

12ª edición

# Postgrado Experto

en TDAH, trastornos del Aprendizaje  
y trastornos de la Conducta

2021/2022

M3. LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA

**UNIDAD 22: Entrenamiento en  
Habilidades Socioemocionales (EHS). Parte 1**

**Lda. Francisca Ojados. Psicóloga infanto-juvenil**



# Contenidos

1. ¿Qué son las Habilidades Sociales (HHSS)?
2. Competencia Social en la infancia
3. Cómo adquirimos y cómo se entrenan las Habilidades Sociales
4. Componentes del Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS)  
con ejemplos prácticos



# Concepto de Habilidades Sociales

Las Habilidades Sociales (HHSS) se pueden definir como aquellas **conductas aprendidas** que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento y sentirse eficaces.

Nos ayudan a relacionarnos y comunicarnos eficazmente con los demás, expresando sentimientos, opiniones y comprender los puntos de vista y sentimientos de las otras personas.

Unas adecuadas HHSS nos permiten tener éxito en nuestras relaciones y mantener buenas amistades y vínculos emocionales.



# TAREA PARA EL ALUMNO

- A continuación entraremos en un apartado más específico sobre el concepto de Habilidades Sociales y Competencia Social.
- Antes de continuar, si quieres profundizar un poco más y entender mejor las siguientes diapositivas, puedes leer el documento adjunto titulado **Habilidades sociales**.

# Competencia Social

- Es un concepto más amplio dentro del que está incluido el de HHSS pero que con frecuencia se emplean como sinónimos.

→ *En la siguiente diapositiva encontrarás un listado de Componentes específicos que se han descrito en la Competencia social de la infancia y que de no estar de no estar presentes es probable que el niño/a experimente dificultades durante sus interacciones con los demás.*

Vale la pena observar que para realizar todos estos comportamientos de manera exitosa es necesario tener buena capacidad de ATENCIÓN Y AUTOCONTROL

## La competencia social en la infancia (I):

- **Saludos:** son las señales positivas de haber advertido la presencia de otra persona
- **Iniciación social:** Conductas verbales (a menudo acompañadas de conductas motoras) utilizadas para empezar e interactuar. Pueden referirse tanto a invitar a otro como a autoinvitarse. Sirven para incrementar las oportunidades de participación social.
- **Hacer y responder preguntas:** Conductas conversacionales que facilitan el desarrollo de las relaciones con los pares de la misma manera que contribuyen a la competencia conversacional en adultos.

La frecuencia con que se pide información a los pares (hacer preguntas) y con que se proporciona información acerca de uno mismo (responder preguntas) constituyen una de las diferencias entre los niños populares e impopulares (Gottman et al., 1975)

- **Elogios:** comentarios dirigidos a otro niño que ha hecho algo bien. Los niños/as que los hacen suelen ser más populares ya que son una fuente de reforzamiento para el resto.

## La competencia social en la infancia (II):

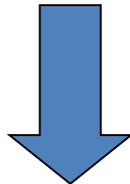
- **Proximidad** : Posición física del menor en relación con otros con los que podría interactuar. Supone un prerequisite necesario pero por sí solo insuficiente para el comportamiento socialmente competente.
- **Orientación:** Ser capaz de mirar al otro, atender...es otro requisito básico.
- **Participación en tareas y juegos:** Son importantes los juegos asociativos o cooperativos ya que implican interacción.
- **Conducta cooperativa o de compartir:** En juego o en conversación. Se refiere a la habilidad de guardar turno, de ofrecer ayuda, compartir con otro, acatar reglas...
- **Responsividad afectiva:** Se refiere al talante emocional del niño/a durante su interacción con los demás. Ejemplo: sonrisas, risa, caricias afectuosas en los momentos oportunos. Indica que a parte de ser capaz de jugar es importante dar muestras de estar pasándolo bien.

## Prerrequisitos de los menores para ser competentes socialmente *(Hops y Finch, 1985)*

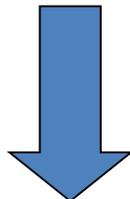
- Tener habilidades de contacto social: mirar a los ojos, sonreír, acercarse a otros niños...
- Lenguaje
- Habilidades físicas y motoras: para poner en práctica en el juego, el deporte...
- Habilidades de autonomía para poder adaptarse fuera de casa.

# ¿Cómo se adquieren las HHSS?

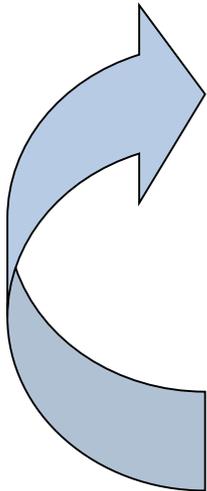
Experiencias previas



Respuesta social (HHSS)



Consecuencias



# Cuando hay dificultades, ¿a qué pueden ser debidas?

Práctica insuficiente

Falta de conocimiento

Dificultad en extraer información de sus encuentros con los otros

Este aprendizaje se presenta como uno de los más importantes de los que el niño ha de realizar ya que contribuirá a su sentido de éxito y satisfacción en la vida (Shapiro, 1997)

# TAREA PARA EL ALUMNO

- En este punto, puedes leer el documento adjunto titulado **Niños populares-rechazados**.

# Niños “populares” o aceptados

- Serviciales
- Amistosos
- Interactivos
- Cumplen las normas
- Alta conducta prosocial:
  - Compartir, ayudar, colaborar



No están en riesgo de tener problemas psicopatológicos por sus relaciones interpersonales.

Tienen mejor autoestima

# Niños “impopulares” o rechazados

- Muy molestos / perturbadores.
- Incumplen las normas.
- Escasa conducta prosocial.  
Poco cooperativos.
- Agresivos.
  - Alta probabilidad de iniciar peleas.



Ser rechazado es una condición de alto riesgo para presentar problemas psicopatológicos en el presente y en el futuro.



## Rasgos de los niños que muestran un **comportamiento agresivo:**

- Hacen **atribuciones negativas u hostiles** en situaciones neutras o ambiguas. (Dodge, 1986)
- Piensan en muy **pocas alternativas** durante la solución de problemas, o en algunas que son muy poco eficaces.
- Tienen expectativas de obtener **resultados positivos** de la su agresión.

Estilos educativos de los padres: **autoritario, permisivo e indiferente**

# Un ejemplo de tipos de interacciones sociales en niños con TDAH

Tipos de interacciones sociales en el TDAH (I)	Algunas causas...
<p><b>Habla e inquietud excesiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Muchas interacciones pero poco “prosociales” (de ayuda y cooperación).</li> <li>■ La alta interacción aumenta el riesgo o probabilidad de intercambios negativos.</li> </ul>	<p>→ Hiperactividad verbal y motriz</p> <p>→ Impulsividad</p>
<p><b>Falta de paciencia para esperar turno</b></p>	<p>→ Impulsividad</p>
<p><b>Incumplimiento de ordenes</b></p>	<p>→ Falta de atención</p>
<p><b>Conductas molestas, perturbadoras</b></p>	<p>→ Hiperactividad</p>
<p><b>Intrusiones en conversaciones, interrupciones</b></p>	<p>→ Impulsividad</p>
<p><b>Habla egocéntrica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dificultades en cambiar de rol i adaptar su comportamiento a la situación.</li> </ul>	<p>→ Dificultades en ponerse en la mente del otro</p> <p>→ Falta de atención...</p>

# Un ejemplo de tipos de interacciones sociales en niños con TDAH

Tipos de interacciones sociales en el TDAH (II)	Algunas causas...
<b>Responden menos a los intentos de comunicación de los otros niños</b>	→ La intensidad y vigor de su comportamiento perjudica para que se percaten de las expectativas sociales y las necesidades de los demás. → Falta de atención.
<b>Mayor tendencia a hacer atribuciones erróneas de la conducta de los demás</b>	→ Impulsividad
<b>Fácilmente frustrables, susceptibles</b>	→ Poca tolerancia a la frustración, → Impulsividad
<b>Dificultades para resolver problemas interpersonales</b>	→ Impulsividad → Dificultades en pensamiento consecuencial
<b>Interacciones que con más frecuencia acaban en peleas</b>	→ Dificultad para controlar emociones (impulsividad emocional), responden con extrema franqueza o brusquedad, a veces incurriendo en comentarios crueles

## ¿Cuáles podrían ser las características de los niños con TDAH que les podrían facilitar comportarse **agresivamente**?

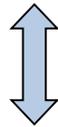
- Subtipo predominantemente hiperactivo- impulsivo o combinado:
  - La **impulsividad** interfiere en el aprendizaje y/o puesta en practica de HHSS.
- Baja autorregulación emocional.
- Baja tolerancia a la frustración
- Baja autoestima.

