

12<sup>a</sup> 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 2

Lda. Francisca Ojados. Psicóloga Infanto-juvenil



# AUTOCONTROL FISIOLÓGICO Y CONDUCTUAL

# RESPIRACIÓN PROFUNDA

## PASOS:




- ▶ INSPIRAR por la nariz profunda y lentamente
- ▶ Llenar primero el “estómago” y después los pulmones. Hay que explicar que el aire debe ir primero a la parte baja del tórax para pasar posteriormente a la parte de arriba.
- ▶ Mantener la respiración mientras contamos: 1...2...3...
- ▶ Dejar ir el aire suavemente por la boca.
- ▶ Repetir tantas veces como sea necesario.



Hacer uso del modelado

# Ejemplos de analogías para en entrenamiento en respiración profunda

- Para el entrenamiento en respiración profunda con los más pequeños, es útil el empleo de analogías como las siguientes:

<p><b>1º</b> Coger el aire</p>	<p><b>2º</b> Aguantar 4 ó 5 seg.</p>	<p><b>3º</b> Sacar el aire</p>
		

Respirar poco a poco el olor de chocolate de una taza que está muy caliente y muy llena...



# RELAJACIÓN MUSCULAR PROFUNDA

- **Posible orden:**
  - Brazo- puño derecho
  - Brazo- puño izquierdo
  - Hombros
  - Cabeza-cara- mandíbula
  - Estómago
  - Pierna y pie derecho
  - Pierna y pie izquierdo



Con los pequeños se recomiendan sesiones frecuentes, breves y de pocos grupos musculares.

1- Aprieta unos



2- Estira los brazos como un



3- Escondete como una

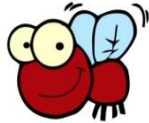


4- Mastica un



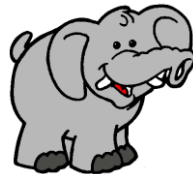
muy duro

5- Tienes una



en tu nariz

6- Un



parece que quiere pisar

tu estómago

7- Estira piernas y pies dentro del



**Procedimiento  
de Relajación  
Muscular de  
Koeppen**  
*(adaptación de la  
realizada por Cinteco)\**

# Ejemplo de registro para la práctica diaria de la relajación

## APRENDO A RELAJARME



FECHA	ANTES:		DESPUES:		Observaciones
	Tranquilo	Nervioso	Tranquilo	Nervioso	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		


# Registro de práctica de relajación hasta los 5 años aproximadamente

# A partir de los 5 años aprox. introduciremos ejercicios de TENSIÓN- RELAJACIÓN



Vamos a imitar la postura de:

- Un sauce
- Un peluche
- Una marioneta
- Una mecedora



Grupo muscular	Grado de relajación
	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Bajo Medio Alto
Brazos y manos	
Tronco	
Cabeza	
Pies y piernas	
Todo el cuerpo	

(adaptado de Del Barrio y Carrasco, 2013)

PARA TENSAR:	PARA RELAJAR:
Vamos a imitar la postura de: <input type="checkbox"/> Un león <input type="checkbox"/> Un robot	Vamos a imitar la postura de: <input type="checkbox"/> Un gatito mimoso <input type="checkbox"/> Un peluche
	

Grupo muscular	TENSIÓN (Izquierda- Derecha- Ambos)	RELAJACIÓN (Izquierda- Derecha- Ambos)	Grado de relajación
			 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Bajo Medio Alto
Brazos y manos			
Tronco			
Cabeza			
Pies y piernas			
Todo el cuerpo			

(adaptado de Del Barrio y Carrasco, 2013)



