

PSICOLOGÍA INVERSA, ¿ES VERDAD QUE SE PUEDE USAR CON LOS NIÑOS?



Los especialistas apuntan que se puede emplear en momentos puntuales con niños pequeños, pero nunca debe sustituir a la comunicación natural, cálida y afectiva



La psicología inversa permite que alguien se comporte de cierta manera después de que se le pidiera que actuara justo de la forma opuesta. Esta técnica se puede aplicar en los niños, sobre todo entre los dos y tres años, cuando viven una etapa de rebeldía en la cual tienden a contestar "no" a todo. Este artículo ofrece detalles acerca de **cuándo y cómo funciona la psicología inversa, en qué consiste esa etapa de "pequeña adolescencia" de los niños** y la importancia de **usar este procedimiento, si se ha de recurrir a él, solo en ocasiones especiales**. Además, al final del texto, **un experto da un ejemplo de cómo aplicarla**.

Cuándo y cómo funciona la psicología inversa

Casi todo el mundo ha oído hablar alguna vez de la psicología inversa. Esta técnica pide a alguien que haga algo con el objetivo de que su comportamiento sea justo el contrario. Por eso también es conocida como **técnica de intención paradójica**, de anticonformidad estratégica y otros nombres, y su estudio se incluye dentro de la llamada psicología conductista, es decir, la que se relaciona de manera más directa con el comportamiento.

En teoría, la psicología inversa es una técnica muy simple que **funciona sobre todo con los niños**. Un ejemplo paradigmático lo representa el de este vídeo viral (de gran circulación en las redes sociales). En él un menor discute con su padre porque van a salir y él quiere ir en coche, mientras que el adulto le dice que no. El hijo dice que sí varias veces y el progenitor que no, hasta que de pronto el adulto cambia y dice sí y es el niño el que entonces se niega: acepta su propia negativa y se va andando como si nada hubiera ocurrido.

Pero ¿en realidad es así de simple? ¿Siempre funciona con los pequeños tan fácil como en los dibujos animados? Y, sobre todo, ¿es una técnica que se puede usar sin problemas o implica algún

riesgo?

Psicología inversa para la etapa de rebeldía de los niños pequeños

"Esta técnica puede funcionar si se utiliza de modo puntual, sobre todo en **niños pequeños que estén en la fase de rebeldía**", explica Sabina del Río Ripoll, psicóloga especialista en maternidad y miembro de la Sociedad Española de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente (SEPYPNA).

Esa fase de rebeldía se desarrolla en general entre los dos y tres años de edad, una especie de "pequeña adolescencia" durante la cual el menor dice "no" a casi todo como una manera de reforzar su identidad y su autonomía. En palabras de Del Río, en ese periodo los niños "necesitan **autoafirmarse y sentir que llevan el control de la situación**, que no hacen las cosas porque otro se lo pida o indique, sino porque ellos quieren".

Psicología inversa, técnica para ocasiones especiales

¿Por qué emplearla de modo puntual? En primer lugar, porque si se abusa de este recurso perderá eficacia. Pero sobre todo no es conveniente usarla demasiado por algo mucho más importante: es **una forma de manipular al niño, de conseguir que haga algo a través del engaño**. Por ello, como explica Jordi Artigue, también psicólogo infantil y miembro de la SEPYPNA, "es muy importante que esta no sea la técnica a utilizar de forma natural". Según este especialista, se debería emplear solo en situaciones en que la relación padres-hijo "esté alterada o no funciona", como ocurre **ante algunas rabietas o reacciones agresivas del pequeño**.

Pero entonces -se podría plantear- si implica un engaño y una manipulación del niño, ¿no sería mejor no aplicarla nunca? Pues es probable que sí. Sin embargo, esta conducta podría formar parte de las "cosas que jamás harías cuando fueras madre, pero haces". La realidad de la crianza de un hijo es más difícil de lo previsto, y algunos propósitos previos, del tipo "no le dejaré ver televisión hasta los tres años" o "nunca le ofreceré premios para que me haga caso", en la mayoría de los casos acaban por convertirse en promesas rotas que, siempre que no superen ciertos límites, tampoco son tan graves.

En este sentido, Sabina del Río apunta que "los padres no siempre disponemos de tiempo ni paciencia a la hora de decirle a un hijo que haga algo, y es entonces cuando **recurrimos a este tipo de técnicas 'a la desesperada'**". La psicóloga compara el uso de la psicología inversa con los "gritos, amenazas, chantajes, premios o castigos", que tampoco son los modos idóneos para educar a un niño, pero que, de todas formas, a veces aparecen.

Por su parte Jordi Artigue, en la misma línea, señala que la psicología inversa "no debería sustituir a una comunicación natural, cálida y afectiva" con los menores. Debe quedar **reservada para ocasiones especiales**, en las cuales "como adultos no sabemos qué hacer o sentimos que hemos agotado todos los castigos".

Un ejemplo de cómo aplicar la psicología inversa

El psicólogo Jordi Artigue propone un ejemplo concreto de cómo es posible emplear este recurso.

Imagine que el niño no quiere bañarse a la hora habitual y su resistencia ha planteado **una especie de pequeña "guerra" entre él y sus padres**. Y no porque el pequeño tenga miedo del agua o del baño, sino como una provocación a sus mayores, como parte de ese periodo de rebeldía. "Si los padres nos enfadamos, es muy probable que el niño también se enfade", explica Artigue. Esa es su manera de autoafirmarse, como si dijera: "Aquí estoy yo y tengo ganas de poder decidir por mí mismo". **¿Qué hacer entonces?**

La psicología inversa no consiste en decir "vale, no te bañas" y nada más. El consejo en este caso sería **marcar unos límites: explicar los beneficios del baño**.

Y si aún así el menor se niega, "se le puede decir que hoy no se baña, pero que mañana sí -opina Artigue-. Por un día que no se bañe no pasa nada". De esta forma, el niño habrá reforzado su autonomía y comprobado que sus padres no son unos ogros, a la vez que ha de valorar los beneficios del baño y la higiene (para los cuales, por cierto, tiene también el ejemplo de sus padres). Al día siguiente lo normal será que **acceda sin mayores conflictos** a darse un baño.

Si la negativa persiste o empeora, plantea Artigue, es posible que el origen de la irritabilidad se encuentre en otro sitio, situación que merecerá una evaluación y valoración más detallada.

Por Cristian Vázquez 1 de febrero de 2017