

Técnicas de apoyo psicosocial para niños y adolescentes con condiciones del neurodesarrollo

CURSO

Mtra. María José Alpuche De Lille
Psicóloga Clínica





Objetivo del curso

Proporcionar a los docentes estrategias y herramientas prácticas para identificar, comprender y apoyar a estudiantes que presentan condiciones del neurodesarrollo, tales como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), el Trastorno del Espectro Autista (TEA) y los trastornos del aprendizaje.

UNIDAD 3

Técnicas de intervención psicosocial y manejo de situaciones críticas

Mtra. María José Alpuche De Lille
Psicóloga Clínica



Objetivos de la unidad

Analizar técnicas de intervención psicosocial y discutir sobre situaciones críticas que puedan surgir en el entorno escolar.



Temas que se abordarán

3.1 Intervenciones en salud mental y apoyo psicosocial en el aula

3.2 Estrategias preventivas

3.3 Manejo de crisis



¿Que son las
Intervenciones en salud
mental y apoyo
psicosocial?



Organización de las intervenciones propuestas

NIVEL 1

Abordan problemas leves, son fáciles de implementar y pueden beneficiar a todos los estudiantes en el aula.

NIVEL 2

Abordan problemas moderados y requieren actividades específicas ajustadas al niño que tiene las dificultades.

NIVEL 3

Abordan problemas severos, requieren actividades específicas y ajustadas al niño con problemas, puede requerir de la intervención de otros profesionales (ej. psicólogo escolar, maestra de apoyo).

Personas que pueden ejecutar la actividad:

M=maestro, **P**=Padres y **A**=Amigos



Estrategias dentro del aula

Ansiedad Nivel 1

Habla despacio y con calma, anima a respirar lentamente (M,P).

Divide las tareas en pasos pequeños (M,P).

Por ahora solo necesitamos caminar hasta el edificio para ver los pájaros.

Ayuda a los estudiantes a considerar la probabilidad de los eventos (M,P).

“Tengo miedo de subirme al autobús porque se va a estrellar.”

“Hmmm... ¿Cuáles son las probabilidades de que se estrellen? ¿Cuántos autobuses ves allá afuera que no chocan con otros autos?”)



Estrategias dentro del aula

Ansiedad Nivel 1 (continuación)

Ayuda a los estudiantes a evaluar toda la evidencia para sus conclusiones (M,P).

“No soy bueno en matemáticas.”

“Hmmm... ¿cómo han sido tus calificaciones en matemáticas la última semana? ¿Todas buenas, excepto hoy? Me pregunto por qué tuviste un día difícil y los demás fueron bien.”)

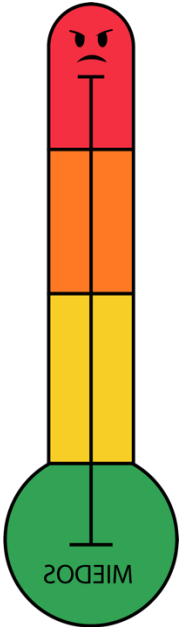
Modela y practica el diálogo interno positivo (M,P, A).

“Puedo hacer esto”,

“Aunque me equivoqué en el último problema, puedo acertar en el siguiente”

Estrategias dentro del aula

Ansiedad Nivel 2



Haz que los estudiantes usen un termómetro de miedo para identificar lo que más les asusta y qué hacer cuando están en diferentes niveles (M,P).





Estrategias dentro del aula

Ansiedad Nivel 3

Anima a los estudiantes a utilizar técnicas de relajación (M,P).

Por ejemplo, respiración profunda, visualización guiada, relajación muscular

Usa aproximaciones sucesivas (M,P).

Si el niño tiene miedo de hablar en clase, permítele hablar solo frente a un espejo... grabarse y reproducirse a sí mismo... hablar frente a algunos compañeros... hablar frente a la clase



Estrategias dentro del aula

Depresión Nivel 1

Consulta con el estudiante para cuantificar su estado de ánimo

En una escala de 10 puntos, donde 10 es feliz...

E identifica actividades placenteras para realizar

Dar un paseo, escuchar música, hacer ejercicio, buscar un compañero positivo...

(M, P, A)

Identifica actividades o proyectos de clase en los que el estudiante pueda trabajar con compañeros que lo apoyen (M, P)

Ayuda al estudiante a evaluar “toda la evidencia” en torno a pensamientos negativos. (M,P)



Estrategias dentro del aula

Depresión Nivel 1 (continuación)

Modela y practica el diálogo interno positivo (M,P, A).