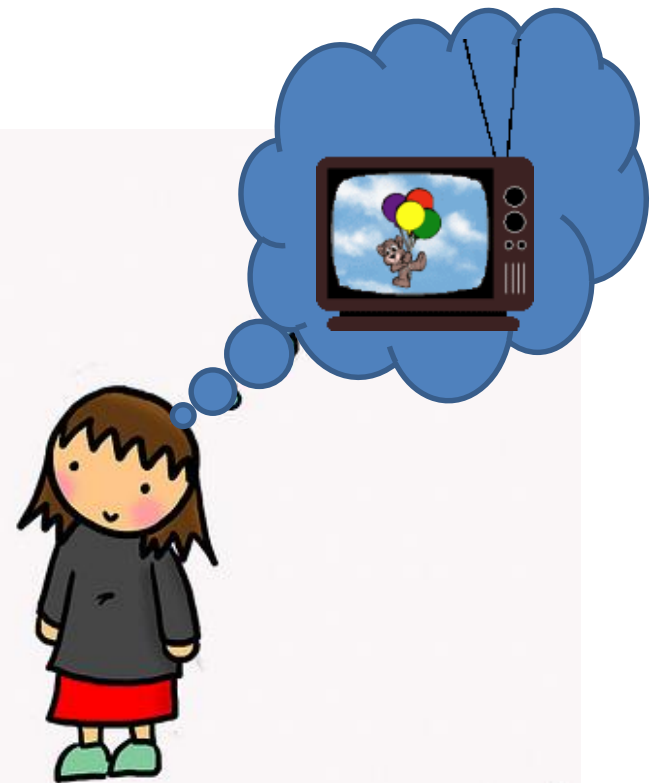
# IMAGINACIÓN Y FANTASÍA

- Seleccionamos una imagen, escenario o fantasía.
- Identificamos los elementos, detalles.
- Inducimos la imagen, sin superar un tiempo aproximado de 10 minutos.



**Se potencia con el uso previo de la relajación**

Para explicar a los pequeños qué es imaginar y pensar, se pueden utilizar analogías con la TV, cine por ejemplo.



# TÉCNICA DE LA TORTUGA. *(Schneider y Robin, 1973)*

- ▶ Técnica de autocontrol/ autocontención. Locus de control interno
- ▶ Para niños de pre-escolar y 1er ciclo de primaria
- ▶ Especificar bajo qué conductas se practicará
- ▶ Paquete multicomponente. Fases:
  - ▶ 1ª Adoptar la postura de “la tortuga” cuando oiga “tortuga”
  - ▶ 2ª Relajarse
  - ▶ 3ª Generalización
  - ▶ 4ª **Autoinstrucciones:**
    - ▶ Solución de problemas: pensar en posibles respuestas y consecuencias
    - ▶ Afrontamiento positivo: “tengo el control, no conseguirá que me enfade, ...”
- ▶ Reforzamiento social



La técnica se enseña en forma de cuento (ej. “Pablo y la Tortuga”)

# AUTOCONTROL COGNITIVO

- Atribuciones
- Errores y cambio de pensamiento
- Autoinstrucciones
- Resolución de problemas

# Atribuciones

- ¿Cómo pueden clasificarse las atribuciones?

<b>Localización</b>	<b>Interna</b> <i>Inteligencia, esfuerzo, etc.</i>	<b>Externa</b> <i>Dificultad de la tarea, suerte, tiempo, etc.</i>
<b>Estabilidad</b>	<b>Estable</b> <i>Consistentes en el tiempo: inteligencia, exigencia de un profesor, etc.</i>	<b>Inestable</b> <i>Se pueden modificar: esfuerzo, tiempo, etc.</i>
<b>Control</b>	<b>Controlable</b> <i>Esfuerzo, voluntad, ganas, etc.</i>	<b>Incontrolable</b> <i>Suerte</i>

- *Ejemplo:*  
La mejor atribución frente a las **preocupaciones académicas** (exámenes, etc..) es que sea:

**– INTERNA, INESTABLE Y CONTROLABLE**

# Procedimiento de análisis racional

## RETRIBUCIÓN

(ATRIBUCIONES)

### UNE CON FLECHAS...

HE SUSPENDIDO EL EXAMEN.....

1. SOY UN DESASTRE
2. NUNCA CONSEGUIRÉ APROBAR MATEMÁTICAS
3. NECESITO ESTUDIAR MÁS LA PRÓXIMA VEZ

NO LE GUSTO A UNA CHICA.....

1. SOY FEO. NUNCA LE GUSTARÉ A NADIE
2. NO TENGO QUE GUSTARLE A TODAS ©, CADA UNA TIENE SU GUSTO

EL PROFESOR ME HA MIRADO MAL.....

1. IGUAL A TENIDO UN MAL DÍA
2. ME MIRA MAL PORQUE ME TIENE MANÍA

HEMOS PERDIDO LA CARRERA POR MI CULPA.....

