

A ver tus miedos con el avestruz

La presente cartilla es una herramienta diseñada para el trabajo de los psicólogos infantiles en las sesiones terapéuticas con niños que presentan síntomas de ansiedad social, con el fin de identificar sus respuestas en los canales fisiológico, cognitivo y motor, en situaciones de interacción social.



Víctor Alfonso Cordero-Torres

Julián Mauricio Azuero-Córdoba

Lisa Marisiul Trujillo-Rojas

Sandra Jimena Perdomo-Escobar



UNIVERSIDAD CATÓLICA
de Colombia

Vigilada Mineducación



A ver tus miedos con el avestruz

Víctor Alfonso Cordero-Torres

Julián Mauricio Azuero-Córdoba

Lisa Marisiul Trujillo-Rojas

Sandra Jimena Perdomo-Escobar*

Universidad Católica de Colombia

Facultad de Psicología

Especialización en Psicología Clínica

*Docente



UNIVERSIDAD CATÓLICA
de Colombia

Vigilada Mineducación

© Universidad Católica de Colombia
© Víctor Alfonso Cordero-Torres
© Julián Mauricio Azuero-Córdoba
© Lisa Marisiul Trujillo-Rojas
© Sandra Jimena Perdomo-Escobar

Dirección editorial

Stella Valbuena García

Coordinación editorial

María Paula Godoy Casasbuenas

Diseño y diagramación

Juanita Isaza Merchán

Ilustraciones

Elvira Carmen Vargas Araújo

Impresión

Xpress Estudio Gráfico y Digital S.A.
Bogotá D. C., Colombia

Facultad de psicología

Avenida Caracas # 46-22
Bogotá, D. C.
psicologia@ucatolica.edu.co

Editorial

Universidad Católica de Colombia
Av. Caracas 46 - 72 piso 5
Bogotá, D. C.
editorial@ucatolica.edu.co

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni total ni parcialmente o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sin el permiso previo del editor.

Impreso y hecho en Colombia

Esta publicación se realiza como parte de la asignatura Intervención cognitivo conductual con niños y adolescentes, de la Especialización en Psicología Clínica.

Gracias a la revisión y realimentación de los jueces expertos en psicología clínica:

Karen Liseth Cabarcas

Martha Isabel Cantor

Mya Faride Gómez

Janeth Elizabeth Molina

Jaime Humberto Moreno

y al juez experto en metodología

Ronald Alberto Toro

CONTENIDO

Introducción

5

El miedo en la infancia

6

Ansiedad

6

Ansiedad social

6

Instrucciones para el terapeuta

7

Instrucciones para el niño

8

CUENTO

Historia de un Avestruz

9

Hojas de trabajo

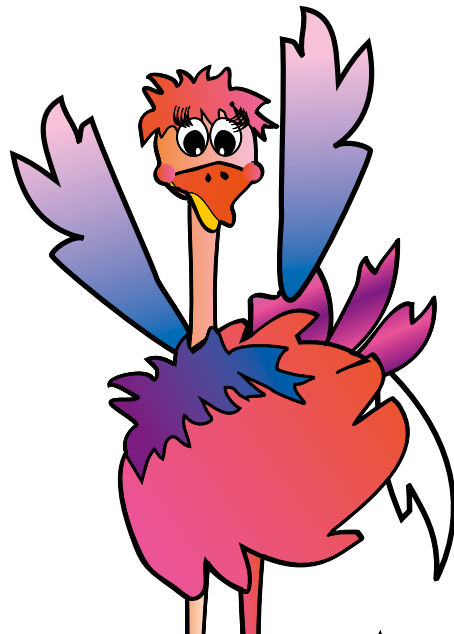
15

Referencias

19

INTRODUCCIÓN

La presente cartilla contiene una herramienta diseñada para que los psicólogos infantiles, la utilicen dentro de las sesiones terapéuticas con niños que presentan síntomas de ansiedad social.



