

ORIENTACIONES PARA SUPERAR HÁBITOS NERVIOSOS

Consideraciones

Normalmente, un hábito nervioso se nota tanto y los/as demás lo perciben de tal modo que es difícil creer que la persona afectada no tenga a menudo conciencia del mismo. Esta parcial falta de conciencia parece en parte responsable de la continuación del hábito, puesto que impide a la persona darse cuenta de la frecuencia con que cae en el hábito y lo evidente que resulta a los/as demás.

Otra de las razones por las que el hábito persiste es que se entrelaza con otros comportamientos y llega a formar parte de las actividades normales, funcionales. Si el hábito tiene lugar mientras la persona lee, habla, escucha, ve la tele..., se asocia con esas otras actividades de tal manera que empieza a producirse cada vez que tiene lugar la actividad normal. El resultado es que el hábito parece haber llegado a formar parte indisoluble de la persona y resulta difícil pensar en dedicarse a esas otras actividades sin caer en el hábito.

Los factores que facilitan la aparición de hábitos nerviosos son totalmente normales: imitar a otros/as, práctica excesiva de un movimiento normal, falta de conciencia, el hecho de que los/as demás se abstengan de señalar la evidencia del hábito, aumento de tensión etc. Las causas o antecedentes anteriormente mencionados son del todo normales. La gran persistencia o la alta frecuencia de ejecución del hábito es lo que hace que constituya un problema.

De hecho la aparición de hábitos nerviosos ocurre en niños/as, generalmente normales, inteligentes y sensibles. Son de mayor intensidad en los cohibidos/as o con gran timidez. La edad de presentación más frecuente es entre los 6 y 10 años. Se dan con más frecuencia en varones. Aumentan cuando los/as niños/as están estresados/as y disminuyen cuando están relajados/as. Desaparecen durante el sueño. Si consideramos el hábito nervioso como "algo normal y pasajero" y seguimos las orientaciones propuestas, su evolución suele ser buena y en el plazo de unos meses a un año éstos terminan por desaparecer sin dejar secuelas.

Apunte de programa:

Antes de iniciar el plan debe anotar a diario los episodios del hábito:

Fecha	Nº de episodios por día

Motivación. Para ayudarle a su hijo/a a comprender plenamente los inconvenientes causados por el hábito, debe revisar con él todas las situaciones en las que el hábito le ha causado dificultad.

Conciencia. Para tener conciencia del hábito debemos analizar con el/la niño/a los detalles específicos del mismo. Debemos identificar con él/ella y relacionar los gestos que preceden de inmediato a cada episodio del hábito (ej: mirarse fijamente las mangas, rozarlas con el asiento de la silla, frotarlas entre sí, etc) y debemos ayudar al/la niño/a a describir el hábito (ej: sujeto la manga con los dedos, alzo la mano hacia la cara, muevo la mano lentamente hacia la boca sin mirarla, deslizo el borde de la manga entre los dientes, empiezo a mordisquear....). También es conveniente identificar las situaciones, actividades y personas que estimulan el hábito (ej. Cuando estoy nervioso/a, mientras veo la tele, sentado/a en el sofá, a la hora de comer, hablando con desconocidos, cuando estoy aburrido/a....)



Adiestramiento en relajación. Los hábitos nerviosos pueden ser fruto de tensión. Debemos enseñar al/la niño/a a relajarse cuando está nervioso/a, cambiando de postura y pauta de respiración:

- El/la niño/a debe cambiar su forma de respirar. En vez de hacerlo rápidamente aspirando poco aire, debe respirar profunda y lentamente, igual que durante el sueño.
- La postura ha de ser relajada, dejando que los hombros caigan un poco hacia delante en vez de mantenerse erguido/a. Si está sentado/a debe abandonar toda postura rígida, apoyándose sobre la silla y abandonándose un poco.
- Mientras practica la relajación el/la niño/a debe aprender a decirse a sí mismo/a “relájate”, “más despacio”, hasta que empiece a sentirse relajado/a.
- Los padres procurarán que sus hijos/as tengan tiempo libre suficiente para divertirse bien con otros/as niños/as (sería lo mejor) o con juegos o lecturas que le resulten placenteras. Evitar esta moda tan actual que consiste en que sus hijos/as vayan al colegio y el resto de su tiempo a clases de idiomas extranjeros, deportes, pintura, música, etc.

Reacción. Para que el/la niño/a controle el hábito una vez sea consciente de él, debe aprender una reacción que sea incompatible con la práctica del hábito, de modo que éste se detenga. En este caso la reacción más idónea es la de apretar los puños o agarrar un objeto convenientemente. Algunas actividades de agarrar: leyendo un libro, cuento, revista...sujetar cada mitad del libro firmemente con ambas manos; mirando la televisión...agarrar los brazos del sillón o el sofá, o apoyar las manos sobre los muslos presionando suavemente, o , si está comiendo o bebiendo...agarrar la comida o el recipiente de la misma; escuchando una lección en clase...agarrar los laterales del asiento o la superficie de la mesa; comiendo...agarrar el utensilio apropiado, o el borde de la mesa, o el brazo de la silla, o presionar la mesa. Cuando no hay a mano ningún objeto disponible que pueda coger o presionar de una manera natural, casi siempre es posible cerrar los puños.

Ayuda. En ningún momento los padres deben reñir, criticar o presionar a sus hijos/as para que logren "vencer" a esta situación. Lo único que pueden conseguir es el agravamiento del cuadro, tanto en intensidad como en duración. Tampoco deben compararlo/a con sus amigos/as o hermanos/as, sobre todo si son de menos edad que ellos/as. Decirles que alguien, de menos años, hace cosas que él/ella no es capaz de realizar o conseguir, les hace un gran daño. Los padres ayudarán al/la niño/a recordándole practicar los ejercicios cuando los olvide, pero también tienen que animarlo/a comentando sus progresos (para ello es conveniente llevar un registro diario de la frecuencia del hábito, de modo que pueda observar sus progresos): pueden decirle que ya no está efectuando el hábito en las situaciones en que antes lo hacía. Los padres deben incitar a otros familiares y a amigos/as del/la niño/a a hacer comentarios favorables de los progresos de su hijo/a. Tales comentarios harán que se dé cuenta de que otros/as, además de sus padres, son conscientes del cambio

Después del entrenamiento debe buscar deliberadamente situaciones que el/la niño/a ha evitado anteriormente a causa del hábito. Los padres han de preguntarse qué situaciones, personas o actividades ha evitado su hijo/a y deben ayudarle a empezar a buscarlas y participar en ellas.

