

e

escuela de

familias

FUNDACIÓN MAPFRE

Hábitos de conducta y comportamiento

DOWN España
Federación Española de Síndrome de Down

“ Dime y lo olvido

Enséñame y lo recuerdo

Involúcrame y lo aprendo”

B. Franklin

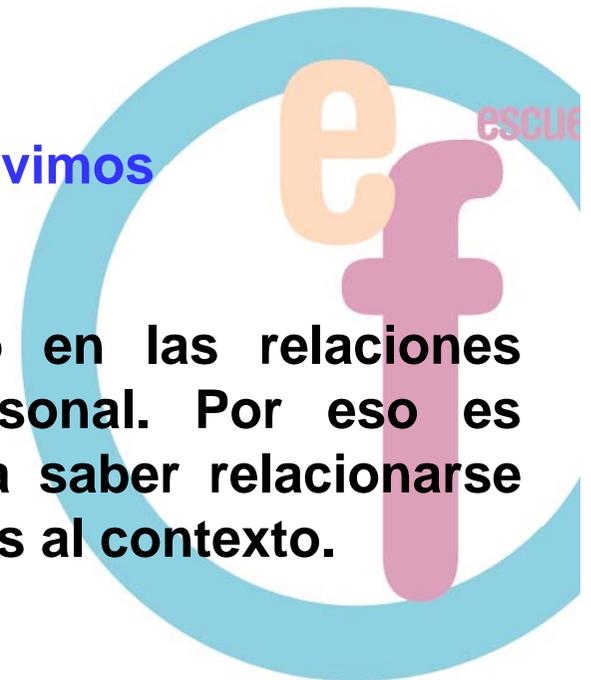


Somos seres sociales

Después de la satisfacción de las necesidades fisiológicas y de seguridad, que son básicas para el mantenimiento de la vida, surgen como prioritarias:

- ❑ las relaciones estables
- ❑ el reconocimiento y la valoración
- ❑ la realización dentro del entorno en el que vivimos

Mantener un comportamiento equilibrado en las relaciones humanas ayuda a realizarse en lo personal. Por eso es importante tener habilidades sociales para saber relacionarse mediante conductas apropiadas y adecuadas al contexto.



Las relaciones sociales marcan la vida comunitaria

Si las relaciones son positivas, producen:

- Seguridad personal
- Confianza en el grupo y en la familia
- Adecuada autoestima

Si son de rechazo, provocan:

- Inseguridad
- Desconfianza
- Dependencia

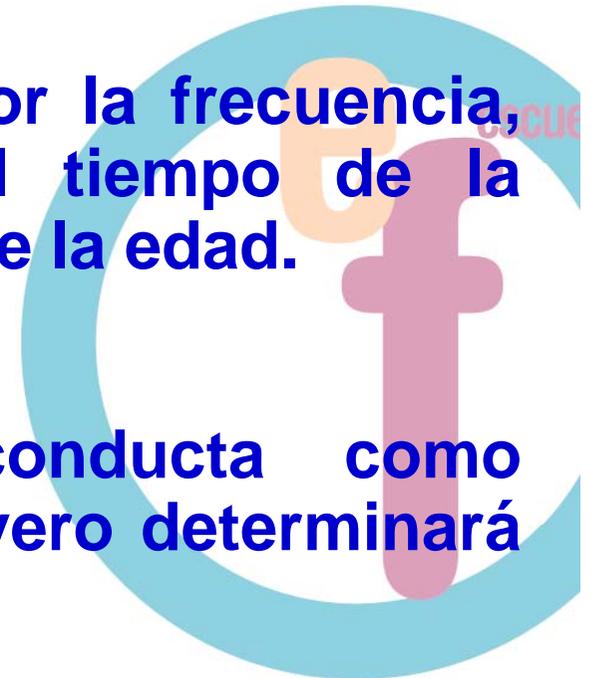
De ahí la importancia de cuidar y potenciar las relaciones positivas, que van a generar:

- Adaptación a la vida familiar
- Adaptación escolar
- Adaptación a las actividades asociativas
- Adaptación al medio social



Trastornos de conducta

- Las conductas agresivas, rebeldes, desobedientes o desafiantes se encuentran a menudo en la población infantil y juvenil como parte de un desarrollo evolutivo “normal”.
- La situación problema se mide por la frecuencia, magnitud y perseverancia en el tiempo de la conducta en cuestión, en función de la edad.
- La manifestación de dicha conducta como trastorno leve o trastorno más severo determinará el tipo de intervención.