50% presenta agresividad temprana  
*Hinshaw, 1987*

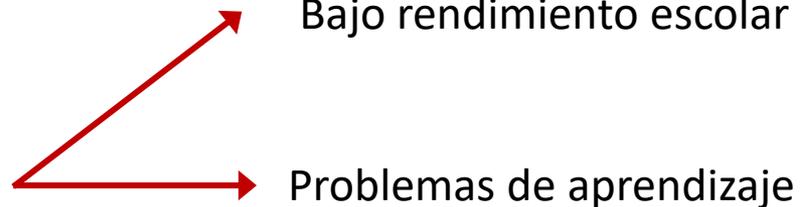


## Factores asociados a los niños/as con TDAH y conducta agresiva

Inadaptación social



Inadaptación escolar



- Inicio precoz de problemas de comportamiento
- Rechazo social
- Baja autoestima
- Problemas en las relaciones paterno- filiales
- Pocas HHSS en la vida adulta

**Peor pronóstico**

# Fases del entrenamiento en HHSS (EHS)

## 1. EDUCATIVA

Explicación de qué son las HHSS, que son modificables, en qué consistirá el entrenamiento. Motivar resaltando los problemas que han tenido hasta ahora por no comportarse de forma adecuada...

## 1. EHS/ PRÁCTICA CON TERAPEUTA

- **Instrucciones:** Instrucción verbal de la habilidad que se quiere entrenar.
- **Modelado:** Modelado por parte del terapeuta. Consiste en realizar aprendizajes mediante la imitación. Si el entrenamiento es grupal, el resto de compañeros también harán de modelos.
- **Ensayo conductual. Práctica dirigida. Role-play:** Ensayo de conducta de la habilidad por parte del niño/a
- **Retroalimentación:** Retroalimentación de su ejecución (aspectos correctos y aspectos a mejorar).
- **Reforzamiento positivo:** Aplicación del refuerzo social, elogios, para resaltar los aspectos positivos.

## 3. PRÁCTICA EN CONTEXTOS NATURALES

- Se asignan tareas para casa que se comentarán en la próxima sesión

# Propuesta de estructura de una sesión de EHS en formato grupal

1. Saludar e interesarnos mutuamente sobre cómo ha ido la semana.
2. Revisión de la realización de las tareas para casa asignadas en la sesión anterior.
3. Explicación de la nueva habilidad a entrenar en esa sesión.
4. Modelado por parte del terapeuta de la habilidad.
5. Ensayo por parte de los asistentes
6. Retroalimentación de su ejecución.
  - Podemos plantear primero una **autovaloración** por parte del niño/a que ha hecho el role- play (por ejemplo ¿qué crees que has hecho bien y qué podrías mejorar? Y posteriormente facilitar **feedback grupal**).
7. Asignación de tareas para casa que se revisarán en la próxima sesión.
8. Valoración entre todos de la sesión, resumen de lo aprendido y de qué realizarán cómo tareas para casa.
  - Para este resumen final se puede utilizar a un voluntario/a asistente del grupo

## **Sesiones que componen el programa PEHIA** (*Programa de Enseñanza de Habilidades Interpersonales para Adolescentes de 12 a 18 años*) \*

- **Sesión 1:** Toma de contacto e introducción al programa
- **Sesión 2:** Adquirir y mejorar la capacidad para expresar molestia, desagrado y disgusto
- **Sesión 3:** Saber decir que no
- **Sesión 4:** Conocer los derechos personales y saber defenderlos
- **Sesión 5:** Habilidades para ligar I: Aprender o mejorar las habilidades para presentarse y pedir una cita
- **Sesión 6:** Habilidades para ligar II: Aprender a hacer y aceptar cumplidos
- **Sesión 7:** Habilidades para ligar III: Iniciar, mantener y terminar conversaciones
- **Sesión 8:** Saber llegar a acuerdos con los padres sobre problemas cotidianos. “Cómo negociar con mis padres”

*\*Referenciado en la bibliografía*

**Inglés Saura, Cándido J. (2003). Enseñanza de Habilidades Interpersonales para Adolescentes. Ed. Pirámide.**

## PPROGRAMA VAR (*Valores prosociales, autocontrol y Relajación*) \*

- **Objetivos del programa:** disminuir comportamientos excesivos e inadecuados, aumentar las HH de autorregulación, de demora de gratificación y aumentar las conductas prosociales.
- **Sesión 1: RELAJACIÓN**
- **Sesiones 2-4: AUTOCONTROL.** Control de la ira y Habilidades emocionales I (qué son las emociones y sentimientos, qué emociones hay, cuándo, cómo y porqué nos emocionamos, etc.).
- **Sesiones 5-11: VALORES PROSOCIALES.** Habilidades emocionales II (Confianza, superación personal, automotivación, control de la ira y Habilidades prosociales (Empatizar, elogiar, pedir perdón, pedir y prestar ayuda, buenas soluciones a conflictos).

\* Referenciado en la bibliografía

Extraído de: **López Valero, A. y Encabo Fernández, E.**  
(2001). Mejorar la comunicación en niños y adolescentes.

## TAREA PARA EL ALUMNO

- A continuación entraremos en un apartado más específico sobre el concepto de Habilidades Sociales y Competencia Social.
- Antes de continuar, si quieres profundizar un poco más y entender mejor las siguientes diapositivas, puedes leer el documento adjunto titulado **Habilidades sociales.**

# Evaluación

- Antes de comenzar el entrenamiento, podemos optar por evaluar al menor.
- A continuación se presentan algunos cuestionarios que nos pueden ser útiles en este ámbito.



# CACIA: Cuestionario de autocontrol Infantil y Adolescente (11-19 años; Capafons y Silva)

CACIA  
Cuestionario de Auto-Control Infantil y Adolescente

	RP	ACP	RR	ACC	S
PD					
PC					

Nombre ..... Apellido ..... Edad ..... Curso .....

- |  |    |    |
|--|----|----|
| 1. Normalmente hago las cosas que realmente me gustan, aunque haya cosas más urgentes que hacer ... ..                                       | SI | NO |
| 2. Si sé que hacer algo que me gusta me impedirá trabajar después, lo dejo para cuando ya haya trabajado ... ..                              | SI | NO |
| 3. Casi siempre hago las cosas que me gustan, aunque tenga cosas más importantes que hacer.  | SI | NO |
| 4. Cuando quiero llegar antes a un sitio, me pongo una hora determinada para salir ... ..  | SI | NO |
| 5. Pocas veces corrijo mis tareas para ver los aciertos y los errores, aunque quiera hacerlas mejor ... ..                                   | SI | NO |
| 6. Sé portarme adecuadamente sin que me castiguen ... ..   | SI | NO |
| 7. Cuando me dicen que debo portarme bien, suelo preguntar: «¿Qué quiere decir eso?» ...   | SI | NO |
| 8. Cuando estoy perezoso y quiero estudiar, procuro quitar de mi vista todo lo que me pueda distraer (juguetes, discos, tebeos, etc.) ... .. | SI | NO |
| 9. Cuanto más consigo por encima de lo que me había propuesto y sé que se debe a mi esfuerzo, más a gusto me siento ... ..                   | SI | NO |
| 10. A veces soy brusco con los demás ... ..  | SI | NO |
| 11. Cuando cometo errores me critico a mí mismo ... ..   | SI | NO |
| 12. Recuerdo mis obligaciones en casa ... ..   | SI | NO |
| 13. Los demás dicen que soy un irresponsable ... ..  | SI | NO |
| 14. Para mí es importante saber lo que tengo que hacer para saber si lo voy consiguiendo ...   | SI | NO |
| 15. Llego puntual a todos los sitios ... ..  | SI | NO |
| 16. Me gusta todo tipo de comida ... ..  | SI | NO |

# Cuestionario que forma parte del programa PEHIA (12 a 18 años ; versión chicas y chicos)

## CEDIA

### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LAS DIFICULTADES INTERPERSONALES PARA ADOLESCENTES

(Inglés, Méndez e Hidalgo, 2000)

Las siguientes preguntas se refieren a la dificultad que puedes tener para relacionarte con otras personas. Debes marcar el número que tú creas que corresponde mejor en la actualidad al grado de dificultad que, generalmente, te supone cada relación. Nos referimos tanto a aquellas situaciones en las que no sabes cómo responder o actuar (por ejemplo, te callas y te pones rojo), como a aquellas otras en las que crees que te has excedido con la otra persona (por ejemplo, le insultas y luego te arrepientes). Hay un apartado para CHICOS y otro para CHICAS. Contesta en el que corresponda.

### FORMA CHICOS

0 = Ninguna dificultad	1 = Poca dificultad	2 = Mediana dificultad	3 = Bastante dificultad	4 = Máxima dificultad
------------------------	---------------------	------------------------	-------------------------	-----------------------

¿Tienes dificultad para...					
1) decirle a la cajera del supermercado que te ha devuelto 3 euros de menos?	0	1	2	3	4
2) hacer cumplidos (elogios, piropos, etc.) a una chica por la que te interesas?	0	1	2	3	4
3) exponer en clase un trabajo que has preparado?	0	1	2	3	4
4) pedir a un camarero que te atienda a ti primero porque tú estabas antes?	0	1	2	3	4
5) expresar tu opinión en una asamblea de estudiantes cuando no estás de acuerdo con lo que dicen?	0	1	2	3	4



# AECS: Actitudes y Estrategias cognitivas sociales

(12-17 años; Moraleda y cols.)