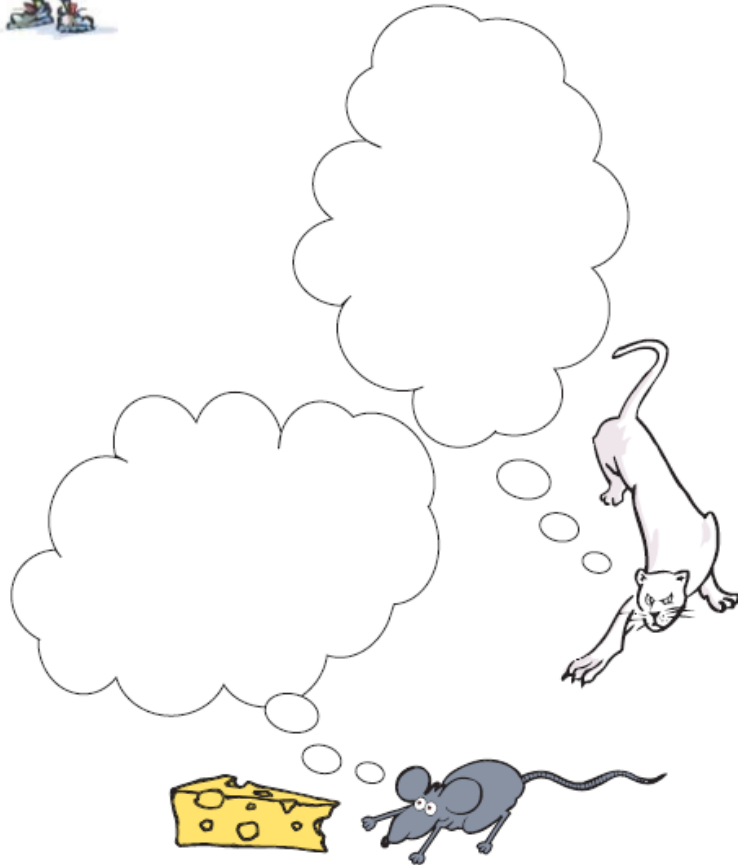
1. YA NADIE QUERRÁ SER MI AMIGO
2. ME HE ESFORZADO Y AUNQUE NO SOY EL MÁS RÁPIDO, TENGO OTRAS CUALIDADES.
3. SIEMPRE PERDEMOS POR MI CULPA

THINK GOOD – FEEL GOOD



### What are they thinking?

Fill in the thought bubbles by writing or drawing what the cat and mouse might be thinking.



THINK GOOD – FEEL GOOD



### What are they thinking?

Fill in the thought bubbles by writing or drawing what the cat might be thinking about the dog.



## Thought thermometer

Use the scale to show how strongly you believe in your thoughts.



10 Very strongly believe

9

8

7 Fairly strongly believe

6

5

4 Believe a little

3

2

1 Don't really believe at all



No one understands me

Thought rating:

People I love will never be there for me

Thought rating:

I need other people to help me get by

Thought rating:

Bad things happen to me

Thought rating:





## Positive self-talk



We are not very good at recognizing our achievements. Often we think about the things that have gone wrong or which aren't quite right. When this happens it is useful to challenge our negative thoughts with positive self-talk.

Write down some of your negative thoughts at the end of each day.



My negative thoughts were:

Check your thoughts and see if you have missed anything positive.



The positive things I missed were:



What would be your positive self-talk?



- ▶ You may find this difficult at first, but don't worry. The more you practise the easier it will become.
- ▶ The next time you hear your negative thoughts, turn them off, look for success and use positive self-talk.



## Thoughts and feelings

Thoughts that make me feel GOOD:



1

2

3

Thoughts that make me feel UNPLEASANT:



1

2

3



Adaptado de “Pensar bien, sentirse bien”, 2010

## PARADA PENSAMIENTO



## PARADA PENSAMIENTO



1. Me digo "STOP"
2. Pienso y digo pensamiento positivo verdadero (en alto)
3. ¿Me siento mejor?

Acontecimiento	Emoción	Pensamiento oruga	¿Puede cambiarse el pensamiento oruga por un pensamiento mariposa?	Pensamiento mariposa
				

*(adaptado de Friedberg y McClure, 2005)*



# ATRAPO A LOS... PENSAMIENTOS NEGATIVOS

DIA	Situación	Pensamiento negativo 	Pensamiento positivo y verdadero 
Sábado	Estoy en casa después de comer	No tengo ningún juego con el que divertirme, vaya rollo de tarde...	Eso no es cierto, tengo varios juegos aunque ya los tenga algo vistos. Es normal a veces estar aburrido pero intentaré jugar a algo y seguro que acabo pasándomelo bien

# Ejemplo de registro ABC

DIA	Situación	Pensamiento negativo	Sentimientos	Pensamiento positivo y verdadero	Nuevo sentimiento
Lunes	Por la mañana antes de ir al cole	No quiero ir al cole porque me puedo enfermar	Triste, preocupado...	Todos los niños van al cole y no se enferman, etc....	Tranquilo...

