

Ansiedad

La ansiedad es una emoción **natural y adaptativa** que casi todos experimentan. La ansiedad cumple una función importante de supervivencia, al alertarnos para responder a los signos de peligro. Imagina que nunca te sentiste ansioso y, por lo tanto, nunca respondiste con precaución: ¿Irías a trabajar? ¿Pagarías las cuentas? ¿Pararías en las luces rojas?

Aunque la ansiedad es típicamente leve y transitoria, algunos sistemas de ansiedad son **demasiado sensibles**, conduciendo a **excesivos y persistentes** sentimientos de ansiedad que pueden causar **trastorno psicológico**. El objetivo del tratamiento de la ansiedad no es apagar la "alarma de ansiedad" pero aumentar su umbral para estallar.

La ansiedad se puede activar, mantener y, ser dirigida por el medio ambiente (por ejemplo, la forma en que un padre o maestro responde a un comportamiento ansioso del niño) a través de:

- **Acomodar o prestar atención a conductas de evitación**
- **Reforzar los comportamientos "valientes" (es decir conductas de acercamiento)**

El ciclo de refuerzo negativo (página 2) muestra cómo aumenta la ansiedad con el tiempo a través de la eliminación de un estímulo aversivo.

El ciclo de refuerzo positivo (página 2) ilustra cómo se puede reducir la ansiedad con el tiempo a través de la exposición constante y la recompensa por acercarse a situaciones que provocan ansiedad.



MS

MS es un **trastorno de ansiedad** caracterizado por una persistente falta de **hablar** en una o más situaciones sociales durante al menos 1 mes. Los niños generalmente desarrollan MS antes de los 5 años, pero es posible que no se diagnostique hasta la edad escolar, cuando la alteración se vuelve más notable y/o interfiere. Además, aunque el MS se asocia típicamente con los niños pequeños, los adolescentes también pueden sufrir de MS.

Niños y adolescentes con MS usualmente son capaces de hablar cómodamente en casa y con sus familias inmediatas; **en situaciones menos familiares o con personas desconocidas, pueden negarse o sentirse incapaces de hablar.**

Los niños mayores, que a menudo tienen un historial más prolongado de MS, también pueden ser **excesivamente tímidos**, mostrar ansiedad **social significativa** o miedo a la **vergüenza**, y a veces prefieren estar **aislados y/o retirados**. También pueden ser más efectivos en comunicarse a través de comportamientos **no verbales**, como:

- **Asintiendo o sacudiendo la cabeza**
- **Señalando o gesticulando**
- **Discurso inaudible, susurrado o abreviado**

MS puede estar relacionado con discapacidad considerable de la vida, una menor calidad de vida, e interferencia con el funcionamiento de la familia, la escuela y el funcionamiento de los compañeros.

La Conceptualización de MS

Los comportamientos de MS pueden ser el resultado de una larga serie de **interacciones reforzadas negativamente**. El refuerzo negativo es cuando un comportamiento aumenta debido a la eliminación de un sentimiento/comportamiento no deseado. **Cuando la ansiedad de hablar es quitada debido a que un adulto rescata al adolescente de la expectativa de hablar, se refuerza el comportamiento no verbal del adolescente.**

Ciclo de Refuerzo Negativo



El ciclo de refuerzo negativo para MS se desarrolla de la siguiente manera:

1. **Situación que provoca ansiedad:** se le pide al adolescente que hable
2. **Los niveles de ansiedad aumentan:** el adolescente se vuelve demasiado ansioso
3. **Comportamiento de evitación:** el adolescente trata de evitar hablar usando gestos o paralizándose
4. **Comportamiento de rescate:** otro individuo (a menudo un adulto) "rescata" al adolescente, eliminando la expectativa de hablar (por ejemplo, respondiendo por el adolescente)
5. **Los niveles de ansiedad disminuyen:** el adolescente se siente menos ansioso una vez que lo rescatan.

Como resultado, el adolescente hace la conexión que los comportamientos de evitación son estrategias efectivas de afrontamiento para reducir los niveles de ansiedad. Cuantas más veces este ciclo se repita, más reforzado estará el adolescente para evitar hablar. Después de muchos años de practicar esta evitación, un niño con SM puede evolucionar en un adolescente que es muy hábil en la comunicación no verbal.