**1** Cuando un compañero viene a mí contándome algo desagradable que le ha pasado, me gusta escucharle y tratar de comprenderle.

**2** Me gusta ser generoso con los demás y prestarles mis cosas si es que lo necesitan.

**3** Me gusta sugerir nuevas ideas a mis compañeros.

**4** Suelo mostrar bastante seguridad en mí mismo cuando tengo que plantear un problema a alguien.

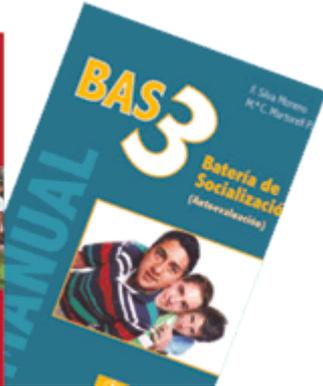
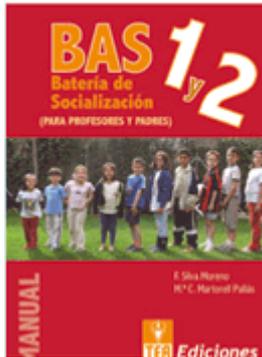
**14** Nunca cogería algo que no es mío (juegos, material de trabajo, dinero, etc.), aunque lo necesitase y nadie se diera cuenta de ello.

**15** Aprecio a todos mis compañeros a pesar de sus defectos.

**16** Suelo mostrar inclinación a animar a mis compañeros a superar sus dificultades.

**17** Encuentro placer en organizar nuevas actividades.

**18** Me gusta que me respeten, como yo respeto a los demás.



# BAS: Bateria de Socialización

(6-15 y 11- 19 años; Silva y Martorell)

1	Me dan miedo y me aparto de cosas que no dan miedo a los demás.	Sí	No	1
2	Me gusta organizar nuevas actividades.	Sí	No	2
3	Cuando estoy con una persona mayor y hablo con ella, lo hago con respeto.	Sí	No	3
4	Insulto a la gente.	Sí	No	4
5	Suelo ser simpático con los demás.	Sí	No	5
6	Me gusta dirigir actividades de grupo.	Sí	No	6
7	Todas las personas me caen bien.	Sí	No	7
8	Evito a los demás.	Sí	No	8
9	Suelo estar solo.	Sí	No	9
10	Los demás me imitan en muchos aspectos.	Sí	No	10
11	Ayudo a los demás cuando tienen problemas.	Sí	No	11
12	Me preocupo cuando alguien tiene problemas.	Sí	No	12
13	Soy terco; hagan lo que hagan y digan lo que digan los demás, voy a lo mío.	Sí	No	13
14	Animo a los demás para que solucionen sus problemas.	Sí	No	14
15	Llego puntual a todos los sitios.	Sí	No	15
16	Entro en los sitios sin saludar.	Sí	No	16
17	Hablo en favor de los demás cuando veo que tienen problemas.	Sí	No	17
18	Me cuesta hablar. Incluso cuando me preguntan algo, me cuesta responder.	Sí	No	18
19	Lloro con facilidad.	Sí	No	19
20	Organizo grupos para trabajar.	Sí	No	20



• **¡MUY IMPORTANTE!**  
 ESTE EJEMPLAR ES AUTOCOPIATIVO, POR ELLO AL  
 CONTESTAR NO LO DOBLES PARA EVITAR QUE LAS  
 MARCAS SE CALQUEN INCORRECTAMENTE.



# Escala de autoconcepto de Piers- Harris

(7-18 años; 2002)

## ESCALA DE AUTOCONCEPTO (PIERS-HARRIS)

---

NOMBRE: .....CURSO: ..... FECHA: .....

1	MIS COMPAÑEROS DE CLASE SE BURLAN DE MÍ	SI	NO
2	SOY UNA PERSONA FELIZ	SI	NO
3	ME RESULTA DIFÍCIL ENCONTRAR AMIGOS	SI	NO
4	ESTOY TRISTE MUCHAS VECES	SI	NO
5	SOY LISTO/A	SI	NO
6	SOY TÍMIDO/A	SI	NO
7	ME PONGO NERVIOSO CUANDO PREGUNTA EL PROFESOR	SI	NO
8	MI CARA ME DISGUSTA	SI	NO
9	CUANDO SEA MAYOR VOY A SER UNA PERSONA IMPORTANTE	SI	NO
10	ME PREOCUPO MUCHO CUANDO TENEMOS UN EXÁMEN	SI	NO
11	CAIGO MAL EN CLASE	SI	NO

# Metodología de trabajo en las sesiones grupales de EHS

- Para interiorizar el aprendizaje de los contenidos y generalizarlos al ambiente natural, es útil el **uso de la técnica de economía de puntos**.
- Algunos de los **aspectos a reforzar** pueden ser:
  - Llegada puntual
  - Saludar
  - Participar
  - Hacer las tareas para casa
  - Mirar a los ojos
  - Adecuado tono de voz
  - Etc...
- Es útil utilizar **recordatorios visibles** por aquellos aspectos acordados y que les ayudarán a ganar puntos.



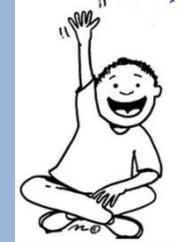
# Recordatorios visibles

## RECUERDA:

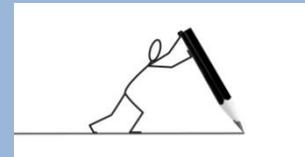
-Saludar al llegar



-Participar respetando el turno



-Hacer las tareas para casa



- ☺ ESTAR DE FRENTE
- ☺ MIRAR A LOS OJOS
- ☺ SONREÍR
- ☺ ELOGIAR
- ☺ RESPETAR EL TURNO
- ☺ TONO DE VOZ



# ¡Ganamos puntos!

Claudia


Luís


Miguel


!!! FELICIDADES !!!

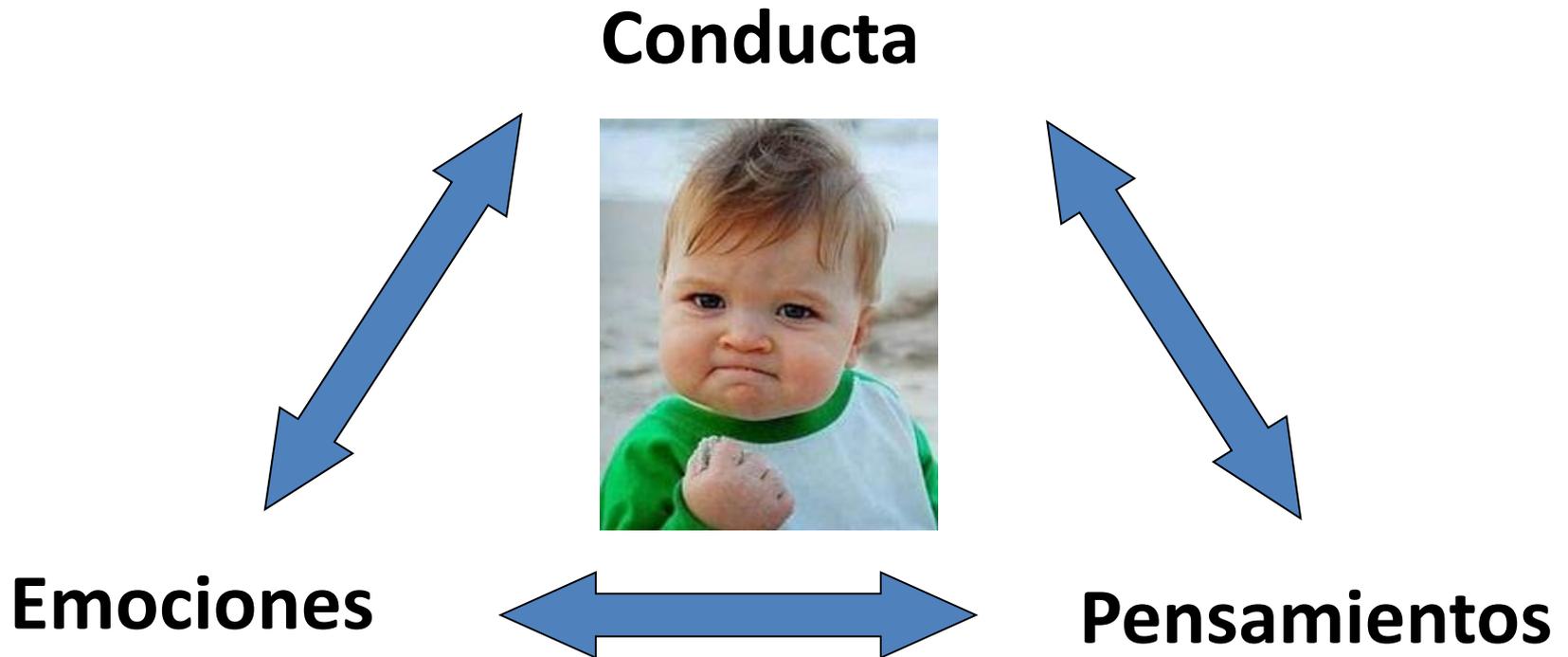
MERECES ESTA FELICITACIÓN POR PONER  
EN PRÁCTICA LO QUE APRENDES  
EN EL GRUPO. ¡SIGUE ASÍ!!

