

Pensamiento rígido e inflexible: El origen de la Ansiedad y la Oposición

Los chicos con diagnóstico de Trastorno de Espectro Autista, suelen tener un pensamiento rígido e inflexible, el cual le produce en ocasiones un estado de ansiedad severa. Esto también les lleva a la necesidad de tener que controlar exhaustivamente todo lo que hace y rodea y mucha resistencia a imitar los ejemplos de los demás.

Tanto los padres, profesores, como cuidadores de personas con TEA, tienen que ser concientes de esta forma de pensar y cómo trabajar con ello.

A continuación se suministran una serie de pautas a seguir para combatir este pensamiento, así como la ansiedad, traducidas desde la página [Autism Discussion Page](#).

Pensamiento rígido e inflexible



!!!Tiene que SER de esta manera, y NO de otra!!!

Pensamiento flexible

- **Capacidad de adaptación. Expectativas cambiantes según dicta la situación.**
- **Capacidad de comprender y aceptar las diferentes opciones y alternativas.**
- **Compresión de las áreas poco definidas y que las expectativas varían según las situaciones requeridas.**
- **Capacidad de aceptar las cosas de la forma no esperada.**

Para vivir satisfactoriamente en este mundo, debes ser flexible.

Pensamiento rígido/absoluto

- **El pensamiento en el autismo es muy concreto, literal y absoluto.**
- **Las normas, regulaciones y expectativas son blancas o negras, correctas o erróneas, con pequeños espacios para la interpretación.**
- **El pensamiento puede ser rígido e inflexible, con pequeñas tolerancias a la variabilidad.**
- **La variabilidad crea inseguridad y ansiedad.**
- **El niño puede aferrarse a creencias y expectativas rígidas, y caer en crisis si las cosas no salen como las esperaba.**
- **El niño se siente más seguro con normas predecibles y concretas que permanecen constantes.**

Las cosas blancas o negras

- **Las cosas son correctas o erróneas, buenas o malas, y con pocas opciones en el medio.**
- **No se ven los aspectos difusos.**
- **Necesidad de una respuesta correcta.**
- **Dificultad con alternativas múltiples.**
- **Dificultad con “*Es suficiente*”.**
- **Inflexible, dificultad en cambiar de mentalidad.**

Distorsiones cognitivas

Catastrofismo	Exagerar la importancia o aspectos negativos de las cosas. <i>“Es horrible que....”</i>
Generalizar	Visión de un evento negativo como una derrota sin-fin. <i>“No sirvo” “Nunca seré capaz de...”</i>
Pensamiento todo o nada	Pensamiento blanco o negro. Tengo que ser perfecto o soy un fracasado.
Filtro mental	Obsesionarse con un sólo detalle negativo, ensombreciendo el resto del evento.
Razonamiento emocional	Las emociones negativas pueden abrumar el razonamiento racional.

Fuente muy importante de inquietud y depresión

Comportamientos relacionados

(Rigidez, obsesión, control, oposición)



- **Busca inflexiblemente actividades o rutinas predecibles o estáticas.**
- **Resistencia activa al cambio.**
- **Debe controlar todas las actividades e interacciones.**
- **Busca la rutina rígida y actividades autocontroladas, para evitar el caos y la confusión.**
- **Obsesionado, repetidor, ritualista, absorto en sí mismo, opositor, auto-estimulación y rabietas**

Resistencia al cambio



- **El pensamiento rígido e inflexible es resistente al cambio.**
- **La adhesión a normas, creencias y rituales rígidos, ayudan a reducir el caos y la confusión.**
- **Esto también sirve como un mecanismo de defensa para reducir la ansiedad y la incertidumbre.**
- **Debe comenzar cuando el niño se encuentra en ese estado e ir ampliando gradualmente su área de confort.**

Educar en el pensamiento flexible

Comenzar a partir del punto donde se haya el niño

- **Identificar las áreas confortables, las creencias y ritos rígidos del niño que le ayudan a sentirse seguro.**
- **Empezar a partir del punto en que se encuentra el niño y lentamente ampliar su área de confort.**
- **Que sea sencillo y poco a poco ir desarrollando.**
- **Ir ampliando progresivamente una mayor variabilidad y flexibilidad en el día a día del niño.**
- **Gradualmente presente diferentes formas de hacer las cosas, opciones, alternativas para abordar los problemas, y valore el “*está bien*” .**