El refuerzo positivo es cuando el comportamiento aumenta debido a la adición de un estímulo gratificante. Entonces, **cuando la ansiedad de hablar es reducida cuando un adulto brinda apoyo al adolescente para hablar, el comportamiento verbal del adolescente es reforzado.**

Ciclo de Refuerzo Positivo



El ciclo de refuerzo positivo para MS se desarrolla de la siguiente manera:

1. **Situación que provoca ansiedad:** se le pide al adolescente que hable
2. **Los niveles de ansiedad aumentan:** el adolescente se vuelve demasiado ansioso
 - ❖ Cuanto más practique el adolescente, lo menos ansioso se pondrá en exposiciones posteriores
3. **Comportamiento de evitación:** el adolescente puede tratar de evitar hablar usando gestos o paralizándose
4. **Comportamiento de apoyo:** Otro individuo brinda al adolescente apoyo para hablar dándole la oportunidad de hablar (por ejemplo 5-10 segundos), indicaciones repetidas o ajustadas y atención positiva (por ejemplo, un elogio específico) para el comportamiento verbal.
5. **Los niveles de ansiedad disminuyen:** el adolescente se siente menos ansioso después del habla

Como resultado, el adolescente hace la conexión que el habla conduce a respuestas gratificantes y una reducción de los niveles de ansiedad. Además, los adolescentes a menudo necesitan reconocer cómo MS interfiere con algo que es importante para ellos (p. ej., rendimiento académico, relaciones con los compañeros) para aumentar la motivación al cambio, lo que es mucho más probable que suceda cuando otros limitan su propio uso de comportamientos de "rescate". Con el tiempo, con una exposición constante y práctica, el adolescente es reforzado cada vez más para hablar.

Interacción Dirigida por el Niño (CDI)

Las habilidades de CDI se utilizan durante los períodos de calentamiento con el adolescente para ayudarles a sentirse menos ansiosos y más exitosos alrededor de nuevas personas y en nuevos entornos. Sin embargo, estas son excelentes habilidades para usar todo el tiempo.

<u>Estrategia</u>	<u>Razón</u>	<u>Ejemplos</u>
<p>Elogios Específicos:</p> <p>Una declaración positiva sobre lo que está haciendo el adolescente en el momento.</p> <p><i>¡Dígale a su adolescente exactamente lo que esta haciendo que le gusta!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta el comportamiento elogiado • Muestra la aprobación • Aumenta la autoestima y la confianza del adolescente 	<p>Gracias por usar su voz para responder mi pregunta.</p> <p>Aprecio que me miraste cuando me dijiste eso.</p>
<p>Reflejos:</p> <p>Una declaración que repiten o paráfrasis lo que dice el adolescente.</p> <p><i>¡Evite los “volcados o tip-ups” en el tono de voz!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra interés en las ideas del adolescente. • Demuestra la aceptación y la comprensión • Aumenta la comunicación verbal 	<p>Adolescente: Tengo hambre. Adulto: Tu dijiste que tienes hambre.</p> <p>Adolescente: ¿Dónde está el baño? Adulto: Tú quieres saber dónde está el baño (dar respuesta).</p>
<p>Descripción de comportamiento:</p> <p>Una declaración sobre el comportamiento del adolescente en cada momento.</p> <p><i>¡Imagina que eres un comentarista deportivo!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permite el adolescente dirigir el juego • Demuestra entusiasmo e interés. • Enseña conceptos • Modela el habla apropiada 	<p>Estás barajando la baraja de cartas.</p> <p>Te veo sacudiendo la cabeza.</p> <p>Estás dibujando una puesta de sol con tus lápices de colores.</p>

Reglas generales para CDI

- ★ Siga el ejemplo del adolescente en la interacción/actividad
- ★ Evite hacer preguntas y dar órdenes
- ★ Evite crítica (constructivo) o cualquier valoración negativa del comportamiento del adolescente
- ★ Ignore el mal comportamiento menor (e intenta a “cogerle” comportando apropiado lo antes posible después)
- ★ Describa comunicación no verbal sin interpretar su significado (p. ej. “Veo que estas apuntando,” en vez de “Veo que estas apuntando a las papas fritas”)
- ★ ¡Sea entusiasta y disfrute su tiempo con su adolescente!

Interacción Dirigida Verbalmente (VDI)

Las habilidades de VDI se utilizan para aumentar el habla haciendo ciertos tipos de preguntas y aplicando una secuencia flexible de indicaciones para apoyar el éxito del adolescente en responder.