Día:

Firma:



# AUTOCONTROL



**“cuando nos sentimos bien, nos comportamos bien”**



# ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL AUTOCONTROL:

- Auto-observación/ reconocimiento emocional: Favorecer el autoconocimiento.
- Conductas alternativas/ incompatibles: reduce sentimientos negativos.
  - Relajación/ respiración profunda. Relativizar. Autotiempo-fuera. Tec.Tortuga
- Auto-instrucciones: Autoverbalizaciones que guíen su conducta.
  - Auto-evaluación: Comparar los resultados obtenidos con los objetivos propuestos.
  - Auto-refuerzo: Con lenguaje interno.
- Fijarse metas: Decididas por el niño. Contratos conductuales/ Ec. fichas
- Solucionar problemas interpersonales: pensar en las consecuencias.

# Autoobservación

## Apunto las discusiones:

DIA	¿Qué sucede? (situación y personas)	¿Qué pienso?	¿Qué siento?	¿Qué hago?	¿Qué hacen los otros?	¿Podía haber actuado mejor?

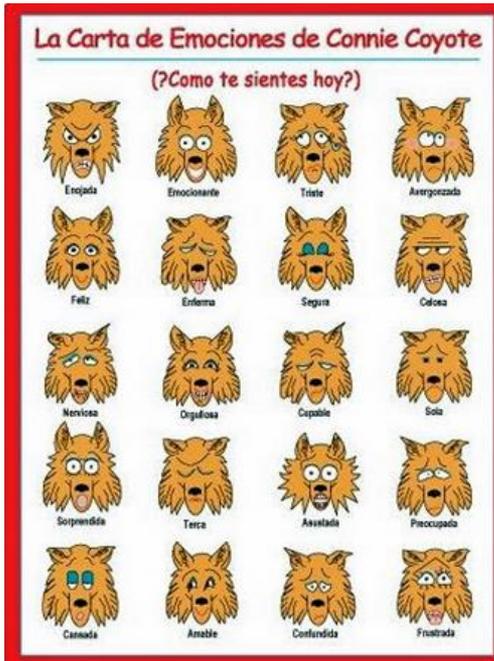
**REGISTROS PER  
RELLENAR EN EL  
AMBIENTE NATURAL**

## PIENSO SOBRE LOS CONFLICTOS...

DÍA	¿Qué sucede?	¿Qué hago yo?	¿Qué hacen los demás?	¿Qué podía haber hecho?

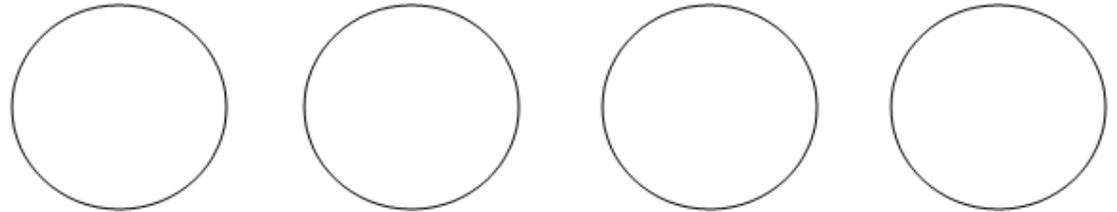
# EDUCACIÓN EMOCIONAL

# Educación emocional



Ejemplo de ejercicio para la identificación emocional:

En este ejercicio se anima a los niños a dibujar tres o cuatro caras y ponerles el nombre del sentimiento dibujado

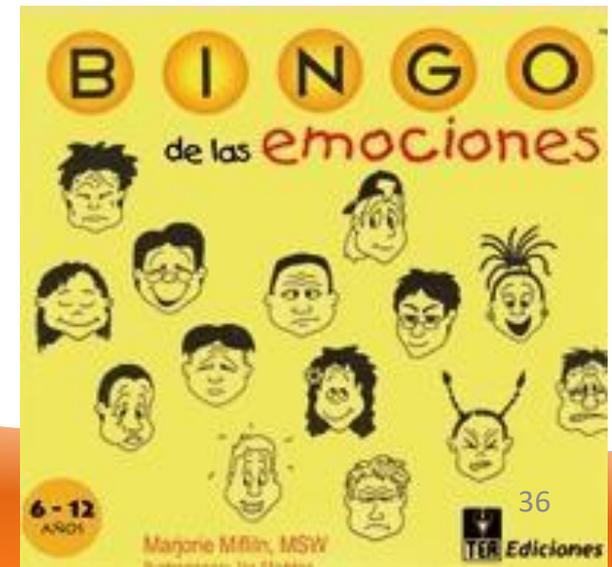


Alegría

(adaptado de Friedberg y McClure, 2005)



TEA ediciones



# Memory de sentimientos

## Feeling Face Memory

 Disappointed	 Hot	 Sneaky	 Sick	 Sad
 Confused	 Silly	 Surprised	 Happy	 Angry
 Surprised	 Sad	 Proud	 Strong	 Scared
 Angry	 Sick	 Sneaky	 Silly	 Disappointed
 Late	 Scared	 Surprised	 Late	 Confused
 Surprised	 Happy	 Strong	 Proud	 Hot

# Emotions



happy



sad



angry



excited



afraid



shy



guilty



tired



jealous



loved



hopeful



bored



proud



sorry



embarrassed



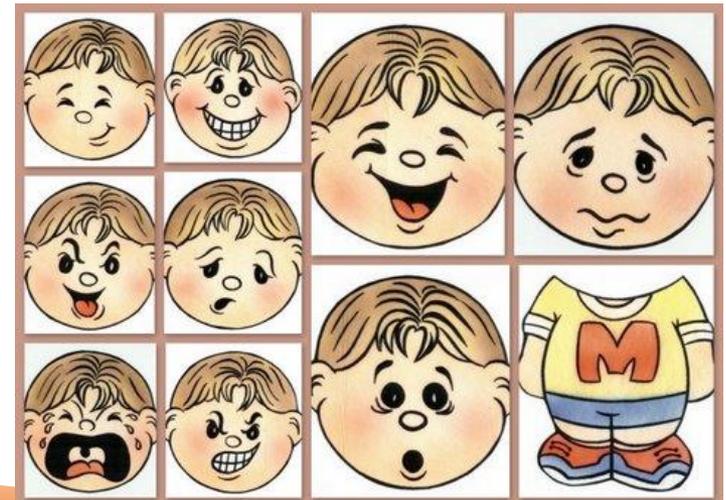
surprised

© 2010 by The McGraw-Hill Companies

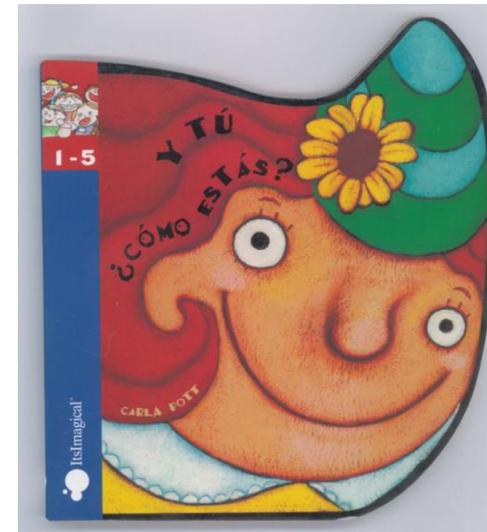
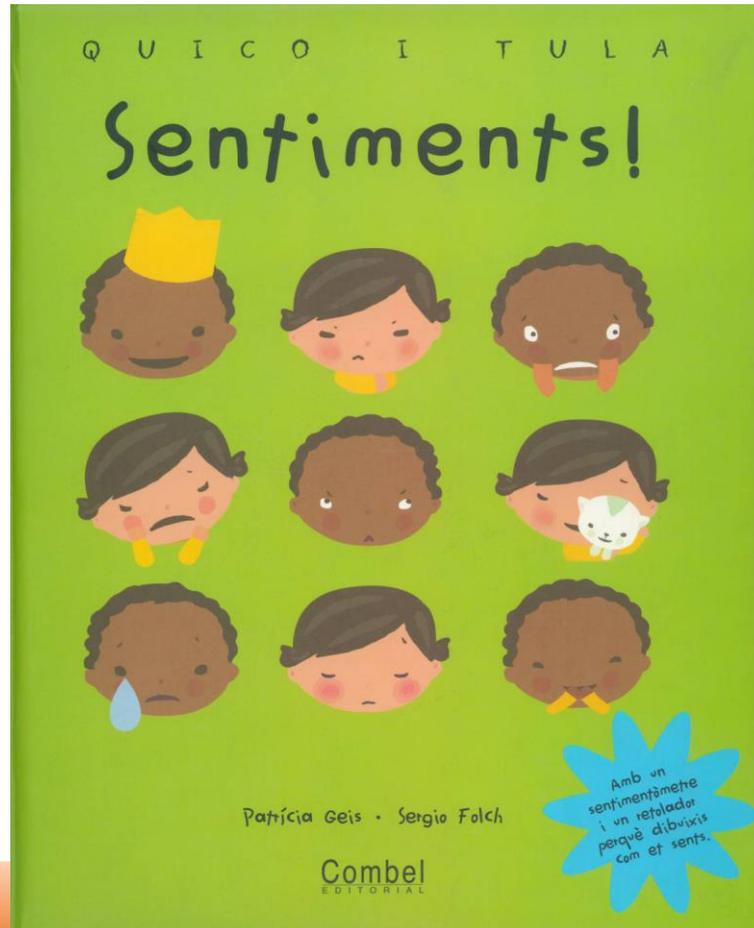
March 2007. To print your own copies of this document visit: <http://www.skillsworkshop.org>