Supplement 6.2 (Overhead Transparency and In-class Handout)  
**Common Thinking Errors**

**Binocular vision:** looking at things in a way that makes them seem bigger or smaller than they really are.



**Black-and-white thinking:** looking at things in only extreme or opposite ways. For example, thinking of things as being *good or bad, never or always, all or none*.



**Dark glasses:** thinking about only the negative parts of things.



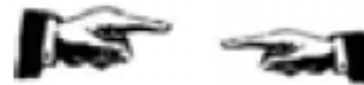
**Fortune-telling:** making predictions about what will happen in the future without enough evidence.



**Making it personal:** blaming yourself for things that are not your fault.



**Blame game:** blaming others for things you should take responsibility for.



## Analogías pictóricas para el registro y clasificación de pensamientos:



Pensamientos  
Negativos



Pensamientos  
positivos



Pensamientos  
Negativos



Pensamientos  
positivos

*(adaptado de Del Barrio y Carrasco, 2013)*

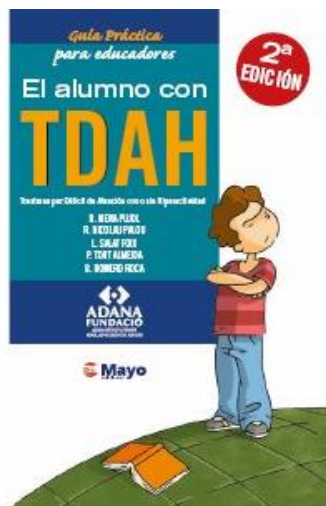
# TAREA PARA EL ALUMNO

- Para profundizar más sobre el trabajo cognitivo y concretamente sobre el entrenamiento en autoinstrucciones, ampliamente utilizado con los niños impulsivos, puedes leer el documento **Entrenamiento Autoinstruccional.**

**Un niño impulsivo no analiza la experiencia en términos de mediación cognitiva ni formula ni internaliza reglas que puedan servirle de directrices ante nuevas situaciones de aprendizaje**

*(basado en la definición de mediación verbal de Jensen, 1966)*





MANUAL DE HIPERACTIVIDAD INFANTIL

### FICHA DE AUTOEVALUACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué hemos hecho hoy?


1

Me salió mal

2

Pasable

3

Bien

4

Muy bien

5

Genial

109

Adaptado de Mindfulness (2014) por Fundación ADANA

# Autoinstrucciones

1. Piensa y escribe los pasos que seguirás para poder controlar los enfados:

1).....

2).....

3).....

4).....

5).....

6).....

2. Piensa y escribe los pasos que seguirás cuando quieras pedirle a tus padres si te dejan...

1).....

2).....

3).....

4).....

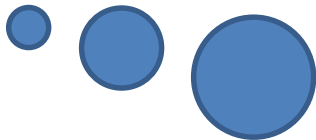
5).....

6).....

# Autoinstrucciones de afrontamiento

- Ejemplo:
  - Es la hora de cenar y mis padres me avisan de que he de apagar el ordenador e ir a la cocina...

## ANTES:



**1-** Es la hora a la que cenamos todos los días, ya sabía que ahora me avisarían

**2-** Respiro profundamente y mantengo la boca cerrada

**3-** Voy a cerrar el ordenador y lavarme las manos, seguro que la rabia que siento ahora se me irá pasando

# Autoinstrucciones de afrontamiento

- Ejemplo:

– Es la hora de cenar y mis padres me avisan de que he de apagar el ordenador e ir a la cocina...

## DURANTE:

1- Lo estoy consiguiendo, ¡no he gritado!

