

Apapáchame 1

Manual de entrenamiento para padres con niños, niñas y adolescentes que presentan bajo estado de ánimo

APAPÁCHAME es un manual que sirve como herramienta de trabajo en las sesiones terapéuticas que llevan los psicólogos infantiles con los padres o cuidadores de niños que presentan síntomas de depresión, con el fin de enseñarles los tipos, reconocimiento y expresión de las propias emociones, y la forma de validar las emociones de los hijos; de tal manera que se propicie una mejor relación, un mejor ambiente familiar y un mejor vínculo afectivo, constituyéndose como factores protectores para reducir los problemas del estado de ánimo en los niños y los adolescentes.



Sandra Jimena Perdomo-Escobar

Santiago Alejandro Bello-Flórez

Julieth Carolina Calderón-Camargo

Santiago Riveros-López

María Camila Pérez-Arango



UNIVERSIDAD CATÓLICA
de Colombia

Vigilada Mineducación



Apapáchame 1

Manual de entrenamiento para padres con niños,
niñas y adolescentes que presentan bajo estado de ánimo

Sandra Jimena Perdomo-Escobar*

Santiago Alejandro Bello-Flórez

Julieth Carolina Calderón-Camargo

Santiago Riveros-López

María Camila Pérez-Arango

Universidad Católica de Colombia

Facultad de Psicología

Especialización en Psicología Clínica

*Docente



UNIVERSIDAD CATÓLICA
de Colombia

Vigilada Mineducación

Perdomo-Escobar, Sandra Jimena

Apapáchame: manual de entrenamiento para padres con niños, niñas y adolescentes que presentan bajo estado de ánimo (1) / Sandra Jimena Perdomo-Escobar, Santiago Alejandro Bello-Flórez, Julieth Carolina Calderón-Camargo, Santiago Riveros-López, María Camila Pérez-Arango. - Bogotá: Universidad Católica de Colombia, 2020

36 páginas

ISBN: 978-958-5133-21-1 (impreso)

ISBN: 978-958-5133-07-5 (digital)

I. Título. II. Bello-Flórez, Santiago Alejandro III. Calderón-Camargo, Julieth Carolina IV. Riveros-López, Santiago V. Pérez-Arango, María Camila

1. Emociones en la adolescencia - Manuales 2. Psicología del adolescente - Manuales

Dewey 155.5 SCDD ed. 21

.....●.....

© Universidad Católica de Colombia
© Sandra Jimena Perdomo-Escobar
© Santiago Alejandro Bello-Flórez
© Julieth Carolina Calderón-Camargo
© Santiago Riveros-López
© María Camila Pérez-Arango

Primera edición, Bogotá D. C.
Marzo de 2020

Corrección de estilo
Gustavo Adolfo Farías Ortiz

Diseño y diagramación
Juanita Isaza Merchán

Ilustraciones
Elvira Carmen Vargas Araújo

Impresión
Xpress Estudio Gráfico y Digital S.A.S
Bogotá D. C., Colombia

Contacto
sjperdomo@ucatolica.edu.co

Facultad de psicología
Avenida Caracas # 46-22
Bogotá, D. C.
psicologia@ucatolica.edu.co

Editorial
Universidad Católica de Colombia
Av. Caracas 46 - 72 piso 5
Bogotá, D. C.
editorial@ucatolica.edu.co

Licencia Creative Commons
Atribución Sin Derivar 4.0

Esta publicación se realiza como producto docente en la asignatura *Intervención cognitivo conductual con niños y adolescentes* de la Especialización en Psicología Clínica, con la revisión y realimentación de los jueces expertos en psicología clínica: Martha Isabel Cantor Nieto, Janeth Elizabeth Molina Rico, Jaime Humberto Moreno Méndez, María Margarita Rozo Sánchez; y el juez experto en metodología: Ronald Alberto Toro Tobar.

