

# GESTIÓN DEL COMPORTAMIENTO

## Habilidades para familias y otros cuidadores

### “The Behavior Beachball”

Linda M. Gourash, MD

[www.PittsburghPartnership.com](http://www.PittsburghPartnership.com)



**Habilidades necesarias para trabajar con comportamientos disruptivos y no conformes; son predominantemente preventivos, pero todos entran en juego en momentos en que se necesita una reducción durante un arrebato.**

### **Baja Emoción Expresada:**

Todos somos muy sensibles a la emoción en las voces de otras personas, especialmente la ira (molestia, frustración, exasperación, impaciencia, etc.). ¡La emoción en la voz de otra persona evoca inmediatamente emoción en nosotros! Cuando habla con una persona con SPW, es especialmente importante mantener la emoción o la voz ausentes por dos razones principales: 1) es muy probable que reaccionen de manera exagerada a su emoción; 2) Dejarán de procesar tus palabras a medida que reaccionen a tu emoción.

Esta habilidad se llama Baja emoción expresada porque lo que cuenta no es lo que sientes sino lo que se expresa. Pero lo que sientes tiene una gran influencia en la cantidad de emoción que expresas.

Nuestros sentimientos (negativos) generalmente se desencadenan por un cierto grado de decepción; Ahí es cuando las expectativas no se cumplen. Si los cuidadores comprenden PWS, sentirán menos decepción objetiva. Ayuda si los padres y asistentes anticipan que la persona con PWS puede no cumplir de inmediato con una solicitud; él puede discutir; Él puede manipular o mentir. Si él o ella ha hecho alguna de estas cosas en el pasado, es mejor que el cuidador asuma que estas cosas sucederán en el futuro cercano. Esta comprensión ayuda al padre o asistente a responder con menos emoción.

Pero las emociones se desatarán y entonces es crucial que el padre o cuidador sea practicado en el arte de esconder sus emociones negativas. Las emociones se expresan principalmente en la voz, pero la expresión facial y el lenguaje corporal también son importantes para modular.

El tono más que el volumen es lo que necesita más atención. Tu objetivo es un tono plano, de hecho u optimista, como si nada provocativo hubiera sucedido. Comience a practicar este arte hoy en TODAS sus conversaciones y otras relaciones serán más fluidas.

## Asistencia en Cambio de Tareas

Muchos conflictos surgen del fracaso de las personas con SPW para hacer lo que se les pide. Muchos de estos eventos tienen que ver con el deseo, incluso la necesidad, de continuar lo que ya están haciendo. Pueden tener muy pocas objeciones u oposición a lo que quieres que hagan, solo dificultad para realizar el cambio. Si ayudas, obtendrás más cooperación.



- Comience una solicitud con un tono agradable y optimista.
- Esperar 8-10 segundos
- Esperar a tener que repetir la solicitud
- Comience una solicitud con un tono agradable y optimista.
- Espere 8-10 segundos
- Espera tener que repetir la solicitud
- Acercarse
- Repita la solicitud en el mismo tono con la misma inflexión.

Cuando sabe por experiencia que una determinada transición va a ser difícil, puede agregar un paso y esperar tomar más tiempo:

1. Observe lo que hace el niño antes de comenzar a hablar.
2. Preguntar al niño sobre lo que está haciendo. Pregúntele sobre lo que está haciendo antes de pedirle que se detenga. Anímalos a que hable de eso. Esto romperá tu enfoque intenso.
3. Iniciar una solicitud para finalizar la actividad con un tono agradable y alegre.
4. Esperar unos momentos
5. Esperar a tener que repetir la solicitud
6. Repita la solicitud en el mismo tono con la misma inflexión.

Es posible que deba realizar los últimos 3 pasos varias veces.

Qué no funciona:

- Hacer una solicitud desde otra habitación
- Reprimir a la persona que "debería saber" que es hora de una nueva actividad
- Haga la solicitud y luego váyase antes de que la persona haya realizado el cambio o

- decirle a la persona que se espera un cambio "en 10 minutos" y luego esperar que lo recuerden y realicen el cambio por su cuenta en 10 minutos.

## **Baja Atención al Comportamiento "Negativo"**

Comportamiento "negativo" es cualquier comportamiento no deseado. Es un impulso natural comentar sobre el comportamiento negativo, regañar o amenazar con las consecuencias, pero estas tácticas generalmente empeoran las cosas. El SPW en particular parece estar fuertemente reforzado por la atención al comportamiento indeseable.

Esta habilidad puede tomar un verdadero talento de actuación. Debe fingir que no se da cuenta o que no le importa el comportamiento. Por el contrario, sus comentarios y movimientos están dirigidos directamente hacia el comportamiento que desea que la persona haga en su lugar.

Por lo tanto, al igual que en la capacidad previa de ayudar en el cambio de tareas, NO comente sobre el hecho de que la persona no está haciendo lo que se le pidió ni amenace las consecuencias para tratar de acelerarlo. Él hablará sobre cualquier otra cosa, excepto el comportamiento negativo, o permanecerá en silencio.