Características básicas de los trastornos de conducta

- **Trasgresión de las normas**
- **Agresividad**
- **Impulsividad**
- **Permanencia en el tiempo**
- **Falta de respuesta a los premios y al castigo**

El grado del problema hay que medirlo por:

- **La frecuencia**
- **La duración**
- **La intensidad**



Ejercicio “Algunos trastornos del comportamiento”

Valora de 1 a 10 la importancia que le das a los siguientes trastornos:

1.- Obstinación	
2.- Terquedad	
3.- Pasividad	
4.- Inhibición	
5.- Mutismo	
6.- Soliloquios	
7.- Enfados	
8.- Rabietas	
9.- Tartamudez	
10.- Caprichos	
11.- Tics	
12.- Regresión en conductas aprendidas	



Aspectos a tener en cuenta

- **Conocer los contextos que se relacionan con las dificultades de conducta.**
- **Analizar qué función cumplen los comportamientos problemáticos.**
- **Valorar los antecedentes y las consecuencias de la conducta problema.**
- **Desarrollar estrategias sencillas para ayudar a prevenir y/o suprimir las dificultades de conducta.**



***Las relaciones sociales enmarcan los
comportamientos***

“Para educar hace falta la tribu entera”

Jose Antonio Marina

Nadie crece sólo. Aprendemos con otros

***“Por eso crecemos en equipo. Y también ^{ESCUE}
nos destrozamos en grupo”***

Gonzalo Berzosa



Ejercicio práctico

Las conductas y el comportamiento cotidiano se convierten en problemas “serios” cuando interfieren en tres áreas del proceso de maduración personal.

Valorar el nivel de interferencia en cada una de las siguientes áreas:

1. **El aprendizaje de técnicas para desarrollar la autonomía personal.**
2. **La normal convivencia y comunicación en casa y en la vida social.**
3. **La identificación con modelos habituales en otras personas de su edad.**



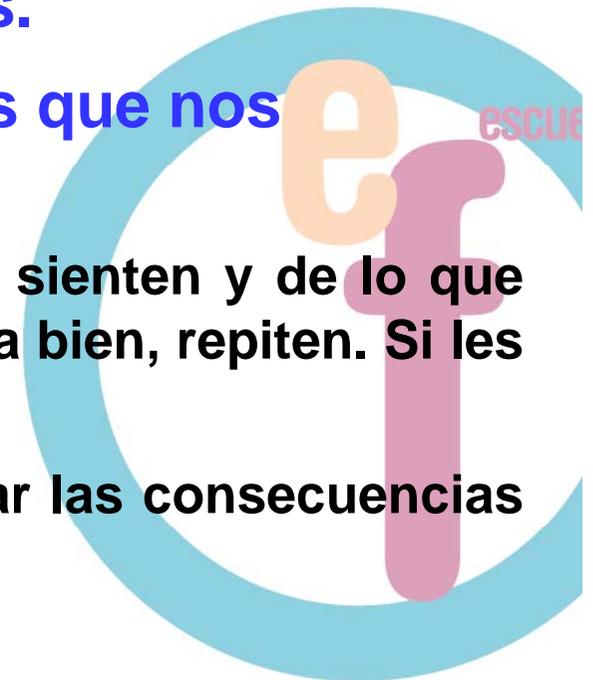
La conducta humana se puede cambiar

Nuestra manera de actuar está formada por tres componentes:

- **Lo que pensamos**, las ideas que tenemos, los valores y las creencias.
- **Lo que sentimos**, el valor que damos a las situaciones, las cosas y las personas.
- **Lo que hacemos** y las consecuencias que nos reporta.

Lo que hacen los hijos depende de lo que sienten y de lo que piensan. Por eso si algo o con alguien les va bien, repiten. Si les perjudica o les va mal, procurarán dejarlo.

Para modificar su conducta hay que analizar las consecuencias de sus actos.



