

Módulo: Apatía y Poca Motivación

Descripción general del módulo

Este resumen trata los puntos clave discutidos en el módulo: Poca motivación y dificultad para continuar después de una lesión cerebral. Este módulo se centró en las dificultades que las personas con lesión cerebral pueden tener para comenzar las tareas (iniciación), dificultades para finalizarlas o poder completar todos los pasos involucrados, así como la escasa motivación para participar en ellas. Utilizando el modelo ACC de cambio de comportamiento, Jenifer pudo aprender por qué Fran tenía dificultades para comenzar y completar las actividades. Ella también aprendió algunas estrategias para ayudar a Fran a involucrarse en actividades y participar de principio a fin.

Contenido

1. Arranque el vehículo: conducción, motivación e iniciación.....	2
a) Pensar las dificultades involucradas en la motivación, iniciación y energía.....	3
b) Impacto de los problemas de iniciación, motivación y energía en las familias	4
2. Iniciación	4
a) Ejemplo	4
b) Antecedentes, comportamiento y consecuencias (ACC)	4
c) Prevención y Estrategias	5
3. Fuerza/energía	6
a) Ejemplo	6
b) Antecedentes, comportamiento y consecuencias (ACC)	7
c) Prevención y refuerzo	7
4. Motivación.....	7
a) Ejemplo	7
b) Antecedentes, Comportamientos y Consecuencias (ACC).....	8
c) Estrategias y refuerzos	8
Lista de verificación.....	9
Resumen.....	9

1. Arranque el vehículo: conducción, motivación e iniciación

En el Módulo 2, utilizamos el ejemplo de arrancar un coche para explicar los tipos de dificultades que las personas con DCA pueden tener con la motivación, la conducción y la iniciación. Desafortunadamente, no hay medicamentos que realmente puedan ayudar con este problema. A menudo las personas pueden tener problemas para comenzar tareas o terminarlas. Esto puede ser muy frustrante para las familias, especialmente si la persona dice que quiere hacer cosas, pero sus acciones dicen lo contrario.

Usando el ejemplo del coche:

Tenemos un motor, que es lo que se conoce como nuestra **“fuerza/energía”**. Esta es nuestra capacidad de hacer algo físicamente, como caminar o sacar el pan para hacer un bocadillo.



Tenemos una llave, que es nuestra **“motivación”**. Para arrancar el motor tenemos que tener el deseo o la motivación para arrancarlo.



Una vez que decidimos arrancar nuestro motor, tenemos que girar la llave, lo que provoca el encendido. Esto se conoce como “**iniciación**”. Incluso cuando estamos motivados y tenemos un motor que funciona, necesitamos crear la chispa para ponernos en marcha.



Pensar las dificultades involucradas en la motivación, iniciación y energía

Las dificultades en estas tres áreas son bastante diferentes y requieren un enfoque diferente. Esto se debe a que existen diferentes dificultades de pensamiento. Por ejemplo, la falta de **motivación** puede no ser una opción o porque la persona es perezosa. Debido a las lesiones en el cerebro, es posible que la persona no tenga las habilidades o la capacidad para pensar en lo que significará para ellos hacer o lograr algo.

Además, algunas personas que han tenido una lesión cerebral tienen dificultad para pensar acerca de las consecuencias o beneficios de sus acciones a largo plazo. Por lo que no tienen el deseo inmediato de hacer algo.

Estas dificultades de pensamiento son muy diferentes de las involucradas en la **iniciación**, donde el problema es más que no comenzar una tarea o actividad. La persona puede saber lo que quiere hacer, pero no puede usar esa idea para comenzar o cambiar su comportamiento. Eso significa que tienen una desconexión entre 'saber' y 'hacer'.

Las personas con lesión cerebral que tienen poca energía, iniciación y motivación pueden:

- Tener dificultades para completar los pasos para finalizar una actividad.
- Sentarse y no participar en cosas que solían disfrutar.

- Decir que van a hacer algo, pero nunca lo lograrán.
- Quejarse de estar aburrido, pero no hacer cosas cuando se lo sugieres.
- Frustrarse cuando se le intentan ayudar o hacer cosas por ellos.