Está escrita como una historia en la que el protagonista es un avestruz que tiene miedo a relacionarse con sus pares, y aprende la forma de reconocer los síntomas que se le presentan en los tres canales de respuesta ante las situaciones que le generan ansiedad social. Igualmente aprende algunas estrategias que le ayudan a disminuir esa activación y aprende cómo enfrentar estas situaciones. Se recomienda que el terapeuta profundice en estos aspectos, permitiendo que el niño realice los ejercicios durante la sesión, mediante el entrenamiento.

El cuento puede utilizarse con niños de seis años en adelante, que se encuentren en procesos por síntomas relacionados con dificultades en interacción social, principalmente en el ámbito escolar.

Es importante que el terapeuta dé una explicación al niño acerca de los síntomas que puede presentar en las situaciones que siente miedo, indicando en cuáles es una respuesta normal y en cuáles no.

La validación de contenido se realizó a partir de la evaluación de cinco jueces expertos en psicología clínica y un juez metodológico, utilizando la metodología Angoof. Se obtuvo un coeficiente rWG moderado ($M = .71$, $DT = .31$), con sugerencias que se tuvieron en cuenta y fueron verificadas por los jurados.

A continuación se presenta una breve revisión teórica sobre los conceptos: miedo, ansiedad y ansiedad social, para que el terapeuta la tenga en cuenta.

● El miedo en la infancia

Los temores infantiles varían dependiendo del temperamento del niño y de las situaciones que él vive. Por lo general los miedos son universales y empiezan alrededor del primer año de vida y se presentan con mayor incidencia hasta los seis o siete años. El miedo está presente en las personas como una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que considera peligrosas y ha sido heredada genéticamente como respuesta de sobrevivencia, permitiendo que se eviten los peligros para mantener la integridad física; por esta razón el miedo en sí, no es un problema si está referido a algo que puede causar daño real (Gutiérrez & Moreno, 2012).

Al pasar por las diferentes etapas del desarrollo nuestros miedos cambian como por ejemplo el miedo a la oscuridad, el miedo a seres imaginarios, a la sangre, a las alturas, a los fantasmas y a los monstruos.

Entre los seis y los diez años las relaciones interpersonales de los niños se amplían al colegio, además del entorno en el que viven y surgen en el niño las ideas de competencia y de cooperación con los demás, así como los sentimientos de superioridad o inferioridad. Dependiendo de las circunstancias que viva el niño, aparece el temor hacia el fracaso escolar, a la crítica y los miedos diversos en la relación con sus iguales (Gutiérrez & Moreno, 2012). Y puede aparecer el miedo a la interacción con otras personas, siendo este último el eje central de esta cartilla.

● Ansiedad

Es una reacción emocional ante situaciones que se perciben como peligrosas o que no lo son. Tiene como base la emoción de miedo que ayuda a responder ante esos eventos, activando respuestas fisiológicas, cognitivas y motoras que pueden ser desadaptativas a esas situaciones, ya que realmente no deben producir ese malestar (Kendall, 2009).

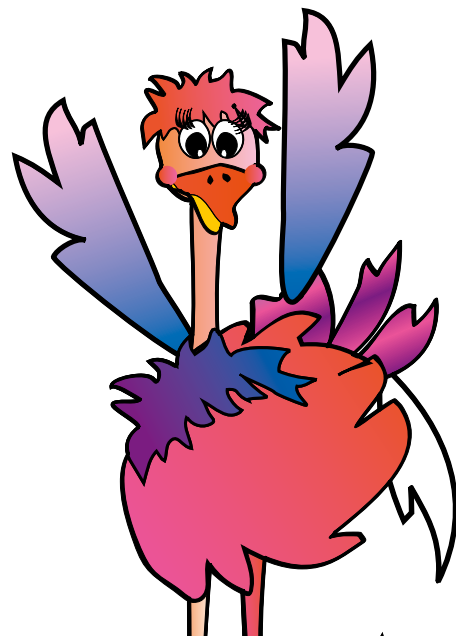
Existen diversos tipos de ansiedad, como la ansiedad por separación, la ansiedad generalizada, las fobias específicas entre otros, en esta cartilla se va a abordar el tema de ansiedad social.

