

Módulo: "Actuar sin pensar"

Descripción general del módulo

Este resumen de los puntos clave discutidos en el módulo "Actuar sin pensar" después de una lesión cerebral. Este módulo se centró en las dificultades que las personas con lesión cerebral pueden tener en la organización y el control de lo que dicen y hacen en diferentes situaciones. Usando el modelo ACC de cambio de comportamiento, Álvaro pudo aprender por qué Helena está haciendo o diciendo cosas que son inapropiadas o embarazosas para la familia. Él también aprendió algunas estrategias para ayudar a Helena a tomar el control de sus acciones y realizar cambios en el entorno, tanto en casa como fuera, para ayudar a reducir la frecuencia de los comportamientos desafiantes de Helena.

Contenido

1. Dificultades que surgen de "actuar sin pensar"	1
2. Los problemas de pensamiento que están asociados con "actuar sin pensar"	3
a) Los cambios en las habilidades de comunicación pueden resultar en:	3
3. Los factores psicológicos asociados con "actuar sin pensar"	3
4. Estrategias para socios y familiares.....	4
5. Actuando sexualmente sin pensar	6
Lista de verificación.....	8
Resumen.....	8

1. Dificultades que surgen por "actuar sin pensar"

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 nuevas o cuando están cansadas, estresadas o preocupadas, esto se vuelve muy difícil. Una de las dificultades que tienen las personas después de una lesión cerebral es que a menudo actúan o dicen cosas antes de pensarlas o preocuparse por las consecuencias de sus acciones. Esto puede conducir a comportamientos problemáticos, dificultades sociales y problemas financieros.

A continuación, se incluye una lista de algunos de los tipos de problemas que surgen al actuar sin pensar. Marque los que han sido un problema para su familiar con lesión cerebral:

- No ser capaz de parar de hacer algo que se ha pensando aunque no sepa cómo puede afectará a los demás.
- Decir cosas que pueden molestar u ofender a los demás.
- Actuar de manera que pueda molestar, ofender o lesionar a otros.
- Envío de e-mails/textos/cartas que son abusivos, groseros o injustos incluso aunque el contenido sea verdad.
- No preocuparse por las consecuencias de su comportamiento o palabras.
- Ser excluido de ciertas situaciones por lo que dicen o hacen.
- Amigos / familiares que no quieren pasar tiempo con ellos debido a que se preocupan de lo que pueda decir o hacer.
- Actuar / hablar sin pensar en el impacto que esto puede tener para ellos mismos.
- Comportamiento de riesgo que le exponen a situaciones inseguras.
- Pérdida de dinero debido al gasto excesivo.
- Otras personas pueden pensar que la persona es grosera y brusca, lo que puede causar dificultades:
 - Haciendo nuevos amigos.
 - Manteniendo viejas amistades.
 - Mantener relaciones.
 - Formando nuevas relaciones.
 - En el lugar de trabajo.
- Incapacidad para ahorrar dinero o regular los ahorros.
- Irritabilidad y arrebatos de mal genio.
- Demasiado familiarizado con extraños y tiende a contar detalles muy personales.
- Hacer preguntas personales que causen molestias.
- Gritar respuestas antes de que se hayan completado las preguntas.
- Interrumpir conversaciones.
- No puede esperar pacientemente su turno.
- Promiscuidad sexual.



2. Los problemas de pensamiento que están asociados con "actuar sin pensar"

Hay una serie de problemas de pensamiento que causan o están asociados con actuar sin pensar. Éstos incluyen:

- No poder filtrar pensamientos o ideas que puedan tener un impacto negativo en ellos mismos o en los demás cuando están teniendo una conversación.
- No ser capaz de detener un impulso incluso si él/ella sabe que es un error o una mala idea.
- No ser capaz de recordar cómo fue la última situación donde ellos actuaron sin pensar.
- Tener el pensamiento inflexible: solo su opinión es correcta, ser incapaz de ver los puntos de vista de otras personas.

Los cambios en las habilidades de comunicación pueden resultar en:

- Elecciones inapropiadas de bromas, comentarios, preguntas o conversaciones.
- Malinterpretar las relaciones sociales: creer que una relación es más íntima de lo que es.
- No captar señales verbales y no verbales y comentarios de los demás (por ejemplo, no darse cuenta de la desaprobación, disgusto o miedo).
- Expresión incómoda o uso inapropiado del lenguaje.
- Las dificultades con las habilidades de comunicación social, como el contacto visual, la distancia social, el espacio y el tacto apropiado, también pueden causar un comportamiento social que hace que los otros se sientan incómodos o amenazados.

