



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2021/2022

Convocatoria Junio

Modalidad: Diseño de una propuesta de intervención

Título: Programa de entrenamiento en estrategias de afrontamiento, gestión emocional y mejora de habilidades de comunicación a padres y madres de niños y niñas con TEA.

Autor: Mas Bonet, Cristina

Tutora: Quiles Marcos, Yolanda

Índice

Resumen.....	3
1. Introducción.....	4
2. Método.....	8
2. 1. Descripción de la intervención propuesta.....	8
2.1.1. Participantes.....	8
2.1.1.1. Criterios de inclusión y exclusión.....	9
2.1.2. Procedimiento.....	9
2.1.3. Evaluación.....	10
3. Resultados.....	12
3.1. Objetivos del programa.....	12
3.2. Estructura del programa.....	12
3.3. Sesiones.....	15
4. Conclusiones.....	22
Bibliografía.....	23
Tabla 1. Estructura del programa “Cuidarnos para crecer juntos”.....	13
Anexo A. Cuestionarios aplicados en el programa.....	27
Anexo B. Publicidad.....	39
Anexo C. Sesión de presentación.....	40
Anexo D. Sesión 1.....	41
Anexo E. Sesión 2.....	45
Anexo F. Sesión 3.....	49
Anexo G. Sesión 4.....	53
Anexo H. Sesión 5.....	58
Anexo I. Sesión de cierre.....	64

Resumen

Los padres y madres de niños y niñas con Síndrome del Espectro Autista presentan niveles de estrés elevados en comparación con otros grupos de padres. Este estrés repercute en su calidad de vida y en el desarrollo de sus hijos e hijas.

El objetivo del presente trabajo es diseñar un programa de entrenamiento en estrategias de afrontamiento, gestión emocional y mejora de habilidades de comunicación a padres y madres de niños/as con TEA de entre 4 y 10 años de edad. Este programa está estructurado en cinco sesiones, de dos horas de duración, en las que se abordarán los siguientes contenidos: aprendizaje de habilidades de afrontamiento eficaces, entrenamiento en el uso de técnicas de modificación de conducta y de estrategias de comunicación alternativa (PECS) para utilizar con sus hijos/as.

Para evaluar la eficacia del presente programa se administrarán los siguientes cuestionarios: Cuestionario de Estrés Parental (PSI-SF), Inventario Eyberg del comportamiento en niños (IECN), Cuestionario de Comunicación Social (SCQ) y Escala de Emoción Expresada (EEE).

Este trabajo da respuesta a la necesidad de crear un programa de intervención centrado en los problemas emocionales y conductuales de las familias de niños y niñas con TEA, centrándose en trabajar sobre el ambiente familiar.

Palabras clave: trastorno del espectro autista, programa entrenamiento a padres, estrés parental, problemas de conducta, déficit en la capacidad comunicativa.

Abstract

Parents of children with Autism Spectrum Syndrome have high levels of stress compared to other groups of parents. This stress has an impact on their quality of life and on the development of their children.

The aim of the present work is to design a training program in coping strategies, emotional management and improvement of communication skills for parents of children with ASD between 4 and 10 years of age. This program is structured in five two-hour sessions, in which the following contents will be addressed: learning effective coping skills, training in the use of behavior modification techniques and alternative communication strategies (PECS) to use with their children.

To evaluate the effectiveness of this program, the following questionnaires will be administered: Parental Stress Questionnaire (PSI-SF), Eyberg Inventory of Behavior in Children (IECN), Social Communication Questionnaire (SCQ) and Expressed Emotion Scale (EEE).

This work responds to the need to create an intervention program focused on the emotional and behavioral problems of families of children with ASD, focusing on working on the family environment.

Keywords: autism spectrum disorder, parent training program, parental stress, behavioral problems, communication deficits.



1. INTRODUCCIÓN

El trastorno del espectro autista (TEA) se trata de un diagnóstico englobado dentro de los trastornos del neurodesarrollo en el DSM-5 (APA, 2013), que se caracteriza por un déficit en la comunicación y la interacción social. También se da la presencia de comportamientos estereotipados y repetitivos, inflexibilidad en rutinas e intereses restringidos (Arberas y Ruggieri, 2019; Mira y col., 2019). Este trastorno del neurodesarrollo afecta al 1% de la población (Romero-González y col., 2021). En los últimos años los diagnósticos de TEA han aumentado (Almeida y Neves, 2020) y, según la OMS (2021), uno de cada 160 niños lo presenta.

El 70-90% de los niños con TEA presentan comorbilidad con otros trastornos psicológicos que afectan negativamente a su funcionamiento diario, a su calidad de vida y a la de sus familias. Estos trastornos comórbidos suelen ser de tipo emocional y conductual (Romero-González y col., 2021).

Un rasgo distintivo en estos niños es la presencia de problemas de conducta y problemas en la capacidad comunicativa, factores que se ha estudiado que generan un mayor estrés en los padres (Bluth, Roberson, Billen, y Sams, 2013).

Respecto a los problemas de conducta, se caracterizan por: conductas amenazantes de su propia seguridad o hacia otros, negativas constantes hacia las demandas de adultos, ruptura de normas sociales y alteraciones emocionales (Hervás y Rueda, 2018). Éstos pueden aparecer como una forma de comunicarse y mostrar inquietud, siendo expresadas para obtener o evitar algo de una forma desadaptativa (León-Cruz, 2020).

En cuanto a los tratamientos utilizados para tratar las conductas disruptivas en niños con TEA, son eficaces las técnicas de modificación de conducta, siendo importante que los padres actúen como coterapeutas, entrenándoles en cómo utilizar adecuadamente las técnicas conductuales. En cuanto al entrenamiento a padres, las técnicas más eficaces son las de corte conductual y en formato grupal, consiguiendo una mejora de los problemas de conducta y en las prácticas parentales (Robles-Pacho y Romero-Triñanes, 2011). Cabe añadir que los padres de niños/as con TEA no reciben la atención suficiente por parte de profesionales, lo que conlleva una reducción de su participación en el tratamiento y desarrollo del niño y, por ende, menor autoconfianza para afrontar la situación (Díaz, 2020). Una terapia empíricamente validada para tratar los problemas de conducta en niños con TEA es la Terapia de Interacción Padres-Hijos (PCIT), que se divide en dos fases e interviene a través de la

mejora de la relación y de las interacciones entre los padres y el hijo (Allen y col., 2022).

Como se ha indicado anteriormente, otra de las dificultades que presentan estos niños está relacionada con su capacidad comunicativa. Ésta se trata del conocimiento que se tiene de la comprensión lingüística en una actividad y contexto determinado. Implica, por tanto, el conocimiento de las claves lingüísticas y de sus condiciones de uso (Más-Sánchez, 2009). En niños y niñas con TEA, existen variaciones en las habilidades de comunicación verbal, no verbal y social. El desarrollo es diverso, pudiendo darse un ligero déficit en la comunicación hasta la ausencia completa de comunicación verbal. En el caso de que exista comunicación, el lenguaje no suele ser utilizado de forma social para expresarse, por lo que la comunicación social se encuentra deteriorada en este trastorno (Hage y col., 2022; Echeguia-Cudolá, 2016), siendo la participación y funcionalidad familiar fundamental para su adecuado desarrollo (Lazo-Moreira y Macías-Macías, 2019).

Por otro lado, se evidencia que los hijos de los padres con mayor estrés parental, menor apoyo social y uso ineficiente de estrategias de afrontamiento presentan mayores problemas en la capacidad comunicativa (Gadea, 2020). Se espera que, al incrementar el uso de estrategias de afrontamiento eficaces y el apoyo social, disminuya el estrés y, en consecuencia, mejore el desarrollo de las habilidades de comunicación. Por su parte, estudios como el realizado por Ferreira, Cavalcante-Caetano, Perissinoto y Tamanaha (2022) han demostrado que la participación de los padres en la incorporación de estrategias de comunicación alternativas en los niños con TEA favorecen los niveles de estrés parental y facilita el tratamiento.

En cuanto a los tratamientos dirigidos a tratar los déficits en la competencia comunicativa de los niños y niñas con TEA, algunos han demostrado eficacia. Los más destacados son aquellos que incluyen a los padres como coterapeutas y que utilizan un sistema de comunicación centrado en imágenes. Por un lado, los Sistemas de Comunicación por Intercambio de Imágenes (PECS) son una de las estrategias más utilizadas y se consideran promotoras de la comunicación verbal, mejorando también conductas disruptivas al anticipar situaciones y facilitar la comunicación (Ferreira, Cavalcante-Caetano, Perissinoto y Tamanaha, 2022). En general, las intervenciones donde han participado activamente los padres para mejorar las habilidades de comunicación de los hijos han obtenido resultados positivos (Puertas-González, Ruiz-Castilla, Fresneda-López y Godoy-García, 2018).

Un programa que se ha demostrado eficaz en la intervención sobre la capacidad comunicativa es el TEACCH. Aboga por implementar un sistema de comunicación funcional, y considera a los padres como coterapeutas. Esta técnica se basa en mostrar la información al niño de forma visual para una mejor comprensión, sirviendo ésta de guía (Rossi, 2007).

Se ha comprobado que existe una relación entre la psicopatología infantil y el estrés parental, que se puede definir como la experiencia de malestar fruto de las demandas que se encuentran en consonancia con el rol parental (Puchol-Fraile y col., 2014). En el TEA, se ha observado que el estrés, el estilo parental controlador y la sobreprotección están asociados a mayores problemas de conducta. Por el lado contrario, menos conductas disruptivas están relacionadas con el establecimiento de límites y el afecto parental (Romero-González y col., 2021). Es por ello que resulta importante trabajar sobre las conductas de control y sobreprotección o, en otra instancia, sobre la Emoción Expresada de los padres.

Cabe destacar también la influencia de los estilos parentales en el desarrollo del niño/a. En este sentido, se recomienda el estilo parental democrático, dado que los padres adoptan un rol parental flexible, pudiendo ser al mismo tiempo cariñosos y firmes, lo cual es importante en estos niños, que necesitan rutina, estabilidad y apoyo. En contraposición, se desalienta el estilo autoritario, dado que tiene consecuencias negativas en la socialización del niño/a. En general, los padres de niños/as con TEA suelen utilizar más el estilo democrático (Álvarez-Peña y De-Beras-Nova, 2020).

En cuanto al nivel de estrés que presentan las familias de niños/as con TEA, éstos presentan niveles altamente significativos, mayores que los padres de niños con otro tipo de trastorno del desarrollo, discapacidad física o intelectual o con desarrollo típico (Romero-González y col., 2021; Puchol-Fraile y col., 2014). Según diversos estudios, los niveles de estrés pueden ser mayores debido al diagnóstico, a su desarrollo atípico, la comunicación disfuncional, los problemas de comportamiento y el bajo apoyo social (Braga dos Anjos y Araújo de Morais, 2017; Bluth, Roberson, Billen, y Sams, 2013).

Asimismo, es importante estudiar el tipo de estrategias de afrontamiento que utilizan los padres. Diversos estudios han puesto de manifiesto que aquellos familiares que utilizan estrategias de afrontamiento centradas en el problema presentan niveles menores de estrés frente a aquellos que utilizan estrategias de afrontamiento centradas en la emoción (Durán y col., 2016; Bluth, Roberson, Billen, y Sams, 2013). Según un estudio realizado por Tereucán (2016), los padres utilizan mayormente

estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. Existen consecuencias negativas en los padres que utilizan este tipo de estrategias, por lo que resulta importante instruirlos sobre cómo gestionar adecuadamente sus emociones (Vernhet y col., 2019). Por el contrario, se han visto resultados positivos en los padres que utilizan estrategias centradas en el problema. Además, los padres que buscan apoyo social reducen su nivel de estrés y desarrollan un mejor grado de resiliencia, por lo que es importante ayudarlos en el proceso (Albarracín, Rey y Jaimes, 2014).

Cabe destacar el papel del estrés parental en la eficacia de las intervenciones para la mejora de la sintomatología del TEA, afectando de manera negativa. Este hecho marca una mayor necesidad de disminuir el estrés parental, para lo cual sería necesario la adecuación de programas específicos para padres. A pesar de las consecuencias, existen pocas intervenciones dirigidas a reducir el estrés en padres de niños con TEA (Mira-Gadea, 2020).

Son eficaces los tratamientos que se basan en el entrenamiento a padres, dado que se les dota de las herramientas necesarias para afrontar los problemas referentes a la crianza y prevenir comportamientos disruptivos. Éstos pueden implementarse grupalmente, lo que permite que puedan compartir experiencias similares con otros participantes y resulta más apropiado en cuanto a costes-beneficios. También se recomienda que sean breves (Puertas-González, Ruiz-Castilla, Fresneda-López y Godoy-García, 2018; Robles-Pacho y Romero-Triñanes, 2011).

Otro tipos de intervención que ha resultado útil para reducir el estrés en padres de niños con TEA es el “mindfulness” (Bluth, Roberson, Billen y Sams, 2013). La literatura ha mostrado que ayuda a mejorar la regulación emocional, la calidad de la relación padres-hijos, entre otros. En definitiva, esta técnica sirve tanto para reducir el estrés como para que los padres adquieran estrategias de afrontamiento eficaces (Bluth, Roberson, Billen y Sams, 2013; Durán y col., 2016).

Asimismo, trabajar las habilidades que permitan una mejor flexibilidad psicológica y regulación emocional en los padres puede ayudar tanto a mejorar el distrés como a implementar estrategias más adaptativas en cuanto a las necesidades de sus hijos (Flujas-Contreras y col., 2021). Un programa realizado por Flujas-Contreras y col. (2021) mostró que el trabajar sobre estos factores reducía el nivel de estrés, así como mejoraba la regulación emocional y el comportamiento disruptivo de los hijos.

Por todo lo expuesto anteriormente, y dada la relación entre el estrés parental y los problemas de conducta y las habilidades de comunicación de los niños/as con TEA, y dada la escasez de programas específicamente dirigidos a abordarlo, se pone de manifiesto la necesidad de desarrollar un programa de intervención. Dicho programa debería incluir el entrenamiento en técnicas de afrontamiento basadas en el problema, mindfulness, gestión emocional y mejora de prácticas parentales con el fin de mejorar el estrés y, en consecuencia, los problemas de conducta y el déficit en la capacidad comunicativa de sus hijos/as. Además, también deberá incluir el entrenamiento específico en técnicas de modificación de conducta y métodos de comunicación alternativa para mejorar las conductas disruptivas y la capacidad comunicativa. Es por ello que el **objetivo** de este estudio ha sido desarrollar un programa de intervención que incluya el entrenamiento en estrategias de afrontamiento, gestión emocional y mejora de habilidades de comunicación a padres y madres de niños y niñas con TEA.