Impacto de los problemas de iniciación, motivación y energía en las familias

Los problemas de apatía pueden ser particularmente desafiantes para las familias. La persona con la lesión cerebral puede parecer estar desmotivadas y desinteresadas y pueden también no mostrar afecto espontáneo por los demás, ni contribuye al romance de la relación con su pareja (tales como la organización de cenas o regalos o flores). Es posible que tampoco respondan a emergencias como desbordamiento de agua o llanto de un niño.

Los problemas de la escasa motivación pueden abordarse con éxito utilizando el modelo ACC y lo discutiremos a continuación. Pero es importante reconocer que incitar a la persona con lesión cerebral a realizar tareas durante todo el día puede ser agotador. Puede ser importante para que usted pueda ajustar sus expectativas acerca de la cantidad de actividad que puede esperar que haga la persona con DCA.

2. Iniciación

Ejemplo

Fran dice que quiere prepararse el desayuno él mismo todos los días. No le gusta cuando Jenifer lo hace. Esto lo frustra y lo irrita. Pero, cuando Fran comienza a hacer su desayuno, lo primero que hace es sacar todo lo que necesita y luego lo deja. No termina de preparar el desayuno y deja todos los ingredientes en mal estado. Esto hace que Jenifer se sienta frustrada, por lo que lo termina de hacer ella misma. Pero a continuación, Fran se enfada porque no ha dejado que lo hiciera él solo.

¿Fran solo está siendo vago? ¿Realmente quiere que Jenifer lo haga por él?

No, lo que realmente le está sucediendo a Fran es que tiene dificultad en pasar de una etapa a la siguiente. Sabe que quiere preparar el desayuno, pero está teniendo problemas para unir los pasos para terminar la tarea. En este ejemplo, la **iniciación** de Fran no funciona correctamente.

Antecedentes, comportamiento y consecuencias (ACC)

En el Módulo 2, aprendimos a analizar lo que estaba sucediendo antes y después del comportamiento para ayudarnos a comprender qué podría estar causándolo (antecedentes) y qué podría estar manteniéndolo en funcionamiento (consecuencias).

Veamos la situación de Fran en términos del modelo ACC:

Lo que está sucediendo antes (**antecedentes**) es que Fran sabe que quiere hacer algo y quiere ser independiente, pero no puede iniciar los pasos necesarios para seguir la tarea.

El **comportamiento** es que Fran no finaliza los pasos. Jenifer intenta hacerlo por él, y Fran se enfada con ella.

Las **consecuencias** son que Fran no come y Jenifer se frustra porque no permite que lo haga ella.

Prevención y Estrategias

Hay varias cosas prácticas que las familias pueden hacer para ayudar a alguien con poca iniciación. Estos incluyen estrategias para evitar que ocurra el comportamiento, así como cosas para reducir el impacto del comportamiento. Idealmente, los miembros de la familia deben hablar con la persona con lesión cerebral para ver qué les gusta hacer y cómo les gusta hacerlo.

Luego, cada uno de los antecedentes puede abordarse utilizando diferentes estrategias. En el ejemplo de Fran, las estrategias que Jenifer puede utilizar son:

- Tienes todos los ingredientes listos para que Fran los use, lo que le servirá como un aviso y también le proporcionará lo que necesita.
- Sentarse con Fran y ayudarlo a escribir los pasos necesarios para preparar su desayuno, para que pueda seguirlos cada vez. Esto evita que los miembros de la familia tengan que "regañar". También significa que Fran debe escribir lo que quiere hacer. Además, le ayuda a no tener que depender de su memoria, a superar los problemas con la distracción y le brinda una forma de afrontar los problemas.
- Si Fran se queda atascado en un paso, Jenifer puede preguntarle "¿Hay algo en que pueda ayudarte?" O "¿Qué necesita hacer después de eso, Fran?"
- Si Fran no puede pensar en el siguiente paso, Jenifer podría decir: "La última vez que hiciste eso, Fran, lo hiciste ... a continuación, ¿crees que eso es lo que debes hacer ahora?".
- Si Fran continúa teniendo dificultades para terminar la tarea, Jenifer podría decir "Fran, ¿quieres que haga estos pasos y tú puedes hacer estos otros?" O "¿Te gustaría que hiciéramos esto juntos?"

