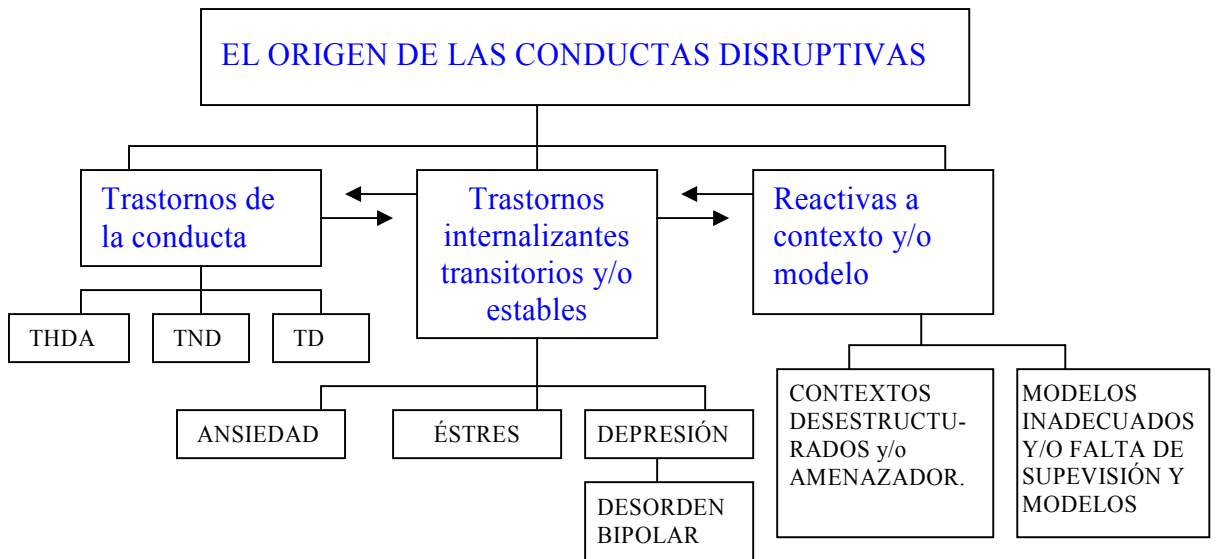


I

INTERVENCION Y CONDUCTAS DISRUPTIVAS



➔ DEFINICIÓN:

- Es un trastorno del comportamiento, normalmente diagnosticado en la infancia (tiene que debutar entre los 2 y los 7 años), se caracteriza por la falta de atención, impulsividad e inquietud motora (hiperkinesia). Estos síntomas suelen aparecer juntos, aunque pueden aparecer en diferente frecuencia e intensidad y deben mantenerse al menos durante seis meses. Así como deben aparecer/manifestarse al menos en dos ambientes/contextos habituales del sujeto.

➔ CAUSAS DEL TRASTORNO: (La causa precisa del trastorno es desconocida).

- La evidencia conocida del trastorno sugiere que es de base genética.
- Causa neurobiológica (del cerebro); ya que se encuentran unos niveles bajos de dopamina y noradrenalina (neurotransmisores).
- Se observa que esta disfunción dopaminérgica afecta a las zonas del cerebro encargadas de la atención y las tareas ejecutivas que repercuten en los procesos que participan del juicio social (gracias a la capacidad de inhibición y autocontrol), así como al movimiento.
- **Aunque esta base neurobiológica genera una predisposición orgánica, siendo las condiciones del contexto en el que se desenvuelve el sujeto el que determina tanto la manifestación del problema, pero sobre todo su evolución.**

➔ TIPOS DE TDAH (ADHD):

- **TDAH de tipo combinado:** Es el tipo más frecuente, caracterizado por la aparición de comportamientos *impulsivos* e *hiperactivos* y *falta de atención* y *distracción*. Estos síntomas aparecen con la misma frecuencia e intensidad.
- **TDAH de predominio impulsivo:** Es el tipo menos frecuente, se caracteriza por comportamientos *impulsivos* e *hiperactivos* sin *falta de atención* o *distracción*.
- **TDAH de predominio inatento:** Se caracteriza por *falta de atención* y *distrabilidad* sin *hiperactividad*.
 - (Actualmente según la teoría que se impone con más aceptación (Dr. Russel Barkley), sólo habría un tipo de Hiperactividad que evoluciona en función de cómo responde el entorno a las distintas demandas que realiza el sujeto afectado en cada una de las etapas de su desarrollo).

➔ SINTOMATOLOGÍA NUCLEAR:

➤ **Déficit de atención:**

- A menudo no presta atención suficiente a los detalles o incurre en errores por descuido en las tareas escolares, en el trabajo o en otras actividades.
- A menudo tiene dificultades para mantener la atención en tareas o en actividades lúdicas.
- A menudo parece no escuchar cuando se le habla directamente.

- ✦ A menudo no sigue instrucciones y no finaliza tareas escolares, encargos, u obligaciones en el centro de trabajo (no se debe a comportamiento negativista o a incapacidad para comprender instrucciones).
- ✦ a menudo tiene dificultades para organizar tareas y actividades.
- ✦ A menudo evita, le disgusta o es renuente en cuanto a dedicarse a tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido (como trabajos escolares o domésticos).
- ✦ A menudo extravía objetos necesarios para tareas o actividades (p. Ej. juguetes, ejercicios escolares, lápices, libros o herramientas).
- ✦ A menudo se distrae fácilmente por estímulos irrelevantes.
- ✦ A menudo es descuidado en las actividades diarias.

- ✦ **Impulsividad:**
 - ✦ A menudo interrumpe o se inmiscuye en las actividades de otros (p. Ej. se entromete en conversaciones o juegos).
 - ✦ A menudo tiene dificultades para guardar turno.
 - ✦ A menudo precipita respuestas antes de haber sido completadas las preguntas. (Tiene a responder impulsivamente antes de esperar a que le pregunten).
 - ✦ A menudo habla en exceso Impulsividad.
 - ✦ Corre riesgos frecuentemente y, a menudo, sin pensar antes de actuar.

- ✦ **Inquietud Motora (hiperactividad):**
 - ✦ A menudo mueve en exceso manos o pies, o se remueve en su asiento. (Parece estar en constante movimiento; corre o trepa, a veces sin otro objeto aparente que moverse).
 - ✦ A menudo abandona su asiento en la clase o en otras situaciones en que se espera que permanezca sentado.
 - ✦ A menudo corre o salta excesivamente en situaciones en que es inapropiado hacerlo (en adolescentes o adultos puede limitarse a sentimientos subjetivos de inquietud).
 - ✦ A menudo tiene dificultades para jugar o dedicarse tranquilamente a actividades de ocio. (Tiene dificultades para participar en actividades tranquilas).
 - ✦ A menudo "está en marcha" o suele actuar como si tuviera un motor.
 - ✦ A menudo habla en exceso.
 - ✦ Es incapaz de permanecer en su tarea; cambia de una tarea a otra sin terminar ninguna.
 - ✦ Pierde u olvida las cosas repetidamente y a menudo.

- ✦ **TAREAS EJECUTIVAS:**
 - ✦ INHIBICIÓN
 - ✦ Memoria de Trabajo Verbal
 - ✦ Memoria de Trabajo no Verbal
 - ✦ Autocontrol Emocional
 - ✦ Planificación
 - ✦ AUTOCONTROL

II

<p style="text-align: center;">TRASTORNO OPOSICIONISTA / DESAFIANTE Vs NEGATIVISTA / DESAFIANTE</p>
--

1. DEFINICIÓN:

Es un patrón de comportamiento *desobediente, hostil y desafiante* hacia las figuras de autoridad. El patrón debe persistir al menos durante 6 meses y debe traspasar los límites de los comportamientos incorrectos normales de las infancia para encajar dentro de este diagnóstico.

- ✦ El trastorno de conducta **negativo/desafiante (TND/TOD)** es un trastorno conductual que normalmente se diagnostica en la niñez y se caracteriza por conductas:
 - ✦ No cooperativas.
 - ✦ Desafiantes.
 - ✦ Negativistas.
 - ✦ Irritables.
 - ✦ Fastidiosas hacia los padres, compañeros, maestros y otras figuras de autoridad.

2. CAUSAS DEL TRASTORNO: Se desconoce la causa exacta, aunque existen dos teorías:

- ✦ **Teoría del desarrollo:**
 - ✦ Los problemas comienzan cuando el niño tiene entre uno o dos años de edad.
 - ✦ Pueden experimentar dificultades para aprender a volverse autónomos y separarse de la persona que constituye su referencia emocional.
 - ✦ La "*actitudes negativistas*" se consideran una continuación de las cuestiones normales del desarrollo que no se resolvieron de forma adecuada durante los primeros años de vida.
- ✦ **Teoría del aprendizaje:**
 - ✦ Las características negativas del trastorno son actitudes aprendidas que reflejan los efectos de las técnicas de refuerzo negativo (castigos y/o consecuencias negativas impuestas por el entorno en relación con la conducta disruptiva emitida por el sujeto) empleadas por los padres y figuras de autoridad.
 - ✦ Se considera que el empleo de refuerzos negativos incrementa la frecuencia e intensidad de este tipo de conducta adolescente, quien de este modo consigue la atención, tiempo, preocupación e interacción que desea obtener de los padres o las figuras de autoridad.

3. SINTOMATOLOGÍA NUCLEAR

- ✦ A menudo se encoleriza e incurre en pataletas.
- ✦ A menudo discute con adultos.
- ✦ A menudo desafía activamente a los adultos o rehúsa cumplir sus obligaciones. (Negativa a acceder a las solicitudes de los adultos).
- ✦ (Cuestiona constantemente las reglas; negativa a obedecerlas).
- ✦ A menudo molesta deliberadamente a otras personas.
- ✦ A menudo acusa a otros de sus errores o mal comportamiento.
- ✦ A menudo es susceptible o fácilmente molestado por otros.
- ✦ A menudo es colérico y resentido. (Facilidad para enojarse con otros y/o suele estar enojado/enfadado).
- ✦ A menudo es rencoroso o vengativo.
- ✦ (Usa un vocabulario desagradable y/o soez).
- ✦ (Presenta con mucha frecuencia una actitud negativa).