2. MÉTODO

2.1. Descripción de la intervención propuesta

En el presente trabajo se desarrolla el programa de intervención propuesto de entrenamiento a padres titulado “Cuidarnos para crecer juntos”, a través del cual se espera trabajar y reducir el estrés de padres y madres de niños/as con TEA a través de diversas estrategias, con el fin de no únicamente reducir el estrés parental, sino de disminuir en consecuencia los problemas de conducta y mejorar la capacidad comunicativa de sus hijos/as. En la primera parte del programa, se les enseñará a utilizar estrategias de afrontamiento basadas en el problema eficaces, realizar una técnica de mindfulness, entrenamiento en gestión emocional y mejora en las habilidades de comunicación y en las pautas de crianza. En la segunda parte se les enseñarán estrategias eficaces para reducir los problemas de conducta de sus hijo/as y, además, mejorar la capacidad comunicativa de éstos.

2.1.1. Participantes

Este programa está específicamente dirigido a padres y madres de niños/as con TEA en edades comprendidas entre 4 y 10 años, los cuales presenten niveles altos de estrés parental. Estos/as niños/as deben presentar problemas de conducta y déficits en la capacidad comunicativa. Además, se reclutará a aquellos que sean usuarios de las terapias que se realizan en la asociación ANDA. En cuanto al tamaño del grupo, estará compuesto por 6 familias (pudiendo ser un total de 12 personas, pudiendo acudir ambos padres).

2.1.1.1. Criterios de inclusión y exclusión

En cuanto a los criterios de inclusión del programa de intervención son los siguientes:

- Ser padre/madre de un/a niño/a con diagnóstico de TEA (cualquier grado).
- Ser el/la tutor/a legal del niño/a.
- Presentar estrés ante la crianza de su hijo/a.
- Que el/la niño/a tenga una edad comprendida entre los 4 y 10 años.
- Que el/la niño/a presente problemas de conducta.
- Que el/la niño/a presente déficit en la capacidad comunicativa.

Por otro lado, los criterios de exclusión son los presentes a continuación:

- No estar suficientemente implicado en el cuidado diario del niño/a, dado que se necesita un papel activo en el proceso.
- No tener un conocimiento medio sobre el TEA, ya que el programa requiere que los participantes cuenten con conocimientos sobre el trastorno.

2.1.2. Procedimiento

El siguiente programa se llevará a cabo en las instalaciones de la asociación ANDA, y se contactará con los padres y madres de los niños/as con TEA que acudan a cualquier tipo de terapia del centro. Se les informará en qué consiste el programa, su finalidad, la duración y la frecuencia de las sesiones, y la voluntariedad, además de los beneficios que tiene tanto para ellos como para sus hijos/as. Si están de acuerdo, firmarán el consentimiento informado. En el caso de que acepten a participar, se les administrarán tres cuestionarios en la evaluación inicial y final del programa. En total, podrán participar 6 familias (pudiendo acudir ambos padres, en cuyo caso se contaría con un total de 12 personas), las cuales serán seleccionadas según los criterios de inclusión anteriormente mencionados.

Para promover el programa entre más personas, se publicitará a través de las diferentes redes sociales de la asociación, así como se colgarán carteles en otro tipo de centros de interés tales como podrían ser las asociaciones APSA o ASPALI.

Esta intervención tendrá una duración de aproximadamente un mes y medio, teniendo un total de 5 sesiones, realizándose una sesión por semana. Además, se llevarán a cabo dos sesiones más, de presentación y de cierre, donde se pasarán las evaluaciones pre-test y post-test. En la sesión de presentación se les entregará un documento de consentimiento informado, el cual deberán firmar si desean participar en el programa y están de acuerdo con toda la información presentada. Por otra parte, se llevará a cabo en horario de tarde, siendo las sesiones de 2 horas de duración con 15 minutos de descanso.

Para poder llevar a cabo las distintas actividades del programa se necesitará una sala con suficiente espacio para todos, con un ordenador y un proyector. Además, se necesitarán otro tipo de materiales para las diferentes sesiones, los cuales se describirán en otro apartado. En cuanto a los profesionales implicados, para impartir las sesiones se necesitará un/a profesional titulado/a de Psicología (preferiblemente especializado/a en terapia familiar y/o terapia infanto-juvenil, y con conocimientos avanzados en TEA).

Con el fin de seguir promoviendo el apoyo social entre los participantes del programa cuando éste termine, se propondrá al centro la creación de un grupo de apoyo que pueda reunirse determinadas veces al mes, al cual podrán acudir voluntariamente aquellos que deseen.

2.1.3. Evaluación (Anexo A)

Para evaluar la eficacia del programa de intervención propuesto se realizará una evaluación pre-test y otra post-test a través de tres cuestionarios.

- **Cuestionario de Estrés Parental (PSI-SF)** (Abidin, 1997, adaptación al castellano por Díaz-Herrero y col., 2001). Es un cuestionario formado por 36 ítems, que deben contestarse a través de una escala tipo Likert de cinco niveles que abarca desde el 1 (muy de acuerdo) hasta el 5 (muy en desacuerdo). El formato es de tipo autoinforme y en cada ítem se describe una situación cotidiana con los/as hijos/as. La mayor puntuación que se puede alcanzar es de 180, y la menor es de 36. Está compuesto por tres dimensiones: *malestar paterno*, que se refiere a los conflictos en cuanto a la crianza del hijo/a, la falta de apoyo, etc. y tiene un alfa de Cronbach de 0,87; *interacción disfuncional padre-hijo*, que abarca la relación conflictiva entre el padre/madre y su hijo/a, con un alfa de Cronbach de 0,80; y *niño difícil*, que mide en qué grado afectan las características del hijo/a sobre el estrés parental y tiene una consistencia interna de 0,85. La finalidad de este cuestionario es evaluar cuán estresante le resulta a un padre/madre la crianza (Cara-García, 2019; Sánchez-Griñán-Martínez-Del-Solar, 2005).
- **Inventario Eyberg del comportamiento en niños (IECN)** (García-Tornel-Florensa, 1998, adaptación española de Espinoza-Calle y Ramón-Ochoa, 2018). Se trata de un cuestionario utilizado para valorar los problemas de conducta en niños de entre 2 y 12 años, cumplimentado por los padres o cuidadores. Está compuesto por 36 ítems, los cuales describen problemas de conducta generales. Estos ítems están divididos en dos escalas:

intensidad, que evalúa la frecuencia de aparición de cada comportamiento y cuyos ítems se responden a través de una escala tipo Likert de siete niveles, yendo desde el 1 (nunca) hasta 7 (siempre). La suma total de esta escala puede ir de 36 a 252; *problema*, donde se debe responder con “sí” o “no” a la pregunta “¿Es un problema para usted?”. A través de los “sí” se puede medir el problema, pudiendo ir desde una puntuación de 0 a 36. La consistencia interna de la versión en español de este inventario es de 0,73 (Espinoza-Calle y Ramón-Ochoa, 2018; García-Tornel-Florensa y cols., 1998).

- **Cuestionario de Comunicación Social (SCQ)** (Rutter, Bailey y Lord, 2003, adaptación de Pereña y Santamaría, 2005). Es un cuestionario que debe ser realizado por los padres o cuidadores, que consta de 40 elementos con respuestas en formato de Sí/No y está destinado a evaluar las capacidades de comunicación del niño/a. Los ítems se agrupan en tres escalas: interacción social, comunicación y conducta restringida, repetitiva y estereotipada (Rutter, Bailey y Lord, 2019). En este caso será relevante centrarse en la escala “comunicación”, que se corresponde. El punto de corte del cuestionario es de 15 puntos. En cuanto a sus propiedades psicométricas, tiene una consistencia interna de 0,92 y un coeficiente de Pearson de 0,983 (Pereña y Santamaría, 2005; Martínez-González y Piqueras, 2019; Ríos-Colorado, Sánchez y Ordóñez-Mora, 2021)
- **Escala para evaluar la Emoción Expresada (EEE) (Méndez, Orta y Peñate, 2004)**. Consta de 40 ítems que se contestan con una escala tipo Likert a través de los cuáles se evalúa la forma en que los padres se comunican con sus hijos, y se basa en los componentes de la Emoción Expresada. Su consistencia interna es de 0,87, siendo los coeficientes de los distintos factores adecuados (superiores a 0,70).

3. Resultados

3.1. Objetivos del programa

Objetivo general

Reducir el estrés de los padres/madres de niños/as con diagnóstico TEA en edades comprendidas entre los 4 y 10 años, así como mejorar sus estrategias de afrontamiento y habilidades de comunicación.

Objetivos específicos

1. Entrenar en habilidades y técnicas de modificación de conducta a los padres/madres para reducir los problemas de conducta de sus hijos/as.
2. Entrenar a los padres/madres en las habilidades necesarias para utilizar las PECS para mejorar los problemas de comunicación de sus hijos/as.
3. Entrenar en habilidades de afrontamiento eficaces para enfrentarse a las demandas de la crianza de su hijo/a con TEA.
4. Aumentar el apoyo social de los padres/madres.
5. Aumentar la resiliencia.
6. Aprender estrategias de relajación eficaces.
7. Disminuir el estrés.
8. Psicoeducar sobre los problemas de conducta y los problemas de comunicación en niños/as con TEA.
9. Proporcionar recursos para mejorar el estilo y la calidad de la crianza.
10. Proporcionar apoyo formal a las familias de niños con TEA.
11. Facilitar pautas de crianza apropiadas.
12. Mejorar las pautas de crianza.
13. Mejorar la asertividad.
14. Mejorar la gestión emocional.

3.2. Estructura del programa

El siguiente programa se compone de 7 sesiones, en las cuales se impartirán diferentes actividades dependiendo de los objetivos propuestos para cada sesión. Las sesiones y actividades se impartirán de forma estructurada, tal como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Estructura del programa “Cuidarnos para crecer juntos”

Sesión	Objetivos	Actividades	Tareas para casa
<i>Sesión de presentación: “Conociendo nuestro papel”</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer al resto de participantes. - Realizar las evaluaciones pre-test. - Presentar el programa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica de presentación grupal. - Aplicación de cuestionarios. - Visualizar vídeo. - Explicación del programa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Visualizar vídeo.
<i>Sesión 1.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender estrategias de relajación eficaces. - Mejorar gestión emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación estrés y resiliencia. - Entrenamiento en gestión emocional. - Entrenamiento técnica de mindfulness. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar técnica de mindfulness.
<i>Sesión 2.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento en habilidades de afrontamiento eficaces. - Aumentar apoyo social. 	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación técnicas de afrontamiento. - Discusión técnicas de afrontamiento. - Entrenamiento técnicas de afrontamiento eficaces. - Identificación y reestructuración de pensamientos disfuncionales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puesta en práctica de técnicas de afrontamiento. - Autorregistro.

<i>Sesión 3.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar pautas de crianza apropiadas. - Mejorar las pautas de crianza. - Proporcionar recursos para mejorar el estilo y la calidad de la crianza. - Proporcionar apoyo formal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación estilos parentales. - Discusión sobre estilos parentales. - Role-playing. - Recursos de apoyo. 	
<i>Sesión 4.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento en habilidades de técnicas de modificación de conducta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación problemas de conducta. - Dinámica grupal. - Psicoeducación sobre reforzadores. - Entrenamiento en el uso de reforzadores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Economía de fichas. - Autorregistro.
<i>Sesión 5.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar asertividad. - Entrenamiento en habilidades necesarias para utilizar las PECS 	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación, comunicación y TEA. - Trabajar asertividad. - Entrenamiento PECS 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuento. - Crear historia social.
<i>Sesión de cierre.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar evaluaciones post-test. - Realizar una evaluación del programa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pase de cuestionarios post-test. - Actividad de autoreflexión. 	

3.3. Sesiones

SESIÓN DE PRESENTACIÓN: “CONOCIENDO NUESTRO PAPEL”

Objetivos

- Presentación de todos los participantes, con el objetivo de familiarizarse con el grupo.
- Evaluar las variables sobre las que se va a trabajar en los participantes (evaluaciones pre-test).
- Realizar una presentación de la estructura de las sesiones, las diversas actividades y los objetivos que se pretenden conseguir a través de ellas.

Duración: 2 horas.

Recursos materiales: aula del centro acondicionada para 12 personas, cuestionarios, proyector y presentación power-point.

Desarrollo

En primer lugar, se realizará una dinámica de presentación grupal para que los integrantes del grupo se conozcan y familiaricen. Se pretende que expliquen quiénes son, cómo experimentan su situación familiar, cómo les afecta a ellos mismos y por qué han decidido acudir al programa. Se les pedirá que sean abiertos con el grupo, dado que se pretende que sea, a su vez, un grupo de apoyo.

Tras ello, se les explicará que la participación es totalmente voluntaria y se les entregará la hoja de consentimiento informado para que la firmen en caso de que decidan participar (Anexo B).

Tras firmar, se les entregarán los tres cuestionarios pertinentes para que los cumplimenten y, así, se puedan evaluar las diversas variables pertinentes antes de iniciar el programa (pre-test), para poder valorar una vez finalizado la efectividad del mismo.

Al terminar y entregar los cuestionarios finalizados, se visualizará el vídeo “*Yo también, el mensaje de una madre de un niño con autismo*”, en el cual una madre narra su experiencia en la crianza de su hijo con TEA. Tras el vídeo, se propondrá que los padres y madres opinen sobre el contenido, dando lugar a un debate sobre su

opinión y experiencias personales. Al acabar, se propondrá que vean una vez en casa el vídeo “*El día a día de una madre con un niño con autismo*” (Anexo B).

Por último, se expondrá a través de una presentación power-point la estructura del programa, las actividades y los objetivos que se pretenden conseguir. Además, se les explicará cuál será la duración de las sesiones, los horarios, cuántas semanas durará, dónde tendrá lugar y qué se espera de su participación. Durante la explicación, se dará lugar a las posibles dudas y aportaciones que puedan hacer los participantes.

SESIÓN 1.

Objetivos

- Aprender estrategias de relajación eficaces.
- Mejorar la gestión emocional.

Duración: 2 horas.

Recursos materiales: aula del centro acondicionada, proyector, presentación power-point, fichas y vídeo.

Desarrollo

En primer lugar, se realizará una presentación power-point en la que se explicará qué es el estrés y cómo afecta a la salud. Tras ello, se realizará una dinámica grupal en la que los participantes deberán expresar cómo les afecta el estrés en su vida diaria (Anexo D).

Antes de comenzar con los ejercicios prácticos, se les entregarán fichas que expliquen los contenidos de forma resumida (Anexo D).

