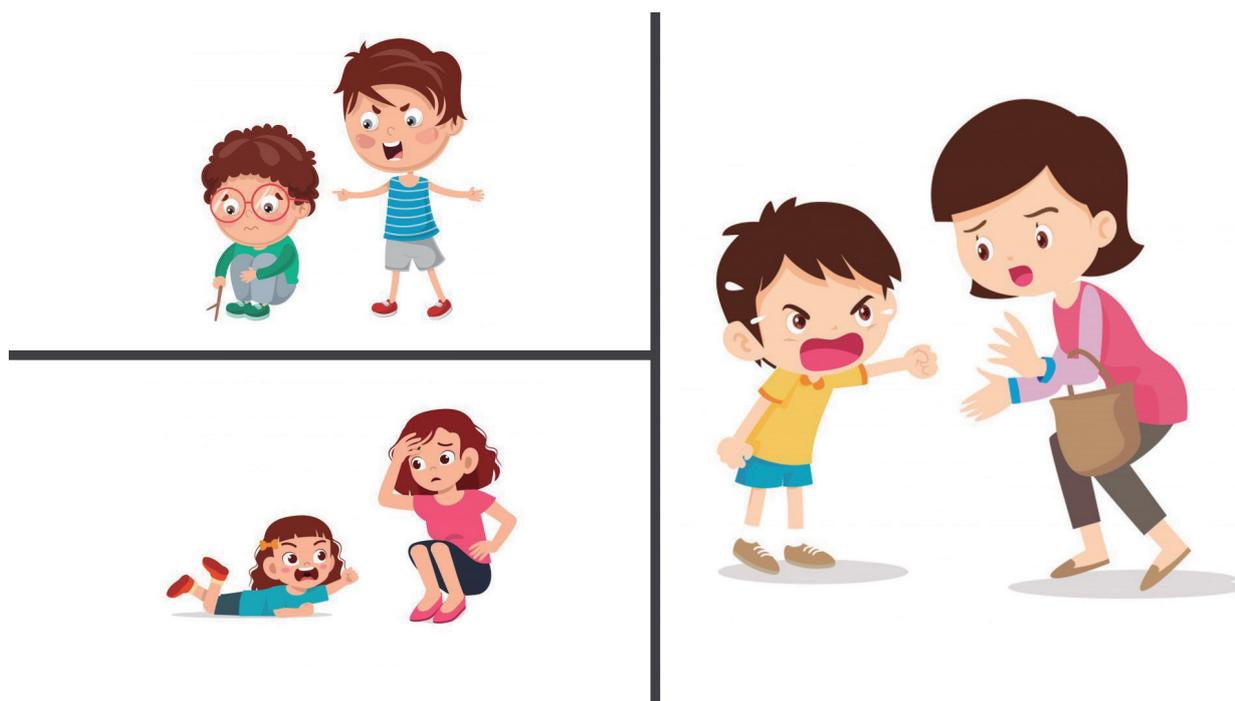


Proyecto Cygnus: evaluación y prevención de problemas de conducta infantil



Los problemas de conducta representan uno de los motivos principales de consulta por parte de los padres. Los niños pueden expresar su malestar de forma externalizante o internalizante y los agentes de socialización del niño tienen que ser capaces de identificar los diferentes perfiles para actuar en consecuencia. El Proyecto Cygnus surge para dotar a los diversos profesionales (escuela, agentes sociales, sistema de salud) de herramientas de la evaluación y prevención de problemas de conducta entre 2 y 12 años.



Lucía
Halty



Universidad Pontificia Comillas
lhalty@comillas.edu
Web: www.proyectocygnus.com

¿Qué son los problemas de conducta?

Los problemas de conducta infantil suelen ser uno de los principales motivos de consulta de los padres, pero saber qué son o a qué nos referimos cuando decimos que un niño tiene problemas de conducta no tiene una respuesta fácil. Cuando un niño de 2 años tiene fuertes rabietas ¿tiene problemas de conducta?, cuando esas rabietas se mantienen a los 5 años ¿tiene problemas de conducta?, cuando un niño tiene muchos miedos y preocupaciones ¿tiene problemas de conducta?, cuando un niño tiene dificultades para socializarse ¿tiene problemas de conducta?, cuando un niño tiene dificultades para aprender del castigo ¿tiene problemas de conducta? A lo largo de este artículo vamos a intentar arrojar un poco más de luz sobre estas cuestiones y, sobre todo, comprender que no existen perfiles únicos y no podemos analizar el problema desde un único foco.

