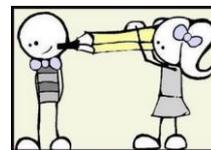


HIPOCONDRIA



SERVICIO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA – PROGRAMAS DE ORIENTACIÓN A FAMILIAS

QUÉ ES.

Es una creencia de que determinados síntomas físicos que experimentan son signos de una enfermedad grave, incluso cuando no exista ningún dato médico para respaldar la presencia de una enfermedad.

Las personas con hipocondría están preocupadas por su salud física y tienen un miedo irreal de tener una enfermedad grave.

PAUTAS.

1. Observar las circunstancias en que aparece estas conductas.
2. Determinar en qué medida estamos influyendo en ello.
 - Hablando o quejándonos de enfermedades.
 - Prestándole excesiva atención.
 - Sobreprotegiendo.
3. Hablar sinceramente. Explicarle qué es estar enfermo. Debe entender que uno no puede estar continuamente quejándose de dolores cuando éstos no tienen fundamento y que es normal que algunas veces notemos dolores leves en diferentes partes del cuerpo, lo que no implica que tengamos nada grave. Explicarle de que si se comporta de esa forma, el día que realmente esté enfermo nadie lo tomará en serio (se puede recurrir al cuento del pastor y el lobo).

Estas explicaciones no deben ser recurrentes, especialmente cuando se trata de niños de más edad.
4. Ignorar o restar importancia a comentarios de este tipo (p.e. cambiando de tema –¿Qué has hecho hoy en la escuela?-), o bien seguirle la corriente, pero haciéndole ver que se está perdiendo algo (“Estamos pensando ir a tal sitio, pero si estás enfermo no podrás venir con nosotros”, “Si realmente estás enfermo ves a acostarte” – si se adopta esta posición, se le debe decir tranquilamente y sin demostrar ninguna preocupación, y no se le prestará atención durante ese tiempo para no reforzar la conducta; no se aplicará si observamos que el niño se ve gratificado por el hecho de quedarse en casa, le gusta estar su habitación o lo utiliza como forma de escape para eludir alguna responsabilidad).
5. Reforzar conductas alternativas (prestarle atención cuando no se esté quejando de un dolor o una enfermedad o cuando exprese estados saludables –hoy me encuentro muy bien-).
6. NO PREOCUPARSE POR EL TEMA si el médico de confianza concluye que no hay signos de enfermedad física.