A continuación, se trabajará la gestión emocional a través del mindfulness, por lo que primero se hará una exposición sobre qué son las emociones y cómo gestionarlas a través del mindfulness. Tras ello, se les explicará en qué consiste el mindfulness. Junto a ello, se realizarán ejercicios prácticos para que puedan adquirir conocimiento y gestión sobre emociones antes de pasar al ejercicio de mindfulness (Anexo D).

A continuación, se les entregará una hoja que explicará una técnica de mindfulness que deben utilizar en su día a día (Anexo D) y se les enseñará a ponerla en práctica, llevándola a cabo en sesión.

Antes de finalizar la sesión, se les pedirá que lleven en práctica al menos una vez cada día la técnica de mindfulness descrita.

SESIÓN 2.

Objetivos

- Entrenar en habilidades de afrontamiento eficaces para enfrentarse a las demandas de la crianza de su hijo/a con TEA.
- Aumentar el apoyo social de los padres/madres.

Duración: 2 horas.

Recursos materiales: aula del centro acondicionada, proyector, presentación power-point, fichas y autorregistro.

Desarrollo

Al comienzo de la sesión se les preguntará por las tareas para casa de la anterior sesión. Se pretende abrir una dinámica grupal en la que compartan su experiencia y se puedan resolver dudas.

Para comenzar, se realizará psicoeducación sobre las diferentes técnicas de afrontamientos existentes, se explicará cuáles son más eficaces y cuáles menos, y se tratará de que cada persona pueda identificar qué técnicas utiliza en mayor medida (Anexo E).

Después, se realizará un entrenamiento en resolución de problemas. Para ello, se les proporcionará una ficha que explica a modo de esquema la técnica de resolución de problemas basada en la terapia cognitivo-conductual de D'Zurilla y Goldfried (1971) (Anexo E) para que lo apliquen a sus problemas cotidianos. A modo de ejemplo, deberán pensar en un problema generalmente común para la mayoría de participantes (relacionado con la crianza) y, entre todos, deberán resolverlo a través del esquema presentado.

Para finalizar la sesión, se realizará nuevamente la técnica de mindfulness con el fin de reforzarla.

Al acabar las actividades, se les pedirá que lleven a cabo lo aprendido en sesión en casa y que realicen un autorregistro que se les proporcionará (Anexo E), en el que deben escribir la resolución de distintos problemas que se presenten en el

ambiente cotidiano. Esto les servirá de entrenamiento para llevarlo a cabo en su día a día.

SESIÓN 3

Objetivos

- Facilitar pautas de crianza apropiadas.
- Mejorar las pautas de crianza.
- Proporcionar recursos para mejorar el estilo y la calidad de la crianza.
- Proporcionar apoyo formal a las familias de niños con TEA.

Duración: 2 horas.

Recursos materiales: aula del centro acondicionada, proyector, presentación power-point y fichas.

Desarrollo

Para comenzar, se realizará una dinámica grupal en la que tendrán que compartir si han llevado a cabo las estrategias de afrontamiento aprendidas en la sesión anterior y cuál ha sido su experiencia. Tras ello, se comentará el contenido de algunos de los autorregistros realizados.

A continuación, se realizará psicoeducación para aprender los tipos de estilos parentales, sus características y las consecuencias en los/as hijos/as. Tras ello, dará lugar a un debate grupal en el que se comente lo visto y compartan en cuál estilo se ven más reflejados, además de invitarles a opinar sobre cuál consideran el más adecuado. Una vez finalizado y explicados los tipos de estilos parentales, se compararán entre ellos, sus consecuencias y se llegará a la conclusión de por qué el estilo democrático resulta el más idóneo (Anexo F). Después, se invitará a una reflexión sobre lo aprendido, dando lugar a la autocrítica.

Para reforzar lo explicado, se les mostrará el vídeo "*Parentalidad positiva: cómo trabajar los estilos educativos en la familia*", que enseña de una forma práctica cada estilo parental (Anexo F).

Para poner en práctica las formas de actuar más adecuadas, se realizará un role-playing en el que se pondrán diversas situaciones comunes en niños/as (Anexo F).

Por último, se les proporcionará información sobre distintos recursos de apoyo en relación a los servicios que puedan necesitar debido a las dificultades propias como del resto de miembros de la familia que pueden obtener y se les entregará un folleto informativo (Anexo F).

SESIÓN 4

Objetivos

- Entrenar en habilidades y técnicas de modificación de conducta a los padres/madres para reducir los problemas de conducta de sus hijos/as.

Duración: 2 horas.

Recursos materiales: aula del centro acondicionada, proyector, presentación power-point y fichas.

Desarrollo

Se realizará psicoeducación en la que se tratarán qué son y cómo se manifiestan los problemas de conducta, su relación con el TEA en niños/as y la influencia que el estrés y las conductas parentales tienen sobre ellos (Anexo G). Después, se realizará una dinámica grupal donde contarán las experiencias personales relacionadas con los problemas de conducta de sus hijos/as.

Tras ello, se iniciará una actividad en la que se propondrá una situación en la que un niño manifieste un problema de conducta, y se les pedirá que enumeren formas de actuación. Al finalizar, se les explicará qué son las técnicas de modificación de conducta y su correcta utilización, dándoles una guía que también contendrá ejemplos (Anexo G).

Posteriormente, se les enseñará cómo utilizar un programa de economía de fichas, que podrán adaptar dependiendo de la situación personal. Junto a ello, se les proporcionará un modelo (Anexo G).

En última instancia, se volverá a poner el mismo caso del principio de la sesión y se les pedirá que vuelvan a enumerar qué harían.

Como tareas para casa se les pedirá que realicen un modelo de economía de fichas y lo apliquen. Al mismo tiempo, deberán rellenar un autorregistro para identificar

cómo evoluciona la conducta de los hijos, el cual se evaluará en la sesión de cierre (Anexo G).

SESIÓN 5

Objetivos

- Mejorar la asertividad.
- Entrenar a los padres/madres en las habilidades necesarias para utilizar las PECS para mejorar los problemas de comunicación de sus hijos/as.

Duración: 2 horas.

Recursos materiales: aula del centro acondicionada, proyector, presentación power-point, fichas y pictogramas.

Desarrollo

Para dar comienzo, se realizará psicoeducación sobre cuáles son las características comunicativas en el TEA, cuál es el papel familiar y qué puede hacerse para mejorar la comunicación familiar y, a su vez, desarrollar la comunicación del niño/a. Se recalcará la importancia de una buena estructuración y de una comunicación visual, así como las características de una comunicación adecuada, empática y asertiva.

Tras adquirir los conocimientos necesarios, se pasará a hablar de la importancia que tiene la asertividad en la mejora comunicativa y de las relaciones familiares. Se les entregará una ficha en la que se enumeren técnicas asertivas para comunicarse con los/as hijos/as (Anexo H) y se realizará una actividad de role-playing para entrenar la asertividad (Anexo H).

Posteriormente se tratarán los métodos de comunicación alternativa. En este caso, se han elegido los PECS para que los padres/madres los implementen en la rutina diaria familiar. Se les entregarán distintos PECS básicos y comunes a situaciones cotidianas (Anexo H). A la hora del intercambio de pictogramas, deberán verbalizar el objeto o la acción en cada ocasión, con el fin de incrementar las verbalizaciones del niño/a. En especial, se enseñará a cómo comunicar rutinas y cambios de una manera estructurada a los/as niños/as. Como actividad, ellos mismos tendrán que realizar pictogramas para una situación concreta que presenten en casa.

Después, se les enseñarán dos historias sociales realizadas con pictogramas (Anexo H).

Para finalizar, se les darán recursos tecnológicos (aplicaciones) que podrán utilizar en casa para buscar y utilizar pictogramas para mejorar la comunicación, los cuales son: e-Mintza, Soyvisual y ARASAAC (Anexo H).

Como tarea para casa, deberán crear ellos mismos una historia social a través de pictogramas, para luego enseñarla a sus hijos.

SESIÓN DE CIERRE

Objetivos

- Evaluar las variables que se han trabajado en el programa, es decir, realizar las evaluaciones post-test.
- Realizar una evaluación del programa.

Duración: 2 horas.

Recursos materiales: aula del centro acondicionada, cuestionarios.

Desarrollo

Se comenzará la sesión de cierre administrando nuevamente los cuestionarios realizados en la sesión de presentación para realizar las evaluaciones post-test y poder evaluar si ha habido un cambio en las variables estudiadas. Seguidamente se pasará otro cuestionario en el que se evaluará el grado de satisfacción con el programa (Anexo I).

Una vez realizados los cuestionarios, dará lugar una dinámica grupal donde compartirán su experiencia y percepción sobre el programa, qué ha cambiado tras llevarlo a cabo y otras cuestiones que quieran compartir.

En última instancia, se apelará a la reflexión sobre la necesidad de cuidarse a uno mismo para poder ocuparse de forma adecuada de la crianza de los/as hijos/as. Por otro lado, también se incitará a la reflexión de la importancia del papel familiar sobre el desarrollo de los niños/as con TEA.

Para finalizar el programa, la profesional responsable dará un pequeño discurso de agradecimiento a los participantes y se hará una despedida grupal.

4. Conclusiones

El presente programa está diseñado con el fin de dar respuesta a la necesidad de creación de programas de intervención centrados en los problemas emocionales y conductuales de las familias de niños y niñas con TEA, además de incluirla en el tratamiento del niño/a, dado la importancia de su participación y la influencia del estrés parental sobre el desarrollo de los problemas de conducta y la capacidad comunicativa en niños/a con TEA. En vista de la falta de programas que traten estos temas, éste resulta innovador ya que no solamente trabaja centrándose en la familia, sino que opera sobre tres problemáticas relacionadas entre sí. Pretende, por un lado, mejorar el estrés parental y, por otro, mejorar los problemas de conducta y el déficit en la capacidad comunicativa de los/as hijos/as.

Por otro lado, este programa se ha desarrollado teniendo en cuenta lo que debe incluir un programa de intervención parental eficaz: formato grupal, breve y teniendo en cuenta su participación en el tratamiento de los/as hijos/as, incluyendo distintas técnicas que se han demostrado eficaces para las distintas problemáticas tratadas. Éstos son: mindfulness, técnicas de afrontamiento basadas en el problema, inteligencia emocional, técnica de resolución de problemas, creación de un grupo de apoyo, técnicas de modificación de conducta y métodos de comunicación alternativa (PECS). Se ha demostrado que todos ellos funcionan y trabajan sobre las variables que se pretenden modificar. Además, no sólo se ha incluido una intervención sobre los problemas de los padres/madres, sino que también se les ha instruido sobre cómo actuar ante las problemáticas de sus hijos/as. Su ventaja es que se pretende trabajar sobre el ambiente familiar, centrándose en el papel de los padres para promover el desarrollo de los/as niños/as con TEA. Se cree, por tanto, que con la metodología utilizada se podrán conseguir los objetivos previstos y modificar las variables estudiadas, aunque se trata de un programa piloto y debe evaluarse su efectividad tanto a corto como a largo plazo.

En cuanto a las limitaciones, es importante señalar que no se ha encontrado una prueba con validez que evalúe la comunicación de los/as hijos/as en el entorno familiar.

Como posibles mejoras, se piensa que podría resultar más efectivo si tuviese una mayor duración, repartiendo las distintas actividades en un mayor número de sesiones. Por otro lado, también debería realizarse un estudio a largo plazo de su efectividad, con evaluaciones a los 6 meses y al año. Por último, podría realizarse una

intervención en paralelo con los/as hijos/as o se podrían incluir en el presente programa.

BIBLIOGRAFÍA

Abidin, R. R. (1997). Parenting stress index. In *Evaluating stress: a book of resources* (pp. 277-291). Scarecrow Press Lanham, MD.

Albarracín Rodríguez, A. P., Rey Hernández, L. A. y Jaimes Caicedo, M. M. (2014). Estrategias de afrontamiento y características sociodemográficas en padres de hijos con trastornos del espectro autista. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 42, 111-126.

Allen, K., Harrington, J., Quetsch, L.B., Mase, J., Cooke, C. & F. Paulson, J. (2022) Parent–Child Interaction Therapy for Children with Disruptive Behaviors and Autism: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(1), 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05428-y>

Almeida, M.L. & Neves, A.S. (2020). A Popularização Diagnóstica do Autismo: uma Falsa Epidemia? *Psicologia: Ciência e Profissão*, 40, doi: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003180896>

Álvarez Peña, C.M. y De Beras Nova, F.M. (2020). *Conducta ansiosa y estilos de crianza en padres de hijos diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista (TEA) de la Fundación Manos Unidas por Autismo, en el período 2020*. Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña: República Dominicana.

Arberas, C. y Ruggieri, V. (2019). Autismo: Aspectos genéticos y biológicos. *Medicina (Buenos Aires)*, 79(1), 16-21.

Bluth, K., Roberson, P.N.E., Billen, R.M. & Sams, J.M. (2013). A Stress Model for Couples Parenting Children With Autism Spectrum Disorders and the Introduction of a Mindfulness Intervention. *Journal of Family Theory & Review*, 5, 194-213

Braga dos Anjos, B, y Araújo de Moraes, N. (2021). As experiências de famílias com filhos autistas: uma revisão integrativa da literatura. *Ciências Psicológicas*, 15(1).

Cara García, R. (2019). *Estrés parental y resiliencia en padres de hijos con trastornos del neurodesarrollo*. Universidad de Almería. Almería.

Díaz Fuentes, Y. (2020). *Afrontamiento del estrés y modelos de intervención en las familias que tienen hijos o hijas con TEA o Asperger*. Una revisión bibliográfica. Universidad de La Laguna.

Díaz-Herrero, Á., Brito de la Nuez, A. G., López Pina, J. A., Pérez-López, J., y Martínez-Fuentes, M. T. (2010). Estructura factorial y consistencia interna de la versión española del Parenting Stress Index-Short Form. *Psicothema*, 22(4), 1033-1038.

Durán, M., García-Fernández, M., Fernández, J.C. y Sanjurjo, B. (2016). Afrontamiento, estrés parental y calidad de vida de los cuidadores principales de personas con TEA. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 3(1), 60-68, doi: 10.17979/reipe.2016.3.1.1749

Echeguia Cudolá, J. (2016). Sistemas alternativos y aumentativos de comunicación para el tratamiento de niños con trastorno del espectro autista. *Diálogos pedagógicos*, 28, 104-126.

Espinoza Calle, J.V. y Ramón Ochoa, J.J. (2018). *Problemas conductuales en niños entre 5 a 11 años, hijos de padres divorciados*. Universidad de Cuenca. Cuenca-Ecuador.

Ferreira, C., Cavalcante Caetano, S., Perissinoto, J. y Tamanaha A.C. (2022). Repercussão da implementação do Picture Exchange Communication System - PECS no índice de sobrecarga de mães de crianças com Transtorno do Espectro do Autismo. *CoDAS*, 34(3).

