

Guía para familiares para gestionar las alteraciones conductuales.

- **Alteraciones conductuales. ¿Cómo evitarlas?**

Identifica la conducta y sus características: Es importante tener clara cuál es la conducta problemática, en qué intensidad y frecuencia se produce, qué consecuencias produce para la persona y su entorno, qué la provoca, en qué entorno o situación se produce, etc.

Debemos identificar bien estos factores que intervienen en la conducta: los que la provocan y los que la refuerzan.

Controla los estímulos: Las conductas y situaciones problemáticas suelen repetirse y mantenerse. Es importante tener en cuenta la experiencia previa que tenemos sobre la situación problemática para anticipar problemas o dificultades que puedan surgir.

Modifica el entorno: Es importante adaptar el entorno para propiciar un ambiente tranquilo y cómodo para la persona (sin excesivos ruidos o estímulos distractores) y para evitar el riesgo de daño para la persona y / o para los demás.

Dar órdenes específicas, sencillas y serias: Tenemos que adaptar nuestra forma de dirigirnos a la persona. Las órdenes deben darse con un tono de voz serio, con un mensaje muy concreto y claro, y asegurándonos de que la persona ha entendido bien lo que le estamos pidiendo.

- **Alteraciones conductuales. ¿Cómo actuar?**

Extinción: Desatiende la conducta disruptiva. No mires, no escuches, no contestes ni hagas gestos de aprobación o desaprobación. Ignora la situación si no hay peligro. Es posible que se produzca un aumento de la frecuencia de la conducta en un inicio pero poco a poco esta disminuirá hasta su total desaparición. Debemos ser pacientes y perseverantes.

Tiempo fuera: Traslada a la persona inmediatamente después de la conducta en un lugar sin distractores o elementos reforzadores durante un período de tiempo determinado. Antes de realizar este tipo de técnica es importante que la persona conozca en qué conductas va a producirse esta consecuencia.

- **Recomendaciones generales:**

Ser comprensivos: La persona con alteración de la conducta muchas veces no puede controlar su aparición y su intensidad. Debemos intentar desculpabilizar al paciente y a nosotros mismos y actuar para intentar resolver la situación que genera el problema.

Encuentra momentos para cuidar de ti: Es importante no sobrecargarse con el cuidado de otros e intentar buscar momentos de desconexión y relajación para poder soportar la situación. Haz actividades placenteras, realiza ejercicio físico, practica técnicas de relajación, etc. Si hay más gente en casa, intenta hacer turnos para el cuidado de la persona dependiente, llega a acuerdos.

- **Gestión emocional**

Estamos viviendo una situación nueva en todos los aspectos y muy compleja, que no sólo nos afecta como individuos sino que nos pone a prueba como sociedad. Es difícil mantener el control y sentirse en paz con todo el bombardeo de información, muchas veces negativa, que recibimos a diario y con todos los cambios sufridos a nivel laboral, familiar, económico, físico, etc.

Nuestros familiares también pueden verse afectados por estas emociones y esto se puede ver reflejado de diferentes maneras. Se puede mostrar más irritable, menos o más hambriento, más apático o pasear de forma errática por la casa.



- Intenta ser comprensivo con sus preocupaciones.
- Responder a sus preguntas aunque sean recurrentes. Quizás podemos responder con una misma pregunta haciéndole recordar que ya lo hemos comentado anteriormente.
- Trata de evitar la información constante sobre la situación actual. Algunos programas pueden ser más sensacionalistas y tratar de dramatizar más la situación.
- Intenta distraerlo con otras actividades: juegos de mesa, películas, lectura etc.
- Una de las recomendaciones por razones de control es empezar por nuestro bienestar emocional. Sin querer podemos transmitir nuestro estado de ánimo a nuestros familiares.
- Por ello, es tremendamente importante tener recursos para gestionar y afrontar nuestro estado emocional.

Escúchate: Intenta identificar qué es lo que sientes. Ayúdate con estrategias externas como por ejemplo un diario: escribe como te sientes, qué lo provoca y cómo afecta esto en tu comportamiento.

Acepta la emoción: En este momento tan complejo no hay emociones correctas. Permítete estar mal y comparte este sufrimiento. Recorre a tu entorno próximo o busca ayuda externa. A veces, en momentos de vulnerabilidad emocional estos sentimientos pueden llegar a bloquear o a angustiar de manera extrema. Si esto se intensifica y se alarga en el tiempo consulta con un profesional.

Vive el aquí y el ahora: Recuerda que en este momento de incertidumbre un error común es intentar anticipar y controlar la situación que sobrevendrá. Es importante estar centrado en el ahora y en el que está bajo tu control. Deja de plantear escenarios futuros hipotéticos catastrofistas y evaluar constantemente si estás o no preparado para afrontarlos.

Adopta una actitud optimista de solución de problemas: Céntrate en tu situación actual y sopesa los recursos a tu alcance de una manera realista. Adopta una actitud positiva en relación a el futuro y focalízate en los pensamientos positivos. Felicítate para cada situación superada, por insignificante que te resulte. Adáptate a las circunstancias. Colabora con los otros y pide apoyo siempre que lo necesites.

Libera tensiones: Realiza actividades que te motiven y que favorezcan tu bienestar. Haz ejercicio físico, contacta con tus familiares y amigos por teléfono o videoconferencia, toca un instrumento, pinta mandalas, haz manualidades, etc. Es importante que te mantengas activo tanto física como mentalmente.

Nútrete de la comunicación y acercamiento con los tuyos: El confinamiento puede producir una sensación de soledad pero también es un buen momento para aprovechar estas horas en casa para contactar con los tuyos, que aunque ahora no están cerca físicamente, siempre están.

