

Herramientas de evaluación de conductas y situaciones problemáticas

Inventario de energía

Un día corriente para un alumno “normal” puede ser un día exigente y especial para otro alumno si el alumno en cuestión tiene algún tipo de problemática neuropsiquiátrica o del desarrollo, o de “necesidad especial”. Hipersensibilidad, déficit en la capacidad de automatización, inflexibilidad, y una gran cantidad de situaciones sociales a las que se expone al alumno puede robar muchas energías y producir mucho estrés. Y este estrés pone en peligro capacidades importantes y necesarias que pueden debilitarse, como la de autorregular sentimientos, inhibir impulsos, atender lo importante, etc.

Dado que es muy individual y aquello que “roba” energía varía mucho de persona a persona, se necesita, junto al niño, joven o adolescente (aunque la herramienta se puede utilizar en otros campos, ver el psiquiátrico), valorar las actividades y situaciones cotidianas. Se necesita valorar qué es aquello que da energía y aquello que quita energía. Yo utilizaré como ejemplo una evaluación que se puede realizar en un centro escolar. Es muy adecuado que el entorno sea consciente sobre lo que crea un especial esfuerzo (qué y dónde) para el alumno, de tal forma que se puedan facilitar adaptaciones que faciliten la autorregulación del alumno y su interacción con el entorno.

Al mismo tiempo es importante que el alumno mismo, con apoyo de su entorno, pueda ser consciente sobre lo que le roba mucha energía en su día cotidiano de tal forma que pueda aprender a manejar mejor el día escolar cotidiano (estrés). También es importante que el personal escolar sea consciente y que se valore aquello que da energía al alumno. Para hacer esto más claramente el profesor, u otra persona entre el personal escolar, puede hacer un inventario de energía junto al alumno.

Para hacerlo se puede utilizar una sencilla tabla, como la de más abajo, donde se evalúa en una escala de -10 a +10, lugares, actividades y lecciones/asignaturas (utiliza otro campo si lo crees necesario, por ejemplo, personas o grupos). Utilizaremos tres colores, verde para situaciones que dan energía, rojo para las situaciones que quitan energía y amarillo para aquellas que se quedan en un espacio intermedio. En el ejemplo de más abajo se utiliza como ejemplo una tabla que se realizó con un alumno de 15 años, Luis, que tenía grandes problemas de ansiedad y mostraba algunas señales de autismo.

Lugares	Actividades	Lecciones/asignaturas
Biblioteca +8	El coro +7	Matemáticas +6
Habitación de la psicopedagoga +5	Trabajo individual con el ordenador +9	Historia +2
Comedor -10	Excursiones -2	Educación física -8
Sala de Ciencias Naturales -4	Trabajo en grupo -7	Ciencias Naturales -4
...

Pararos a pensar una cosa: ¿cómo te sentirías tú, en tu día a día, si sintieras que pasas por determinadas situaciones que son de tal intensidad de exigencia (ansiedad/estrés) que supera tus recursos? En el ejemplo vemos que Luis vivía el comedor con un gran, e insoportable, estrés y ansiedad. Casi de la misma manera percibía el trabajo en grupo y la educación física. ¿Cómo pueden adaptarse esos lugares/actividades/lecciones para que Luis tenga éxito y esas situaciones sean manejables? ¿De qué manera las adaptaciones de esas situaciones van a influir en su rendimiento y bienestar cotidiano? ¿Y en el de los demás?

Por el lado contrario vemos que hay diferentes situaciones que le dan energía, como es la biblioteca, la habitación de la psicopedagoga, el coro... ¿Qué tienen en común estas situaciones? ¿Cómo se puede generalizar algún factor de estas situaciones a otras situaciones que quitan energía? ¿Cómo podemos mantener estos factores salutogénicos y positivos?

Por último, tenemos esas situaciones que hemos coloreado con amarillo, no quitan mucha energía, pero tampoco parecen que funcionen muy bien: ¿qué falla/funciona? ¿cómo pueden convertirse esas situaciones en verde o en más sostenibles?

Tabla de registro de conductas problemáticas

Un registro de conductas se puede hacer de muchas maneras, pero aquí nos vamos a centrar en analizar un patrón de conducta, para determinar sobre todo cuándo se produce y qué ocurre cuando se produce. El propósito es eliminar, o gestionar, determinadas conductas que pueden poner en riesgo la salud de la persona en cuestión (conducta disfuncional) y que supone un gran problema para el entorno. Hablamos de conductas desafiantes, disruptivas, peligrosas... Estas conductas pueden ser del tipo tirar muebles y lanzar objetos a los demás, golpear, morder, golpearse fuertemente contra la pared con la cabeza, quedarse paralizado, cortarse...

Podemos definir tres pasos importantes en este método, registrar/observar, generar hipótesis y cambiar/adaptar/compensar o generar condiciones para que la conducta se no se repita de nuevo.

Registrar/observar

Lo importante aquí es definir muy claramente, y de forma concreta, la conducta, o conductas, que queremos influir de forma prioritaria. Utilizaremos tres colores, rojo, amarillo y verde. Rojo para las conductas más disruptivas y desafiantes y las que queremos eliminar o influir de forma prioritaria. Amarillo para aquellas que también queremos influir pero que no son de la intensidad del rojo y verde para el resto. Lo ideal es que haya mucho verde, algo de amarillo y menos rojo. Podemos cambiar algunas conductas que corresponden al color amarillo si nos salen muchas celdas rojas.

