

PROCESOS COGNITIVOS Y DEPRESION INFANTIL: ALGUNOS LINEAMIENTOS PARA LOS PADRES

Raquel Silberman Pach¹
Haydeé Aguado Molina²

Sobre la base de las investigaciones recientes de la depresión en el ámbito de la Terapia Cognitivo-Conductual, en especial en la población infantil, se hace una revisión de los principales procesos cognitivos implicados en la experiencia de la depresión de los niños: tríada cognitiva, esquemas cognitivos, distorsiones cognitivas, estilo atribucional.

Se proporcionan algunos lineamientos para los padres, respecto a las estrategias que pueden utilizar para un adecuado manejo de la depresión de sus hijos, con especial énfasis en el componente cognitivo de la depresión. Del mismo modo, dependiendo de la edad de los niños, se incluyen sugerencias para la participación activa del niño en el proceso de su recuperación.

Palabras Clave: *Depresión Infantil, Terapia Cognitivo-Conductual, Procesos Cognitivos.*

Based on recent researches related to Depression and Cognitive Behavioral Therapy, especially in infancy, we review the principal cognitive processes of depressive experience in children: cognitive triad, cognitive schemes, cognitive distortions, attributional style.

We give some linings for parents respect of strategies for depression management in children, pointing out the cognitive component of depression.

We include some suggestions for child's active participation in recovery process, depending on child's age.

Key Words: *Child Depression, Cognitive-Behavioral Therapy, Cognitive Processes.*

¹ Psicóloga, terapeuta cognitivo-conductual de niños y adolescentes. Docente del Programa de Especialización en Terapia Cognitivo-Conductual (PROMOTEC).

² Psicóloga, terapeuta cognitivo-conductual. Directora de PROMOTEC.

En años recientes, se han propuesto varias teorías cognitivo-conductuales e interpersonales respecto a la etiología de la depresión (Abramson, Metalsky & Alloy, 1989; Beck, 1967). Sin embargo, la mayoría de las investigaciones para comprobar estas teorías han sido llevadas a cabo con adultos. Como señalan Abela & Payne (2003), puesto que (1) la investigación epidemiológica sugiere que las tasas de prevalencia de la depresión en las poblaciones infantiles se han ido incrementando en los últimos años y (2) los resultados de la investigación que examinan los modelos de depresión en adultos no pueden ser automáticamente extendidos hacia los niños, se hace imprescindible investigaciones adicionales que examinen estas teorías en poblaciones infantiles.

Sin embargo, también es verdad que últimamente se ha hecho grandes esfuerzos para comprender y abordar el problema de la depresión infantil. Desde el modelo cognitivo-conductual, se han incrementado los trabajos de investigación que indagan en los factores causales, en los diferentes tipos de vulnerabilidad, así como en las diversas estrategias que se pueden implementar para el manejo adecuado de la depresión en los niños. En este último tema, se ha tenido el cuidado suficiente para implicar a los padres en la solución del problema de sus hijos con depresión. En esta entrega, se hace una revisión de los modos como los procesos cognitivos implicados en la génesis y mantenimiento de la depresión infantil pueden ser abordados y, de una manera más importante, qué es lo que los padres pueden hacer activamente para que sus hijos superen su problema.

En principio, y de una manera totalmente comprensible, muchos padres preguntan qué significa “cognitivo” o “cognición”. En tér-

minos bastante simples, *cognición* es pensar, conocer y percibir. De esta manera, el proceso de la cognición es el acto de pensar y de percibir en el contexto de lo que se conoce en términos de nuestro pasado, presente y futuro. Lo que se conoce puede ser real y preciso, o puede ser irrealista y distorsionado. Estas percepciones fomentan cierta clase de pensamientos, los que subsecuentemente llevan a sentimientos y conductas específicos congruentes con la calidad de los pensamientos.

La teoría cognitiva indica que la manera cómo se piensa es una razón importante para el desarrollo y el mantenimiento de la depresión. Varios investigadores y clínicos como Beck et al. (1983), Ellis (1962) y Burns (1990) han hecho importantes contribuciones en este campo. Aun cuando muchos autores han descrito a la terapia cognitiva en términos simples, se debe tener en cuenta que es una terapia compleja que utiliza tanto intervenciones conductuales como cognitivas. Las explicaciones aquí esbozadas se derivan de los aportes de Ellis, Beck y Burns. Ellos enfatizan el hecho de que los sentimientos se encuentran bajo el control de la persona porque ésta es capaz de controlar los pensamientos que los propician. De esta manera, el modo en que una persona piensa y percibe los eventos de su vida puede ser una forma de prevenir la depresión. De hecho, las técnicas que ayudan a cambiar los pensamientos para mejorar el ánimo han sido tan exitosas que son utilizadas para otros numerosos problemas psicológicos.

Hay algo de controversia respecto al hecho de que los niños (dependiendo de su nivel de desarrollo) puedan utilizar las técnicas cognitivas para el mismo propósito que en el caso de los pacientes adultos. No obstante, la investigación ha demostrado que los niños

diagnosticados con depresión, pueden usar de una manera muy efectiva las técnicas cognitivas como una manera de identificar sus patrones negativos de pensamiento (Dujovne, 1992; Nelson, 2003), capacitándolos para cambiar sus sentimientos y aprender a afrontar con su depresión. Beck et al. (1983) vieron al enfoque cognitivo como una terapia de discernimiento que ayuda a la gente a reconocer sus pensamientos y creencias negativas acerca de ciertas situaciones en sus vidas, y cómo estos pensamientos se relacionan con sus sentimientos y conductas. De este modo, si las personas pueden identificar estos pensamientos y cambiarlos por pensamientos más positivos y adaptativos, entonces deberían también propiciar sentimientos más positivos y adaptativos.