2- Sólo me han tenido que avisar en una ocasión

## DESPUÉS:

1- He seguido mi plan

2- No ha sido tan difícil

3- Seguro que la próxima vez me cuesta todavía menos

# Autoinstrucciones “El loro positivo”



			
<p>ALERTA</p>	<p>PARA Y PIENSA</p>	<p>CEDER EL PASO</p>	<p>SALIR DEL TÚNEL</p>
<p>Es imp hacer cosas Voy a jugar ....</p>	<p>Cálmate Respira poco a poco</p>	<p>Puedo hacerlo Adelante</p>	<p>Tengo cosas positivas Hay gente que me quiere</p>

# AUTOINSTRUCCIONES

## “EL CONGELADOR DE LOS ENFADOS”

- Cuándo nos enfadamos nos vienen a la cabeza pensamientos que nos ponen más enfadados...
  - Pensar frases o palabras que nos enfríen:



- ✓ Quédate tranquilo
- ✓ No vale la pena discutirse por esto
- ✓ Va, lo dejaré pasar
- ✓ Olvídalo, hizo esto porque estaba enfadado
- ✓ ...

# Ej. EJERCICIO PRÁCTICO

## Pensar Autoinstrucciones

- Se podría idear una **tarjeta de urgencia** para facilitar el autocontrol mediante la autoinstrucción:

1- Cuento hasta 10 mientras respiro profundamente

2- Digo la frase mágica:

*Me molesta\_\_\_\_\_ cuando\_\_\_\_\_*

3- Intento pensar en positivo, dándome ánimos

*Ej.: "No vale la pena enfadarse", "no le haré caso", etc.*

4- Si no se me pasa en enfado, se lo digo a la profesora

# TAREA PARA EL ALUMNO

- Piensa las **posibles autoinstrucciones** que podríamos acordar con:
  - Adolescente que quiere negociar con sus padres la hora de llegada de los sábados
- Cuando las tengas, pasa a la siguiente diapositiva y verás un ejemplo de pasos para llevar negociar de manera exitosa con otras personas.



## Ej. EJERCICIO PRÁCTICO

### Autoinstrucciones de negociación

- **Pasos para negociar:**

- 1) Detecta una diferencia de opiniones
- 2) Encuentra el momento adecuado para hablar
- 3) Haz un comentario positivo sobre tu padre o tu madre
- 4) Comunica cómo te sientes (tranquilo, directo y mensaje yo)
- 5) Escucha su opinión atentamente, sin juzgar
- 6) Intenta encontrar una solución satisfactoria para ambos
- 7) Agradecer que te hayan escuchado

# Entrenamiento en resolución de problemas cotidianos

*(adaptación de D’Zurilla y Golfried, 1971)*

*Enseñar a pensar*

- 1) Definición del problema/ Identificación sentimientos
- 2) Listar las posibles soluciones
- 3) Consecuencias de cada solución
- 4) Elección de una y puesta en práctica
- 5) Evaluación/ Autoreforzo



- Tener una intervención muy directa no enseña la habilidad.
- Experimentar frustraciones adaptadas a la edad, y nunca de necesidades vitales, estimula a buscar respuestas más adecuadas a la situación.

**LA TOLERANCIA A LAS FRUSTRACIONES SE APRENDE**

# Pensamiento consecuencial



## JUGUEM A DETECTIUS... Quin és el problema?

**SITUACIÓ:** Aquest matí en Carles ha estrenat unes bames noves per anar al col·le. Li agraden molt i feia molt de temps que demanava als pares que se les comprassin. Quan arriba l'hora del patí i surten a jugar veuen que ha plogut bastant i que hi ha fang al terra. Tots decideixen jugar a futbol com cada dia. El Marc envia la pilota directament a les bames noves del Carles i aquest es gira i li pega un cop. En Marc també li pega i la mestra els castiga sense poder seguir jugant.

Quin sentiment creus que pot tenir el Carles?

Quin creus que és el problema per ell ?

Què podia haver fet?

Quina és la millor solució?

Quin sentiment creus que pot tenir el Marc?

Quin creus que és el problema per ell ?

Què podia haver fet?

Quina és la millor solució?



## ¿QUÉ HA PASADO?

Nombre .....

- Escribe qué ha ocurrido en esta situación.







- Dibuja y escribe lo que tienen que hacer los niños para que los dos se sientan bien.

# Material editado para el trabajo de HHSS

● **OBSERVO** la historieta e intento adivinar lo que ocurrirá al final.