Adiestrar al pensamiento flexible

- **Incluya variaciones para enseñar “*lo mismo pero diferente*”.**
- **Haga cosas de diferentes formas. Evitando la enseñanza de una manera correcta.**
- **Muéstrele los múltiples procedimientos de hacer las cosas.**
- **Edúquelo al pensamiento “*con eso basta*”.**
- **Prepárelo para los inconvenientes que requieren “*un cambio de marcha*”.**
- **Practicar cometiendo errores. Haciendolo mal por diversión.**
- **Dificultad en la forma y punto de vista; cometiendo errores y restableciendolos. Meditar a fondo el agobio, modelando su compromiso mental.**

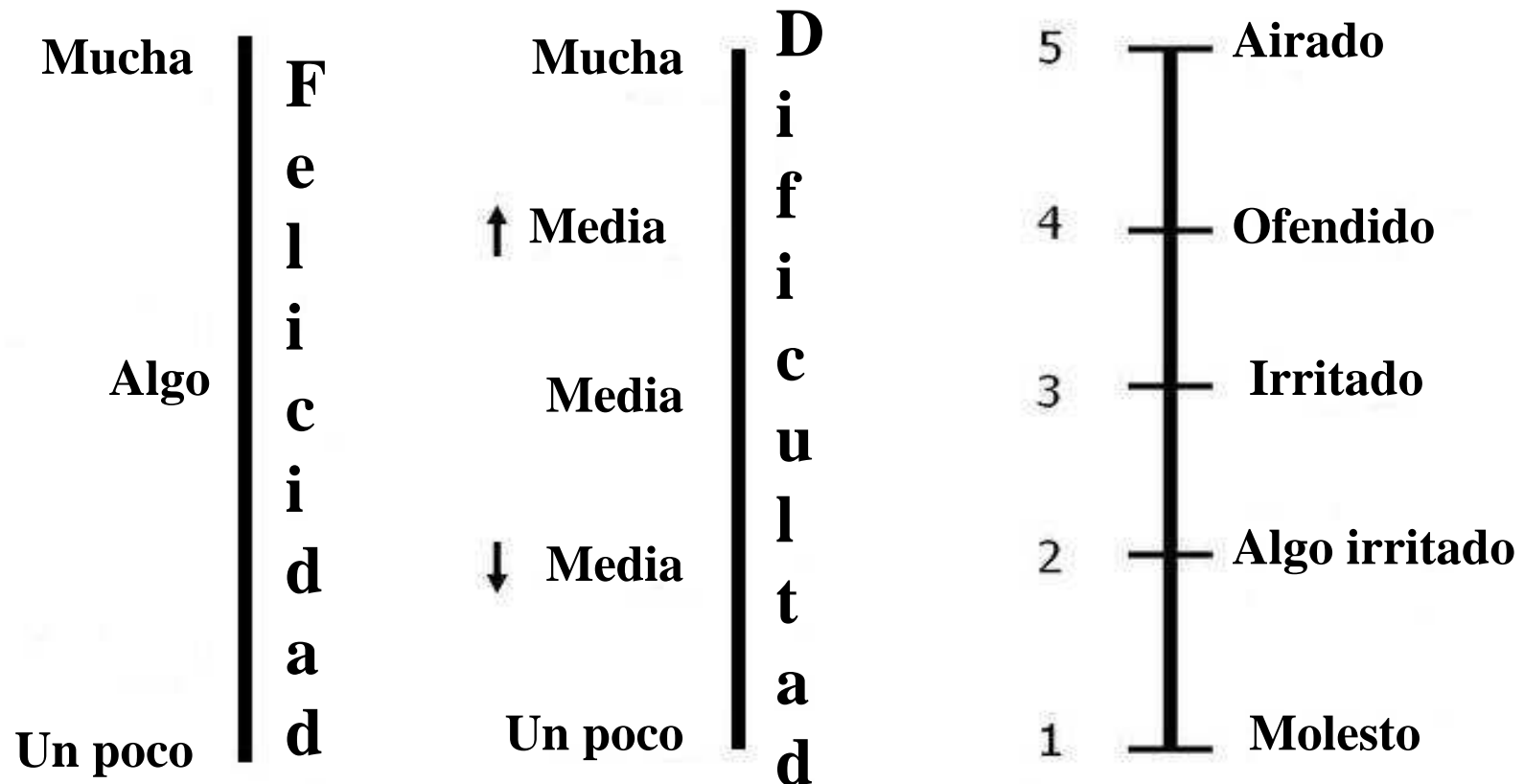
Lo Mismo pero Diferente, Diferente pero lo Mismo