Gadea, Á. M., Miranda, B. R., Forner, C. B., Fortea, I. B., y Casas, A. M. (2020). Estudio comparativo del estrés, las estrategias de afrontamiento y el apoyo social en madres de niños con trastorno del espectro autista sin discapacidad intelectual y de niños con desarrollo típico. *Revista Mexicana de Psicología*, 37(1), 18–30.

García-Tornel Florensa, S., Calzada, E.J., Eyberg, S.M., Mas Alguacil, J.C., Vilamala Serra, C., Baraza Mendoza, C., Villena Collado, H., González García, M., Calvo Hernández, M. y Trinxant Doménech, A. (1998). Inventario Eyberg del comportamiento en niños. Normalización de la versión española y su utilidad para el pediatra extrahospitalario. *Anales españoles de pediatría*, 48, 475-482.

Hage, S.V.R., Sawasaki, L.Y., Hyter, Y. & Fernandes, F.D.M. (2022). Social Communication and pragmatic skills of children with Autism Spectrum Disorder and Developmental Language Disorder. *CoDAS*, 34(2), doi: 10.1590/2317-1782/20212021075

Hervás, A. y Rueda, I. (2018). Alteraciones de conducta en los trastornos del espectro autista. *Revista de Neurología*, 66 (1), 31-38.

Lazo Moreira, M.V. y Macías Macías, Y.M. (2019). La funcionalidad familiar y su relación con la comunicación de los niños con trastorno del espectro autista (TEA). *Revista Caribeña de Ciencias Sociales* (octubre 2019). En línea.

León Cruz, I. (2020). Modificación de la rigidez mental y de conductas disruptivas asociadas en un niño diagnosticado con trastorno del espectro autista (TEA). *Know and Share Psychology*, 1(2), 37-44.

Martínez-González, A.E y Piqueras, J.A., (2019). Diferencias en la gravedad de los síntomas del Trastorno del Espectro Autista según el contexto educativo. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 153-164.

Más Sánchez, P. (2018). Consideraciones en torno a la definición del concepto de competencia comunicativa profesional pedagógica. *Opuntia Brava*, 1(1), 17-22.

Mira, A., Berenguer, C., Baixauli, I., Roselló, B., y Miranda, A. (2019). Contexto familiar de niños con autismo: Implicaciones en el desarrollo social y emocional. *Medicina (Buenos Aires)*, 79(1), 22-26.

Puchol Fraile, I., Fernández Andrés, M.I., Pastor Cerezuela, G., Sanz Cervera, P., y Herraiz Llongo, E. (2014). Relación entre estrés parental y habilidades lingüísticas en niños con TEA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1),105-113.

Puertas González, J. A., Ruiz Castilla, M., Fresneda López, M. D., y Godoy García, J. F. (2019). Eficacia de un programa de entrenamiento para padres destinado a mejorar la comunicación oral y la conducta de sus hijos: un estudio preliminar. *Revista de Investigación en Logopedia*, 9(2), 107-127, doi: <https://doi.org/10.5209/rlog.62544>

Ríos Colorado, J.D., Sánchez, D.P. y Ordoñez Mora, L.T. (2019). Herramientas de evaluación psicomotriz en el trastorno del espectro autista. Revisión exploratoria. *Revista Española de Salud Pública*, 95(1), 1-16.

Robles Pacho, Z., y Romero Triñanes, E. (2010). Programas de entrenamiento para padres de niños con problemas de conducta: una revisión de su eficacia. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 27(1), 86-101.

Romero-González, M., Marín, E., Guzmán-Parra, J., Navas, P., Aguilar, J.M., Lara, P., y Barbancho, M.A. (2021). Relación entre estrés y malestar psicológico de los padres y problemas emocionales y conductuales en niños preescolares con trastorno del espectro autista. *Anales de Pediatría*, 94(2), 99-106.

Rossi, C.G. (2007). Implementing TEACCH educational intervention principles and communication strategies for persons with autism. *Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología*, 27(4), 173-185.

Rutter, M., Bailey, A. y Lord, C. (2019). SCQ. *Cuestionario de Comunicación Social* (J. Pereña y P. Santamaría, adaptadores). Madrid: TEA Ediciones.

Sánchez Griñán Martínez Del Solar, G. (2005). *Cuestionario de estrés parental: características psicométricas y análisis comparativo del estrés parental en padres de familia con hijos e hijas de 0 a 3 años de edad de Lima Moderna*. Universidad de Lima. Lima-Perú.

Schwartzman, J.M., Millan, M.E., Uljarevic, M. y Gengoux, G.W. (2022). Resilience Intervention for Parents of Children with Autism: Findings from a Randomized Controlled Trial of the AMOR Method. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52, 738-757. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-04977-y>

Tereucán Sotomayor, P. y Treimún Velásquez, N. (2016). *Estrés parental y estrategias de afrontamiento en familias de niños(as) con trastorno del espectro autista*. Universidad Austral de Chile.

Vernhet, C., Dellapiazza, F., Blanc, N., Cousson-Gélie, F., Miot, S., Roeyers, H. y Baghdadli, A. (2019). Coping strategies of parents of children with autism spectrum disorder: a systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28, 747-758, doi: <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1183-3>

Anexos

Anexo A. Cuestionarios aplicados en el programa

1. Cuestionario de Estrés Parental (PSI-SF)

Por favor, indique los siguientes datos:

Edad:

Sexo: Femenino Masculino

Número de hijos/as:

Edad de hijo que está recibiendo atención especializada:

¿Qué diagnóstico u orientación diagnóstica ha recibido su hijo?:

Tiempo que lleva su hijo recibiendo atención especializada:

Instrucciones

Al contestar el siguiente cuestionario, piense en lo que más le preocupa de su hijo/a. En cada una de las siguientes oraciones le pediremos que indique, rodeando con un círculo, la respuesta que mejor describa sus sentimientos. Si encuentra que una respuesta no describe con exactitud sus sentimientos, señale la que más se acerque a ellos. Debe responder con la primera reacción que tenga después de leer cada pregunta.

Las posibles respuestas son:

1 = Muy de acuerdo

2 = De acuerdo

3 = No está seguro

4 = En desacuerdo

5 = Muy en desacuerdo

Le recordamos que en esta investigación no hay respuestas incorrectas.

		Mu y de acu erd o	De ac uer do	No est á se gu ro	En des acu erd o	Mu y en des acu erd o
1.	A menudo tengo la sensación de que no puedo controlar muy bien las situaciones	1	2	3	4	5
2.	Siento que dejo más cosas de mi vida de lo que nunca imaginé para satisfacer las necesidades de mi/s hijo/a/s	1	2	3	4	5
3.	Me siento atrapado por mis responsabilidades como madre/padre	1	2	3	4	5
4.	Desde que he tenido este/a hijo/a, no he sido capaz de hacer cosas nuevas y diferentes	1	2	3	4	5
5.	Desde que he tenido este/a hijo/a, siento que casi nunca soy capaz de hacer las cosas que me gustan	1	2	3	4	5
6.	No me siento contento/a con la ropa que me compré la última vez	1	2	3	4	5
7.	Hay muchas cosas de mi vida que me molestan	1	2	3	4	5
8.	Tener un hijo/a me ha causado más problemas de los que esperaba en mi relación de pareja	1	2	3	4	5
9.	Me siento solo y sin amigos	1	2	3	4	5
10.	Generalmente, cuando voy a una fiesta no espero divertirme	1	2	3	4	5
11.	No estoy tan interesado por la gente como antes	1	2	3	4	5
12.	No disfruto de las cosas como antes	1	2	3	4	5
13.	Mi hijo/a casi nunca hace cosas que me hagan sentir bien	1	2	3	4	5
14.	Casi siempre siento que no le gusto a mi hijo/a ni quiere estar cerca de mí	1	2	3	4	5
15.	Mi hijo/a me sonríe mucho menos de lo que yo esperaba	1	2	3	4	5
16.	Cuando le hago cosas a mi hijo/a, tengo la sensación de que mis esfuerzos son	1	2	3	4	5

	despreciados					
17.	Cuando juega, mi hijo/a no se ríe con frecuencia	1	2	3	4	5
18.	Me parece que mi hijo/a no aprende tan rápido como la mayoría de los niños	1	2	3	4	5
19.	Me parece que mi hijo/a no sonrío tanto como los otros niños	1	2	3	4	5
20.	Mi hijo/a no es capaz de hacer tantas cosas como yo esperaba	1	2	3	4	5
21.	Mi hijo/a tarda mucho y le resulta muy difícil acostumbrarse a las cosas nuevas	1	2	3	4	5
22.	Siento que soy: - No muy bueno/a como padre/madre - Una persona que tiene problemas para ser padre/madre - Un/a padre/madre normal - Un/a padre/madre mejor que el promedio - Muy buen/a padre/madre	1	2	3	4	5
23.	Esperaba tener más sentimientos de proximidad y calor con mi hijo/a de los que tengo, y eso me molesta	1	2	3	4	5
24.	Algunas veces, mi hijo/a hace cosas que me molestan solo por el mero hecho de hacerlas	1	2	3	4	5
25.	Mi hijo/a parece llorar y quejarse más a menudo que la mayoría de niños	1	2	3	4	5
26.	Mi hijo/a generalmente se despierta de mal humor	1	2	3	4	5
27.	Siento que mi hijo/a es muy caprichoso/a y se enoja con facilidad	1	2	3	4	5
28.	Mi hijo/a algunas veces hace cosas que me molestan mucho	1	2	3	4	5
29.	Mi hijo/a reacciona muy fuertemente cuando sucede algo que no le gusta	1	2	3	4	5
30.	Mi hijo/a se molesta fácilmente por las cosas más insignificantes	1	2	3	4	5
31.	El horario de dormir y comer de mi hijo/a fue mucho más difícil de establecer de lo que yo esperaba	1	2	3	4	5
32.	He observado que lograr que mi hijo/a deje de hacer algo es: - Mucho más difícil de lo que me imaginaba	1	2	3	4	5

	<ul style="list-style-type: none"> - Algo más difícil de lo que me esperaba - Como esperaba - Algo menos difícil de lo que esperaba - Mucho más fácil de lo que esperaba 					
33.	<p>Piense concienzudamente y cuente el número de cosas que le molesta que haga su hijo. Por ejemplo, cosas como perder el tiempo, no querer escuchar, ser muy activo, llorar, interrumpir, pelear, lloriquear, etc. A continuación, marque el número que indica el conjunto de cosas que haya contado, e indique alguna:</p>	1	2	3	4	5
34.	Algunas cosas de las que hace mi hijo/a me fastidian mucho	1	2	3	4	5
35.	Mi hijo/a se ha convertido en un problema mayor de lo que yo esperaba	1	2	3	4	5
36.	Mi hijo/a me exige más de lo que exigen la mayoría de niños	1	2	3	4	5

¡MUCHAS GRACIAS POR SU AYUDA!

2. Inventario Eyberg del comportamiento en niños (IECN)

Su información es confidencial

Nombre del niño/a:

Edad: Meses: Años: Fecha de nacimiento:

Persona que rellena el cuestionario: Padre Madre

Fecha de hoy:

Instrucciones: Las siguientes frases describen la conducta del niño. Por favor, señale con un círculo el número que describe mejor cuál de estas conductas es más frecuente en su hijo, y señale con otro círculo en el apartado “sí” o “no” si ello es un problema para usted.

		N u n c a	R a r a v e z	A l g u n a v e z	A m e n u d o	S i e m p r e	¿ E s e s t o	un p r o b l e m a?
1.	Tarda en vestirse	1	2	3	4	5	Sí	No
2.	Tarda en comer	1	2	3	4	5	Sí	No
3.	Se comporta mal en la mesa	1	2	3	4	5	Sí	No
4.	Rechaza la comida que le sirven	1	2	3	4	5	Sí	No
5.	No quiere hacer las tareas de la casa	1	2	3	4	5	Sí	No
6.	Es lento en arreglarse para acostarse	1	2	3	4	5	Sí	No
7.	Se niega a acostarse a la hora	1	2	3	4	5	Sí	No
8.	No obedece las normas de la casa	1	2	3	4	5	Sí	No
9.	No obedece hasta que no se le amenaza con un castigo	1	2	3	4	5	Sí	No
10.	Es desafiante cuando se le da una orden.	1	2	3	4	5	Sí	No
11.	Discute sobre las reglas de la casa	1	2	3	4	5	Sí	No
12.	Se enfada cuando no se sale con la suya	1	2	3	4	5	Sí	No

13.	Tiene rabietas	1	2	3	4	5	Sí	No
14.	Responde mal a la gente mayor	1	2	3	4	5	Sí	No
15.	Lloriquea	1	2	3	4	5	Sí	No
16.	Llora con facilidad	1	2	3	4	5	Sí	No
17.	Grita	1	2	3	4	5	Sí	No
18.	Pega a sus padres	1	2	3	4	5	Sí	No
19.	Rompe juguetes	1	2	3	4	5	Sí	No
20.	No es cuidadoso con sus juguetes y otros objetos	1	2	3	4	5	Sí	No
21.	Roba	1	2	3	4	5	Sí	No
22.	Miente	1	2	3	4	5	Sí	No
23.	Molesta a otros niños	1	2	3	4	5	Sí	No
24.	Discute con sus amigos	1	2	3	4	5	Sí	No
25.	Discute con sus hermanos	1	2	3	4	5	Sí	No
26.	Se pega con niños de su edad	1	2	3	4	5	Sí	No
27.	Se pega con sus hermanos	1	2	3	4	5	Sí	No
28.	Quiere llamar la atención constantemente	1	2	3	4	5	Sí	No
29.	Interrumpe	1	2	3	4	5	Sí	No
30.	Se distrae fácilmente	1	2	3	4	5	Sí	No
31.	Pone atención por poco tiempo	1	2	3	4	5	Sí	No
32.	No termina sus tareas	1	2	3	4	5	Sí	No
33.	Tiene dificultad para entretenerse	1	2	3	4	5	Sí	No
34.	Le cuesta concentrarse en una cosa	1	2	3	4	5	Sí	No
35.	Es demasiado activo o inquieto	1	2	3	4	5	Sí	No
36.	Moja la cama	1	2	3	4	5	Sí	No

3. Cuestionario de Comunicación Social (SCQ)

Instrucciones: Por favor, responda a este cuestionario con cuidado, pensando bien las respuestas. Conteste a cada pregunta redondeando con un círculo en cada caso si el sujeto evaluado ha manifestado la conducta descrita durante su vida pasada. Algunas de las preguntas se refieren a varios tipos de preguntas entre sí; en esos casos marque la palabra **SÍ** si cualquiera de esas conductas se ha producido, aunque sea en el pasado. Si en algún caso no está seguro de si el comportamiento descrito se ha producido o no, responda **SÍ** o **NO** atendiéndose a lo que usted piensa. Rodee en cada caso la respuesta elegida, **SÍ** o **NO**.