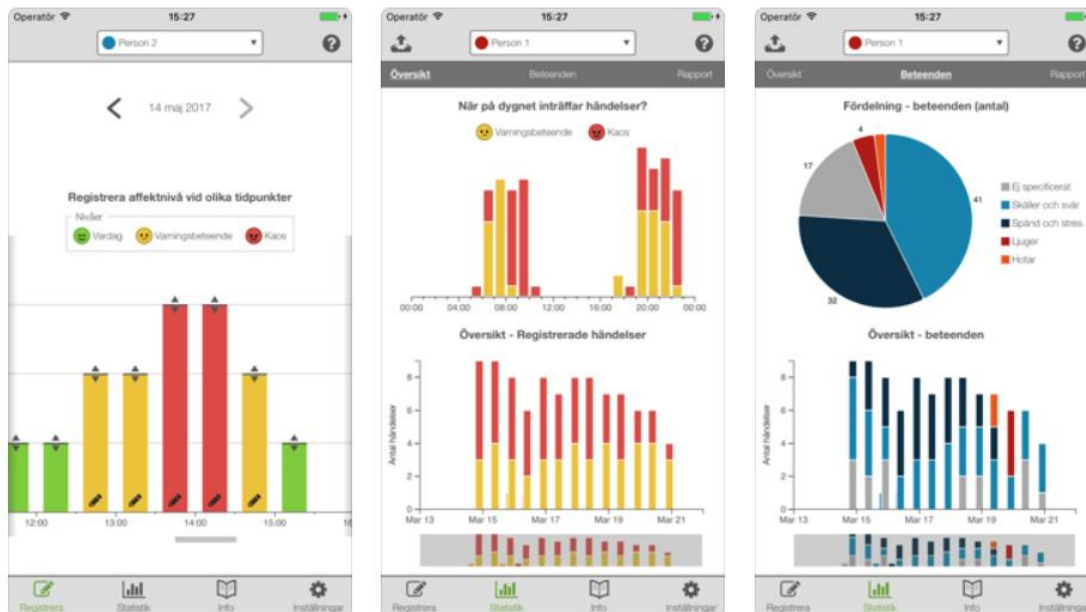
Figura 1. Manejar, Evaluar, Cambiar (Bo Hejlskov, 2018)

HORA	FECHA - MES						
	1 Lunes	2 Martes	3 Miércoles	4 Jueves	5 Viernes	6 Sábado	7 Domingo
8-9	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
9-10	Verde	Verde	Verde	Amarillo	Verde	Verde	Amarillo
10-11	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarillo	Verde
11-12	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Rojo	Amarillo
12-13	Verde	Verde	Verde	Rojo	Verde	Rojo	Amarillo
13-14	Verde	Verde	Rojo	Amarillo	Verde	Amarillo	Rojo
14-15	Amarillo	Rojo	Amarillo	Rojo	Rojo	Rojo	Rojo
15-16	Rojo	Rojo	Verde	Rojo	Amarillo	Verde	Verde

Existe una versión digital para realizar este tipo de registro, por desgracia de momento esta aplicación sólo está en sueco (<https://apps.apple.com/se/app/l%C3%A5gaffektivt-bem%C3%B6tande/id1191767868>). No obstante, se pueden utilizar otras herramientas tecnológicas para realizar el registro como los calendarios electrónicos.

Figura 2; Imágenes aplicación "Lågaffektivt bemötande" (Contacto bajo afectivo)

Skärmavbilder [iPhone](#) [iPad](#)



Lo importante aquí es poder registrar las conductas de forma sistemática. Esta aplicación es muy útil, de otra forma tenemos que utilizar papel y lápiz, y debemos asegurarnos de que nos acordaremos de registrar regularmente, por ejemplo, cada hora. Como es lógico si utilizamos el formato papel tenemos que asegurarnos que tendremos con nosotros lápiz y papel en todo momento.

Análisis e hipótesis

El resultado del registro nos proporciona información visual sobre los momentos en los que se producen las conductas problemáticas. ¿Qué ocurre todos los días a la hora de comer? ¿Qué ocurre antes? ¿Y el fin de semana, sobre todo el sábado? Con la gráfica podemos generar una serie de hipótesis sobre los momentos y las situaciones donde se producen más problemas y determinar los factores que determinan las conductas más problemáticas.

Cambiar

Para conseguir que la conducta no se repita de nuevo debemos de realizar algún cambio. Aquí es importante ser conscientes que nosotros, como adultos, cuidadores, personal, etc. tenemos la responsabilidad de influir la conducta si asumimos la responsabilidad para el cambio. Podemos pensar, por ejemplo, que la persona en cuestión sufre pataletas y berrinches cuando es hora de irse al comedor debido a la ansiedad que le supone estar en contacto con muchas personas y el propio ruido del comedor (una situación que sería muy lógica en caso de tratarse de una persona con autismo). ¿Puede la persona entrar al comedor antes? ¿Después? ¿Puede comer en una zona más silenciosa? ¿Hay algún problema con el menú? ¿Necesita orejeras? Podemos adaptar y compensar de muchas maneras y de esa manera evitar conflictos y que la conducta problema se repita. Más importante es el hecho de que la persona en cuestión pueda manejar con éxito esa situación y el resto del día, favoreciéndose la autonomía y la

autorregulación, por no hablar de otros aspectos como el efecto en la confianza en el ambiente (alianza) o la propia autoestima.

Si colocamos la responsabilidad en la persona, por ejemplo, diciendo que la persona en cuestión tiene que aprender a tranquilizarse, entonces nos liberamos de nuestra capacidad de influir en la situación. También podemos delegar la responsabilidad en otros actores, por ejemplo, en el director o en los políticos pensando que ellos tienen que colocar más recursos y quizás una persona de apoyo, pero también de esta manera eliminamos nuestra capacidad de influir.

Lo más importante aquí es pensar que lo que NO podemos hacer es delegar la responsabilidad por el cambio a la persona con menos capacidad y recursos para promover ese cambio,

Escrito por Alberto Sánchez García.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).