3. Los factores psicológicos asociados con "actuar sin pensar"

Cuando una persona con lesión cerebral actúa sin pensar puede haber muchas consecuencias negativas que afectan a sus relaciones y al bienestar psicológico. Por ejemplo, si hacen o dicen algo que molesta u ofende a otros, sus amigos pueden alejarse y pasar menos tiempo con ellos. Si esto continúa puede convertirse en un problema, la persona con lesión cerebral puede tener menos confianza en las situaciones sociales y comenzar a evitar pasar tiempo con las personas. Esto puede conducir a una baja autoestima y aislamiento social.

Otra dificultad psicológica que puede surgir cuando las personas con lesión cerebral actúan sin pensar es que a menudo pueden sentirse culpables o tener remordimiento cuando se entera de que ha molestado u ofendido a alguien que les importa. Si esto sucede regularmente, la persona puede desarrollar un estado de ánimo bajo o depresión.

4. Estrategias para familiares y amigos

Aprenda todo lo que pueda sobre la impulsividad y la lesión cerebral: cuanto más entienda, más podrá responder positivamente cuando sea necesario, en lugar de reaccionar negativamente y convertirse en parte del problema.

Al igual que con muchos aspectos de una lesión cerebral, la impulsividad a menudo surge cuando la persona está confundida o temerosa, por lo que los horarios y las rutinas diarias predecibles serán de gran ayuda.

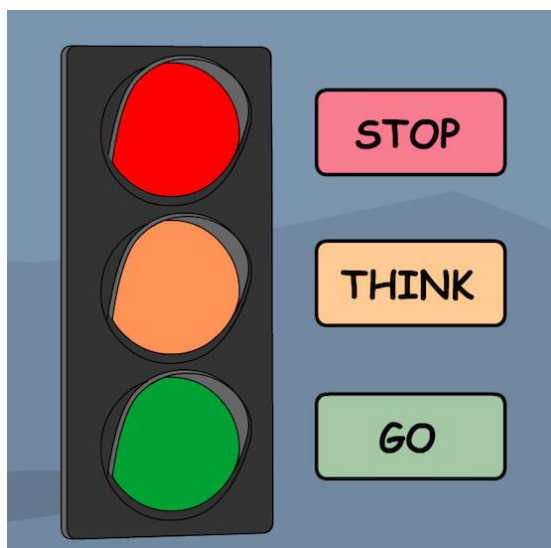
Fomentar técnicas de autocontrol como:

- ¿Realmente quiero hacer esto, estoy listo?
- ¿Cuáles son los pros y los contras de hacer o decir esto?
- ¿Cuál será el resultado?

Anime a la persona a desarrollar sus habilidades de escucha y sociales nuevamente. Juego de roles sobre cómo escuchar, cómo presentar nuevos temas y cómo interrumpir educadamente a otras dos personas que están teniendo una conversación. También complete del Módulo sobre las dificultades sociales y leer el material complementario. Estos dos módulos se superponen y se pueden encontrar estrategias adicionales en ellos.

Si la persona participa en un comportamiento de búsqueda de atención, como gritar o interrumpir, dígame que esta no es una buena manera de llamar la atención y asesore una estrategia alternativa.

Trate de recordar que es la impulsividad la que tiene la culpa, no el miembro de su familia. En general, no hablarán ni actuarán intencionalmente para molestarlo o herir sus sentimientos. Separar a la persona del comportamiento puede ser muy útil para hacer frente a la situación.



Dar retroalimentación sobre el comportamiento.

Proporcione a la persona comentarios frecuentes, directos y claros. La retroalimentación debe ser:

- Inmediata.
- Directa.
- Concreta y describir el comportamiento.
- Consistente.
- Dar dirección.
- No es recomendable que refuerce o aliente el comportamiento.
- Ayudar a que la persona puede aprender de esa situación.
- No humillarse.
- No imponga sus propios valores.

Gestionar el medio ambiente.

Algunas personas tienen una visión y una conciencia limitadas sobre el comportamiento desinhibido sexualmente y / o una capacidad muy limitada para cambiar el comportamiento debido a graves deficiencias cognitivas y de comportamiento. En este caso, es posible que necesite encontrar estrategias para administrar el entorno. Por ejemplo:

- Trate de predecir situaciones donde el comportamiento es más probable.