1.	¿Es capaz de hablar usando frases u oraciones cortas?	Sí	No
Únicamente si ha contestado NO, pase directamente a la pregunta 8			
2.	¿Puede usted tener una conversación con él o con ella, en la que participen ambos y vayan construyendo sobre lo ya dicho?	Sí	No
3.	¿Ha usado alguna vez frases raras o ha dicho la misma cosa una y otra vez y casi exactamente de la misma manera ya fueran frases que ha oído a otras personas o frases que se ha inventado?	Sí	No
4.	¿Ha hecho alguna vez preguntas o afirmaciones socialmente inconvenientes, tales como preguntas indiscretas o comentarios personales en momentos inoportunos?	Sí	No
5.	¿Ha confundido alguna vez los pronombres diciendo, por ejemplo, "tú" o "ella" en lugar de "yo"?	Sí	No
6.	¿Ha usado alguna vez palabras que ha inventado, ha expresado algunas cosas de una manera rara o indirecta o ha usado formas metafóricas para referirse a las cosas, como por ejemplo, decir "lluvia caliente" en lugar de "vapor"?	Sí	No
7.	¿Ha dicho en ocasiones la misma cosa una y otra vez y exactamente de la misma manera o ha insistido para que usted diga las mismas cosas una y otra vez?	Sí	No
8.	¿Ha insistido alguna vez en hacer ciertas cosas de una manera o en orden muy particular o ha habido determinados "rituales" que pretendía que usted respetase?	Sí	No
9.	¿Piensa usted que por lo general su expresión facial se ha podido considerar adecuada a la situación del momento?	Sí	No
10.	¿Ha usado alguna vez la mano de usted como herramienta o como si fuera parte de su propio cuerpo, por ejemplo, apuntando con su dedo o poniendo la mano de usted en el	Sí	No

	tirador de la puerta para lograr que la abriese?		
11.	¿Ha mostrado alguna vez interés por cosas que le preocupan mucho y que otras personas les parecieran extrañas, por ejemplo, semáforos, tuberías de desagüe u horarios de transporte?	Sí	No
12.	¿Ha estado alguna vez más interesado en las piezas de un juguete o de un objeto (por ejemplo, dar vueltas a las ruedas de un coche) que en usar el objeto de acuerdo a su función?	Sí	No
13.	¿Ha demostrado alguna vez un interés especial por algún tema (p.e.: trenes, dinosaurios, etc.) que, aun siendo normal a su edad y en su ambiente, parecía fuera de lo normal por su intensidad?	Sí	No
14.	¿Ha mostrado alguna vez un interés excepcional por la vista, el tacto, el sonido, el sabor o el olor de las cosas o las personas?	Sí	No
15.	¿Ha realizado en ocasiones gestos o movimientos extraños con las manos o los dedos, como agitar o mover sus dedos delante de sus ojos?	Sí	No
16.	¿Ha realizado en ocasiones movimientos complicados de su cuerpo, como dar vueltas, retorcerse o dar saltos repetidos en el sitio?	Sí	No
17.	¿Se ha hecho daño a propósito alguna vez, por ejemplo, mordiéndose un brazo o golpeándose la cabeza?	Sí	No
18.	¿Ha tenido alguna vez objetos que necesitaba llevar consigo, aparte de un muñeco o una manta?	Sí	No
19.	¿Tiene un amigo íntimo o alguna amistad en particular?	Sí	No

En relación con los siguientes tipos de comportamiento, debe pensar en el período de tiempo comprendido entre los 4 y 5 años. Es posible que le resulte más fácil recordarlo que acontecía en aquel tiempo si se concentra en momentos especiales, como el ingreso a la escuela, las Navidades, las vacaciones u otros hechos que sean fáciles de recordar en su familia. Si el niño no ha cumplido todavía los cuatro años, por favor piense en su conducta durante los últimos 12 meses.

20.	Cuanto tenía entre 4 y 5 años, ¿habló con usted alguna vez sólo para ser simpático y amable y no para conseguir algo?	Sí	No
21.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, ¿imitaba alguna vez espontáneamente a otras personas o lo que hacían (como pasar la aspiradora, cocinar o arreglar cosas)?	Sí	No

22.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, ¿señalaba alguna vez espontáneamente las cosas que veía sólo para mostrárselas a usted y no porque quisiera obtenerlas?	Sí	No
23.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, ¿hacía alguna vez gestos para indicarle lo que quería, aparte de señalar el objeto o tirarle a usted de la mano?	Sí	No
24.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, ¿asentía con la cabeza para decir sí?	Sí	No
25.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, ¿negaba con la cabeza para decir no?	Sí	No
26.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, al hablarle o hacer algo con usted, ¿solía mirarle directamente a la cara?	Sí	No
27.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, ¿devolvía la sonrisa si alguien le sonreía?	Sí	No
28.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, ¿le mostraba a usted alguna vez cosas que le interesaban a fin de captar su atención?	Sí	No
29.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, ¿se ofrecía alguna vez a compartir cosas con usted, aparte de alimentos?	Sí	No
30.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, ¿quiso alguna vez que usted participara en sus juegos?	Sí	No
31.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, ¿intentó alguna vez consolarle si vio que usted estaba triste o se había hecho daño?	Sí	No
32.	Cuando tenía entre 4 y 5 años y quería o buscaba ayuda, ¿le miraba y hacía gestos con sonidos o palabras para captar su atención?	Sí	No
33.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, ¿mostraba una variedad normal de expresiones faciales?	Sí	No
34.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, ¿tomó parte espontáneamente alguna vez en juegos de grupo o trató de imitar las acciones de los juegos sociales?	Sí	No
35.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, ¿jugaba a disfrazarse, a simular que era otra persona o juegos de ficción en general?	Sí	No
36.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, mostraba interés por niños de su edad a los que conocía?	Sí	No
37.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, ¿respondía positivamente al acercarse otro niño?	Sí	No
38.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, si comenzaba a hablarle sin decir su nombre, ¿por lo general levantaba la vista prestándole atención?	Sí	No

39	Cuanto tenía entre 4 y 5 años, ¿participó alguna vez con otros niños en juegos de ficción, de tal manera que fuese claro que unos y otros comprendían en qué consistía el juego?	Sí	No
40.	Cuando tenía entre 4 y 5 años, ¿participaba activamente en juegos que requerían colaborar con otros niños en grupo, como jugar al escondite o a la pelota?	Sí	No

4. Escala para evaluar la Emoción Expresada (EEE)

A continuación se presentan una serie de afirmaciones que evalúan el modo en que nos podemos relacionar con nuestros hijos/as. Por favor, indique cuánto de verdad hay en cada una de ellas, marcando con un aspa (X) la opción elegida, atendiendo a la siguiente escala de calificación:

1 = falso

2 = mayoritariamente falso

3 = mayoritariamente verdadero

4 = verdadero

1.	Cuando mi hijo/a tiene algún problema, siempre intento ayudarle para que no se preocupe o ponga nervioso	1	2	3	4
2.	Llamo al trabajo o a su lugar de estudio para comprobar si ha asistido todos los días	1	2	3	4
3.	No me gusta que salga de casa, sin la compañía de algún conocido	1	2	3	4
4.	Me afecta mucho que mi hijo/a tenga algún problema	1	2	3	4
5.	Si noto a mi hijo/a con un comportamiento diferente de lo habitual, le pregunto constantemente qué le ocurre	1	2	3	4
6.	Me gusta saber con quién sale mi hijo/a, a dónde y cuándo regresará a casa exactamente	1	2	3	4
7.	Intento proteger a mi hijo/a de cualquier problema o dificultad para que no sufra	1	2	3	4
8.	Cuando tiene lugar algún acontecimiento más o menos importante en casa creo vivirlo con más intensidad que los demás	1	2	3	4
9.	Trato de ver qué hace en todo momento, por si acaso le pase algo malo	1	2	3	4

10.	No creo que mi hijo/a esté preparado aún para valerse por sí mismo	1	2	3	4
11.	Me molesta que mi hijo/a actúe sin pensar porque así cometerá siempre más errores	1	2	3	4
12.	Siempre espero de mi hijo/a lo mejor	1	2	3	4
13.	No perdono que mi hijo/a haga cosas sin consultármelas	1	2	3	4
14.	No tolero que mi hijo/a no haga las cosas como se le dicen	1	2	3	4
15.	No aguanto las malas contestaciones de mi hijo/a, porque tiene que respetarme	1	2	3	4
16.	Soy muy exigente con mi hijo/a, en lo referente a los estudios (trabajo)	1	2	3	4
17.	No soporto que mi hijo/a no tome en cuenta mis opiniones o consejos	1	2	3	4
18.	Muchas veces pierdo la paciencia porque deja la habitación completamente desordenada	1	2	3	4
19.	No aguanto su falta de iniciativa por hacer cosas nuevas	1	2	3	4
20.	Mi hijo/a dedica más tiempo a los demás que a su familia y eso tiene que cambiar	1	2	3	4
21.	Cuando me contesta mal casi siempre le grito, porque no lo soporto	1	2	3	4
22.	Me irrita mucho que no cumpla con sus obligaciones	1	2	3	4
23.	Muchas veces desearía que se fuera de casa, porque es insoportable la convivencia con él/ella	1	2	3	4
24.	Cuando mi hijo/a me miente, me hace sentir decepcionado y me enfado mucho	1	2	3	4
25.	Me enfado con mucha frecuencia con mi hijo/a	1	2	3	4
26.	Grito a menudo a mi hijo/a	1	2	3	4
27.	Muchas veces, mi hijo/a hace cosas que sabe que me molestan, creo que lo hace para que me enfade con él/ella	1	2	3	4
28.	Cuando discutimos, mi hijo/a sabe perfectamente cómo ponerme más irritable	1	2	3	4
29.	Trato siempre de hacer ver a mi hijo/a que las demás personas hacen las cosas de forma diferente	1	2	3	4
30.	Siempre corrijo los errores que comete mi hijo/a	1	2	3	4

31.	Con sólo mirar la expresión de la cara de mi hijo/a, sé cómo se encuentra	1	2	3	4
32.	Me gusta expresar mi amor por mi hijo/a más con gestos que con palabras	1	2	3	4
33.	Con mucha frecuencia, le digo a mi hijo/a que me siento muy orgulloso/a de él/ella	1	2	3	4
34.	Mi hijo/a no nos da disgustos sino todo lo contrario, alegrías	1	2	3	4
35.	Siempre le digo que le apoyaré en lo que se proponga porque confío en él/ella y en sus posibilidades	1	2	3	4
36.	Prefiero hablar con él/ella y dialogar que discutir o enfadarnos por algo que no ha hecho bien	1	2	3	4
37.	Suelo interesarme por los éxitos de mis hijos	1	2	3	4
38.	Acepto las opiniones de mis hijos	1	2	3	4
39.	Respeto las acciones de mis hijos, aunque en ocasiones no sean las más adecuadas	1	2	3	4
40.	Cuando alguno de mis hijos hace algo bien trato de hacérselo saber	1	2	3	4

Anexo B. Publicidad del programa

Folleto informativo:



PROGRAMA PARA PADRES

CUIDARNOS PARA CRECER JUNTOS

¿Eres padre de un/a hijo/a con TEA?

¿Sientes que el estrés está afectando a tu vida y a la de tu hijo/a?

¡TE ESPERAMOS!

UNIVERSITAS Miguel Hernández

Por delante

EL PROGRAMA

El programa está destinado a padres y madres de niños y niñas con TEA, los cuales sufran de estrés que esté afectando negativamente a su vida y a la de sus hijos e hijas.

El objetivo del programa es mejorar el estrés de los padres y madres a través de la enseñanza de distintas habilidades y, como consecuencia, reducir los problemas de conducta y mejorar la comunicación de sus hijos/as.

Por otra parte, se aprenderán habilidades para tratar y mejorar los problemas de conducta y la comunicación.



SESIONES

Sesión de presentación
Fecha: ___/___/___ Hora: ___:___

Sesión 1.
Fecha: ___/___/___ Hora: ___:___

Sesión 2.
Fecha: ___/___/___ Hora: ___:___

Sesión 3.
Fecha: ___/___/___ Hora: ___:___

Sesión 4.
Fecha: ___/___/___ Hora: ___:___

Sesión 5.
Fecha: ___/___/___ Hora: ___:___

Sesión de cierre
Fecha: ___/___/___ Hora: ___:___



Por detrás

Anexo C. Sesión de Presentación

1. DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, con DNI _____, en pleno uso de mis facultades, libre y voluntariamente, declaro:

- 1) Que he leído y comprendido la información expuesta en el presente documento.
- 2) Que doy mi consentimiento para participar en el programa "Cuidarnos para crecer juntos".
- 3) Que estoy conforme y acepto lo expuesto en este documento acerca del uso confidencial de la información recogida a lo largo del programa.

En _____, a _____ de _____ de _____

Firma:

2. Vídeo “Yo también”, el mensaje de una madre de un niño con autismo”:
<https://www.youtube.com/watch?v=6FR43RAGPDU>

3. Vídeo “El día a día de una madre con un niño con autismo”:
<https://www.youtube.com/watch?v=8KG0liqiRKO>

Anexo D. Sesión 1

1. Dinámica grupal sobre estrés.

Tras realizar una breve psicoeducación sobre el estrés y sus consecuencias para la salud, se les dará el turno de palabra a los participantes, con el objetivo de que es origine una dinámica grupal donde compartan su experiencia con el estrés y las consecuencias que han notado sobre su salud y/o sobre algún otro aspecto de su vida (laboral, familiar, etc.). Para ello, se realizarán diversas preguntas: “¿Cómo está afectando el estrés que tenéis a vuestra salud, tanto física como mental?”, “¿Creéis que está afectando a otro/s ámbitos de vuestra vida? ¿De qué manera?”. A su vez, se les animará a que interactúen entre ellos y que aporten lo que les parezca conveniente en cuanto a la experiencia de algún compañero, siempre desde la empatía y la asertividad. Cuando los participantes hayan contestado a las preguntas, se les preguntará si han notado algo en común con el resto de compañeros (puede ser una experiencia, una somatización, etc.).

2. Ficha sobre gestión emocional a través del mindfulness.

¿Qué es una emoción?

Es una respuesta psicofisiológica, es decir, es una respuesta ante un estímulo interno o externo que provoca cambios sobre el organismo. Por ejemplo: cuando nos hacen un cumplido (estímulo externo) sentimos alegría (emoción).

