



# Conductas que nos preocupan

Una conducta preocupa cuando se convierte en un **comportamiento desafiante**, porque se alarga en el tiempo y su intensidad, frecuencia y duración pueden poner en peligro a la propia persona o a otras, o limitar a la persona en sus actividades de la vida diaria.

## Ante la conducta que nos preocupa debemos:

### 1. Ponernos en el lugar de la persona.

### 2. Comprender que:

- Todas las personas en algún momento tenemos conductas que pueden preocupar a nuestra familia. También las personas con discapacidad.
- La persona usa las conductas desafiantes para comunicar lo que le ocurre o para conseguir algo, porque no tiene las habilidades necesarias para hacerlo de otra forma.
- Las conductas desafiantes suelen dificultar las relaciones entre la persona y su entorno y también pueden expresar una necesidad que no tiene cubierta. Por eso, es muy importante conocer el estado físico, psicológico y social de la persona.
- Es importante que exista un contacto estrecho entre la familia y los profesionales, para saber por qué la persona tiene esa conducta y cuál es la causa.

### 3. Prevenir para ayudar a la persona a mantener un estado de bienestar:

- Utilizando **estrategias de prevención primaria** para que mantenga su estado habitual (cuando NO realiza conductas desafiantes).


Por ejemplo: ofrecerle oportunidades para elegir; ayudarle a organizar su tiempo con actividades que le motiven; darle refuerzos con frecuencia; participar en actividades en la comunidad...

- Usando **estrategias de prevención secundaria** cuando comienza a manifestar algún tipo de malestar, para que pueda retomar la calma. Por ejemplo: evitar la causa de la conducta si se conoce; facilitarle apoyos para comunicarse y comprender la situación; ignorar la conducta sin ignorar a la persona...

## 1. Acompañar a la persona


- Apoyándonos en estrategias de prevención primaria y secundaria, aunque a veces no funcionan y es necesario utilizar otras estrategias. Por ejemplo: cambiar su atención a actividades que le motivan y, si es necesario, llamar a personas que sepamos que pueden ayudar a que todo se calme.
- Cuando tiene una "crisis", transmitiéndole calma, evitando tocarla, dándole órdenes claras y sencillas de lo que tiene que hacer. También es importante retirar las cosas con las que se puede hacer daño, ofrecerle objetos que le ayuden a descargar energía (como un cojín) o hablar con ella con serenidad de cosas que le agradan y le ayudan a calmarse. Solo cuando haya un riesgo grave y para proteger a la persona con discapacidad y a las personas de su entorno, se limitará su movimiento con respeto y durante el menor tiempo posible. Por ejemplo, usando alguna medida de contención física que ejerza presión corporal como chalecos, manoplas, agarraderas...

- Cuando se está recuperando de la crisis, ayudándola a regularse y a volver a la calma, protegiéndola y también a las personas de su entorno.  
Por ejemplo: transmitiéndole calma y ayudándole a que se tranquilice y se ponga cómoda.
- Cuando ha finalizado la fase de recuperación, las personas deben darse un tiempo para recomponerse e identificar sus sentimientos y emociones.
- No hay que olvidar que la persona no lo ha hecho a propósito, sino que tiene dificultades para controlarse y autorregularse.
- También es importante hablar de lo sucedido con otras personas que la conozcan y con los profesionales, para aprender de la experiencia y pensar qué hay que tener en cuenta para que no se repita la situación.

Si tienes dudas y/o te preocupan las conductas desafiantes de tu familiar, puedes contactar con tu **federación** 

## Para saber más



Conductas que nos preocupan en personas con discapacidad intelectual y del desarrollo 



Conductas que nos preocupan en personas con discapacidad intelectual y del desarrollo 