

Módulo de Irritabilidad y Agresión

Descripción general del módulo

Este resumen revisa los puntos discutidos en el módulo: Irritabilidad y agresión después de una lesión cerebral. Este módulo se centró en las dificultades que las personas con lesiones cerebrales pueden tener para controlar su enfado y frustración y por qué ocurre la poca tolerancia a la frustración. Usando el modelo ABC de cambio de comportamiento, Ana pudo aprender por qué Jorge pierde los papeles fácilmente y tiene dificultades para calmarse. También vio algunas estrategias para ayudar a Jorge en situaciones en las que se frustra fácilmente y cómo poder reducir la frecuencia con la que ocurre esto.

Contenido

1. De la frustración a la Ira	2
2. Agresión física y verbal.....	3
a) Agresión física	3
b) Agresión verbal	3
3. Lo que conduce a la irritabilidad y a la agresión: antecedentes	3
a) El entorno de la persona.....	4
b) Escaso autocontrol	4
c) Baja tolerancia a la frustración.	5
d) Malos estilos de comunicación	5
e) Dificultades para comprender los puntos de vista de los demás.	5
f) Mala resolución de problemas y toma de decisiones.....	6
4. ¿Qué pueden hacer las familias?	6
a) Estrategias y refuerzos	6
b) Reducir la tensión y mejorar el afrontamiento.....	8
Lista de verificación.....	9
Resumen.....	10

1. De la frustración a la Ira

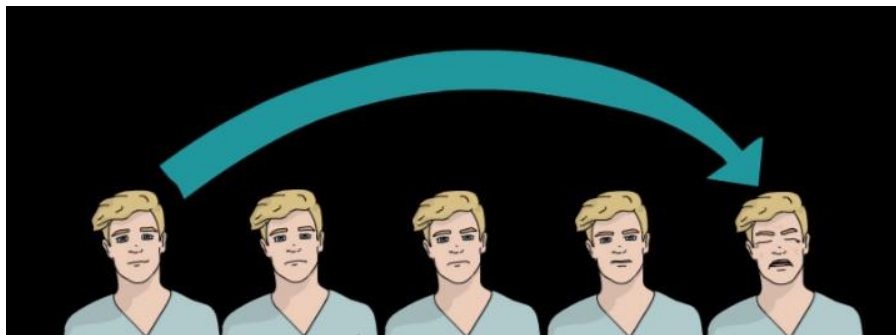
Las personas con daño cerebral adquirido (DCA) a menudo han reducido la tolerancia a la frustración y pueden parecer que van desde la calma al enfado en cuestión de segundos. También tienen más dificultades para calmarse una vez que se sienten frustrados. Esto puede conducir a la agresión tanto verbal como física, poniendo a otros miembros de la familia y amigos en riesgo de ser evitados para futuras salidas. Las personas con lesión cerebral que han reducido la tolerancia a la frustración pueden:

- Gritar a los demás.
- Insultar a los demás.
- Atacar o agredir físicamente a otros.
- Tener dificultad para calmarse.
- Tener dificultad para mantener amigos.
- Tener dificultades para mantener un trabajo o participar en actividades.

Recuerde, todos los comportamientos suceden en una escala, por lo que, con la ira, puede comenzar a estar un poco irritado con algo o alguien, hasta sentirse un poco molesto por lo que está sucediendo, hasta llegar a estar realmente enfadado y explosivo.

Esto es lo mismo para las personas con lesiones cerebrales, pero pueden pasar de estar un poco irritados a estar muy enfadados en muy poco tiempo, lo que hace que se vuelvan verbal o físicamente agresivos hacia los demás.

A veces no parece haber ninguna razón lógica o evidente del por qué la persona se enfada. Es importante recordar que todos los comportamientos o acciones son una forma de comunicación. Las personas actúan de una manera para ser escuchadas, transmitir su mensaje y lograr un resultado. Así que esto está diciendo que una persona está tratando de decirnos algo, incluso si actúan de una manera que no entendemos o utilizando una forma de comunicación no muy útil o eficaz.



2. Agresión física y verbal

Agresión física

La agresión física es cuando alguien está actuando de una manera que es físicamente amenazante y tiene un potencial real para causarse daño a sí mismo y a los demás objetos del entorno. La agresión física puede variar: golpear puertas, tirar objetos, pintar las paredes, romper objetos, golpear a otras personas, agarrar la ropa de otra persona, golpear, patear o empujar, etc.

Agresión verbal

La agresión verbal es cuando alguien habla de una persona o cosas de una forma grosera u ofensiva. Esto incluye el uso de insultos. La agresión verbal puede variar en diversas situaciones desde hacer insultos personales leves, hacer ruido fuerte, gritar con enfado, maldecir con lenguaje grosero y amenazar a otras personas.

