



BIENESTAR EMOCIONAL Y CONDUCTA

Ruimán Tendero

Fortalecimiento de organizaciones - 2024

¿Qué es el bienestar emocional?

¿Qué es una conducta?



Bienestar Emocional y Conducta

¿Qué es el bienestar emocional?

Estado de ánimo en el cual nos sentimos bien, tenemos sensaciones positivas y percibimos que dominamos nuestras emociones y somos capaces de hacer frente a las presiones del día a día, adaptarnos a las situaciones y a las demandas ambientales.

¿Qué es una conducta?

Acción de comunicación, de interacción con el contexto



Un ejercicio de autoanálisis

SENTIMIENTOS, EMOCIONES Y CONDUCTAS QUE PRODUCEN LAS SIGUIENTES SITUACIONES

ALGUIEN TE HABLA RAPIDAMENTE EN UN IDIOMA QUE NO CONOCES. ÉL/ELLA TAMPOCO TE ENTIENDE. TIENES QUE COMUNICARLE ALGO URGENTE	POCO CONTROL SOBRE LO QUE VA A PASAR EN TU VIDA A CORTO Y MEDIO PLAZO	TU ENTORNO FÍSICO ES MUY CAMBIANTE Y NO SABES DONDE EN CONTRAR LAS COSAS	PARTICIPAMOS EN UN JUEGO EN E QUE NO NOS SABEMOS NI ENTENDEMOS LAS REGLAS
NOS GUSTA HABLAR DE UN TEMA QUE A LOS DEMÁS LES ABURRE	NO NOS DAMOS CUENTA QUE ESTAMOS DICIENDO ALGO QUE ESTÁ MAL VISTO	NO ENTENDEMOS POR QUÉ LOS OTROS NOS HAN DICHO ALGO O HAN HECHO ALGO CON NOSOTROS	NO SE COMO ENCONTRAR UNA SOLUCIÓN DIFERENTE A UNA QUE APRENDÍ PARA RESOLVER UN PROBLEMA

Lo importante es lo que no se ve



Las conductas que nos preocupan...

... son aquellas que por intensidad, frecuencia y duración, afectan negativamente al desarrollo de la persona, su bienestar emocional, su aprendizaje o a sus posibilidades de interacción y participación social



La curva de la conducta



El Apoyo Conductual Positivo

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. Nos ayudará a **ACOMPAÑAR** mejor a la persona en ese momento.

Las TRES preguntas importantes

- ¿POR QUÉ aparece la conducta?
PREVENCIÓN PRIMARIA
- ¿CÓMO sé que se puede producir la conducta?
PREVENCIÓN SECUNDARIA
- ¿PARA QUÉ se produce la conducta?
ACOMPañAMIENTO EN CRISIS



¿POR QUÉ aparece la conducta? PREVENCIÓN PRIMARIA

En la aparición de una conducta puede influir distintos aspectos:



PSICOLÓGICO

Son las características emocionales y psicológicas de la persona, por ejemplo, dificultades para el manejo de las emociones, habilidades de comunicación, etc.



BIOLÓGICO

Son las causas que tienen que ver con nuestro cuerpo y nuestra salud. Por ejemplo, síndrome, epilepsia, problemas de salud mental y otros problemas médicos, la medicación que toman, etc.



SOCIAL

Son las causas que tienen que ver con las relaciones que establece con otras personas, el espacio físico, las oportunidades de participación, las actividades y rutinas que realiza, etc.

- **Análisis de los signos previos a la conducta:**

- Verbalizaciones repetitivas
- Movimientos estereotipados
- Emisión de sonidos
- Carreras
- Agitación motora
- Expresiones faciales
- Etc.

¿PARA QUÉ se produce la conducta? **ACOMPañAMIENTO EN CRISIS**

CONSEGUIR

ATENCIÓN

OBJETOS/ACTIVIDADES

ESTIMULOS

EVITAR

ATENCIÓN

OBJETOS/ACTIVIDADES

ESTIMULOS

Características de los contextos

- Pensar en un contexto o actividad donde la personas se sienten a gusto
- Pensar en un contexto o actividad donde la personas NO se sienten a gusto

¿En cual de ellos suele haber más conductas problema?

¿Qué características tienen cada una de esas actividades o contextos?



Explicación de la Tarea a entregar

Describe 10 acciones concretas para generar un contexto amable y favorecedor del bienestar emocional de la siguiente persona con TEA. Explica muy brevemente cada una de ellas.

Descripción de la persona:

- Juan es una persona de 29 años con TEA.
- Es muy sensible a determinados sonidos.
- Cuando hay cambios en su rutina se muestra estresado.
- No tiene lenguaje oral y le cuesta comprender muchas de las cosas que le dicen, salvo que formen parte de su rutina.
- Le gusta relacionarse con la gente.
- Uno de sus grandes intereses es música y el agua.
- No realiza muchas actividades en la comunidad, suele permanecer en el centro.
- Hay pocas personas que se acercan a él para interactuar.
- Hay ocasiones en las que se ve sobrepasado y se muerde las manos.
- Suele comunicarse y llamar la atención con un grito.



Bibliografía o recursos complementarios

- **Comprende, Previene y Acompaña:**

https://www.plenainclusion.org/wp-content/uploads/2021/03/plena_inclusion_comprende_previene_y_acompana_0.pdf

- **Conductas que nos preocupan:**

<https://plenainclusionmadrid.org/wp-content/uploads/2021/04/conductas.pdf>



www.plenainclusion.org