

Módulo 1: Comprensión de la lesión cerebral traumática: el impacto en las emociones, el pensamiento y el comportamiento

Descripción general del módulo

Bienvenido/a al programa “El Camino de los Cuidadores” para familias de personas con daño/lesión cerebral adquirido (DCA). Este es su primer resumen del módulo. ¡Le felicitamos por dedicar este tiempo a aprender nuevas formas de ayuda para su familiar con daño cerebral! En este módulo veremos la situación de dos familias. Sus historias se utilizarán para explicar algunas de las técnicas utilizadas para ayudar al miembro de la familia con DCA, especialmente cuando tienen comportamientos desafiantes. Por supuesto, su propia experiencia con el miembro de su familia será muy personal y puede ser diferente a la de las familias de este módulo, pero esperamos que pueda identificarse con algunas de sus experiencias.

Aquí hay una descripción general de los siete puntos de este programa. Los dos primeros son los modelos de educación y deben ser completado. Luego, puede elegir cuál de los cinco módulos desea completar.

Módulos de Psicoeducación:

- **Módulo 1** Comprender el impacto de la lesión cerebral en los pensamientos, sentimientos y comportamiento.
- **Módulo 2** El ABC del comportamiento desafiante.

Comportamientos desafiantes y módulos de autocuidado:

- Baja movilidad y conducción.
- Irritabilidad y agresión.
- Dificultades en situaciones sociales.
- Actuando sin pensar.
- Cuidando de ti mismo.

Reseña del programa

Este programa incluye:

- **Un resumen del módulo (como este):** incluye la información importante que se enseña en el módulo y las estrategias y habilidades clave para usar con su familia.

- Preguntas frecuentes sobre el programa.

¿Para quién es este programa?

Este programa está diseñado para familias y cuidadores de personas que han sufrido una lesión cerebral traumática que experimentan dificultades para hacer frente al comportamiento desafiante de sus familiares. Esto incluye:

- Las personas con lesión cerebral que se irritan y actúan agresivamente.
- Las personas con lesión cerebral que tienen dificultades para ponerse en marcha y muestran poca motivación.
- Personas con lesión cerebral que tienen dificultades en situaciones sociales.
- Personas con lesión cerebral que actúan sin pensar.
- Miembros de familias que experimentan estrés y ansiedad.

Contenido

1.	La historia de Ana: Jorge	3
2.	La historia de Gerry: Sandra	3
3.	El "Gerente del cerebro" - Las funciones ejecutivas	4
	a. Planificación y organización	4
	b. Comportamiento Controlador	5
	c. Regulando sentimientos	5
	d. Resolución de problemas	5
4.	¿Qué "problemas de pensamiento" y comportamientos desafiantes ocurren después de una lesión cerebral?	5
	a. Falta de perspicacia y conciencia	5
	b. Comportamiento impulsivo (actuar sin pensar)	6
	c. Inflexibilidad	6
	d. Dificultad para regular los sentimientos	6
	e. Baja tolerancia a la frustración	7
	f. Pobres habilidades sociales.....	7
	g. Egocentrismo	8
	h. Mala iniciación, motivación e impulso.....	8
	Su lista de verificación.....	9
	Resumen.....	9

1. La historia de Ana: Jorge



Jorge tiene 22 años y tuvo lesión cerebral cuando estaba fuera de la ciudad con sus compañeros, y fue golpeado en la cabeza por un desconocido. Cayó hacia atrás y se golpeó la cabeza en la calle. Jorge se pone muy irritable y agresivo desde su accidente y tiene dificultades para controlar su temperamento/carácter. A continuación, hay una lista de comportamientos desafiantes que muestra Jorge. Marque las casillas con las que su familiar tiene dificultades:

- Insultar.
- Tirar cosas.
- Gritar.
- Querer alcohol o cigarrillos.
- Pedir las cosas de forma exigente.
- Perder el control de la situación.
- Dificultad para calmarse.