● Ansiedad social

Se caracteriza por un miedo intenso e irracional a situaciones sociales, en las cuales la persona esté en interacción social o sea el centro de atención. Por ejemplo: hablar en público, dialogar con personas desconocidas o con las que no se tiene confianza (Kendall, 2009). Este miedo se puede generar debido a experiencias desagradables propias, o al observar consecuencias aversivas que hayan sucedido a otras personas. Estas sensaciones ocasionan que la persona se aisle aumentando así su temor a interactuar con otros.

INSTRUCCIONES PARA EL TERAPEUTA

Con el fin de cumplir con los objetivos planteados en la introducción se presentan las siguientes instrucciones.

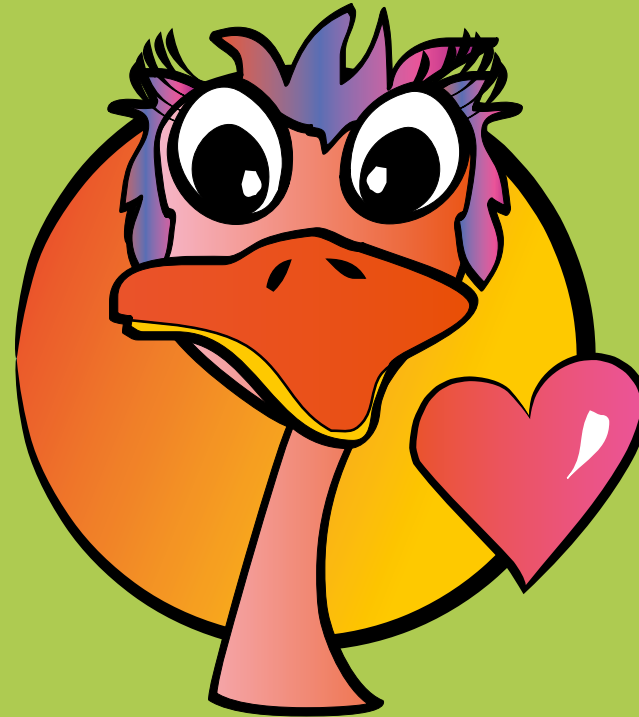


1. Si se presenta sintomatología relacionada con ansiedad social en el niño, utilice esta cartilla dentro de la sesión terapéutica, con el fin de hacer una introducción al tema.
2. Indíquele al niño que debe leer el cuento en voz alta (sólo el cuento, no las hojas previas).
3. Indíquele al niño que cuando encuentre dentro del cuento líneas en blanco, podrá asignarle nombres a los personajes y a los lugares de manera verbal.
4. Saque copia a las hojas finales de la cartilla para que se las dé al niño una vez terminada la lectura del cuento y con su orientación escriba sobre las líneas la sintomatología que identifica en el avestruz, en los tres canales de respuesta y en el apartado correspondiente las respuestas que él ha tenido en situaciones similares a las vividas por el avestruz.

INSTRUCCIONES PARA EL NIÑO

Este cuento es algo diferente, no inicia con *había una vez* y tú decides el nombre de los personajes. Es la historia de una pequeña avestruz que le tenía miedo a hablar con sus compañeros. Así que sigue las instrucciones para que descubras cómo lo solucionó.

1. Lee la historia del avestruz cuando el psicólogo te lo indique.
2. Puedes dar nombres a los personajes y a los lugares cuando encuentres líneas en blanco.
3. Lee el cuento en voz alta para que el psicólogo te escuche.
4. Al finalizar el cuento discute con tu psicólogo cómo te sientes cuando vives situaciones similares a las del avestruz y escríbelas en las hojas que te da tu psicólogo, así él podrá ayudarte a manejarlas.