3. Lo que conduce a la irritabilidad y a la agresión: antecedentes

La agresión física y verbal generalmente no ocurre porque la persona está tratando de ser grosera o herir a la otra persona. Más bien, es porque su cerebro, a causa de la lesión, ha experimentado cambios en la manera que analiza los hechos (problemas de pensamiento).

Los desencadenantes comunes de la ira son:

- Falta de estructura o eventos inesperados.
- Percepción de falta de control.
- Se enfrenta a una tarea y la persona no es capaz de hacerla.
- Fatiga o confusión.
- Impulsividad.
- Confusión y sobreestimulación, por ejemplo, mucho ruido.
- Comportamiento de otras personas, por ejemplo, comentarios insensibles.
- Expectativas poco realistas.
- Contratiempo, por ejemplo, tener que hacer cola.
- Acumulación de estrés o frustración.



A continuación, se enumeran los tipos de problemas de pensamiento que pueden provocar irritabilidad y agresión en personas con lesión cerebral.

El entorno de la persona.

Las personas con lesión cerebral pueden irritarse y enfadarse cuando se sienten abrumadas y confundidas por su entorno.

Jorge encuentra el ruido de otras personas muy difícil de manejar. Cuando mira la televisión, es muy sensible al ruido que hacen otras personas en la casa. Cuando toda la familia está en la sala de estar, esto genera más ruido, lo que desencadena la frustración de Jorge.

A veces, la respuesta de “lucha o huida” de una persona es más sensible y se desencadena fácilmente. Esto significa que cuando sienten un peligro, pueden intentar escapar de la situación o “luchar”. A veces pueden volverse verbal o físicamente agresivos sin quererlo.

Cuando Jorge está viendo la televisión y el resto de la familia está cerca, le resulta difícil lidiar con demasiada información a la vez. Por lo tanto, puede sobreestimarse fácilmente. Jorge podría no ser capaz de concentrarse en el argumento del programa si tiene que filtrar todas las demás conversaciones que suceden a su alrededor. En respuesta a esto, la respuesta de “lucha” o huida se activa.

Escaso autocontrol

A menudo, las personas con lesión cerebral tienen poco autocontrol o control de los impulsos. No pueden evitar hacer algo una vez que lo han pensado o sentido en su cabeza.

Cuando Jorge se enfada cuando sus hermanos juegan o hacen ruido, su sentimiento inmediato es enfado y grita que los odia. Sin pensar, su sistema de filtrado no comprueba si lo que dice es algo sensato. Él no puede analizar si sus acciones van a resolver el problema, sino más bien, su boca deja escapar sus pensamientos sin que su cerebro piense demasiado.

Baja tolerancia a la frustración.

Las personas con lesión cerebral tienen dificultad para hacer frente al cambio, especialmente cuando las cosas no siguen el camino que estaba esperado. Esto se llama "baja tolerancia a la frustración". Esto también ocurre a menudo junto con la dificultad de poder regular las emociones, o de controlar qué tan fuertemente responden a algo.

Cuando Jorge espera un cierto resultado o piensa que tiene que hacer algo de cierta manera, pero esto no sucede, puede frustrarse fácilmente. Ana describió su comportamiento como "explotar". Puede parecer que Jorge reacciona de forma exagerada a estos cambios porque su capacidad para ver la importancia de estos resultados no funciona correctamente. Esto lleva a Jorge a explotar. Para él, ¡es un gran problema!, a pesar de que para los demás no lo sea.

Malos estilos de comunicación

A menudo, las personas con lesión cerebral no se dan cuenta de cómo suenan porque tienen problemas para reconocer los cambios en su comunicación, al igual que su tono de voz, las pausas, etc.

Cuando Jorge se frustra, habla en voz alta y tiende a hablar muy rápido para que todas sus palabras se mezclen y corran juntas. Esto lo hace muy difícil de entender y dificulta que su familia pueda comprender por qué está molesto.

Juan no es capaz de transmitir su mensaje al resto de la familia, lo que provoca que se frustre y enfade más. Por lo tanto, los malos estilos de comunicación después de una lesión cerebral pueden provocar irritabilidad y agresión.

Dificultades para comprender los puntos de vista de los demás.

Muchas personas con lesión cerebral tienen dificultades para ver las cosas desde las perspectivas o puntos de vista de otras personas. Esto significa que tienen dificultades para entender por qué otras personas pueden estar actuando de la forma en que lo hacen. Por lo tanto, a menudo pueden parecer muy egocéntricos o centrados en sí mismos.