III

TRASTORNO DISOCIAL

1. DEFINICIÓN

Se definen como "*desorden de la conducta*" y constituyen un grupo complicado de problemas emocionales y del comportamiento. Lo sujetos que lo padecen tienen mucha dificultad en seguir las reglas y en comportarse de manera socialmente aceptable. Muchos factores pueden participar en el desarrollo de los desordenes de la conducta:

- Daño cerebral.
 - Haber sufrido cualquier tipo de abuso.
 - Vulnerabilidad genética.
 - Fracaso escolar.
 - Experiencias traumáticas de la vida.
 - Aprendizaje de modelos disociales y repetición de los mismos.
- ✦ Es un trastorno de la conducta que a veces se diagnostica en la niñez y que se caracteriza por:

- Conductas antisociales que violan los derechos de los demás.
- Violan las normas.
- Transgreden las reglas sociales apropiadas para la edad.
- Falta de responsabilidad.
- Conducta transgresora.
- Violación de los derechos de los demás.
- Agresión física hacia los demás.
- **(Estas conductas suelen ser concomitantes, aunque pueden aparecer unas sin las otras).**

2. CAUSAS DEL TRASTORNO

a/ Multifactoriales:

Anomalías en el lóbulo frontal del cerebro (donde se encuentran localizadas las *tareas ejecutivas*) encargadas de:

- Dificultades para inhibir la conducta.
 - Dificultades para el autocontrol.
 - Dificultades para la planificación /organización.
 - Dificultades para la anticipación y previsión de consecuencias (percibir el riesgo).
 - Dificultades para aprender de las experiencias negativas pasadas.
- Posible base genética que condiciona el temperamento del sujeto.
 - Entornos desestructurados y/o carenciales.
 - Experiencias traumáticas.
 - Falta de supervisión, un correcto modelo educacional y/o ausencia de pautas educativas adecuadas.
 - Problemas sociales y/o rechazo de su grupo social de referencia.
 - Existen correlaciones entre el bajo nivel socioeconómico y los trastornos disociales.

3. SINTOMATOLOGÍA NUCLEAR:

Muchos de estos síntomas los presentan sujetos que no presentan el trastorno, lo que permite identificar el trastorno es la frecuencia e intensidad en la que aparecen los síntomas/conducta.

A. Un patrón repetitivo y persistente de comportamiento en el que se violan los derechos básicos de otras personas o normas sociales importantes propias de la edad, manifestándose por la presencia de tres (o más) de los siguientes criterios durante los últimos 12 meses y por lo menos de un criterio durante los últimos 6 meses:

- **Agresión a personas y animales:**
 - A menudo fanfarronea, amenaza o intimida a otros.
 - A menudo inicia peleas físicas.
 - Ha utilizado un arma que puede causar daño físico grave a otras personas (por ejemplo: bate, ladrillo, botella rota, navaja, pistola).

- Ha manifestado crueldad física con personas.
 - Ha manifestado crueldad física con animales.
 - Ha robado enfrentándose a la víctima (por ejemplo: ataque con violencia, arrebatar bolsos, extorsión, robo a mano armada).
 - Ha forzado a alguien a una actividad sexual.
- **Destrucción de la propiedad:**
 - Ha provocado deliberadamente incendios con la intención de causar daños graves.
 - Ha destruido deliberadamente propiedades de otras personas (distinto de provocar incendios).
 - **Fraudulencia o robo:**
 - Ha violentado el hogar, la casa o el automóvil de otra persona.
 - A menudo miente para obtener bienes o favores o para evitar obligaciones (esto es, "tima" a otros).
 - Ha robado objetos de cierto valor sin enfrentamiento con la víctima (por ejemplo: robos en tiendas, pero sin allanamientos o destrozos; falsificaciones).
 - **Violaciones graves de normas:**
 - A menudo permanece fuera de casa de noche a pesar de las prohibiciones paternas, iniciando este comportamiento antes de los 13 años de edad.
 - Se ha escapado de casa durante la noche por lo menos dos veces, viviendo en la casa de sus padres o en un hogar sustitutivo (o sólo una vez sin regresar durante un largo período de tiempo).
 - Suele hacer novillos en la escuela, iniciando esta práctica antes de los 13 años de edad.
- B.** El trastorno disocial provoca deterioro clínicamente significativo de la actividad social, académica o laboral.
- C.** Si el individuo tiene 18 años o más, no cumple criterios de trastorno antisocial de la personalidad.

Especificar el tipo en función de la edad de inicio:

- **Tipo de inicio infantil:** se inicia por lo menos una de las características/criterio de trastorno disocial antes de los 10 años de edad.
- **Tipo de inicio adolescente:** ausencia de cualquier característica/criterio de trastorno disocial antes de los 10 años de edad

Especificar la gravedad:

- **Leve:** pocos o ningún problema de comportamiento exceden de los requeridos para establecer el diagnóstico y los problemas de comportamiento y sólo causan daños mínimos a otros.
- **Moderado:** el número de problemas de comportamiento y su efecto sobre otras personas son intermedios entre "leves" y "graves".
- **Grave:** varios problemas de comportamiento exceden de los requeridos para establecer el diagnóstico o los problemas de comportamiento causan daños considerables a otros.

IV

CONDUCTAS ASOCIADAS / REACTIVAS A ESTADOS EMOCIONALES:

Si consideramos la "conducta" como la manifestación de un síntoma y no como un hecho aislado o reactivo a un estímulo del contexto, sin más carga que la puramente ambiental, podemos cometer el error de no atender a lo que realmente detona/reactiva esa conducta, es decir; a su origen, ya que sabemos que el estado emocional del sujeto, no sólo condiciona la conducta de las personas, sino que en gran medida la determina.

Esta idea que se desarrollara más adelante, cuando nos acerquemos a las estrategias de intervención, nos es útil para poner un ejemplo que nos permita aclarar la importancia de los estados anímicos/emocionales tales como la *ansiedad*, el *estrés* y la *depresión*. Estados emocionales que se pueden manifestar de forma transitoria, a través de un detonante ambiental y/o consumo de sustancias tóxicas. Pero también se pueden manifestar de forma estable, si los factores ambientales no varían y el sujeto no modifica sus estrategias de afrontamiento y/o se ve superado por las circunstancias.

En estos casos en que los estados anímicos/emocionales suelen ser más estables, una de las causas más aceptadas/reconocidas son de origen genético y/o neurobiológico.

*Imaginemos un niño viendo la televisión, está merendando y sabe que cuando terminen los dibujos **que está viendo**, tiene que apagar la tele y ponerse a estudiar. En la medida que va tomando conciencia que se tiene que ir a estudiar, se activa su nivel de ansiedad. Es normal que le ocurra, porque nuestro amigo tiene dificultades de aprendizaje, y la tarea escolar le resulta amenazante. Sí amenazante, ya que todos los días, cuando se tiene que poner a trabajar, su madre le ayuda. Pero la madre pierde la paciencia, su hijo no para de distraerse, parece que no le hace caso. Si ella se despista un momento, al niño se le olvida lo que tiene que hacer y se pone a jugar con tonterías. Además, cuando le regaña, su hijo se pone cabezota y dice que no quiere estudiar más. El caso es que todos los días hay gritos, amenazas, castigos y muchas veces los dos pierden el control y pueden llegar a agredirse verbalmente. Esta situación diaria provoca en el niño la evocación de todos estos problemas, lo que reactiva su sistema de alerta y empieza a sentirse intranquilo, nervioso y preocupado. Se empieza a frustrar y se dispara su ansiedad. Esto hace que esté muy atento, sabe que su madre se dará cuenta de que ya es la hora y tiene que apagar la tele. Está estresado, porque el estrés no deja de ser un mecanismo que nos mantiene alerta ante la previsión de un peligro. Y la voz de mamá es un peligro, o al menos así lo percibe el niño, pues es la antesala de lo que ocurre todos los días cuando hacen los deberes juntos.*

Las conductas que el niño del ejemplo pueda manifestar ante las exigencias de su madre/contexto, posiblemente estén muy condicionadas por su estado emocional. Está dentro de lo normal que las personas huyamos de aquellas situaciones que nos parezcan amenazadoras. Es posible que este niño cuando su madre le llame para ir a estudiar, no apague la tele dócilmente y vaya. Sin embargo es más probable que emita una conducta de huida/evitación, con el objetivo de aplazar el tener que enfrentarse con un contexto que le desborda con sus exigencias. Se ve incapaz de superar las expectativas que tiene su contexto/madre. Así que nuestro amigo responderá con un clásico "espérate", "ahora voy", "cinco minutitos más", "un momento que ya estoy acabando", y cosas por el estilo, que su madre seguramente después de habérselas oído ya varias veces, interprete como una conducta incomoda y de resistencia. Es muy probable que la madre ante esta situación, intensifique su demanda y en ocasiones lo haga de mal humor. Lo que reactivara la ansiedad del niño y posiblemente provoque la manifestación de otras conductas de carácter más resistente y disruptivo.

Por ello es imprescindible, atender al origen de la conducta, si se quiere corregir o modificar. Lo que indica que detrás de la mayoría de las conductas que manifiesta una persona, hay un detonante ambiental, biológico y emocional. Por ello creo necesario atender a los estados emocionales de ansiedad, estrés y depresión como detonantes estables de la conducta.

Para entender las definiciones de estos estados sentimentales hay que imaginarse siempre:

- 1/ **Un sujeto** (El niño que tiene que hacer los deberes con su madre)
- 2/ **Un desencadenante** (El hecho subjetivo de tener que dejar la tele y ponerse a estudiar y el hecho objetivo de la voz de su madre.
- 3/ **Una elaboración afectiva** (El niños anticipa las situaciones desagradables / amenazadoras que ocurren habitualmente cuando hace los deberes con su madre. Esto le produce inquietud, nerviosismo, preocupación y desasosiego, es decir: *ansiedad*. El sujeto se ve desbordado por la demanda de su madre/contexto ya que se ve incapaz de establecer mecanismos de respuestas adecuados.)
- 4/ **Motivación** (La motivación es muy potente, y tiene su origen en intentar evitar esa situación que le resulta desagradable/amenazadora. Así que el niño emite una conducta de evitación, que se traduce en una mentira, es decir; *hoy no tengo deberes*.)

V

LA ANSIEDAD

- 1/ **La ansiedad** es una respuesta emocional, que en ocasiones llega a manifestarse orgánicamente, del individuo frente a contextos que percibe de forma amenazadora.
- 2/ **La ansiedad** tiene como fundamento básico, el miedo, (representando una reacción de urgencia ante una situación inmediata de peligro; de esta forma, **las conductas de lucha y huida son naturales (por condicionamiento clásico) en todos los seres vivos, ya que aumentan las probabilidades de supervivencia.**
- 3/ **Las emociones/sentimientos que definen la ansiedad:**
 - Intranquilidad
 - Inquietud
 - Desasosiego
 - Agitación
 - Nerviosismo

➔ **TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA:**

- Categoría residual para todos aquellos trastorno de ansiedad que cursan sin conductas fóbicas, ni crisis de angustia.
- Característica fundamental es una **ansiedad persistente** durante al menos 6 meses.
- **Síntomas:**
 - Tensión motora.
 - Hiperactividad autónoma.
 - Expectación aprensiva (preocupación).
 - Vigilancia y escrutinio.
 - Se observan también:
 - Ideas de frustración.
 - Disgusto con su vida.
 - Desmoralización y desesperanza.

➔ **TRASTORNO DE PÁNICO/ANGUSTIA:**

- La característica principal: la presencia de crisis de ansiedad.
- Las crisis aparecen sin aviso y sin razón aparente.
- Para poder diagnosticar estas crisis tienen que parecer al menos en una frecuencia de cuatro al mes.

- **Síntomas:**

- ***Pseudo cardiorrespiratorios:***

- Taquicardias.
 - Palpitaciones molestas.
 - Disnea.
 - Sensación de ahogo.