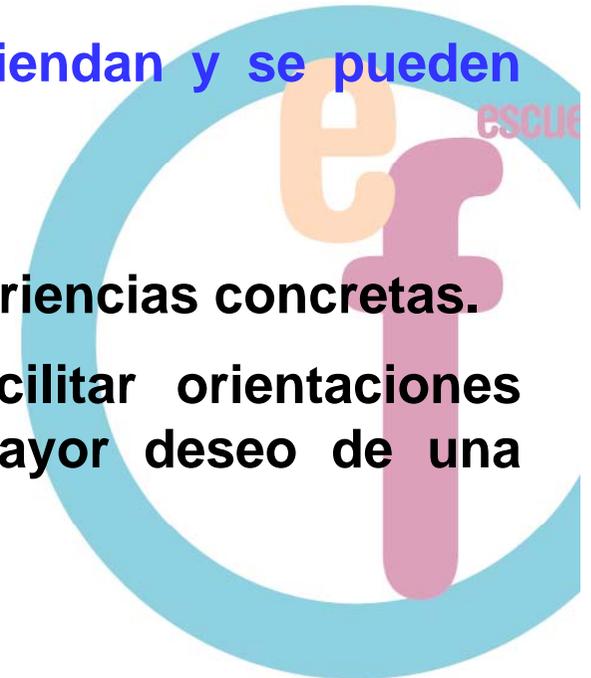
Cambiar es un proceso educativo

Algunos principios básicos:

- Educar es enseñar a conocer las propias posibilidades y aceptar las limitaciones.
- Educar es enseñar a adaptarse a las situaciones favorables y desfavorables.
- Educar es capacitar para actuar en el presente con perspectiva de futuro.
- Educar es saber que los errores se enmiendan y se pueden rectificar.

Pero no existen recetas, se aprende de experiencias concretas.

Por eso hay que estar atentos para facilitar orientaciones adecuadas teniendo en cuenta que el mayor deseo de una persona es controlar su entorno.



“El comportamiento es un espejo en el que cada uno muestra su imagen”.

Goethe



Modificar comportamientos inadecuados

Las personas con discapacidad intelectual no pasan todas por las mismas etapas a las mismas edades, ni son igualmente maleables.

Antes de hacer cambios hay que saber qué es lo que se desea cambiar. No se trata de cambiar a la persona, sino solamente su conducta o actitud.

Requisitos:

- **Atención personalizada**
- **Claridad en las instrucciones**
- **Complicidad en las normas**
- **Saber poner límites a las demandas**
- **Flexibilidad en situaciones especiales**
- **Coherencia entre lo que se exige y lo que nosotros vivimos**
- **Constancia en la aplicación de las normas que establecen conductas**



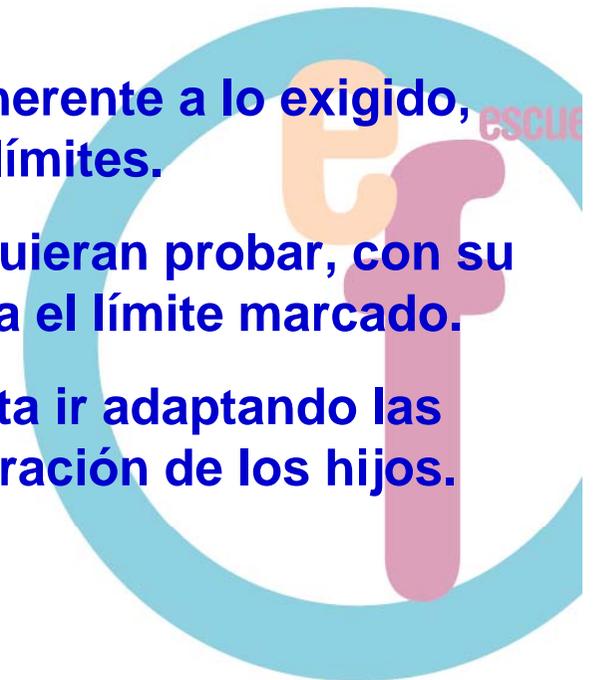
Ejercicio “Aspectos a tener en cuenta para la modificación de conducta”

RESPONDE MARCANDO CON UNA “X”	SI	NO
1.- ¿Tenemos en cuenta el nivel de desarrollo de nuestro hijo y sus limitaciones?		
2.- ¿Conocemos la opinión de los profesores sobre el ritmo madurativo de nuestro hijo y sus necesidades actuales?		
3.- ¿Favorece el clima familiar las demandas y expectativas de nuestro hijo?		
4.- ¿Favorecemos relaciones cooperativas en casa que promuevan la interacción con sus iguales?		
5.- ¿Proporcionamos modelos adecuados a la conducta solicitada, es decir, hacemos delante de él lo que se le está pidiendo?		
6.- ¿Estructuramos sus horarios con ciertas rutinas fijas para promover determinados hábitos de orden y constancia?		
7.- ¿Aceptamos las rabietas ante demandas inadecuadas como forma habitual de expresión y exigencia?		
8.- ¿Reforzamos su autonomía con actividades en casa en las que pueden tener éxito?		
9.- ¿Utilizamos mensajes positivos: “tú puedes”, “muy bien”, “tú lo sabes hacer”?		