2. La historia de Gerry: Sandra



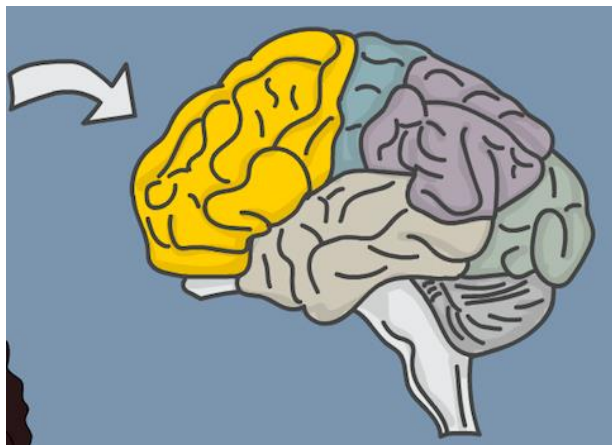
Sandra tiene 55 años y vive con su marido Gerry. Sandra tuvo una lesión cerebral en un accidente de tráfico mientras volvían a casa después de pasar la noche con su hijo. Gerry conducía el coche. Mientras Sandra se recuperaba de muchas de sus heridas, continúa mostrando algunas dificultades en situaciones sociales. A menudo dice cosas groseras o vergonzosas, y a veces no tienen sentido. También se frustra fácilmente cuando la gente no la entiende. A continuación, hay una lista de comportamientos desafiantes que muestra Sandra, especialmente en situaciones

sociales. Se han añadido alguno más. Marque las casillas de los comportamientos desafiantes con los que su familiar tiene dificultades:

- Decir las cosas de manera confusa: sin tener sentido.
- Decir cosas groseras o hirientes.
- Ser directo o demasiado directo.
- Hablar mucho de ellos mismos.
- No respetar los turnos de palabra.
- No notar el lenguaje corporal o las expresiones faciales de otras personas (por ejemplo, cuando las personas están aburridas o molestas por algún comentario).

3. El "Gerente del cerebro" - Las funciones ejecutivas

Muchos de los comportamientos desafiantes que vemos como resultado de una lesión cerebral ocurren debido a daños en ciertas partes del cerebro, incluidos los lóbulos frontales (parte frontal del cerebro). Estas partes del cerebro manejan las "funciones ejecutivas" que nos ayudan a controlar lo que decimos y hacemos, así como nuestras emociones.



Planificación y organización

Esto implica decidir qué queremos hacer y cuándo queremos hacerlo. También implica organizar y priorizar información de diferentes personas o lugares. Un ejemplo de esto es cuando Sandra quiere ir a visitar a su hijo, necesita planear cuándo irá (¿estará su hijo en casa?), cómo va a llegar allí (¿puede su marido llevarla? ella puede conducir sola?) y lo que podría necesitar llevar consigo (teléfono, monedero, llaves, comida para almorzar, etc.).

Comportamiento Controlador

Esto implica hacer un esfuerzo para cambiar nuestro comportamiento cuando estamos en diferentes situaciones. Necesitamos ser flexibles con nuestro comportamiento dependiendo de la situación. Además, necesitamos poder aprender de los errores o comentarios. Por ejemplo, Jorge necesitaría cambiar la forma en que habla y actúa cuando está con sus hermanos en comparación con cuando está en una cita con el médico o en una entrevista de trabajo.

Regulando sentimientos

Esto implica poder controlar cómo reaccionamos ante los demás y cómo mostramos lo que sentimos. Por ejemplo, si el jefe de Jorge le dice que ha cometido un error, debe mantener la calma, aunque se sienta enfadado y molesto. Si Jorge no pudiera controlar sus sentimientos, podría gritarle delante de toda la oficina y, por lo tanto, arriesgarse a perder su trabajo.

Otro problema con los sentimientos es que algunas personas con lesión cerebral no son muy buenas para ver/entender cómo se sienten otras personas. Esto significa que es posible que no sepan cuándo la otra persona está feliz, enfadada o triste. Esto hace que sea muy difícil ser comprensivo o saber cómo reaccionar.

Resolución de problemas

Esto implica pensar en un problema, encontrar la mejor manera de resolverlo y luego elegir la mejor opción. Por ejemplo, cuando Sandra intenta cocinar algo para su familia, pero no puede encontrar la receta, puede resolver el problema buscándolo en Internet.