“Puedo hacer esto”

“Aunque me equivoqué en el último problema, puedo acertar en el siguiente”

Permite que el estudiante realice tareas alternativas o que esté en otras partes del salón si está triste o lloroso. (M,P)

Haz que el estudiante comience con tareas familiares y previamente exitosas para comenzar, y luego pase a tareas nuevas y/o más desafiantes (M,P)

Identifica compañeros de estudio que puedan apoyar y ayudar con las tareas (M,P,A)



Estrategias dentro del aula

Depresión Nivel 2

Haz que el estudiante escriba en un diario sobre sus estados de ánimo y escriba canciones o poemas (M, P)

Estrategias dentro del aula

Depresión Nivel 3

Fuera de clase, ayuda al estudiante a identificar cosas que contribuyen a estados de ánimo angustiantes (M,P)

Identifica una respuesta del personal ante conductas autolesivas para que los estudiantes sean evaluados sin ser estigmatizados (M, P)



Estrategias dentro del aula

TDAH Nivel 1

Inatención Nivel 1

Asiento preferencial; coloca al estudiante al frente de la clase (M).

Publica las reglas, la rutina diaria y un calendario escolar en un lugar fijo (por ejemplo, al frente del aula, en el refrigerador en casa) y repásalos diariamente (M, P).

Divide los pasos de una tarea larga y haz que el niño los repita (M, P).

Permite tiempo adicional para completar las tareas (no durante el recreo, ya que el estudiante a menudo necesita descargar energía) (M, P).

Estrategias dentro del aula

TDAH Nivel 1 - Hiperactividad

Proporciona descansos para que el estudiante pueda moverse (M,P).

Divide las tareas en segmentos de 10–20 minutos para que los estudiantes puedan moverse dentro del aula (M,P).

Ofrece salidas alternativas para la actividad física; haz que el niño levante una mano, cuente hasta cinco, luego levante la otra mano; que mueva los dedos de las manos o pies para relajarse (sin ser disruptivo) (M, P, A).

Nivel 2

Brinda actividades que tengan un objetivo como ser ayudante de la clase y borrar el pizarrón (M, P, F).



Estrategias dentro del aula

TDAH Nivel 1 - Impulsividad

Aclara las reglas de espacio personal (mantente a un mosaico de distancia/tres largos de brazo de distancia, usa tu voz baja después de que la otra persona haya dejado de hablar, etc.) (M,P, A).

Permite que el niño tenga un lugar designado en las filas con otros niños (entre dos compañeros prosociales) (M, P, A).

Nivel 3:

Permitir al estudiante salir antes con otro compañero o personal a la siguiente actividad o clase (M, F).





Estrategias dentro del aula TDAH Nivel 1 - Desorganización

Haz que los estudiantes consulten después de hacer los primeros 1–2 actividades para asegurarse de que están siguiendo los pasos correctos (M, P).

Elogia/refuerza al niño por hacer “lo correcto” cuando sigue los pasos, organiza su escritorio y cumple con otros objetivos priorizados para él (M,P).

Mantén materiales adicionales (lápices, libros cuando sea posible) en la escuela y en casa (M, P).



Estrategias dentro del aula TDAH Nivel 2 - Desorganización

Ayuda al niño a organizar su escritorio y espacio de trabajo, por ejemplo, colocando papeles en carpetas de colores (M, P)

Permite que el niño comience una tarea completando oraciones ya empezadas o párrafos estructurados para él (M, P).

“Estoy a favor de _____. La primera razón que apoya esto es _____”.

Haz que el niño use una libreta de tareas diarias donde tenga las actividades a cumplir y revísalo antes de que se vaya a casa. (M,P)

Nivel 3:

Identifica a personal de la escuela a quien pueda ver al final del día y preparar materiales antes de ir a casa (M,P, A)


Estrategias dentro del aula

TDAH Nivel 2 - Inatención

Proporciona al estudiante una copia de las notas o una grabación de audio (M)



Subraya, rodea o resalta términos clave en el material de lectura para el estudiante (M,P)



Estrategias dentro del aula


Autismo Nivel 1

Señala en historias, películas, programas de televisión, etc., cómo las personas se colocan, se miran y comienzan, señalan y terminan las conversaciones adecuadamente (M, P, A)

Practica que los estudiantes escuchen a otro estudiante y hagan 1-2 preguntas en lugar de cambiar el tema o hablar sobre sí mismos; esto es más fácil cuando los estudiantes identifican intereses particulares (M, P, A)

Usa un lenguaje claro y sencillo (concreto en lugar de sarcasmo, metáforas) (M, P, A)

Explica las comunicaciones no verbales (expresiones faciales para felicidad, enojo, disgusto, sorpresa, etc.) para ayudar a los estudiantes a reconocer correctamente las emociones de los demás (M, P, A)




Estrategias dentro del aula Autismo Nivel 2

Identifica a compañeros con quienes el estudiante pueda trabajar, jugar y comer en el descanso (M, P).