CONTENIDO

Introducción	4
Instrucciones para el terapeuta	6
1. Tipos de emociones	7
2. Reconocimiento de las emociones	9
3. Expresión de las emociones	13
4. Expresiones positivas de afecto	17
5. Validación de las emociones	21
6. Actividades agradables y de dominio	29
Para terminar	34
Referencias	35

INTRODUCCIÓN

La presente obra es una herramienta diseñada para que los psicólogos la utilicen dentro de las sesiones terapéuticas con los padres de niños, niñas y adolescentes que presenten síntomas de depresión infantil, con el fin de que reconozcan y expresen sus emociones adecuadamente ante sus hijos, además de que aprendan a verbalizar expresiones positivas hacia ellos y los acompañen en la realización de actividades placenteras y de dominio para que logren mejorar su estado de ánimo.

Teniendo en cuenta que los padres, madres o cuidadores son fuentes de refuerzo social y afectivo para los niños, niñas y adolescentes, y que, de acuerdo con Méndez (2011), las expresiones de afecto y respeto hacia los hijos por parte de los padres generan consecuencias positivas en su desarrollo emocional, se evidencia la necesidad de la construcción de este manual, en el que se incluyen estrategias para que los padres o cuidadores de niños, niñas o adolescentes con afectaciones en su estado de ánimo cuenten con las herramientas necesarias para afrontar de manera efectiva situaciones que les generen depresión, y así puedan brindar un mejor apoyo a sus hijos en esos momentos.

Así, este manual busca ser una ayuda para que el terapeuta entrene a los padres de niños, niñas y adolescentes con estado de ánimo bajo tanto en el reconocimiento, expresión y validación de las emociones como en la utilización de expresiones verbales positivas y en el desarrollo de actividades placenteras y de dominio, de manera que los padres comprendan las emociones que sus hijos manifiestan y así les ayuden a expresar cómo se sienten y a utilizar herramientas que les permitan afrontar mejor dichas situaciones.

Específicamente, el manual está organizado en seis secciones, en las que se abordan: (a) los tipos de emociones, (b) el reconocimiento de las emociones, (c) la expresión de las emociones, (d) las expresiones positivas de afecto, (e) la validación de emociones y (f) el desarrollo de las actividades agradables y de dominio.

Es importante mencionar que en la validación de contenido que se hizo para este manual a partir de la evaluación de cuatro jueces expertos en psicología clínica y un juez metodológico —por medio de la metodología Angoof—, se obtuvo un coeficiente rWG casi perfecto ($M = 96$, $DT = .04$), con sugerencias que se tuvieron en cuenta, que quedaron corregidas en este manual, y que fueron verificadas por los respectivos jurados.

Dado que es importante que el terapeuta dé una explicación a los padres sobre los síntomas que puede presentar su hijo en los momentos en que siente tristeza —como identificar cuándo es una respuesta emocional normal y cuándo no—, al final de este apartado se incluye una breve revisión con respecto a las características de la depresión en niños, niñas y adolescentes.

● La tristeza

La tristeza es una respuesta emocional básica que se puede presentar a lo largo de la vida de las personas, al igual que la felicidad, el enojo, el miedo, el asco y la sorpresa. En general, todos los seres humanos nacen con la capacidad de sentir estas emociones, por lo que es normal y esperado que se experimenten tanto en la infancia como en la adolescencia. Así, la tristeza no es una emoción exclusiva de la etapa adulta, y aunque algunas personas consideren que en la infancia y la adolescencia todo es felicidad y no conciben la idea de ver a un niño triste, sin embargo, esta es una emoción que se puede sentir en cualquier momento sin constituir un problema psicológico, razón por la cual cada persona debe aprender a reconocerla, expresarla y manejarla adecuadamente. Ahora bien, cuando la tristeza se convierte en una emoción constante en la persona, sea un niño, una niña o un adolescente, y además esta afecta los diferentes ámbitos en los que se desempeña, es importante consultar con un experto en psicología clínica, pues esta afectación puede ser la manifestación un problema importante del estado de ánimo, como lo puede llegar a ser la depresión.