La investigación sobre los procesos cognitivos implicados en la depresión, ha planteado cierto número de “estilos o patrones cognitivos” que se supone son factores de vulnerabilidad frente al estrés y que, dadas ciertas condiciones, pueden desencadenar episodios depresivos. Desde hace ya un buen tiempo, los modelos cognitivos han enfatizado el rol de las creencias maladaptativas, de los estilos inferenciales o de los sesgos en el procesamiento de la información como factores de vulnerabilidad que incrementan el riesgo para experimentar depresión cuando las personas enfrentan eventos de vida estresantes. Además, hay una evidencia cada vez más sólida que sugiere que los estilos cognitivos negativos y los sesgos en el procesamiento de información incrementan el riesgo para la depresión (Abramson et al., 1999; Manrique, 2003). El problema de la depresión en los niños, no es ajeno a estas influencias y, cada vez más, hay evidencia empírica que fundamenta el papel de la cognición en su origen y mantenimiento.

Tríada Cognitiva

Beck et al. (1983) identifican tres procesos que explican la depresión: la tríada cognitiva, los esquemas y los errores cognitivos. La tríada cognitiva se plantea que es central con relación a cómo una persona (un niño, en este caso) se percibe a sí mismo, a su ambiente y a su futuro.

- El niño se ve a sí mismo de una manera negativa y de este modo se siente inútil, privado o inadecuado. Por ejemplo, es el caso del niño que habla de que no le agrada a nadie y que siente que nunca puede hacer bien las cosas. *“¿Por qué me sacaron del equipo de fútbol? El entrenador nunca me toma en cuenta. Prefiere a otros niños. No soy bueno para nada”*.
- Interpreta su interacción con su mundo y con su ambiente de una manera negativa. Por ejemplo, cualquier cumplido positivo o el esfuerzo de una persona para acercarse a este niño es mal percibido como una muestra de falsedad. *“Lo hace por compasión. Seguramente le doy pena”*.
- El niño ve el futuro como negativo. Por ejemplo, cuestiona el hecho de que vaya a ser exitoso en el futuro o se siente condenado. *“No voy a terminar el colegio. Siempre me desaprobarán en matemáticas. Mis papás se pelearán por mi culpa”*.

Esta tríada parece ser muy prominente en los niños de hoy. Los padres no tienen que culparse por esto. Si se toma en consideración las circunstancias actuales y las amenazas reales a las vidas de los niños, se puede comprender mejor porque éstos tienen dudas respecto a sí

mismos y a su futuro. Por ello es importante comenzar a utilizar las técnicas cognitivas de manera que el presente y el futuro puedan ser enfrentados de una forma más positiva. Esta es una estrategia muy útil que dota de herramientas muy eficaces a los niños.

Los Esquemas

Básicamente, los esquemas se objetivan cuando una persona reacciona de un modo consistente a estímulos similares en diferentes situaciones. De esta manera, un niño puede experimentar una situación y responder cognitivamente a ella de una manera negativa. Subsecuentemente, después de varios meses o años, puede surgir una situación similar y el niño responderá de la misma manera negativa en que lo hizo anteriormente. El esquema es la manera en que el niño percibe una situación. En otras palabras, es una manera consistente en que el niño responde cognitivamente frente a una situación.

De acuerdo a Beck (1987), los esquemas cognitivos depresivos asumen la forma de estándares rígidos y perfeccionistas para emitir juicios acerca de uno mismo y respecto a otros. Se plantea que estos esquemas (llamados también actitudes disfuncionales) interactúan con eventos negativos de vida para producir la depresión. Por ejemplo, un niño pudiera sostener una actitud disfuncional como, “no valgo nada si no tengo quien me cuide y me quiera”. Cuando sucede un evento estresante relevante al esquema (p.e., pérdida de uno de los padres por abandono, separación o muerte), se activa el esquema negativo, lo que a su vez produce cogniciones negativas y depresión.

El niño sin depresión o con una ligera depresión, puede ver la situación más objetivamente y pensar en lo que la circunstancia to-

tal significa para él. Los niños más deprimidos responden de una manera más negativa, utilizando muy pocos criterios objetivos en la interpretación de la situación. De este modo, hay muy poca conexión entre lo que verdaderamente sucedió y sus pensamientos negativos al respecto. Esta clase de patrones conduce al pensamiento distorsionado (Underwood, 2003).

Errores Cognitivos

Los pensamientos negativos y las creencias maladaptativas han sido descritas como “*errores de pensamiento*” (Weiten, 1997) y “*distorsiones cognitivas*” (Burns, 1990). Más abajo se incluye una serie de estos sesgos en el procesamiento de la información y, a medida que se describan estas distorsiones, se utilizan ejemplos de cómo éstas ocurren en un niño. Burns (1990) identificó las siguientes distorsiones habituales. Estas distorsiones llevan a los niños (y a los adultos) a pensamientos irrealistas y a sentimientos negativos.

Pensamiento Todo o Nada

Con esta distorsión, los niños experimentan algo que les sucede en sus vidas que no les sale del todo bien y llegan a desalentarse porque demandan que su desempeño tiene que ser perfecto. Así, por ejemplo, un niño puede obtener un 15 en una prueba de matemáticas. En lugar de estar contento por esta buena nota, comienza a pensar en qué ha fallado. No tiene en cuenta para nada las otras cuatro notas de 19s y 20s que ha obtenido en las pruebas previas de matemáticas o en el hecho de que un 15 es una nota perfectamente buena. Si un niño piensa de esta manera, es plausible que los padres descubran en sí mismos un sentido de perfeccionismo, en la medida que el niño aprende este modo de pensamiento de

sus padres. Los mismos padres pueden sentirse preocupados respecto a lo que pasará con su niño si éste obtiene algo menos que un 20, y el niño cree que debe desempeñarse perfectamente en el colegio y en las actividades extracurriculares. Luego se puede sentir muy abatido si no puede ser perfecto en cualquier cosa que haga. Probablemente pensará, “Si no soy perfecto, entonces soy exactamente lo opuesto. Soy imperfecto”.

Sobregeneralización

Esta distorsión se hace evidente cuando un niño cree que si algo sucede en una situación entonces todas las situaciones que son similares llevarán a las mismas consecuencias. De este modo, un niño puede creer que debido a que una vez tuvo problemas para declamar un poema al frente de la clase, siempre tendrá problemas para hacer algo similar. Tal vez alguna vez erró un tiro penal. Ahora está convencido de que cada vez que lo toque patear un tiro penal lo hará mal. Este tipo de pensamiento negativo puede llevar a que un niño crea que no puede tener éxito en ciertas cosas, ocasionándole la evitación de situaciones similares.

