



DIFICULTADES EMOCIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Docente: Jesús M^a. Torres Bueno



1) INTRODUCCIÓN

Los problemas afectivos están en aumento, presentando una alta prevalencia en la población infantojuvenil. Los estudios estiman entre un 10 y un 20% de psicopatología infantil. Es muy importante prevenir, detectar y tratar a tiempo estas dificultades afectivas. Las emociones (positivas y negativas) y la forma en que el niño/a las procesa van a ser los pilares de su personalidad.

Los conflictos emocionales se asocian y están en la base de los trastornos de conducta, ingesta, percepción de la propia imagen, fracaso escolar, dificultades en las relaciones sociales...

2) IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA Y SUS ELEMENTOS

Aprender a aceptarnos y valorarnos es un proceso que comienza en el mismo instante que nacemos. La socialización, educación y afectividad tiene sus cimientos en el ámbito familiar, donde la calidez, apoyo emocional y la implantación de rutinas, normas y límites son sus elementos fundamentales. La autoestima surge de la sensación de satisfacción que experimenta el niño/a cuando tiene un apego seguro, se sabe singular (especial y diferente), eficaz y útil, y además posee pautas y modelos familiares adecuados.

3) PROBLEMAS EMOCIONALES EN LA INFANCIA

CELOS

Sentimiento de desear algo de forma exclusiva.
Síndrome del "príncipe destronado".

Síntomas: falsas acusaciones, agresión o indiferencia, Retraso en el desarrollo (regresión), trast. del sueño, dolores de cabeza, estómago..., trast. de la ingesta



Síntomas	Cómo prevenirlos y tratarlos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Falsas acusaciones ✓ Agresión física o indiferencia ✓ Retroceso en el desarrollo Conductas regresivas ✓ Trastornos del sueño ✓ " de la ingesta ✓ Dolores de cabeza, estómago 	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Fomentar responsabilidades ⊕ Ofrecer situaciones sobre las ventajas que supone ser mayor ⊕ Reforzar los acercamientos del niño celoso sobre el otro ⊕ Prestar atención: Celos de los padres ⊕ Valorar lo que realiza de positivo ⊕ Enseñarle a prescindir de los padres ⊕ No refuerce (caricias, halagos) en demasía al otro niño en su presencia ⊕ Cuide sus preferencias afectivas ⊕ No permita diferencias en el trato ⊕ Ayúdele a compartir objetos y tener amigos ⊕ No haga de juez



DEPRESIÓN INFANTIL

Se caracteriza por tristeza patológica.
Diferente a la del adulto.



Manifestaciones	¿Por qué se produce?	Tratamiento
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retraimiento-desinterés ✓ Dificultad para disfrutar ✓ Sentimiento de no ser querido y rechazado ✓ Baja autoestima ✓ Tendencia a la regresión ✓ Actividad Autoestimuladora ✓ Cara inexpresiva ✓ Irritabilidad ✓ Trastornos somáticos ✓ Fracaso escolar ✓ Tendencia autolesivas 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Ausencias de refuerzos ↳ Deficiencia de habilidades sociales ↳ Acontecimientos traumáticos ↳ Experiencias continuadas de fracasos ↳ Modelos familiares depresivos ↳ Ausencia de control ↳ Atribuciones y juicios negativos ↳ Problemas biológicos 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Individualizado ↳ Involucrar a los padres ↳ Intervenir a nivel familiar, social y escolar ↳ Valorar el riesgo de suicidio

DUELO INFANTIL

“Dolor” por una pérdida significativa. Da lugar a un proceso de readaptación, culmina con la aceptación de la nueva realidad
Diferenciar el duelo normal del patológico



Consejos prácticos
<ul style="list-style-type: none"> ↳ Decírselo cuanto antes, a ser posible el referente familiar más cercano ↳ No utilizar “se ha ido de viaje”, “está en el cielo” ↳ Permitir que el niño pase su propio proceso de duelo ↳ El dibujo y el juego le permiten expresar sus sentimientos ↳ Permitir el llanto y el enfado. No esconder nuestro dolor ↳ Seguir con las rutinas diarias ↳ Conservar los recuerdos, fotos del difunto ↳ Dejarles claras que la persona muerta no volverá ↳ Permitirle despedirse del difunto: acudir al entierro, misa ↳ No dejar que un menor sustituya el rol adulto

VIOLENCIA LÚDICA

“Síndrome del Emperador” (hijos tiranos). Más en clase media-alta. Víctimas los más débiles (frialdad afectiva). Son jóvenes vacíos con “Deseo de desear” (Tolstoi).

MUTISMO SELECTIVO

Negativa a hablar en determinados entornos, situaciones o personas.
El desarrollo del lenguaje es normal a su edad. Síndrome del “niño bueno”.

Factores	Como tratarlo
----------	---------------



<ul style="list-style-type: none"> ✓ Excesiva atención recibida por no hablar ✓ Alto nivel de exigencia ✓ Sobreprotección familiar ✓ Modelo familiar con relaciones sociales escasas 	<ul style="list-style-type: none"> ⊘ Eliminar actitudes de sobreprotección ⊘ Evitar estilos de autoridad rígidos ⊘ Facilitar la interacción con iguales ⊘ Dinámicas de grupos en la escuela ⊘ Utilizar juegos que requieran poca producción verbal y si contacto físico ⊘ Introducir actividades de relajación ⊘ Eliminar comentarios en referencia a que no habla ⊘ Evitar comparaciones con otros niños ⊘ Nunca forzarle a hablar ⊘ Reforzar cualquier acercamiento verbal a otro niño, profesor..., y sus potencialidades ⊘ Tomar la iniciativa para dirigirnos a él 	
--	--	---



ANSIEDAD-ESTRÉS INFANTIL

• Ansiedad: "Miedo sin objeto"

Respuesta psicofisiológica de alarma.