● La depresión infantil

La depresión es un problema afectivo y emocional que se puede presentar a cualquier edad, aunque causa preocupación que en la actualidad se ha venido presentando con mayor frecuencia en niños, niñas y adolescentes; tanto así que, de acuerdo con el Ministerio de Salud (2018), tan solo

en Colombia, entre los años 2009 y 2017 se presentaron 141.364 menores de 19 años con síntomas relacionados con la afectación en el estado de ánimo.

Específicamente, la depresión se define como un problema del estado de ánimo caracterizado por síntomas como la irritabilidad y la disminución en el interés para realizar las actividades o para disfrutar de ellas la mayor parte del día, además de la posible pérdida o ganancia de peso, el insomnio, el enlentecimiento motor o la agitación psicomotriz, la fatiga, los sentimientos de inutilidad o culpa, la dificultad para concentrarse y los pensamientos recurrentes de muerte o suicidio; síntomas que provocan malestar significativo y que afectan las distintas áreas de desempeño de los niños, niñas y adolescentes, como lo son la académica, la social y la familiar (American Psychiatric Association [APA], 2014; Méndez, 2011; López-Soler, Alcántara, Fernández, Castro & López-Pina, 2010). En particular, a *nivel conductual*, en estos casos se pueden presentar, además de la irritabilidad, problemas relacionados con pataletas o agresividad; expresiones de aburrimiento, tristeza, indiferencia, culpabilidad o inexpresividad en el rostro; disminución o ausencia del juego; disminución de las relaciones con otros; y, en ocasiones, alteraciones en el consumo de alimentos, así como, en los adolescentes, autolesiones y consumo de sustancias psicoactivas. Mientras que a *nivel fisiológico* pueden presentarse dolores en el cuerpo sin causa aparente, y, por último, a *nivel cognitivo* son comunes la falta de concentración, los pensamientos de inferioridad, de incapacidad, de culpa o de muerte, además de una marcada afectación en su autoestima.

Instrucciones para el terapeuta

Con el fin de cumplir con los objetivos planteados en la introducción, es importante tener en cuenta las siguientes instrucciones:



1. Si se presenta la sintomatología característica de la depresión en el niño, niña o adolescente, utilice este manual dentro de las sesiones terapéuticas con sus padres, madres o cuidadores con el fin de ayudarles a reconocer sus propias emociones, expresar sus emociones adecuadamente a sus hijos, aprender a verbalizar expresiones positivas hacia ellos y acompañarlos en la realización de actividades placenteras, todo con el objetivo de ayudarles a mejorar su estado de ánimo.
2. Trabaje los temas en el orden en el que está planteado el manual. No es necesario que aborde todos los temas en una sola sesión; mejor, dedíquele el tiempo que sea necesario a cada apartado según el avance que vea en los padres, madres o cuidadores del niño, niña o adolescente.
3. Saque copia a las hojas de trabajo del manual para que puedan utilizarlas dentro de las sesiones y, de ser necesario, entréguelas a los padres, madres o cuidadores para que realicen las actividades en casa.
4. En cada sección encontrará las instrucciones que le permitirán llevar a cabo las actividades con los padres, madres o cuidadores.
5. Recuerde realizar las actividades dentro de las sesiones, de manera que posteriormente pueda dejar de tarea a los padres, madres o cuidadores la implementación de las actividades con sus hijos en el hogar.
6. Revise en la siguiente sesión el cumplimiento de la tarea, así como las dificultades que se hayan podido presentar.



TIPOS DE EMOCIONES

El objetivo de esta sección es lograr que los padres, madres o cuidadores aprendan a identificar y nominar los tipos de emociones básicas que existen. Para ello se plantea una actividad que orienta la labor del terapeuta dentro de la sesión.

ACTIVIDAD 1.1. ¿Cuáles son las emociones básicas?

Las emociones básicas que se pueden identificar en el ser humano son la alegría, la tristeza, el enojo, el asco, el miedo y la sorpresa. A continuación, los padres unirán con una línea el nombre de la emoción con la imagen del rostro a la que corresponde.



