

# El tiempo-fuera como herramienta correctiva

Por: Estefanía Martínez  
(emartinezcobo@gmail.com)

El tiempo fuera (*time-out*) es una estrategia de manejo de disciplina que los padres y profesores utilizan frecuentemente, sin ser conscientes de ello en muchos casos. La característica principal que define al tiempo-fuera es retirar al alumno el privilegio de obtener reforzamiento por un lapso limitado (generalmente entre uno y cinco minutos), como consecuencia de un mal comportamiento.

El razonamiento detrás de esta técnica es que el niño no reciba recompensas positivas (atención, diversión, participación en actividades grupales placenteras, etc.) inmediatamente después de una conducta negativa determinada, hasta que logre calmarse. Entonces, el niño puede asociar su mal comportamiento a una consecuencia que le priva de actividades placenteras y reforzadoras, por lo que su conducta negativa disminuirá. Existen diferentes variaciones de esta técnica: puede implicar la exclusión física del niño del grupo, o puede ser no excluyente, en el sentido de que se aplica con el niño en el mismo ambiente en el que se encuentra el grupo. Además, se puede usar colocando al niño en una silla específica para este propósito o en un rincón determinado. Estas son diferentes alternativas de aplicación del tiempo-fuera.



## **Controversias e investigación**

Este método disciplinario ha enfrentado varias controversias. Es posible imaginar que el tiempo-fuera puede producir en los niños sentimientos de humillación y ansiedad. También se lo podría asociar con un aumento de la resistencia por parte del niño y una mayor tendencia a revelarse contra la autoridad. En esta misma línea se puede cuestionar si esta técnica daña el lazo emocional entre el niño y el adulto que la utiliza. Sin embargo, varios estudios demuestran que esta herramienta, cuando es utilizada de forma apropiada, es efectiva para dismi-

nuir conductas agresivas y poco cooperativas en niños pequeños y hasta adolescentes (Morawska & Sanders, 2011).

Además, un buen uso de esta técnica puede promover que los niños procesen sus emociones de manera independiente, calmándose a sí mismos en situaciones difíciles.

Más allá de esto, la literatura demuestra que la aplicación correcta del tiempo fuera está relacionada con una mejora en la relación con el cuidador que la utiliza (Kazdin, 2005). Además, si

el maestro lo prefiere, puede usar un tipo de tiempo-fuera no excluyente, menos alienante, que ha demostrado ser igual de efectivo que el excluyente (en que se retira al niño del grupo), aunque requiere de más intentos hasta que el niño se comporte de manera positiva (Scabro & Forehand, 1975, en Morawska & Sanders, 2001).

### ***¿Cuándo usar el tiempo-fuera?***

Antes de usar el tiempo-fuera es indispensable construir con los niños una comunidad educativa positiva, en la que se valora el derecho al aprendizaje de los demás y las relaciones respetuosas. La técnica del tiempo-fuera debe ser explicada y discutida con los niños como una consecuencia lógica de un comportamiento que no respete este compromiso de cooperación. El mensaje tácito de fondo es el siguiente:

***“Si interrumpo el aprendizaje de los demás, no los respeto o no coopero, tendré que tomarme un tiempo aparte hasta que me calme y pueda volver a contribuir de una manera adecuada.”***

Una vez definido el contexto de una comunidad de aprendizaje es necesario establecer las reglas. Los niños deben saber los comportamientos específicos que le harán necesitar un tiempo-fuera, cómo se llevará a cabo el proceso, y cómo evitar que esto suceda de nuevo. Entonces, en lugar de decir a los niños que la agresividad tendrá como consecuencia un tiempo-fuera, se explicitan los comportamientos. Así, los niños sabrán que pegar a sus compañeros, tirar objetos o insultar a otros podrá llevarles a ello.

Como cualquier estímulo que se presenta de manera excesiva e indiscriminada, los niños pueden habituarse al tiempo-fuera. En este caso, esta herramienta pierde su efectividad. Para evitar este fenómeno y respetar la integridad de la técnica, los tres momentos en que se recomienda utilizar el tiempo-fuera son:

- 1) Cuando el niño está poniendo en peligro a otras personas (por ejemplo, cuando está agrediendo físicamente a sus compañeros).
- 2) Cuando está poniéndose en riesgo a sí mismo (por ejemplo, cuando se acerca repetidamente a una ventana alta sin baranda).
- 3) Cuando desobedece reiterada-

mente a la profesora o al profesor.