Filtraje

Esta distorsión se activa cuando un niño sólo puede ver lo negativo en una situación dada. Por ejemplo, Mary fue a la fiesta de su amiguita Leslie y se divirtió de lo lindo. Bailó, jugó, comió dulces, cantó y cogió varios juguetes de la piñata. Sólo que uno de los niños, al momento de abalanzarse sobre las sorpresas de la piñata, la golpeó muy fuerte en la cara hasta hacerle saltar las lágrimas. Más tarde, cuando su mamá le preguntó como le había ido en la fiesta, Mary le contestó “muy mal, mejor no hubiera ido”.

Descontar lo Positivo

Esta es una distorsión que se ve en los padres más que en sus niños. Hablando de una manera general, puede ponerse de manifiesto cuando alguien hace un cumplido y la persona que lo recibe lo minimiza. De esta manera, el profesor de un niño le dice a su madre que ha hecho un buen trabajo ayudando en la fiesta del Día del Padre. Realmente, ella le ha dedicado varios de sus días a organizar la fiesta, pero cuando el profesor puntualiza este hecho, su respuesta es, “No tiene importancia, cualquiera pudo hacer esto”. Otra cosa que se hace evidente en la práctica es que los padres que minimizan lo positivo también tienen mucha dificultad para proporcionar feedback positivo a sus niños. Si los padres no se sienten bien respecto a lo que están haciendo, es poco probable que tengan la motivación y la energía suficiente para ayudar a su niño a sentirse bien respecto a lo que éste hace.

Saltar a Conclusiones

Indudablemente, este es uno de los tipos más comunes de pensamiento distorsionado que se ve tanto entre los padres como en los niños. Primero vamos a ver lo que pasa con los padres y cómo esto puede tener una influencia negativa en los niños. Esta distorsión funciona cuando se decide algo acerca de alguien o respecto a algún suceso sin ninguna evidencia para fundamentar la opinión. Underwood (2003) proporciona el siguiente ejemplo: “Vamos a suponer que un padre asiste por vez primera a la conformación de un nuevo equipo de fútbol. Algunos de los jugadores que ya se han conocido desde el año pasado hacen su grupo y hablan entre sí. Ellos vienen hacia el nuevo padre y se presentan y luego retornan a la conversación

que estaban sosteniendo con relación a quienes conformarán el equipo titular. Ellos automáticamente no incluyen a la nueva persona en la lista e inadvertidamente lo obvian. El padre en cuestión no dice nada y ellos tampoco lo hacen. Él ha decidido, sin comprobarlo, que los otros padres han elegido dejarlo fuera, y ha hecho un rápido juicio de que ellos deben ser personas envidiosas y egoístas. En el futuro este padre encontrará que le es muy difícil ir a los juegos porque está convencido de que a los otros padres no les debe agradar. Su niño, por otro lado, puede ir al juego y prejuizar que no hay manera en que él se desempeñe bien. Tiende a preocuparse y a formular inferencias arbitrarias, ‘¿Y si los otros niños se burlan de mí? ¿Y si no atajo un tiro?’”. Desafortunadamente, esta suerte de predicción puede terminar resultando una verdad. Es algo así como una profecía autocumplida.

Magnificación

Con frecuencia los padres proporcionan a su niño demasiada atención por un problema y se olvidan de ayudarlo a ver lo que hay de bueno en él. Por ejemplo, qué pasa si un niño vivió con un terrible dolor a causa de una artritis reumatoide. El niño comienza a tomar nuevos medicamentos y gradualmente las pruebas de laboratorio indican que la enfermedad está mejorando. Sin embargo, los padres han retenido las quejas de dolor de su niño. No se dice mucho acerca de las cosas positivas que el niño está haciendo en su vida, como obtener buenas notas y pertenecer a la escolta de honor. Cuando se presta atención a alguna cosa negativa y casi nunca se reconoce lo positivo en la vida de su niño, entonces éste aprende que la manera de llamar la atención es a través de las quejas o de la enfermedad.

Razonamiento Emocional

Esta distorsión se ve mucho en los niños que están algo deprimidos o ansiosos. Ellos arriban a conclusiones basados estrictamente en cómo se sienten. Por ejemplo, el niño que se siente solo puede concluir que no debe agradar a nadie, aun si hay evidencia para lo contrario. En otras palabras, el niño está reaccionando ante las emociones que está experimentando más que ante los hechos reales y evidentes. Visto objetivamente, los padres son tan vulnerables a esta distorsión como los niños. Si se ve a un niño que pone de manifiesto mucho de razonamiento emocional, con mucha probabilidad se encontrará que al menos uno de los padres (o ambos) elabora el mismo tipo de razonamiento. (“Siento que no soy una buena madre”, “siento que no estoy criando bien a mi hijo”, “siento que soy un fracaso como padre”, etc.).

Afirmaciones Debería

Esto sucede cuando los padres siempre están diciéndoles a sus niños lo que deberían o tendrían que hacer. Los padres que utilizan muchas afirmaciones “debería” con sus niños frecuentemente se sienten muy desdichados como padres. Siempre están coléricos y sus niños siempre se están sintiendo tristes o malos hijos. De esta manera, cuando un padre repite una y otra vez que él “debería” mejorar sus notas, termina escalando a un sentimiento de cólera si el niño no lo hace bien. Esta demanda fomenta un niño que se siente culpable debido a que cree que no puede satisfacer los deberías y las expectativas de sus padres. Por extensión, los niños terminan haciendo uso de los tres principales “debo” o debería absolutos: 1) Yo debo..., 2) El/ella debe..., 3) El mundo y las condiciones bajo las que vivo deben...

Etiquetaje

Consiste en asignar un nombre general o una etiqueta global a uno mismo o a los demás casi siempre designándolos con el verbo “Ser”. Esto produce una visión estereotipada e inflexible del mundo y de las personas. Se ve hacer uso extendido de la etiquetación tanto a los niños como a los padres. Si un padre modela esto, entonces no tendrá que esperar mucho para que su niño también haga la misma cosa. Un ejemplo es el niño que sale adelante y se equivoca en una ecuación desarrollada en la pizarra. Él sentencia frente a toda la clase, “soy un tonto”. No pasará mucho tiempo para que los otros miembros de la clase lo llamen tonto.

