



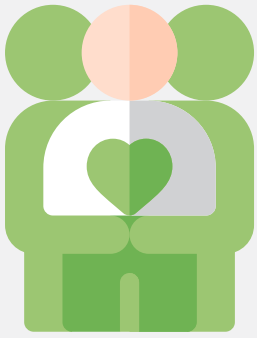
**Plena  
inclusión**

# Comprende, previene y acompaña.

Estrategias para el apoyo de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo con problemas de conducta en la crisis del COVID-19.

**Curso básico de autoformación  
de Apoyo Conductual Positivo:**

<http://www.formacionplenainclusion.org/>



# COMPRENDE

## Comprender la conducta problema

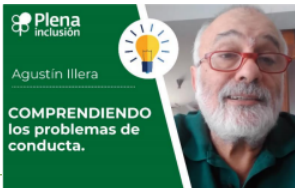
Todos tenemos problemas de comportamiento, las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo también viven circunstancias que le hacen desregularse. En muchas ocasiones no saben comunicar lo que les sucede o no tienen estrategias necesarias para enfrentarse a esta situación.

Desde el **APOYO CONDUCTUAL POSITIVO** se promueve crear ambientes en los que las personas se sientan bien. Se crean condiciones para que puedan comunicarse y relacionarse de manera positiva y con los apoyos necesarios para afrontar diferentes situaciones de estado de bienestar.

Por eso es importante **COMPRENDER**:

- Que los problemas de conducta suelen ser desajustes entre la persona y su entorno, y pueden expresar una necesidad no cubierta.
- Por qué la persona está en esa situación y que cosas han favorecido a que se encuentre así. Esto nos ayudará a **PREVENIR**.
- Lo que busca o expresa con su conducta. Muchas conductas tienen una función, es importante averiguar qué nos quiere decir o qué busca la persona con su conducta. No ayudará a **ACOMPAÑAR** mejor a la persona en ese momento.

En la aparición de una conducta puede influir distintos aspectos:



Es clave observar, conocer, comprender y empatizar con la persona.

"Ponte en su lugar y a partir de ahí, piensa que podemos hacer para apoyarle para que esto suceda de otra manera más positiva".

Para saber más pincha en este video >>>>

## Gráfica de la curva por la conducta

Cuando aparece un problema de conducta, se puede pasar por distintas fases o momentos desde que las cosas comienzan a no ir bien, hasta que el problema de conducta desaparece. Todos esos momentos forman parte de lo que se llama el ciclo o la "curva de la conducta" y los podemos ver en la gráfica. Un problema de conducta no siempre pasa por todos esos momentos hasta que desaparece, muchos no llegan a la fase de crisis. Pero hay otros que si pasan por todas las fases.





# PREVIENE

## Prevención primaria

Ayuda a la persona a que se mantenga en un estado de bienestar.



Para saber más pincha en este video >>>>

### Estrategias de prevención primaria.

¿Qué hacer para que la persona se mantenga en su estado habitual?

Crea entornos predecibles y mantén rutinas. Esto le va a dar calma y seguridad.

Ayúdala a organizar su tiempo con actividades motivantes e importantes a través de agendas, horarios ...sin sobrecargarle. Reduce la demanda estos días y ofrécele oportunidades de elección.

Incluye en las rutinas del día actividades en la comunidad de manera segura.

Da los apoyos que necesite para realizar satisfactoriamente sus actividades diarias.

Ahora más que nunca es importante mantener hábitos de vida saludable y que participe activamente en actividades.

Mantén seguimiento telefónico con su psiquiatra, psicólogo de referencia y/o profesional de apoyo directo.

Asegura que recibe refuerzos frecuentes, hazle saber que está haciendo las cosas bien.

Facilita que exprese y use su sistema alternativo/aumentativo de comunicación si lo tuviera.

Ofrece información ajustada sobre lo que está pasando estos días.

Activación



Tiempo



# PREVIENE

## Prevención secundaria

Ayuda a la persona a retomar un estado de calma cuando comienza a manifestar algún tipo de malestar.



Para saber más pincha en este video >>>

### Estrategias de prevención secundaria.

¿Qué hacer para que la persona vuelva a su estado habitual?

Rebaja o elimina la dificultad de la actividad o las demandas del entorno en ese momento. Reduce también los tiempos de espera.