Proporciona señales y tiempo para que los estudiantes hagan la transición de una tarea a otra (M, P).

Sustituye comportamientos inaceptables por aceptables (tocar una pieza de tela en lugar de los pantalones, oler algo que le gusta en lugar de a los compañeros) (M,P).

Proporciona una “historia social” de eventos al estudiante para ayudarlo a prepararse para diferentes situaciones sociales (M, P).



Estrategias dentro del aula

Autismo Nivel 3

Coloca al estudiante en un grupo de habilidades sociales durante el almuerzo u otros momentos para practicar hacer preguntas y hablar conversacionalmente (M, P, A).

Cuando sea posible, ten a otro miembro del personal familiarizado con dispositivos sensoriales, que ayude al estudiante a identificar experiencias sensoriales alternativas para calmarse (compresión profunda en las articulaciones, mantas/pesas, auriculares para bloquear el ruido, etc.) e identifique tareas escolares (levantar objetos, estar en lugares tranquilos) que mejoren el aprendizaje (M, P).

Estrategias conductuales

La disciplina es una parte importante de la vida escolar.

El uso de técnicas negativas tal como las críticas, amenazas o castigos físicos nunca deben ser usando en la escuela ya que tienen efectos negativos en los niños:

- Aumentan la agresión
- Afectan el autoestima

Siempre es mejor usar técnicas de disciplina positiva.





Estrategias preventivas



Un enfoque preventivo



La mejor manera es tomar un enfoque preventivo enfocado en la rutina y la estructura para minimizar las oportunidades de conducta



Indica límites razonables y justos en lugar de reglas arbitrarias o que estén cambiando constantemente.



No es adecuado ignorar siempre la conducta inapropiada, no podemos ignorar a un niño que esta dañando a otros o a sí mismo. Ignorar es una estrategia que toma tiempo en ser efectiva



Redirigir la conducta y distraer cuando sea posible puede resultar efectivo: Si un niño comienza a ser disruptivo llamarlo para realizar una actividad tal como responder a una pregunta.



Estrategias preventivas

Utiliza consecuencias naturales y lógicas, deja a los niños experimentar las consecuencias de sus propios actos mientras que esto sea seguro.

Por ejemplo: si un estudiante le responde de manera desagradable a otro y este ya no desea jugar con él, examina lo que sucedió con ellos y enseña conductas alternativas y más apropiadas.

Ayuda a los estudiantes a desarrollar alternativas a conductas inapropiadas. Hacer algo productivo en vez de destructivo.

- Tomar un descanso cuando se sienta desregulado
- Hablar con alguien sobre como se siente
- Realizar una tarea que lo tranquilice



Estrategias preventivas

Para evitar conductas desreguladas, avisa con anticipación sobre los cambios de actividad (ej. "Faltan 5 minutos... 4 minutos...").

Felicita a los estudiantes por conductas adecuadas y por calmarse después de comportamientos inapropiados; ofréceles atención positiva por sus acciones correctas.

Quando los estudiantes se resistan a seguir indicaciones, enfoca la conversación en las decisiones y consecuencias:
"Puedes decidir completar la tarea ahora; si no, tendrás más tarea en casa o te quedarás después de clase para terminarla."



Poner límites claros

Marca con claridad los límites relacionados con la agresión al principio del año escolar, comunica las expectativas que tienes sobre el comportamiento en el salón:

“Vamos a respetar el espacio personal de los demás, no tocamos a otros sin su permiso, nos mantenemos a distancia de un cuadro de distancia cuando estamos enfilados”

“Hablamos solo uno a la vez, dejamos a los compañeros terminar de hablar”

“Hablamos con amabilidad”



Manejo de crisis

1

Si un alumno no entrega un trabajo cumpliendo los criterios solicitados yo le respondo:

A) En el trabajo que entregaste estos puntos no cumplen con los requisitos, puedes corregirlo y luego lo revisaré.

B) Me preocupa que con esa calidad entregues las cosas, en un año vas a pasar a la secundaria y aún no estás listo.