Personalización y Culpa

Consiste en el hábito de relacionar, sin una base suficiente, los hechos del entorno con uno mismo. Los padres son notables para este tipo de pensamiento distorsionado. Con frecuencia se culpan por alguna cosa negativa que le ha sucedido al niño. Por ejemplo, si un niño no parece ser popular el padre puede preguntar, “¿Qué he hecho mal para que mi niño pierda a sus amigos?” Los niños también se culpan a sí mismos cuando las cosas no van bien en su familia. No es poco infrecuente que un niño se culpe cuando sus padres se divorcian. “Si tan sólo hubiera sido bueno, ellos no se hubieran divorciado”. Un tipo de personalización consiste en el hábito de compararse con otras personas de manera frecuente: “Soy menos sociable que José”, “A el le hacen caso pero no a mi”. Estos tipos de pensamientos son grandes cargas para los padres y para los niños.

Los pensamientos distorsionados acerca de una situación causan problemas debido a que

ocasionan un sentimiento y el niño reacciona frente a este sentimiento. Ellis (1962) enfatiza que no es la situación la que nos hace sentir cólera, tristeza o ansiedad sino cómo *percibimos* esta situación. De esta manera, cuando un niño dice que su profesor le ha hecho sentir una cólera suficiente para hacer una rabieta, esto es altamente improbable. Fue la manera en que el niño percibió al profesor en cierta situación y lo que pensó acerca de esta situación lo que le hizo experimentar cólera. De este modo, hay una fuerte razón para que un niño comience a aprender cómo estos pensamientos y percepciones afectan la manera en que se siente. También tiene sentido común la noción de que si podemos enseñar a los niños a ser más precisos respecto a su percepción de las situaciones en sus vidas, se les está ofreciendo una manera efectiva de cambiar sus sentimientos más negativos por otros más positivos. Si un niño tiene más pensamientos positivos por lo general se sentirá mejor respecto a sí mismo y al mundo.

Es importante darse cuenta que hay momentos donde las percepciones de un niño son muy precisas y realista, y es una respuesta normal el que se sienta colérico o deprimido. También hay momentos donde una enfermedad, el divorcio de los padres, los problemas en el aprendizaje o la pérdida de amigos son buenas razones para que un niño se encuentre deprimido. Lo que se puede esperar de las técnicas cognitivas es que ayuden a un niño a tener esperanzas y fuerza para manejar estas situaciones. Los padres que tienen una buena relación con sus hijos, reconocen cuándo su niño está luchando verdaderamente con una situación estresante, pero también deben asegurarse de que su niño se encuentre adecuadamente equipado para manejar esta circunstancia.

El Estilo Atribucional

El estilo atribucional es un compuesto de tres dimensiones que, de una manera separada o en conjunto, se activa cuando una persona confronta un evento negativo (o un evento positivo) y se embarca en la búsqueda de una causa explicativa suficiente (pero no siempre exacta) para la ocurrencia de este evento. La Teoría de la Desesperanza (Abramson et al., 1989) también ha sido examinada en la población infantil y, como se ha señalado, propone tres estilos inferenciales depresogénicos que sirven como factores de vulnerabilidad para la depresión. El primero, tiene que ver con la tendencia a atribuir a los eventos negativos causas globales y estables. El segundo, un estilo inferencial depresogénico acerca de las consecuencias, tiene que ver con la tendencia a percibir los eventos negativos con posibles consecuencias desastrosas. El tercero, un estilo inferencial depresogénico acerca del yo, se refiere a la tendencia para ver el yo como débil o deficiente de una manera subsecuente a los eventos negativos. Hacer este tipo de inferencias aumenta la probabilidad de desarrollar desesperanza. Una vez que se ha desarrollado desesperanza, la depresión es inevitable puesto que se ve a la desesperanza como una causa próxima suficiente para la depresión.

Los Sentimientos de un Niño

Ahora se revisarán algunas maneras en que un padre puede enseñar a su niño acerca de sus propios sentimientos. Muchos niños y adolescentes o no admiten que se sienten tristes o verdaderamente pueden no ver esto en sí mismos.

Los padres pueden comenzar con algo que le ha sucedido a su niño y que se relaciona con ellos. Pueden ayudarlo a identificar cómo

se siente al respecto. Por ejemplo, pueden decir algo como, “Puedo apostar que realmente te he hecho sentir triste, mal, feliz, frustrado, etc.” Deben asegurarse de saber cómo se siente el niño y no como podrían sentirse ellos en la misma situación. Por ejemplo, si un padre está deprimido, puede malinterpretar la situación que su niño está describiendo porque recuerda una situación similar en su infancia (reaccionado a sus propios esquemas).

A veces los padres pueden tener una conversación general con su niño, no necesariamente acerca de un incidente perturbador específico, y pueden decirle algo para ayudarlo a identificar cómo piensa que se está sintiendo. Pueden decir cosas como, “Pareces tan feliz. Cuéntame como fue tu día”. Otra manera de estimularlo a pensar respecto a sus sentimientos es decir, “¿Por qué estás con el ceño fruncido? ¿Te sientes mal por algo?”.

Los Sentimientos de Otra Gente

Los niños que tienen dificultad para verbalizar cómo se están sintiendo, probablemente también tienen dificultad para identificar cómo se sienten otras personas. Los niños necesitan aprender a evaluar apropiada y certeramente cómo se están sintiendo otros. En primer lugar se debe enseñarles a ver la cara de los otros. ¿Cuál es su expresión facial y su manera de hablar? ¿Cuál es su postura y cómo camina? ¿Es buena su higiene y se visten apropiadamente? Todas estas cosas se tienen en cuenta para evaluar los sentimientos. Se debe enseñarles a ver las conductas de los otros. ¿Lloran fácilmente? ¿Sonríen? ¿Se ríen? Todo esto entra en juego para percibir con precisión los sentimientos de otros.

Los padres pueden enseñar mucho a sus niños si revelan algunos de sus propios sentimientos. De tal manera que si algunas veces

se sienten tristes resulta apropiado, en la mayoría de los casos, que le hagan saber esto a su niño. Demostrar una cara feliz y sentirse verdaderamente triste por dentro le proporciona al niño un mensaje ambiguo. No se esta sugiriendo que los padres tienen que entrar en grandes detalles respecto a cómo se sienten, pero es bueno que se muestren razonablemente auténticos acerca de sus sentimientos frente a su niño. Al hacer esto, los padres le proporcionan al niño permiso para expresar sus propios sentimientos de una manera honesta y saludable.