HISTORIA DE UN AVESTRUZ

Esta es la historia de

.....,
un avestruz muy bello que nació en un hogar lleno de amor
y que habitaba en un pequeño pueblo llamado

.....,
allí todos sus habitantes se conocían entre sí.



Su padre se llamaba,
y era un respetado arquitecto en el pueblo en donde vivían. Su
mamá se llamaba,
era una famosa pintora, y sus obras eran muy conocidas en los
museos del pueblo.

El avestruz tenía muchos juguetes con los que se divertía jugando
todos los días con sus padres. Jugaban a la casita, a baloncesto y le
gustaba mucho jugar con su padre a las carreras, eso era con lo que
más se divertía y disfrutaba.

Cuando el avestruz.....cumplió
seis años, su madre le dijo que debía comenzar a aprender cosas
nuevas, por lo que comenzaría a ir al colegio. Allí conocería a otros
animalitos con características diferentes, y debía estar preparado, ya
que no todos serían tan educados como él.

El primer día que debía ir al colegio se levantó temprano, estaba
muy emocionado y salió cogido de las alas de sus dos papás. Al
llegar al colegio se despidió de ellos y al entrar pudo observar a
muchos animalitos que no conocía, algunos estaban llorando y
otros hablando entre sí.

Todos los animalitos que estaban allí lo miraron por ser nuevo en el colegio. En ese momento comenzó a sentir cosas que antes no había sentido: sus alas empezaron a sudar y su corazón latía tan fuerte que parecía que se quería salir de su pecho.

Mientras caminaba hacia una silla que había al final del salón, pensaba que todos los animalitos que lo observaban se burlaban de su piel rosa y hablaban de lo graciosa que se veía la pluma blanca que tenía en su cola.

Cada vez que veía a sus compañeros hablando y riendo con otros, pensaba que lo hacían de él y de nuevo aparecían esas extrañas sensaciones y pensamientos que le producían ganas de llorar y salir corriendo.

Al llegar a casa, los padres del avestruz le preguntaron cómo le iba en el colegio; él respondía que muy bien pues no quería preocuparlos, ni que le dijeran que era un bobo por sentirse así y pensar esas cosas.

Pasaron muchos días y.....
seguía sintiendo que su corazón se aceleraba, sus alas sudaban



y quería llorar cuando escuchaba a sus compañeros riendo dentro del salón, porque pensaba que se reían de él. Algunos compañeros intentaron hablarle, pero él se alejaba temiendo que al responder, dijera cosas “tontas” que hicieran que todo el mundo se alejara más, así que cuando un compañero se acercaba para hablarle, metía su cabeza en un hoyo que había en el salón para que no le hablaran, mientras tanto pensaba: “se dará cuenta que soy un tonto” y volvía a sentir en su cuerpo que su corazón latía rápidamente, que sus alas sudaban y que sus largas piernas temblaban, en ocasiones pensaba en salir corriendo del lugar y eso era lo que hacía cuando se le acercaban en el patio a la hora del descanso, salía corriendo para el salón y metía su cabeza en el hueco que estaba en el piso.

Un día su profesora..... se dio cuenta de lo que el avestruz hacía y le dijo que había alguien en el colegio que lo podía ayudar. Así que lo acompañó a una oficina en la que estaba sentado tranquilamente el señor búho, el psicólogo del colegio. La profesora le dijo al avestruz que podría confiar en él, contándole lo que le estaba sucediendo.