- Elaborar estrategias con anticipación.
- Restrinja cualquier oportunidad de participar en un comportamiento inapropiado (es decir, planificar la proximidad, la oportunidad y los medios).
- Limite cualquier actividad social “en riesgo”, por ejemplo, clubes o pubs llenos de gente o donde se consume alcohol.
- Proporcionar pistas sobre el comportamiento, lo que la persona debe y no debe hacer, antes, durante y después de las actividades sociales.
- Proporcionar actividades alternativas (por ejemplo, grupos pequeños versus grupos grandes).
- Mantenga una distancia cómoda para que la persona no pueda tocar, agarrar o acercarse demasiado (p. Ej., Cuando brinda).
- Proporcionar supervisión y estructura.
- Brindar apoyo y supervisión uno a uno en cualquier situación de "riesgo".
- Proporcionar pistas y sugerencias sobre el comportamiento apropiado o inapropiado.
- Redirigir, distraer o desviar a la persona (por ejemplo, temas de conversación más apropiados, o cambiar la actividad o tarea).



5. Actuando sexualmente sin pensar

El comportamiento sexual desinhibido puede incluir:

- Conversación o contenido sexual.
- Comentarios y bromas de naturaleza personal o sexual.
- Tocar o agarrar inapropiadamente.
- Proposiciones sexuales.

- Exposición de genitales en público.
- Masturbación en un lugar público.
- Agresión sexual.

El comportamiento sexual desinhibido se puede definir como una persona que no sigue las reglas sociales sobre cuándo y dónde decir o hacer algo. Esto significa que los pensamientos, impulsos o necesidades sexuales se expresan de manera directa o desinhibida, por ejemplo:

- Situaciones inapropiadas.
- En el momento equivocado.
- Con la persona equivocada.

¿Por qué sucede?

La mayoría de las personas con lesión cerebral no tienen una mayor libido/deseo sexual después de una lesión. De hecho, la disminución del deseo sexual es más común. Hay una serie de otras razones para el comportamiento sexual desinhibido. Estas pueden incluir:

- Disminución de la conciencia y la comprensión, y la falta de autocontrol de su propio comportamiento (por ejemplo, no darse cuenta de que la conversación o el comportamiento es ofensivo para otra persona).
- Impulsividad y desinhibición, lo que resulta en un comportamiento que no está controlado por las reglas sociales o interpersonales habituales.
- Los pensamientos, que generalmente son privados, pueden expresarse en voz alta.
- Actuando demasiado apresuradamente o por impulso.
- No pensar en las consecuencias del comportamiento (por ejemplo, impacto en las relaciones).

Gran parte de este comportamiento impulsivo y la falta de autoconciencia son particularmente comunes después de una lesión en los lóbulos frontales, que es común después de una lesión cerebral traumática.

La incapacidad para expresar las necesidades sexuales de una manera aceptable y efectiva puede significar que:

La oportunidad de tener o mantener relaciones sexuales e íntimas se reduce, a pesar de que tales relaciones son importantes para la identidad y la autoestima de las personas.

Recuerden que la sexualidad es una parte normal de la vida y sólo porque la persona tiene una discapacidad a causa de su lesión cerebral, no quiere decir que no tengan necesidades sexuales normales. Aliente a la persona a acceder a información y consejos sobre la actividad sexual y las opciones (anticoncepción, ETS, prácticas sexuales seguras).

La información puede estar disponible en:

- Planificación familiar.
- Médico general.
- Servicios de rehabilitación.

Lista de verificación

Sus tareas a realizar después de este módulo son:

- Revise nuevamente el módulo: Actuar sin pensar.
- Vuelva a leer e imprimir este resumen del módulo (¡no tardará mucho tiempo!).
- Entender que las personas con TBI pueden tener problemas para decir o hacer cosas sin pensar debido a los cambios en el cerebro: funciones ejecutivas.
- Comprender por qué ocurren estos problemas: dificultades de pensamiento.
- Aprender que se puede hacer para prevenirlos: cambiar los desencadenantes (antecedentes).
- Aprender a cómo ayudar a alguien cuando actúa sin pensar.
- Recompénsese por completar este módulo.

Resumen

Felicitaciones por completar el módulo "Actuar sin pensar". En este resumen, discutimos por qué y cómo las personas con lesión cerebral hacen o dicen cosas sin pensar en las consecuencias. También discutimos por qué pueden ocurrir estos problemas, qué problemas de pensamiento los causan y cuáles son algunas de las consecuencias psicológicas de actuar sin pensar.

Aprendió algunas de las formas en que puede prevenir o cambiar los factores desencadenantes para reducir la probabilidad de que su familiar actúe sin pensar. También aprendió habilidades sobre cómo responder a su familiar cuando hace o dice cosas que tienen consecuencias negativas.