<u>Tipo de Pregunta</u>	<u>Consideraciones</u>	<u>Ejemplos</u>
<p>Opción Forzada:</p> <p>Una pregunta en la que se dan dos o más respuestas posibles dentro de la pregunta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Útil durante las primeras interacciones o en situaciones difíciles • Proporciona el apoyo en la selección de una respuesta, haciéndolo más fácil para el adolescente contestar 	<p>¿Tu color favorito es <i>rosado</i> o <i>azul</i>?</p> <p>¿Prefieres jugar a <i>las cartas</i>, <i>construir un set de Lego</i> o <i>no te importa</i>?</p> <p>¿Quieres ver algo en <i>Netflix</i>, <i>Hulu</i> o en <i>otro lugar</i>?</p>
<p>Abierto:</p> <p>Una pregunta en la cual una respuesta no es sugerida dentro de la pregunta.</p> <p><i>Por lo general, comienza con "quién", "qué", "dónde", "cuándo", "por qué" o "cómo"</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permite que el adolescente sea más expresivo y se le ocurre su propia respuesta • Puede ser más difícil para los adolescentes preocupados por ser "equivocados" o evaluados 	<p>¿Quién es tu mejor amigo?</p> <p>¿Qué aprendiste hoy en la escuela?</p> <p>¿Cuántos hermanos tienes?</p> <p>¿Por qué te gusta más la piscina que la playa?</p>
<p>Si o No:</p> <p>Una pregunta en la que una respuesta posible o esperada es "sí" o "no".</p> <p><i>¡Trate de evitar éstos!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se puede responder más fácilmente a través de medios no verbales (p. ej., cabeceo, sacudida de la cabeza) • Limita las respuestas a una sola palabra • Se pueden convertir rápidamente en preguntas de opción forzada agregando las palabras "¿sí o no?" al final de la pregunta 	<p>¿Te gusta los mariscos? → ¿Te gusta los mariscos, <i>sí</i> o <i>no</i>?</p> <p>¿Terminaste tu tarea? → ¿Terminaste <i>tu</i> tarea o <i>todavía</i> no?</p> <p>¿Es la fiesta el 5 de diciembre? → ¿Es la fiesta el <i>5 de diciembre</i> o <i>otro día</i>?</p>

Reglas generales para VDI

- ★ Espere de 5 a 10 segundos para que el adolescente responda
- ★ Use un reflejo + un elogio específico para reforzar cada respuesta verbal
- ★ Evite preguntas de sí / no
 - ★ Si/cuando preguntas una pregunta de sí o no, cámbiela a una pregunta de opción forzada inmediatamente!
- ★ Describe cualquier comportamiento no verbal en lugar de interpretarlo (p. ej. "veo que estás apuntando" en vez de "veo que estás apuntando a las fichas.")
- ★ Repita la misma pregunta hasta 3 veces
- ★ Si el adolescente tiene dificultades a responder verbalmente, regrese a la última situación en que tuvieron éxito al responder una pregunta
- ★ Siempre revise preguntas que quedaron dejado sin respuesta inicialmente
- ★ Refleje el habla del adolescente con su voz valiente (p. ej. volumen regular), aunque él o ella susurra, especialmente en contextos de grupo
- ★ Continúe a usar habilidades de CDI entremedio de preguntas

