque así se le ha exigido). El primer efecto es disipar la ansiedad de anticipación con lo cual es muy probable que el resultado sea la aparición del sueño antes de lo esperado.

En el caso de las disfemias (tartamudeos) al permitir e incitar a que el niño tartamudee voluntariamente, durante un tiempo controlado, puede tener también unas consecuencias reductoras de la ansiedad y producirse una mejora.

Otro ámbito de aplicación puede ser en el de la cama mojada (enuresis). ¿Qué sucedería si le diéramos permiso o le pidiéramos a un niño que se hiciera pipi cada día durante un tiempo? Probablemente si ese problema va asociado a unos altos niveles de ansiedad por parte del niño, el sentirse liberado del mismo podría significar una mejora.

No estamos afirmando que esta sea una técnica milagrosa sino que tiene una gran capacidad terapéutica si se sabe utilizar con creatividad y en combinación con otras técnicas más usuales. Evidentemente tiene sus límites. El principal es que su mayor eficacia está condicionada a que junto con el problema que queremos tratar se de un cierto nivel de ansiedad en la persona o niño. Como se ha expuesto la técnica incide directamente sobre las propias cogniciones al invertir los roles.

Otra limitación importante es que debe utilizarse con preferencia en aquellos casos en que las técnicas convencionales han resultado inútiles. Por ejemplo, en un caso de insomnio, donde se ha podido utilizar un entrenamiento en relajación con mal resultado, podría ser un buen candidato a la intención paradójica. Ahora no hablaríamos de intentar dormirse relajándose progresivamente sino preparar la habitación con la intención de mantenerse el máximo tiempo despierto posible. En concreto, los máximos beneficios se lograrán en aquel tipo de paciente que experimente “esfuerzos para dormir” y que padecen una ansiedad considerable sobre las consecuencias negativas de la pérdida de sueño.

En general, pues, podemos afirmar que la técnica funcionará mejor con personas con preponderancia de síntomas cognitivos que no con aquellos en los que predominen los conductuales.

### 5.3- Su utilización en población infantil y juvenil

No está muy documentada su utilización en niños por lo que debemos ser muy prudentes al respecto.

Se han apuntado ya intervenciones concretas en el caso de las disfemias, enuresis, morderse las uñas, etc. En el caso de niños mayores hay alguna referencia a tratamientos de fobias específicas en donde los principios de intervención coinciden o se complementan con las denominadas técnicas de inundación.

Sabemos de las peculiaridades y limitaciones de la intervención psicológica con población infantil y juvenil. Las técnicas paradójicas, dentro de este contexto, pueden aportarnos en casos y momentos concretos soluciones ingeniosas para problemas puntuales. No se trata tanto de una aplicación estándar de la técnica sino de aprovechar sus principios como una herramienta más dentro del cajón de sastre que constituyen todas las técnicas de intervención, en especial, cuando las habituales resultan ineficaces.

Con frecuencia nos encontramos con conductas disruptivas de menores que obedecen a la necesidad de comunicar algo o efectuar una demanda. A veces es la costumbre que ha impuesto un repetido quehacer diario que aunque desadaptado y no deseado se mantiene en un círculo vicioso difícil de romper. En otras ocasiones la situación o el contexto no nos permite actuar de la forma convencional y necesitamos de la creatividad. Es en todos estos casos cuando la intervención paradójica adaptada puede aportarnos alguna salida.

A continuación se exponen algunos casos en los que se podría valorar la inclusión de estas técnicas. Sin embargo, se insiste en la necesidad de entenderlas como un instrumento complementario y dentro de un marco terapéutico más amplio (vamos a tratar básicamente síntomas). Por lo tanto, en población infantil, lo entenderemos como intervenciones puntuales cuando las necesidades de la situación lo requieran y técnicas más convencionales no acaban de funcionar.

Además deberá valorarse la edad del niño, su nivel cognitivo y las posibles consecuencias negativas de su aplicación a la que más adelante nos referiremos.