- **El niño busca patrones rígidos; queriendo que todo se haga exactamente de la misma manera.**
- **Proporcione estructuras sin rigideces.**
- **Incorpore variaciones simples a través de la rutina diaria. Modifique ligeramente la forma de hacer las cosas y el lugar donde las hace.**
- **Enseñe la variedad y las diferentes formas de hacer las cosas.**
- **Diferentes caminos para ir a la escuela, tomarse un helado en lugares distintos, diversas formas de abordar un problema.**
- **Haga divertido jugar al juego “*lo mismo pero diferente*”:**
Jugando con la pelota de diferentes formas: tirándola, rodándola, botándola, baloncesto, fútbol, tenis, etc..
- **Cuántas formas diferentes puedes utilizar una cuchara.**
- **Jugar a “*cuántas cosas son similares*”. ¿*Qué tienen en común una vaca y un caballo?***
- **Añadir variaciones en la intensidad. Tocar juntos un tambor: despacio/lento, suave/fuerte. Caminar despacio y rápido, etc.**

Luchar contra el perfeccionismo

- Eduquele al pensamiento *“es suficiente”* : Utilízalo en tareas sencillas y hablale acerca de qué *“es suficiente”* y por qué es así. Deliberadamente haga algo no del todo perfecto y discuta por qué es bastante con eso (satisface la necesidad).
- Haga cosas cometiendo errores de una forma divertida, (juegue a atrapar la pelota dejandola caer deliberadamente).
- Ponga por ejemplo y resalte la dificultad que tiene con algo, cometiendo errores y enfrentandose a los desafíos.
- Juegue con juegos donde hay construcciones con dificultad: *“Serpientes y Escaleras”*, al *“Rompe-hielo”*, etc..
- Centre la atención en el *“esfuerzo”* más que en el resultado.
- Enseñe a *“no tener éxito”*; aprendiendo de los errores.

Enseñe los “*tonos de grises*” del pensamiento



Dispón de una escala para evaluar la dificultad, sentimiento, dolor,etc.,. Los padres muestren el modelo a seguir fomentando a que los niños hagan lo mismo

Restrucción cognitiva

(Batallando las distorsiones cognitivas)

- **El pensamiento catastrófico (efectos exagerados de eventos), conduce a la ansiedad, la cual impulsa el pensamiento catastrofista.**
- **La ansiedad tiene dos creencias falsas:**
 - **Mala evaluación del evento, exagerando sus consecuencias.**
 - **Creer que él/ella es incapaz de tratar con el evento.****Cuanto más fuerte es el “*pensamiento falso*”, mayor es la ansiedad.**
- **La restructuración cognitiva es una técnica que consiste en cuestionar y poner a prueba las falsas creencias.**

Restrucción cognitiva

(Batallando las distorsiones cognitivas)

- 1. Consiste en cuestionar y poner a prueba las falsas creencias**
 - ¿Cuál es la probabilidad que la creencia se haga realidad?.**
 - Si esto se hace realidad, ¿Cómo de malo sería?.**
 - Si esto ocurre, ¿Qué puedo hacer para tratarlo?**
- 2. Poner la falsa creencia a prueba. Compruébala en la realidad. Permitir al niño experimentar y comprobar los “hechos”. Permitir al niño que se dé cuenta que puede hacer frente a los problemas o creencias.**

Guiones para la enseñanza cognitiva

Solución positiva del problema

	<u>Gran importancia/Poca importancia</u>	<u>Difícil/Fácil</u>
Cuestión de etiquetas	Esto no tiene gran importancia	Esto es un poco difícil
Explicar la razón	Esto tiene poca importancia, porque...	Esto es duro, porque...
Ofrecer estrategias	Yo sólo puedo solucionarlo	Tal vez debería pedir ayuda
Reflexionar	!! Esto funciona!! No parece que tenga gran importancia	Lo conseguimos. Pedir ayuda funcionó.

Enseñar a los niños a “pensar” a su manera a través de las cosas.
Ponga ejemplos de “guiones pensados” hasta que se conviertan en automáticos.