Ejemplo de Secuencia de VDI

<p>Cuando el adolescente contesta en seguida</p> <ul style="list-style-type: none"> Adulto: "¿Te gustaría jugar Uno o con cartas regulares?" (opción forzada) <i>¡Espera! 1 2 3 4 5 segundos</i> Adolescente: "Uno." Adulto: "Uno." (reflejo) "Gracias por decirme lo que quieres jugar." (elogio específico) 	<p>Cuando el adolescente tiene dificultad decidiendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adulto: "¿Quieres helado de chocolate o vainilla?" (opción forzada) <i>¡Espera! 1 2 3 4 5 segundos</i> Adolescente: No responde. Adulto: "Chocolate o vainilla?" (opción forzada) <i>¡Espera! 1 2 3 4 5 segundos</i> Adolescente: No responde. Adulto: "¿Quieres chocolate, sí o no?" (opción forzada) Adolescente: Mueve la cabeza. Adulto: "Te veo moviendo la cabeza. (descripción) "¿Eso es un sí o un no?" (opción forzada) Adolescente: "...sí." Adulto: "Si, quieres chocolate." (reflejo) "¡Muy buen diciéndome lo que querías!" (elogio específico)
<p>Cuando el adolescente responde no-verbalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adulto: "¿Te gustaría jugar Uno o con cartas regulares?" (opción forzada) Adolescente: Apunta inmediatamente a la caja de Uno. Adulto: "Te veo apuntando." (descripción) "¿Eso quiere decir que quieres el Uno o las cartas?" (opción forzada) <i>¡Espera! 1 2 3 4 5 segundos</i> Adolescente: "Quiero jugar Uno." Adulto: "Tú quieres jugar Uno." (reflejo) "Aprecio que me dijiste lo que querías usando tus palabras." (elogio específico) 	<p>Cuando el adolescente responde con una respuesta casi imposible de oír:</p> <p><i>*Indicaciones para una voz más alta solo deben usarse si el niño está listo para avanzar a ese paso más difícil</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Adulto: "¿Quieres ver algo en Netflix o Hulu?" (opción forzada) <i>¡Espera! 1 2 3 4 5 segundos</i> Adolescente: Bajo respiración "N.e..f..x." Adulto: "Te oigo tratando de responder (descripción). No te puedo oír. Dilo un poquito más alto." (orden directo) <i>¡Espera! 1 2 3 4 5 segundos</i> Adolescente: "Netflix." Adulto: "Quieres ver algo en Netflix" (reflejo) "Gracias por decirme lo en voz alta" (elogio específico)
<p>Cuando el adolescente responde susurrando:</p> <p><i>*Indicaciones para una voz más alta solo deben usarse si el niño está listo para avanzar a ese paso más difícil</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Adulto: "¿Quieres comer un sándwich o una hamburguesa para el almuerzo?" (opción forzada) <i>¡Espera! 1 2 3 4 5 segundos</i> Adolescente: "Sándwich." (susurrando) Adulto: "Te oigo susurrando." (descripción) Dime lo que quieres con la voz alta." (orden directo) <i>¡Espera! 1 2 3 4 5 segundos</i> Adolescente: "Sándwich." (voz alto) Adulto: "Quieres comer un sándwich." (reflejo) "Gracias por usar tu voz alta para decirme." (elogio específico) 	<p>Cuando el adolescente no responde:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adulto: "¿Prefieres ir a los bolos o al salón de juegos?" (opción forzada) <i>¡Espera! 1 2 3 4 5 segundos</i> Adolescente: No responde. Adulto: "Bolos o salón de juegos?" (opción forzada) Adolescente: No responde. Adulto: "¿Quieres ir a jugar a los bolos, sí o no?" (opción forzada) Adolescente: No responde. Adulto: "Puede ser difícil responder frente a todas estas personas, vamos a practicar en el pasillo." OR "Eso puede ser difícil de responder en este momento, piénselo y volveré a preguntarte en un momento." OR "Ve y practica con (persona familiar) y después vuelve y dime la respuesta."

Para obtener más información, comuníquese con el Programa de MINT:

Teléfono: (305) 348-7836

Correo electrónico: mint@fiu.edu

Ganando Recompensas

Los sistemas de manejo de contingencias permiten que los adolescentes reciban recompensas tangibles por su comportamiento valiente y deben usarse junto con otros métodos positivos de refuerzo social y verbal (por ejemplo, entusiasmo, elogio específico).

Además de las recompensas tangibles típicas (p. ej., dinero, crédito de videojuegos, comida), los adolescentes pueden ganar recompensas o privilegios no materiales como tiempo adicional frente a la pantalla, irse a la cama más tarde, no tener que hacer una tarea de casa o tiempo de calidad con amigos.

Para motivar y reforzar al adolescente de manera eficaz, es importante que haya **consistencia, colaboración, previsibilidad** y **seguimiento** dentro del sistema.

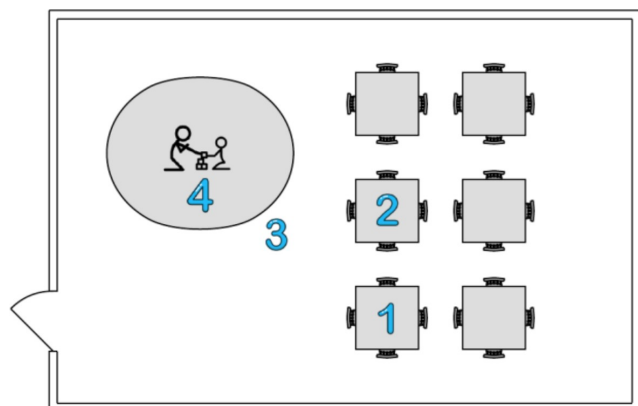
- **Consistencia:** Monitorear y etiquetar constantemente el comportamiento que será recompensado.
- **Colaboración:** trabaje en colaboración con el adolescente para desarrollar una lista (razonable) de recompensas a fin de garantizar su opinión sobre qué tipo de recompensas son lo suficientemente significativas para que trabajen.
- **Previsibilidad:** Asegúrese de que todos los involucrados tengan claro cómo el adolescente obtendrá recompensas y de qué manera será recompensado.
- **Seguimiento:** Proporcionar la recompensa lo antes posible y solo si la recompensa se gana (es decir, cuando se demuestra el comportamiento deseado [o la aproximación acordada])

