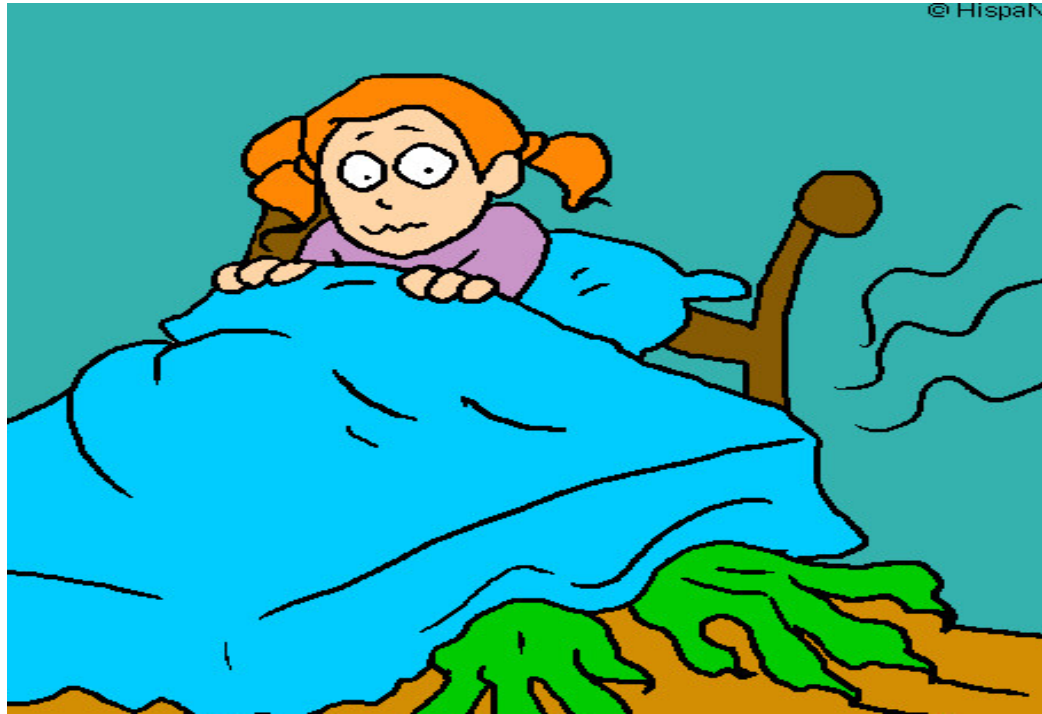


# PROBLEMAS PARA DORMIR – MIEDOS



Ada Palazón - Psicóloga Clínica

# ASPECTOS ESPECÍFICOS DE LA INFANCIA

- Legitimidad de los motivos de consulta
  - Perspectiva evolutiva
- Consideración de variables ambientales

## LA FAMILIA COMO SISTEMA DE APROXIMACIÓN

- Considerar la conducta o conductas problema en relación con la de los demás miembros de la familia.
- Evaluar si el objetivo debe ser la conducta del niño o la del adulto que está directamente relacionada con ella.



# MIEDO

- ✘ Posee valor de supervivencia
- ✘ Fenómeno complejo, varios componentes:
  - *Biológicos*
  - *Comportamentales*
  - *Cognitivos*

# FOBIA

- ▶ Desproporcionadas respecto al peligro
  - Aceptadas como irracionales
  - Involuntarias
  - Interfieren en el sistema de vida



# MIEDO

- Considerable variabilidad en cuanto a la edad de aparición de los miedos
- Grandes diferencias intersexuales en cuanto a la estabilidad de los miedos
- Diferencias individuales muy marcadas
- No parece existir una “universalidad” en las fases evolutivas de los miedos



- ***Según resultados de distintas investigaciones:***

- \* 4 años: - seres imaginarios  
- oscuridad  
- pesadillas  
- estar solo

- \* 6- 8 años > 9 - 12 años

- \* niñas > los niños

- \* hijo único



# MIEDOS: QUÉ NO HACER

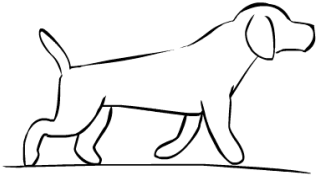
“LA SALUD MENTAL FURTURA..... DEPENDE DE LA SOLUCIÓN QUE DÉ EL NIÑO AL PROBLEMA DE LOS OGROS “ *Selmsn Fraiberg*

- **Menospreciar el miedo que siente**
- **Forzarle a una exposición del objeto temido**
- **Comparar**
- **Ridiculizar**
- **Dejar que el temor siga su evolución natural**

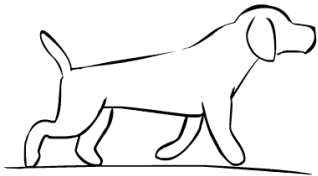


# INDEFENSIÓN APRENDIDA

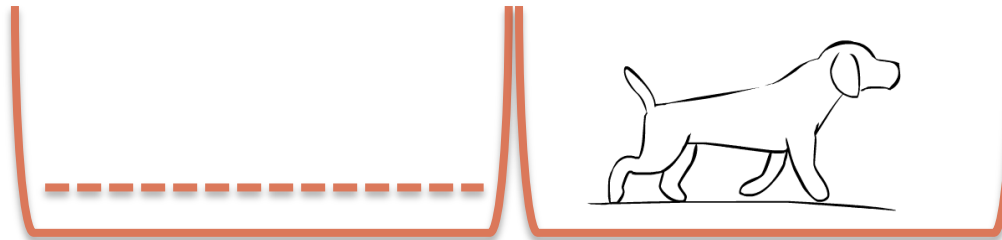
Seligman, 1967

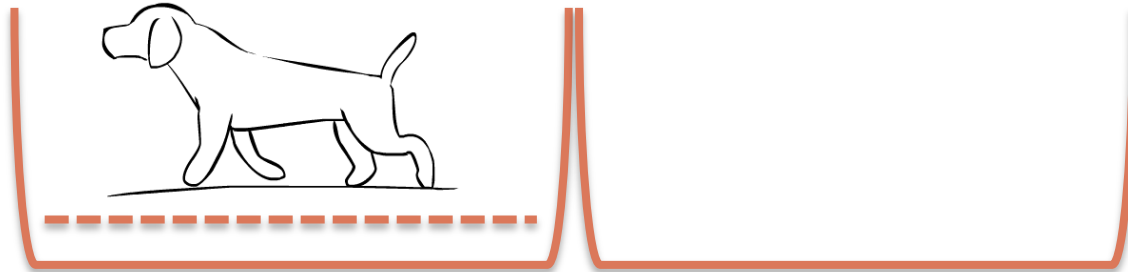
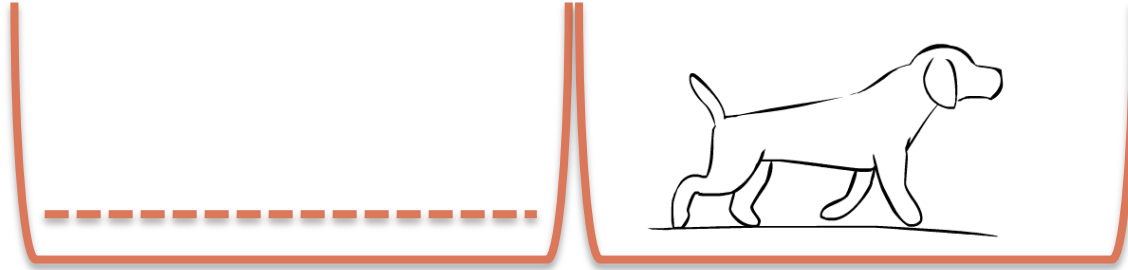


Podía hacer algo para evitar lo desagradable



No podía hacer nada hasta que el otro las evitara







# MIEDOS: QUÉ HACER

- Respetar la tendencia a apartarse de lo que causa miedo
- facilitar apoyo para desarrollar un control creciente del objeto de sus temores



# QUÉ HACER: COMPañÍA PASIVA

- Objetivos:

- ✦ Extinguir la posible ansiedad asociada al inicio del sueño, favoreciendo un inicio consciente y tranquilo.

APROXIMACIONES SUCESIVAS

- ✦ HABITUAR AL NIÑO A LA SITUACIÓN EN LA QUE ha permanecer durante la noche.

HABITUACIÓN – DESENSIBILIZACIÓN





Selva de Irati