

# 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 FURTURA..... DEPENDE DE LA SOLUCIÓN QUE DÉ EL NIÑO AL PROBLEMA DE LOS OGROS” *Selmsn Fraíberg*

- **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