- ***Pseudo neurológicos:***

- Temblor
 - Mareo
 - Sensación de desmayo.
 - Inestabilidad.
 - Escalofríos.
 - Sudoración.

- ***Pseudo digestivos:***

- Urgencia para orinar o defecar.
 - Náuseas y/o vómitos.

- ***Psicológicos:***

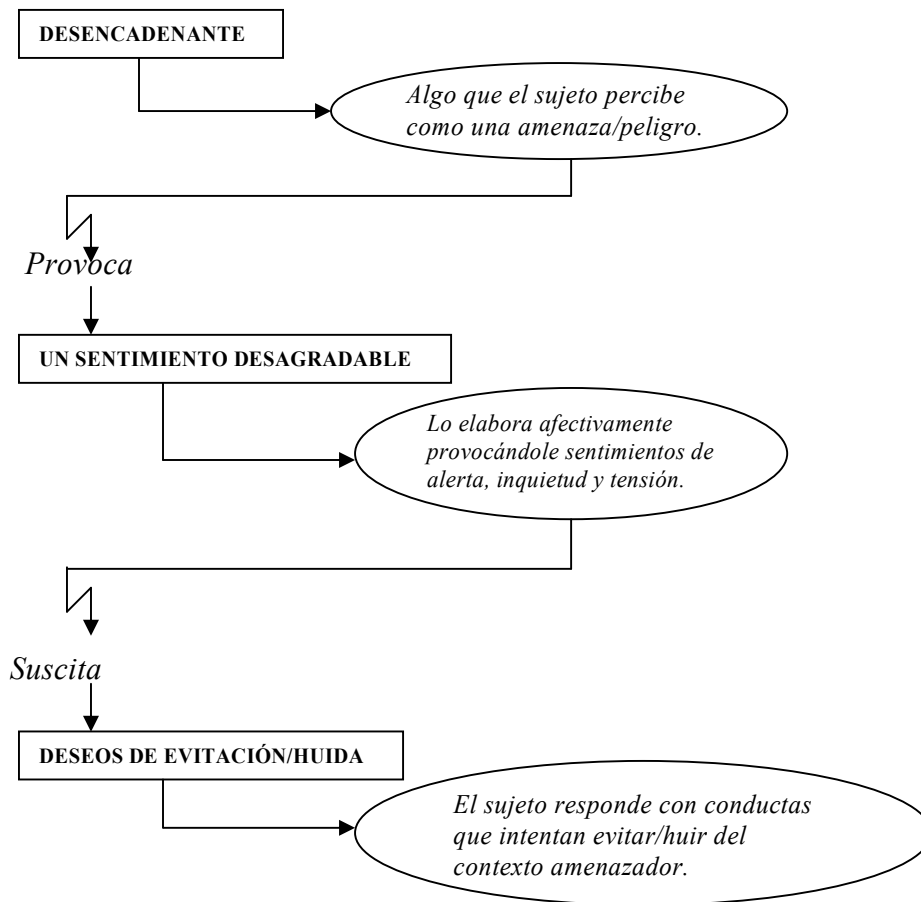
- Sensación de muerte inminente.
 - Miedo a volverse loco.
 - Conductas descabelladas.

➔ **TRASTORNO DE ANSIEDAD FÓBICA:**

- **Fobias específicas o simples.**
- **Fobias sociales.**
- **Agorafobia**

La percepción de estas emociones/sentimientos se traduce en miedo y/o angustia.

Esquema desde el desencadenante a la respuesta:



- 4/ Un sujeto experimenta miedo/**ansiedad** cuando anticipa la presencia de un peligro objetivo/subjetivo, que le provoca un sentimiento desagradable, aversivo, inquieto, con activación del sistema nervioso autónomo, sensibilidad molesta en el sistema digestivo, respiratorio o cardiovascular, sentimiento de falta de control y puesta en marcha de alguno de los mecanismos/programas de afrontamiento; HUIDA, LUCHA, INMOVILIDAD y/o SUMISIÓN.
- 5/ El sistema nervioso autónomo se encuentra activado, lo que implica un estado de alerta (estrés), un sesgo de atención hacia posibles amenazas, un entrecimiento de las operaciones cognitivas – o una agitación mental sin eficacia – y un estado de tensión.
- 6/ Las manifestaciones somáticas pueden ser:
 - Palpitaciones
 - Dificultad para respirar
 - Perturbaciones gastrointestinales
 - Temblores
 - Falta de deseo sexual
 - Insomnio

- 7/ Un miedo/**ansiedad** amplio, envolvente, sin percepción de un peligro concreto. Se puede traducir en **ANGUSTIA**: Una **ansiedad** sin desencadenante claro/aparente, acompañado de preocupaciones recurrentes, con una anticipación vaga de amenazas globales y con gran dificultad para poner en práctica mecanismos/programas de evitación.
- 8/ **ANGUSTIA**: Un sujeto experimenta **angustia** cuando sin la presencia de un peligro le invade un sentimiento desagradable, aversivo sin objeto del que separarse, inquieto, con activación del Sistema Nervioso Autónomo, sensibilidad molesta en el sistema digestivo o cardiovascular, o respiratorio, sentimiento de falta de control (la falta de control va relacionada con la **INSEGURIDAD** o **VULNERABILIDAD** que también acompaña a este sentimiento), preocupaciones excesivas o recurrentes, que no llegan a conclusión alguna y tendencia a mantenerse en este estado sin poner en práctica ninguno de los programas de afrontamiento:
- Huida
 - Lucha
 - Inmovilidad
 - Sumisión

➔ **MECANISMOS/PROGRAMAS DE RESPUESTA FRENTE A LA ANSIEDAD vs. CONDUCTA:**

1. **Huida**: El mecanismo de huida persigue separarse/evitar el objeto/contexto que provoca el miedo/**ansiedad**.

→ *Pongamos por ejemplo un niño que tiene dermatitis atópica, y debido al calor del agua de la ducha, todos los días después de ducharse sufre picores. Este sujeto anticipa las sensaciones desagradables que vienen después del contacto con el agua, lo que activará las sensaciones que provocan la ansiedad. Este hecho provocará en el cerebro del sujeto una respuesta de evitación y/o resistencia, lo cual se puede manifestar como una conducta disruptiva del estilo; "no quiero ducharme, no me da la gana", o "me duele la barriga, me encuentro enfermo", etc. Este perfil de conducta pudiera tener su origen en la necesidad del niño de **huir** de la situación que le resulta amenazadora/desagradable.*

2. **Lucha**: El mecanismo de lucha persigue enfrentarse al objeto/contexto que provoca el miedo/**ansiedad**.

→ *Imaginemos que el niño del ejemplo anterior, no ha conseguido con su programa/mecanismo de afrontamiento de huida, librarse de la situación amenazadora/desagradable. Es muy probable que aumente su resistencia mostrando una conducta de lucha. Esta conducta podría manifestarse como una conducta disruptiva explosiva, es decir, enrabiándose y dando patadas, gritos, sujetándose a los muebles, insultando, incluso llegando a agredir.*

3. **Sumisión:** El mecanismo de sumisión persigue enfrentarse al objeto/contexto que provoca el miedo/**ansiedad**, mostrando conductas dóciles/sumisas con el objetivo de evitar las consecuencias negativas que el sujeto prevé.

→ Un buen ejemplo de este programa/mecanismo de respuesta frente al miedo/**ansiedad** es el conocido "*Síndrome de Estocolmo*":

- *Una víctima que sufre conductas amenazadoras de un agresor, puede responder ante el miedo con una conducta de sumisión. La sumisión, como decíamos antes, evita la agresión y la víctima lo experimenta como un recompensa/alivio. Por lo que su preocupación es recibir la recompensa y sentir alivio, mientras esto sucede la víctima está agradecida a su dispensador/agresor, hasta tal punto que olvida que en el origen está la conducta maltratadora.*

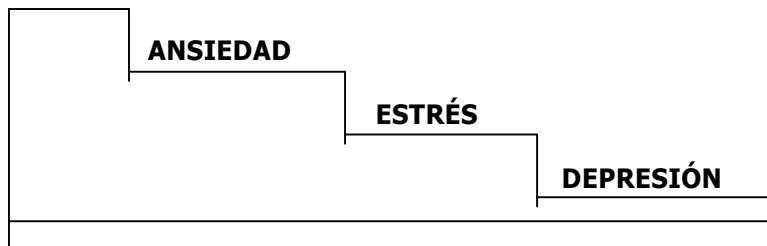
VI

ESTRÉS

- Cuando un individuo se siente "amenazado" o "desbordado" por demandas del ambiente o de él mismo, que exceden sus recursos. Su capacidad de actuar se bloquea o desorganiza, y su organismo se resiente bajo la sobrecarga.
- Un sujeto experimenta **estrés** cuando la presencia de acontecimientos que exigen de él un esfuerzo que sobrepasa sus recursos mentales o físicos le provoca un sentimiento desagradable, inquieto, debilitador, con signos de activación fisiológica mantenida e incapacidad de controlar la situación.
- Así pues podemos entender el **estrés** como una respuesta fisiológica y psicológica a sobrecargas variadas.

Antes de abordar el tema de la depresión puede resultar interesante contemplar a través de un ejemplo como una situación inicial de miedo/**ansiedad** provoca una activación significativa del sistema de alerta, lo que nos provocara **estrés** y finalmente podremos desembocar en el mecanismo de respuesta/**sumisión**, lo que nos podría llevar hacia un cuadro emocional **depresivo**.

MIEDO



Imaginemos que vamos un grupo de amigos de safari y nos encontramos en un coche todo terreno con nuestro guía, en medio de la selva, solos. De repente nuestro coche sufre un accidente, con tan mala suerte que la única persona que se queda inconsciente y atrapada bajo el coche es nuestro guía. Es muy probable que todos al tomar conciencia de que estamos en medio de la selva, lo percibamos como una situación/contexto de riesgo/amenazador. Este hecho es una realidad objetiva para todos, estamos desprotegidos en medio de la selva y somos conscientes de los múltiples peligros que ello conlleva. Automáticamente se activarán los programas/mecanismos de afrontamiento ante el miedo.