Alegría

Tristeza

Enojo

Asco

Miedo

Sorpresa





RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

El objetivo de esta sección es lograr que el padre, madre o cuidador reconozca en sí mismo las emociones básicas. Para ello, a continuación se presentan tres actividades: con la primera se busca que los cuidadores expresen en su rostro cada una de las emociones que identificó en la actividad anterior; con la segunda, que el cuidador reconozca en su cuerpo lo que siente —la activación fisiológica— cuando experimenta cada una de las emociones básicas; y con la tercera, que el cuidador aprenda a medir la intensidad de la emoción que siente, teniendo claro que una misma emoción puede tener diferente intensidad según la situación en la cual se encuentre.

Actividad 2.1. ¿Qué cara pongo cuando siento...?

El terapeuta lleva un espejo a la sesión y le pide al padre, madre o cuidador que imite en su rostro cada una de las expresiones de las emociones que identificó en la Sección 1, Actividad 1.1.

Emoción
Alegría
Enojo
Tristeza
Asco
Miedo
Sorpresa



Actividad 2.2. ¿Qué siento en mi cuerpo cuando...?

Pida al padre, madre o cuidador que identifique la sensación que siente en su cuerpo —respuesta fisiológica— cuando experimenta cada una de las emociones básicas. Para ello, el terapeuta puede ayudarle a evocar situaciones en las que el cuidador ha sentido determinada emoción. Después, pídale que escriba las respuestas identificadas en frente de cada una de las emociones que se presentan en la tabla a continuación.

Cuando me siento	Lo que siento en mi cuerpo es:
Alegre	
Enojado	
Triste	
Con asco	
Con miedo	
Con sorpresa	

Actividad 2.3. ¿Cuál es la intensidad de mi emoción?

Pida al padre, madre o cuidador que escriba una situación en la que haya experimentado cada una de las emociones básicas, y pídale que califique de 1 a 10 qué tanta alegría, enojo, tristeza, asco, miedo y sorpresa sintió, siendo 1 = baja intensidad y 10 = alta intensidad. Luego, pídale que escriba una nueva situación en la que haya sentido la misma emoción, pero con una puntuación diferente. Por ejemplo, si en la primera situación tuvo una emoción cuya calificación fue de 8, 9 o 10, pídale que escriba una situación en la que haya tenido la misma emoción, pero con una calificación menor a 5; y en caso de que la calificación de la primera situación haya sido de 3, 4 o 5, pídale que describa una nueva situación cuya calificación sea de 8, 9 o 10.

Para realizar la actividad utilice la siguiente tarjeta (saque tantas copias como situaciones quiera trabajar).

Nombre de la emoción:	Describe la situación:
Intensidad de la emoción en un rango de 1 a 10 (siendo 1 = baja intensidad y 10 = alta intensidad):	



EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

El objetivo de esta sección es lograr que los padres, madres o cuidadores identifiquen las situaciones que les generan las emociones básicas, así como la forma en que las expresan y si dicha expresión es adecuada o no. En caso de que no sea adecuada, el terapeuta le ayudará a identificar una forma más adecuada de expresar esa emoción. Para ello, a continuación se presentan tres actividades: con la primera se busca que los cuidadores identifiquen algunas situaciones que les generan las emociones; con la segunda, que el cuidador reconozca la forma como expresa su emoción y que analice si es adecuada o no; y con la tercera, que el cuidador aprenda una nueva forma de expresar la emoción en caso de que sea necesario cambiarla por una más adecuada.

Actividad 3.1. ¿En qué situaciones me siento...?

Pida al padre, madre o cuidador que escriba una lista de las situaciones en las que considera que siente cada una de las emociones básicas. Por ejemplo, algunas situaciones en las que sienta tristeza, otras en las que sienta alegría, etc. Para ello, utilice el siguiente cuadro.

Situaciones que me hacen sentir...					
Escribo una lista de situaciones en cada una de las emociones					
Alegre	Enojado	Triste	Asco	Miedo	Sorpresa

Actividad 3.2. ¿Cómo expreso mi emoción en cada situación?

Pídale al padre, madre o cuidador que describa la forma como, en general, expresa cada emoción básica, según las situaciones identificadas en la Actividad 3.1. Para esta actividad, utilice la siguiente tarjeta (saque tantas copias como situaciones quiera trabajar).