4. ¿Qué "problemas de pensamiento" y comportamientos desafiantes ocurren después de una lesión cerebral?

Cuando los lóbulos frontales del cerebro están dañados, nuestras acciones y comportamiento se ven afectados. Además, cuando las personas con lesión cerebral tienen que hacer cosas que son nuevas o cuando están cansadas, estresadas o preocupadas, les resulta un poco más difícil. Las personas con lesión cerebral pueden mostrar dificultades con:

Falta de perspicacia y conciencia

Esto implica saber qué cosas puede y no puede hacer. Muchas veces, las personas con lesión cerebral son menos conscientes de su propio comportamiento y su impacto en los demás. Puede ser muy difícil para ellos aprender a cambiar.

Por ejemplo, Gerry dijo que Sandra no sabía que sus comentarios son groseros o hirientes para los demás. Incluso cuando Gerry le dice a Sandra que ella ha dicho algo maleducado o hiriente, no cambia su comportamiento la próxima vez. Sandra sabe que lo que dijo fue incorrecto, pero parece que todavía no puede cambiar.

Comportamiento impulsivo (actuar sin pensar)

Esto implica tener una idea o pensamiento y luego actuar en consecuencia sin pensar en las consecuencias. La persona puede encontrar difícil mantener sus pensamientos para sí mismos y, por lo tanto, terminan soltando todo lo que tiene en la mente. Incluso pueden decir cosas inapropiadas que nunca habrían dicho antes de su lesión. Aunque parece que una persona con una lesión cerebral sabe lo que debe hacer, el daño a su cerebro le impide hacerlo.

Gerry contó el ejemplo de que Sandra gastó todo su dinero en zapatos nuevos. Ella ya tiene muchos zapatos, y ahora no tiene suficiente dinero para comprar cosas más importantes y necesarias.

Ana contó el ejemplo de que Jorge grita a sus hermanos cuando hacen algo que no le gusta o cuando no puede hacer lo que quiere. Debido a que su cerebro está lesionado, no puede pensar en las consecuencias de gritarle a sus hermanos.

Inflexibilidad

La flexibilidad implica poder cambiar tu forma de pensar cuando lo necesites. Si algo en el entorno cambia, es posible que también deba cambiar sus planes. Con una lesión cerebral, las personas pueden volverse inflexibles.

Por ejemplo, Sandra y Gerry disfrutaban salir a pasear por las tardes. Pero cuando está lloviendo, necesitan cambiar sus planes. Cuando Gerry sugiere ir al cine, Sandra se molesta porque en su mente había planeado ir a caminar.

Dificultad para regular los sentimientos.

Las personas con lesión cerebral a menudo se enfadan rápidamente y, a veces, no son muy pacientes cuando las cosas cambian. La regulación de los sentimientos puede ser difícil después de una lesión cerebral porque el área cerebral dañada puede aumentar la fuerza de la emoción y hacer que la persona haga cosas basadas en sus sentimientos. Por lo tanto, las personas con lesiones cerebrales

a menudo responden a cosas inesperadas y levemente desagradables (p. Ej., Un ruido fuerte) con una reacción mucho mayor que antes de su lesión.

Baja tolerancia a la frustración

Las personas con lesión cerebral también parecen frustrarse muy fácilmente y tienen, lo que se llama, "menor tolerancia a la frustración". Pueden enfadarse más rápidamente o reaccionar con emociones más fuertes ante los eventos, que pueden ser completamente exagerados. También tienen más dificultades para calmarse una vez que están enfadados.



Jorge se enfada con sus hermanos por hacer ruido cuando juegan en el patio trasero y Jorge intenta ver la televisión. Su lesión cerebral hace que la situación se sienta más frustrante que antes de su lesión y su ira parece ir de 0 a 100 muy rápidamente. La lesión cerebral de Jorge también le dificulta controlar sus reacciones cuando se enfada. Por ejemplo, cuando Jorge escuchó a sus hermanos jugar ruidosamente en el patio trasero, reaccionó impulsiva y fuertemente gritándoles y arrojándoles cosas.