También hay cosas que los miembros de la familia pueden hacer para abordar los comportamientos ellos mismos. Para cambiar el comportamiento de nuestro miembro de la familia, también podemos

cambiar nuestro propio comportamiento. Por ejemplo, en el caso de Fran, Jenifer u otros miembros de la familia pueden:

- Intentar no ayudarlo. Esto hace que Fran sienta que es "inútil". Puede ser muy difícil el no ayudarlo, pero es importante que los miembros de la familia no "arreglen" el problema siempre.
- Darle su espacio a Fran cuando se enfada o se frustra (vea el Módulo de Irritabilidad/Agresión). En cambio, Jenifer podría decir: "Lo siento Fran, puedo ver que te estás frustrando. Estaré aquí y si necesita que haga algo para ayudar, hágamelo saber".
- Regrese a Fran en 5 minutos y repita algunos de los pasos anteriores, como "¿hay algo en lo que pueda ayudarlo?".

Finalmente, también puede abordar las consecuencias. Esto cambiará el impacto que los comportamientos tendrán en la familia y reducirá la cantidad de veces que sucederán en el futuro. En el ejemplo de Fran, los miembros de la familia pueden:

- Hacer 10 respiraciones profundas y caminar hacia otra habitación cuando se sientan frustrados con él.
- Tener algo que esté listo para cocinar o que ya esté cocinado para que Fran pueda comer, para que no pase hambre.
- Tranquilizar a Fran y darle un refuerzo positivo para los pasos que logró, como "Fran, fue genial cómo cortaste el pan, mañana si quieres mi ayuda, avísame".
- Elogie a Fran por haberse calmado rápidamente, como "Fran, puedo ver que el no terminar la tarea hizo que te enfadaras y frustraras, pero es genial que haya podido superar eso rápidamente".

3. Fuerza/energía

Ejemplo

Fran dice que quiere unirse a al grupo "Hombres y cabañas" para poder realizar actividades con las que antes disfrutaba. Se queja de que él estaba aburrido y no tenía nada que ver. Pero cada vez que Fran está sentado en la casa, se acuesta en el sofá y mira televisión. Podría pasar su tiempo en el grupo "Hombres y cabañas", que encontraría más interesante y agradable.

¿Fran es perezoso?

Respuesta: No, Fran está teniendo dificultades para arrancar su motor. Es muy probable que él también tiene dificultad con la iniciación y la motivación.

Fran necesita ayuda para comenzar el proceso para unirse al grupo "Hombres y cabañas" (iniciación), pero también tiene dificultades para completar el proceso de solicitud (energía/fuerza).

Antecedentes, comportamiento y consecuencias (ACC)

Veamos el ejemplo de Fran usando el modelo ACC:

Antecedentes: Fran ha dicho que está aburrido, pero no parece hacer nada al respecto.

Comportamiento: Fran se acuesta en el sofá y mira la televisión todo el día.

Consecuencias: Fran no participa en actividades con las que realmente podría disfrutar y esto provoca que Jenifer se frustre.

Prevención y refuerzo

La forma en que le pide a su familiar que haga las cosas puede marcar una gran diferencia. ¡Recuerde, la prevención es la clave!

Por ejemplo, Jenifer podría ayudar a Fran descargándose el formulario de solicitud para unirse a "Hombres y cabañas" y decirle a Fran "Fran, aquí hay un formulario de solicitud para unirse a "Hombres y cabañas". ¿Qué actividades te interesan hacer?".

Otra sugerencia es que Jenifer diga "Fran, ¿necesitas ayuda con el formulario de solicitud? Dijiste que te gustaría tener algo que hacer durante el día y "Hombres y cabañas" tiene actividades que divertidas".

Jenifer incluso podría reservar algo de tiempo para hacer esto con Fran: "Fran, tengo 10 minutos libres ahora, ¿te gustaría que te ayude con el formulario de solicitud para "Hombres y cabañas"?"

