

## INOCULACIÓN DEL ESTRÉS

La técnica de intervención que más adecuada se da para intervenir a los niños agresivos es la técnica de **inoculación de estrés**. Esta técnica es un procedimiento desarrollado por Meichenbaum, y encuadrado en el paradigma cognitivista. Constituye una excelente aproximación al manejo de situaciones problemáticas o aversivas, especialmente indicada y muy útil para la intervención sobre la agresividad del alumno. Con esta técnica, se pretende que el alumno amplíe su repertorio de habilidades y destrezas para hacer frente activa y eficazmente a situaciones productoras de estrés. Todo ello se logra a través de modelar formas más constructivistas de enfrentarse a los conflictos interpersonales.

La aplicación de la técnica de inoculación de estrés a la conducta agresiva del alumno, se establece del siguiente modo:

### **1-Fase de identificación de las conductas problemáticas**

Primero, hay que identificar qué compañeros de la clase o del grupo desencadenan o favorecen la aparición de respuestas agresivas en el alumno, para después qué situaciones desencadenan o provocan conductas agresivas en el alumno.

### **2- Fase de discriminación de conductas**

Primero hay que distinguir entre lo que es una conducta de indignación de lo que constituye conductas puramente agresivas, para después determinar si la conducta de indignación está justificada o no ante la aparición de estímulos provocadores.

### **1- Fase de entrenamiento en habilidades alternativas a la conducta agresiva**

Se divide en dos habilidades:

Primero, en habilidades cognitivas, donde el alumno debería aprender a ver de modo alternativo los sucesos provocadores, además de aprender a atribuir una importancia diferente a las situaciones provocadoras de agresividad mediante el cambio de su sentimiento de ansiedad y hostilidad.

Segundo, en habilidades conductuales, donde el alumno debe de aprender a realizar conductas que resulten totalmente incompatibles con la agresión, para el cuál, debe de entrenarse no sólo a expresarse verbalmente de forma adecuada, sino también a gesticular y a tener conductas motoras de forma adecuada. También para estos casos, están indicados ejercicios de relajación que proporcionan al niño un nivel de tranquilidad adecuado para reducir el nivel de excitación que tenga el niño en ese momento.