La ansiedad en el desempeño de tareas



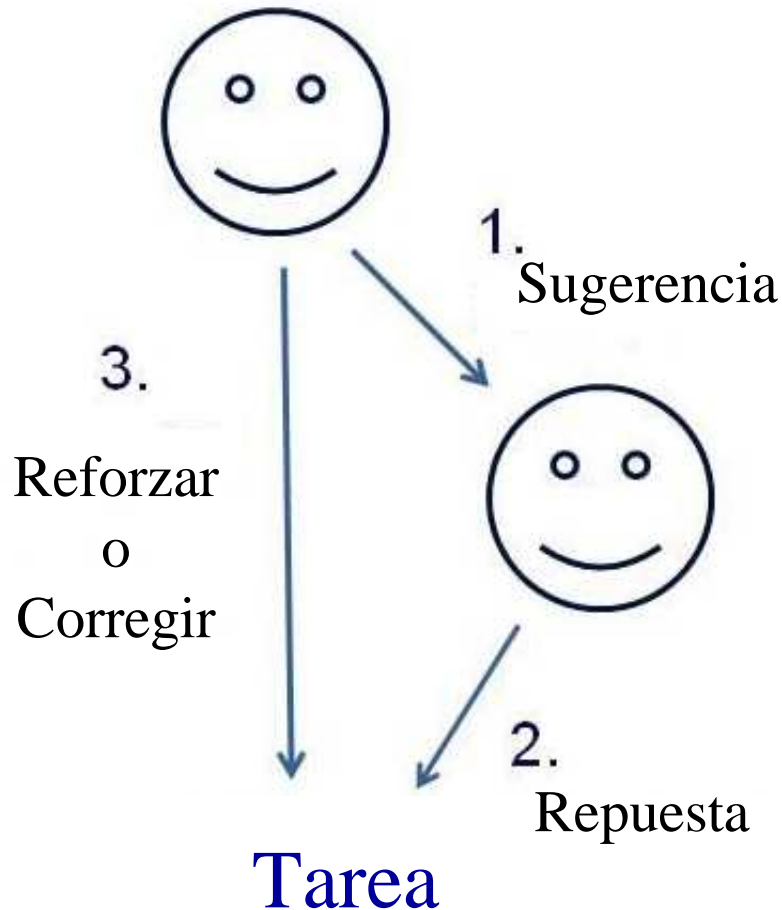
- Explicar a los niños con TEA que nosotros enseñamos a través de la sugerencia, instando a hacer algo, la instrucción, la cuestión, y el mandato.
- Tratamos de forzar en ellos y sacarlo de ellos. Preguntamos, sugerimos y les mandamos a “hacerlo”.
- El lenguaje imperativo crea ansiedad en el desempeño de tareas.
- La sugerencia directa los ponen en el acto, esto exige una respuesta por parte de ellos, que a menudo les causa quedarse parados y cerrarse en sí mismos.
- Esto hace que el aprendizaje no sea algo divertido, y es algo a evitar.



La ansiedad en el desempeño de tareas

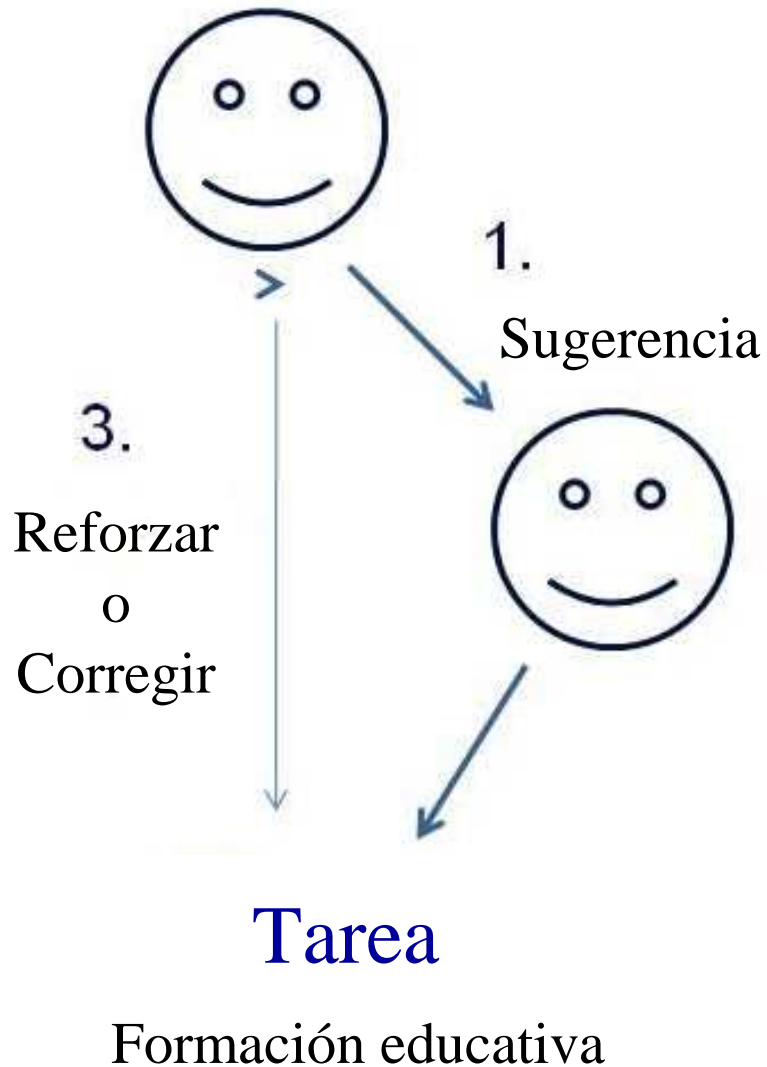
Hay muchos factores que pueden aumentar la ansiedad en la realización de tareas.