Lo primero que debemos tener en cuenta cuando hablamos de problemas de conducta en la infancia es que debemos interpretarlos como cuando vamos al pediatra porque nuestro hijo tiene fiebre. Ese síntoma, la fiebre, puede ser un indicador de que nuestro hijo tiene algo grave y el pediatra tiene que explorar qué puede ser y ofrecer un tratamiento ajustado; o puede ser un indicador de algo pasajero, que no reviste mayor gravedad ni tratamiento, y en unos días el niño estará bien. Si trasladamos ese indicador (la fiebre) a las conductas del niño, es importante comprender que muchas veces el niño presenta una alteración en su comportamiento para decirnos a los adultos que algo no va bien. Ese "algo" puede ser pasajero, entendiendo por pasajero lo que se refiere a lo normal que corresponde a su etapa evolutiva y, por lo tanto, cuando pase de etapa evolutiva esa conducta evolucionará a mejor. O, por el contrario, ese "algo" puede ser el comienzo de problemas más graves que van a requerir un seguimiento o un tratamiento.

Detectar este inicio temprano de problemas de conducta resulta crucial para

EL MAYOR NIVEL DE IRA ALREDEDOR DE LOS 2 AÑOS SE PRODUCE POR LAS SIGUIENTES RAZONES:

Limitaciones físicas

Limitaciones en el lenguaje

Imposición del "no" y la norma por parte de los padres

Limitaciones en el desarrollo cerebral

su pronóstico. Son numerosas las investigaciones que recalcan que los problemas de conducta que tienen un inicio temprano (3-6 años) y no se intervienen a tiempo tienden a volverse más graves en la adolescencia y edad adulta, y tienen un peor pronóstico de cara al tratamiento. Por esta razón, es fundamental que si los padres dudan a la hora de valorar si la conducta de su hijo se puede considerar como algo evolutivamente normal o hay que hacer un seguimiento más personalizado, siempre es mejor consultar con un experto que les pueda asesorar y transmitir tranquilidad.

Esa función de experto la cumple, en la mayor parte de las ocasiones, la escuela. Los maestros y profesores son siempre una de las primeras personas que se dan cuenta de que algo no va bien. Tienen el conocimiento, la experiencia y la vivencia del grupo normativo necesaria como para ser la voz acreditada que transmita a los padres la valoración sobre el comportamiento de su hijo. Por ello, es fundamental que puedan conocer las diferentes manifestaciones que pueden tener los problemas de conducta en los niños, no todos los niños expresan su malestar de la misma forma. Algunos lo expresan de forma externalizante, es decir, externalizan su malestar en forma de rabietas, agresión o mal comportamiento. Pero otros lo hacen de forma internalizante y menos evidente para el adulto, ya que pueden ser más inhibidos, retraídos, con miedos, somatizaciones o dificultades en la socialización. Ambas son igualmente importantes y los agentes de socialización del niño tienen que ser capaces de



Hay que tener en cuenta que hay niños más irritables por temperamento que otros, donde es más complicado la regulación emocional; y también hay que tener en cuenta la propia capacidad de las figuras de socialización de autorregular sus emociones. Si los padres no son capaces de gestionar su reacción emocional, difícilmente van a poder hacerse cargo de la regulación emocional de sus hijos. Por esta razón, el abordaje de los problemas de conducta en la infancia requiere una mirada amplia, no solo hay que observar al niño, sino también hay que observar su entorno y la relación que establece con sus figuras de referencia.

identificar los diferentes perfiles para actuar en consecuencia.

Dificultades en la regulación de la ira y su relación con los problemas de conducta

En muchas ocasiones, detrás de la aparición de problemas de conducta nos encontramos niños que tienen verdaderas dificultades para controlar sus emociones, y en la mayoría de las circunstancias esa emoción es la ira, sobre todo en los problemas externalizantes. La ira es una emoción básica, eso quiere decir que el ser humano nace con ella; un bebé es capaz de experimentarla y reconocerla desde sus inicios. Si nacemos con ella significa que es una emoción necesaria para nuestra supervivencia, al igual que el asco, que nos permite defendernos de alimentos que se encuentran en mal estado. Por lo tanto, el objetivo no es eliminarla, es decir, que el niño no se enfade, sino enseñarle a controlarla. Es bueno expresar la ira, pero como el resto de las emociones, lo sano es poder expresarla dentro de unos límites normales.