Condiciones fundamentales para establecer límites

- ❑ Que exista un buen clima familiar, de afecto y cariño.
- ❑ Que los padres estén convencidos de aquello que exigen y que vale la pena luchar para su cumplimiento.
- ❑ Que las normas marcadas por los padres sean claras y realmente necesarias.
- ❑ Que en casa todos se comporten de forma coherente a lo exigido, porque con el ejemplo también se establecen límites.
- ❑ Tener en cuenta que es normal que los hijos quieran probar, con su actitud y conducta, qué pasará si se sobrepasa el límite marcado.
- ❑ Saber mantener una actitud flexible que permita ir adaptando las normas a las distintas situaciones y a la maduración de los hijos.



¿Por qué las normas y los límites son necesarios?

- ❑ Son una referencia y generan protección y seguridad.
- ❑ Permiten predecir reacciones ante situaciones y comportamientos.
- ❑ Ayudan a tener claros determinados criterios sobre las cosas.
- ❑ Enseñan a saber renunciar a deseos y preparan para situaciones similares en la vida.

¿Por qué a algunos padres les cuesta poner límites?

- ❑ Creen que supone un enfrentamiento a los deseos de sus hijos.
- ❑ Intentan compensar el poco tiempo de dedicación que les dan.
- ❑ Son padres inseguros que no tienen confianza en sus hijos.
- ❑ Desean ser aceptados y tienen miedo a perder el afecto de sus hijos.
- ❑ Son padres que, entre sí, tienen opiniones distintas sobre una misma situación y no planifican actuaciones comunes.



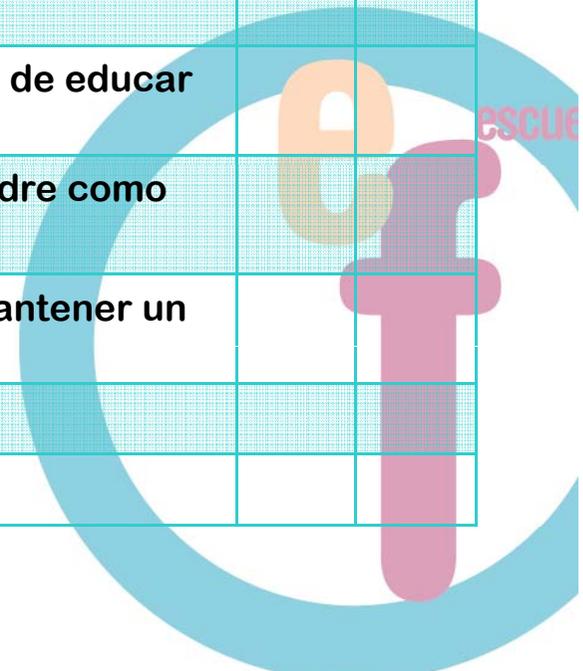
Cuando se incumplen las normas hay que actuar. No es momento para negociar

- ❑ La sanción tiene que estar advertida para que se sepa por qué, cómo y cuándo un comportamiento será valorado negativamente.
- ❑ La sanción debe ser inmediata para que se establezca una correcta asociación entre ambas situaciones.
- ❑ Tiene que ser un comportamiento claramente justificado.
- ❑ Se deben aplicar las mismas consecuencias ante el mismo mal comportamiento.
- ❑ Se debe evitar ridiculizar cuando se aplica la sanción.
- ❑ Conviene acompañar pautas sobre cómo debe ser un buen comportamiento.
- ❑ Dejar siempre claro que no es mala persona sino que hizo algo mal.



Ejercicio “¿Eres coherente en la aplicación de las normas?”