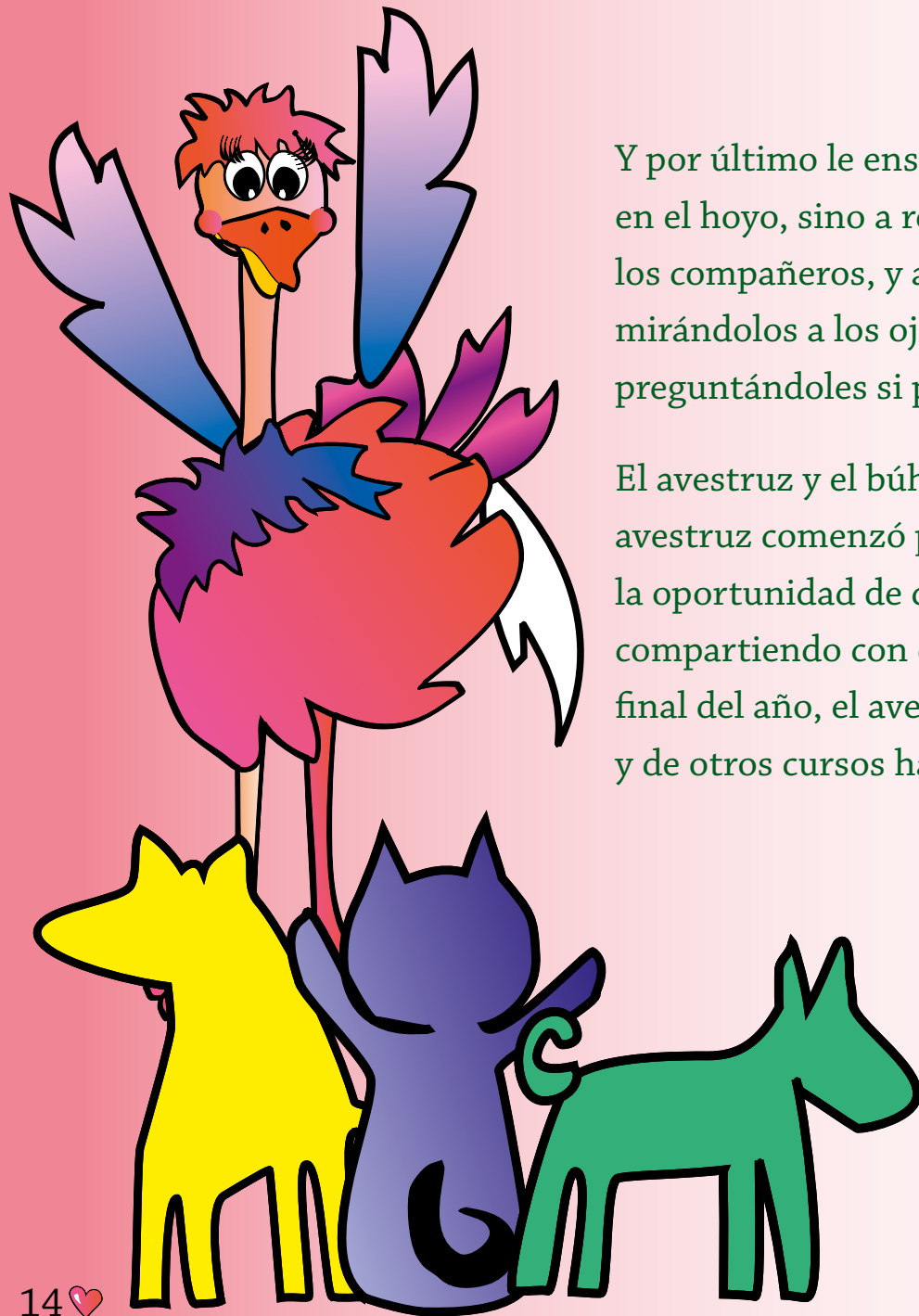


Después de un rato, el avestruz le contó al búho que tenía miedo de hablar con sus compañeros, lo que sentía en su cuerpo y lo que pensaba. Aunque se sintió mucho mejor por contarle al señor búho, no sabía qué hacer y cómo mejorar. Aceptó volver a verse con él para aprender a hablar con sus compañeros, controlando lo que sentía en su cuerpo y lo que pensaba.

