

LA CONDUCTA

LA CONDUCTA

La conducta pot definir-se com la manera particular de **comportar-se** o **actuar** d'una persona en resposta a una situació.

Pot considerar-se com la manifestació observable de la personalitat de cada individu, però la seva anàlisi és complexa, perquè està **influïda per multitud de factors** com la genètica, les creences, el context, les altres persones, l'experiència, etc.

LA CONDUCTA

Des d'un punt de vista més tècnic, la conducta és la manera que té una persona de reaccionar davant un estímul. Els estímuls poden ser externs o interns.

- **Estímuls externs:** tot allò que es produeix a l'entorn de la persona, que l'afecten i la fan reaccionar. Exemple: reaccionar davant un soroll, ofendre's després d'un insult.
- **Estímuls interns:** sensacions que sorgeixen de l'interior de l'organisme. Exemple: fam, somni, alegria, ansietat, etc.

TIPUS D'ESTÍMULS

Els estímuls, també poden diferenciar-se en fisiològics i psicològics segons sigui la seva manifestació:

- **Estímuls fisiològics:** són aquells que afecten les funcions físiques. Exemples: fam, somni, mal de cap, etc.
- **Estímuls psicològics:** afecten el comportament psíquic de la persona. Exemple: compro un producte per influència de la publicitat (estímul psicològic extern), por o ansietat (estímul psicològic intern).

ELS COMPONENTS DE LA CONDUCTA

- **Component psicològic/cognitiu:** és la representació mental o interpretació que fem davant un estímul.
- **Component fisiològic:** és la reacció física que tenim davant un estímul.
- **Component conductual:** és l'acció o actuació que fem davant un estímul.

Exemple: fòbia als cans. Veim un ca i pensem que ens atacarà (**component cognitiu**), sentim palpitations i taquicàrdia (**component fisiològic**) i comencem a córrer (**component conductual**).

CLASSIFICACIÓ DE LES CONDUCTES

Podem classificar les conductes a partir de tres criteris:

- Segons les conseqüències que impliquen
- Segons l'elaboració de la resposta
- Segons la seva manifestació



CONDUCTES SEGONS LES CONSEQÜÈNCIES

Segons les conseqüències que se'n deriven:

- **Conductes adequades (o adaptades).** Són aquelles les conseqüències de les quals són beneficioses per a la pròpia persona i/o per a les altres. Exemples. col·laborar, respectar, ajudar, etc.
- **Conductes inadequades (o desadaptades).** Són aquelles que tindran unes conseqüències aversives per a la persona i/o per a les altres. Exemples: autolesions, heteroagresions, destrucció d'objectes, etc.

CONDUCTES SEGONS L'ELABORACIÓ DE LA RESPOSTA

Segons el procés d'elaboració de les respostes als estímuls, les conductes podran ser:

- **Estereotipades**
- **Apreses**
- **Complexes**



CONDUCTES ESTEREOTIPADES

Són les respostes que es produeixen de manera repetitiva o mecànica i que s'executen de manera pràcticament inconscient.

Exemple: reflex de succió en el bebè, badallar, etc.



CONDUCTES APRESES

Es posen en pràctica de manera intencionada una vegada apreses. Podem considerar que l'**hàbit** és una conducta apresada, per exemple, la rutina de rentar-se les dents després de cada menjar és un hàbit adquirit.