RESPONDE MARCANDO CON UNA “X”	SI	NO
1.- Si prohíbes una cosa, ¿eres coherente y mantienes la prohibición?		
2.- Cuando existe una excepción de la norma ¿lo explicas antes?		
3.- ¿Modificas los castigos una vez enunciados?		
4.- ¿Cedes después de muchas súplicas?		
5.- ¿Sueles poner los castigos exagerados en momentos de rabia?		
6.- Cuando se producen desacuerdos con tu pareja sobre la forma de educar a tus hijos ¿lo discutes ante ellos?		
7.- Ante vuestros hijos ¿la autoridad es compartida tanto por el padre como por la madre?		
8.- ¿Haces la vista gorda cuando no te sientes con fuerzas para mantener un límite que ya has fijado en otras ocasiones?		
9.- ¿Propones los castigos proporcionados a la falta cometida?		
10.- ¿Tu hijo está acostumbrado a pedir permiso?		



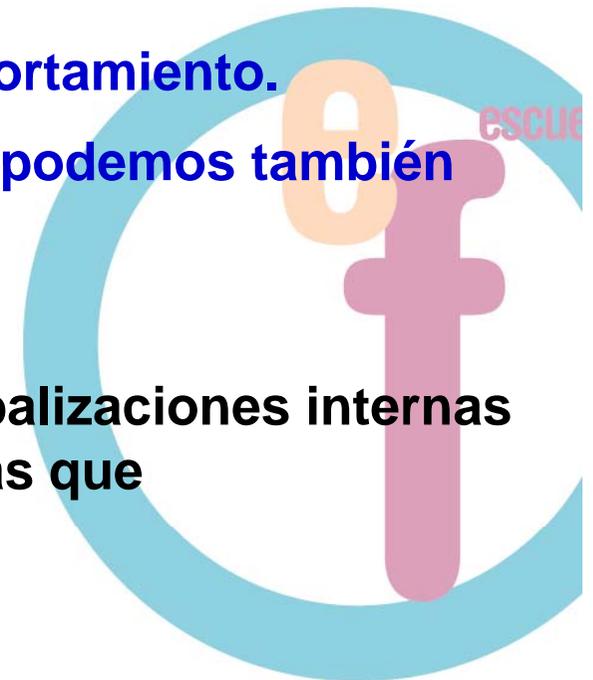
Entrenamiento en autoinstrucciones

Es una técnica cognitiva de cambio de comportamiento en la que se modifican las autoverbalizaciones (verbalizaciones internas o pensamientos) ante cualquier tarea o problema, sustituyéndolas por otras más útiles para llevar a cabo dicha tarea.

Esta técnica se basa en los siguientes principios:

- ❑ El lenguaje tiene la función de guiar y ordenar la propia conducta.
- ❑ El lenguaje interno dirige y controla el comportamiento.
- ❑ Si modificamos las verbalizaciones internas podemos también cambiar la conducta manifiesta.

El objetivo de esta técnica es modificar las verbalizaciones internas ante las situaciones problemáticas o conflictivas que habitualmente realizamos.



La técnica de autoinstrucciones es idónea para las siguientes conductas

- ❑ Impulsividad
- ❑ Falta de autocontrol
- ❑ Dificultad para anticipar las consecuencias de la actuación
- ❑ Distracciones frecuentes en las tareas rutinarias
- ❑ Confusión para articular las verbalizaciones adecuadas a la conducta
- ❑ Inconstancia y dejadez con los compromisos pactados

Pasos a seguir:

- ❑ Reconocer la conducta problema: “¿Qué he hecho?”
- ❑ Razonar la conducta realizada: “¿Por qué lo he hecho?”
- ❑ Valorar la conducta: Si es positiva “Lo estoy haciendo bien”
Si es negativa “Tengo que cambiarla”
- ❑ Verbalizar el refuerzo positivo: “Puedo y quiero hacerlo”



Pautas para atender problemas de conducta

Dar instrucciones claras y firmes:

- ❑ **Mantener normas en las que primen la rutina y la estructuración.**
- ❑ **Procurar que hagan una sola cosa a la vez, evitando que se distraigan.**
- ❑ **No chillar, no gritar y mantener el contacto visual cuando comentamos situaciones concretas que nos disgustan.**
- ❑ **Ser positivos valorando y elogiando a medida que vayan controlando las conductas conflictivas.**
- ❑ **Ser consecuentes y constantes con lo que pedimos y valoramos.**



Nadie puede convencer a otro para que cambie. Porque cada uno custodia la puerta del cambio que sólo puede abrirse desde dentro de uno mismo.