### 5.4- Ejemplos prácticos

Veamos algunos ejemplos prácticos susceptibles de la aplicación de la técnica :

Ejemplo 1:

Supongamos que J. es un niño de 9 años con buen nivel intelectual pero con muchas limitaciones en su funcionamiento social debido a que presenta obsesiones recurrentes acerca de lo bien o mal que realiza sus actividades. De forma repetitiva necesita de la aprobación constante del adulto y si no la obtiene o considera que ésta no ha sido suficientemente clara le crea un gran desasosiego y ansiedad. Aquí la intervención iría encaminada a pedirle al niño que ejecute mal deliberadamente alguna actividad, a que deje de ser por un momento perfeccionista. En definitiva, a que se enfrentara con sus temores de una forma controlada y que aprendiera que no se producen las temidas consecuencias catastróficas.

### Ejemplo 2:

P. es una niña con 7 años de edad. Su nivel intelectual es normal pero ha aceptado muy mal la separación de sus padres. Su rendimiento escolar ha bajado mucho hasta el punto que su profesora está muy preocupada. Han aparecido ciertos comportamientos disruptivos y autolesivos que antes no estaban presentes en el repertorio de la niña. Actualmente sigue un tratamiento cognitivo-conductual, pero una de las conductas que más preocupa a sus padres, es la de morderse los dedos o uñas de la mano hasta el punto de provocarse erosiones. Es evidente que la intervención psicológica se está produciendo a diferentes niveles, sin embargo, en la conducta concreta de morderse las uñas (si no hay avances) podemos intentar una solución drástica con la intención paradójica.

En una situación controlada, vamos a pedirle que no deje de morderse los dedos (siempre vigilando la intensidad de la misma y en el caso de que no haya contraindicación médica o lesiones en la zona afectada) durante períodos cada vez más largos. Se le recriminará si deja de hacerlo antes del tiempo previsto. El acto deja de convertirse en voluntario, pierde su capacidad de llamar la atención y se vuelve desagradable. Es posible que su frecuencia disminuya después del tratamiento si se han seguido los tiempos y las formas adecuadas.

### Ejemplo 3:

F. Es un niño de 8 años. Presenta enuresis primaria y no parece haber factores orgánicos o ambientales que justifiquen el mantenimiento del problema. El niño es muy responsable y lo vive con mucha angustia. Teme especialmente que sus compañeros se enteren y se rían de él. Además las colonias están cerca y su nivel de ansiedad ha aumentado anticipando las posibles consecuencias. El tratamiento habitual no está resultando eficaz y dado el alto componente de ansiedad asociado parece un buen candidato a la intención paradójica. Como parte del tratamiento vamos a darle permiso para que se haga pipi en la cama durante un tiempo (los padres deberán tomar las precauciones pertinentes). Es más, vamos a insistirle que creemos que para poder ayudarle sería importante que se le escapara alguna noche. De lo que se trata no es de que voluntariamente lo haga en la cama (en caso que se despertara con la necesidad de ir al servicio así debería hacerlo) sino que si se le escapa no tan sólo no pasa nada sino que es un señal que estamos avanzando en la solución.

En la base de esta paradoja está la intención de descargar emocionalmente al niño de la culpabilidad de hacerse pipi en la cama. La ansiedad anticipatoria en esos días no tiene razón de existir. En estas circunstancias es muy posible que el niño disminuya los episodios de cama mojada y que afronte con mayor éxito posteriormente el tratamiento convencional.

## 5.5- Conclusiones y limitaciones de la técnica

1- La técnica está orientada principalmente a atenuar síntomas. Debe, pues, utilizarse básicamente como una herramienta complementaria dentro del marco general del tratamiento.

2- Es especialmente útil cuando hay un componente de ansiedad anticipatoria asociado ya que la ataca directamente. En niños debe utilizarse con prudencia ya que mal empleada podría comportar un aumento de las conductas no deseadas al fomentar directamente la que queremos eliminar.

3- Debe valorarse a fondo las peculiaridades de cada niño antes de utilizarlas.

4- Su uso está más justificado cuando las técnicas convencionales no acaban de funcionar.

5- No tenemos actualmente estudios rigurosos que nos orienten en cuanto a su eficacia, ámbito de aplicación y otros aspectos sobre las diferentes variantes de su uso en niños.

6- A pesar de estas limitaciones, creo que la intención paradójica resulta especialmente interesante, dado que el niño lo vive de forma novedosa, contrario a sus expectativas, pero a la vez puede motivarle mucho hacia la solución de problema.

7- Estas técnicas sólo pueden ser utilizadas por profesionales especializados.