

# LA CONDUCTA

## LA CONDUCTA

La conducta puede definirse como la manera particular de **comportarse o actuar** de una persona en respuesta a una situación.

Puede considerarse como la manifestación observable de la personalidad de cada individuo, pero su análisis es complejo, porque está influida por **multitud de factores** como la genética, las creencias, el contexto, las demás personas, la experiencia, etc.



# LA CONDUCTA

Desde un punto de vista más técnico, la **conducta** es la manera que tiene una persona de **reaccionar ante un estímulo**. Los estímulos pueden ser **externos o internos**.

- **Estímulos externos:** todo aquello que se produce en el entorno de la persona, que la afectan y la hacen reaccionar. Ejemplo: reaccionar ante un ruido, ofenderse tras un insulto.
- **Estímulos internos:** sensaciones que surgen del interior del organismo. Ejemplo: hambre, sueño, alegría, ansiedad, etc.

## TIPOS DE ESTÍMULOS

Los estímulos, también pueden diferenciarse en **fisiológicos y psicológicos** según sea su manifestación:

- **Estímulos fisiológicos:** son aquellos que afectan a las funciones físicas. Ejemplos: hambre, sueño, dolor de cabeza, etc.
- **Estímulos psicológicos:** afectan al comportamiento psíquico de la persona. Ejemplo: compro un producto por influencia de la publicidad (estímulo psicológico externo), ansiedad o miedo (estímulo psicológico interno).

# LOS COMPONENTES DE LA CONDUCTA

- **Componente psicológico/cognitivo:** es la representación mental o interpretación que hacemos ante un estímulo.
- **Componente fisiológico:** es la reacción física que tenemos ante un estímulo.
- **Componente conductual:** es la acción o actuación que realizamos ante un estímulo.

Ejemplo: fobia a los perros. Veo un perro y pienso que me morderá (**componente cognitivo**) y empiezo a tener palpitaciones y taquicardia (**componente fisiológico**), por lo que salgo corriendo (**componente conductual**).

# CLASIFICACIÓN DE LAS CONDUCTAS

Podemos clasificar las conductas a partir de tres criterios:

- Según las consecuencias que acarrean
- Según la elaboración de la respuesta
- Según su manifestación



# CONDUCTAS SEGÚN LAS CONSECUENCIAS

Según las consecuencias que se derivan:

- **Conductas adecuadas (o adaptadas).** Son aquellas cuyas consecuencias son beneficiosas para la propia persona y/o para las demás. Ejemplos. colaborar, respetar, ayudar, etc.
- **Conductas inadecuadas (o desadaptadas).** Son aquellas que tendrán unas consecuencias aversivas para la persona y/o para las demás. Ejemplos: autolesiones, heteroagresiones, destrucción de objetos, etc.

# CONDUCTAS SEGÚN LA ELABORACIÓN DE LAS RESPUESTAS

Según el proceso de elaboración de las respuestas a los estímulos, las conductas podrán ser:

- **Estereotipadas**
- **Aprendidas**
- **Complejas**



# CONDUCTAS ESTEREOTIPADAS

Son las **respuestas** que se producen de manera **repetitiva o mecánica** y que se ejecutan de manera prácticamente inconsciente.

Ejemplo: reflejo de succión en el bebé, bostezar, etc.



# CONDUCTAS APRENDIDAS

Se ponen en práctica de manera **intencionada** una vez **aprendidas**. Podemos considerar que el **hábito** es una conducta aprendida, por ejemplo, la rutina de lavarse los dientes después de cada comida es un hábito adquirido.



# CONDUCTAS COMPLEJAS

Son las **respuestas derivadas de la capacidad de razonamiento** que tenemos los humanos. Diariamente llevamos a cabo un sinfín de conductas complejas originadas por las múltiples decisiones que tenemos que tomar.

Ejemplo: ¿qué cocinaré hoy?



# CONDUCTAS SEGÚN SU MANIFESTACIÓN

Según como se manifiesten, diferenciaremos entre:

- **Conductas agresivas:** aquellas que utilizan la violencia, ya sea verbal, física o psicológica.
- **Conductas pasivas:** son aquellas que denotan sumisión, pues antepone los derechos y los intereses de los demás a los propios.
- **Conductas asertivas:** se basan en el respeto propio y ajeno.

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