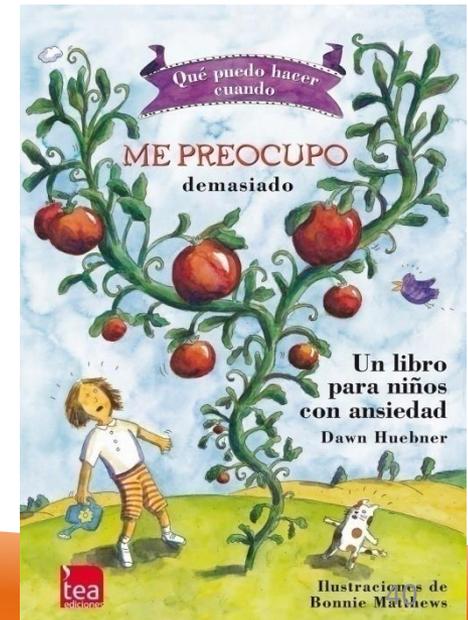
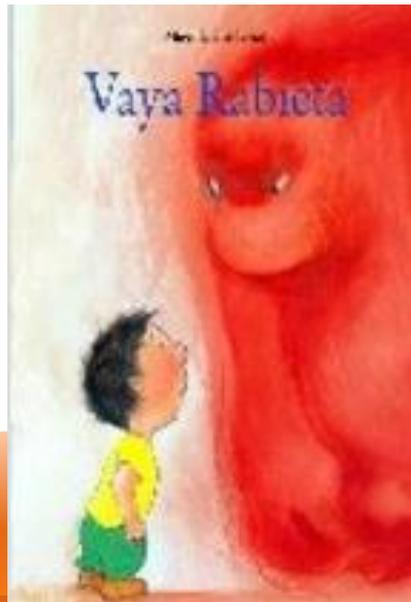
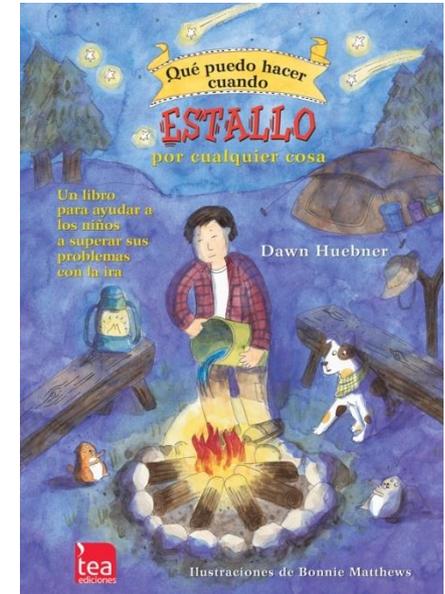
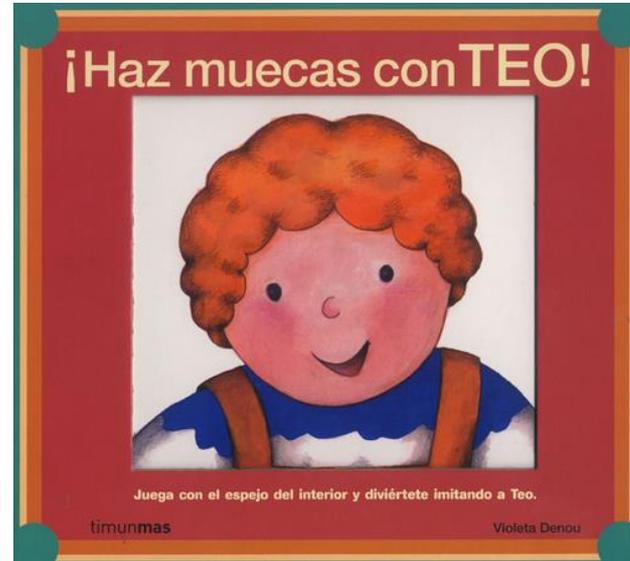
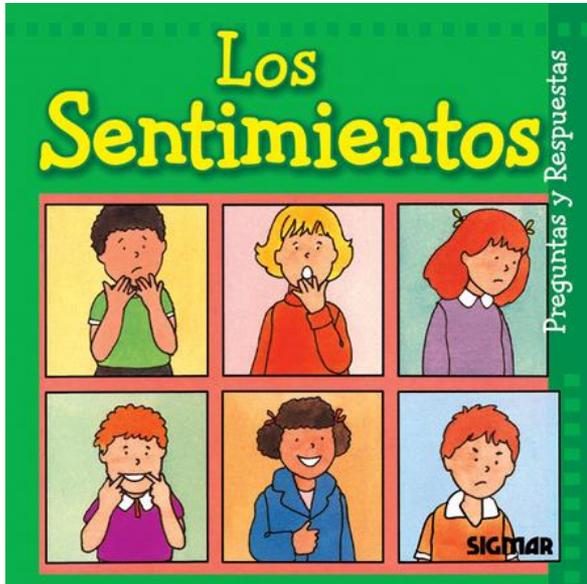
happy	sad	angry
embarrassed	in love	bored
scared	tired	confused
sick	jokey	surprised

This resource kindly contributed by [Juditha Danak](http://www.skillsworkshop.org), WwE1.1a, WwE1.1b, RwE1.1a, RwE1.2a, SsE1.1c, LsE1.2a. To supplement the Skills for Life ESOL E1 materials (Unit 10, Going to Work, pp 8-9) available at <http://www.dhss.gov.uk/roadtoemploy>



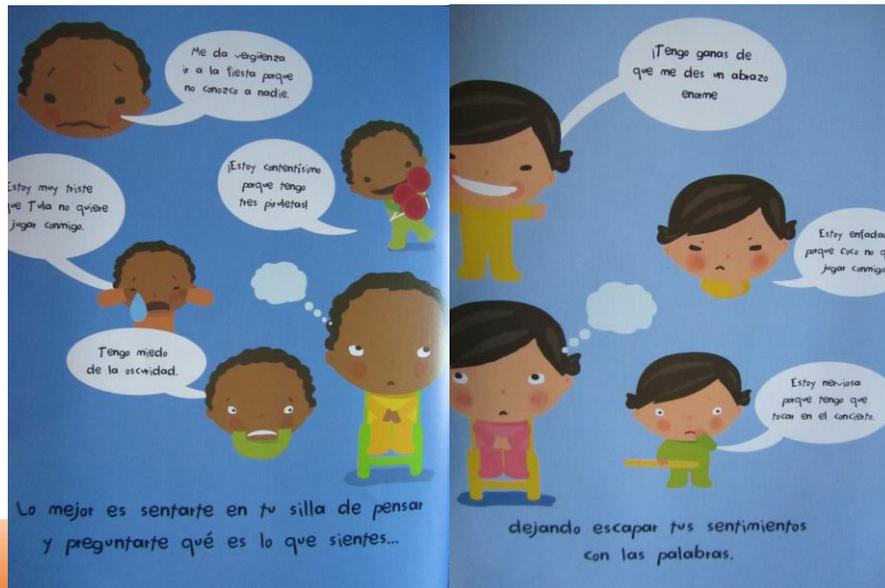
Hay muchos libros publicados que nos pueden ayudar como soporte para el entrenamiento:





# TAREA PARA EL ALUMNO

- Visualiza el siguiente video para hacerte una idea mejor de cómo se trabajan las emociones en pequeños. Así mismo, puedes consultar la página de Gemma Llenas, autora del libro de “El Monstruo de colores” en la que se presentan muchos recursos interesantes
  - Video: Cuento del monstruo de colores
  - Página: Gemma LLenas
- Encontrarás este video y página junto al resto de contenidos de esta Unidad



**FÉLIX ESTÁ TRISTE**



**Pimpón se ha roto.**



**Félix está muy triste, pero papá lo va a arreglar.**



**Con una aguja e hilo, papá cose la oreja de Pimpón.**



**¡Pimpón ya está bien! Félix vuelve a sonreír.**



**FÉLIX SE PONE TRISTE CUANDO...**

**Se le escapa su globo.**



**Otro niño no quiere jugar con él.**



**Su abuela, que ha estado de visita, vuelve a su casa.**



**CUANDO FÉLIX ESTÁ TRISTE...**

**Llora.**



**Tiene aire preocupado.**



**No quiere hablar con nadie, ni siquiera con Pimpón.**



# FÉLIX ESTÁ DECEPCIONADO



Va a la playa con papá y mamá.