<p>Nombre de la emoción:</p>	<p>Forma como en general expreso mi emoción en estas situaciones:</p>
<p>Situaciones que me generan la emoción:</p>	
	<p>¿Considero que la forma como expreso mi emoción es adecuada? ¿Por qué?</p>



EXPRESIONES VERBALES POSITIVAS DE AFECTO

El objetivo de esta sección es que el padre, madre o cuidador aprenda a tener expresiones verbales positivas hacia sus hijos, por medio de las cuales pueda expresarles su afecto y ayudarles a afrontar los momentos en los cuales presenten bajo estado de ánimo.

Para lograr este objetivo se presentan dos actividades: con la primera se busca que los cuidadores identifiquen y reconozcan los aspectos positivos que tienen sus hijos; y, con la segunda, que el cuidador aprenda a tener expresiones verbales positivas hacia ellos.

Actividad 4.1. ¿Qué características positivas tiene mi hijo?

Pídale al padre, madre o cuidador que haga una lista de las conductas buenas que realiza su hijo, o las características positivas que tiene como persona. En esta sección se puede dejar como tarea que el cuidador “pille al niño haciendo cosas positivas”.

Conductas buenas que realiza mi hijo	Características positivas que tiene mi hijo

Actividad 4.2. ¿Qué le puedo decir a mi hijo para expresarle aspectos positivos?

Una vez identificadas las conductas buenas que tiene el hijo, así como las características positivas que tiene como persona (Actividad 4.1), pídale al padre, madre o cuidador que escriba frases —que pueda decirle al hijo— en las que exprese y resalte esas características positivas, al igual que la expresión de su afecto hacia él. El terapeuta puede ayudar en la construcción de algunos ejemplos para que luego el padre lo haga solo.

Frases positivas que le puedo decir a mi hijo y que describen sus características positivas	Forma más apropiada de expresar mi afecto hacia mi hijo





VALIDACIÓN DE EMOCIONES

El objetivo de esta sección es que el padre, madre o cuidador aprenda a validar las emociones que pueda tener su hijo en algunos momentos específicos. Para ello, se presentan tres actividades: con la primera se busca que los cuidadores reconozcan que sus hijos sienten emociones, y que una de ellas puede ser la tristeza; con la segunda, que el cuidador identifique las situaciones en las que se presentan las emociones de sus hijos; y, con la tercera, que el cuidador aprenda a validar las emociones que puedan tener sus hijos en ciertos momentos —en especial las de tristeza—, por medio de comportamientos y expresiones verbales adecuadas.

Actividad 5.1. ¿Qué emociones he visto que mi hijo expresa?

Pídale al padre, madre o cuidador que encierre en un círculo las emociones que recuerda haber visto en el rostro de su hijo. Luego, explíquele que los niños, niñas y adolescentes también pueden sentir tristeza, y que no siempre la forma en que la expresan es con llanto, sino respondiendo de manera agresiva –porque están irritables–.

¿Qué emociones he visto que mi hijo expresa en su rostro?