*Los programas de **huida** no tienen sentido, ya que corramos donde corramos no podemos escapar de la situación, pues hay cientos de kilómetros cuadrados de selva*

*Los mecanismos de **lucha** tampoco parecen útiles, pues no sabemos a lo que nos enfrentamos y somos conscientes de que no sabemos defendernos en ese hábitat. Esta situación es muy probable que aumente nuestra sensación de falta de control y por ende aumente nuestra sensación de inseguridad y vulnerabilidad. Este hecho, unido a la elaboración afectiva que cada uno hace de la situación, puede dar lugar a la proyección subjetiva de peligros previsibles, pero no existentes en ese instante, lo que disparara nuestra **ansiedad** y nuestro **estrés**. El **estrés** es necesario para mantenernos alerta ante todos aquellos estímulos que nos parecen amenazadores. Cada hoja que se mueve, cada bulto en la sombra, cada sonido, etc. Todo reclamara nuestra atención sin que podamos evitarlo debido a nuestra alerta/**estrés**.*

*Si al cabo de unos días nadie nos saca de esa situación, lo más probable es que lleguemos al mecanismo/programa de **sumisión** y aceptemos la situación, dejándonos vencer por el desánimo/**depresión**.*

VII

DEPRESIÓN INFANTIL

➔ **TRASTORNOS DEPRESIVOS O DEL HUMOR:**

- Se caracteriza por una alteración significativa del estado de ánimo.
- El término depresión es poco específico y se puede referir:
 - Estado de ánimo; bajas transitorias del estado de ánimo propias de la vida diaria, ya que los sentimientos de tristeza o desilusión son vivencias habituales del ser humano.
 - Un síndrome; se caracteriza por la asociación de una serie de signos y síntomas que lo diferencian de las reacciones normales y que pueden agruparse en cuatro categorías:
 - *Estado de Ánimo:*
 - Triste.
 - Melancólico.
 - Infeliz.
 - Hundido.
 - Vacío.
 - Preocupado.
 - Irritable.
 - *Síntomas Cognitivos:*
 - Pérdida de interés.
 - Dificultades de concentración.
 - Baja autoestima.
 - Pensamientos negativos.
 - Indecisión.
 - Culpa.
 - Ideas suicidas.
 - Alucinaciones.
 - Delirio.
 - *Conductuales:*
 - Retraso o agitación psicomotora.
 - Tendencia al llanto.
 - Retraimiento social.
 - Dependencia.
 - Suicidio.

- *Somáticos:*

- Trastornos del sueño (insomnio o hipersomnio).
- Fatiga.
- Aumento o disminución del apetito.
- Pérdida o aumento de peso.
- Dolor.
- Molestias gastrointestinales.
- Disminución de la libido.

→ Una enfermedad:

- Cuando existe un síndrome depresivo, habitualmente autónomo con respecto a cualquier experiencia vital que pueda haberlo iniciado y que afecta al funcionamiento social, laboral o interpersonal.

- **La depresión:** Los niños y los adolescentes pueden también sentir depresión como los adultos. La depresión se define como enfermedad cuando la condición depresiva persiste e interfiere, generando trastornos en los niños/adolescentes.
- Los niños que viven con mucha tensión, que experimentan algún tipo de pérdida o que tienen desórdenes de la *atención, del aprendizaje, de la conducta* o desórdenes de *ansiedad* corren **mayor riesgo de sufrir depresión**.
- Cuando una persona tiene la sensación o se le convence de que no tiene salida, de que no puede aplicar ninguna solución a su problema, que si actúa malo, y si no actúa también; esto hace que abramos la puerta al *pánico y/o a la depresión*.

"Si haga lo que haga, no cambia la situación "dolorosa", o lo que hago produce efectos impredecibles. Uno se retrae de actuar, adopta una actitud de retirada ante la realidad que le supera, que no controla, y puede derivar en la depresión">>.

SÍNTOMAS QUE PODEMOS APRECIAR:

- Tristeza frecuente, lloriqueo y llanto profuso.
- Desesperanza.
- Pérdida de interés en sus actividades.
- Aburrimiento persistente y falta de energía.
- Aislamiento social y una pobre comunicación con los demás.
- Baja autoestima y culpabilidad.
- Sensibilidad extrema hacia el rechazo o el fracaso.
- Aumento en la irritabilidad, enfados frecuentes y hostilidad.
- Dificultad en sus relaciones.
- Quejas frecuentes de enfermedades físicas (dolor de cabeza o estómago).
- Ausencias frecuentes de la escuela y deterioro en los estudios.
- Concentración pobre.
- Cambios notables en los patrones de comer y dormir.
- Hablar de irse de casa (incluso escaparse).
- Pensamientos o expresiones suicidas y/o comportamiento auto-lesivo.

VIII

CONDUCTAS REACTIVAS A CONTEXTO Y/O A MODELO

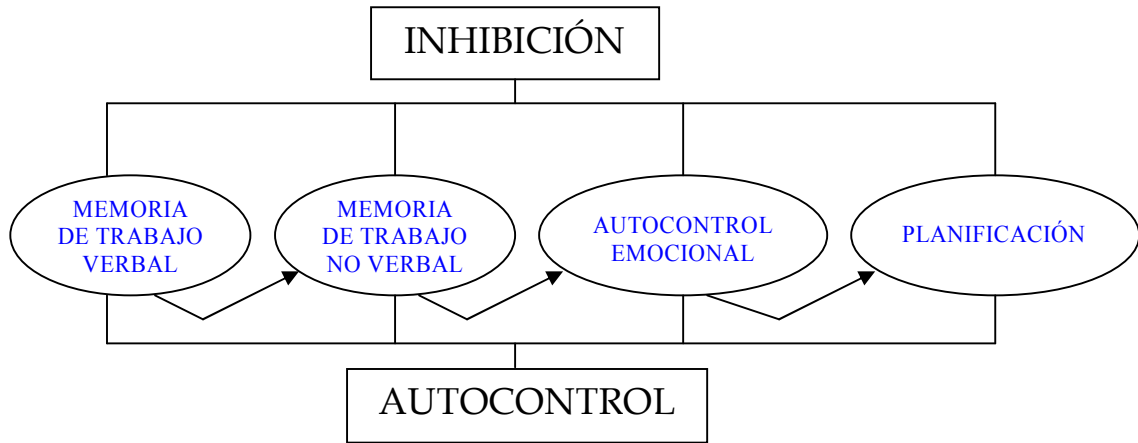
➔ INTRODUCCIÓN:

- Cuando hablamos de las conductas en los seres humanos, nos solemos referir a la manifestación de su comportamiento, es decir; a la manera en que los hombres se comportan y a las acciones que emprenden. Por lo tanto cuando hablamos de conductas disruptivas, nos referimos a un comportamiento y/o acción que produce una ruptura brusca en una situación concreta.
- Sin embargo es muy importante comprender que las conductas suelen ser la manifestación/*síntoma*, de un cuadro emocional activado por los estímulos del ambiente (lo que llamamos realidad objetiva), así como por la elaboración afectiva/*interpretación* que el sujeto hace de esta realidad (lo que llamamos realidad subjetiva). Todo ello condicionado por los factores genéticos y/o neurobiológicos.
- No podemos olvidarnos que la mayoría de los patrones de conducta de los seres humanos tanto a nivel grupal como individual, están muy condicionados/determinados por los modelos aprendidos de sus referentes ambientales, grupales (modelo sociocultural de una comunidad), como individual (modelo comportamental de los adultos referenciales en la crianza de un sujeto/niño).
- Debido a los múltiples factores que pueden estar condicionando y/o determinando la conducta de los seres humanos, antes de intervenir una conducta, con el objetivo de corregirla, deberíamos considerar la conducta como un "síntoma", es decir; como una señal, o un indicio de algo que está sucediendo o va a suceder.
- Por esta razón, debemos explorar/analizar la conducta, con el objetivo de intentar identificar el origen de la misma. Para finalmente establecer los mecanismos de respuesta que nos permitan contener y corregir las conductas disruptivas.

➔ CONCEPTOS BÁSICOS:

- **Tareas Ejecutivas:** Las tareas ejecutivas permiten que los seres humanos tengan la capacidad de *inhibir* su conducta y por lo tanto, poder *auto controlarse*. Estas funciones son indispensables tanto para realizar aprendizajes o socializarnos, así como para permitirnos autorregular nuestras emociones, es decir; establecer una correcta negociación interna entre lo que dicen nuestras capacidades mentales y nuestras emociones. Esta negociación se realiza a través del lenguaje, que actúa como mediador y finalmente permite regular nuestro comportamiento.

CAPACIDADES Y MECANISMOS QUE INTERVIENEN
EN LAS TAREAS EJECUTIVAS



A. MEMORIA DE TRABAJO VERBAL Y NO VERBAL:

La Memoria de Trabajo (Memoria operativa), es la que nos permite mantener la información en nuestro cerebro en el momento que la requerimos. Ni antes, ni después.

Cuando un niño lee el enunciado de un ejercicio de matemáticas, ese enunciado es el estímulo que aporta la información necesaria para que el niño sepa que tiene que hacer, como lo tiene que hacer y finalmente lo realice. La información que aporta este estímulo/enunciado debe ser retenida en la M.T. Verbal, el tiempo que ese sujeto requiera para realizar todas las tareas cognitivas que le permitan resolver el ejercicio.

Es la memoria que nos permite sostener un diálogo interno, recordar información relevante que nos permita orientar nuestra conducta, etc.

Por lo tanto este tipo de memoria va a participar de forma activa en el proceso previo a que la persona emita una conducta.

B. AUTOCONTROL EMOCIONAL:

Es la capacidad que tiene un ser humano para aplazar la satisfacción en el tiempo. Es la capacidad en definitiva que nos permite tolerar la frustración.

El "autocontrol emocional", depende primeramente de que las memorias de trabajo mantengan la información relevante aportada tanto por estímulos externos/ambientales como por estímulos internos, que permitan evocar información relevante al sujeto que ha de tomar una decisión en cuanto a como y cuando emite su conducta.

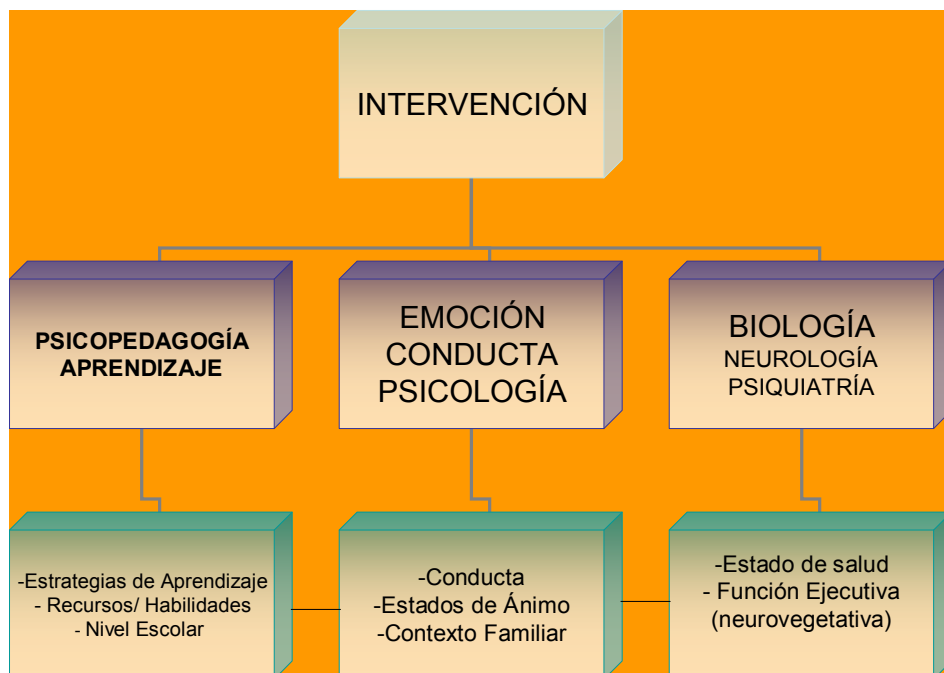
Imaginemos que una persona recibe una llamada de teléfono de un amigo, invitándole a pasar un fin de semana en un balneario. En el momento de recibir la llamada, esta persona estaba estudiando. Cuando contesta al teléfono y recibe la invitación, el estudiante se siente frustrado. En estas condiciones es cuando tiene que mediar nuestro lenguaje interno.