De repente, el cielo se cubre y se pone a llover.



Félix no puede jugar: está decepcionado.



Pero, de pronto, sale el arco iris.

## FÉLIX ESTÁ DECEPCIONADO CUANDO...



La tarta de chocolate de papá se ha quemado.



El guiñol está cerrado.



Su castillo de cartas se cae.



Se le cae la bola de helado al suelo.

## CUANDO FÉLIX ESTÁ...



Un poco decepcionado: suspira.



Un poco más decepcionado: se enfurruña.

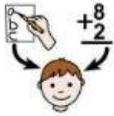
Muy decepcionado: refunfuña.



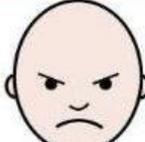
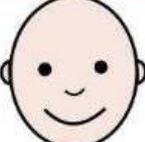
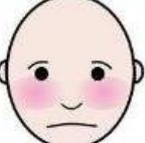
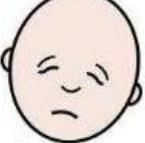
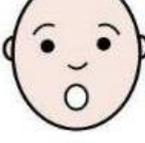
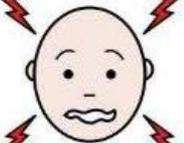
Decepcionadísimo: llora.



# Los sentimientos



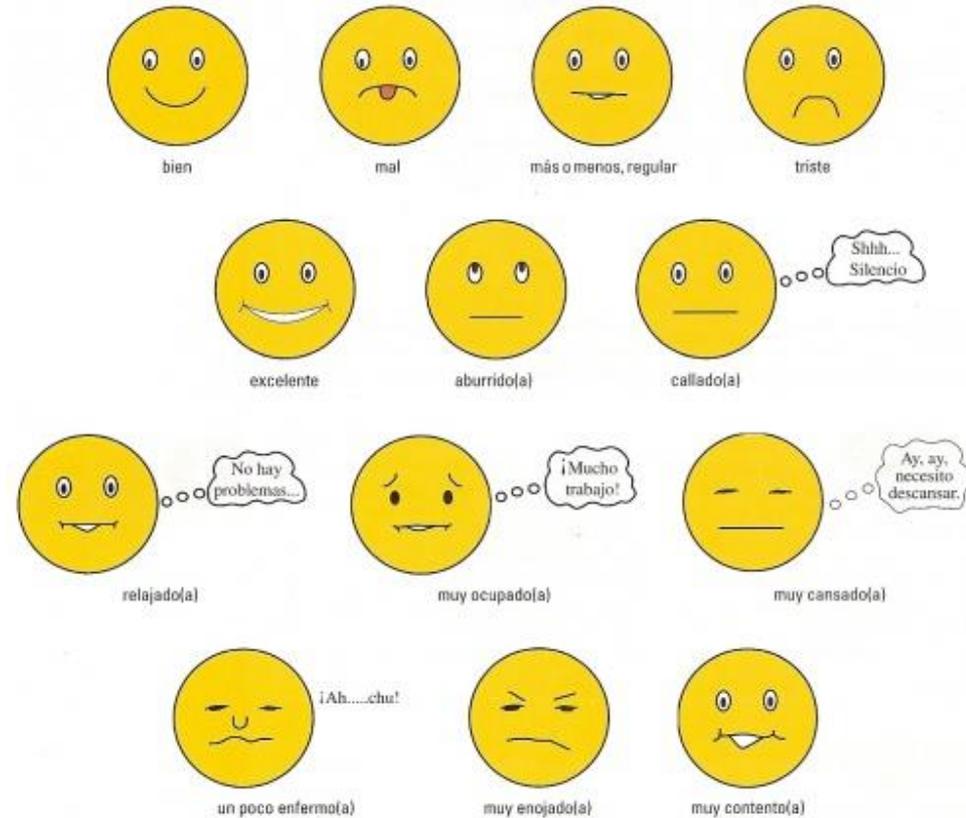
Vamos a aprender cómo se llaman los sentimientos:

 Enfado	 Alegria
 Tristeza	 Vergüenza, Timidez
 Miedo	 Cansancio
 Sorpresa	 Dolor

Autor pictogramas: Sergio Palao Procedencia: ARASAAC <http://catedu.es/arasaac/>

Licencia: CC (BY-NC) Autora: Amaya Padilla Collado

## ¿Cómo estás?



bien mal más o menos, regular triste

excelente aburrido(a) callado(a) Shhh... Silencio

relajado(a) No hay problemas... ¡Mucho trabajo! Ay, ay, necesito descansar.

un poco enfermo(a) ¡Ah...chu! muy enojado(a) muy contento(a)

\_\_\_\_\_’s Feeling Chart

### How Do I Feel Today?

	Confused	Sad	Surprised	Silly	Friend/Mad	Friend/Happy	Great	Angry	Sick	Disappointed	Proud	Scared
Mon												
Tues												
Wed												
Thurs												
Fri												
Sat												
Sun												



# The Feeling Finder word search

Can you find these feelings that the Feeling Finder has hidden?

- Happy            Angry            Afraid            Scared
- Grumpy          Tense            Anxious          Unhappy
- Worried          Wound up        Sad                Uptight
- Depressed        Calm             Tearful            Excited
- Relaxed          Guilty            Ashamed          Insecure
- Frightened       Nervous           Hurt                Confused
- Upset             Mad

N	H	C	K	H	G	F	D	S	E	W	T	Y	U	N	F	C
H	A	N	G	R	Y	M	M	L	Q	U	P	T	I	G	H	T
C	P	W	R	K	F	B	D	I	A	N	G	F	F	X	Z	E
O	P	G	U	I	L	T	Y	N	P	H	M	N	N	G	F	A
N	Y	T	M	T	F	X	Z	S	C	A	R	E	D	S	W	R
F	E	Y	P	V	T	Y	D	E	S	P	I	R	Q	E	R	F
U	F	H	Y	N	E	L	P	C	T	P	R	V	G	J	K	U
S	D	F	G	H	N	P	R	U	G	Y	F	O	V	B	N	L
E	A	J	H	J	S	A	D	R	H	I	R	U	G	H	F	W
D	N	N	U	K	E	Y	E	E	J	K	G	S	M	K	R	D
F	X	B	R	A	D	Y	P	S	K	C	F	F	A	J	I	F
W	I	V	T	F	R	H	R	E	L	A	X	E	D	H	G	G
H	O	C	B	R	F	H	E	D	X	L	W	Q	U	L	H	H
J	U	U	B	A	V	A	S	H	A	M	E	D	P	O	T	Y
K	S	P	N	I	V	B	S	H	S	Z	S	X	T	Y	E	T
M	D	S	W	D	N	V	E	X	C	I	T	E	D	M	N	R
N	F	E	P	V	U	L	D	K	J	L	A	Z	P	L	E	Y
R	G	T	D	C	Q	P	O	W	O	R	R	I	E	D	D	J

Which are the most common feelings that you have?



## REGISTRO DIARIO



LUNES DÍA:

☹️ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 😊

Comentarios: \_\_\_\_\_

MARTES DÍA:

☹️ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 😊

Comentarios: \_\_\_\_\_

MIÉRCOLES DÍA:

☹️ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 😊

Comentarios: \_\_\_\_\_

JUEVES DÍA:

☹️ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 😊

Comentarios: \_\_\_\_\_

## Relación situación y sentimiento

- Relacionar situaciones con emociones
  - Unir con flechas, recortar y juntar, juego memory, etc...

SITUACIONES
A un niño le dan una fiesta sorpresa
A una niña le ponen un examen sorpresa
A un niño se le muere su perro
A una niña le rompen su libro preferido
Etc.

EMOCIONES
Nerviosismo
Alegría
Rabia
Tristeza
Etc.

