

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, son, 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 **apresa**, per exemple, la rutina de rentar-se les dents després de cada menjar és un hàbit adquirit.



CONDUCTES COMPLEXES

Són les **respostes derivades de la capacitat de raonament** que tenim els humans. Diàriament duem a terme una infinitat de conductes complexos originades per les múltiples decisions que hem de prendre.

Exemple: què cuinaré avui?



CONDUCTES SEGONS LA SEVA MANIFESTACIÓ

Segons com es manifesten:

- **Conductes agressives:** aquelles que utilitzen la violència, ja sigui verbal, física o psicològica.
- **Conductes passives:** són aquelles que denoten submissió, perquè anteposen els drets i els interessos dels altres als propis.
- **Conductes assertives:** es basen en el respecte propi i aliè.

<https://www.youtube.com/watch?v=-GYCQVojl5Q>