1. La formación educativa los pone en un aprieto.
2. A menudo, nos basamos en la enseñanza verbal, mientras ellos lo hacen mejor a través de señales visuales.
3. A causa del retraso en el proceso de información, a menudo repetimos el mensaje cuando ellos tardan en responder, lo cual les interrumpimos, causando frustración.
4. Ellos sienten más vulnerabilidad en la formación educativa, porque ellos tienen un control limitado.



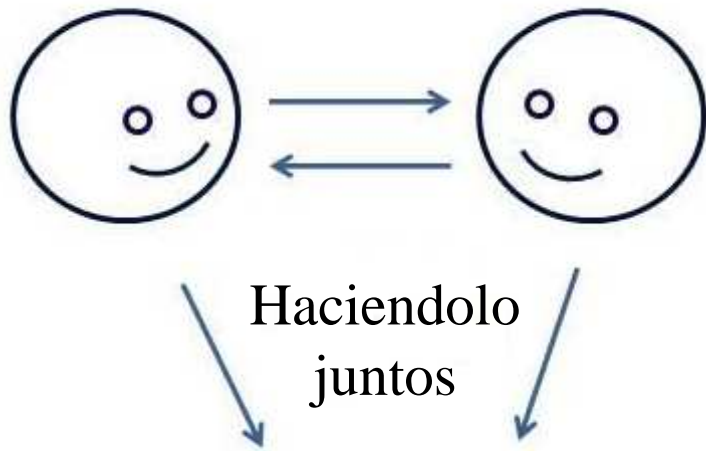
El niño lo hace,
mientras el adulto
instruye.

La ansiedad en el desempeño de tareas



- Cuando “se ponen en un aprieto”, están presionados a realizarlo.
- Ocurre cuando se aborda algo nuevo, o se pide realizar algo aprendido.
- Aumenta cuando alguien les manda hacerlo, le observa cómo lo hacen y suministra información de cómo lo están haciendo.
- Aumenta cuando la persona que lo manda tiene un rol más poderoso.
- Aumenta sustancialmente si no se sienten competentes para hacerlo.
- Aumenta si lo hacen sin ayuda, presionados por ellos mismos.
- Con frecuencia, es inherente al aprendizaje educativo.

No presionar



Tarea
Enseñanza del
aprendizaje
“Hacemos”

- Hacer la actividad juntos, centrandose en la “*relación*” en lugar del “*rendimiento*”
- Minimizar las instrucciones verbales, evitando órdenes para compartir pensamientos, sentimientos y perspectivas.
- Guiar con acciones: predicar con el ejemplo, orientando hacia la participación; dando gradualmente mayor responsabilidad.
- Marcar la actividad para maximizar el éxito; utilizar participación guiada para asegurarlo.
- Centrarse más en “*nosotros*” que en el “*tú*”.
“*Impresionante, lo conseguimos*” “*!Guau! Mejor lo intentamos de otra forma diferente*”
- Celebrar “*Lo hemos hecho juntos*”.
Centrandose en compartir la experiencia emocional del compañerismo.