Las emociones tienen un determinado nivel de agradabilidad → Unas unos resultan más agradables que otras (p.e.: la alegría nos resulta más agradable que la tristeza). Sin embargo, no existen emociones “buenas” ni emociones “malas”. Todas las emociones tienen un propósito y son, por lo general, adaptativas. Cuando sentimos que cualquier emoción nos desborda o interfiere negativamente en nuestra vida diaria, ésta se convierte en desadaptativa.

Existen 6 emociones universales: tristeza, asco, enfado, miedo, sorpresa y alegría.

Sin embargo, el abanico es mucho más amplio.

¿Para qué sirve cada emoción?

- Alegría: su objetivo es la vivificación. Viene a ser la batería de nuestra existencia.
- Enfado: el objetivo es defendernos.
- Tristeza: el objetivo es retirarnos de una situación. Cuando sentimos tristeza nuestro cuerpo nos está diciendo “retírate de ahí”.
- Miedo: el objetivo es la protección y el cuidado.
- Afecto: el objetivo es la vinculación con algo/alguien.

¿Qué nos dicen las emociones?

- Alegría: algo bueno ha pasado en el entorno.
- Enfado: nos bloquea.
- Tristeza: nos dice que acabamos de sufrir una pérdida que nos afecta. Si no se tiene claro, preguntar: ¿qué acabo de perder?
- Asco: está en peligro algo físico o mental, la salud está en peligro. Nos informa de las cosas y nos indica que hay algo dañino.
- Sorpresa: capta toda nuestra atención para evaluarlo rápido para acercarse o huir.

Pero, ¿cómo podemos identificar que una emoción nos está desbordando? Y, ¿qué podemos hacer?

¿De qué manera facilita el mindfulness el control sobre nuestra emociones? (Ramos-Díaz y Salcido-Cibrián, 2017)

- 1) Atención emocional. A través del mindfulness es posible un acercamiento a las propias emociones, sin valorarlas ni juzgarlas, por lo que se favorece mayor claridad entorno a las emociones y, en consecuencia, una mejor integración. Cabe añadir que si se utiliza esta habilidad en exceso puede resultar contraproducente dado que se puede producir un desajuste emocional, sobre todo si se analizan las emociones a través de valoración y juicio.
- 2) Comprensión emocional. La forma en la que percibimos la realidad puede entorpecer la forma en que comprendemos y expresamos nuestras emociones. Por ello, se logra la comprensión emocional integrando lo que sentimos y lo que pensamos. Existen dos tipos de procesamiento:

- **Arriba-abajo:** se produce cuando la experiencia presente se determina a través de experiencias que hayamos vivido en el pasado, es decir, por los condicionamientos aprendidos, por los prejuicios y nuestras expectativas.
- **Abajo-arriba:** a través de este procesamiento podemos ser conscientes de nuestra experiencia interna y externa, de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones, las cuales ocurren en el momento presente. Por lo tanto, cuando la observación emocional tiene lugar a través de la práctica del mindfulness, se puede observar el momento presente y la realidad sin el condicionamiento de un aprendizaje previo.

Por tanto, la práctica de la atención plena permite vivir plenamente el aquí y el ahora.

- 3) Facilitación emocional. Nuestra toma de decisiones puede verse condicionada por la presencia de cualquier tipo de emoción. A través de la práctica de la atención plena es posible comprender la relación que existe entre la emoción y el pensamiento, por lo que facilita la adaptación al entorno. La facilitación emocional se favorece a través de observar las emociones sin juicios ni valoraciones. En última instancia, ser consciente de la relación emoción-pensamiento favorece una mejor toma de decisiones.
- 4) Regulación emocional. A través de la regulación emocional se pueden gestionar las emociones que aparecen en el día a día. Gracias a la práctica del mindfulness se consigue una mayor apertura a la experiencia emocional, aceptando experimentar cierto grado de malestar, promoviendo la aceptación y disminuyendo la posibilidad de implicarse excesivamente ante la presencia de emociones complicadas.

2. Actividad sobre gestión emocional.

Durante la psicoeducación sobre gestión emocional, se realizarán determinadas actividades para reforzar y poner en práctica lo aprendido. En primer lugar, se les pondrán diversos vídeos en los que aparecerán personas en distintas situaciones y, tras visualizar cada uno, se les harán las siguientes preguntas: “¿Qué emoción está sintiendo?”, “¿Por qué está sintiendo esa emoción?”, “¿Cuáles son las consecuencias de esa/esas emoción/es?”, “¿Qué harías tú en esa situación?”. Después se pondrán

situaciones relacionadas con la crianza y se les harán las mismas preguntas. Por último, se les harán preguntas en torno a lo aprendido, como: “¿Pensáis que es fácil identificar emociones?”, “¿Qué habéis aprendido?”. Tras ello, se pasará a la práctica de mindfulness, puesto que se pretende trabajar en mayor medida la gestión emocional a través de la práctica de esta técnica.

3. Práctica de mindfulness

Componentes del mindfulness:

1. Atención al momento presente: Se trata en centrarse en el momento presente, en cambio de estar centrado en hechos pasados o futuros.

2. Apertura a la experiencia: Es la habilidad para observar la experiencia sin juzgarlas a través de nuestras creencias.

3. Aceptación: La aceptación es experimentar los sucesos tal y como son, sin defensas ni resistencias, ya sean agradables como desagradables.

4. Dejar pasar: Es poder desprenderse de alguna cosa a la que nos aferramos.

5. Intención: Es aquello que tenemos cuando realizamos la práctica de mindfulness dado que, a pesar de que no se persigue ningún propósito inmediato más allá de ser conscientes del momento presente, tenemos un objetivo personal que nos hace movernos a un propósito a través de esta técnica.

Instrucciones a seguir:

1. Adopta una posición cómoda, que puede ser tumbados sobre la espalda o sentados, con la espalda recta y dejando caer los hombros.
2. A continuación, cierra los ojos.
3. Coloca tu mano dominante sobre el estómago y la mano contraria sobre tu pecho.
4. Ahora toma aire lentamente durante 5 segundos. Mantén el aire durante otros 5 segundos y suéltalo durante 5 segundos. Lleva el aire hasta el estómago, notando cómo tu mano dominante sube cuando inspiras y la mano contraria, situada en el pecho, se queda quieta. Nota nuevamente como tu mano dominante baja y cómo tu estómago se contrae cuando espiras.
5. Cuando hayas realizado la respiración varias veces, empieza a ser consciente de tu propio cuerpo. ¿Cómo está? ¿Notas alguna tensión? ¿Dónde está situada? Si la notas, no hagas nada por cambiarla, sólo sé consciente de ella.

6. Ahora que sabes cómo está tu cuerpo, ¿cómo te sientes? ¿Qué emoción o qué emociones sientes en este momento? No intentes cambiarla y no la juzgues, simplemente sé consciente de ella.
7. A continuación, sé consciente de lo que pasa por tu mente. ¿Qué pensamientos tienes? De nuevo, no los juzgues, sé consciente de ellos.
8. Ahora que eres consciente de tu cuerpo, de tus emociones y pensamientos, concéntrate en seguir realizando la respiración.
9. Cada vez que notes que tu mente se aleja de la respiración, toma nota de aquello que la ha apartado y devuélvela al estómago.
10. Si tu mente se aleja más veces de la respiración, simplemente devuélvela en cada ocasión a la respiración sin darle importancia a lo que la ha apartado.

Este ejercicio deberá realizarse mínimo una vez cada día, durante 15 minutos, en un ambiente relajado y con la menor cantidad de estímulos posibles. Se proporciona un enlace hacia una grabación de la técnica de mindfulness para que se reproduzca las primeras semanas al llevarla a cabo.

Enlace a la grabación: xxxx

Anexo E. Sesión 2

1. Explicación y actividad sobre técnicas de afrontamiento centradas en el problema

Tras explicar a través de una presentación power-point en qué se diferencian las estrategias de afrontamiento centradas en el problema de las estrategias centradas en la emoción, se pasará a hablar en más profundidad sobre las primeras. Se explicará que se han demostrado más efectivas para su grupo poblacional y que son las más recomendadas para afrontar situaciones de estrés. Después, se les pedirá que traten de identificar y que compartan con el resto del grupo el tipo de estrategias que ellos mismos utilizan en su día a día (o las que más se acerquen a los tipos de estrategias aprendidas).

2. Ficha resolución de problemas

En general, cuando se nos presenta algún problema tendemos a experimentar una percepción de peligro que no es realista, cometiéndose normalmente 4 tipos de sesgos o errores de pensamiento:

- Sobrestimación de las posibilidades de que ocurra el problema.

- Sobrestimación de la importancia y grado de severidad del problema.
- Infraestimación de los recursos de afrontamiento propios.
- Infraestimación de las posibilidades de apoyo social o de la posibilidad de ayuda de otras personas.

Para poder realizar la reestructuración de un problema concreto, puede realizarse la técnica en resolución de problemas y toma de decisiones.

Para ello, deberán seguirse las siguientes fases:

- 1) Orientación hacia el problema** → Reconocer que el problema existe.
- 2) Definición y formulación del problema** → Lo que debe de hacerse en esta fase es recopilar información relevante sobre el problema, que esté basado en hechos reales, verificar su naturaleza, definir una meta realista como solución y hacer una reevaluación del significado del problema para nuestro bienestar.

Al recopilar información relevante podemos conocer mejor el problema. También podemos conocerlo mejor haciendo consciente información de la que ya disponemos pero que no queremos ver. Toda la información debe estar basada en hechos y no en creencias.

A su vez, es importante establecer metas realistas de solución de problemas. Para ello, es de utilidad realizar un ejercicio de análisis de costes y beneficios, tanto a corto como a largo plazo. *

- 3) Generación de soluciones alternativas** → Objetivo: llegar a tener tantas soluciones alternativas como sea posible, para poder maximizar que esté entre ellas la mejor solución posible.

Obstáculos para crear soluciones creativas: hábito y convención.

En esta fase se utilizan 3 principios:

- Principio de la cantidad: cuantas más soluciones alternativas, más calidad de ideas disponibles y, por tanto, más probabilidad de llegar a la mejor solución.
- Principio del aplazamiento del juicio: se evalúan mejores soluciones si no se evalúan en ese momento.
- Principio de la variedad: cuanta mayor variedad de soluciones, habrá más ideas de buena calidad.

- 4) Toma de decisiones** → Objetivo: evaluar las alternativas de solución y seleccionar la mejor, con el fin de ponerla en práctica en la situación problema.

Para cada solución alternativa deben indicarse sus costes y beneficios, tanto a corto como a largo plazo. Luego, se evalúa el resultado que se espera de cada alternativa, o su utilidad, se comparan las distintas alternativas y se selecciona la solución (o combinación de soluciones) más útil. El juicio sobre la utilidad de cada alternativa en cuanto a coste/beneficio se basa en cuatro criterios:

- Resolución de problemas: probabilidad de lograr la meta de solución de problemas.
- Bienestar emocional: la calidad del resultado emocional que se espera.
- Tiempo/esfuerzo: en cuanto a la cantidad de tiempo y el esfuerzo que se espera.
- Bienestar personal y social: razón coste/beneficio esperado total.

Resulta útil que, para cada decisión, se puntúe el grado de satisfacción para el resultado que se espera obtener de cada solución, estableciendo la utilidad esperada de cada alternativa. Se puede hacer a través de hojas de decisión. Como resultado final, se obtiene una puntuación que permite llegar más objetivamente a la selección de la mejor alternativa.

- 5) Puesta en práctica y verificación de la solución** → Objetivo: evaluar el resultado de la solución elegida y verificar su efectividad en la situación problemática en la vida real. Consta de 4 componentes:

- Ejecución: puesta en práctica de la solución.
- Autoobservación: observación de la propia conducta de ejecución de la solución elegida y de los resultados.
- Autoevaluación: comparar el resultado observado con el resultado predicho para dicha solución, basándose en el proceso de toma de decisiones. Si la solución es satisfactoria, queda el último paso.
- Autorreforzamiento: reforzarse a uno mismo por un “trabajo bien hecho”.

* Ejercicio de análisis costes y beneficios. Pasos:

1- Busca la mayor cantidad de información posible relacionada con el problema, que esté basada en hechos reales.

2- Debes describir los hechos relacionados con el problema determinado de forma clara, precisa y objetiva.

3- A continuación, identifica las variables que hacen de la situación, persona/s o pensamientos un problema.

4- Distingue la información que es relevante de la que no. Fíjate sólo en los hechos OBJETIVOS y deshecha toda la información que no sea verificable.

5- Por último, plantea metas de solución de problemas que sean realistas.

ESQUEMA

1. Problema/s que tengo	2. ¿En qué consiste realmente el problema? (definición y formulación del problema)	3. ¿Qué posibles alternativas tengo? (listar todas las alternativas de solución que vengan a la mente)	4. Toma de decisiones (elección de la mejor solución)	5. Puesta en práctica y verificación de la solución (ver si tengo las habilidades necesarias para ponerla en práctica)
-------------------------------	---	--	--	---

3. Autorregistro

Fecha:

Problema:

¿En qué consiste realmente el problema? (definición y formulación):

Alternativas de solución:

Alternativa elegida y razones de su elección:

Evaluación: _____

Anexo F. Sesión 3

1. Estilos parentales y explicación sobre la idoneidad del estilo democrático en la práctica parental.

- Estilo autoritario: se basa en un estilo de disciplina severa, donde los padres ponen unas normas y esperan que los hijos las cumplan sin excepción. Se fomenta la obediencia. Los padres son estrictos, controladores, muestran poco apoyo a sus hijos y tienden a castigarlos sin escucharlos. Los hijos suelen desarrollar problemas de autoestima, falta de autonomía, hostilidad, habilidades sociales deficientes, etc.
- Estilo permisivo: los padres no establecen límites ni normas y son muy tolerantes en cuanto al comportamiento de sus hijos. Son poco firmes y tienen poco control sobre las situaciones. Los hijos suelen presentar más problemas de comportamiento, problemas académicos y baja autoestima.
- Estilo negligente: los padres no se implican en la crianza y no les proporcionan el apoyo necesario a sus hijos. No les prestan cariño ni atención. Estos padres causan graves problemas psicológicos en sus hijos, así como una baja autoestima.
- Estilo democrático: los padres son firmes pero también brindan apoyo y cariño a sus hijos. Establecen normas pero también escuchan el punto de vista del niño. Además, utilizan menos el castigo y suelen explicar a los hijos las consecuencias negativas de sus actos. Los niños suelen tener más autoestima, mejor autonomía, mejores habilidades sociales y mejor gestión emocional.