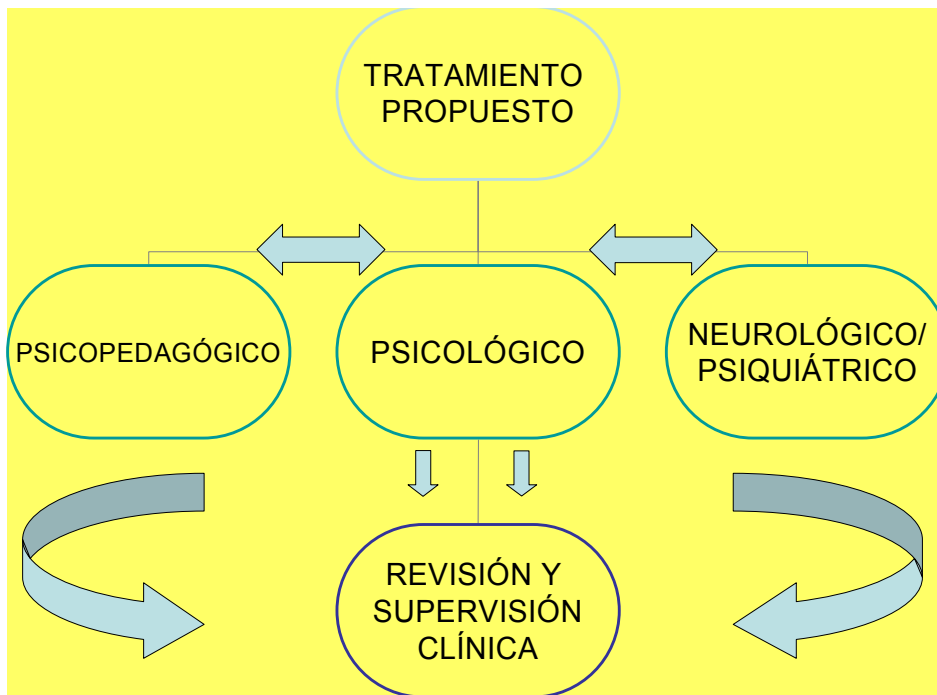
Entre el estímulo que aporta la información ("¿Te apetece pasar el fin de semana en un balneario?").

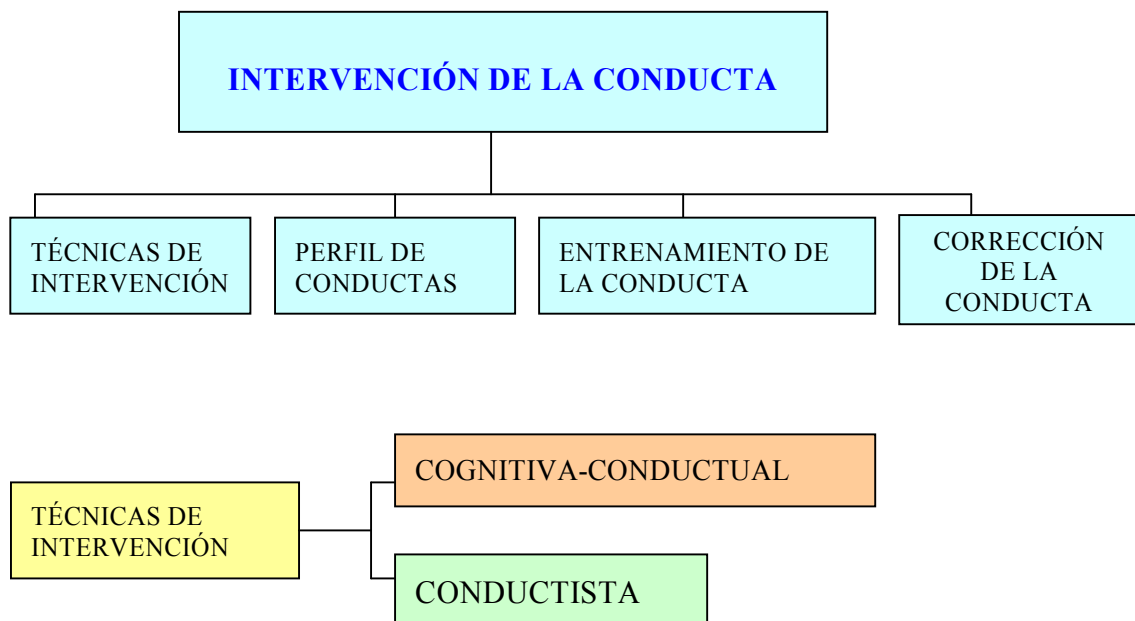
*Las **emociones** activadas, (deseo, felicidad, etc.). Pero la **memoria operativa** empieza a recibir información que nos va a permitir prever/anticipar consecuencias ("Llevo dos años estudiando la oposición, tengo el examen el lunes, me juego mi estabilidad económica,..") etc). Esta información contaminará nuestro estado anímico provocando la frustración. Los sentimientos positivos de felicidad, deseo, ahora se tornan en frustración y rabia. **El lenguaje interno** empieza a mediar conjeturando probabilidades de respuestas, anticipando las consecuencias en cada una de las variables posibles y finalmente elegirá una. ("Mira, no puedo ir este fin de semana porque el lunes tengo el examen de la oposición y me juego mucho").*

C. PLANIFICACIÓN:

Es la capacidad que tenemos para definir los pasos que hemos de dar para conseguir nuestro objetivo. Para ello nuestro autocontrol emocional nos ha debido permitir organizar correctamente nuestros pensamientos y sentimientos, para finalmente determinar nuestra manera de actuar. A mayor capacidad de autocontrol emocional, mayor capacidad de organización y planificación de la conducta, lo que reduce mucho las posibilidades de actuar impulsivamente y por lo tanto equivocarse.



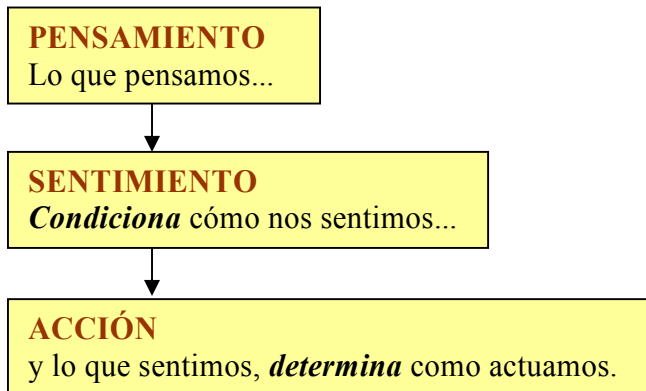




➔ **COGNITIVO-CONDUCTUAL** :

- Se persigue mejorar la autorregulación/autocontrol emocional y comportamental.
 - Tomar conciencia de las acciones que emprendemos y sus consecuencias.
 - Poder aprovechar las experiencias pasadas, para autorregular nuestra conducta en acciones futuras.
 - Poder identificar el origen de nuestras emociones, que tantas veces determinan las acciones que emprendemos.
 - En definitiva, tomar conciencia del problema. Mejorar las estrategias y recursos que favorezcan una correcta mediación de nuestro lenguaje interno, entre los estímulos y las respuestas.
 - Es especialmente útil como herramienta para los padres y/o educadores a la hora de identificar el origen racional/emocional de una conducta, por lo tanto favorecerá las estrategias para la resolución de conflictos y corrección de las conductas.

- La herramienta (marco teórico):



*Si un niño **piensa** que no puede aprenderse las tablas de multiplicar, posiblemente se **sienta** incapaz de aprenderlas y es muy probable que su **actuación/conducta** intente evitar/oponerse a ir con su madre a estudiar las tablas.*

*Si un niño **piensa** que con su conducta disruptiva de oposición, puede conseguir que su madre no le obligue a hacer los deberes, aunque a cambio lo que obtenga sea una "bronca" y/o un castigo. Seguramente se **sienta** capaz de evitar la obligación y por lo tanto **actuase** emitiendo conductas oposicionistas.*

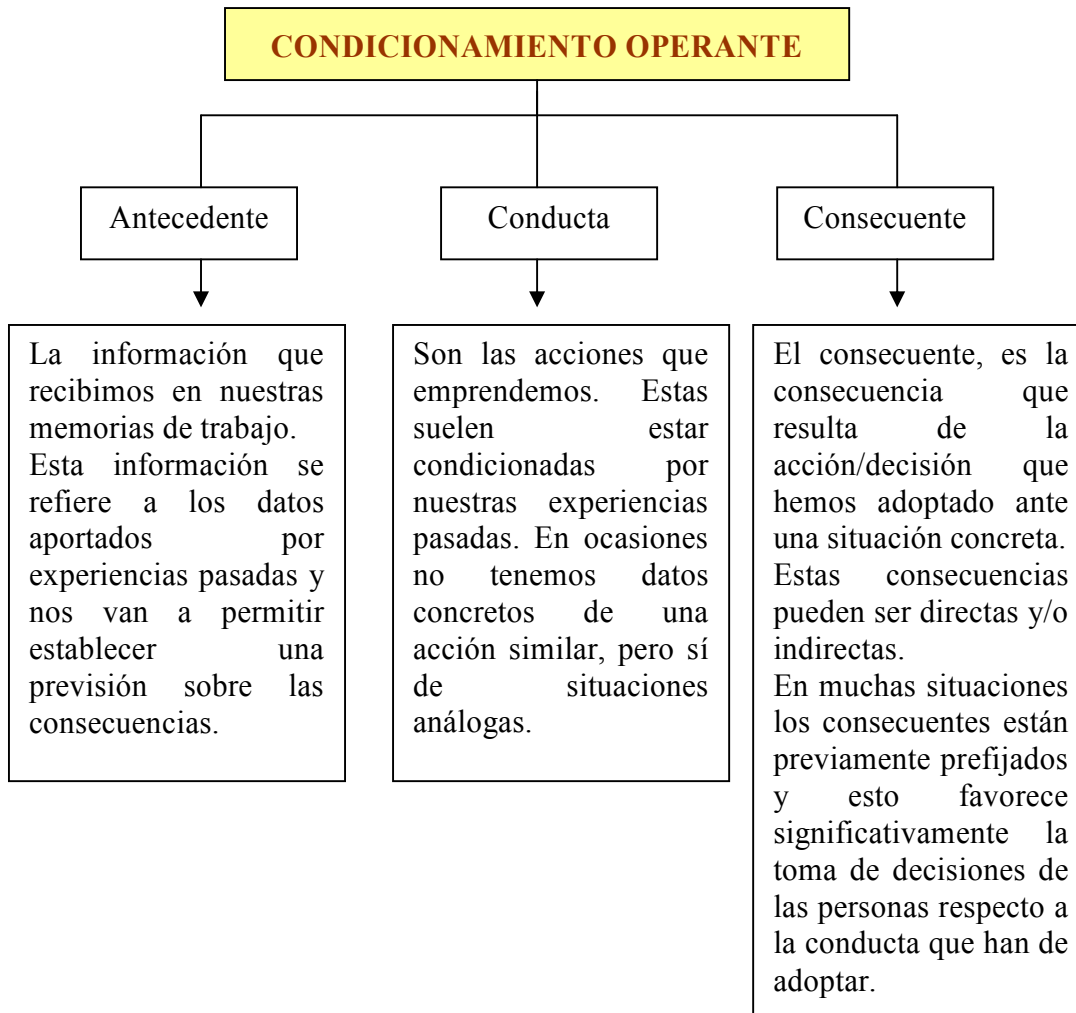
*Si un niño ha suspendido todas las evaluaciones de una asignatura y **piensa** que ya no la puede aprobar en el examen de recuperación, es muy posible que se **sienta** incapaz de hacerlo y por lo tanto su **actuación/conducta** sea no prepararlo y dedicarle más tiempo a una asignatura que el **piense** que tiene opciones de aprobar.*