# Relación situación y sentimiento

Me siento \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_

Tengo **miedo** cuando \_\_\_\_\_

Me pongo **nervioso/a** cuando \_\_\_\_\_

Estoy **feliz** cuando \_\_\_\_\_

Me **relajo** cuando \_\_\_\_\_

Me siento **agradecido/a** cuando \_\_\_\_\_

Me siento **orgullosa/a** cuando \_\_\_\_\_

Me siento **frustrado/a** cuando \_\_\_\_\_

Me siento **desanimado/a** cuando \_\_\_\_\_

Me siento **molesto/a** cuando \_\_\_\_\_

Me siento **muy enfadado/a** cuando \_\_\_\_\_

# Graduación emocional



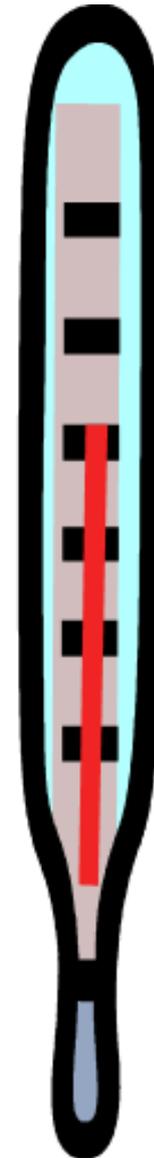
10	Red
9	Red
8	Orange
7	Pink
6	Purple
5	Dark Purple
4	Dark Blue
3	Blue
2	Light Blue
1	Cyan
0	Light Green



40°

37°

36°



**Explosión** ¿Qué hago?

.....  
 .....  
 .....  
 .....

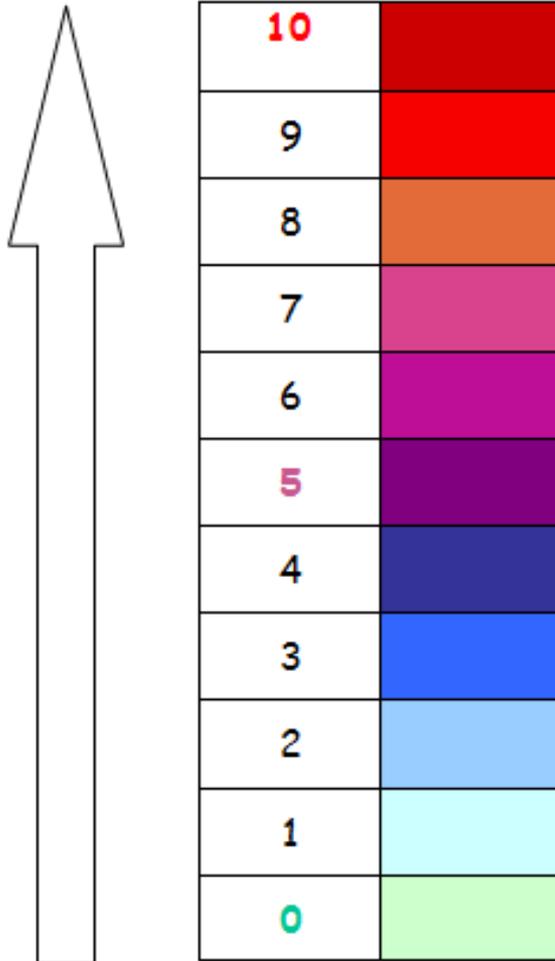
**Rabia** ¿Qué siento en mi cuerpo?  
 ¿Qué siento?

.....  
 .....  
 .....

**Irritado/a  
 Frustrado/a**

¿Qué siento en mi cuerpo?  
 ¿Qué siento?

.....  
 .....  
 .....



**TRISTEZA**



*(adaptado de Friedberg y McClure, 2005)*



*(adaptado de Friedberg y McClure, 2005)*

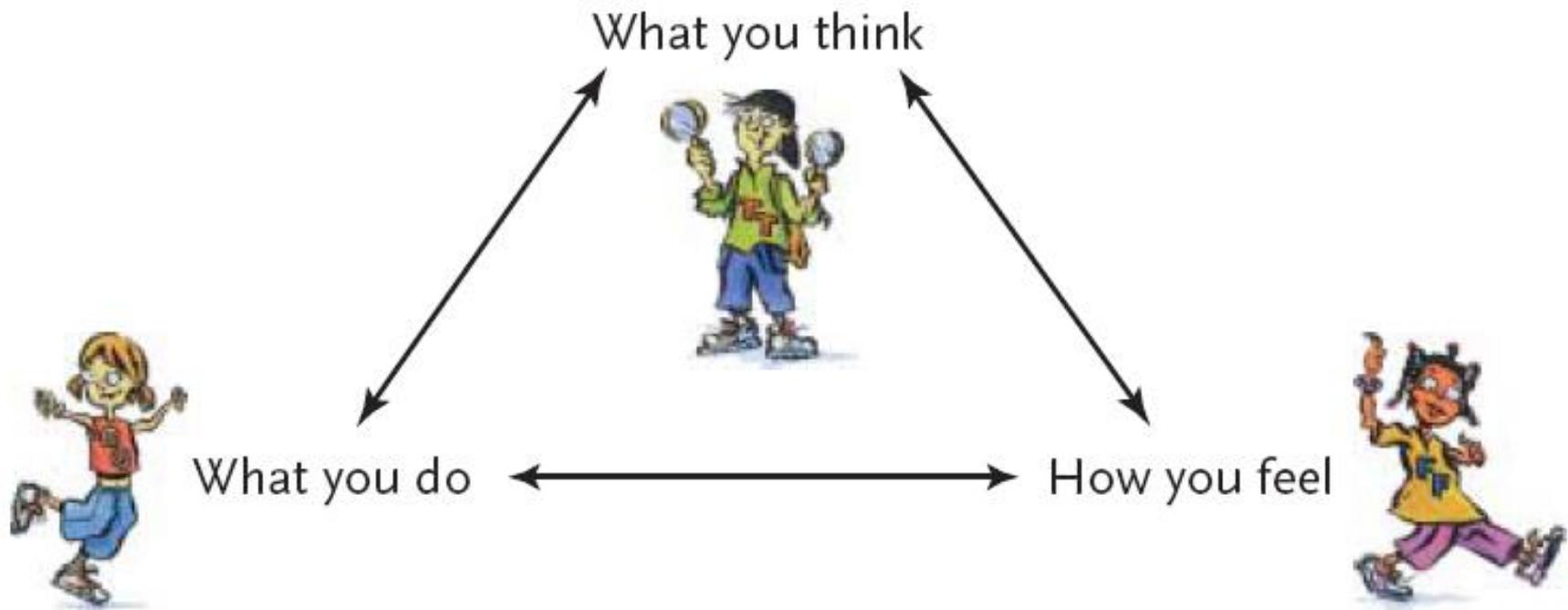
# Relación sentimiento- señal del cuerpo

SENTIMIENTO	PISTA DEL CUERPO
<b>Tristeza</b>	Ganas de llorar Movimientos lentos Hablo poco y flojo Cansancio Aburrimiento ...
<b>Nerviosismo</b>	El corazón me va muy deprisa Me cuesta respirar Me duele la barriga Me duele la cabeza ...
<b>Rabia</b>	Apreto los puños Apreto los dientes Cojo los objetos con fuerza Grito ...
<b>Alegría</b>	Sonrío