Incluye nuevos estímulos que sepas que pueden cambiar su estado de ánimo, una canción, un gesto divertido o de cariño, un juego, etc.

Usa un lenguaje verbal y corporal, así como una actitud general que transmita calma y serenidad..

Elimina la posible causa o desencadenantes si los conoces.

Sigue facilitando apoyos para que pueda comunicar satisfactoriamente y comprender situaciones.

Hay conductas que se deben ignorar, pero nunca ignores a la persona, ofrécele apoyos que la ayuden a estar mejor.

Centra su atención en un nuevo objetivo o actividad estimulante o relajante. Recuérdale las metas motivantes que alcanzara en breve.

Activación



Tiempo

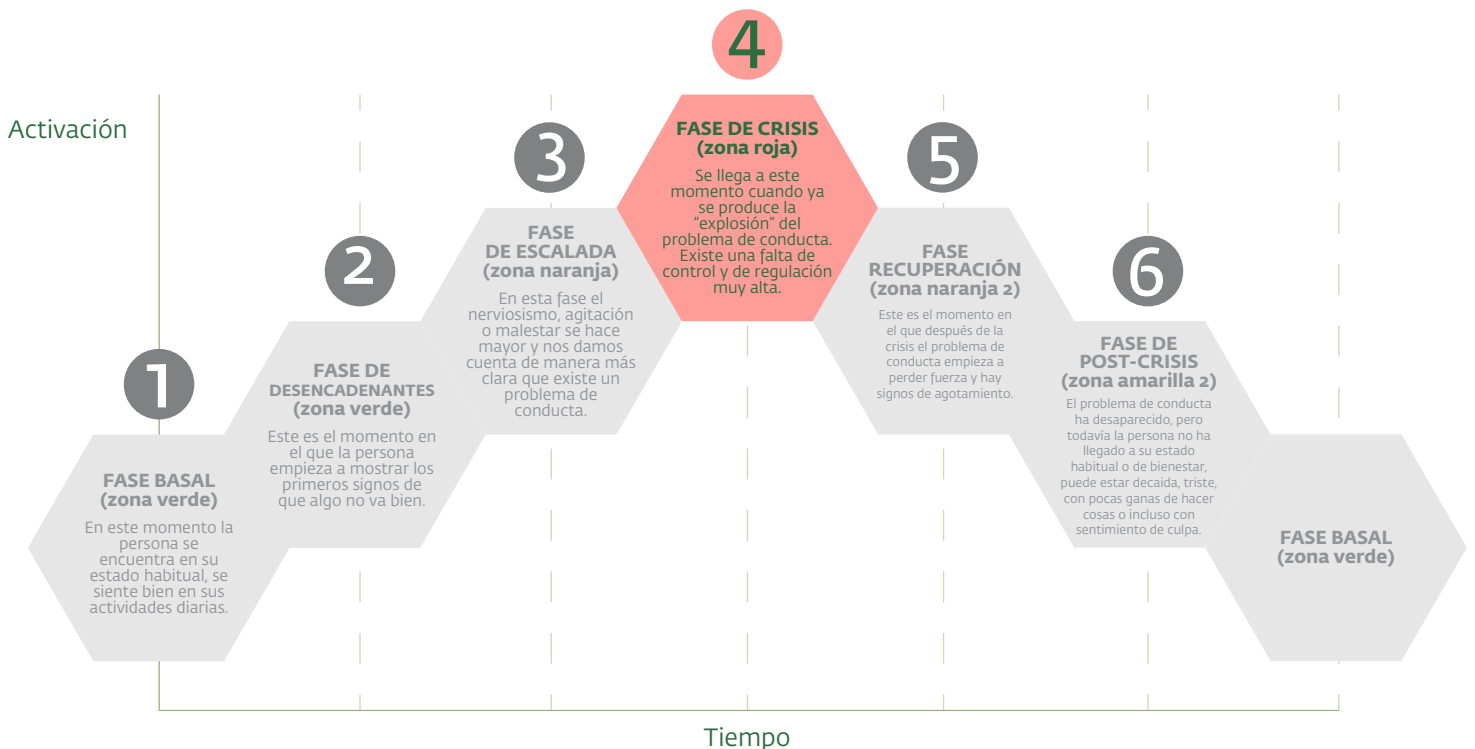
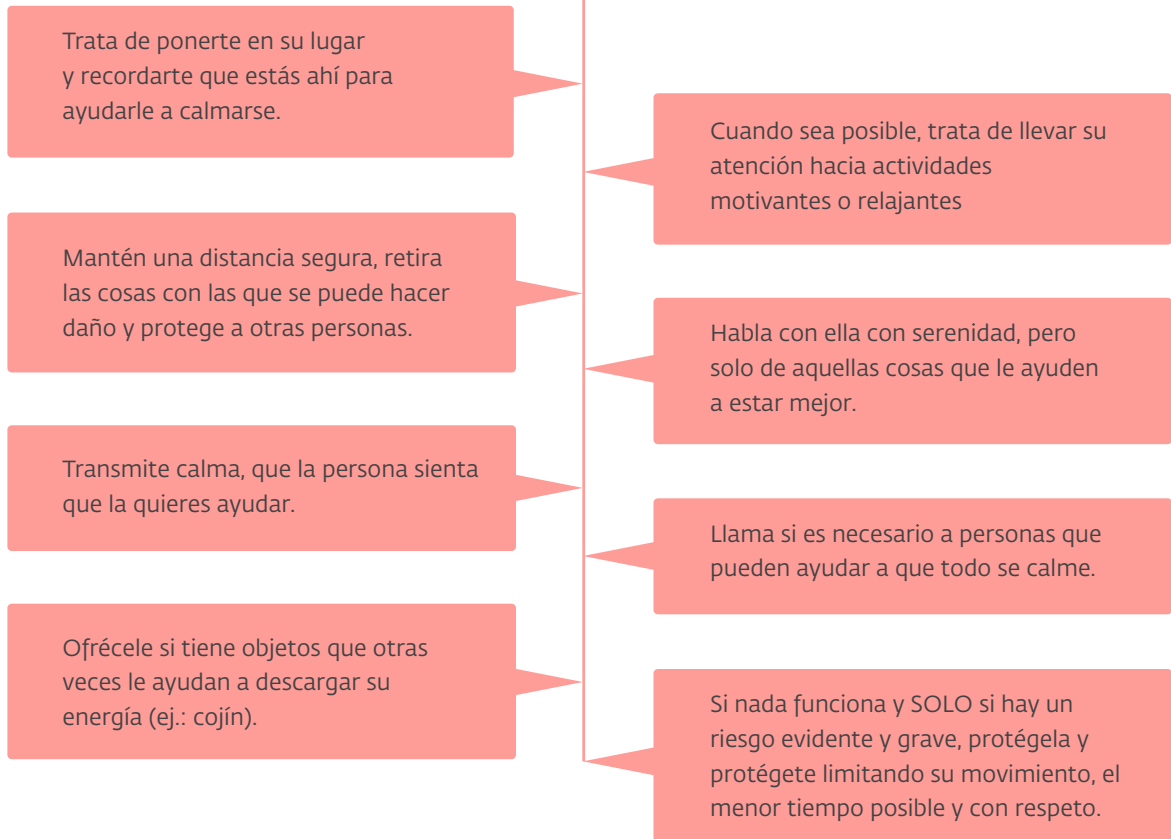


# ACOMPaña

## Acompañar



Cuando el problema de conducta llega a una situación de "crisis" es importante acompañar a la persona para ayudarla a regularse, volver a la calma y protegerla a ella, a nosotros y a otras personas. Debemos seguir dándole apoyo con las estrategias de prevención primaria y secundaria, pero además, pueden ser necesarias otras estrategias.





# ACOMPaña

## Seguir acompañando en la fase de recuperación y post-crisis

Nuestro papel en esta fase es apoyar para que la persona regrese, poco a poco y a su ritmo, a su estado basal o "de normalidad".

Debemos seguir transmitiendo calma y ayudar a que se tranquilice y se ponga cómodo.

Busca un momento para tu cuidado. Date unos minutos para recuperarte tú también. Recuerda que no lo ha hecho a propósito y si puedes habla con otra persona.

A algunas personas les ayuda hablar sobre lo sucedido sin embargo a otras, el simple hecho de nombrarlo o recordarlo puede hacer que la ansiedad se dispare y la curva reaparezca de nuevo.

Ofrécele actividades motivantes y significativas. Ayúdale a que incorpore un nuevo objetivo.

Aprovecha para aprender de la experiencia. Puedes indagar que otras cosas tener en cuenta para que no vuelva a suceder.