Puede ser muy frustrante para los miembros de la familia. Por ejemplo, Jorge quiere hacer cosas que le gustan, pero no se da cuenta que otras personas no quieren hacerlo también. No reconoce que los demás tienen sus propios intereses. Tampoco puede ver que si hace lo que quiere, esto afecta a los demás.

La lesión cerebral de Jorge le impide pensar en las necesidades de los demás y en las suyas, por lo que solo puede basar sus acciones en sus propias necesidades. ¡No es que no quiera pensar en los demás, sino que él no puede hacerlo fácilmente!

Mala resolución de problemas y toma de decisiones

Muchas personas con lesión cerebral tienen dificultades para encontrar ideas o formas de resolver problemas. También les resulta difícil implementar soluciones o encontrar opciones que sean útiles. Es posible que solo puedan pensar en una opción, que no siempre es útil o adecuada. Por ejemplo, cuando Jorge es interrumpido mientras ve su programa favorito por sus hermanos que juegan en el patio, solo puede pensar en la solución para que sus hermanos se vayan. Puede que ni siquiera sepa que hay otras formas (más útiles o amables) de cambiar las situaciones por sí mismo.

Cuando Jorge tiene dificultades para encontrar cosas que hacer y ocupar su tiempo, podría tener una idea, pero no es capaz de pensar si se trata de una opción realista y si las cosas que él necesita para hacerlo están a su disposición. Simplemente toma una decisión basada en un pensamiento o idea sin pensar en las consecuencias.

4. ¿Qué pueden hacer las familias?

Recuerde, lo más útil que las familias pueden hacer es cambiar los **factores desencadenantes** o **evitar que ocurran** los comportamientos desafiantes. ¡Hay muchas maneras de hacer esto para prevenir o reducir la irritabilidad o agresión de una persona!

Estrategias y refuerzos

Concéntrese en pensar, no en actuar

Trate de no centrarse en cómo actúa la persona con DCA y qué comportamientos está teniendo. En cambio, mire qué problemas están teniendo, como la forma en que están pensando (dificultades de pensamiento) y vea qué se puede hacer para ayudarle. Esto dará como resultado que las acciones cambien sin que sean el foco de atención.

Cambiando el medio ambiente

Es posible reducir la ocurrencia o frecuencia de episodios agresivos al cambiar las cosas en el entorno. Recuerde, ¡la prevención en la clave! Muchas cosas se pueden cambiar simplemente, como cambiar el lugar donde está la televisión, usar auriculares para reducir el ruido etc. También es importante pensar si la persona con DCA tiene cosas que hacer y está disfrutando de las actividades. ¿Son aburridos y se frustra con facilidad? Si es así, quizás se deba buscar algunas actividades nuevas que puedan reducir el aburrimiento y la frustración, lo que disminuirá la probabilidad de episodios agresivos.

Saber que esperar

Es importante que la persona con una lesión cerebral sepa qué esperar. Tratar con cosas que surgen de la nada y que son impredecibles puede ser difícil y, a menudo, puede provocar frustración o irritabilidad. Por lo tanto, asegurarse de que la persona sepa qué esperar y qué se espera de ella puede reducir esta frustración.

Por ejemplo, a Ana le gustaría que Jorge hiciera una tarea que generalmente no le gusta hacer o que lo frustra. Ella debería:

- Darle suficiente tiempo para responder, ¡no lo apure!
- No criticarlo ni amenazarlo.
- Proporcionarle una razón para hacer la tarea.

En el módulo, vimos que Ana intentó esto preguntándole Jorge si podía poner la mesa (una tarea que tiene claramente establecida que la tiene que hacer él). Ana le dio a Jorge un aviso 5 minutos antes de que la cena estuviera lista. Luego le dio otro aviso más cercano a la hora (aproximadamente un minuto antes de que la cena estuviera lista). Esto significaba que Jorge podía esperar al próximo descanso publicitario para poner la mesa. Ana también le proporcionó a Jorge un incentivo/recompensa: se le permitió elegir qué postre quería, si hacía el trabajo antes de que se sirviera la cena.

Tener estructura y rutina en el entorno del hogar también ayudará. Intentar estructurar el entorno familiar para satisfacer las necesidades de la persona con lesión cerebral, reducirá la cantidad de incertidumbre para esa persona.