CONDUCTISMO:

- Se persigue regular el ambiente con el establecimiento de unas rutinas claras, unos objetivos claros y factibles a cumplir dentro de esa rutina (el establecimiento de normas y límites, así como el entrenamiento de las conductas necesarias para cumplirlos).
 - Se persigue el establecimiento de consecuentes apropiados para corregir las conductas.
 - En definitiva se persigue una actuación organizada y planificada, para conseguir una correcta mediación entre la conducta emitida y el tipo de respuesta dada, con el objetivo de entrenar y corregir conductas no adecuadas y/o disruptivas.
 - Con ello también perseguimos que el ambiente/contexto del niño le permita predecir, anticipar las consecuencias de su conducta, así como favorecer su organización, planificación y establecimiento de estrategias.

→ Un contexto/ambiente estructurado y estable favorece el entrenamiento, corrección y contención de conductas poco adecuadas, ineficaces y/o disruptivas.

- La herramienta (marco teórico):

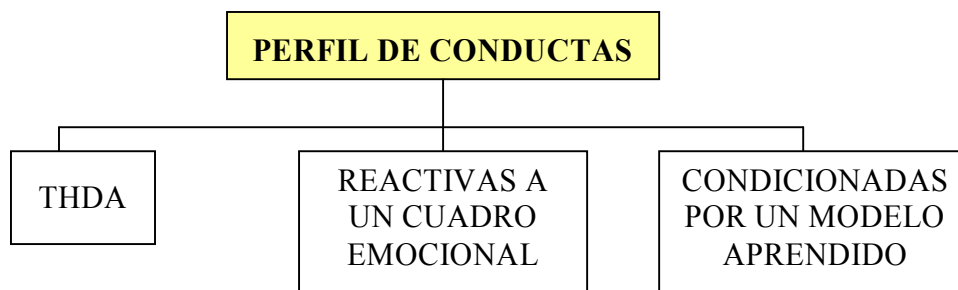


*Imaginemos que somos propietarios de un comercio, y todos los días cuando suena el despertador para indicarnos que debemos levantarnos (**la conducta**), nos da pereza y apagamos el despertador. Esta conducta va a provocar que lleguemos tarde a nuestro trabajo. Cuando llegamos a la puerta de nuestro comercio nos están esperando los empleados, pero nadie dice nada, puesto que somos el jefe. Eso significa que no hay una **consecuencia** negativa por el hecho de llegar tarde.*

Al día siguiente cuando vuelve a sonar el despertador, volvemos a tener pereza.

*Nuestra memoria de trabajo, en ese mismo instante, recibe los datos de las experiencias pasadas/anteriores (**el antecedente**), el dato que recordamos es que las otras ocasiones en las que he llegado tarde a trabajar no ha habido ningún tipo de consecuencia negativa, lo que posiblemente condicionará/determinará que no nos levantemos.*

Ahora imaginemos que nuestro comercio ha sido comprado por una gran empresa. Ya no somos el jefe/propietario, sino que ahora nos hemos quedado como encargado/empleado. Después de llegar tarde a trabajar, "como siempre", varios días, el responsable de la gran empresa nos cambia el **consecuente habitual** asociado a la **conducta** de llegar tarde. (- como usted vuelva a llegar tarde le despediremos). Este nuevo **consecuente** va a modificar la información de previsión (**antecedente**) que recibiremos en nuestras memorias de trabajo, el día siguiente por la mañana. (Como no me levante y llegue tarde me van a despedir, lo que pone en peligro mi estabilidad económica, poder hacer frente a mis gastos, la estabilidad de los míos que dependen de mi, etc.). Este nuevo **consecuente** posiblemente determine que me levante a tiempo y por lo tanto que **modifique mi conducta**.



TIPOS DE CONDUCTAS Y SUS CARACTERÍSTICAS:

1/ Conductas por desatención/distrabilidad:

→ Errores por descuido:

- Olvidarse cosas:
 - a) No recuerda lo que le acabamos de decir/pedir.
 - b) Se olvida apuntar los trabajos/deberes.
 - c) No nos entrega notas del profesor.
 - d) Olvida partes de un mandato, etc.
- Es ineficaz a la hora de realizar tareas:
 - a) Comete errores en las actividades escolares.
 - b) Comete errores y es torpe en la ejecución de tareas de tipo manipulativo.

→ Errores por alta frecuencia de distrabilidad:

- Dificultad para seguir instrucciones cotidianas:
 - a) No es autónomo en tareas que tiene que realizar todos los días (rutinas), por aunque conoce la norma y tiene adquirida la destreza, se despista en el transcurso de la ejecución y parece olvidar los consecuentes.
 - b) En ocasiones parece no escuchar y/o no querer hacer caso.

- c) Evita o rehúsa hacer tareas que le frustran y/o le requieren un esfuerzo.
- d) Se distrae mientras trabaja y molesta a otras personas.

2/ Conductas asociadas a impulsividad (Dificultad para inhibir y auto controlar su comportamiento):

→ Errores por falta de autocontrol/inhibición:

- Interrumpe o se inmiscuye en las actividades de otros.
- Dificultades para aguardar su turno.
- Se precipita en las respuestas sin haber sido completadas las preguntas.
- Habla en exceso.
- Corre riesgos innecesarios.
- Puede tener conductas desafiantes y/o agresivas.
- Dificultades para planificar y organizar.
- No mide las consecuencias.

3/ Conductas asociadas a inquietud motora:

- Se mueve en exceso (toquetea cosas, mueve rítmicamente las piernas, tamborilea con los dedos y/o con objetos, se balancea en la silla, etc.).
- Abandona su asiento en clase o en otras situaciones, cuando se espera que esté sentado.
- Corre o salta excesivamente en situaciones que es inapropiado.
- Dificultades para jugar o dedicarse tranquilamente a actividades de ocio.
- Hablar en exceso.
- Es incapaz de permanecer en una tarea y cambia sin terminar las de una a otra. En ocasiones no termina ninguna.

(Todos estos errores debemos asociarlos a fallos en las tareas ejecutivas, derivados de una disfunción en el sistema catecolaminérgico, encargado de los neurotransmisores, Dopamina/noradrenalina).

4/ Conductas vs. Mecanismos de Respuesta frente a Excitación, Ansiedad, Depresión (cuadros emocionales reactivos a contexto/ambiente, que pueden estar condicionados también por desajustes/disfunciones neurobiológicas):

→ Lucha:

- Conductas agresivas.
 - a) Verbales.
 - b) Físicas.
- Conductas Negativistas/oposicionistas.
- Conductas desafiantes.

→ Huida:

• Conductas de evitación:

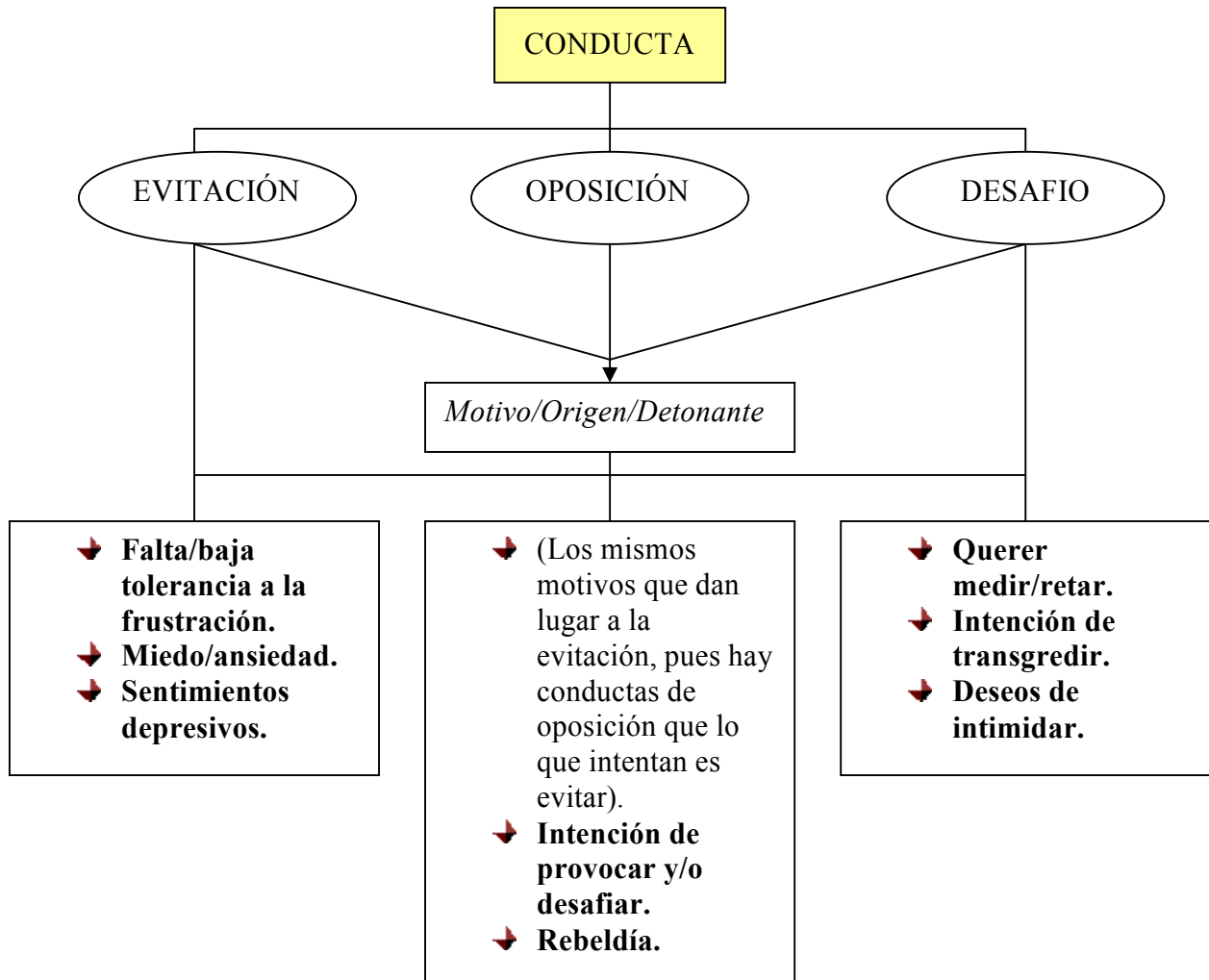
- a) Mentir.
- b) Oponerse.
- c) Escapar/evitar el hecho de asumir una obligación y/o una consecuencia.