Aprender a interpretar los sentimientos de otra gente le permite al niño descubrir sus propios sentimientos y cómo se conectan éstos con sus pensamientos. Los niños no son diferentes de cualquier otra persona. Cuando están deprimidos, con frecuencia son poco conscientes de que tienen este sentimiento. Más bien muestran irritabilidad, fatiga y otros signos, pero nunca relacionan éstos con sus sentimientos de depresión. Algunas veces los niños niegan durante un largo tiempo que se sientan deprimidos. Algunas veces esto sucede porque son demasiado orgullosos para admitirlo, pero la mayoría de las veces no ven la conexión entre lo que les está sucediendo en sus vidas, sus pensamientos acerca de estas cosas y los sentimientos que están experimentando.

Se debe tener en mente que algunas veces, dependiendo de la edad del niño y del nivel de su desarrollo, establecer una relación entre situación-pensamiento-sentimiento podría tomar bastante tiempo. Los niños pueden tener una representación pasajera y pueden hablar al respecto, o sólo pueden tener una única palabra en sus mentes. Se puede descubrir pronto que, en ciertas situaciones, aquellos pensamientos distorsionados pueden fulgurar automáticamente tal como le ocurre a un adulto. Los terapeutas cognitivos los denominan

“pensamientos automáticos” (Beck et al., 1983). Estos pensamientos pueden ser comparados a un espasmo o a un reflejo cuando el médico golpea la rodilla durante un examen físico. Con frecuencia son tan automáticos que el niño puede no ser consciente de ellos –sólo los sentimientos pueden objetivarlos. Una vez que los niños han aprendido a relacionar pensamientos con sentimientos entonces ha llegado la hora de explorar la evidencia que fundamenta sus pensamientos (Christophersen & Mortweet, 2002).

Recolectando la evidencia.

Para que un niño aprenda a encontrar evidencia que apoye al pensamiento automático, los padres pueden preguntarle, “¿Qué evidencia tienes de que esto es así?” Si no sabe lo que quiere decir *evidencia*, pueden preguntarle por qué cree que el pensamiento es verdadero. Una vez que el niño ha comenzado a aprender que necesita elaborar alguna evidencia que fundamente o refute sus pensamientos, entonces necesita hacer algo con esa evidencia. Este proceso puede ser visto como la recolección de evidencia científica, un proceso que el niño comienza a aprender muy tempranamente durante sus años escolares. En otras palabras, los pensamientos son como hipótesis, y necesitan evidencia para fundamentarlas. Si el niño no puede producir la evidencia para sostener el pensamiento, hay que pedirle que refute el pensamiento y que elabore alguna otra explicación para una situación particular. Esto puede cambiar la manera en que reacciona frente a la situación, cambiando el modo en que se siente respecto a ésta y ante futuras posibles experiencias parecidas a esta situación. La elaboración de otra explicación es difícil para el niño y puede ser algo que tiene que hacerlo más adelante cuando tenga mayor edad. Sin embargo hay algunos niños que pueden hacerlo.

Enseguida un ejemplo respecto a cómo los pensamientos pueden influir en el ánimo.

Situación	Pensamientos	Sentimientos	Auto-discusión
Competencia de gimnasia; Roberto falla al hacer un ejercicio.	<i>Siempre lo estropeo. Nunca haré esta prueba. No soy tan bueno como mis compañeros.</i>	Inferior; frustrado, triste.	<i>Este es el mundo de la competencia en gimnasia. Algunas veces voy a fallar. Voy a practicar más para la próxima competencia.</i>

Los padres pueden revisar el registro anterior y ver si pueden identificar qué clase de pensamientos distorsionados están poniéndose de manifiesto aquí. Si han identificado un pensamiento distorsionado como la sobregeneralización, están en lo correcto. La palabra “siempre” es la clave. Usualmente verán que esto trae como resultado sentimientos de inferioridad, frustración, desesperanza, tristeza y otros signos de la baja autoestima. Ahora los padres pueden preguntarle a su niño, “¿Qué le dirías a tu compañero de equipo que se está rebajando a sí mismo?”. De manera conjunta, seguramente elaborarán algo. Deben asegurarse de que su niño, con su guía, tiene una contribución en el proceso de desafío y disputa. Es sorprendente como los niños pueden elaborar buenos desafíos que realmente tienen más sentido que aquellos elaborados por los adultos (Emswiler & Emswiler, 2000).

Estrategias Cognitivas que Fomentan la Confianza

Los niños que están tristes pueden utilizar las estrategias cognitivas con la ayuda de sus padres. Sin embargo, con frecuencia su autoestima está tan mellada que se hace necesario utilizar otras estrategias para ayudarlos a ganar confianza. Por ejemplo, no es poco usual que estos niños sientan que prácticamente no hay nada bueno en ellos.

Afirmar lo Positivo

La mayoría de los niños con una pobre autoestima tienen dificultad para ver lo que hay de bueno en sí mismos. Estos niños no han tenido gente que les diga lo bueno que hay en ellos. Se sugiere que los padres identifiquen primero aquellas cosas en su niño que sienten que son positivas. Si los padres dicen que tienen dificultad para hacerlo, entonces se les sugiere que se tomen varios días o semanas para trabajar en esto. Los padres pueden comenzar describiendo a su niño y lo que les gusta de él. Este no es un momento para pensar en lo que no les gusta o en los cambios que les gustaría ver. Deben centrarse firmemente en lo positivo. Pueden ser cosas acerca de la apariencia del niño, su conducta y sus logros. Deben recordar que no deben sentir la presión de hacer esta lista en un tiempo muy corto. Tienen que tomarse su tiempo y encontrarán que descubren más cosas de las que hubieran podido pensar. Obviamente, esto también les proporciona la oportunidad de usar el feedback positivo, diciéndole a su niño todo lo bueno que están encontrando de tal modo que él pueda comenzar a ver, con sus propios ojos, las cosas positivas en sí mismo.

