

PSICOLOGÍA

EXPRESS



ÍNDICE

LOCUS DE CONTROL

EL INGREDIENTE SECRETO

NO PIERDAS EL FOCO

PSICOLOGÍA EXPRESS

¿TENGO QUE IR AL PSICÓLOGO?

PARA ACABAR...

¿DE QUÉ VAMOS A HABLAR?

En consulta tenéis que ser médicos, pero también psicólogos...
y SOLUCIONARLO todo en tiempo récord.
Por eso vamos a hablar de
“Psicología Express” y de algunos aspectos clave que os pueden ayudar a ayudar.



1) LOCUS DE CONTROL

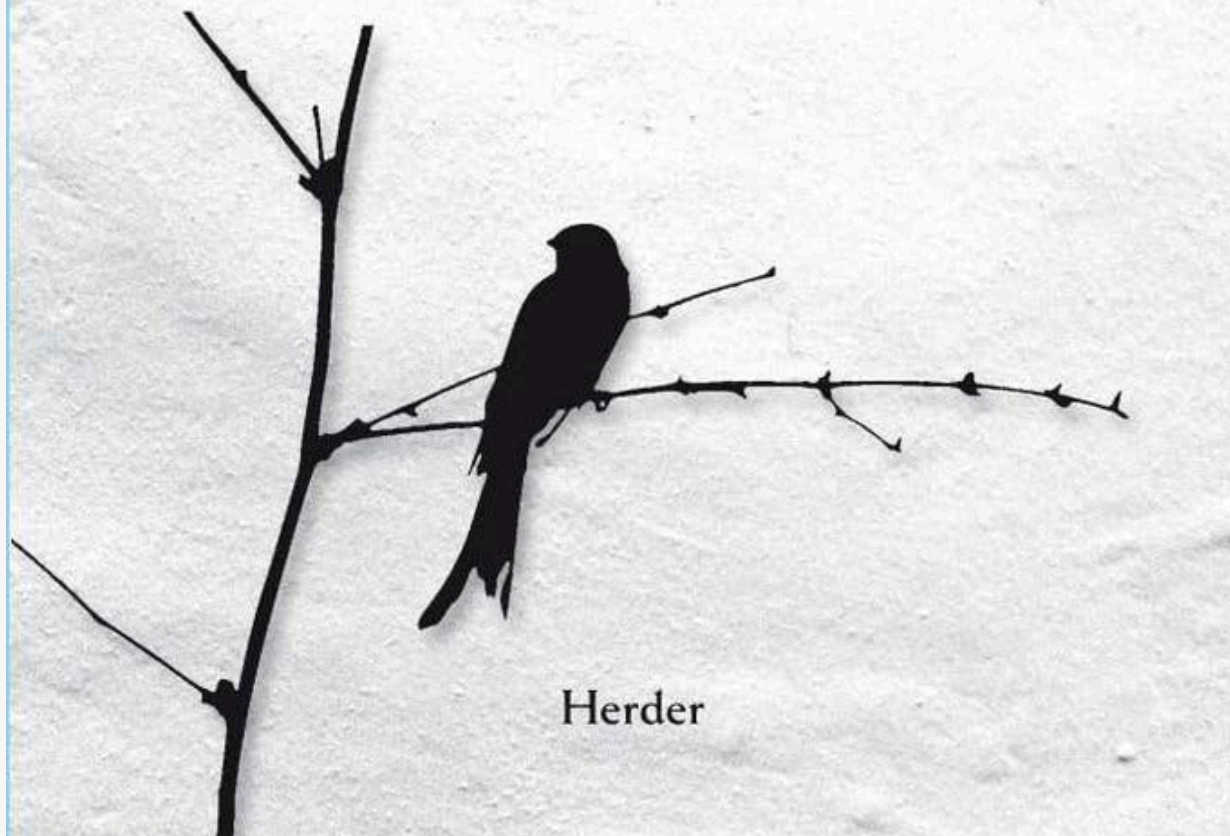




LO QUE SÍ PODEMOS CONTROLAR...