→ Sumisión:

• Conductas depresivas:

- a) Abandonar una tarea o resistirse a empezarla por sentido de incapacidad (pensar que hagas o no hagas el esfuerzo no lo vas a conseguir).
- b) Hacer cosas inapropiadas porque otros las hacen (suele ocurrir en sujetos de tienen baja autoestima y consideran que los demás son mejor que el, lo que le puede llevar a imitar la conducta, incluso a emprenderlas por propia iniciativa, con el objeto de llamar la atención de los demás, adquirir protagonismo y ser aceptados y valorados).
- c) Muchas veces, asociado a un estado de ánimo depresivo/tristeza, podemos mostrarnos apáticos y/o desinteresados por algo. Esto se puede interpretar como una conducta disruptiva.
- d) Otras veces, asociado a un estado de ánimo depresivo/triste, podemos mostrarnos irritados, poco tolerantes y/o agresivos.

5/ ¿Cómo suelen manifestarse las conductas?:



IX

EVITACIÓN

1/ Conductas de Aplazamiento:

- Intentan aplazar/evitar tanto el cumplimiento de una obligación y/o mandato, como las consecuencias de algún error comportamental.
 - ¡Ahora voy!
 - Déjame un ratito más, "cinco minutitos..."
 - Luego ...
 - Mañana lo hago...
 - Etc.

2/ Conductas de oposición leve:

- Son conductas que suelen partir de un intento de evitación frustrado, lo que da lugar a que el niño/adolescente muestre conductas más resistentes, con el objetivo de evitar el hecho de tener que cumplir con el mandato, o con cualquiera de las rutinas cotidianas; como apagar la televisión para empezar a estudiar.
 - Discutir.
 - Enrabiarse (*dar portazos, dar puñetados a la pared, tirar objetos, tirarse al suelo y resistirse físicamente, insultar, etc*).

4/ La MENTIRA como Conducta de evitación:

- Mentir para evitar una consecuencia relacionada con algún error de nuestra conducta, o con la intención de eludir. Este tipo de mentira las utilizamos todos, pues constituye una habilidad social que evita consecuencias desagradables frente a errores pequeños y cotidianos de nuestro comportamiento.
- Cosas como decir que – “había mucho atasco”, cuando en realidad uno se ha entretenido con los niños en casa, o “este sábado tengo mucho trabajo”, como respuesta a tu pareja cuando te dice que este fin de semana tienes un compromiso social que quieres eludir. Este tipo de conductas han de considerarse como una habilidad social.
El problema/trastorno se produce cuando una persona lo utiliza sistemáticamente para eludir responsabilidades/obligaciones, y/o para asumir las consecuencias de sus actos.

X

OPOSICIÓN

1/ Conductas Negativistas/oposicionistas:

- Rehúsa, se niega a cumplir las obligaciones.
- Cuestiona constantemente las reglas.
- Acusa a otros de sus errores o mal comportamiento.
- Susceptibles, provocando/manifiesto reacciones agresivas, a la defensiva.
- Manifestarse con mucha frecuencia enfadado.
- Actitud negativa hacia todas las cosas en general.

2/ Conductas agresivas:

→ Verbales:

- Vocabulario soez.
- Discurso amenazador/agresivo.
- Discute constantemente.

→ Físicas:

- Conducta colérica y pataletas.
- Suele molestar deliberadamente a otros, *empujándolos, amagando golpes, etc.*
- Conductas vengativas.
- Pelearse, agredir, amedrentar, etc.

3/ La MENTIRA "estructurada/premeditada", como conducta oposicionista:

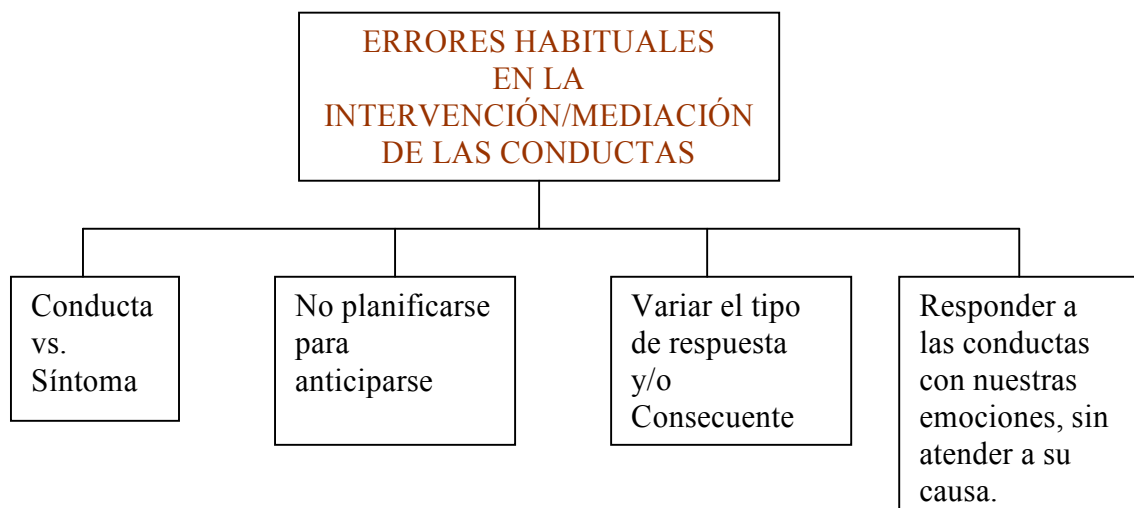
- *Cuando la mentira se convierte en una estrategia, y su fin último es evitar obligaciones y/o responsabilidades. Así como cuando la mentira persigue el quebrantamiento y la oposición a la norma y los límites. Entonces se puede considerar como una conducta muy disruptiva y en la mayoría de ocasiones impide poder establecer medidas preventivas*

XI

DESAFÍO

1/ Conductas desafiantes:

- Agredir a personas.
- Amenazar intimidar.
- Conductas de enfrentamiento/desafío.
- Destruir cosas y/o deteriorarlas.
- Incumplimientos de las normas.
- Rechazar los límites y transgredirlos.



Los cuatro errores más habituales en la intervención/mediación de las conductas de nuestros "cachorros", suelen estar relacionadas con identificar la conducta como un problema y no como la consecuencia de un contexto/activador, una mediación interna/elaboración emocional y/o la imitación de un modelo comportamental externo.

1- La falta de planificación que puede afectar:

- a. Horarios.
- b. Rutinas.
- c. Normas.
- d. Límites.
- e. Modos de intervenir/mediar.
- f. Conductas resultante (respuestas o consecuentes).
 - Respuestas: *Gritar, pegar, amenazar, etc.*
 - Consecuencias: *Hacer repetir la tarea, castigar sin salir, etc.*

2- Variar el tipo de respuesta/consecuente:

- a. *Recordemos al niño que se opone a desayunar. - ¡No quiero desayunar, no me da la gana!... y la madre responde;*
 1. Primer día - *¿Qué quieres cariño, tostadas con mermelada que te gustan mucho?*
 2. Segundo día - *¡Como no desayunes esta tarde te quedas sin "play"!*
 3. Tercer día - *Mira, haz lo que te de la gana, vete sin desayunar que me tienes harta y estoy cansada de discutir contigo.*
 4. Cuarto día *(Le grita y le da unos azotes)*
- b. Si identificamos el origen de la conducta, nos será más fácil adecuar el consecuente y/o la respuesta.
 1. Primera opción: *Que el niño no tenga apetito por la mañana.*
 2. Segunda opción: *Que sea un caprichoso con el tipo de comida.*
 3. Tercera opción: *Que este desafiando a su madre con el objetivo de molestarla.*
- c. El consecuente debe estar relacionado con la causa que lo provoca y con lo que el niño intenta evitar.
 1. Si la conducta aparece asociada a la falta de apetito, deberemos buscar un consecuente que nos permita modificar sus ciclos de apetito. (Ej.; *retirarle la merienda y la cena, con el objeto de provocar que se levante con hambre*).
 2. Si la conducta es provocada por la falta de tolerancia a la frustración del niño, que no acepta un alimento que no le gusta. Debemos buscar un consecuente que le demuestre que debe comer de todo y no lo podrá evitar.
 3. Si la conducta se debe al deseo de transgredir del niño, deberemos ponerle límites claros y consecuencias que le hagan reflexionar, demostrando que siempre que nos rete, saldrá perdiendo.

3- Intentar que nuestro estado de animo condicione/determine en lo mínimo posible el perfil de respuesta/consecuente que damos, pues corremos el riesgo de perder la objetividad y acabemos desahogándonos con el niño, o dejándonos vencer por cansancio y/o por miedo, etc. Así como estaremos variándoles constantemente los consecuentes en función a nuestro estado de animo puntual en ese momento. Lo que dificultare en el futuro que el niño anticipe que le puede ocurrir y de esa manera anticipe consecuencias que le permitan autorregular sus emociones y su conducta.

2/ Conducta vs. Síntoma:

- La conducta, como se ha explicado anteriormente, es la manifestación de una acción que emprende el ser humano, como resultado/respuesta a un estímulo, aunque ese resultante final que va a resumirse en la conducta de una persona esta condicionado/determinado por un constructo de cosas ("ambiente, estado emocional, modelo aprendido, etc.").
- Para atender correctamente a una conducta debemos antes identificar qué ha dado pie a que ese ser humano actúe de esa manera. Es decir, es importante contemplar la conducta como el síntoma de un estado emocional, una intención y un modelo aprendido.
 - Pensemos en un niño que muestra una conducta opositora en el momento de desayunar; - ¡No quiero desayunar!, y se muestra insistente/perseverante manteniendo esta conducta.
 - Debemos analizar e intentar identificar el origen de este comportamiento.
 - a) El niño se resiste a desayunar porque no tiene apetito.
 - b) El niño se resiste a desayunar porque es un caprichoso y no le gusta el desayuno que toca hoy.
 - c) El niño se resiste con el objetivo de provocar a su madre. Cuando la madre no esta mirando se esconde las galletas para comerlas después.
 - Si hemos sido capaces de identificar la causa/origen de la conducta, deberemos ajustar la consecuencia, decidiendo previamente si lo que quiero es:
 - a) Entrenar la conducta para que el niño adquiriera destreza y autonomía.
 - b) Corregir y modificar ese perfil de comportamiento.
 - c) Castigar de forma punitiva con el objeto de molestar.
 - d) Establecer una consecuencia con el objeto de hacer reflexionar sobre el tipo de conducta emitida y sus consecuencias de cara a los demás y a él mismo.
 - a) Establecer medidas que supongan una herramienta eficaz capaz de prevenir un tipo de conducta.