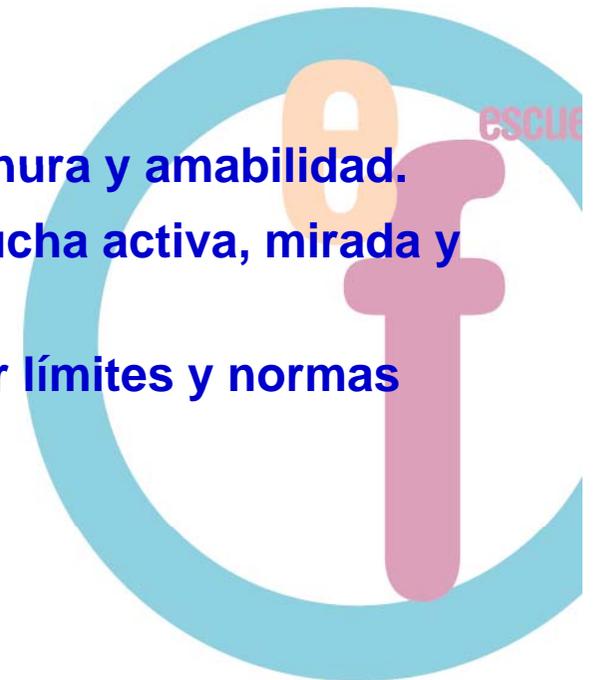
No podemos abrir la puerta del otro, ni con argumentos ni con apelaciones emocionales.

Sólo podemos llamar a su puerta.

¿Cómo llamar bien para que abra la puerta?

Con tres palabras que comienzan por “c”

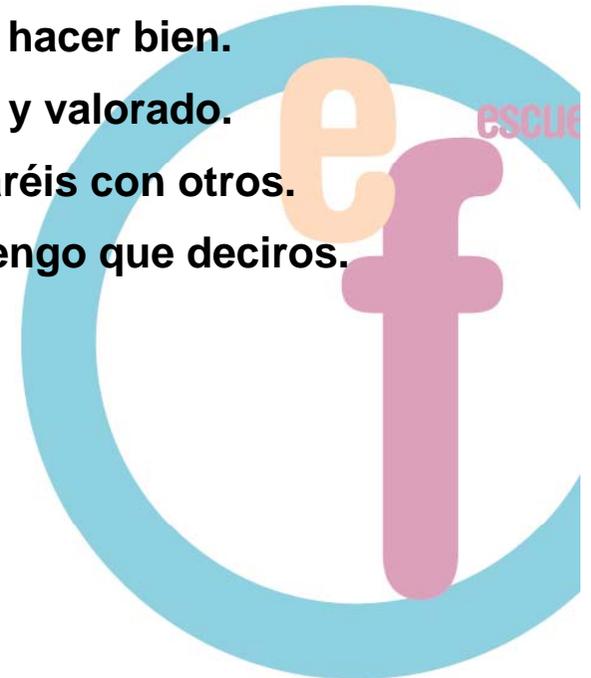
- **Cariño, es decir, afecto, emoción positiva, ternura y amabilidad.**
- **Comunicación, es decir, expresión clara, escucha activa, mirada y sonrisa.**
- **Control de lo que se hace, es decir, establecer límites y normas claras.**



Carta a mis padres

Queridos papas, necesito:

- **Que me proporcionéis ayuda cuando os la pida.**
- **Que os mostréis contentos cuando haga las cosas bien.**
- **Que no me interrumpáis cuando estoy haciendo alguna cosa que me gusta, por favor avisadme unos minutos antes.**
- **Que habléis conmigo sobre lo que está bien y lo que está mal.**
- **Que me pongáis tareas y responsabilidades que pueda hacer bien.**
- **Que tengáis en cuenta que necesito sentirme aceptado y valorado.**
- **Que no me llaméis la atención en público, ni me comparéis con otros.**
- **Que invirtáis un tiempo, cada día, en escuchar lo que tengo que deciros.**
- **Que me digáis con frecuencia que me queréis.**
- **Que hagáis que me sienta útil.**



***“Saber y no hacer, es no saber
absolutamente nada”***

Proverbio japonés

***“Quién no comprende una mirada,
tampoco comprenderá una larga
explicación”***

Proverbio árabe



Gracias por escucharme

Fabián Sainz Modinos

www.intersocial.es