VIKTOR EL HOMBRE FRANKL EN BUSCA DE SENTIDO

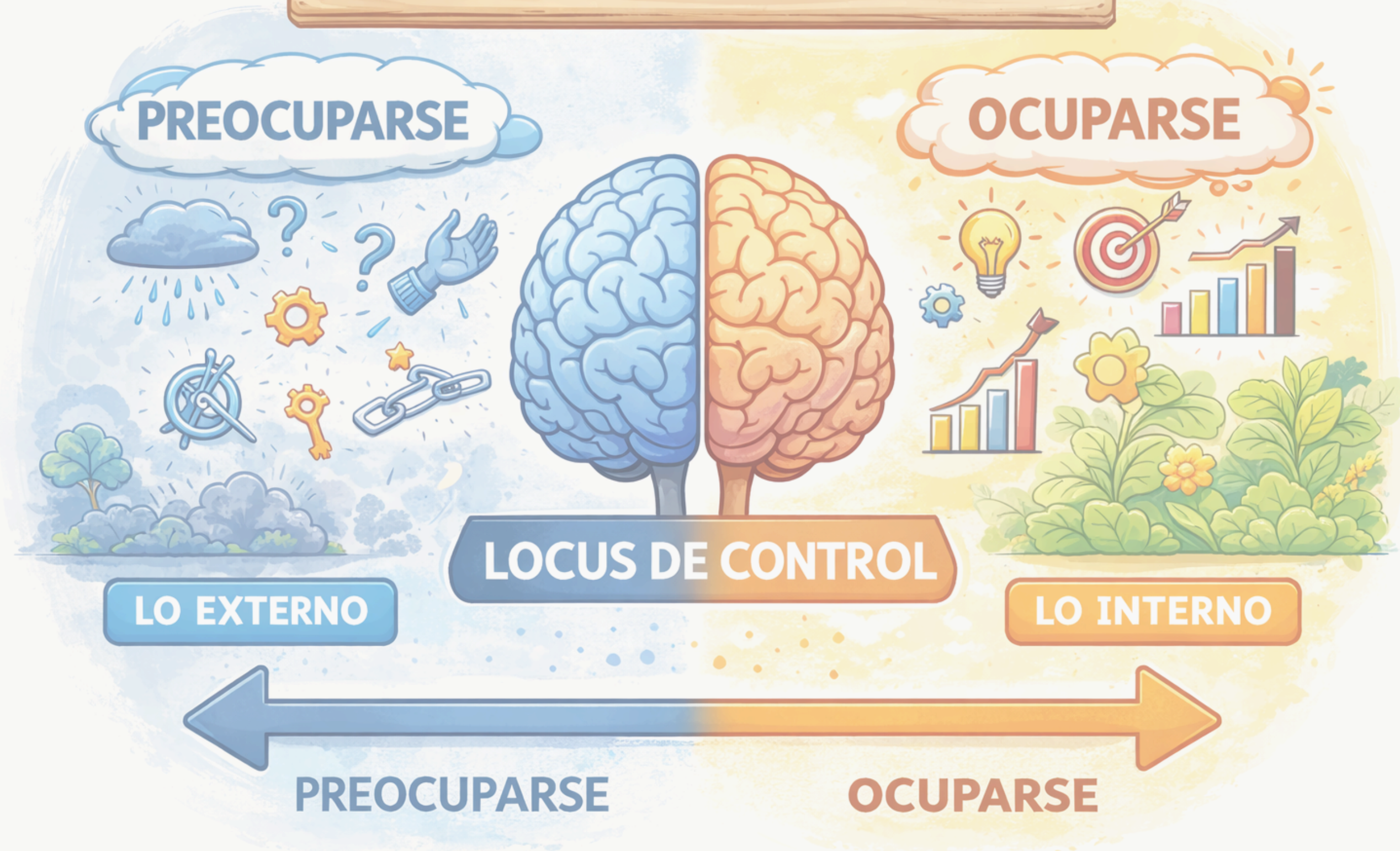


EVERYTHING CAN BE TAKEN FROM A
MAN BUT ONE THING:
- THE LAST OF THE HUMAN FREEDOMS -
TO CHOOSE ONE'S ATTITUDE IN ANY
GIVEN SET OF CIRCUMSTANCES. TO
CHOOSE ONE'S OWN WAY.

(VIKTOR E. FRANKL)



LOCUS DE CONTROL



2)

¿EL INGREDIENTE SECRETO?



$$V = (C + H) \times A$$

¿Cómo lo podemos sembrar en menos de 30 segundos?



¿CÓMO SEMBRAMOS ACTITUD?

EN MENOS DE DOS MINUTOS...

1º Comunicación no verbal: la mirada y la sonrisa.

2º Escribir su nombre

3º Preguntar + escucha activa

4º Validar / Legitimar

5º Adaptar y acercar la medicina a lo que necesita





3) NO PIERDAS EL FOCO



EL PRIMER GRAN ERROR

NO BAJAR EL ESCUDO

Cuando unos padres sienten que no van a ser juzgados, bajan la defensa.

No se resisten. Y empieza la colaboración.



EL SEGUNDO...

Muchos profesionales se frustran porque creen que tienen que darle una **SOLUCIÓN PSICOLÓGICA** inmediata.

Pero, en realidad, la clave de la consulta no es dar la solución... es generar **COMPROMISO**.





LO QUE SÍ PODEMOS CONTROLAR...





DE NOSOTROS DEPENDE QUE...

1º Que los padres se sientan escuchados

2º Que sientan que nos implicamos

3º Que salga con un compromiso

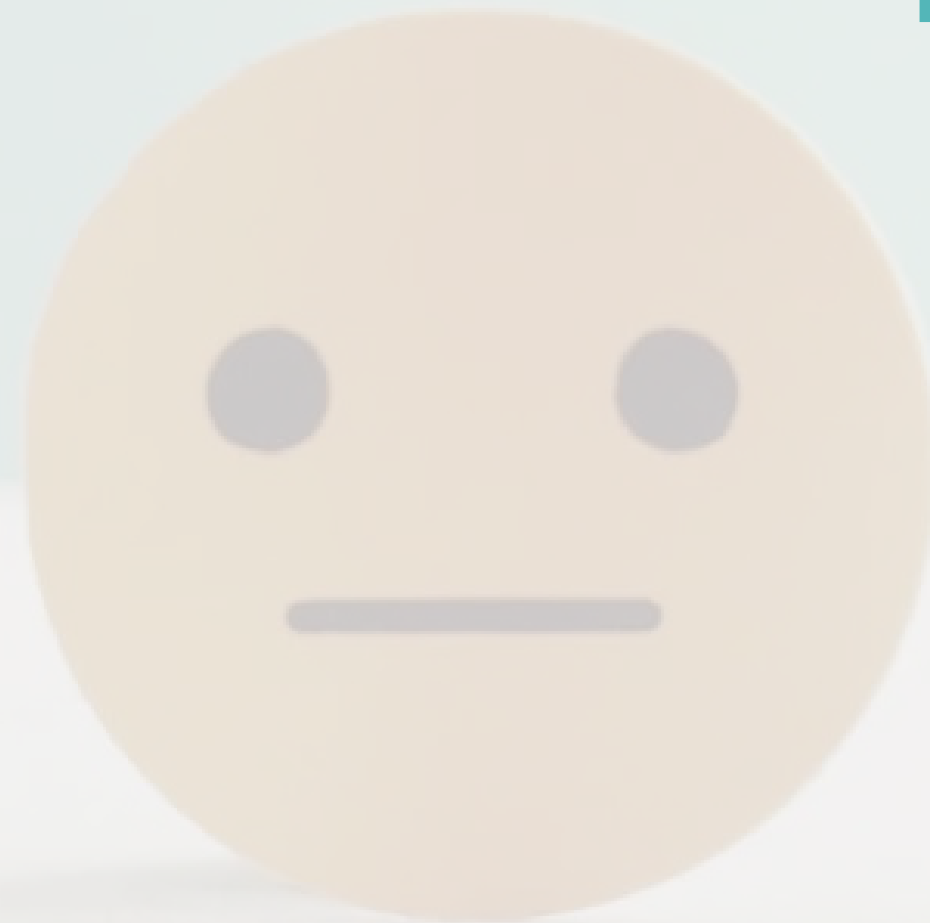
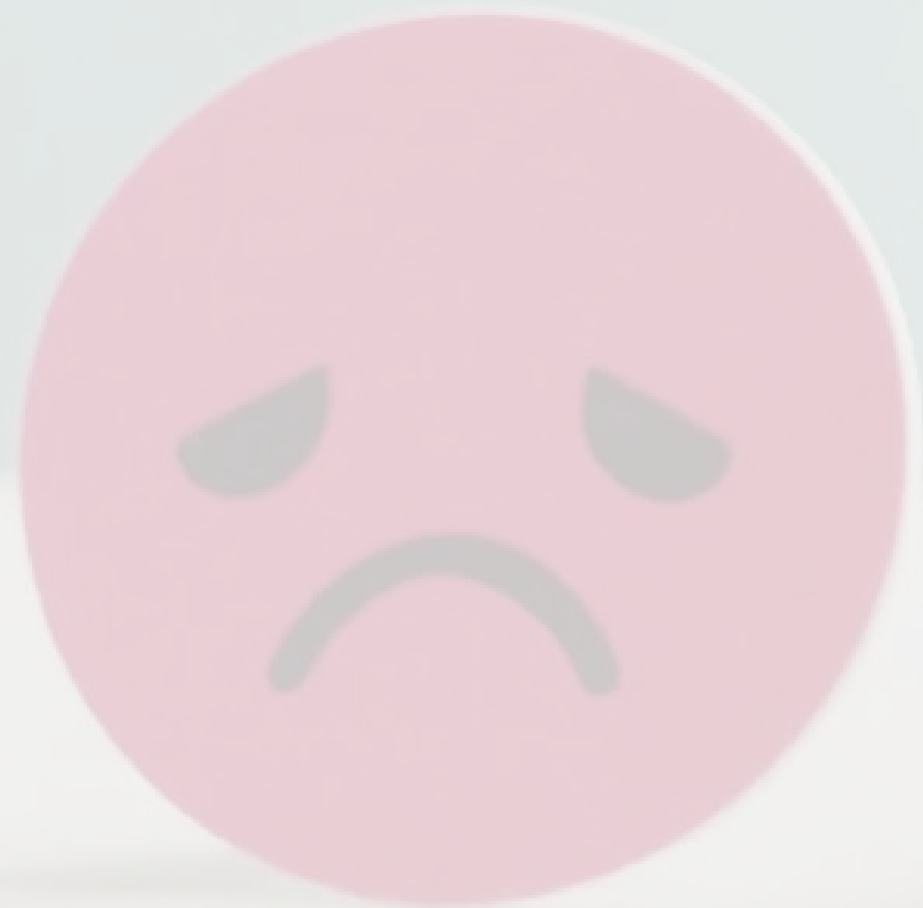
(Observar una conducta, probar una pequeña estrategia...)

Cuando una familia siente que les escuchamos, nos implicamos y les acompañamos, la consulta ya ha sido TERAPÉUTICA



4) PSICOLOGÍA

EXPRESS



1 ANTE LAS RABIETAS...

... Déjale claro que es normal que los límites al principio no los acepte

... que no te están manipulando ni lo hacen a propósito...

... y que no hay que ceder porque esas “rabieta” cuando son más mayores son mucho más difíciles de reconducir y le afectan a nivel de autoestima



1º RABIETAS

¿Por qué pueden ocurrir?

Cuando tiene una rabieta muchas veces es por frustración. En esas situaciones su cerebro emocional toma las riendas porque su cerebro racional aún está madurando.

Cosas que **sí** funcionan

- 1º Anticipar los límites y mantenerlos.
- 2º Nombrar la emoción y validar lo que siente.
- 3º Actuar como su “Director de Orquesta”

¡¡IMPORTANTE!

Por eso, por un lado es una cuestión de madurez pero por otro de que aprenda a regular sus emociones.
Aprenden autorregulación a través de nosotros.

Cosas que **no** funcionan

- 1º Ceder para evitar la rabieta
- 2º Intentar razonar cuando está “on fire”
- 3º Amenazar o castigar impulsivamente



2 ANTE LA SEPARACIÓN

... el factor que más afecta al bienestar del niño es el nivel de conflictividad de los padres

... que aunque no lo parezca, se enteran de todo

... y que aunque ya no son pareja, siguen teniendo una misión importantísima en común: su hijo.



2º SEPARACIÓN

¿Por qué pueden afectar?

Está demostrado que afectará más cuanto:

- + Cambios en la rutina y la seguridad emocional
- + Conflictos entre los padres
- + Incertidumbre sobre el futuro

Cosas que **sí** funcionan

- 1º Mantener rutinas estables.
- 2º Explicar y anticipar el día a día con un lenguaje adaptado.
- 3º Coordinar normas básicas entre ambos hogares

¡¡IMPORTANTE!

Dar una visión compartida sobre lo que motiva la separación pero, sobre todo, cómo funcionaremos a partir de ahora es vital. Al igual que un espacio para que puedan preguntar lo que necesiten cuando lo necesiten

Cosas que **no** funcionan

- 1º Hablar mal del otro progenitor delante del niño.
- 2º Usar al niño de mensajero o pedirle que tome partido
- 3º Falta de respeto o comunicación parental



3

NIÑO “RETADORES”

... Dejarles tomar decisiones cerradas o abiertas (que puedan decidir) ayuda.

... implicarles en el proceso en cuanto a límites y consecuencias es clave

... no hay que entrar en bucle cuidando muchísimo las formas (“hablaremos cuando lo hagas calmado y con respeto”).



3º “RETADOR”

¿Por qué pueden ocurrir?

Es habitual que niños con mucha capacidad, con dificultad para gestionar la frustración o con una falta importante de límites claros o consistentes

Cosas que **sí** funcionan

- 1º Alentar y reforzar el buen comportamiento.
- 2º Establecer normas claras implicándole
- 3º Mantener una actitud calmada ante los conflictos

¡¡¡¡¡IMPORTANTE!!!

Muchos niños “retadores” te llevan al extremo al cuestionarte todo. Por eso priorizar pocas cosas pero esas anticipadas y en las que siempre actuemos de la misma forma es vital.

Cosas que **no** funcionan

- 1º Gritar o responder con agresividad.
- 2º Entrar en bucle e ir improvisando
- 3º Etiquetar al niño



4 MIEDOS

Los miedos son parte normal del desarrollo evolutivo del niño.

La evitación, nuestra principal respuesta, refuerza ese miedo.

Ocupar la mente e implicar en la exposición gradual ayuda a superar los miedos.



4º MIEDOS

¿Por qué pueden ocurrir?

La gran mayoría de los miedos son evolutivos o aprendidos. Algunos se van solos simplemente acompañando. Pero cuando vemos que persisten es importante actuar teniendo en cuenta que la evitación refuerza el miedo.

Cosas que **sí** funcionan

- 1º Validar el miedo.
- 2º Tener un rol activo en la exposición gradual al miedo.
- 3º Crear rituales o rutinas de seguridad.

¡¡IMPORTANTE!

Legitimar, dar un papel activo en el proceso, “subir escalones” y reforzar los avances son clave para la gran mayoría de los miedos.

Cosas que **no** hay que hacer

- 1º Obligar de forma brusca o ridiculizar el miedo.
- 2º Sobreproteger evitándolo.
- 3º Transmitir nuestra propia ansiedad.



¿TENGO QUE IR AL
PSICÓLOGO?



5) ¿TENGO QUE IR AL PSICÓLOGO?

3 PREGUNTAS CLAVE

¿Interfiere en la vida diaria del niño?

¿Persiste en el tiempo?

¿Está aumentando en intensidad y/o frecuencia?

Cuando un problema interfiere, persiste, aumenta o empeora, es buen momento para valorar apoyo psicológico.



6º
¿QUERÉIS
PREGUNTARME
ALGO?



¡MUCHAS GRACIAS!

Javier de Haro Berrio
Psicólogo Mu-03938
javier@teayudoaeducar.com