Una tabla se puede usar para monitorear y reforzar el comportamiento valiente y orientado al enfoque de un adolescente. Una forma en que se utilizan estas tablas es que el adolescente recibe una marca o un punto en su tabla cada vez que demuestra un comportamiento valiente (por ejemplo, habla audible). Estos puntos o cuentas se intercambian por privilegios o recompensas de su lista.

Tabla de [Nombre]		
✓	✓	✓
✓		
Nota: cada vez que la tabla se llena de marcas, [nombre] gana 1 punto.		
Puntos:		
Recompensas: 5-10 puntos = _____		
10 + puntos = _____		

El sistema de gestión de contingencias del adolescente debe evolucionar con el tiempo para reflejar el progreso del adolescente, de tal manera que a medida que el adolescente demuestra éxito en el cumplimiento de sus metas, posteriormente se obtienen recompensas por alcanzar metas cada vez más desafiantes.

“Fade-Ins” o Desvanecimiento



Antes de comenzar el proceso de desvanecimiento:

- Establece un objetivo y una recompensa asociada en colaboración con el adolescente
- Decida actividades de calentamiento basadas en los intereses del adolescente
- Asegúrese de que el adolescente sea capaz de verbalizar constantemente a la persona familiar sola

A lo largo del proceso de desvanecimiento:

- Utilice estrategias de CDI y VDI para facilitar el comportamiento verbal del adolescente, proporcionando refuerzo social y tangible (por ejemplo, elogios específicos, una marca en la tabla) en respuesta a todas las verbalizaciones

Pasos para la persona desconocida:

1. Entra en la habitación y participa en una tarea separada (por ejemplo, papeleo, teléfono celular)
2. Acérquese al adolescente, pero continúe participando en la tarea separada
3. Acércate al adolescente y comienza a usar ocasionalmente las habilidades de CDI para reforzar el comportamiento del adolescente (por ejemplo, "Me encanta cómo pude oír tu voz desde aquí", "¡Estás construyendo un gran set de Lego con tu papa!")
4. Comience a participar en la actividad con el adolescente y la persona familiar, mientras continúa usando las habilidades de CDI, y haga una pregunta de opción forzada a la adolescente relacionada con el juego (por ejemplo, "¿Es el marcador que estás usando rojo o azul?")
 - Utiliza las habilidades de VDI para facilitar una respuesta verbal; si el adolescente tiene dificultades para responder, la persona familiar debe usar estrategias de formación o moldear
 - Continúe utilizando estrategias de CDI, VDI y refuerzo a medida que la persona familiar comienza a desvanecerse de la interacción (por ejemplo, proporcionando menos atención/apoyo), moviéndose un poco más lejos del adolescente, y finalmente salir de la habitación

Formación o Moldear

Para apoyar la capacidad de un adolescente para alcanzar metas nuevas y/o desafiantes, el adolescente debe ser recompensado/reforzado por **aproximaciones sucesivas** hacia el comportamiento deseado. Una aproximación sucesiva ocurre durante una **serie de intentos** de un comportamiento objetivo. El proceso de "dar **forma**" al comportamiento del adolescente implica proporcionar un refuerzo positivo al adolescente cada vez que su aproximación sucesiva se acerca al comportamiento de la meta que los intentos anteriores.

Algunos ejemplos de formación son:

- ★ Incitando (y **reforzando** los intentos exitosos) del adolescente a:
 - ★ Responder a las preguntas de una nueva persona (por ejemplo, una persona familiar la repite, dirige respuestas a la persona conocida, incluso cuando la nueva persona se lo pide)
 - ★ Responder a la misma pregunta mientras la persona familiar se acerca cada vez más a la nueva persona
 - ★ Aumentar el volumen
 - ★ "Diga" a partes del cuerpo de una persona (por ejemplo, hombro, barbilla, oreja) hasta que hagan contacto visual
 - ★ Decir una porción más grande de una declaración de relleno en blanco o con plomo (por ejemplo, la persona familiar comienza una oración o pregunta y hace una pausa para que el adolescente la complete)

Para obtener más información, comuníquese con el Programa de MINT:

Teléfono: (305) 348-7836 Correo electrónico: mint@fiu.edu