• Estrés: falta de respuesta adecuada a las exigencias de la vida diaria

Fuentes de estrés	Pautas a seguir
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Agenda diaria repleta de actividades ✓ Enfermedad y/o duelo ✓ Conflictos conyugales ✓ Niveles inadecuados de autoexigencia ✓ Cansancio físico y/o mental ✓ Padres estrictos, ausentes, poco afectuosos o ansiosos 	<ul style="list-style-type: none"> ⊘ Proporcionar a su hijo un hogar seguro ⊘ Compartir tiempo, actividades de ocio ⊘ Ser modelos adecuados ⊘ Dialogar sobre sus hobbies, necesidades, ilusiones ⊘ Ayudarle a establecer una agenda razonable de actividades, donde se prime la relación con sus iguales, el juego... ⊘ Escuchar al niño sin criticarle. ⊘ Fijar y favorecer expectativas realistas ⊘ Dialogar con él para conocer qué situaciones le estresan. ⊘ Reconocer los signos de estrés no resuelto ⊘ Mantenerle informado de los cambios que se registrarán en la familia ⊘ Alentarlo a hacer ejercicio. ⊘ Consensuar y limitar el uso de la televisión, videojuegos... ⊘ Convertir en una rutina diaria, el tiempo de relajación: escuchar música, darse un baño, visualizar imágenes placenteras, pintar, leer...

ANSIEDAD POR SEPARACIÓN

Evolutivo: 8 a 14 meses. A partir de esta edad patológico

MIEDOS INFANTILES

Cumplen una función adaptativa, nos da noción de peligro. La mayor frecuencia se da entre los 2 años y medio y los 7/8 años, debido al predominio del pensamiento mágico (fantasía) frente al razonamiento lógico.

Distinguir el **miedo evolutivo** de la **fobia**. Está última se caracteriza porque:

- La respuesta al miedo es desproporcionada
- Interfiere la vida del niño/a
- No son específicos de una edad determinada
- Tienen una larga duración





MIEDOS EVOLUTIVOS

Edades	Tipos
0 a 1 año	Estímulos extraños, pérdida de apoyo, desconocidos, a la separación de los padres
2 a 4 años	Animales, extraños, a ruidos fuertes, oscuridad, máscaras, separarse de los padres...
4 a 6 años	Ruidos fuertes o extraños, truenos y relámpagos, a la gente mala, máscaras, alturas, catástrofes, monstruos y fantasmas, lesiones corporales, a dormir o quedarse solos
6 a 9	Mayor realismo y más específicos: oscuridad, crítica y al ridículo, colegio, fracaso escolar, animales, ser observado, aspecto físico, transmitidos por medios de comunicación
9 a 12 años	Más basados en la realidad objetiva: truenos y relámpagos, incendios, exámenes, accidentes, muerte, enfermedades, conflictos parentales, ridículo, a compañeros violentos
12 a 18 años	Relacionados con la autoestima personal y las relaciones sociales

CONSEJOS GENERALES

- ☺ Proporcionar un ambiente familiar estable
- ☺ Educar positivamente
- ☺ Mantener la calma, no preocuparse y transmitir seguridad
- ☺ No sobreproteger, favorecer la autonomía
- ☺ No demostrar y manifestar nuestros miedos delante de los hijos
- ☺ En niños pequeños son muy útiles los objetos de transición
- ☺ Cuidar nuestras conversaciones y nunca amenazar
- ☺ Hablarle de cómo superamos los nuestros
- ☺ No adaptar rutinas familiares para evitar sus temores
- ☺ No burlarse o trivializar con sus miedos
- ☺ No utilizar el miedo para controlarle
- ☺ No forzarlo a realizar aquellas conductas que teme
- ☺ Ayudarle a crear frases o imágenes mentales de valentía o coraje
- ☺ Trazar un plan para crear aproximaciones sucesivas
- ☺ Premiar y elogiar sus avances y progresos
- ☺ Utilizar el modelado (más eficaz si es de la misma edad)
- ☺ Supervisar las lecturas, cuentos, videojuegos y películas
- ☺ Darle explicación de aquello que pueda temer
- ☺ Practicar juegos en la oscuridad: escondite, gallinita ciega, sombras chinescas
- ☺ Si el miedo es a la oscuridad se puede utilizar una luz tenue, una "poción contra monstruos" (agua perfumada)...
- ☺ Anunciarle previamente que va a pasar, ej: fuegos artificiales
- ☺ Pesadillas: calmar "has tenido un mal sueño"
 - ☺ No abrumar con preguntas sobre el contenido
 - ☺ Al día siguiente hablar de sus miedos
 - ☺ Contenido monotemático: problema afectivo no resuelto
- ☺ Terrores nocturnos: no hablarle, ni intentar despertarle
- ☺ Ambos: valorar su frecuencia o intensidad
- ☺ Ataques de pánico: mantener la calma, tranquilizar y consultar especialista