Existen momentos donde cierta característica o cierto rasgo puede ser interpretado ya

sea positiva o negativamente, dependiendo de cómo lo perciben los padres. En otras palabras, los padres también tienen filtros mentales. Estos filtros tienen una influencia en la claridad de lo que ven en su niño. Deben ver sus propias distorsiones y revisarlas con otro adulto que conoce a su niño, de tal manera que se encuentren en capacidad de identificar las cosas positivas en éste.

También es deseable pedirle al niño que comience a hacer una lista de lo que le gusta de sí mismo. Los niños tristes tienen mucha dificultad para hacer esto en una sesión. Los padres pueden instigarlos y decirles algo así como, “Tú ya lo sabes, realmente me gusta tu cabello”. Luego deben alentarlos a dedicar una o dos semanas para hacer una lista de sus propios atributos positivos. Si los padres están haciendo al mismo tiempo su asignación para la casa, los niños escucharán todo el maravilloso feedback que le están proporcionando y comenzarán a incorporarlo en su lista y en su autoconcepto.

Programar Eventos Positivos

La pérdida de actividades agradables es una característica en la vida del niño deprimido. Este puede no tener la energía suficiente para planear sus propias actividades a causa del miedo al fracaso o el miedo al rechazo. El niño tiende a aislarse. Este tipo de estilo de vida, donde el niño está solo en su casa y no llega a implicarse en actividades externas, llega a ser un proceso reforzante. ¿Por qué? Porque lo alivia de cualquier ansiedad con relación a salir y hacer estas actividades. Esto se constituye en un círculo vicioso.

Debería ser una responsabilidad importante tanto para los padres como para el niño el decidir qué actividades continuarán ha-

ciendo diariamente. Con demasiada frecuencia los niños tristes vuelven del colegio y se quedan pegados al sofá o a la cama. Su tiempo es dedicado a ver la TV, a maniobrar juegos electrónicos o a jugar en la computadora. Poco tiempo, si hay alguno, se le dedica a las tareas para la casa, a las actividades externas y a las actividades extracurriculares. Muy pronto estos niños se relacionan únicamente consigo mismos. Sus habilidades sociales se debilitan, se sienten aburridos y rumian sus pensamientos negativos.

Cuando los padres planifiquen las actividades para su niño, deben asegurarse de programarlas de forma que tengan que salir fuera de la casa en ciertos momentos. Estas actividades deben incluir deportes, clubes, jugar con amigos y, de hecho, tareas dentro de la casa. Una vez que los niños redescubren lo divertidas que pueden ser estas actividades, entonces los padres pueden hacer que las cosas divertidas sean contingentes al hecho de hacer sus tareas.

Esta programación es un intento para ayudar al niño a iniciar actividades que lo alejarán del sofá o la cama. Hay aquí un aspecto clave: no se debe llegar al extremo de programar al niño demasiadas actividades, de manera tal se quede sin un tiempo para sí mismo, para relajarse y que propicia la postergación de sus tareas escolares para más adelante. Deben asegurarse de que su niño está aprendiendo a hacer amistades fuera del colegio y se desempeña en juegos donde se elaboran reglas y aprende a poner de manifiesto sus desacuerdos. Los niños que tienen demasiados compromisos pueden comenzar a sufrir de estrés y de fatiga, y no logran alcanzar un sentido de autoeficacia para “crear” sus propios juegos, negociando con pares y dejando que su imaginación sea más productiva.

Ayudar al Niño con las Autoafirmaciones

Las autoafirmaciones son palabras que una persona se dice a sí misma, ya sea de una manera positiva o negativa. Muchas veces el niño se ve involucrado en situaciones donde necesita que se le recuerde lo maravilloso que es, pero hay otros momentos donde él es el único que puede hacer esto. Aquí es donde las autoafirmaciones positivas entran a tallar. Los terapeutas alientan a los niños a escribir, en una tarjeta o en un lugar secreto de su cuaderno de notas, afirmaciones positivas que reemplazan a los pensamientos negativos que fácilmente elaboran. El hecho de tenerlos escritos en un lugar específico, le permite al niño leerlos periódicamente de tal manera que pueda ensayarlas continuamente. Si hay el temor de que alguna otra persona pueda ver lo escrito, entonces los padres pueden ensayar con su niño lo que éste puede decirse periódicamente a lo largo del día, de manera que pueda afirmarse con los nuevos pensamientos. El niño necesitará de dos a tres afirmaciones que se pueda decir a sí mismo en momentos especificados de antemano. Afirmaciones como “*tengo a alguien que me quiere*”, “*soy un buen artista*”, “*soy un buen amigo*”, “*soy un buen jugador de fútbol*” y “*tengo bonitos ojos*” son ejemplos de estas afirmaciones positivas. Muchos terapeutas les manifiestan a los niños que decir estas afirmaciones en las horas de comida y a la hora de acostarse, es como tomar las medicinas a esas mismas horas. También les dicen que verbalicen sus afirmaciones en cualquier otro momento en que se están sintiendo tristes o solos o si tienen cualquier otro sentimiento negativo. La práctica de esta autocharla ha demostrado que tiene un impacto en el fortalecimiento de la autoestima y de los sentimientos positivos (Dudley, 1997).

También es importante que los niños aprendan a decirse afirmaciones de afrontamiento. Anteriormente se ha afirmado que la meta (del terapeuta y de los padres) es que el niño se convierta en su mejor amigo de tal manera que pueda decirse cosas positivas. Estas afirmaciones son muy importantes inmediatamente después de los logros de manera tal que puedan reforzar positivamente al niño. Por ejemplo, después de que un niño ha desarrollado una prueba difícil donde ha obtenido un 15 y donde verdaderamente se ha esmerado, él puede decirse algo como, “*Bien hecho. He hecho lo mejor que podía*”. Se debe tener en cuenta que algunas veces el niño puede estar con un entrenador, profesor o algún otro adulto que no es rápido ni está motivado para proporcionarle feedback por sus logros. Así que son los padres los que tienen que armar a su niño para protegerse a sí mismo y para proporcionarse su propio feedback positivo. Algunos padres preguntan qué podría suceder si el niño se proporciona un feedback que no es precisamente exacto. La experiencia indica que usualmente los niños son precisos y honestos consigo mismos. Los padres deben recordar que el niño deprimido es alguien que tradicionalmente ha sido duro y negativo consigo mismo.