Como conclusión de lo aprendido sobre los diferentes estilos parentales, se promoverá la utilización del estilo democrático en la crianza de sus hijos/as, dado que a través de diversas investigaciones se ha podido comprobar que resulta el más idóneo para la crianza de un/a hijo/a, sobre todo si el/la niño/a tiene un diagnóstico de TEA. Las razones por las que se recomienda este estilo parental es que los padres pueden tener un rol parental flexible, pudiendo ser al mismo tiempo cariñosos y firmes, explicando los motivos de sus peticiones e imponiendo castigos en caso de que no se cumplan las exigencias en un contexto de apoyo. Todo esto es importante en estos niños, que necesitan rutina, estabilidad y apoyo.

Desde este estilo parental, los padres tratan de controlar el comportamiento de sus hijos/as a través del razonamiento con ellos y no a través del control o el castigo. Además, promueve la comunicación y el razonamiento tras la conducta realizada por el/la hijo/a, amén de su independencia y el respeto. Con este estilo existen menos conflictos familiares y se da un mejor ajuste psicosocial del niño. Se disminuyen, a su vez, las situaciones conflictivas y los problemas de conducta.

En contraposición, se hablará sobre el estilo autoritario, desalentando su uso, ya que también se utiliza en gran medida. Se explicará que este estilo tiene mayores consecuencias negativas en cuanto a la socialización de los/as hijos/as, genera falta de autonomía y de creatividad, disminuye la competencia social y origina una baja autoestima.

Aspectos a tener en cuenta para llevar a cabo correctamente el estilo democrático:

- Fomentar la independencia.
- Establecer normas claras: de esta forma el/la niño/a sabrá qué se debe hacer y cuándo debe hacerse.
- Dar opciones y alternativas: en lugar de prohibir comportamientos, se puede dar lugar a que establezcan alternativas que no infrinjan las normas.
- Fomentar la participación familiar: participar en tareas del hogar (recoger la mesa, hacer la cama, recoger la habitación, etc.) fomenta su independencia y su autoeficacia.
- Elogiarlos por sus progresos.
- Dar valor a sus sentimientos.
- No utilizar castigos físicos. En cambio, se puede utilizar la retirada de privilegios o consecuencias lógicas a sus actos.
- Fomentar la comunicación bidireccional y abierta.
- Crear una relación de afecto y confianza.

Después, se invitará a una reflexión sobre lo aprendido, dando lugar a la autocrítica.

2. Vídeo “Parentalidad positiva: cómo trabajar los estilos educativos en la familia”:
<https://www.youtube.com/watch?v=TAFYrQK-ADk>

3. Role-playing estilos parentales

Se realizará un role-playing sobre diferentes situaciones relacionadas con la crianza, donde deberán actuar conforme lo aprendido sobre prácticas parentales, utilizando la técnica que piensen como más adecuada. Se les pedirá que salgan por parejas, siendo uno el/la niño/a y el otro adulto él mismo.

Las situaciones presentadas serán las siguientes:

1) Tu hijo te dice que tiene un trabajo de plástica del colegio pero que no le da tiempo a terminarlo y que tampoco sabe cómo hacerlo. ¿Qué le dirías? ¿Qué harías?

2) Es la hora de dormir y tienes que decirle a tu hijo/a que tiene que dejar de ver la tele e iniciar la rutina para irse a la cama. Sin embargo, siempre es bastante reticente a irse a dormir. ¿Qué le dirías? ¿Cómo actuarías?

Nota: En esta situación, se le pedirá al participante que hace de niño/a que le cueste ceder a irse a dormir.

3) Tenías el plan de ir a la playa juntos, pero ha surgido una emergencia y no podéis ir. Tu hijo/a estaba muy emocionado/a y le va a decepcionar mucho la noticia. ¿Cómo le dirías que no podéis ir a la playa? ¿Cómo actuarías el resto de la situación?

Nota: Se le pedirá al participante que haga de niño/a que se tome mal la noticia y se ponga de mal humor.

4) Escuchas un ruido en el salón, entras y ves que tu hijo/a ha roto la televisión. Te dice que ha sido sin querer y empieza a llorar. ¿Qué le dirías? ¿Cómo actuarías?

5) Tu hijo/a viene del colegio y te dice que ha sacado un 5 en un examen que le había costado mucho estudiar. ¿Qué le dirías?

6) Llega la hora de comer y tu hijo/a se niega a comerse la comida. ¿Qué le dirías?

Para finalizar, se les pedirá a los participantes que piensen en alguna situación problemática relacionada con la crianza para ponerla en práctica en el ejercicio de role-playing, de forma que la práctica sea más personalizada y cercana a la realidad de los padres y madres.

4. Recursos de apoyo

Asociaciones y centros de día:

- APACV – Asociación de padres autismo comunidad valenciana. Página web: <https://apacv.org/>
- ASPALI – Asociación Asperger Alicante. Página web: <http://www.aspergeralicante.com/>

Ámbito estatal:

- Confederación Autismo España. Página web: www.autismo.org.es
- Federación Asperger España. Página web: www.asperger.es
- FESPAU – Confederación Española de Padres de Personas con Autismo. Página web: www.fespau.es

Ayudas y subvenciones:

- Solicitud de reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad
- Ley de la Dependencia
- Asignación Económica por Hijo Discapacitado
- Protección Patrimonial de las Personas con Discapacidad
- Convocatoria Becas MEC Alumnos Necesidades Educativas Especiales
- Buscador de Ayudas GUIADIS
- Normativa Específica Renta 2008
- Programa «Viu la Comunitat en Família» del IVADIS
- Guía de la Fiscalidad de las Personas con Discapacidad.

Gabinetes privados (adultos):

- Isabel Moya Psicólogos. Página web: <https://www.imoyapsicologos.es/>
- Centro Sia. Página web: <https://www.siapsicologia.es/>
- Centro Iguala. Página web: <https://centroigualala.com/>

Terapia de pareja y/o familiar:

- Instituto Alicantino de la Familia Pedro Herrero. Página web: <http://www.iaf-alicante.es/>

- Eros y Psique, Sexología. Página web: <http://www.erosypsique.es/>

- PSYKHE - Centro de Psicología Avanzada. Página web: <https://www.psykhe.es/>

Enlaces de interés:

- Actividades formativas “Educar en familia”. Página web: <https://www.alicante.es/es/contenidos/actividades-formativas-educar-familia>

Anexo G. Sesión 4

1. Psicoeducación sobre problemas de conducta.

¿Qué son los problemas de conducta?

Los problemas de conducta son aquellos comportamientos que se definen comúnmente como “portarse mal”, son conductas inadecuadas y desadaptativas, que se producen con una mayor frecuencia e intensidad que lo normalmente indicado para su edad evolutiva. Sin embargo, estos patrones de conducta se producen ya que tras ellos existen una serie de sentimientos, pensamientos y patrones de aprendizaje.

Ejemplos de problemas de conducta: rabietas, desobediencia, agresividad, mentiras, molestar a otros, etc.

¿Cómo se manifiestan en un niño con TEA?

Entre los problemas de conducta mayormente observados en los niños y, más en específico, en niños con TEA, están los siguientes:

- Conductas amenazantes de la propia seguridad, tales como autolesiones (golpearse la cabeza, morderse o arañarse), escapismo (huir sin considerar que puede ser peligroso) o negativas a comer o a dormir.
- Conductas agresivas verbales o físicas amenazantes de la seguridad de otros o destrucción de bienes materiales.
- Negativas persistentes a peticiones provenientes de adultos, desde desobediencia hasta extremos como es el mutismo selectivo.
- Ruptura de normas o leyes sociales.
- Alteraciones emocionales negativas con extrema sensación de irritabilidad, ansiedad o descontrol emocional.

Los problemas conductuales en el TEA son muy frecuentes, aparecen en edades tempranas y se incrementan hasta la adultez. Uno de los problemas más habituales es la agresividad, y suelen mostrar agresividad en mayor medida hacia los cuidadores y, en menor medida, hacia personas fuera de su círculo cercano.

Conforme crecen, la ruptura de normas suele estar relacionada con dificultades de empatía y cognición social, pero puede asociarse a una conducta delincente.

¿Qué influencia tiene el estrés y las conductas parentales sobre los problemas de conducta?

El estrés parental influye de manera negativa sobre los problemas de conducta. Sin embargo, se trata de una relación recíproca, dado que los problemas conductuales influyen de manera negativa en el estrés de los padres, alterando la conducta parental, lo cual refuerza la conducta desadaptativa del niño.

Los padres y madres de niños y niñas con TEA presentan más problemas de estrés que los padres de niños sin una discapacidad o con otro tipo de discapacidad física o intelectual (como Síndrome de Down).

Se ha visto que el estrés parental, el estilo parental controlador o autoritario y el caos doméstico están asociados a mayores problemas de conducta. Por el lado contrario, el establecimiento de límites y el afecto están relacionados con problemas de conducta menores en niños con TEA.

Por tanto, es importante trabajar para disminuir el estrés parental dado que, a su vez, se verán reducidos los problemas de conducta de los niños con TEA. Al mismo tiempo, es importante trabajar las actitudes y conductas parentales, de modo que influyan positivamente en la conducta del niño. Como se ha dicho antes, formas de actuar basadas en el control o la sobreprotección incrementarán los problemas de conducta, mientras que formas de actuar basadas en la asertividad, la empatía, el afecto y la comprensión disminuirán los problemas de conducta e incrementarán las conductas adaptativas.

2. Ficha técnicas de modificación de conducta.

Las conductas que se consideran “normales” solo se diferencian por su valor adaptativo al entorno, por lo que podemos dividir las conductas en adaptativas o

desadaptativas. Ambas se producen por las leyes del comportamiento del organismo. Éstas vuelven a repetirse si son premiadas, y se extinguen si no lo son.

El **objetivo** de las técnicas de modificación de conducta es la eliminación o modificación de las conductas desadaptativas (o problemas de conducta), que se sustituyen por otras más adaptativas.

Cada tratamiento debe ser específico y adaptado a cada caso.

El enfoque de las técnicas de modificación de conducta se centra en el presente, en determinar las conductas que aparecen en la actualidad. A pesar de que es posible que conductas actuales se vean reflejadas por acontecimientos que sucedieron en el pasado, hay que centrarse en cómo pueden afectar en la actualidad a la conducta y a su continuidad.

En este sentido, para modificar las conductas problemas de nuestros hijos/as utilizaremos las técnicas basadas en el condicionamiento operante: el reforzamiento positivo y negativo, programas de economía de fichas, contratos conductuales, etc.

¿Cómo podemos reducir conductas desadaptativas?

Una forma de reducir conductas es que cuando estas se produzcan no vayan seguidas de consecuencias positivas (deben retirarse estímulos reforzadores para el/a niño/a). También se pueden reducir si van seguidas de consecuencias negativas (estímulos aversivos).

En cuanto a estas técnicas, no sólo se espera que desaparezcan o modifiquen las conductas desadaptativas, sino que, además, sean sustituidas por otras más adaptativas. Por ejemplo: si Juan hace una rabieta cada vez que le dicen que tiene que recoger sus juguetes, no sólo se espera que modifique su rabieta, sino que pueda llegar a comunicar de una forma más adaptativa su descontento y que acabe recogiendo los juguetes. Es decir, se da una doble actuación: modificación/eliminación de la conducta desadaptativa y aparición de una conducta alternativa adaptativa.

Pero, ¿por qué se mantiene una conducta?

Cualquier conducta se mantiene porque tiene reforzamiento. Por ejemplo: Juan sigue emitiendo una rabieta cuando le dicen de recoger los juguetes porque cuando lo hace su madre los acaba recogiendo por él. Al obtener un refuerzo, volverá a emitir la misma conducta en un futuro, ya que espera que con ello vuelva a ocurrir la misma conducta reforzante. La forma de reducir la conducta es eliminando el reforzamiento

para la persona. En el caso concreto, sería que la madre de Juan no recogiera sus juguetes por él. Sin embargo, es importante compensar esta pérdida de reforzamiento (con otro tipo de reforzamiento alternativo), el/la niño/a volverá a reproducir la conducta en un futuro, dado que es lo único con lo que ha obtenido reforzamiento. Al seguir sin recibir respuesta, podría recurrir a otro tipo de conducta incluso más desadaptativa. Por ello, no sólo se debe eliminar la conducta desadaptativa, sino enseñarle a sustituirla por otra alternativa y más adaptativa.

Tipos de procedimientos:

- Extinción: consiste en retirar el reforzador cuando se emite una conducta. Ejemplo: ignorar cuando el/la niño/a comienza a llorar para que le compres una golosina.

Para utilizar esta técnica se debe: a) identificar el reforzador que mantiene la conducta y b) controlar o retirar ese reforzador.

Cosas a tener en cuenta:

1. Una vez comience la extinción, la conducta se emitirá con más fuerza.
2. Tras esos momentos, puede reducirse o incluso eliminarse la conducta.
3. Pasado cierto tiempo, puede volver a aparecer (remisión espontánea). Si se mantiene la extinción, la conducta volverá a desaparecer.
4. El uso de la extinción puede producir respuestas emocionales negativas (gritar, pegar, etc.).

- Tiempo fuera de reforzamiento: consiste en sacar al niño/a fuera de la situación donde obtiene el reforzamiento. Ejemplo: cuando Carlos empiece a pegar a su hermano cuando éste le gane en el juego de mesa, se le retira de la situación de juego.

Para ello, es necesario: a) identificar el reforzador y b) poder retirar a la persona de esa situación.

Ventaja: se puede utilizar cuando no se puedan retirar los reforzadores, sacándolo de la situación.

- Reforzamiento diferencial: consiste en reforzar una o varias de las conductas diferentes de la que se quiere eliminar. Al reforzar estas nuevas conductas adaptativas, se espera que la desadaptativa desaparezca.

Existen 3 formas: a) reforzar cualquier conducta distinta a la que se quiere eliminar, b) reforzar sólo conductas incompatibles con la que se pretende eliminar y c) reforzar una conducta sólo si se emite por debajo de una frecuencia.

Este enfoque prima el desarrollo de una conducta alternativa, más que la eliminación de la desadaptativa.

- Sobrecorrección: tras la emisión de una conducta inadecuada, el/la niño/a debe llevar a cabo otra conducta que remedie las consecuencias de esa conducta.

Dos formas: a) Sobrecorrección retributiva: consiste en compensar el daño realizado con una conducta restituyendo o mejorando en exceso. Ejemplo: Si el niño ha desordenado la habitación, debe ordenarla de nuevo y, aparte, limpiarla. b) Sobrecorrección de práctica positiva: realizar repetidamente conductas apropiadas. Ejemplo: si el niño deja su ropa sucia en el suelo, debe llevarla cinco veces al cesto de la ropa sucia.

3. Modelo de economía de fichas

Conductas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Fichas:



Cada ficha vale 1 punto.

Las recompensas (reforzadores) deben elegirse y se darán cuando el/la niño/a tenga un número determinado de fichas.

Ejemplos de conductas: recoger la mesa, recoger los juguetes, no gritar cuando se enfada, no pegar cuando se enfada, hacer los deberes, etc.