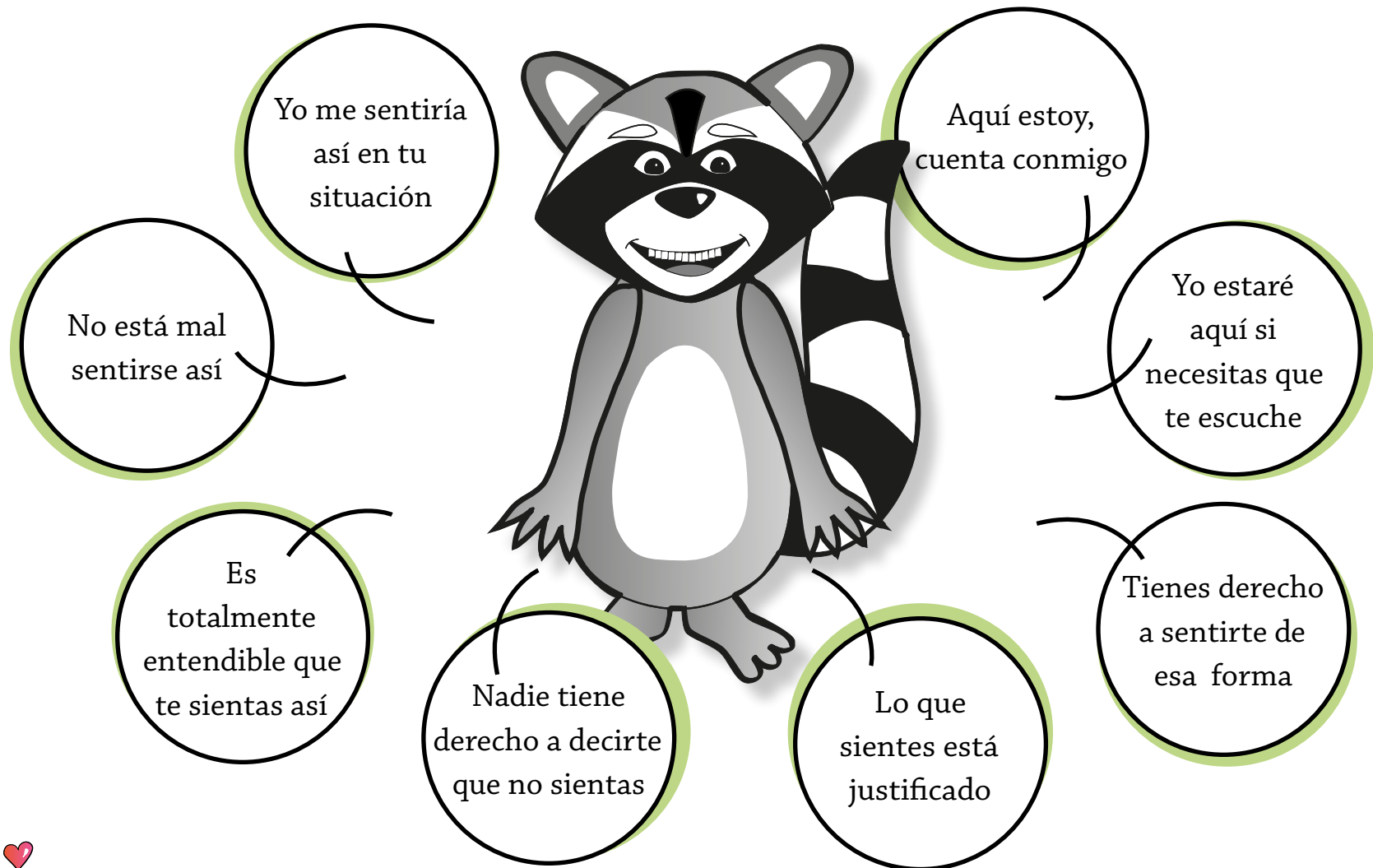
Actividad 5.2. ¿En qué situaciones mi hijo expresa...?

Una vez identificadas las emociones en el niño, niña o adolescente (Actividad 5.1), pídale al padre, madre o cuidador que le dé algunos ejemplos de las situaciones en las cuales ha visto que el niño expresa cada emoción.

Cuando veo a mi hijo con	¿En qué situaciones he visto que mi hijo presenta la emoción?
Alegría	
Enojo	
Tristeza	
Asco	
Miedo	
Sorpresa	

Actividad 5.3.1. ¿Qué le puedo decir a mi hijo cuando sienta una emoción negativa?

Ayúdele al padre, madre o cuidador a construir frases que pueda utilizar para validar la emoción de su hijo. A continuación se presentan algunos ejemplos.



Actividad 5.3.3. ¿Qué se puede hacer ante la tristeza?

Trabaje con el padre, madre o cuidador algunas de las conductas que puede tener cuando su hijo se sienta triste. A continuación se presentan algunos ejemplos.







ACTIVIDADES AGRADABLES Y DE DOMINIO

El objetivo de esta sección es que el padre, madre o cuidador identifique las actividades agradables para su hijo y las actividades de dominio que este debe realizar —aunque no tenga ganas de hacerlas o le cuesten trabajo— en los momentos en los que se sienta triste; y que lo motive a realizarlas.