Otras Técnicas Para Mejorar la Autoestima

Los padres pueden ayudar a fomentar la autoestima de su niño utilizando las siguientes estrategias, simples pero efectivas.

- Identificar lo positivo respecto a su niño.
- Reforzar la conducta apropiada inmediatamente después de su ocurrencia.
- Ayudar a su niño a identificar las co-

sas positivas en sí mismo.

- Mantener una disciplina constante basada en los principios conductuales.
- Cumplir con las advertencias.
- Ayudar a su niño a identificar las afirmaciones de afrontamiento para los momentos difíciles que encuentre.
- Si su niño se está comportando mal, castigue la conducta –no al niño.
- Separar un tiempo para su niño.
- Preste atención a lo que su niño está realmente tratando de decirle.
- Preste atención a los sentimientos de su niño.
- Ayude a su niño a conectar sus sentimientos con sus pensamientos.
- Ayude a su niño a ver cuándo sus pensamientos son irracionales.
- Establezca reglas claras para su niño.
- Implice a su niño en actividades donde puede ser exitoso.
- No abrume a su niño con demasiadas actividades extracurriculares.
- Ayude a su niño con los problemas académicos.
- Ayude a su niño a desarrollar habilidades sociales.
- Busque ayuda para sus propios problemas.

Los Padres y las habilidades Sociales de sus Niños

Muchas veces los niños que tienen depresión no tienen la energía o las habilidades para hacer amistades. Su estado de ánimo afecta a la gente que los rodea al punto que sus pares no los buscan ni hacen amistad con ellos. Si se piensa en algunos de los síntomas de la depresión (como el pobre contacto ocular, la fatiga y la irritabilidad), se puede entender por qué otros niños no se relacionan con los niños deprimidos. Pronto esto puede constituirse en un círculo vicioso. Cuánto menos amigos tienen, peor se sienten consigo mismos. Se ha encontrado que una de las cosas más importantes para ayudar al niño deprimido es apoyarlo para que se sienta más confiado en los escenarios sociales. De manera esperanzadora, si llegan a comprender las cosas que ayudan a hacer amigos, comenzarán a sentirse más positivos respecto a sí mismos. Cuanto más positivos se sientan, es más probable que los otros niños los incluyan en sus actividades. Desafortunadamente, usualmente a los niños no les gusta que se les vea como perdedores. Los niños sin habilidades sociales probablemente estarán incluidos en este grupo de perdedores.

Para comenzar, los padres deben tener muy en cuenta que las habilidades sociales realmente se aprenden en el hogar. Si el ambiente del hogar tiene personas que se respetan mutuamente entonces hay una mayor probabilidad de que un niño respete a otros. Sin embargo, si la gente en el ambiente del hogar no se respeta mutuamente y raramente usan buenas maneras, entonces se puede tener la certidumbre de que el niño reflejará estas conductas y actitudes. Cuando un niño está en el consultorio por utilizar groserías, usualmente hay que preguntar a los padres dónde escuchó el niño aquellas palabras. Si los pa-

dres dicen que es alguien en la casa, pero sucede “muy raramente”, se les debe decir que esto realmente importa –aunque sea una sola vez en un lapso de tiempo. Un niño reflejará siempre lo que él está viendo y oyendo en el hogar.

Los padres también deben tener en mente que las habilidades sociales con los compañeros de juegos necesitan ser explicadas y enseñadas en la casa. Tener a un amigo de su niño por un par de horas, les permite a los padres proporcionarle un feedback por su conducta. Esto no puede hacerse si los padres están cocinando, hablando por teléfono o haciendo alguna otra cosa mientras su hijo juega con un amiguito. Los padres deben darse un tiempo de tal manera que pueda monitorear el juego de su niño. Esto puede hacerse muy discretamente, pero necesita hacerse. Durante estos momentos, deben proporcionar feedback durante el juego tanto por compartir como por cualquier otra conducta que puedan observar.

El contacto ocular es otra importante habilidad que los padres deben enseñar a su niño. Los niños con una baja autoestima y con depresión muchas veces tienen dificultad para mirar a los ojos de los otros, especialmente en una situación de uno a uno. Es importante enseñar al niño que si alguien le está hablando, él necesita mirar a los ojos de esa persona para demostrar que está interesado y participando. Realmente, la mejor manera de demostrar esto es mirar a la otra persona, esto no significa clavar la mirada en la otra persona, sino verla con alguna breve interrupción en el contacto ocular. Se puede enseñar al niño cómo se sentiría si alguien con el que está hablando no se muestra interesado. El terapeuta puede hacer esto pidiéndole que cuente acerca de su día y luego comenzar a mirar alrededor de la habitación y no al niño. Lue-

go se le pregunta cómo se ha sentido. También es necesario recordarle al niño que cuando el profesor le está enseñando o el entrenador le está entrenando, mirarlos les muestra que él les está prestando atención. Esta indicación frecuentemente trae como resultado un feedback más positivo y oportunidades para aprender y para jugar. Esta atención positiva realmente puede ayudar a mejorar la autoestima del niño. Finalmente se debe recordar que la clave esencial reside en que cuando el niño les está hablando a sus padres, éstos deben prestarle interés y atención individual. Una vez más, el niño aprenderá de los padres.

Las habilidades sociales verbales no son siempre enfatizadas en el hogar. Los padres necesitan ser conscientes de que su niño necesita aprender a usar un tono y volumen de voz apropiados para ser aceptados por otros.

También resulta sorprendente el hecho de que los niños con baja autoestima raramente recuerdan los nombres de otra gente. No es un secreto que los niños más populares conocen más los nombres de la gente, al igual que los jóvenes y los adultos. Los padres deben enseñar a su niño a saludar y a decir hasta luego a la gente, utilizando sus nombres. Y no se pueden olvidar del uso apropiado del “discúlpame” y enfatizar el “por favor” y “gracias”. Mientras usan estas cortesías, deben mantener el contacto ocular y respetar el espacio personal. Todo esto va conjuntamente.