La ira es una emoción que se pone en marcha cuando experimentamos frustración o situaciones de injusticia. No es de extrañar que si la etapa alrededor de los 2 años es una fase en la que el niño experimenta muchas frustraciones, sea la etapa de nuestra vida en la que más explosiones de ira tenemos. Este mayor nivel de ira alrededor de los dos años se produce por varias razones:

1. Limitaciones físicas: el niño a estas edades todavía tiene importantes limi-

taciones físicas, cuando está jugando e intenta hacer algo que no puede o le cuesta, surge la frustración y, por lo tanto, la ira.

2. Limitaciones en el lenguaje: a estas edades el niño todavía no tiene un desarrollo del lenguaje suficientemente evolucionado como para poder expresar con claridad lo que quiere. Esto eleva los niveles de frustración por no sentirse comprendido y, por lo tanto, eleva los niveles de ira.
3. Imposición del "no" y la norma por parte de los padres: con el aumento de la capacidad de desplazamiento del niño entorno a los 2 años, se produce también un cambio en la relación que establecen los padres. Antes de los 2 años, la socialización no es tan dominante, pero a partir de esa edad, un porcentaje muy elevado de las interacciones que tienen los padres hacia los niños van destinadas a decir que "no" y a imponer una norma. Parece lógico pensar que eso genere mucha frustración en el niño por no poder conseguir todo lo que desea y, por lo tanto, aparece la ira.
4. Limitaciones en el desarrollo cerebral: para que un niño sea capaz de retrasar la gratificación y controlar la ira, se tiene que producir un desarrollo cerebral de las estructuras prefrontales. Sin esa maduración (que es más evidente entorno a los 4 años) al niño le va a resultar muy difícil controlar por completo su reacción emocional. Este punto es importante entenderlo porque muchos padres son demasiado exigentes con el cumplimiento de las normas en sus hijos cuando estos todavía no tienen suficientemente maduras las estructuras cerebrales que les permiten controlar sus reacciones emocionales.

Si sumamos los niveles de frustración mencionados en los puntos anteriores, podemos comprender que los niveles de ira alrededor de los dos años sean evolutivamente elevados. Las figuras que se encuentran alrededor del niño en estas edades, como padres y profesores, tienen que ayudarle a aprender a regular la

ira. ¿En qué consiste el aprendizaje de la regulación emocional de la ira? En ayudar a que el niño vaya encontrando formas de expresar esa emoción con control. En ocasiones, existe una creencia de que las rabietas del niño no hay que atenderlas, es decir, que hay que esperar a que se le pase la rabieta para luego explicarle la norma y no ceder a sus exigencias. En parte hay algo de verdad en esta creencia ya que, si en la mayor parte de las ocasiones que el niño experimenta frustración porque quiere conseguir algo y no puede, el adulto cede y le acaba dando lo que quiere, el niño aprende que la única forma de conseguir las cosas es a través de una rabieta. Pero existe una solución intermedia entre darle lo que quiere y dejar que la rabieta alcance niveles descontrolados, que es regular la emoción de la ira.

Para poder regular esa emoción debemos tener en cuenta que la ira es una emoción preparada para expulsar al otro, para defenderse y, por lo tanto, no es una emoción que genere en el adulto compasión y acercamiento, como puede ser el caso de la tristeza. Cuando un adulto oye o ve a un niño llorar por pena, habitualmente la reacción es acercarse e intentar aliviar la tristeza del niño; pero la ira no genera en los demás esa reacción. A pesar de eso, los adultos que participan en la socialización del niño deberían acercarse e intentar ayudarlo a que esa ira no vaya a más utilizando estrategias acordes a la edad evolutiva del niño. Por ejemplo, cerca de los 2 años se pueden utilizar estrategias de distracción (como distraer al niño de la fuente de frustración y proponer alternativas); pero a medida que crece no podemos seguir utilizando esa estrategia porque de alguna forma estaremos queriendo evitar que el niño experimente ira y frustración, cuando hemos mencionado que ese no es el objetivo. Por lo tanto, habrá que ir enseñándole a expresar lo que siente y darle herramientas para anticipar la reacción de la ira y que la pueda controlar.

Estas estrategias, en la práctica, no resulta tan sencillo aplicarlas. Hay que tener en cuenta que hay niños más irritables por temperamento que otros, donde



es más complicada la regulación emocional, y también hay que tener en cuenta la propia capacidad de las figuras de socialización de autorregular sus emociones. Si los padres no son capaces de gestionar su reacción emocional, difícilmente van a poder hacerse cargo de la regulación emocional de sus hijos. Por esta razón, el abordaje de los problemas de conducta en la infancia requiere una mirada amplia, no solo hay que observar al niño, sino que también hay que observar su entorno y la relación que establece con sus figuras de referencia.

