

**TÍTULO:** La participación de los adultos en los episodios de explosión y/o inflexibilidad # 230

**AUTOR:** Mariana Leñero S.

**GRADO Y EDAD:** Todos

### **DESCRIPCIÓN:**

En este documento se analiza la participación de los adultos en los episodios de explosión, agresividad y/o inflexibilidad de los chicos (niños y jóvenes). Partiendo de la premisa de que la mejor forma de buscar soluciones efectivas es a través de responsabilizarnos de lo que nos concierne, se presentan consideraciones y estrategias básicas para enfrentar estos problemas.

### **ÁREAS DE APOYO:**

- ✓ Desarrollo emocional y conductual
- ✓ Trastorno Oposicionista y Desafiante y TDHA
- ✓ Regulación de conducta e impulsos

### **❖ EXPLICACIÓN:**

La participación que tenemos los adultos en los episodios de explosión, agresión y/o inflexibilidad de los chicos puede resultar positiva o perjudicial. Pero como nadie en el mundo es “bueno, bueno”, ni “malo, malo”, sino que somos seres humanos, la forma de buscar soluciones efectivas es a través de responsabilizarnos de los que nos compete: reconociendo la situación y buscando la ayuda que se necesita.

Como padres, nos mostramos orgullosos cuando nuestros hijos presentan conductas positivas y la gente dice, “pero si es idéntico a ti”, “que bien educado lo tienes”; sin embargo, nos sentimos terriblemente culpables o avergonzados cuando su comportamiento es negativo. Esta situación nos hace conectarnos aún más con el problema y no pensar claro. Muchos padres, en los momentos críticos, recurren a:

1. Justificar cualquier comportamiento y/o ponerse a la defensiva. Culpar al chico, a los compañeros, a la situación. En fin, se ciegan a la posibilidad de entender qué es lo que está pasando o para pensar un plan de intervención más acertada.
2. Actuar de forma impulsiva y agresiva al mismo nivel o mayor que el chico. Lamentablemente, este enojo no es un enojo que aparece en el momento del evento; por el contrario, ha estado ahí por tanto tiempo que cuando sale está mezclado con otras emociones, inclusive más dañinas.
3. Ignorar el evento o al chico o sobreprotegerlo porque nos hemos dado por vencidos; inclusive nos alejamos y evitamos participar en situaciones, principalmente sociales, en las que las conductas negativas aparecen fácilmente.

Por un lado, se sabe que los chicos tienden a repetir conductas que han visto en casa. Si hay un comportamiento hostil, nos sentimos malos padres y, muchas veces, el exterior nos hace sentir así. Sin embargo, nada es blanco o negro y ante esta circunstancia, hay más de una posibilidad.

Por otro lado, hay que resaltar que en los casos que hay un Trastorno de Conducta, aun cuando los adultos podemos funcionar como modelos, hay situaciones en las que no es posible. La aparición de conductas de explosión, inflexibilidad o agresividad no se eligen deliberadamente como consecuencias de una “mala educación”. Hay un proceso madurativo que implica funciones superiores (neurológicas) que no se están desarrollando adecuadamente por lo que no se tienen estas habilidades de forma espontánea.

No obstante, el adulto tiene un papel importantísimo en cómo se manifiestan en intensidad y regularidad, estos problemas e inclusive en cómo se reparan. Les presento a continuación consideraciones y estrategias básicas que nos competen como adultos en esta problemática.

## ❖ CONSIDERACIONES Y ESTRATEGIAS BÁSICAS FRENTE A ESTOS PROBLEMAS:

### 1.- “Cómo me siento yo para intervenir en el evento”.

Como adultos hay que reconocer en qué parte del problema nos encontramos. Por ejemplo, estar metidos en el círculo de responder de forma “reactiva”. Es decir, creer que entre más fuerte sea el grito o el castigo, la conducta cesará. Lamentablemente, con niños que tienen problemas más profundos de conducta (Trastorno Opositor Desafiante, TDAH, Trastorno de Ansiedad, etc.), esta ley no funciona e, inclusive, en variadas ocasiones agrava el evento.

Por lo anterior, es necesario que antes de intervenir seas capaz de reconocer dónde te encuentras y qué emoción estás sintiendo. Trata de regular y modular esta emoción y colocarla en un lugar que no te conecte emotivamente con el problema, para que respondas de forma más tenue y tranquila ante el evento. Si no puedes tú, pide ayuda o espera un momento.

### 2.- ¿Me pasa lo mismo?

Asociado con lo anterior, analiza si tienes problemas similares. Si es así y como les he comentado, estas dificultades no se pueden controlar de forma espontánea y se manifiestan pese a que no queremos que sucedan. Es de suma importancia que no tengas miedo en reconocerlo porque aun cuando no sean iguales, ya que somos adultos, proceden de la misma dificultad de regulación y manejo de emociones frustrantes o negativas que necesitas enfrentar con estrategias.

Reconocerlo te ahorrará muchos más problemas de los que parece que te ahorras al pensar que no. Por ejemplo, utiliza técnicas de relajación, manejo de enojo o estrés y pon en práctica todas aquellas que se les recomienda a los chicos con similares dificultades.

3.- ¿Sé qué es lo que pasa y qué espero exactamente del chico?

Reconoce y escribe, sea de forma individual o con tu pareja, cuáles son las conductas más graves que consideras que le suceden al chico, así como cuáles situaciones o eventos. Traten de elegir de 3 a 4 máximo. Es posible que haya más, pero es importante que se enfoquen en las significativas.

Establezcan un tiempo de observación para que cada uno, si lo hacen en pareja, identifique las conductas. Es necesario que sean lo más precisos posible en las conductas que describan; eviten hacer juicios de valor o incluir sentimientos en esta descripción que los haga sentir culpables o más enojados. Si son más las conductas descritas, depuren. Verán que desde ahí, comienza la búsqueda de soluciones.

Dependiendo de la edad del chico, pídanle que él escriba o describa cuáles son las conductas que considera más significativas. Ayúdenlo, también, a evitar juicios de valor o que incluya sentimientos de culpa. Ojo, pueden llevarse la sorpresa de que no sabe exactamente cuáles son, o no reconoce los mismos que ustedes. Discútanlas para abrir el canal de comunicación. Les recomiendo que se apoyen de estrategias asociadas con canales de comunicación entre padres e hijos, que hay en esta página para hablar de este tema tan importante.

4. ¿De qué hablamos y cómo lo hablamos?

Favorezcan un aumento del repertorio del lenguaje que se utiliza en casa, en especial, con relación a las emociones, positivas o negativas. ¿Cuántas palabras conocen para describir estar contento o triste? Promuevan el uso de descripciones que impliquen palabras, pero también lenguaje corporal, tanto para que ellos y ustedes las observen en los demás como las que ustedes expresan.

También hablen sobre soluciones hipotéticas de situaciones conflictivas, ¿Qué pasaría si mañana no hubiera agua en la casa...? Busquen, junto con ellos, soluciones adecuadas o no adecuadas o inclusive chistosas. Al tener mayor repertorio de lenguaje emotivo, se tienen más herramientas de hablar y no de actuar las emociones. Las actividades asociadas con la expresión de sentimientos podrían ser de gran utilidad para ustedes también.