C) Estilo de cooperación y negociación razonada (gano/ganas)

2

Cuando un alumno tiende a dormitar durante la clase pero un día esta despierto.

A) Que bueno que hoy pudiste estar despierto toda la clase, hiciste buenos comentarios

B) Ya ves que si se puede estar despierto, así tienes que mantenerte para que aprendas en la clase

C) Que tengo que hacer para que estes así todos los días y no durmiéndote en la clase

3

Veo a un alumno que normalmente no convive con sus compañeros, platicando y socializando con otros

A) Frente a sus compañeros ¡Que milagro que estas platicando! Hasta que escucho tu voz.

B) Espero que esté solo y me acerco a decirle; te veo muy feliz con tus compañeros, me da mucho gusto que estén haciéndose amigos.

C) Me acerco y le digo cuando este solo: Que bueno que ya no eres tan tímido, sigue así y vas a tener amigos finalmente.

4

Un alumno comienza a ponerse de pie en la clase, platica con los compañeros y hace ruido

A) Lo llamo y le digo: Deja de portarte mal

B) Lo llamo y le digo: estas siendo irrespetuoso y grosero, a la próxima te sales del salón

C) Lo llamo y le digo: Estas poniéndote de pie muy seguido, platicando y haciendo mucho ruido, eso rompe las reglas del salón, necesito que tu...

5

Un alumno comparte en la clase que le da miedo dormir solo y por eso aún duerme con sus papás.

A) Le digo que ya esta grande y que venza su miedo.

B) Le digo que todo esta en su cabeza no hay monstruos ni fantasmas.

C) Le digo que entiendo que a veces es difícil dormir solo, que otros niños pasan por eso, pero que también muchos lo logran cuando se dan cuenta que no hay nada que temer.



Manejo de crisis

Se consistente, predecible y justo en los métodos de disciplina.

Enséñales a los niños a controlar su ira mediante darles información sobre como el enojo surge porque algo lo detona y enséñales a utilizar las palabras en lugar de las acciones para demostrar su molestia.

Si un estudiante se enoja o desregula:

1. Reconoce su reacción:

Es muy molesto cuando haces tu mejor esfuerzo y al final no sale bien

2. Invita a considerar alternativas:

“Hmmm ... te gustaría intentar otra de las actividades y luego regresar a esa que no te salió bien o prefieres intentar la misma actividad pero con mi ayuda o de otro compañero, para ver que fue lo que salió mal”.



Manejo de crisis (continuación)

El uso de tiempo fuera es útil en situaciones de crisis (estos tiempos normalmente corresponden a 1 minuto por cada año de vida).

Si vas a regañar SIEMPRE hazlo calmado, nunca te muestres demasiado hostil o molesto.

Usa un lenguaje que indique pertenencia a un grupo cuando des instrucciones, ejemplo: **Necesitamos** que te mantengas tranquilo para que podamos continuar con el ejercicio de matemáticas.

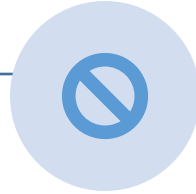
RECUERDA



Se consistente y sistemático con la disciplina



Modela conductas positivas y muestra a los estudiantes cómo manejar la frustración, aprovechando los conflictos en el aula como oportunidades de aprendizaje.



NUNCA humilles o avergüences a tus estudiantes. Habla sobre la conducta inadecuada, pero nunca hables de ellos. Los estudiantes no son “malos” o “mal portados” mas bien la conducta que realizan no es la correcta.



Siempre la manera en la que actuamos es mucho mas importante para los estudiantes que lo que decimos.



El tono de voz y actitud debe siempre mantenerse amistosa. Si un estudiante usa voz alta, **des-escala la situación** usando una voz más suave.



Habilidades básicas de consejería psicológica para docentes

Establece una relación basada en la empatía, la confianza y el respeto.

Utiliza habilidades como mantener contacto visual, el uso adecuado del lenguaje corporal, asentir con la cabeza y modular el tono para indicar empatía.

Observa el comportamiento verbal y no verbal del niño.

Proporciona información objetiva y de fácil entendimiento para los estudiantes.

Corrige conceptos erróneos que se presenten.

Haz preguntas abiertas:

“¿Puedes contarme más sobre...?”

- Hacer preguntas de forma neutral y sin juicio.
- Utilizar preguntas adecuadas a la edad del niño.
- Usar la escucha reflexiva para demostrar que has entendido con precisión la experiencia del niño: “Entonces, ¿estás diciendo que te sentiste triste después del incidente?”



¡Muchas gracias!
majosalpuche@gmail.com