Para ello, se presentan tres actividades: con la primera se busca que los cuidadores reconozcan las actividades agradables para el hijo; con la segunda, que el cuidador reconozca las actividades de dominio que debe realizar su hijo; y con la tercera, que el cuidador organice por áreas las actividades agradables y de dominio que podría hacer su hijo y lo motive a realizarlas.

Actividad 6.1. ¿Qué actividades le gusta hacer a mi hijo?

Explique al cuidador la importancia de realizar actividades para mejorar el estado de ánimo de su hijo, y que estas sean del agrado del niño, niña o adolescente y no necesariamente del padre, madre o cuidador. Una vez hecho esto, pídale al cuidador que escriba las actividades que cree que le gustan al niño, y déjele como tarea que las verifique con él.

Actividades placenteras de mi hijo

Actividad 6.3. ¿Cómo puede mi hijo llevar a cabo las actividades que le gusta hacer y que hacen parte de su rutina?

Revise las tareas que dejó sobre la identificación de las actividades agradables y de rutina diaria o responsabilidades para el niño, niña o adolescente y explíquelo al cuidador que dichas actividades puede hacerlas el niño solo, con la familia o con sus amigos. Una vez hecho esto, pídale que las organice en la siguiente tabla, que las verifique en casa con el hijo, e indíquelo que es importante que fomente en el niño la participación en dichas actividades de dominio.

Actividades de mi hijo					
A nivel personal		Con la familia		Con los amigos	
Placenteras	Rutina	Placenteras	Rutina	Placenteras	Rutina

Actividad 6.4. ¿Cual es el horario de las actividades?

Una vez realizadas las actividades 6.1, 6.2 y 6.3, pídale al padre, madre o cuidador que elabore junto con su hijo un horario de actividades en el que incluya tanto las actividades de rutina diaria o responsabilidades como las actividades agradables a llevar a cabo, indicando el día y la hora en que las va a realizar. Puede guiarse con la siguiente tabla.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Para terminar

- Es muy importante realizar un seguimiento al proceso llevado a cabo con los padres, madres y cuidadores, identificando las posibles dificultades que se puedan presentar. Tenga en cuenta que además de la participación de los padres dentro del proceso de los niños, niñas y adolescentes, también está el compromiso y voluntad de cambio del mismo niño, por lo que es muy importante que trabaje en las sesiones con él los aspectos que considere necesarios y que haya identificado como importantes dentro del proceso de evaluación.
- Esperamos que este manual haya sido de utilidad para que los padres, madres y acudientes de niños, niñas y adolescentes con depresión propicien un mejor ambiente para afrontar las situaciones que les generan este malestar; que sirva para que ambas partes tengan una mejor relación y vínculo afectivo; y que, en definitiva, estas puedan convertirse en un factor protector para que se presenten con menor frecuencia los problemas del estado de ánimo en los niños.



Referencias

American Psychiatric Association [APA]. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5*. Bogotá: Panamericana.

López-Soler, C., Alcántara, M. V., Fernández, V., Castro, M., & López-Pina, J. A. (2010). Characteristics and prevalence of anxiety disorders, depression and somatic complaints in an 8 to 12 years old child clinical sample using the CBCL (Child Behavior Checklist). *Anales de Psicología*, 26(2), 325-334. Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/109301>

Méndez, F. (2011). *El niño que no sonríe: Estrategias para superar la tristeza y la depresión infantil*. Madrid: Pirámide.

Ministerio de Salud. (2018). Boletín de salud mental en niños, niñas y adolescentes. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-4-salud-mental-nna-2017.pdf>



Editado por la Universidad Católica de Colombia en mayo de 2020, en tipografías Chaparral y Archer tamaño 16 pts.

Sapientia aedificavit sibi domum

Bogotá, D. C., Colombia

Apapáchame 1

Manual de entrenamiento para
padres con niños, niñas
y adolescentes
que presentan
bajo estado
de ánimo



ISBN: 978-958-5133-21-1



9 789585 133211