La Importancia de la Relajación

Por razones obvias de espacio y, sobre todo, porque existen varias fuentes donde se describen detalladamente las técnicas de relajación para los niños, no se abundará acerca de este tópico. Sin embargo, se quiere enfatizar la importancia de que los padres aprendan, en principio, las técnicas de respiración

profunda y de relajación muscular progresiva para, a continuación, monitorear los ejercicios que deben llevar a cabo sus hijos.

Hay varias maneras para alentar los ejercicios de relajación, desde el aprender a hacer ciertas cosas de las que disfrutaban tanto los padres como sus hijos. Los padres también tienen que tener en mente la apropiada cantidad de descanso y ejercicio, así como una adecuada nutrición que resulta importante tanto para mantener la energía como para ser capaz de relajarse. También se recomienda que los padres graben los guiones de las técnicas de relajación y de visualización de manera que sus hijos puedan usarlos en cualquier momento.

La respiración profunda es una manera sencilla de aprender a relajarse cuando la persona (adulto o niño) se encuentra en una situación estresante. Los niños con depresión o con baja autoestima con frecuencia se sienten estresados cuando tienen que salir al frente de su clase, cuando tienen que ir al colegio o simplemente cuando están rodeados de otra gente. Siempre que un niño se sienta estresado, es un buen momento para que los padres comiencen a relajarlo. Si el niño señala que no cree en esto, los padres pueden decir que está bien—pero que de todas maneras les gustaría probarlo. La respiración profunda funcionará si es practicada correctamente. Los padres también pueden manifestarle que muchos de sus héroes deportivos utilizan estas técnicas antes de sus juegos. La respiración profunda es un componente requerido de todos los ejercicios de relajación, y el niño puede hacerlo sin importar donde se encuentre.

La relajación muscular progresiva y la visualización, como se ha señalado antes, son estrategias útiles para combatir el estrés y la

tensión suscitada por ciertos eventos perturbadores. Se han introducido algunas innovaciones en su presentación a los niños, pero en lo fundamental siguen los mismos principios de las técnicas dirigidas a la población adulta. Los interesados pueden consultar otras fuentes donde encontrarán lineamientos útiles para aplicarlas en niños.

Otras recomendaciones

Una nutrición adecuada es importante para todos. Una dieta bien balanceada que incluye carbohidratos (como frutas, vegetales, cereales, alimentos integrales, galletas integrales, arroz y papas), proteínas (carne, queso, leche y huevos) y algunas grasas es necesaria para un cuerpo saludable. Los niños que son demasiado pesados o demasiado delgados no sólo son el objeto de las pullas de otros niños, sino también son más vulnerables a los principales problemas de salud.

El ejercicio es también importante para que el niño permanezca emocional y físicamente saludable. Nuevamente, si los padres no hacen ningún ejercicio, le proporcionan a su niño una buena excusa para no hacerlo. Un mínimo de media hora cada día es recomendable para cualquiera. Puede estar bien si un niño tiene la experiencia de educación física en sus años de estudios, pero esto no sucede necesariamente. Por lo tanto, el niño necesitará algún aliento por parte de los padres. Para un niño deprimido siempre es importante hacer ejercicio regular diariamente. Es esencial para la relajación y para mejorar el ánimo. Y lo que es bueno para el niño deprimido también es bueno para el resto de la familia. Siempre se les sugiere a los padres que el simple hecho de caminar alienta el hablar, ayudándoles a hacer ejercicio y a mejorar la comunicación. Los padres deben intentarlo con sus niños—funciona.

Colofón

En resumen, se ha visto la importancia del uso de las intervenciones cognitivas basadas sobre la conexión de sentimientos y pensamientos, para los niños con una pobre autoestima y con depresión. Cuando estas intervenciones son utilizadas conjuntamente con la respiración profunda, con la relajación muscular progresiva y con la visualización, los padres cultivan una fuerte defensa para su niño mien-

tras lucha por su autoestima y con su ánimo triste. Aun cuando se ha hablado de estos ejercicios para el niño deprimido, también son de mucha utilidad para todos los niños. Se ha comprobado que las técnicas cognitivas mejoran la autoestima y, en la actualidad, hay varios desórdenes emocionales y físicos donde la terapia cognitiva ha demostrado un notorio éxito. Estas técnicas no sólo son estrategias importantes para los niños, también son enormemente poderosas para los adultos.

REFERENCIAS

- Abela, J.R.Z. & Payne, A.V.L. (2003). A Test of the Integration of the Hopelessness and Self-Esteem Theories of Depression in Schoolchildren. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 519-536.
- Abramson, L.Y., Metalsky, G.I., & Alloy, L.B. (1989). Hopelessness depression: A theory based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Abramson, L.Y., Alloy, L.B., Hogan, M.E., Whitehouse, W.G., Donovan, P., Rose, D.T., Panzarella, C. & Ranieri, D. (1999). Cognitive vulnerability to depression: Theory and evidence, *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 13, 5-20.
- Beck, A.T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. New York: Harper & Row.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.B, y Emery, G. (1983). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Editorial DDB.
- Burns, D.D. (1990). *The Feeling Good Handbook*. New York: Plume.
- Christophersen, E.R. & Mortweet, S.L. (2002). *Parenting That Works: Building Skills That Last Lifetime*. Washington, D.C.: APA Books.
- Dudley, C.D. (1997). *Treated Depressed Children*. Oakland, California: New Harbinger Publications.
- Dujovne, V.F. (1992). Cognitive Therapy with the Depressed Child. *Clinical Psychology Review*, 15, 89-611.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New Jersey: Lyle Stuart.
- Emswiler, M.A. & Emswiler, J.P. (2000). *Guiding Your Child Through Grief*. New Cork: Bantam.
- Manrique, E. (2003). Antecedentes Tempranos y Modalidades de Vulnerabilidad Cognitiva Para la Depresión. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizán*, Vol. IV- 2, 43-62.
- Nelson, E.V. (2003). Treating childhood depression over interactive televideo: a randomized controlled success. *Telemedicine Journal and e-Health*.
- Underwood, M.B. (2003). *Helping Your Depressed Child*. Oaclama, CA.: New Harbinger Publications.
- Weiten, W. (1997). *Psychology: Themes and Variations*. New York: Brooks/Cole Publishing Company.