Nota: las fichas se pueden personalizar al gusto de cada niño. Si es fan de Spiderman, se pueden comprar pegatinas o fichas de este personaje.

4. Autorregistro de conducta

Día y hora	Lugar	Situación (¿qué ha pasado antes?)	Conducta	Consecuencias (¿qué ha pasado después?)

Anexo H. Sesión 5

1. Explicación introductoria sobre TEA, comunicación y el papel familiar (Gándara-Rossi, 2007).

Se realizará psicoeducación sobre cuáles son las características comunicativas en el TEA, cuál es el papel familiar y qué pueden hacer los miembros para mejorar la comunicación familiar y, a su vez, desarrollar la comunicación del niño/a. En este sentido, se recalcará la importancia de una buena estructuración y de una comunicación visual, basándose en los principios del TEACCH. A través de esta metodología se espera mejorar la comunicación y los problemas de conducta del niño/a, además de mejorar el estrés de los padres y madres, tal como muestran los resultados de este método. Se espera incrementar el uso de una comunicación funcional, más que de mejorar el lenguaje verbal, y la adaptación del niño/a al entorno para lo cual se usarán claves visuales tales como pictogramas. Se explicará cómo poder realizar correctamente este nuevo tipo de comunicación en el hogar, cómo preparar el ambiente y cómo estructurarlo adecuadamente.

2. Técnicas asertivas

Habilidades asertivas:

1. Saber decir "no"/Saber mantener la postura hacia un tema.

- Manifestar la postura hacia un tema.
- Expresar un razonamiento para manifestar la postura hacia algo.

- Expresar comprensión hacia las posturas, sentimientos o demandas de otra persona.

2. Saber pedir favores y reaccionar ante ataques.

- Expresar que haya un problema que necesite ser modificado.
- Saber pedir algo cuando sea necesario.
- Pedir clarificaciones cuando algo no está claro.

3. Saber expresar sentimientos.

Técnicas asertivas para comunicarnos:

Disco rallado	Repetir el punto de vista continuamente, con tranquilidad.	- ... - Lo entiendo, pero no. - ... - Lo entiendo, pero no.
Banco de niebla	Dar la razón a la otra persona en lo que pensemos que puede estar en lo cierto, pero sin entrar en una mayor discusión.	- ¡Por tu culpa siempre estoy enfadado! - Sí, puede que a veces te haga enfadar.
Aplazamiento asertivo	Aplazar lo que vayamos a responder hasta que nos encontremos más tranquilos y capaces de responder de forma correcta.	- Prefiero dejar este tema para más tarde porque ahora estamos alterados y es algo serio para tratarlo.
Procesamiento del cambio	No dejarse provocar por la otra persona en lo que pensamos que tenemos que defendernos y centrar la conversación en cómo está afectando a los dos.	- ¡Todo es por tu culpa! - Creo que ambos nos encontramos enfadados, ¿no crees que esta discusión nos está haciendo daño a los dos?
Acuerdo asertivo	Se reconoce el error, pero se separa un error cometido en una ocasión determinada de cómo eres tú como persona.	- Es que siempre lo haces mal. - Tienes razón, esta vez lo he hecho mal, pero no quiere decir que siempre sea así.
Ignorar	Cuando la otra persona esté fuera de sí, le comunicamos en un tono tranquilo que en ese momento no vamos a atenderle.	- Creo que ahora mismo estás muy enfadado, así que es mejor que hablemos esto más tarde.

Aserción negativa	Dejar de decir frases como “lo siento” o “perdona”, y en lugar de ello decir frases como “tienes razón, ha sido mi culpa” o “no debería haber dicho eso”.	- Me has hecho daño. - Tienes razón, no debería haberte dicho esas palabras.
Autorrevelación	Proporcionar al otro información de lo que sentimos y pensamos, utilizando mensajes como “yo”, “yo siento”, “pienso”...	- Yo me siento bastante triste por lo que ha pasado.
Pregunta asertiva	Pedir a la otra persona más información acerca de sus argumentos para saber responder y tener claro qué es lo que quiere.	- Odio tu actitud. - Exactamente, ¿qué es lo que odias de esa actitud que tú dices?

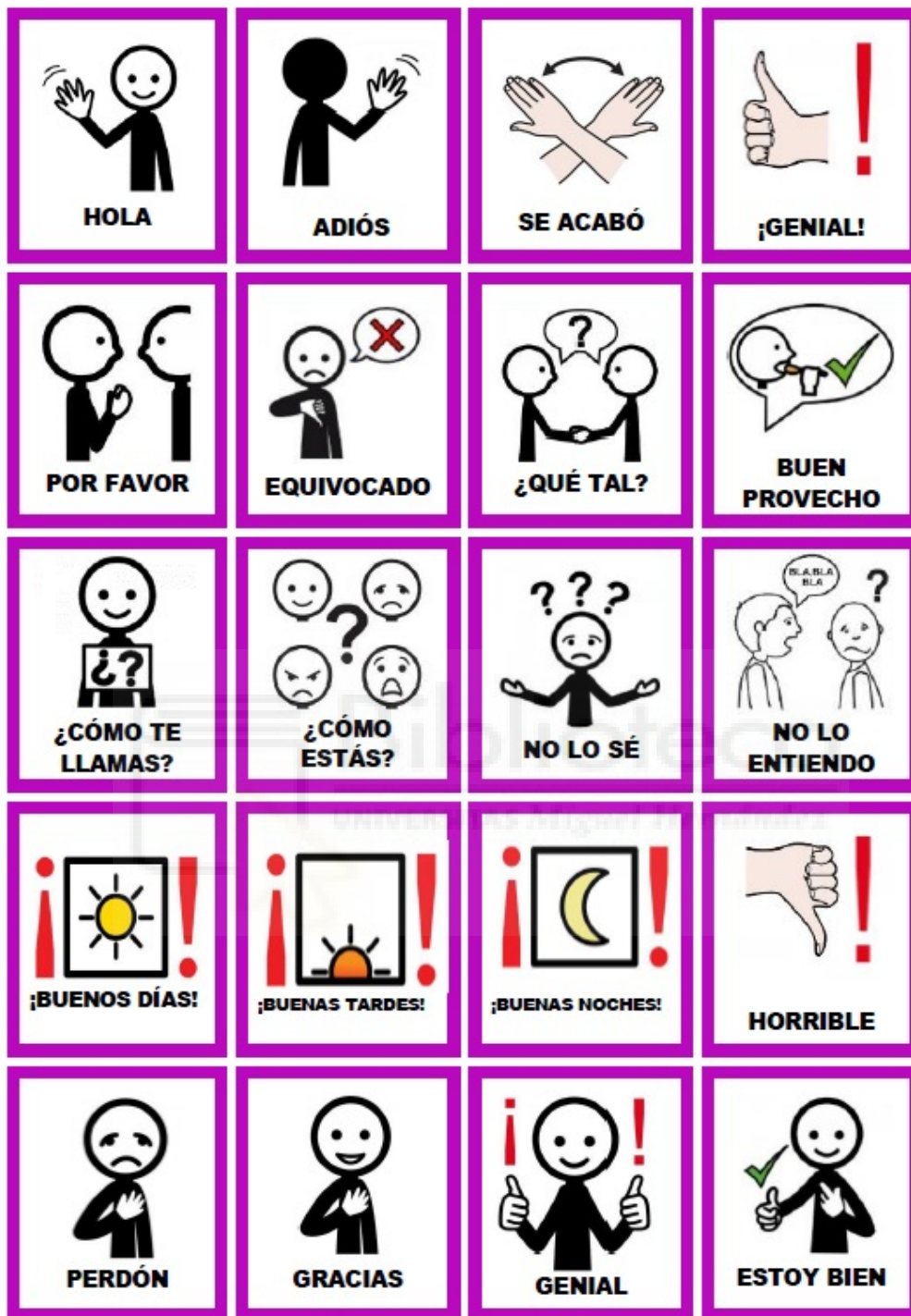
3. Actividad de role-playing

Tras haber visto cuáles son las principales técnicas asertivas y cómo utilizarlas, se entrenarán a través de un ejercicio de role-play donde se turnaban en parejas para salir delante de los compañeros a resolver una situación presentada con técnicas asertivas.

Situaciones:

- 1) Tu hijo/a te echa la culpa de que le has preparado una comida que no le gusta y te dice que es porque le odias.
- 2) Tu pareja y tú estáis muy enfadados porque os echáis la culpa mutuamente de que el otro se ha olvidado de fregar los platos.
- 3) Tu hijo/a comienza a llorar desconsoladamente porque le has quitado su juguete favorito porque ha hecho algo que no debía.
- 4) Tu hijo/a empieza a decirte cosas hirientes porque no dejas que sus amigos vengan a casa porque ha hecho algo que no debía.
- 5) Tu pareja te dice que no tienes razón en algo. Sin embargo, tú estás seguro de que sí la tienes y no piensas ceder.

4. PECS básicos.



Recuperado de:

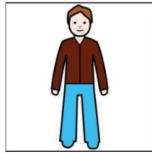
<https://clasedeleyre.wordpress.com/2020/07/27/social-cuaderno-de-comunicacion/>

3. Historias sociales con pictogramas

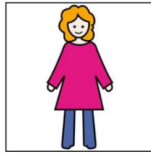


Recuperado de: <https://www.redcenit.com/historias-sociales-en-el-tea/>

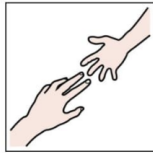
Vamos a la playa



El papá o



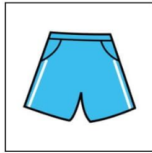
la mamá



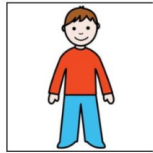
ayuda



a vestir



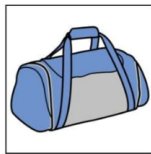
el bañador



al niño.



La familia



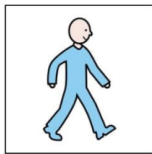
coge la bolsa



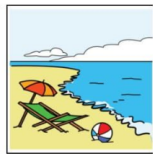
y sale



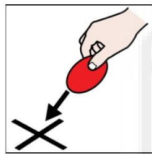
de casa.



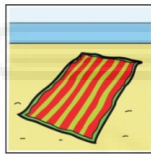
Caminan hacia



la playa.



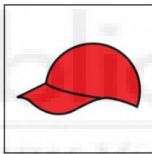
colocan



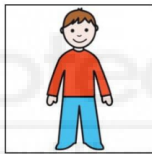
las toallas



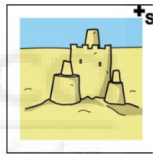
y le ponen la crema solar



y la gorra



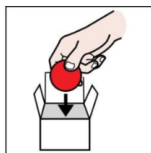
al niño.



Hacen castillos de arena



con el cubo y la pala.



Recogen,



se abrigan



y regresan a casa.

Recuperado de: <https://arasaac.org/materials/es/1788?>

4. Recursos

e-Mintza: <https://www.fundacionorange.es/aplicaciones/e-mintza/>

Soyvisual: <https://www.soyvisual.org/>

ARASAAC: <https://arasaac.org/>

Anexo I. Sesión de cierre

1. Cuestionario de satisfacción

Nombre y apellidos: _____

DNI: _____

Fecha: __/__/____

1- ¿Cómo conoció el programa “Cuidarnos para crecer juntos”?

- A través de la asociación ANDA
- A través de otra asociación
- A través de amigos/familiares
- A través de las redes sociales
- A través de un folleto informativo o un anuncio

2- ¿En qué medida cree usted que el programa “Cuidarnos para crecer juntos” cumple los siguientes objetivos previstos?

- Reducir el estrés
- Mejorar las estrategias de afrontamiento
- Mejorar la asertividad
- Mejorar la gestión emocional
- Mejorar la comunicación familiar
- Mejorar los problemas de mi hijo/a
- Mejorar la capacidad comunicativa de mi hijo/a

3- En una escala de 1 a 5, ¿en qué medida se encuentra satisfecho con su inclusión en el programa?

Nada satisfecho	Poco satisfecho	Ni satisfecho ni insatisfecho	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
1	2	3	4	5

4- En una escala de 1 a 5, ¿cómo de satisfecho está con la información que le ofrecieron antes de comenzar el programa?

Nada	Poco	Ni satisfecho	Bastante	Muy
-------------	-------------	----------------------	-----------------	------------

satisfecho	satisfecho	ni insatisfecho	satisfecho	satisfecho
1	2	3	4	5

5- En una escala de 1 a 5, ¿cómo de satisfecho está con los contenidos impartidos?

Nada satisfecho	Poco satisfecho	Ni satisfecho ni insatisfecho	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
1	2	3	4	5

6- En una escala de 1 a 5, ¿cuánto cree que le han ayudado los contenidos del programa con los problemas que presentaba antes de comenzar?

Nada	Poco	Igual	Bastante	Mucho
1	2	3	4	5

7- ¿Qué razones le motivaron a elegir el programa?

- Problemas de estrés
- Problemas emocionales
- Dificultad en la crianza
- Problemas familiares
- Problemas de conducta de mi hijo/a
- Problemas en la capacidad comunicativa de mi hijo/a
- Otros: _____
- No sé/No contesta

8- A continuación va a leer una serie de afirmaciones conforme a las consecuencias que puede haber tenido el programa para usted. Evalúe cada una en una escala de 1 a 5 (de nada de acuerdo a muy de acuerdo).

Su participación en el programa "Cuidarnos para crecer juntos" le ha supuesto:

	Nada de	Poco de	Ni de	Bastante	Muy de
--	----------------	----------------	--------------	-----------------	---------------

	acuerdo	acuerdo	acuerdo ni en desacuerdo	de acuerdo	acuerdo
1. Ha mejorado su estrés	1	2	3	4	5
2. Ha mejorado su estado de ánimo	1	2	3	4	5
3. Ha mejorado su forma de comunicarse	1	2	3	4	5
4. Ha mejorado su habilidad para afrontar los problemas	1	2	3	4	5
5. Ha mejorado su estilo de crianza	1	2	3	4	5
6. Ha mejorado su gestión sobre sus emociones	1	2	3	4	5
7. Ha mejorado la forma de relacionarse y comunicarse con los demás	1	2	3	4	5
8. Han mejorado los problemas de conducta de su hijo/a	1	2	3	4	5
9. Ha mejorado la capacidad de comunicarse con su hijo/a	1	2	3	4	5
10. Ha mejorado la capacidad comunicativa de su hijo/a	1	2	3	4	5

9- ¿Considera que tras su participación en el programa seguirá utilizando lo aprendido?

- Sí

- No

¿Por qué? _____

10- ¿Tiene algún comentario adicional o sugerencia que quiera compartir sobre el programa y/o su participación en él?

