

PROBLEMAS PARA DORMIR – MIEDOS



Ada Palazón

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.



MIEDOS

- ✕ Posee valor de supervivencia
- ✕ Fenómeno complejo, varios componentes:

- *Biológicos*
- *Conductuales*
- *Cognitivos*



FOBIAS

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



MIEDOS

- ✓ 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



... no obstante:

➤ ***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 FUTURA..... DEPENDE DE LA SOLUCIÓN QUE DÉ EL NIÑO AL PROBLEMA DE LOS OGROS “ *Selmsn Fraiberg*

- **Menospreciar el miedo que siente**
- **Forzar 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 la descarga

No podía hacer nada



MIEDOS: QUÉ HACER

- Respetar la tendencia a apartarse de lo que causa miedo
- Facilitar apoyo para desarrollar un control creciente del objeto de los 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