**María le presta su pelota a Juan**

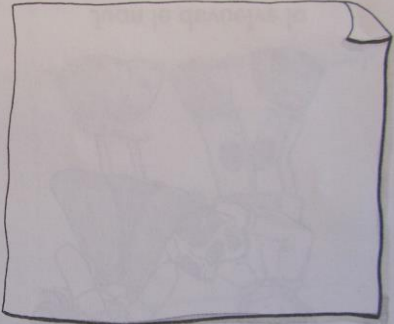


**Juan le devuelve la pelota pinchada a María**

● ¿Qué ocurrirá después? **DIBÚJALO** y **CONTESTA**



**Juan y María discuten y se insultan**



Ya no irán juntos.

Lo pasarán mal.



Pueden hacer las paces.

# Entrenar en reflexión durante la aplicación del Tiempo fuera



# Ej.: Registro de resolución de problemas

**¡ Lo estoy consiguiendo !**

¿Cómo se metieron conmigo?	¿Cómo me sentí?	¿Qué me pasó por la cabeza?	¿Qué hice para controlarlo?	¿Qué resultado dio?
				
				

*Adaptado de Friedberg y McClure, 2005*

# ESTILOS DE COMUNICACIÓN



# Estilos de comunicación



- Con los pequeños puede ser de utilidad hacer uso de las analogías propuestas en el libro *“El ratón, el monstruo y yo”* de editorial Cinteco para explicar los estilos de comunicación pasivo, agresivo y asertivo, respectivamente.

## PASIVO



- Poco contacto ocular
- Bajo tono de voz
- Dificultad para expresar opiniones
- No respeta sus propios derechos
- Deja más distancia interpersonal

## AGRESIVO



- Contacto ocular excesivo, mirada “incómoda”
- Tono de voz alto, suele gritar
- Expresa opiniones
- No respeta los derechos de los demás
- Insultos o amenazas
- Guarda poca distancia interpersonal

## ASERTIVO



- Buen contacto ocular
- Tono de voz correcto
- Expresa sus opiniones y sentimientos
- Respeta los derechos personales
- Correcta distancia interpersonal

# Escucha activa

## *DEFINICIONES*

Proceso por el que nos esforzamos en escuchar con atención el mensaje, e interpretarlo desde el punto de vista tanto de la comunicación verbal como no verbal

Escuchar dando muestras y señales al otro de que efectivamente le estamos escuchando, de que lo que dice nos importa y, por consecuencia, él/ella es importante para nosotros

# Habilidades de comunicación (I)

- Escucha activa → Escuchar expresando nuestro interés y disposición
  - Escoger el momento (estar preparados).
  - Evitar distracciones (prestar TODA la atención).
  - Contacto ocular
  - Postura
  - Gestos de interés
  - No juzgar, interrogar o interrumpir
  - Empatizar. Reconocer los sentimientos
  - Resumir: Entonces... Por lo que me has comentado hasta ahora... Según tu opinión... Si no he entendido mal...



Es la forma de transmitir:

**ERES IMPORTANTE PARA MI, LO QUE DICES ME IMPORTA**

# TAREA PARA EL ALUMNO

- Puedes encontrar más ideas de juegos para trabajar la escucha activa visitando las Páginas:
  - [Página: El blog del mando intermedio](#)
  - [Página: El cole de Celia y Pepe](#)
- Puedes encontrar estas páginas junto al resto de contenidos de la Unidad

# MENSAJES “YO”



- Se trata de cambiar el “Tú siempre/nunca...” , que acusa y generaliza, por la siguiente estructura:
  - **Concretar:** “Cuando tú ...”
  - **Mostrar nuestros sentimientos:** “... (Yo) me he sentido...”
  - **Explicar el motivo de este sentimiento:** “... Porque...”
  - **Especificar el cambio:** “ ... Por eso te pido que la próxima vez...” , “me gustaría que...”

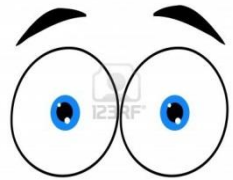
## Ejemplo

Quando entregas los deberes más tarde del día acordado, me decepciono porque creo en ti y pienso que puedes entregarlos a tiempo. Por favor, si en otra ocasión crees que no vas a poder hacerlo, dímelo.