¿Cuándo nos debemos preocupar?

Si seguimos con la mirada evolutiva que exponíamos antes en los puntos que potencian la frustración alrededor de los 2 años, parece lógico pensar que, si esas razones van evolucionando a mejor, la frustración del niño disminuirá y el control de la ira será mejor. Si el niño adquiere más habilidades físicas, tiene un lenguaje más desarrollado para expresar mejor sus deseos, va conociendo el sistema de normas y su cerebro va madurando en las zonas frontales, los niveles de ira disminuyen. Todo este proceso se produce entre los 2 y 4 años aproximadamente. Por lo tanto, si tenemos un niño de 5 años que se frustra con demasiada facilidad o un niño de 4 años que sigue en los mismos niveles de ira (o mayores) que cuando tenía 2 años, hay que valorar ayudar a esos padres a encontrar estrategias que faciliten la regulación emocional del niño. Es un error pensar que esas rabietas se pasarán con el tiempo por sí solas.



CAMINANDO JUNTOS

El confinamiento decretado en España por el estado de alarma de los meses de marzo, abril y mayo de 2020 ha dejado consecuencias psicológicas en toda la sociedad. Es importante confiar en la capacidad del ser humano de sobreponerse a las circunstancias y de adaptarse a ellas. Por esa razón hay que intentar no patologizar las conductas observadas en los niños durante este periodo. Ellos, como los adultos, han tenido que adaptarse a la nueva realidad, cambios de rutinas, mucho estrés a su alrededor... y lo han hecho lo mejor que han podido. Poco a poco, la gran mayoría de las conductas que durante el confinamiento fueron una estrategia de adaptación a la realidad irán volviendo a la normalidad. Como padres, hay que interpretar esas conductas anormales dentro de la anomalía que supuso el confinamiento; pero también tenemos que estar atentos a que esas conductas vayan volviendo poco a poco a la normalidad, ya que mantener durante mucho tiempo conductas que fueron adaptativas para una situación anormal pueden volverse desadaptativas. Algunas pautas que pueden guiar a los padres y maestros para saber si las conductas del niño pueden ser desadaptativas son:

1. Valorar si las conductas que aparecen en el niño afectan a su bienestar tanto con la familia, amigos o en el colegio.
2. Valorar si el niño no presentaba esas conductas antes del confinamiento. Una cosa es que las ciertas conductas se hayan intensificado y otra es que aparezcan conductas nuevas que antes no tenía.
3. Durante cuánto tiempo se mantienen esas conductas nuevas: es importante observar si con el paso del tiempo (alrededor de 6 meses) el niño no vuelve a su comportamiento anterior.

En el caso de que las conductas del niño le estén afectando en su vida familiar-social y ya lleven más de 6 meses apareciendo, sería recomendable consultar a un profesional.

Puede que el niño aprenda a no expresar su malestar pegando, pero como nadie le ha enseñado a regular su ira, se convertirá en un adulto con serias dificultades para manejar la frustración, con las limitaciones que eso le generará en el futuro.

Proyecto Cygnus: evaluación y prevención de problemas de conducta infantil

Anteriormente mencionábamos que las causas que se encuentran detrás de la aparición de problemas de conducta no son únicas (niño, padres, entorno). De igual manera, tampoco es única la solución. Es decir, los profesores en el aula pueden hacer esfuerzos por ayudar al niño a regular sus emociones, pero si, luego en casa, los padres no acompañan ese aprendizaje, el niño tendrá serias dificultades para conseguir regular su frustración. Por lo tanto, el abordaje de los problemas de conducta se tiene que hacer desde una perspectiva global. Por esta razón, desde la Universidad Pontificia Comillas se ha desarrollado el Proyecto Cygnus, que va encaminado a

evaluar y prevenir la aparición de problemas de conducta infantil en niños entre 2 y 12 años, implicando en el proyecto a los padres, profesores, agentes sociales, salud mental y atención primaria.

Los objetivos del proyecto son los siguientes:

1. Evaluar y prevenir los problemas de conducta infantil.
2. Establecer perfiles diferenciales de niños que presentan problemas de conducta.
3. Diseñar estrategias de intervención ajustadas a los perfiles.
4. Ofrecer a los profesionales del proyecto (escuela, intervención social, salud mental y atención primaria) una herramienta de evaluación que establece esos perfiles diferenciales y permite analizar en profundidad las peculiaridades del niño y la familia.