O "Fran, esta noche a las 21 p.m. antes de la cena, ¿Te gustaría que te ayudara con el formulario de solicitud?".

4. Motivación

Ejemplo

Fran dice que quiere pasar más tiempo con sus amigos, pero nunca piensa en llamarlos y en hacer planes con ellos. Jenifer se frustra porque parece que Fran espera que sus amigos hagan todo

ellos. Fran a continuación, se queja de que nadie quiere pasar tiempo con él y que las personas no quieren hacer cosas con él.

Esto es frustrante para Jenifer porque creía que Fran estaba siendo flojo o vago.

Sin embargo, debido a la lesión cerebral, estaba teniendo dificultades con la motivación para contactar a sus amigos. También tiene algunas dificultades para pensar, lo que hace que a Fran le resulte difícil resolver problemas.

Antecedentes, Comportamientos y Consecuencias (ACC)

Veamos esta situación en términos de nuestro ACC

Antecedentes: Fran ha dicho que quiere pasar más tiempo con amigos porque se siente solo.

Comportamiento: Fran no puede motivarse para llamar o contactar con sus amigos. Jenifer recuerda constantemente a Fran que sus amigos no tienen por qué hacerlo todo ellos.

Consecuencias: Fran no dedica tiempo a estar con su familia y se siente aún más solo e incapaz de mantener sus amistades. Fran también continúa quejándose de esto ante Jenifer, quien se siente frustrada e indefensa.

Estrategias y refuerzos

Entonces, si Fran realmente quiere pasar tiempo con sus amigos, pero simplemente no puede motivarse para llamarlos, Jenifer podría ayudarlo. Algunas de las cosas que Jenifer podría hacer son:

- Ayudar a Fran a desarrollar algunas indicaciones para recordarle a qué amigos puede llamar cuando está aburrido o solo. Por ejemplo, tener un cuaderno con esa información que pueda guardarlo junto a su cama, o puede tener una nota en la pared.
- Desarrollar un sistema de recompensas que refuerce a Fran cualquier tarea que termine o intente terminar.
- Ponerse en contacto con algunos de los amigos de Fran y ver cuándo están disponibles, luego sugerirle esa fecha a Fran, para que cuando los llame, tenga éxito. ¡Esto lo animará a querer hacerlo nuevamente!
- Ayudar a Fran a que ponga algunos contactos de fácil acceso en su teléfono, para que no le sea difícil contactar con ellos.

- Acordar con los amigos de Fran que se comuniquen con él primero, luego animarlos a que tenga organizado algún plan.
- Fran podría calcular un horario establecido cada semana en el que pueda llamar a sus amigos. Así se convertirá en rutina, y entonces él no dependerá de la motivación para que ocurra.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		Llamar a los amigos		Ver a los amigos		Tarde de amigos

Lista de verificación

Sus tareas a realizar después de este módulo son:

- Revisión del módulo: apatía y poca motivación.
- Vuelva a leer e imprima este resumen del módulo (¡no tardará mucho tiempo!).
- Reconozca que las personas con DCA pueden tener problemas de iniciación, impulso y / o motivación y que estas dificultades no son por pereza.
- Comprenda por qué ocurren estos problemas: dificultades de pensamiento.
- Aprenda lo que se puede hacer para prevenirlos: cambiar los desencadenantes (antecedentes).
- Reconozca la forma de ayudar a una persona con baja motivación, impulso y energía/fuerza.
- Recompénsese por completar este módulo.

Resumen

Felicitaciones por completar el módulo: Apatía y poca motivación. En este resumen, discutimos por qué y cómo las personas con lesión cerebral tienen dificultades para ponerse en marcha, comenzar tareas y terminirlas. También discutimos por qué pueden ocurrir estos problemas y qué problemas de pensamiento los causan.

Se aprendió algunas de las formas en que puede prevenir o cambiar los factores desencadenantes para reducir la probabilidad de que alguien no participe en tareas y tenga poca motivación. También aprendiste habilidades sobre cómo responder a un miembro de tu familia cuando muestran poca energía, motivación e iniciación.