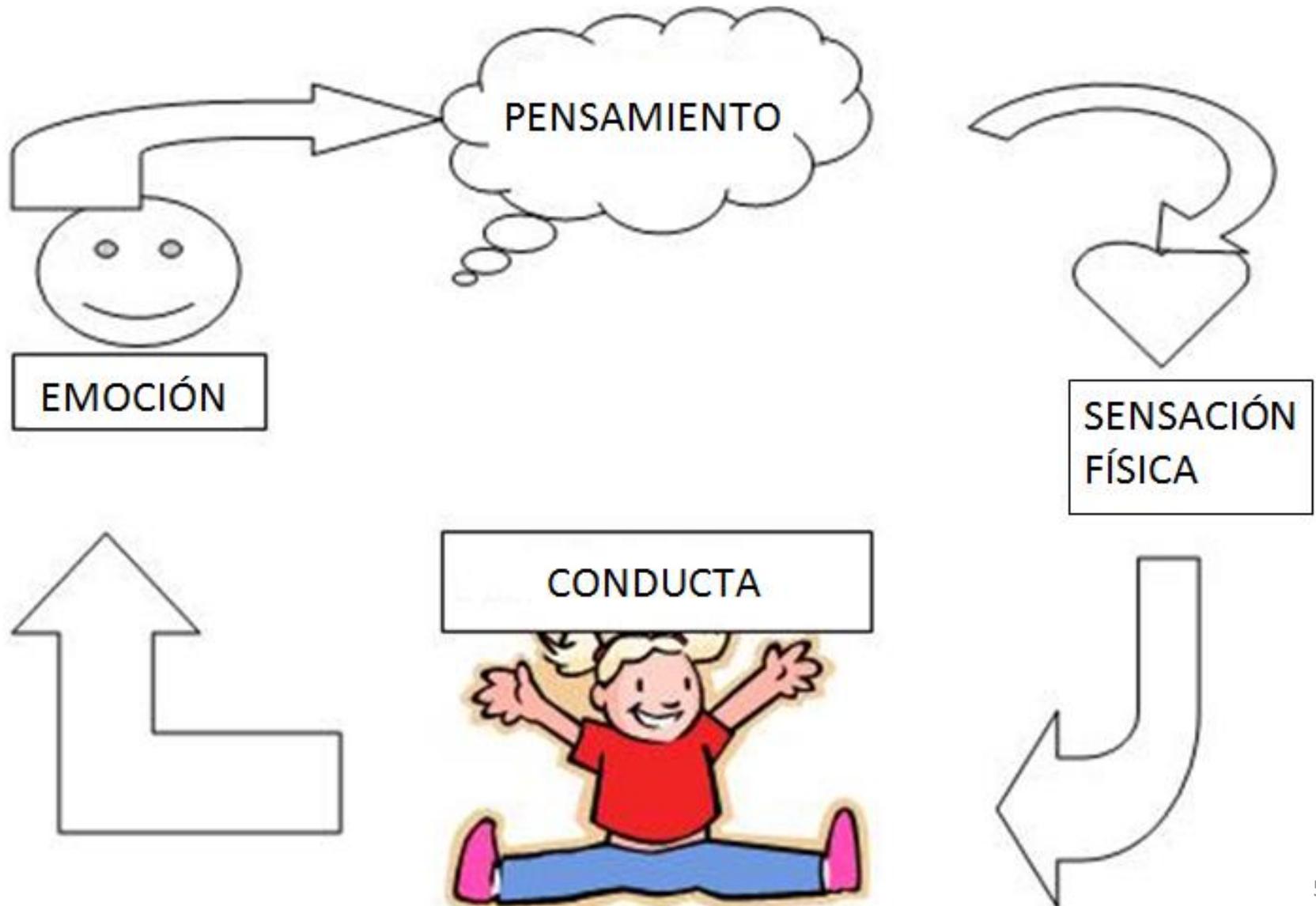
El corazón me va rápido	Miedo
Sonrío	Alegría
Me sudan las manos	Tristeza
Aprieto los dientes	Rabia
Aprieto los puños	Tranquilidad
El corazón me va despacio	Sorpresa
Respiro rápido	Asco
Arrugo la frente	Ansiedad
Lloro	Satisfacción
Respiro despacio	Preocupación

# PENSAMIENTO- EMOCIÓN- CONDUCTA



Adaptado de “Pensar bien, sentirse bien”, 2010

# Esquema relación Emoción- Pensamiento- Conducta



*Ejemplo para representar pensamiento, emoción y situación (adaptado de Del Barrio y Carrasco, 2013):*



¿Qué pienso?

---



---

¿Qué siento?

---



---

¿Qué pasó? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Qué hice?

---



---



## What happens when I feel angry?



Think about something that made you feel really cross and angry. How would someone else know that you felt like this?



What does your face look like when you are angry?



How does your body show that you are angry?



How do you behave when you are angry?

How much of the time do you feel angry?

Never 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 All the time

# Explicar la variabilidad individual

*Ejemplo:*

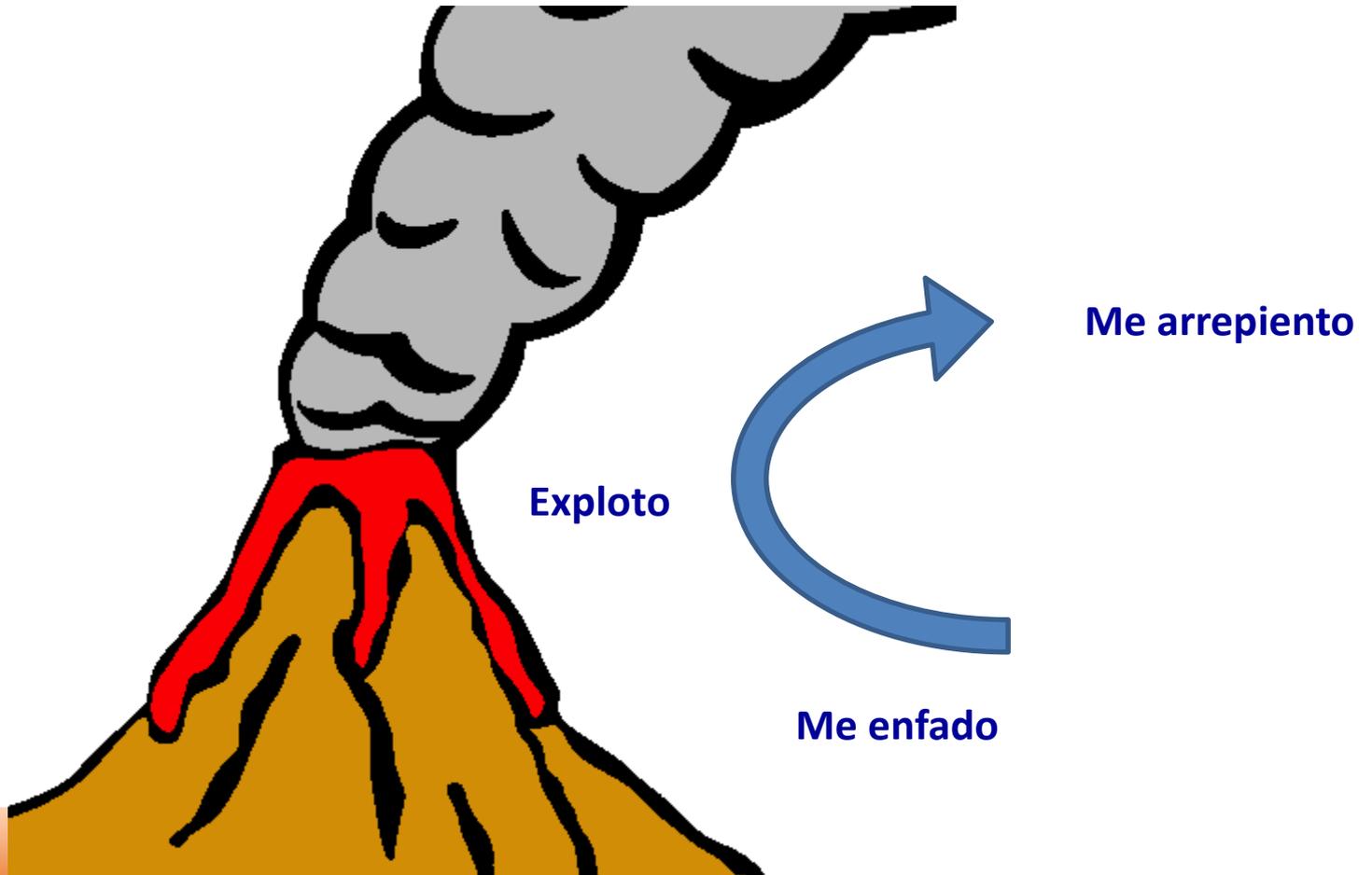
SITUACIÓN	PENSAMIENTO	SENTIMIENTO
<p><b>Salgo a la pizarra</b></p> 	Seguro que me equivoco y todos se reirán de mí	Ansiedad
	Qué mala suerte, siempre salgo yo	Tristeza
	La profesora me saca porque sabe que lo puedo hacer bien	Seguridad
	¡Qué bien! Por fin salgo yo	Alegría

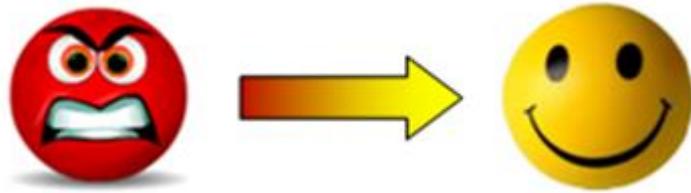
## Cuestionamiento de beneficios de la rabia y motivación para el tratamiento

El objetivo es ayudarles a diferenciar entre estar enfadados y comportarse de un modo agresivo y perturbador

Cosas buenas de la r�bia	Cosas malas de la r�bia

# Psicoeducación del “explote de rabia” y motivación para el tratamiento





AUTOCONTROL



Técnicas de autocontrol para aumentar la  
REFLEXIÓN (académico, social, etc.)

¿Qué puedo hacer para poder controlarme?



1º: Darme cuenta de qué **emoción** o emociones estoy sintiendo:

Ej.: Rabia, ira, tristeza, frustración, etc.

2º: Aplicar alguna de las siguientes **estrategias**:

- Respirar profundamente
- Contar hasta 10
- Pensar en alguna cosa agradable y divertida
- Irme y quedar para hablar más tarde
- Pensar una solución
- Practicar la relajación muscular
- Técnica de la tortuga
- .....