### **Distracción y redirección**

Estas son las cosas que está haciendo cuando la persona con SPW no está haciendo lo que usted quiere que haga. Son lo que estás haciendo mientras prestas poca atención a su comportamiento negativo como se indicó anteriormente. Puede distraerse hablando sobre algo que sabe que le interesa o sobre una actividad preferida que aparece en su agenda. Puedes redirigir su atención a lo que quieres que haga. La mayor parte de su contenido verbal estará dedicado a lo que usted quiere que haga, sin comentarios sobre el hecho de que no lo está haciendo. También puede hablar sobre los incentivos y recompensas incorporados en su plan diario. Esta es la forma de aprovechar al máximo los planes de comportamiento (a continuación).

## **NO Discutir**

- Qué es discutir?
  - Discutir es punto-contador punto. Discutir da razones y apoyo para su posición.
- Por qué evitar discutir?
  - Discutir de nuevo valida la discusión del niño
  - Discutir te saca de mensaje
  - Discutir empodera al niño y le permite establecer la agenda.

Después de haber visto a familias y cuidadores caer en la trampa de discutir con una persona con SPW, es muy claro que para algunas personas, esta habilidad es muy difícil de ejercer.

Puede ser útil señalar que virtualmente nunca se puede "ganar" una discusión con una persona con PWS. Por 3 razones:

- Discutir alienta a más discutir.
- Las personas con PWS a menudo AMAN la discusión
- La persona con PWS no está obligada por la lógica o los hechos.

Al no discutir, estás prestando poca atención al comportamiento negativo. En lugar de discutir, usarás otras habilidades que se analizan aquí, especialmente la distracción y la redirección.

## **Hablar de Planes de Intervención para Comportamiento**

Crear planes de comportamiento es un tema separado (cubierto en un otro folleto en mi sitio web). Sin embargo, apoyar el plan de Intervención para comportamiento y el horario de un niño es una habilidad que necesitan los cuidadores y las familias. Uno de los beneficios de la existencia de un plan de comportamiento es que usted tiene algo más de lo que hablar mientras presta poca atención al comportamiento negativo.

El apoyo verbal que le das a un plan de comportamiento es crucial. El error más común es pensar que hablar sobre las consecuencias será útil. Más bien, su contenido verbal debe centrarse en lo que usted quiere que haga y los incentivos que recibirá por hacerlo. Principalmente hablará sobre los incentivos que recibirá el mismo día en lugar de una recompensa a largo plazo. El plan de comportamiento es una oportunidad para que usted sea un animador para el niño en lugar de su oponente o castigador. La forma en que se habla sobre los planes de comportamiento puede sabotear completamente la efectividad del plan. Afirmaciones optimistas como,

¡Quiero que ganes tus puntos por la tarde!  
¡Vamos a hacerlo! ¡Estoy feliz de ayudar!

son mucho más propensos a ayudar al cumplimiento que cualquier amenaza o recordatorio de consecuencias. Si cualquier cuidador tiene la idea de que un plan de comportamiento funciona "enseñándole una lección", es probable que haga que el plan sea ineficaz con comentarios inapropiados y negativos.

## **Atencion al Contenido**

Además de CÓMO hable con alguien con SPW, los cuidadores experimentados generalmente reconocen que uno debe ser selectivo y reflexivo sobre lo que le dice a una persona con SPW y CUÁNDO lo dice. Los cuidadores están tratando de evitar hablar sobre los eventos hasta que estén seguros del plan y que no haya sorpresas o interrupciones en el plan. Mentir abiertamente es arriesgado, pero retener información es esencial y, a veces, decir que no sabe cuándo lo sabe es necesario.

Las razones para filtrar su contenido es que demasiada información puede causar ansiedad y perseveración intensa, mientras que al mismo tiempo no hay suficiente información que pueda tener el mismo efecto. Las personas con SPW están estresadas por incertidumbres / posibilidades y decepciones. Los padres experimentados están constantemente en busca de estos en sus conversaciones. Cuanto más importante es el problema para la persona con SPW, más importante es manejar las incertidumbres y las decepciones en su vida. Con respecto a lo que va a comer, llamamos a esto SEGURIDAD ALIMENTARIA. Evitamos decir cualquier cosa (o crear situaciones) que presenten DUDAS, EXPECTATIVAS O DECEPCIONES.

En general, pensamos que la mayoría de las personas con SPW lo hacen mejor si conocen el plan para sus necesidades inmediatas (de hoy), sus alimentos, sus horarios, sus actividades y sus cuidadores.

Más allá de eso, hablar del futuro a menudo es contraproducente y la mayoría de las familias y los cuidadores posponen las discusiones sobre los eventos futuros siempre que sea posible. Los profesionales médicos o educadores que no conocen el síndrome pueden cometer errores a este respecto y necesitan precauciones y tiempo para estar solos con el cuidador. Los profesionales generalmente no son conscientes de este delicado equilibrio y, naturalmente, caen en conversaciones sobre posibilidades y eventos futuros. La tolerancia a cierta cantidad de incertidumbre aumenta con la edad, pero este problema permanece en la vida adulta.