Para ayudarlo a calmarse, el señor búho le enseñó a respirar lenta y profundamente, tomando el aire por la nariz, expulsándolo suavemente por la boca, concentrándose en sentir cómo el aire entraba en su cuerpo lo tranquilizaba, y le ayudaba a que su corazón no palpitara tan rápido. También le enseñó a apretar y a soltar sus alas y sus patas, haciendo que se sintieran menos pesadas.

Igualmente le enseñó que cuando pensara que sus compañeros se burlaban de él, se halara una pluma para detener esos pensamientos, y tuviera otras explicaciones como por ejemplo: “tal vez mono, el animalito más bromista del salón, les contó algo gracioso”.





Y por último le enseñó a no salir corriendo a esconderse en el hoyo, sino a responder las preguntas que le hacían los compañeros, y a acercarse a ellos a la hora del descanso mirándolos a los ojos, invitándolos a jugar baloncesto, a correr, o preguntándoles si podía jugar con ellos.

El avestruz y el búho practicaron mucho estas estrategias y el avestruz comenzó poco a poco a utilizarlas, cada vez que veía la oportunidad de compartir con sus compañeros. Así, fue compartiendo con ellos sintiéndose cada vez más tranquilo. Al final del año, el avestruz pudo conocer a los compañeros del salón y de otros cursos haciendo muchos amigos.

FIN

¡A RECORDAR SE HA DICHO! Responde las preguntas planteadas.

1. ¿Ante qué situaciones sintió miedo el avestruz?

.....

.....

.....

2. ¿Qué sintió en su cuerpo el avestruz en esas situaciones?

.....

.....

.....

3. ¿Qué pensó el avestruz en esas situaciones?

.....

.....

.....

4. ¿Qué hizo el avestruz en esos momentos?

.....

.....

.....

¡A RECORDAR SE HA DICHO! Escribe las cosas que le enseñó el búho al avestruz para disminuir el miedo.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

¡A PRACTICAR SE HA DICHO! Responde a las preguntas planteadas.

1. ¿Ante qué situaciones has sentido miedo como el avestruz?

2. ¿Qué has sentido en tu cuerpo al estar en esas situaciones?

3. ¿Qué has pensado en esas situaciones?

4. ¿Qué has hecho en esos momentos?

¡A PRACTICAR SE HA DICHO! Escribe qué puedes hacer para tranquilizarte y realiza los ejercicios con tu psicólogo.

1.

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....

4.

.....

.....

.....

5.

.....

.....

Recuerda

- Procura no esconderte cuando sientas este malestar ya que esto solo te ayuda a sentirte mejor de manera temporal, pero después aumenta tu temor.
- Cuando te sientas con miedo realiza los ejercicios que aprendiste y procura no esconderte en el hoyo que hay en el piso, ya que esto solo te ayuda a sentirte mejor en ese momento, pero con el tiempo solo aumentará tu temor. Así que empieza a practicar y veras que miedoso dejarás de estar.
- Trata de enfrentar tus miedos, así poco a poco irán desapareciendo.



Referencias

Gutiérrez, A., & Moreno, P. (2012). *El miedo y los niños*. Ed. Desclée De Brouwer, S.A. pp. 23 - 35. España.

Kendall, P. (2009). *Tratamiento cognitivo conductual para trastornos de ansiedad en niños y adolescentes*. Argentina. AKADIA editorial.



Editado por la Universidad Católica de Colombia en mayo de 2019, en papel propalibros de 75 g., en tipografías Chaparral y Archer tamaño 16 pts.

Impreso por:
Xpress Estudio Gráfico y Digital S.A.

Sapientia aedificavit sibi domun

Bogotá, D. C., Colombia

A ver tus miedos con el avestruz



Cuento para
niños que
presentan
síntomas
de ansiedad
social