3/ Planificarse y establecer estrategias con el objetivo de anticiparse/prevenir:

- La intención pedagógica, esa capacidad que tiene el ser humano, para identificar los defectos y virtudes de sus "cachorros", con el objeto de potenciar y dirigir las virtudes y modificar, corregir los comportamientos inadecuados. Con el fin último de entrenar/preparar a los "cachorros", de cara a su futura independencia. Es decir, es la capacidad que tenemos para entrenar a nuestros hijos y aportarles las herramientas necesarias para desenvolverse en la vida adulta de una forma satisfactoria y poco traumática.
- La intención pedagógica, requiere de mecanismos estructurados y previamente planificados, que den respuesta a las necesidades educativas de nuestros hijos en todas sus dimensiones, pero especialmente en aquellas que estarán relacionadas con su autocontrol emocional y su capacidad de adaptación social.

4/ Herramientas necesarias

- Conocer los sistemas que nos favorecen el análisis de la conducta:

Registros comportamentales:

<u>Rutina/horario</u>	CONDUCTA	Respuesta y/o Consecuente	Posible causa de la conducta	Estado de animo del adulto/mediador
Levantarse				
Aseo				
Desayuno				
Merienda				
Deberes				
Ducha				
Cena				
T.L				
Cama				

- Conocer los tipos de conducta y sus características, con el objetivo de identificar su causa u origen, una vez detectadas a través de los registros.
- Conocer las herramientas de intervención:
 - Auto instrucciones:

- a) **VISUALES:** Tarjetas diseñadas con el objetivo de sustituir/acompañar/evocar en la Memoria Operativa, la información necesaria para realizar una acción (mandato, norma), así como también para mejorar la organización/planificación de una conducta.

<p>Autoinstrucción/ Vestirse</p> <ol style="list-style-type: none">1- Calcetines2- Calzoncillos3- Camiseta4- Camisa5- Pantalones6- Zapatos7- Jersey	<p>Autoinstrucciones/ recoger cuarto</p> <p><u>Plan:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1- Recoger primero todos los juguetes.2- Recoger después la ropa.3- Recoger lo último los materiales del colegio. <p><u>Estrategias:</u></p> <p>✦ Juguetes:</p> <ol style="list-style-type: none">1- Recoger todos los juguetes y volcarlos en cima de la cama.2- Poner las cajas de "IKEA" cerca de la cama.3- Volcar los juguetes <p>Se desarrolla toda la secuencia y se establece el tiempo.</p>
--	---

- b) **VERBALES:** Entrenarle en la autorregulación interna a través del lenguaje.

• Técnicas Cognitivo/conductuales:

- a) Para trabajar/auto controlar sus emociones.
- b) Para regular el lenguaje interno con el objeto de que el niño/adolescente tome conciencia de sus conductas y modifique sus estrategias.
- c) Para mejorar sus habilidades sociales.
- d) Se trate de:
 - Enseñarle a identificar sus pensamientos y modificar aquellos que le conducen a conductas desajustadas/inadecuadas.
 - Enseñarle a identificar sus emociones y mejorar tanto el autocontrol emocional, como a establecer mecanismos de respuesta adecuados.
 - Enseñarle a reflexionar sobre su conducta y el impacto que esta genera en él y en los demás.

- Técnicas basadas en el condicionamiento operante:
 - Para regular y estructurar sus entornos:
 - Establecer una rutina clara con un horario bien definido y factible.
 - Establecer los objetivos a conseguir en cada rutina.
 - Establecer las normas para conseguir dichos objetivos.
 - Establecer las consecuencias de forma clara y adecuándolas al perfil de conducta emitido, así como a la intención del mediador. (entrenar, corregir, castigar, etc.).
- Técnicas generales/orientativas para cada perfil de conducta:
 - a) Asociar el tipo de consecuente con el perfil de conducta emitida:

Evitación:

- Cuando la evitación tiene su origen en la *falta de tolerancia a la frustración*, o el deseo de eludir una responsabilidad y/o consecuencia negativa por una acción, debemos demostrar al sujeto que no sólo no va a liberarse de la tarea o la consecuencia negativa, sino que se multiplicaran los problemas/consecuencias. *El perfil de castigo ha de ser multiplicar el tipo de tarea que el sujeto intenta eludir e incrementar la consecuencia negativa. Es muy importante que sea la propia tarea, obligación y/o norma que el niño/adolescente debe cumplir, la que se utilice como consecuente.*
- Cuando lo que se pretende es huir/evitar una tarea que el sujeto percibe como amenazadora, debemos atenderla desde la dimensión emocional, intentando averiguar qué *piensa* el niño y porqué quiere huir/evitar, debemos ayudarle a identificar como se *siente* y de esta forma podremos trabajar su percepción de las cosas. Debemos hacerle sentir competente y ajustar nuestro nivel de exigencia a su competencia real. Debemos aportarle herramientas facilitadoras y entrenarle en su manejo. (autoinstrucciones, estrategias de planificación/organización, manejar los tiempos, elaborar recursos).

Oposición:

- Si la conducta de oposición, es la evolución de un cuadro comportamental de evitación, debemos aplicar las medidas anteriores.
- Si la conducta de oposición, tienen su origen en una intención de resistirse a través del amedrentamiento, la violencia y tiene ya una intención de transgredir. Debemos estar muy vigilantes

e intentar determinar qué provoca este tipo de respuesta/conducta, pues muchas veces tiene su origen en el miedo, la baja autoestima, etc. Entonces deberemos atenderlas desde la dimensión emocional. Sin embargo, cuando sólo se justifican por el mero deseo de transgredir, debemos ser rigurosos con los consecuentes, ya que se trata de demostrar que ese perfil de conductas nunca consiguen lo que persiguen.

Desafiantes:

- La conducta desafiante pretende medir/retar y en gran medida trasgredir y amedrentar.
- Cuando un sujeto desafía no puede tener la sensación de avasallar a la otra persona y mucho menos, debe tener la sensación de tener éxito con dicha conducta.
- Si la conducta desafiante aparece en un momento puntual de pérdida de control emocional (rabieta), debemos atenderla desde la dimensión emocional y posteriormente aplicar un consecuente, con el objetivo de que el niño/adolescente reflexione sobre la consecuencia de dicha conducta en él mismo, y en los demás.
- Si la conducta desafiante sólo busca la trasgresión el niño/adolescente debe percibir que el control externo es superior a su capacidad de trasgredirlo, en definitiva, el sujeto debe tener la sensación de perder más de lo que puede ganar. En estos casos, en ocasiones hay que utilizar medidas punitivas, con el objetivo de contener y reeducar.

Conductas vs. Habilidades Sociales:

- Muchas conductas se convierten en disruptivas por torpes e inadecuadas frente a los demás.
- No respetar el turno de palabra.
- No atender a las necesidades y deseos de los demás.
- Resolver los conflictos de forma violenta y/o amenazadora.
- Mentir.
- "Chivarse", delatar a los compañeros y/o hermanos frente a profesores o padres.
- Fabular, contar historias inventándose hechos como si fueran ciertos.
- Conductas de sumisión muy marcadas, dejarse manipular/influenciar.
- Etc.

Este perfil de conductas ha de ser intervenido con el objeto de modificar, corregir e incorporar nuevas herramientas para socializarse. Así como con el objetivo de que el niño/adolescente tome conciencia de sus propios errores. Para ello utilizaremos programas de habilidades sociales.

PROPUESTA DE ACTUACIÓN:

→ ECUACIÓN PARA EL ANÁLISIS DE DATOS, ESTABLECIMIENTO DE HIPÓTESIS DE ACTUACIÓN Y PRONÓSTICO.

→ La ECUACIÓN:

- **Perfil del sujeto** (*capacidad intelectual, rendimiento académico, habilidades sociales, etc.*) + **Contexto/ambiente** en el que se desenvuelve y de donde extrae sus modelos comportamentales (*Zona donde vive, tipo de vivienda, escuela, estilos educativos de sus padres, etc.*) + **Hábitos que tiene** (*Uso de videoconsolas, tipo de juegos, consumo de televisión y ordenador, que otras cosas hace en su tiempo libre, aficiones, etc.*) + **Condicionamientos biológicos** (*historial clínico, antecedentes familiares, etc.*) ” + **todas aquellas cosas que se nos ocurran”...**

→ ¿Qué hacer con la ecuación?:

- Tachar aquellas cosas en las que no podamos intervenir. (*tipo de vivienda, número de hermanos, enfermedad de uno de los padres, etc.*).
- Rehacer la ecuación de forma reducida con aquellas áreas donde podamos intervenir. (*estilo educativo de los padres, dificultades lecto-escritoras, falta de tolerancia a la frustración, inadecuadas habilidades sociales*).
- Desarrollar la nueva ecuación con más detalle. El objetivo es obtener el mayor número de datos posibles que nos permitan decidir en que debemos actuar. (*si hemos decidido actuar en el ámbito familiar con el objetivo de reestructurar las rutinas, normas, etc. Debemos utilizar herramientas que nos permitan registrar más información, clasificar esta información y establece un plan de acción*).
- La selección de las áreas a intervenir, debe ser a través de un análisis objetivo de la situación. Preguntas como; *¿de qué información dispongo y su fiabilidad?, ¿de qué formación dispongo “yo” y los que deben acompañarme/ayudarme en la tarea?, ¿de qué recursos disponemos?, ¿Quién va a gestionar esos recursos?, etc.* Todas son preguntas que deben responderse de forma práctica. Debo atender a aquellas cosas para las que considero que mi información, formación, recurso y apoyo, pueden dar una respuesta eficaz al problema. Sólo esto y la disposición del interesado/os puede mejorar el pronóstico.

→ PROFESIONALIZAR A LOS PADRES Y EDUCADORES:

- Los padres y educadores en concreto, pero en general la comunidad educativa debe adquirir el conocimiento.
- Debemos formar a los educadores para que adquieran un mayor conocimiento y comprensión de los factores que condicionan/determinan las conductas, así como que adquieran herramientas y estrategias para mejorar el abordaje, la respuesta educativa.
- Es recomendable dejarse orientar e incluso en ocasiones supervisar. En los primeros estadios de la aplicación de nuestros nuevos recursos, nos encontraremos con trabas insospechadas, que no se ajustan a lo aprendido o dificultades para aplicar lo aprendido.
- Más adelante esta supervisión será solicitada por los interesados. Tanto para evaluar su actuación/mediación, como para seguir aprendiendo y también para aportar nuevos recursos elaborados por ellos mismos.
- Permitir e incentivar que el conocimiento circule, las personas que se han formado, orientaran a otras y así mejorar y optimizaran sus recursos.

→ PSICOTERAPIA:

- En ocasiones se requiere una reestructuración cognitiva tanto del propio individuo, como de sus familiares.
- Tratamiento de trastornos como:
 - Ansiedad.
 - Depresión.
 - Estrés.