Reaccionando a la ira y a la agresión

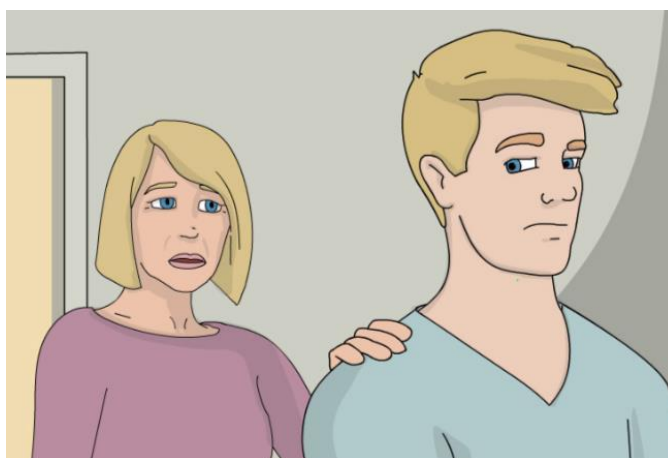
Es importante que los familiares de las personas con lesión cerebral no se enfaden o se sientan molestos cuando la persona se enfada. Esto solo empeora la situación. Al mantener la calma, la familia puede reducir la intensidad de la situación. Además, demostrar un comportamiento tranquilo ayuda a la persona con DCA a ver cómo responder.

Cuando la persona con lesión cerebral está gritando o tirando cosas, es importante reconocer sus sentimientos. Luego, puede sugerir una solución y alejarlo para que se calmen.

Decirle a una persona que "se calme" cuando ya está enfadado y frustrado a menudo lo empeora. Esto puede hacer que la persona piense que sus sentimientos no importan o que su mensaje no es importante. A menudo es más útil darles tiempo y espacio para que se relajen por sí solos para salir de la situación.

La agresión o la ira son formas de comunicación. Es posible que la persona esté tratando de decirle algo o expresar sus necesidades, pero no puede encontrar las palabras. Si puede ver que están molestos, es útil mostrarles que comprende sus sentimientos y que quiere ayudarlos.

Por ejemplo, Ana podría decirle a Jorge: "Puedo ver que estás muy enfadado, Jorge. Si me dices lo que quieres de una manera que pueda entender, veré si puedo ayudarte". Alentarlos a expresar su problema con palabras lo ayudará a resolver lo que ha causado el comportamiento agresivo.



Reducir la tensión y mejorar el afrontamiento.

También hay una serie de actividades útiles que las personas con DCA y los miembros de la familia pueden hacer para reducir la tensión y mejorar el afrontamiento. ¿Por qué no pruebas? Marque las casillas mientras prueba cada estrategia:

- Meditación.
- Relajación.
- Atención plena.
- Pasear.
- Actividades relajantes.
- Escuchar música.

Validación y Comprensión

Intente comprender por qué está enfadado, escúchelo y reconozca sus sentimientos. Intente encontrar una manera de ayudar a la persona a encontrar una solución al problema.

Distracción

La distracción implica cambiar los temas de discusión, la actividad o el entorno. Una vez que la persona se ha distraído, puede ayudar cambiar la actividad a una que sea más tranquila y agradable.

Autoextracción y seguridad

Si la ira de la persona ha aumentado, es importante alejarse de la situación si es seguro hacerlo. Dile a la persona lo que estás haciendo. Por ejemplo, "te estás enfadando, me voy unos minutos para que puedas calmarte". Diles que regresarás cuando su ira esté bajo control. Si la persona está siendo abusiva verbalmente, ignore el comportamiento reduciendo el contacto visual y la interacción verbal.

Mantenga un ambiente seguro, por ejemplo, retire los objetos peligrosos que podrían arrojarse o usarse para hacerse daño.

Lista de verificación

Sus tareas a realizar después de este módulo son:

- Revisión del módulo: Irritabilidad y Agresión.
- Vuelva a leer e imprima este resumen del módulo (¡no tardará mucho tiempo!).
- Reconozca que el enfado es una emoción que ocurre en un espectro desde irritación leve hasta furia.
- Reconozca por qué ocurren estos problemas: dificultades de pensamiento.
- Reconozca lo que se puede hacer para prevenirlos: cambiar los desencadenantes (antecedentes).

- Comprenda cómo responder a la ira y a la agresión: consecuencias.
- Recompéñese por completar este módulo.

Resumen

Felicitaciones por completar el módulo: Irritabilidad y Agresión. En este resumen, discutimos por qué y cómo las personas con lesión cerebral pueden frustrarse y ser agresivas fácilmente. También discutimos por qué pueden ocurrir estos problemas y qué problemas de pensamiento los causan.

Aprendió algunas de las formas en que puede prevenir o cambiar los factores desencadenantes para reducir la probabilidad de que ocurran comportamientos agresivos. También aprendió habilidades sobre cómo responderle a su familiar cuando está enfadado o agresivo.