En los tres casos se trata de disminuir problemas disciplinarios. Además, este método no debe ser usado como una primera opción. Antes de llegar al tiempo-fuera se deben agotar otras posibilidades menos restrictivas como el contacto visual, la cercanía corporal, la distracción hacia otras tareas más aceptables, reforzar al niño cuando la conducta problema no está presente, entre otras.

Cuando el maestro o la maestra piden al niño que inicie su tiempo-fuera, no debe alzar la voz, usar lenguaje humillante ni aplicar fuerza innecesaria. La forma correcta de hacerlo es usar un tono firme pero no enojado, explicarle al niño por qué se le va a apartar de la tarea grupal, y decirle cuánto tiempo permanecerá en tiempo-fuera (es recomendable 1 minuto por cada año de edad del niño) y que cuando este tiempo termine y esté calmado, podrá regresar. Aunque no es aconsejable que se hable al niño mientras está en tiempo-fuera ni se le pida reflexionar acerca de sus acciones en este tiempo (Morawska & Sanders, 2011), sí es recomendable abrir un espacio breve de reflexión cuando éste termine: por qué tuvo esa consecuencia y cómo la puede evitar en el futuro.

### ***¿Cuándo NO usar el tiempo-fuera?***

El propósito de esta herramienta es disminuir la probabilidad de que un alumno se comporte de manera no aceptable para la comunidad de aprendizaje. Cuando un niño presenta reacciones emocionales como tristeza, ansiedad o frustración, y sus acciones no atentan contra sí mismo, ni contra otros, ni demuestran desobediencia, este niño no se está portando mal. Las situaciones en las que existe sufrimiento o que activan los sistemas de apego en los niños tienen como objeto el encontrar refugio, aceptación y validación por parte del adulto. En estas situaciones, el maestro debe hablar



con el niño y escuchar sus emociones, intentando consolarlo. En lugar de retirarle la atención, es necesario brindarle afecto, lo cual lleva a reducir la intensidad emocional. De todas maneras, deben existir límites planteados con afecto hacia las acciones aceptables o inaceptables para su expresión de las emociones, pero no es aconsejable incurrir en consecuencias disciplinarias como el tiempo-fuera.

### **Motivación tras el tiempo-fuera**

En general, la mejor manera de asegurar que el tiempo-fuera sea aplicado de forma apropiada es considerando las motivaciones personales del adulto al hacerlo. Cuando el tiempo-fuera se usa para descargar la frustración y/o la ira para deshacerse de un niño problemático, o

para ganar la batalla a un niño que nos hace sentir que nuestra autoridad y competencia son cuestionadas, estamos atendiendo a nuestras necesidades personales. En este contexto, ninguna técnica disciplinaria ni intento pedagógico surtirán efecto. Por el contrario, si tomamos la decisión de invitar a un tiempo-fuera a un niño para promover la cooperación en la comunidad educativa de nuestra clase, y brindarle un espacio de aprendizaje al alumno en el que pueda calmarse para poder volver a formar parte de ésta, entonces es más probable que dé frutos. El contexto más apropiado para enseñar es siempre uno de amor, en que se tenga en cuenta el propósito de nuestras acciones en favor del bienestar de nuestros estudiantes.

### **Referencias bibliográficas**

Kazdin, A. E. (1980). Acceptability of time out from reinforcement procedures for disruptive child behavior. *Behavior Therapy*, 11(3), 329-344. doi: 10.1016/s0005-7894(80)90050-5

Morawska, A. & Sanders, M. (2011). Parental use of time out revisited: A useful or harmful parenting strategy? *Journal of Child and Family Studies*, 20(1), 1-8. doi:10.1007/s10826-010-9371-x

## EDUCACIÓN EN LÍNEA

*Estudia a tu ritmo y en tu espacio* a través de la mejor plataforma de educación virtual del continente: clases presenciales, sin largos viajes, sin cruces de horarios que te impidan cumplir con los demás retos de tu vida ...

*Anímate, obtén tu título profesional*



- Administración Ambiental
- Administración de Empresas
- Administración de Empresas de Hospitalidad
- Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas
- Educación
- Finanzas
- Marketing
- Psicología y Recursos Humanos

*Ya no hay excusas ... visítanos*

WWW.USFQ.EDU.EC/EDUCACIONENLINEA - CORREO ELECTRÓNICO: ENLINEA@USFQ.EDU.EC  
TELÉFONOS: (02) 2971 719 / (02) 2971 720



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO