



M2. EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON O SIN HIPERACTIVIDAD (TDAH).

**UNIDAD 14: Intervención psicoeducativa en las familias. Berta Romero**



Antes de iniciar la Unidad os animo a visualizar el siguiente video:

<http://www.tdahytu.es/category/video/>

# Índice

1. Tratamiento multimodal en el TDAH
2. Intervención psicoeducativa
3. Orientaciones psicoeducativas
4. El papel del terapeuta
5. Programa Defiant Children
6. Técnicas de trabajo: sentimientos
7. Algunos resultados: estudio con padres de niños con TDAH

## Tratamiento multimodal del TDAH,

Es el tratamiento que ha demostrado mayor efectividad (Multimodal Treatment of Children with ADHD, MTA . EEUU, 1999)

“ ...La combinación de tratamientos farmacológicos y psicológicos ejerce efectos inmediatos en los síntomas del TDAH mediante la utilización de la medicación, así como efectos de larga duración mediante el desarrollo de estrategias y habilidades cognitivas y de comportamiento...”

“...Los resultados positivos no sólo se reflejaron en una mejora de la sintomatología sino que también se obtuvo una mejoría significativa en aspectos relacionados como el trastorno como mejora de la autoestima, la conducta social, los trastornos asociados y el rendimiento académico...”

“...Por tanto, el uso combinado de fármacos y terapia se muestra como la alternativa terapéutica más eficaz para le TDAH ...”

# Tratamiento multimodal del TDAH

En el tratamiento de los niños y jóvenes con TDAH, es necesario un tratamiento multimodal adaptado a las características individuales y familiares del niño.

Para ello es necesario trabajar con:

1. Niño/a joven
2. Escuela
3. **Padres**

# 1. Niño/a joven

- Médico
  - Evaluación clínica
  - farmacológico
- Psicológico
  - Técnicas de modificación de conducta
  - Habilidades sociales
  - Terapia individual
- Psicopedagógico
  - Reeduaciones psicopedagógicas

## 2. Escuela

- Información sobre el TDAH
- Formación en técnicas y estrategias
  - Aprendizaje
  - Conducta
- Mejorar la comunicación
  - Familia-escuela-niño



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació

El TDAH:  
detecció i actuació  
en l'àmbit educatiu



## 3. Familia

- Información sobre el TDAH: Charlas formativas
- Terapia familiar
- **Intervención psicoeducativa/entrenamiento en pautas**

# Guía de Práctica Clínica sobre las Intervenciones Terapéuticas en el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)

Los problemas de comportamiento de una persona con TDAH puede llegar a tener consecuencias negativas en su entorno familiar. Los estudios sobre el tema hablan de efectos sobre el bienestar físico y emocional o psicológico que alteran el funcionamiento familiar: deterioro de las relaciones entre los padres, madres e hijos, reducción de la eficacia de los estilos de crianza, aumento de los niveles de estrés o problemas psicológicos (ansiedad, depresión) entre los padres o madres.

Los síntomas principales de una persona con TDAH, falta de atención, hiperactividad e impulsividad, repercuten a menudo de forma importante en los padres o madres, obligándoles a asumir un papel muy activo en el manejo del comportamiento de sus hijos/hijas.

Los programas de entrenamiento y de educación para padres/madres de hijos/hijas con TDAH suelen ser intervenciones psicosociales dirigidas a la formación de los padres o madres en técnicas cognitivo conductuales que les ayuden a comprender mejor el trastorno y a controlar el comportamiento problemático de sus hijos/hijas. Además, estos programas también pueden enseñarles a los padres o madres habilidades de auto manejo que les permita reducir el estrés y aumentar su bienestar.



## 7. Tratamiento

### 7.1. Tratamiento psicológico

#### Preguntas a responder:

- 7.1.1. El tratamiento psicológico: ¿En qué consiste? ¿Qué debe incluir?
- 7.1.2. ¿Qué tratamiento psicológico es eficaz en el tratamiento del TDAH en niños y adolescentes?
- 7.1.3. El tratamiento psicológico de niños y adolescentes: ¿Ha demostrado eficacia/efectividad a corto y largo plazo?
- 7.1.4. ¿Cuál es la efectividad del tratamiento psicológico del TDAH en niños y adolescentes?
- 7.1.5. En el TDAH en niños y adolescentes: ¿Qué variables clínicas e instrumentos estandarizados existen para valorar la eficacia del tratamiento psicológico? ¿En qué momento del tratamiento se debería valorar su eficacia?

#### 7.1.1. El tratamiento psicológico: ¿En qué consiste?

##### ¿Qué debe incluir?

Las intervenciones psicológicas que han mostrado alguna evidencia científica de eficacia para el TDAH se basan en los principios de la terapia cognitivo conductual (TCC). El tipo de intervenciones que se aplican se describen brevemente a continuación.

#### Terapia de conducta

Basado en un análisis funcional de la conducta en el que se identifican los factores que están manteniendo la conducta inadecuada, se delimitan las conductas que se desea cambiar, se lleva a cabo la observación y registro de éstas, se analizan las contingencias existentes, se construye un nuevo sistema de contingencias acorde con los objetivos propuestos, se planifica un programa de reforzamientos y se evalúa el programa durante el tratamiento. Los reforzamientos positivos pueden incluir alabanza, atención positiva, recompensas y privilegios. Las técnicas para reducir los comportamientos no deseados incluyen el coste de respuesta, el tiempo fuera o aislamiento, la sobrecorrección, la extinción y el castigo. Otras técnicas de modificación de conducta son la economía de fichas que combina el reforzamiento positivo, el coste de respuesta y el contrato de contingencias.

#### Entrenamiento para padres

Se trata de un programa de tratamiento conductual que tiene como objetivo dar información sobre el trastorno, el entrenamiento a los padres en técnicas de modificación de conducta para mejorar el manejo de sus hijos, incrementar la competencia de los padres, mejorar la relación paterno-filial mediante una mejor comunicación y atención al desarrollo del niño. Los programas son estructurados, se desarrollan en un número específico de sesiones y se realizan habitualmente en grupo. Ejemplos de programas son: Triple P (Sanders, 2004)<sup>45</sup>; The Incredible Years (Webster-Stratton, 2004)<sup>46</sup>; Barkley, 1997<sup>7</sup>; The Community Parent Education Program (Cunningham, 1998)<sup>48</sup>.

#### Terapia cognitiva al niño

La terapia cognitiva tiene como objeto identificar y modificar las cogniciones desadaptativas, poniendo de relieve el impacto sobre la conducta y las emociones para sustituirlas por otras cogniciones más adecuadas. Estos objetivos se llevan a cabo mediante diversos procedimientos, entre los que destacan el entrenamiento en técnicas de autoinstrucciones, autocontrol y resolución de problemas.

#### Entrenamiento en habilidades sociales

Los niños y adolescentes con TDAH presentan a menudo problemas de relación con la familia, tienen dificultades en habilidades sociales y problemas de relación con los iguales. El entrenamiento en habilidades sociales emplea técnicas de la TCC y se realiza habitualmente en formato grupal.

#### 7.1.2. ¿Qué tratamiento psicológico es eficaz en el tratamiento del TDAH en niños y adolescentes?

La respuesta se fundamenta en las guías de la NICE (2009)<sup>7</sup>, SIGN (2005)<sup>1</sup>, una RS Cochrane de calidad 1++ de Bjornstad y Montgomery (2008)<sup>46</sup>, y un MA de calidad 1+ de Van der Oord *et al.* (2008)<sup>47</sup>. Se ha actualizado la búsqueda con un ECA publicado en el 2007 (Pliffner, 2007)<sup>49</sup>.

La práctica totalidad de la evidencia científica mostrada estudia la eficacia de intervenciones psicológicas basadas en la terapia conductual (TC) o terapia cognitivo conductual (TCC).

## Técnicas de modificación de conducta

### Mejorar la relación filio-parental

GUÍAS DE PRÁCTICA CLÍNICA EN EL SNS

NICE publicó en 2006<sup>7</sup> un informe de evaluación de la eficacia del entrenamiento para padres en niños con trastornos de conducta. Siete de los estudios incluían a pacientes con TDAH. Se concluyó que los programas de entrenamiento para padres de niños con trastornos de conducta, principalmente trastorno negativista desafiante (TND), eran eficaces bajo las siguientes condiciones:

- Estructurados y basados en los principios de la teoría del aprendizaje social.
- Que incluyera estrategias para mejorar la relación paterno-filial
- Número óptimo de sesiones: 8-12.
- En formato grupal o individual.
- Que permitiera en los padres identificar sus propios objetivos.
- Que incorporara sesiones de *role-playing* y tareas para casa para mejorar la generalización.
- Conducidos por profesionales adecuadamente entrenados.
- Basados en manual y materiales estandarizados.

En el informe de Evaluación de la Tecnología del NICE (2006)<sup>7</sup> se halló evidencia científica de la eficacia del entrenamiento para padres en niños con trastorno de conducta basándose en los resultados de las RS de calidad (1++) evaluadas: Barlow y Stewart-Brown, 2000<sup>46</sup>; Richardson y Joughin, 2002<sup>70</sup>; Serketic, 1996<sup>71</sup>. También hallaron evidencia científica de la efectividad a medio y largo plazo (Dimond y Hyde, 1999)<sup>72</sup>.

En los estudios incluidos en el análisis de la evidencia científica de la intervención psicológica sobre el TDAH aparecen de un modo predominante componentes tanto del entrenamiento para padres como del entrenamiento en habilidades (sociales y de autocontrol) para niños, siendo difícil determinar cuál de los componentes tiene un mayor impacto en la eficacia, si uno de ellos o la combinación de ambos NICE<sup>7</sup>.

En el MA de Van der Oord *et al.* (2008)<sup>47</sup>, se han hallado, en general, mayores efectos en la eficacia sobre los síntomas TDAH en aquellos estudios con un tratamiento predominantemente conductual en comparación con los estudios de tipo cognitivo-conductual; estas diferencias no son estadísticamente significativas. Aunque no hallan diferencias estadísticamente significativas en la eficacia de las intervenciones conductuales frente a las cognitivas conductuales sobre las puntuaciones en síntomas TDAH o de problemas de conducta según los profesores, sí que hallan diferencias en las puntuaciones de síntomas TDAH según los padres, a favor de las intervenciones conductuales.

Las intervenciones cognitivo-conductuales para niños en edad escolar con TDAH deben tener una duración óptima de 8-12 sesiones de 50-90 minutos de TCC/HSS para los niños + 8 sesiones de 50-120 minutos para los padres (NICE, 2009)<sup>7</sup>.

RS de ECA  
1++

RS de ECA  
1++

MA de ECA  
1++

MA de ECA  
1+

Opinión de expertos  
4

Guía de Práctica Clínica sobre el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDH) en Niños y Adolescentes.

Guía NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence), Trastorno por déficit de atención e hiperactividad

## TAREA PARA EL ALUMNO

Antes de continuar con esta unidad lleva a cabo las siguientes lecturas sobre la evidencia de la intervención con padres:

- Lectura: GPC de TDAH. SNS. (Páginas 81 a 92)
- Lectura: Guía NICE (página 22)
- Encontrarás estas lecturas junto al resto de contenidos de esta unidad.

# Intervención psicoeducativa en padres

Algunas definiciones ....

*“acción educativa de sensibilización, de aprendizaje, de entrenamiento o de clarificación de los valores, las actitudes y las prácticas de los padres en la educación”*

*“proceso de desarrollo individual buscando perfeccionar las capacidades de sentir, de imaginar, de comprender, de aprender, de utilizar unos conocimientos”*

*“desarrollo de habilidades de los padres/madres para educar a sus hijos”*

# Intervención psicoeducativa

## Orientaciones psicoeducativas:

### **Ambiente familiar**

La familia debe afectar a su hijo tal y como es, propiciando un ambiente afectivo, con valoración frecuente de las cualidades del niño, pero también establecer normas y consecuencias de sus comportamientos.

Será necesario que los padres actúen de manera armónica y coordinada en la educación de su hijo evitando contradicciones entre ellos. Tendrá que ser una tarea compartida y trabajar los desacuerdos de manera privada, recordando que los dos tienen un mismo objetivo: una educación que favorezca la calidad de vida en su hijo.

Con niños inquietos es recomendable un ambiente ordenado y organizado con horarios o rutinas para comer, dormir, hacer los deberes, etc. Todo ello les da seguridad y estructura. Es útil hacer que las cosas sean predecibles y establecer momentos y lugares, con horarios determinados donde el niño pueda moverse más libremente. Se deberá enseñar al niño en que lugares y momentos está permitido moverse o jugar con más libertad y en que sitios es menos adecuado.

Resulta un elemento básico la planificación ambiental, anticipándonos a situaciones de riesgo para el mal comportamiento.

# Intervención psicoeducativa

## Orientaciones psicoeducativas:

### **Modelado**

Los padres suelen ser modelos a los que el niño imita y admira, por lo que es recomendable dar una imagen adecuada de nosotros mismos. Los niños aprenden más sobre lo que observan en nuestros propios actos que sobre aquellas cosas que le decimos deben hacer.

Es deseable realizar con corrección lo que solicitamos a nuestro hijo, pues de lo contrario no lo entenderá y es posible que copie nuestra mala conducta (si por ejemplo pedimos que baje la voz, no debemos gritar).

### **Estímulo conducta**

Es importante estimular la conducta deseable sin olvidar cierta firmeza en la aplicación de normas. Este equilibrio es por donde se tendrá que mover los padres. En todo niño existen una serie de conductas positivas, que deben ser estimuladas. La recompensa o el refuerzo deberá ser variado para que no pierda fuerza.

En ciertas ocasiones, se presta más atención a las conductas negativas y no se hace con las positivas. Con ello se consigue que el niño sepa que es objeto de atención solo cuando realiza conductas inadecuadas y por ello las repite siempre que puede. Si la conducta inadecuada tiene poca importancia se ignora, con la finalidad de que se reduzca por falta de refuerzo.

En ocasiones hay niños que por diversos motivos, no tienen claro lo que es una conducta correcta. Son niños a los que hemos corregido muchas veces en aquello que hacen mal, pero no les hemos dicho como hacerlo adecuadamente. Es recomendable aleccionarlos sobre lo que es una conducta adecuada en diversas situaciones (enseñarles a comunicarse, a esperar, a reflexionar, ...). La instrucción sobre el modo de comportarse es importante y necesaria.

# Intervención psicoeducativa

## Orientaciones psicoeducativas:

### **Normas**

En el caso del TDAH, es recomendable que las normas sean pocas, claras y bien definidas. Las normas deben aplicarse sistemáticamente, asegurándose de que el niño está atendiendo, evitando dar varias ordenes simultáneamente y adaptándose a las posibilidades del niño.

*(explicación detallada más adelante del documento)*

### **Autonomía y autoestima**

Es importante estimular la autonomía del niño mediante el desempeño de actividades apropiadas a su edad y adjudicarle responsabilidades domésticas aludiendo a la confianza que tenemos en él.

También resulta necesario reforzar su autoestima mediante la valoración de sus logros y proporcionarle metas que pueda alcanzar, para tener ocasión de felicitarle por ello. Este aspecto es crucial, pues estos niños suelen tener un amplio historial de recriminaciones que suelen minar la valoración que tienen de si mismos.

Debemos resaltar los aspectos positivos de su conducta sin sobreprotegerle, ni disculparle por lo que hizo mal, ayudarle a evaluar su conducta, interpretar adecuadamente lo que sucede y aceptar sus limitaciones.

Ayudar a generar una buena autoestima ajustada a su realidad particular es muy importante para su estabilidad emocional y puede incidir en el desarrollo de una conducta adecuada.

# Intervención psicoeducativa

## Orientaciones psicoeducativas:

### **Saber esperar**

Resultado de utilidad enseñar a esperar a los niños hiperactivos.

*(el dr. Barkley en su programa lo explica con detalle)*

### **Atención**

En niños con dificultades de atención, resulta necesario incrementar conductas que la fomenten, como pudieran ser:

Tener preparado el material antes de iniciar la tarea, realizar tareas cortas, estudiar en lugares tranquilos sin elementos que favorezcan las distracciones, utilizar periodos de descanso suficientes para fortalecer una atención más concentrada, ....

### **Enseñar a pensar**

Las autoinstrucciones y resolución de problemas son procedimientos que ayudan a pensar de forma reflexiva.

Las personas tenemos un lenguaje interno que regula nuestra conducta y organiza nuestro pensamiento. Los niños con TDAH también tienen este lenguaje interno, pero no son tan hábiles en su utilización como para que pueda servirles de guía para actuar de forma reflexiva.

El entrenamiento en resolución de problemas estaría destinado a enseñar habilidades para identificar y definir los componentes de un problema, seleccionar estrategias/alternativas de actuación ante el mismo, prever las consecuencias de las misma, tomar una decisión y valorar si resulto ser la mas adecuada.

# Intervención psicoeducativa

## Orientaciones psicoeducativas:

### **Relación con los compañeros**

En algunos niños con TDAH, su comportamiento inmaduro, impulsividad y dificultad para ponerse en el punto de vista de los demás, dificulta en gran medida su interacción social.

Abordar esta situación suele conllevar reducir la impulsividad, mejorar el autocontrol, aumentar la resistencia a la frustración y educar con límites educativos claros.

Algunas medidas que pueden colaborar en mejorar la relación social:

- favorecer el contacto controlado con otros niños
- integrarlo en actividades grupales organizadas y estructuradas, siendo supervisada por un adulto
- Implicar en responsabilidades controladas en el ambiente de clase, puede contribuir a que los demás niños tengan una visión más positiva sobre él y mayor aceptación
- Educarlo con límites educativos claros puede contribuir a incrementar la resistencia a la frustración y favorecer una mejor comprensión de las reglas de los juegos y la interacción social
- Fomentar el análisis reflexivo de las situaciones conflictivas y favorecer la empatía
- Ayudarlo en la dinámica de la resolución de conflictos e incremento de habilidades sociales (enseñar habilidades como comenzar una relación, mantener una conversación, compartir con los demás, saber pedir favores, manejar una discusión, ...)

Muchas veces se deben considerar que el problema puede que no sea el conocimiento de la habilidad, sino que fracasa en inhibir impulsos, decir algo inoportuno o en ponerse en el lugar del otro.



# Intervención psicoeducativa

## Orientaciones psicoeducativas:

### **Grupo familiar**

Los padres también deben tener derecho a tener buenas sensaciones y cuidarse. Si no se encuentran bien le resultará difícil educar a su hijo.

La educación de un hijo atravesará momentos buenos y momentos malos. Se ha de disfrutar de los primeros y aprender a sobrellevar los segundos.

Cuando la relación con un hijo o las actuaciones educativas no funcionan como uno desearía no se han de sentir culpables, ni pensar que son un mal padre. Los padre perfectos no existen y que el próximo día se procurará funcionar de la mejor manera posible.

La familia es algo más que la suma de sus miembros y por ello se deben atender al sistema de relaciones familiares que condicionan la interacción entre sus miembros.

- Aumentar el conocimiento y la comprensión del TDAH, así como enseñar diferentes técnicas de manejo de la conducta y de las dificultades o hábitos que se presentan en la vida diaria
- Mejorar las habilidades comunicativas de los padres para lograr un estilo educativo más asertivo y disminuir el estrés familiar

# Porqué recibir Intervención Psicoeducativa

1. Sentimientos como: frustración, tristeza, culpabilidad, estrés, baja autoestima, problemas en la pareja, etc, pueden aparecer en los padres provocados por no saber controlar los síntomas del TDAH

## **Desconcierto**

Cuando en el ámbito familiar no están presentes situaciones no controlables, no entienden que en el ámbito escolar pueda presentar dificultades (suele aparecer cuando hablamos de niños pequeños).

## **Negación**

Surge del miedo o del rechazo. Tienen miedo de la reacción de su entorno. Los padres dirigen su rechazo hacia su hijo y a los profesores que han desencadenado el diagnóstico

## **Enfado**

Frustración y rabia por la creencia de que el niño hubiera podido superar sus dificultades por si mismo.

### **Culpa.**

“... es culpa mía que mi hijo sea así ...”

A los padres les surgen dudas sobre cualquier hecho que haya podido generar TDAH en su hijo (ejemplos: descuidos en el embarazo, como lo han educado, ...)

### **Miedo.**

Preocupación en que puede afectar los síntomas que presentan (podrá tener amigos?, estudiará una carrera universitaria?, podrá trabajar en lo que quiera?, ....)

### **Desilusión.**

Por pensar ... “mi hijo no es perfecto”. Y puede conllevar a no aceptar a su hijo tal como es y exigirle cosas que no puede llegar hacer

### **Liberación.**

Al conocer realmente lo que le sucede por llegar un diagnóstico en casa. Se sienten menos culpables como padres: por su actuación y educación.

2. Deseo de desempeñar el rol adecuadamente
3. Reeducar a los niños, manera asequible de crear cambios
4. La llegada de un diagnóstico en el núcleo familiar

# Áreas de intervención

## 1. Compartir información

- Terapeuta
- Miembros del grupo

El compartir información a menudo es insuficiente para conseguir cambios conductuales. Únicamente diciendo, nunca ha demostrado ser un vehículo educativo efectivo.

También es necesario:

## 2. La adquisición y desarrollo de habilidades

En necesario enseñar estrategias o herramientas para conseguir Cambios.

## 3. Cambio de creencias en el modelo educativo

#### 4. Resolver problemas

- Identificar el problema
- Determinar de quién es el problema
- Explorar alternativas de actuación
- Anticipar los resultados probables de esas acciones
- Seleccionar y poner en marcha un plan
- Evaluar la efectividad del plan

Este es el punto que muestra más interés, de esta manera se da respuesta a situaciones concretas que están sucediendo en el ámbito familiar y que crean conflicto.

Pero antes, se han de trabajar los 3 puntos anteriores.

# Terapeuta

## Perfil del terapeuta:

- Expectativas realistas: objetivos reales

Delimitar desde el comienzo y a lo largo del programa las expectativas sobre los resultados del programa

- Capacidad para la planificación y liderazgo
- Respeto y aceptación

Saber y aceptar que hay estilos de vida diferentes.

Creer en que todas las personas tienen aspectos positivos que pueden desarrollar. Y comprender las diferentes perspectivas y las necesidades de los padres

- Capacidad para estimular el diálogo y fomentar la participación activa
- Conocimientos y formación
- Modelado positivo

# Funciones del terapeuta:

- Comprender las diferentes perspectivas y las necesidades de los padres
- Estimular la reflexión compartida en el grupo sin dar consejos o recetas
- Delimitar desde el comienzo y a lo largo del programa las expectativas sobre los resultados del programa
- Delimitar los roles que van a asumir los padres en el programa
  - Receptores de información
  - Participantes activos de las estrategias y métodos de aprendizaje
  - Asesores y supervisores del proyecto en sus hogares
  - Miembros del grupo

## Funciones del terapeuta:

- Facilitar el respeto mutuo entre los integrantes del grupo
- Destacar los puntos fuertes, aspectos positivos que aporta cada participante en un proceso continuo de retroalimentación positiva y constructiva
- Establecer las normas básicas del funcionamiento en el programa
  - Asistencia, puntualidad, respeto
- Estimular la participación de todos los participantes



# Objetivos generales de la intervención

1. Concienciar a los padres de la tarea de “ser padres”
2. Encontrar respuestas y estrategias a determinadas situaciones que crean un problema en el ámbito familiar

## TAREA PARA EL ALUMNO

- Antes de continuar con esta unidad debes participar en el foro:
  - Foro: “Ser padres”
- Encontrarás este foro en el apartado de Foros de la quincena.

# Objetivos

## 3.- Compartir experiencias

- Exposición de las necesidades del grupo
- Escuchar los diferentes puntos de vista
- Empatizar con las necesidades de cada uno
- Expresar experiencias personales

## 4. Enriquecerse mutuamente con el grupo

- Aprender de la experiencia de los demás
- Poner en práctica esta experiencia en uno mismo y en la educación de los hijos

Antes de iniciar con los Modelos de Intervención,  
vamos a continuación a definir brevemente:

- los estilos parentales
  - límites
- (conceptos que irán saliendo a lo largo del contenido)

# ¿Qué son los estilos parentales?

Los estilos parentales son el conjunto de creencias, ideas, valores, actitudes y hábitos de comportamiento que los padres de los niños mantienen para educar a sus hijos. También podría definirse como un conjunto de técnicas y respuestas que los adultos dan a los menores ante cualquier situación cotidiana, toma de decisiones o actuación.

Es importante que padres y madres sean capaces de reflexionar acerca de qué métodos educativos emplean habitualmente, sus posibles consecuencias y cómo adecuar dichos métodos en función de lo que quieren conseguir con respecto a la educación de sus hijos e hijas.

Para ello, será importante tener en cuenta dos dimensiones básicas:

**Afecto y comunicación:** Se refiere al afecto y apoyo explícito, a la aceptación e interés por las cosas del niño/a y a la sensibilidad ante sus necesidades. De esta manera, los/as hijos/as se sienten amados/as, aceptados/as, entendidos/as y con lugar para ser tenidos/as en cuenta.

**Control y límites:** Hace referencia a la existencia de normas y disciplina que intentan conseguir los/as padres/madres.

La combinación del tono de la relación, del nivel de comunicación y de las conductas empleadas para encauzar el comportamiento, darán lugar a los diferentes estilos parentales que, es importante recordar, varían con el paso del tiempo y también están influidos por características propias del niño, dado que las relaciones entre padres e hijos son bidireccionales.

## ESTILO DEMOCRÁTICO

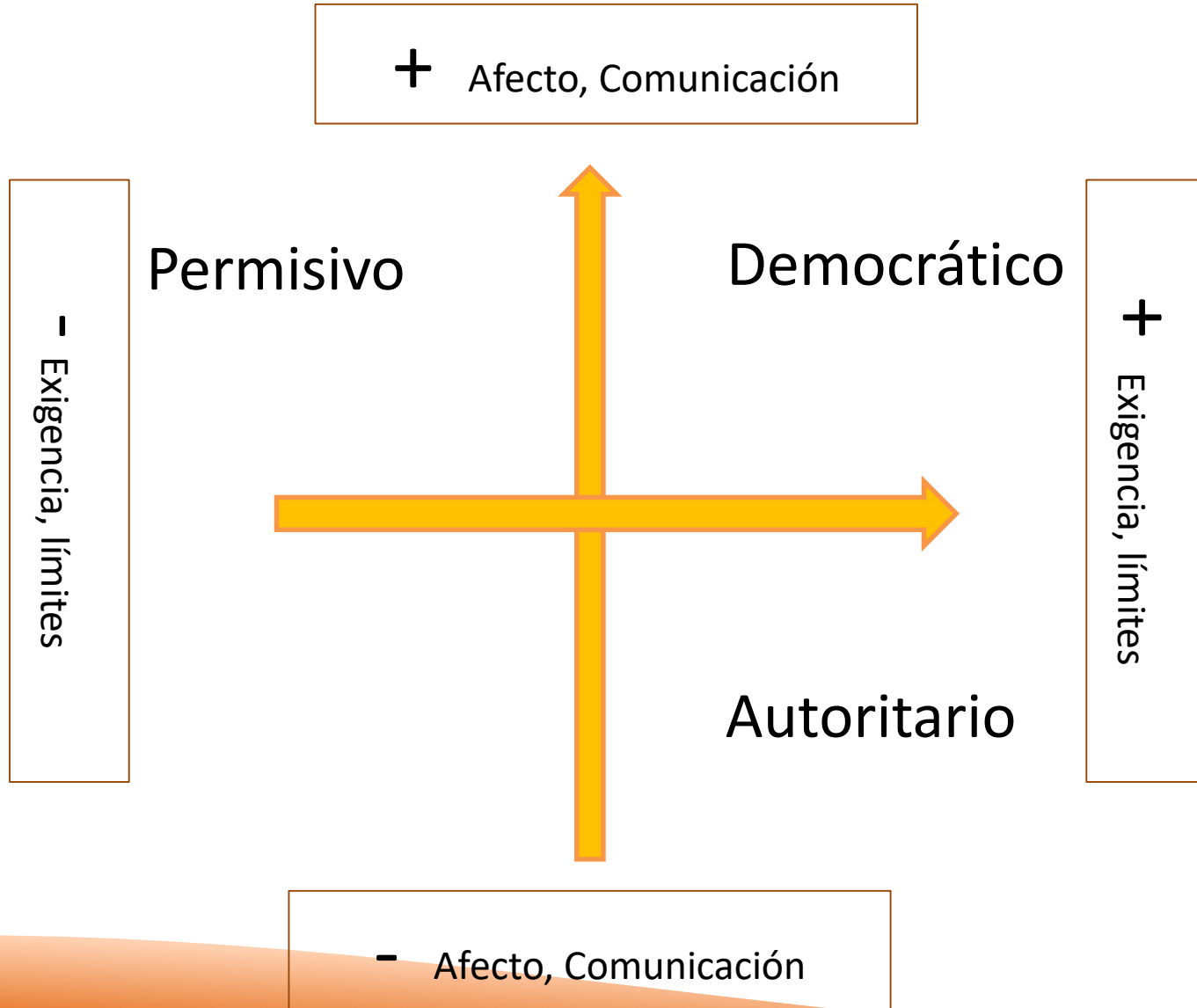
- “Que necesitas”
- Exigentes y sensibilidad ante las necesidades del niño (responsabilidad)
- Ayudan al crecimiento progresivo de su autonomía
- Intercambio y comunicación abierta y cercana
- Límites firmes consensuados y argumentados
- Afecto manifiesto
- Promoción de la conducta deseada

## ESTILO PERMISIVO

- “Quiero ser tu amigo”
- No imponen límites
- Sobreprotectores
- Evitan la afirmación de autoridad y la imposición de restricciones
- Escaso uso de consecuencias, toleran todos los impulsos de los niños
- Acceden a los deseos de los niños

## ESTILO AUTORITARIO

- “Aquí mando yo”
- Establecen las normas sin participación del niño. Las órdenes esperan ser obedecidas
- La consecuencia es el castigo
- Disciplina basada en el poder
- Comunicación pobre y reglas inflexibles. Cerrada o unidireccional (ausencia de diálogo)



# ¿Qué son los límites?

*“el marco que sujeta el lienzo donde nuestros hijos pueden crear libremente lo que quieran, pero eso sí, sin salirse de esa demarcación impuesta por la moldura”*

*Jaime Barylko*

1. Consenso entre los progenitores
2. Tener en cuenta la capacidad según la edad del niño

## Como poner los límites:

- Mensajes concretos

“pórtate bien”, siéntate bien”, ...

Es necesario explicar que significa. Es decir, explicar que conductas son las esperadas

“no pongas los pies en el sofá”, habla sin gritar”, ...

- Frases en positivo

“no chillas!!” frente a “habla más bajo y tranquilo”

- De manera firme

**Elegir el momento adecuado** para explicar las normas y de manera tranquila y a la vez firme y sin posibilidad de negociación

Se pueden dibujar (en niños pequeños), y hacerles participes en que lo hagan ellos mismos (de esta manera se involucran)

- No ceder

Mantenerse firme antes ruegos, lloros, peticiones, ...

**Si cedemos le estamos enseñando que con su conducta cambia en lo que no esta desacuerdo.** De esta manera conseguiremos a que no consiga lo que siempre quiere

- Dar alternativas

Negociar, ser flexibles ante lo que pide



## Límites según su edad

### De 0 a 2 años

Decir “No”. Alejarlos del lugar e intentar que dirijan su atención hacia otra actividad  
“tiempo fuera”, por la cual les dejes unos dos minutos solos en un lugar sin estímulos y distracciones

### De 3 a 5 años

acciones y consecuencias  
Sé coherente con estas normas: haz que las respeten siempre, y sobre todo, respétalas tú.  
“tiempo fuera”  
recompensar su buena conducta es muy importante

### De 6 a 8 años

castigos imposibles: no se acabaran cumpliendo y quitaran autoridad. Además pueden desmotivar a los niños y no cambiar su forma de actuar por pensar que lo tienen todo perdido  
“Cumple con tu palabra”: la coherencia es crucial a estas edades para no perder autoridad  
“tiempo fuera”

### De 9 a 12 años

Disciplina apelando a las consecuencias naturales de sus acciones

### A partir de los 13 años

Fija las normas en su rutina diaria  
Permíteles cierto grado de control sobre su vida  
Recompensar positivamente

# Modelos de Intervención

La mayoría de los modelos de intervención conductual parten del análisis de la conducta mediante el enfoque denominado **ABC**

*Antecedents, Behaviour, Consequences*

Y siempre abarcando los contextos: familiar, escolar y del propio niño

El primer paso consiste en diferenciar si la conducta de un niño se enmarca en una variante de la normalidad o bien se debe considerar patológica teniendo en cuenta los parámetros de:

### **Persistencia, frecuencia e intensidad**

El niño aprende que su conducta es eficaz para manipular a adultos con el objetivo de que cedan a sus deseos.

**¿Qué les motiva? ¿Qué buscan?**

Atención, poder, venganza, enfado, demostración de inadecuación, ....

A continuación desarrollaremos, a modo de ejemplo, un modelo de Intervención:

Programa Defiant Children  
Dr. Russell A. Barkley

Barkley, R. (2007). *Taking charge of ADHD, 3ª ed.* Barcelona: Paidós.  
Barkley, R., y Benton, C (2000). *Your defiant child.* Barcelona: Paidós.

# Objetivo

Mejorar la conducta del niño, las relaciones sociales y la adaptación general en casa

# Cómo lo conseguimos

Aumentando las conductas positivas cuando el niño recibe un premio.  
Disminuyendo las conductas negativas siendo ignoradas o recibiendo consecuencias negativas

# Método

- Definir una lista de conductas. La prioridad es el cumplimiento
- Una lista de premios y castigos
- Ignorar conductas inadecuadas, tiempo fuera
- Sistema de fichas

## Los ocho pasos del modelo:

1. Aprender a prestar atención positiva al hijo
2. Usar el poder de nuestra atención para conseguir obediencia
3. Dar órdenes eficaces
4. Enseñar al hijo a no interrumpir actividades
5. Establecer un sistema de recompensas con fichas en casa
6. Decidir consecuencias al mal comportamiento de forma constructiva
7. Tiempo fuera
8. Controlar el comportamiento en lugares públicos

\*Es importante seguir el orden de los pasos

***“No tenemos que esperar hacer un cambio rápido: el niño ha tardado meses o años en desarrollar el comportamiento actual”***

## Funcionamiento:

- ❖ Requiere seguir ocho pasos a intervalos semanales
- ❖ Los padres en los 4 primeros pasos son cambios que han de llevar ellos a cabo. Los propios padres han de cambiar su conducta y la relación con sus hijos.
- ❖ A partir del 5º paso, es cuando el cambio también se tendrá que dar en el niño.
- ❖ No se pasa al siguiente punto si no se ha alcanzado el anterior.

## ¿Porqué?

- Las expectativas de los padres se ajustarán a la realidad
- Los padres comprueban como cambiando ellos mismos (su forma de relacionarse con el niño), se dan cambios importantes en el propio comportamiento en el niño



A continuación se  
desarrollan los 8 pasos del  
Programa.

# 1. Aprender a prestar atención positiva al hijo

## **Objetivo:**

Aprender a tener conciencia de cuando prestamos atención y a que comportamientos

La atención tiene mucho poder como recompensa o consecuencia (equilibrar la atención negativa, desde órdenes a críticas o amenazas, con algunas simples apreciaciones positivas)

Aprender a dar atención positiva. Esta atención se estropea cuando combinamos elogio con crítica.

Por ejemplo:

*Que bien has recogido tu habitación, pero porque tengo que recordártelo cada día*

*Que bien has recogido la habitación pero no has hecho los deberes*

## Instrucciones

Menores de 9 años: escoger 20 min. al día “momento especial”

- No han de estar otros niños o hermanos
- Explicarle que es un momento especial y dejarle escoger la actividad que quiere realizar
- No hacerlo cuando el niño está enfadado, ocupado o realizando algo divertido
- Feedback: observarlo y describir lo que hace. Aprobación sobre lo que está haciendo o exclamaciones positivas
  - *“Me gusta cuando compartimos estos momentos ...”*
  - *“Me parece muy bonito como has hecho ...” ser concretos con lo que nos esta gustando*

## Instrucciones

Mayores de 9 años: aprovechar un juego o actividad que está realizando

- No controlar ni dirigir el juego o actividad
- No dar instrucciones ni preguntar (interrumpirá el juego)
- Feedback positivo:
  - *Me gusta cuando ...*
  - *¿esto lo has hecho tu solo? Fantástico!!!!!!!!!!*
  - *Estoy muy orgullosa de ti ....*

## 2. Utilizar el poder de la atención para conseguir obediencia

### Objetivo

- Poner en práctica la atención aprendida en el paso 1
- Mejorar la supervisión para aumentar la obediencia

Es importante quedarse junto a él y hacer comentarios positivos sobre el buen comportamiento

### Instrucciones

- Cuando se da una instrucción, orden, inmediatamente feedback ante lo bien que ha hecho la tarea solicitada
  - Si el refuerzo positivo es efectivo, las tareas las realizará por si solo. Será el momento también de reforzarlo
- No dar más instrucciones o hacer preguntas cuando el hijo obedece

**Cuándo**, algunos ejemplos:

- *¿puedes aguantarme la bolsa?*
- *Me puedes traer un vaso de agua?*

El momento que se ha escogido, realizar 3 o 4 peticiones

- *Gracias por ayudarme*
- *Me encanta cuando me prestas atención*
- ...

**El objetivo no es enseñar disciplina sino recompensar con atención positiva la realización de pequeñas tareas**

### 3. Dar órdenes de forma eficaz

#### Objetivo

Dar instrucciones para conseguir obediencia en las órdenes que damos a los hijos

**Simples, claras, concretas**

**Siempre es mejor dar pocas órdenes pero que de verdad se quiera que se cumplan que muchas pero solo la mitad se consigan**

## Instrucciones

1. Nunca dar una orden si no se está seguro de su necesidad de cumplimiento. Dar a entender al niño de que se está seguro de lo que se solicita
2. No utilizar órdenes con carácter de favor, hacerlo de forma simple, directa y con un tono de voz adecuado.  
Por ejemplo no utilizar interrogaciones:  
*¿recogemos ahora los juguetes?*
3. Una sola y sencilla orden
4. Asegurarse de que el niño está atento: contacto visual
5. Reducir todas las distracciones antes de dar instrucciones como TV, música, ...  
no se puede pedir que atienda si está haciendo algo divertido
6. Pedir al niño que repita la orden. Así quedará claro que él sabe lo que se espera de él.



7. En niños mayores, se pueden hacer tarjetas de tareas concretas. Se les explica paso a paso como realizarlo. Una vez entrenado se le entrega la tarjeta para que autónomamente lo pueda hacer.

¿qué se consigue?

- Hacerlo de manera divertida
- Reducir las discusiones
- Que quede claro lo que se espera de él

8. Poner límite a la realización de la instrucción

Por ejemplo: *“tienes 10 minutos para recoger la habitación”*  
y no ... *“tendrás que recoger la habitación”*

## 4. Enseñar a no interrumpir actividades

### Objetivo

Enseñar al niño a ser independiente cuando el adulto está ocupado.  
*por ejemplo: haciendo una llamada, la cena, conversando, leyendo, ...*

### Instrucciones

El adulto antes de iniciar una actividad ha de informar de posibles alternativas a la interrupción

Reforzar positivamente el cumplimiento de la norma

*por ejemplo: “mamá tiene que llamar, mientras ves a jugar a tu habitación ....”*

## 5. Establecer un sistema de recompensa de fichas

### Objetivo

Aumentar el nivel de motivación utilizando sistema de fichas

- Se dan fichas en lugar de dar la recompensa directamente
  - Las recompensas de conductas deseadas actúan como reforzadores que hacen que el niño se sienta bien por lo que ha hecho y que quiera hacer lo mismo y a menudo. Implica hacer que sea más atractivo lo que el adulto quiere que el niño haga, más que lo que el niño quiere hacer.
- Permite trabajar diferentes conductas a la vez

**El niño debe estar centrado en el presente pero también en el futuro: ofreciendo recompensas futuras por la obediencia presente**

## Instrucciones

1. Determinar las conductas que se quieren modificar (al principio simples y fáciles para conseguir mayor posibilidad de éxito)
2. Lista de reforzadores. Se ha de elaborar conjuntamente con el niño
3. Lista de equivalencias entre ficha y reforzador
4. Establecimiento del sistema de cambio: en qué momento, frecuencia y lugar de intercambio
5. Sistema de registro
6. Recompensar inmediatamente

## Características

- Presenta resultados moderadamente rápidos
- Puede combinarse con otros procedimientos
- Requiere tiempo, esfuerzo y planificación previa
- Utilizarlo cuando otros sistemas de reforzadores más naturales no han funcionado
- Permite hacer un plan individualizado
- Constancia de los padres

## **Será necesario ...**

Especificar las normas con claridad

Seleccionar el reforzador apropiado

Se pasará gradualmente a reforzadores naturales

## **Cuando las conductas deseadas están consolidadas finalizará la economía de fichas**

Una vez conseguido deberemos...

- Aumentar el tiempo entre la entrega de fichas
- Incrementar el criterio de obtención de fichas
- Reducir el número de fichas necesarias para ganar el reforzador
- Ir cambiando los reforzadores

## Juego de Puntos

### Ir a la ducha

1er aviso ----- 5 puntos

2º aviso ----- 3 puntos

3er aviso ----- 1 punto



### Ir a dormir

1er aviso ----- 5 puntos

2º aviso ----- 3 puntos

3er aviso ----- 1 punto

Fecha: \_\_\_\_\_



Utilizar caras contentas cuando la conducta se esta cumpliendo



*Es importante explicar que significa cada lámina*

Conceptos muy generales, es necesario ir al detalle, si queremos conseguir que se produzca un cambio





## 6. Aprender a reducir un comportamiento disruptivo

### Objetivo

Evitar el rechazo a la obediencia

**En ocasiones, sin ser conscientes se entrena a los hijos a ser opositores por reforzar solo las críticas y las consecuencias negativas. Sin dar importancia a las conductas positivas.**

**Por este motivo, el programa Defiant Children, empieza con el refuerzo positivo antes que las consecuencias negativas de un comportamiento inadecuado.**

Sucede igual cuando se enseña a los niños la resistencia, el desafío y la reacción negativa como método eficaz para evitar hacer lo que uno pide. Además el niño se niega cuando tiene miedo a fallar o no conseguir éxito.

## Características:

- El mal comportamiento recibirá consecuencia
- Se informará al niño previamente de cual será esta consecuencia
- Anticiparse para prevenir una mala conducta

Se explicará la instrucción al niño y la consecuencia en caso de que no responda u obedezca

No se ha de utilizar en exceso, puede provocar: desmotivación.

## 7. Ampliar el uso de tiempo fuera

Se ha de avisar en que conductas se aplicará

¿Cómo?

- Pedir pausadamente que se dirija al lugar escogido
- Empezar a contar el tiempo
- Una vez finalizado, permitir al niño que se incorpore con normalidad a la actividad que estaba haciendo
- No acompañar este tiempo con recriminaciones, sermones, etc ...

Después de una conducta inadecuada ...

- Alejar al niño de lo que quiere hacer (del estímulo que le interesa) en una silla o en una zona apartada de la zona problema
- Escoger el lugar más adecuado (carente de estímulos)
- Utilizar la técnica para una o dos conductas específicas

## 8. Aprender a controlar al hijo en lugares públicos

Antes de acceder a un lugar público, establecer un plan para manejar el mal comportamiento, poner en común el plan con el niño y cumplirlo en ese lugar.

- Solicitar su ayuda  
por ejemplo: en el súper ... *“puedes ayudarme a encontrar las galletas”*
- Anticiparse al problema  
explicar nuestros planes (dónde vamos y qué haremos)
- Informar de la consecuencia de si no se cumple

**Los niños aprenden que las consecuencias a portarse mal son diferentes cuando se está fuera de casa. Por vergüenza los padres no las aplican o bien se retrasan en el tiempo (*“ya hablaremos cuando lleguemos a casa”*)**

# *En resumen*

## **Objetivos:**

Mejorar las habilidades parentales de gestión, y por tanto su competencia y seguridad al tratar con los problemas de conducta de los niños y niñas; incrementar el conocimiento de las causas de las conductas desafiantes en la infancia, y los principios y conceptos de aprendizaje social que subyacen en tales comportamientos; mejorar el cumplimiento de las órdenes parentales; y mejorar las relaciones familiares entre unos y otros.

## **Estrategias:**

Entender por qué los niños y niñas se portan mal; prestar atención; Incrementar el cumplimiento; Economía de fichas; Tiempo fuera de reforzamiento; Manejo de los niños y niñas en espacios públicos; Mejorar el comportamiento en el colegio desde casa; Gestionar futuros problemas de comportamiento y refuerzo.

# Conceptos generales del programa:

1. Establecer un programa de incentivos antes de utilizar los castigos
2. Planificar previamente la actuación ante posibles malas conductas  
*anticipar, analizar y, si es posible, prevenir*
3. Reconocer y aceptar que las interacciones dentro de la familia son recíprocas. La conducta de los padres esta muy influenciada por la conducta del niño y viceversa. Es poco productivo atribuir culpas
4. Las consecuencias han de ser inmediatas
  - No esperar que repita una mala conducta para dar una respuesta
  - Atender a las conductas positivas para dar un refuerzo inmediato
  - Cuanto más inmediata sea la consecuencia de una conducta, más eficacia tendrá como intervención que favorece el control

# Conceptos generales del programa:

5. Las consecuencias deben ser específicas
  - Tanto el premio como el castigo deben estar dirigidos a una conducta específica, nunca a aspectos generales
  - El castigo debe ser proporcionado a la transgresión, no al grado de impaciencia que haya generado en los padres
  
6. Las consecuencias deben ser constantes
  - Independientemente del entorno, la consecuencia debe ser la misma
  - Si una conducta se ha considerado intolerable un día, también debe recibir la misma consideración otro día
  - Tanto el padre como la madre deben dar la misma respuesta

## **Objetivo Gral.:**

**Tomar conciencia del comportamiento como padres, procurando ser modelos de actuación**

## TAREA PARA EL ALUMNO

- A continuación participa en el siguiente foro
  - **Foro: ¿Le falta algo al programa?**
- Opinando si crees que en el programa de Barkley sería necesario trabajar algún otro aspecto.
- Encontrarás este Foro junto al resto de foros de esta quincena.



Cuando nos planteamos trabajar las emociones, es  
Necesario que:

**1.- Padres e hijos sean conscientes de cómo se sienten en determinadas situaciones**

- Alegres
- Tristes
- Miedosos
- Rabiosos

Identificar la situación que nos hace enfadar/alegrar y que nos hace sentir es el primer paso para canalizar de forma correcta los sentimientos y emociones

Los niños no nacen sabiendo expresar sus pensamientos y sentimientos adecuadamente. Se les tiene que enseñar y escuchar a los demás. Los padres a menudo, también necesitan mejorar sus necesidades comunicativas

## 2.- Buscar tiempo para escuchar

## 3.- Buscar herramientas para hacerlo

- Modificar las estrategias según la edad y la madurez del niño

Técnicas para la conciencia emocional. Algunos ejemplos:

### 1. Árbol de los sentimientos: edades más tempranas

identificar sentimientos y ponerles cara

dibujar un árbol con su tronco y sus ramas y en cada una de ellas ir poniendo los sentimientos

recordatorio para definir sentimientos

elogiarlo cuando las utilice

### 2. Tarjetas con sentimientos: todos los miembros de la familia

tarjetas con sentimientos

cada miembro escogerá una y explicará alguna situación que ha sentido esa emoción

3. Mensajes yo (en primera persona) Para expresar sentimientos negativos sin herir al otro. Puesto que los mensajes en 2ª persona provocan que la persona se sienta acusada, herida y/o enfada

Para expresar sentimientos negativos sin herir al otro

*Yo me siento ... cuando tu haces ... por que*

4. Dibujar caras que expresen diferentes emociones

5. **Diario emocional**. instrumento para crear comunicación de los sentimientos y emociones entre padre-hijo dentro de un marco controlado.

Funcionamiento

delimitar un tiempo al día

escoger una libreta que el niño ha escogido

el padre conjuntamente con su hijo le pedirá que haga balance del día

anotará lo que considere relevante en su diario y lo más importante: como se ha sentido  
por ejemplo: “hoy el maestro me ha castigado y me he sentido triste”

*“No se trata tanto de consolarlo y minimizar los problemas que haya podido tener para tranquilizarlo sino de hacerle saber que formamos un equipo con él y que estamos ahí para ayudarle en lo que necesite.*

*El objetivo fundamental no es tanto la solución de sus pequeños problemas diarios sino la de trabajar la expresión emocional de los mismos para consolidar el hábito de compartir y comprendernos mejor para minimizar los conflictos”*



## Ventajas:

1. Dedicar un espacio de comunicación diario y de calidad con el niño
2. Aumentar su seguridad emocional y autoestima al sentirse escuchado y acompañado
3. Mejorar la vinculación afectiva con los padres
4. Reducir miedos y ansiedad ante situaciones nuevas
5. Aprender a resolver problemas
6. Tener un registro de la evolución del niño en los aspectos que se trabajan

## Dificultades en su aplicación:

- Falta de tiempo por parte de los padres
- No ser constantes
- Negación del niño. Falta de motivación
- Necesidad de otras intervenciones



## 6.- Técnica del espejo

Objetivo: conocer y mejorar el autoconcepto y la autoestima

En la construcción del autoconcepto influyen:

1. La imagen que proyectamos a los demás
2. Los logros personales
3. El nivel de integración en el grupo
4. Como nos relacionamos con el entorno
5. Las cosas que poseemos

### **Método**

A través de una serie de preguntas podremos guiar al niño para que se observe y exprese que ve en el espejo cuando se mira.

*¿Qué ves en el espejo?*

*¿Qué cosas buenas tiene esa persona?*

*¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?*

*¿Cambiarías algo de la persona del espejo?*



## Más Ejemplos .....

### Infantiles

- **Carteles con autoconceptos.**

El profesor coloca en distintas partes de la clase carteles con cualidades académicas, sociales o físicas. “Soy simpático”, “Juego muy bien al fútbol”, “Soy listo”. Los niños corren hacia el cartel que creen que los define mejor, arrancan una de sus pestañas y la pegan en un dibujo de ellos mismos que previamente han realizado.

- **La silla caliente.**

El niño se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien.

- **Juego de las estatuas.**

Mientras suena la música, los niños bailan; cuando para, cada uno debe quedarse quieto, reflejando una emoción en su rostro, y sus compañeros han de adivinar de qué emoción se trata.

## Primaria

- **Caja del tesoro oculto.**

Se esconde un espejo en una caja y explica que dentro hay un tesoro único. Se lo irán pasando sin decir lo que hay dentro. Al final se les preguntará que han visto en la caja



- **Las gafas positivas.**

Se pedirá a los niños que hagan el gesto de ponerse unas gafas imaginarias y muy especiales, a través de las cuales verán solo lo positivo que hay en el mundo. Cada miembro pondrá su nombre en un folio y lo irá pasando al resto para que anoten cualidades.

- **Juego de mímica.**

Cada niño anota cosas que se le dan bien y lo tiene que mostrar a través de la mímica.



## Secundaria

- **Hay una carta para ti.**

Cada niño escribe tres virtudes y tres defectos que crea tener en una hoja de papel, que guardará en un sobre. El resto solo escribirá tres virtudes *“tenemos defectos pero también muchas virtudes”*



- **Anuncios de contactos.**

A la entrada del aula se coloca un folio con dos columnas: en la primera, cada alumno indicará qué puede ofrecer a los demás (enseñar matemáticas, coger las cosas de los armarios más altos); en la segunda escribirá sus necesidades, o qué le gustaría aprender de sus compañeros (clases de dibujo, apoyo en ciencias). “Descubrimos a nuestros alumnos cualidades y capacidades de sí mismos que desconocían o creían no tener, y reforzamos su vínculo con compañeros y maestro, favoreciendo su inclusión dentro del grupo”.

- **Véndete.**

Los chicos y chicas habrán de inventarse un anuncio para venderse a ellos mismos, lo que les supondrá reflexionar sobre sus cosas buenas, para que los demás los compren. Lo expondrán delante de sus compañeros.

## El gran libro de las emociones

Este libro empieza con la siguiente pregunta: ¿Cómo te sientes hoy? ¿Contento? ¿Triste? ¿Aburrido? ¿Animado? ¿O una mezcla de todo esto y más...?

Esto conlleva a una presentación de una serie de emociones y sentimientos, descrita en cada **Un libro para favorecer el diálogo sobre las emociones con la familia, maestros o amigos**. A partir de 4 o 5 años.

**Autor:** Hoffman, Mary

**Editorial:** Juventud

**Edad:** 5 a 8 años



## Emocionario. Di lo que sientes

Di lo que sientes, es una especie de diccionario de las emociones que, además, aporta una nueva manera de comunicarse con los niños.

Les ayuda a tomar conciencia de lo que sienten, a ponerle nombre y a identificarlo, y normalizar los sentimientos mientras aprenden a conocerse y entenderse.

**Autor:** Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel

**Edición:** Palabras Aladas

**Edad:** a partir de 6 años



**Los padres son uno de los principales modelos para  
nuestros hijos, es  
necesario expresar claramente lo que sienten para que  
ellos lo puedan aprender**

**Poder trabajarlo conjuntamente**

**Para que un hijo se exprese, primero lo tiene que  
aprender el padre/madre**

A menudo en situaciones estresantes, las emociones son la consecuencia de un pensamiento inadecuado.  
Las distorsiones cognitivas más frecuentes

### **Hipergeneralización**

A partir de un hecho aislado hacer una norma general y universal

*“si he fracasado una vez siempre fracasaré”* suelen aparecer los términos nunca, siempre, ningún, todo ...

### **Designación global**

Utilizar “etiquetas negativas” para describirse a si mismo, cosas o experiencias *“soy un inútil”*

### **Filtrado**

Fijarnos en todo lo negativo y desatender lo positivo: pérdida, injusticia, pasado....

### **Pensamiento polarizado**

Sin término medio

*“solo hay una manera de vivir”*

## **Autoacusación**

Culparse siempre de todo

*“si no controlo a los niños es culpa mía”*

## **Comparación**

Todo lo que pasa tiene que ver siempre con uno mismo y comparamos

*“ella organiza mejor la casa”*

## **Lectura de la mente**

La persona continuamente supone lo que los demás sienten o piensan, sin saber si es cierto o no

*“los aburro, siempre estoy igual”*

## **Falacia de control**

La persona se siente responsable de todo o de todos o bien siente que no tiene control sobre nada (víctima)

*“el rendimiento de los niños depende de mi”*

## **Razonamiento emocional**

La persona interpreta la realidad en función de sus emociones y no de la razón

*“me siento inútil= soy un inútil”*

## TAREA PARA EL ALUMNO

- A continuación lleva a cabo la siguiente tarea:
  - **Tarea: Distorsiones cognitivas**
- Encontrarás esta tarea junto al resto de contenidos de esta unidad.

# Otros programas a tener en cuenta:

- Triple P (Sanders, 2004)
- The Incredible Years (Webster-Stratton, 2004)



# Triple P (Positive Parenting Program)

[www.triplep.net](http://www.triplep.net)

**Dirigido a padres de niños hasta 12 años**

Programa de crianza positiva enseña a los padres estrategias simples y prácticas para ayudar a gestionar con confianza el comportamiento de sus hijos, construir relaciones fuertes y saludables.

## **Objetivos:**

mejorar

- el pronóstico de trastornos emocionales y de comportamiento
- las habilidades parentales . Conciencia sobre sus capacidades de crianza
- la comunicación en la pareja sobre la crianza
- Reducir el estrés parental

# Triple P (Positive Parenting Program)

## Cómo :

- **Pasar tiempo de calidad con los hijos**
- Fomentar las conductas deseadas
- **Ser afectuosos**
- Ser modelos para nuestros hijos
  
- Aplicando diversas estrategias
  - Planificar las actividades y planificar las conductas que se van a ignorar
  - Tiempo fuera
  - Delimitar las normas
  - Refuerzo positivo
  - Economía de fichas
  - Instrucciones claras

# Triple P (Positive Parenting Program)

## Método de intervención

### A partir de 5 niveles

Nivel I. Informar a los padres de los recursos

Nivel II. Atención a problemas leves

Nivel III. Atención a problemas moderados

Nivel IV. Entrenamiento a padres con problemas graves

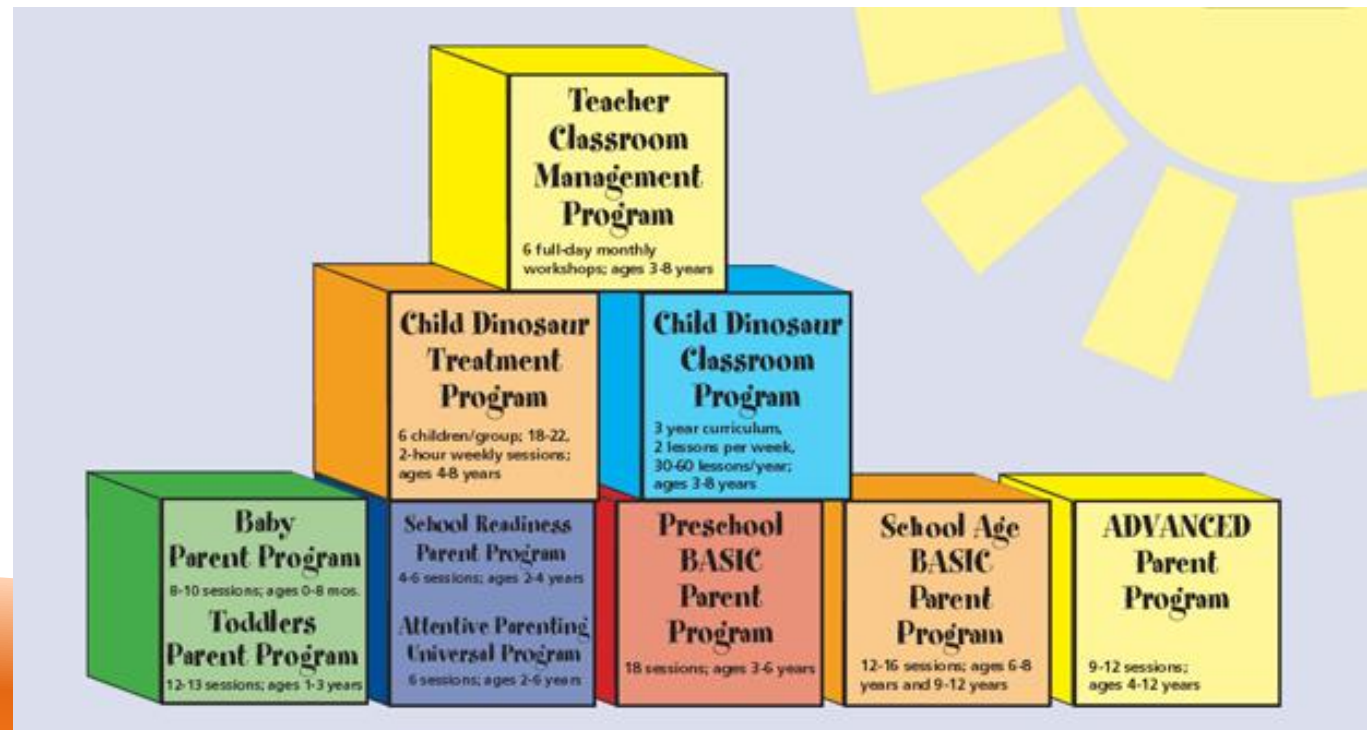
Nivel V. intervención familiar cuando hay otras dificultades o fuentes de malestar familiar fuera de la educación parental

mediante la promoción de relaciones positivas entre padres-hijos a base de videos, dossiers, ....

# The incredible years

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

Dirigido a **padres, maestros** de niños hasta los 10 años



# The incredible years

## Objetivos a corto plazo

Mejora de las interacciones entre padres e hijos

- Construcción de relaciones positivas en el funcionamiento familiar
- Resolución de problemas
- Mejora de las relaciones profesor-alumno

Prevención, reducción y tratamiento de dificultades de comportamiento

Promoción de las competencias del niño

- Regulación emocional
- Resolución de conflictos

## Objetivos a largo plazo

Prevención de trastornos de conducta, fracaso escolar, conductas de riesgo o abuso de sustancias

## Metodología

Sesiones grupales de maestros y padres donde desarrollan colectivamente estrategias para el manejo del hijo/alumno (rolplaying, videos, ...)

Los niños también pueden recibir formación en pequeños grupos donde se les enseña:

- Expresar sentimientos
- Resolver conflictos
- Controlar la ira
- Hacer buenos amigos

## TAREA PARA EL ALUMNO

- Antes de continuar con esta unidad debes participar en el foro:
  - Foro: Otros programas
- Encontrarás este foro en el apartado de Foros de la quincena.

Para finalizar os presento unos estudios basados en intervención con padres de niños con TDAH.

*El papel de los padres en el desarrollo y aprendizaje de los niños con trastorno por déficit de atención con Hiperactividad*

*B. Rosello, R. García-castella, R. Tárraga – Mínguez, F. Mulas*

# Características del estudio:

## OBJETIVOS

- 1.- Analizar el impacto que tiene el TDAH en diferentes ámbitos de la familia. Se valoraban las repercusiones que tiene el TDAH en los sentimientos de los padres, en la economía familiar, en las relaciones maritales y en las relaciones entre hermanos.
- 2.- se comparaban los cambios que se producían en la forma de que como se enfrentan los padres a situaciones cotidianas y en las atribuciones /expectativas sobre el hijo con TDAH tras recibir un asesoramiento y un entrenamiento por parte de un terapeuta especialista en TDAH.

Se hacía a través de recogida de datos antes y después de la intervención, a través de cuestionarios rellenos por los padres.

36 parejas de un estado socioeconómico medio

Participantes en un entrenamiento en técnicas de manejo cognitivo conductual y conocimiento de las manifestaciones y curso evolutivo del TDAH.



## Duración:

6 meses, a razón de una sesión al mes. Se instruí a los padres en los siguientes aspectos:

1. Conocimiento sobre las manifestaciones principales del trastorno, su curso evolutivo y etiología sobre el TDAH
2. Atribuciones y expectativas de los padres con relación a la patología del TDAH
3. Información sobre el tratamiento farmacológico
4. Estudio y práctica de las técnicas para incrementar las conductas positivas
5. Estudio y práctica de las técnicas para disminuir las conductas no deseadas
6. Estudio y elaboración de un sistema de fichas y de un contrato de contingencias

**Tabla I.** Información de los padres de niños con TDAH sobre sentimientos y actitudes.

Estrés	88,8%
Frustración/ira	44,4%
Efectivos/competentes	22,2%
Mejor padre	50,0%
No manejo del comportamiento	75,0%

**Tabla II.** Información de los padres de niños con TDAH sobre vida social.

Ir de compras	33,3%
Dar explicaciones a otros	55,6%
Restar vida social	30,6%
Visitas a otros	30,6%
Incomodidad	63,9%
Evitar salidas	27,8%

**Tabla III.** Información de los padres de niños con TDAH sobre economía.

Costo psicoeducativo	66,7%
Costo médico	38,9%
Costo crianza	50,0%

**Tabla IV.** Información de los padres de niños con TDAH sobre la relación de pareja.

Separados	8,3%
Desacuerdos	38,9%
Enfrentamientos	50,0%
Desacuerdos en crianza	22,2%

**Tabla V.** Información de los padres de niños con TDAH sobre las relaciones del niño TDAH con sus hermanos.

Destroza objetos	36%
Menos invitados	20%
Avergonzados	12%
Dificultades en participar en actividades	44%

Rev Neurol 2003; 36 (supl 1): S79-S84

- Se destaca que todos los padres perciben que la convivencia con su hijo hiperactivo resulta excesivamente difícil y estresante, y ejerce una influencia negativa sobre la familia. (los altos niveles de estrés se relacionarían con la incapacidad de manejar el comportamiento del niño.)

Numerosos estudios señalan que la vida social de los padres y del niño con TDAH se limita más, tratan de evitar las salidas y visitas a otros, como consecuencia de los continuos rechazos y desaprobaciones en la manera en que tienen los padres de enfrentarse y resolver el comportamiento problemático del niño. En relación a este tema, los resultados ponen de manifiesto que los padres de niños con TDAH se encuentran más incómodos públicamente y en las visitas, por lo que necesitan dar más explicaciones a otros en relación con su comportamiento

- Las relaciones padre-hijo suelen marcarse por enfrentamientos y desacuerdos. Ello desencadena conflictos maritales, pero a pesar de estos desacuerdos, el porcentaje de padres separados encontrado en el estudio es bastante bajo. Los datos hacen referencia a una convivencia difícil que afecta a toda la familia.
- La intervención con padres mejora las atribuciones y expectativas con relación a la problemática de su hijo. La información adquirida sobre el trastorno ha permitido que tomen conciencia del curso y evolución de la problemática de su hijo y comprender lo que realmente pasa.  
Los padres los hacen menos responsables de sus conductas, piensan que no es solo un asunto del niño.

En resumen,

Se destaca que las características del niño y la familia actúan como un tándem y que la disfunción familiar, las incoherentes prácticas educativas, así como la ineficacia en el uso de prácticas disciplinarias, pueden contribuir como un factor de riesgo que interactúa con una predisposición del niño para exacerbar la presentación y la continuidad del TDAH.

# Conclusiones

- El tratamiento multimodal es el que ha demostrado mayor efectividad en el tratamiento del TDAH. Uno de los beneficios sería la combinación de tratamientos farmacológicos y psicológicos ejerce efectos inmediatos en los síntomas del TDAH mediante la utilización de la medicación, así como efectos de larga duración mediante el desarrollo de estrategias y habilidades cognitivas y de comportamientos
- Será necesario trabajar desde el ámbito familiar y escolar para poder generalizar los cambios en el entorno del niño con TDAH
- La intervención psicoeducativa tiene el objetivo de desarrollar en los padres habilidades y conocimientos para el manejo y reeducación de sus hijos. Hablaremos de un proceso de desarrollo individual buscando perfeccionar las capacidades de comprender y aprender y utilizar unos conocimientos  
Los objetivos serán: compartir información, adquisición y desarrollo de habilidades, cambios de creencias y la resolución de problemas

# Conclusiones

- El programa de Defiant Children tiene como objetivo aumentar las conductas positivas (deseadas) y disminuir las conductas negativas (inadecuadas). Requerirá seguir o pasos en los cuales se pide implicación de los padres desde el primer momento para crear un cambio en el comportamiento de su hijo. Es decir, tomar conciencia del comportamiento como padres, procurando ser modelos de actuación. No se tiene que esperar hacer un cambio inmediato y rápido. El niño ha tardado meses o años en desarrollar el comportamiento actual.
- Es necesario trabajar como se sienten los niños en determinadas situaciones. No nacen sabiendo expresarlos adecuadamente, con lo que se les tiene que enseñar aplicando técnicas adaptadas a su edad.

# *Estrategias psicoeducativas para padres y docentes de niños con TDAH*

*Korzenniowsk, Celina; Ison, Mirta Susana*

*Revista Argentina de Clínica Psicológica, vol. XVIII, núm. 1  
Fundación Aiglé. Buenos Aires, Argentina*



En este trabajo se cumple el propósito de contribuir con la tarea psicoeducativa y para ello se diseñaron y pusieron a prueba dos modalidades de intervenciones:

- A. Entrenamiento parental grupal sobre el TDAH (*en el que nos centraremos*)
- B. Taller para docentes sobre el TDAH

Con el objetivo de inicio siendo entrenar a padres y docentes en el uso de habilidades y técnicas específicas para abordar efectivamente las dificultades del niño. Bajo este marco conceptual, se plantearon los siguientes objetivos:

---

Explorar si los padres perciben una disminución de los síntomas primarios y secundarios del TDAH en el niño, luego de implementar las estrategias diseñadas en el entrenamiento parental grupal

Evaluar los estilos educativos de padres de niños con TDAH y relacionarlos con los resultados de las intervenciones aplicadas

Evaluar el impacto del trabajo en grupo, en los padres que participaron en las intervenciones

Analizar si los padres pueden identificar los recursos positivos de los niños con TDAH

---

El programa se estructuró en 8 encuentros semanales, detallados a continuación:

1. Información sobre el TDAH
2. Comprender los diversos factores que influyen en el comportamiento del niño con TDAH
3. Abordar las dificultades escolares del niño con TDAH. Estrategias para desarrollar habilidades de organización y mejorar la capacidad atencional del niño
4. Economía de fichas, estrategia para promover comportamientos socialmente deseables
5. Uso de la agenda escolar
6. ¿Cómo poner límites constructivamente?
7. Identificar los recursos. La teoría de las inteligencias múltiples
8. Resolver problemas futuros

# Resultados

Se evaluó si los padres percibieron cambios, sean estos aumentos o disminuciones de los síntomas del TDAH en los niños, luego de implementar las estrategias diseñadas en los programas de entrenamiento. La siguiente tabla detalla los resultados obtenidos, consignándose el porcentaje de padres que percibieron aumentos o disminuciones en cada una de las variables consideradas en la entrevista semiestructura realizada.

Síntomas del TDAH	Aumento	Disminución
Organización	86%	-
Oposicionismo	-	57%
Inatención	-	43%
Conducta agresiva	-	29%
Motivación	29%	-
Autonomía	29%	-
Autoestima	14%	-
Impulsividad	-	14%
Interacción positiva padre-hijo	83%	-

# Conclusiones

Con este programa se pretendió brindar un aporte al tratamiento de los niños con TDAH, revalorizando particularmente la psicoeducación para padres y docentes. Más allá de dar a estos padres herramientas específicas para interactuar efectivamente con el niño, se intentó promover en ellos un cambio de actitud frente a las desventajas que el trastorno ocasiona. Este cambio contribuye a que los adultos asuman el TDAH como una condición que se maneja, siendo el desafío más importante, subsanar y preservar la salud psicológica del niño.

Padres informados sobre las dificultades, responsables y comprometidos podrán ayudar al niño a compensar sus dificultades y a ejercitar sus talentos.