A través de estos cuatro objetivos se pretende detectar la aparición de problemas de conducta cuanto antes y establecer estrategias de intervención acorde al perfil de la familia y el niño. Si conseguimos intervenir de manera coordinada y conjunta desde las distintas instituciones que se relacionan con el niño o su familia (escuela, agentes sociales y servicios de salud) la mejoría de los problemas de conducta infantil será notable.

Proyecto Cygnus durante la COVID-19

El Proyecto Cygnus no ha sido ajeno a la pandemia mundial generada por la COVID-19. Como proyecto dedicado a la prevención de problemas de conducta infantil, ha seguido muy de cerca las repercusiones psicológicas que el confinamiento ha ocasionado en los niños. Diversos organismos nacionales e internacionales generaron guías de actuación para ayudar a los padres a lidiar con la difícil situación provocada por el confinamiento. Los padres —además de soportar el estrés derivado del impacto directo de la enfermedad en el entorno social, el ajuste a las nuevas condiciones laborales o a la pérdida temporal

OBJETIVOS DEL PROYECTO CYGNUS

- Evaluar y prevenir los problemas de conducta infantil
- Establecer perfiles diferenciales de niños que presentan problemas de conducta
- Diseñar estrategias de intervención ajustadas a los perfiles
- Ofrecer a los profesionales del proyecto (escuela, intervención social, salud mental y atención primaria) una herramienta de evaluación que establece esos perfiles diferenciales y permite analizar en profundidad las peculiaridades del niño y la familia



¡Aplicación Sperantia.App!

Para transmitir esperanza a la sociedad y ayudar a las familias a reducir el impacto psicológico negativo que está ocasionando la pandemia por COVID-19, desde la Universidad Pontificia Comillas hemos desarrollado una aplicación que ofrece orientaciones psicológicas personalizadas a los usuarios. Disponible próximamente en Android, IOS y web.

o definitiva del empleo y las consecuencias físicas y psicológicas derivadas del confinamiento— han tenido que afrontar y sostener el impacto holístico de esta situación sobre sus hijos.

Para poder ayudar a los padres en esa difícil situación, y aprovechando la experiencia recogida con Cygnus, el equipo de investigación del proyecto desarrolló una herramienta online (iCygnus) para ofrecer orientaciones personalizadas a los padres con niños entre 2 y 12 años. No es lo mismo vivir una situación de confinamiento con un niño de 5 años que tiene altos niveles de hiperactividad que con un niño que tiene niveles bajos. A través de iCygnus, los padres contestan una serie de preguntas sobre el niño y otras sobre la relación familiar. Con las respuestas dadas, la herramienta establece un perfil y ofrece de manera automática orientaciones psicoló-

gicas personalizadas. Durante los meses de marzo, abril y mayo de 2020 se beneficiaron de la herramienta un total de 710 familias, y el nivel de satisfacción de los usuarios era muy elevado.

Dada la repercusión tan positiva que tuvo la herramienta iCygnus durante el confinamiento, desde la Universidad Pontificia Comillas hemos desarrollado una Aplicación de uso gratuito, que ofrece orientaciones psicológicas personalizadas tanto para adultos (con especial atención a la población general, sanitarios y personas en duelo) como a padres con hijos e hijas entre los 2 y los 18 años. La aplicación se llama Sperantia.App y estará pronto disponible en Android, IOS y web •

HEMOS HABLADO DE

Problemas de conducta; ira; niños; relaciones padres-hijos; prevención.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en mayo de 2020, revisado y aceptado en octubre de 2020.

PARA SABER MÁS

ASOCIACIONES PROFESIONALES DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y PSIQUIATRÍA. (2020). *Salud mental en la infancia y adolescencia en la era del COVID-19*. Recuperado de https://fepsm.org/files/publicaciones/2020_InformeCOVID_final.pdf

BROWN, C. A., GRANERO, R., & EZPELETA, L. (2017). The reciprocal influence of callous-unemotional traits, oppositional defiant disorder and parenting practices in preschoolers. *Child Psychiatry & Human Development*, 48(2), 298-307.

EZPELETA, L., GRANERO, R., OSA, N. DE LA, TREPAT, E., & DOMÈNECH, J. M. (2016). Trajectories of oppositional defiant disorder irritability symptoms in preschool children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(1), 115-128.