Pobres habilidades sociales

Las personas con lesión cerebral tienen dificultades para saber cómo actuar cerca de otras personas en diferentes tipos de situaciones. Las funciones ejecutivas nos ayudan a controlar lo que decimos y hacemos en este momento, para que podamos controlar lo que sucede más adelante. También nos ayudan a saber que necesitamos hablar con nuestro jefe o supervisor de manera diferente a cómo hablamos con nuestra pareja o amigos.

Sandra a menudo menciona cosas personales o incómodas acerca de los demás, lo que causa vergüenza a otras personas. Ella tiene dificultades para "callarse" y dice cosas sin pensar, a pesar de que molesten a sus amigos o familiares. Por ejemplo, Sandra le dijo a su nuera que su nuevo corte de pelo la hacía parecer más vieja.

Los problemas de "lectura de las emociones" de otras personas también pueden dificultar las situaciones sociales. Cuando alguien está molesto y lo muestra, la persona con la lesión cerebral no puede darse cuenta de cómo se siente esta persona.

En el caso de Sandra, incluso si su nuera parece molesta por el comentario que hizo, es posible que Sandra no pueda darse cuenta de que su nuera está molesta. Sandra se siente bastante molesta y confundida cuando sus amigos y familiares comienzan a evitar pasar tiempo con ella porque no comprende lo que ha hecho mal.

Egocentrismo

Esto implica creer que las elecciones y acciones de otras personas deben girar en torno a "mí". Las personas con lesión cerebral a menudo pueden parecer muy exigentes y no pueden ver los puntos de vista de otras personas, pero en realidad el problema es el cerebro lesionado.

Jorge piensa que "solo mi elección de ver el programa de TV es correcta" en lugar de pensar si otras personas podrían querer ver otro programa que también puede ser bueno.

Mala iniciación, motivación e impulso

A veces, los comportamientos desafiantes NO pueden estar haciendo algo. Por ejemplo, la persona no está motivada para hacer algo o no hace cosas incluso cuando dice que quiere hacerlo. Esto puede ser muy frustrante y desafiante para los miembros de la familia.

Cuando pensamos en cómo hacemos las cosas y por qué las hacemos, podemos pensar en arrancar un coche ... necesitamos 3 cosas para arrancar un coche:



1. Tenemos un motor, que es nuestra "**fuerza/motivación**". Esta es nuestra capacidad de hacer algo físicamente, como caminar.
2. Tenemos una clave, que es nuestra "**motivación**". Para arrancar el motor tenemos que tener el deseo o la motivación para arrancarlo.
3. Una vez que decidimos arrancar el motor, tenemos que girar la llave, lo que provoca el encendido. Esto se conoce como nuestra "**iniciación**". Incluso si estamos motivados y tenemos un motor que funciona, necesitamos crear la chispa para que funcione.

Entonces, después de una lesión cerebral, puede tener problemas con la motivación, la iniciación o el impulso.

Lista de verificación

Sus tareas a realizar después de este módulo son:

- Revisar el Módulo 1 nuevamente.
- Vuelva a leer e imprima este resumen del módulo (¡no tardará mucho tiempo!).
- Reconocer las funciones ejecutivas que se ven afectadas después de una lesión cerebral.
- Aprender las "dificultades de pensamiento" y los comportamientos desafiantes que ocurren después de una lesión cerebral.
- Comprender por qué ocurren "dificultades de pensamiento" y comportamientos desafiantes después de una lesión cerebral.
- Recompénsese por completar el Módulo 1.

Resumen

Felicitaciones por completar el primer módulo del programa "El Camino de los Cuidadores". En este resumen, discutimos las Funciones Ejecutivas ("administrador del cerebro") y lo que hacen. También discutimos las dificultades de pensamiento y los comportamientos desafiantes que ocurren después de una lesión cerebral y por qué ocurren.

Buen trabajo, ya ha completado el primer módulo. Recuerde, puede regresar cuando lo desee y volver a leer el Módulo 1. De hecho, le recomendamos que lo vuelva a leer al menos una vez más esta semana.

Queremos que regrese y vea el Módulo 2. ¡Nos vemos luego!