# Comunicación no verbal y comunicación eficaz

**SONREIR**



**MIRAR A LOS OJOS**



**POSTURA DE ATENCIÓN**



**HACER GESTOS**



**ESCUCHAR**



**TONO DE VOZ ADECUADO**



**INTERESARNOS POR EL OTRO, PREGUNTAR**



**ELOGIAR**



**RESUMIR LO QUE NOS DICE EL OTRO**

# TAREA PARA EL ALUMNO

- Podéis profundizar sobre el iniciar y mantener las conversaciones, visualiza el siguiente video.
- **Video: Técnicas para iniciar y mantener una conversación**
- Puedes encontrar este video junto al resto de contenidos de la Unidad

# Pasos para iniciar, mantener y finalizar conversaciones



Saludar  
Presentarme

Escuchar

Participar en  
la  
conversación.  
Interesarme  
por el otro/a

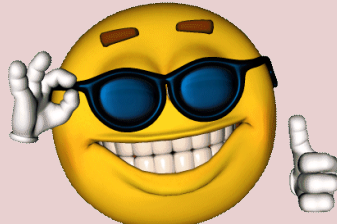
Hablar/ jugar  
a temas de  
interés  
común

Dar  
muestras de  
haberlo  
pasado bien



# Hacer y aceptar elogios

En primer lugar puede ser interesante comentar los motivos de por qué es bueno saber hacer y recibir elogios (los otros y nosotros mismos nos sentimos bien, hacemos amigos, etc.)

Para hacer elogios	Para recibirlos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- OBSERVAR QUÉ NOS GUSTA DE LA OTRA PERSONA</li> <li>- BUSCA EL MOMENTO ADECUADO PARA DECIRSELO</li> <li>- COMENTAR SINCERAMENTE Y SIN EXAGERAR LO QUE NOS GUSTA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ACEPTA EL ELOGIO SIN EXCUSAS</li> <li>- SONRIE</li> <li>- DA LAS GRACIAS</li> <li>- PUEDES DEVOLVER EL ELOGIO</li> </ul> 

# Pautas para fomentar contactos con iguales

## • En la escuela

- Estructurar la jornada o juegos.
- Interrumpir la actividad frente a signos de frustración u hostilidad.
- Evitar compañeros agresivos y priorizar modelos de conducta positiva.
- Priorizar el acceso a situaciones donde tenga posibilidad de establecer contactos positivos evitando las situaciones donde será rechazado.

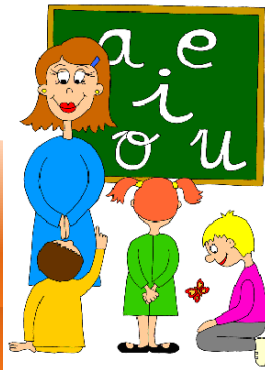
## • En act. extraescolares/ otros ámbitos

- Estructuradas y supervisadas por adultos.
- Grupos reducidos de niños.
- Evitar aquellas actividades que requieran reglas complejas para obtener el éxito.
- Priorizar actividades cooperativas sobre las competitivas.
- Acceder a grupos de entrenamiento en HHSS.

# Algunas pautas para los maestros

## OBJETIVOS

- Facilitar que el niño/a se sienta aceptado y respetado
- Fomentar contactos positivos con sus iguales
- Ayudar en el aprendizaje y la puesta en práctica de sus HHSS



## ¿Qué puede hacer para lograrlo?

- Asignar algún cargo o responsabilidad especial al niño/a con dificultades sociales.
- Minimizar al máximo la atención y los comentarios negativos dirigidos por el resto de compañeros/as.
- “Pillarlos” portándose bien o ayudando a alguien y elogiarlo (sin ser muy intrusivo) de manera pública.
- Fomentar tareas de grupo e integración social.
- El propio educador puede constituirse en un modelo en el empleo de HHSS.
- Ayudar al menor recordando el buen uso de conductas habilidosas.
- Potenciar conductas prosociales y de ayuda así como otras en las que enseñe a los demás sus puntos fuertes.

# Situaciones especiales: Manejo del tiempo libre

## En general:

- Como en cualquier individuo → fomentar el contacto con los iguales.
- Mejor actividades **estructuradas** y supervisadas por adultos.
  - **Evitando:**
    - Actividades que requieran **reglas complejas** para obtener el éxito
    - Compañeros **agresivos**
    - Situaciones donde será **rechazado**.
  - **Priorizando:**
    - Actividades **cooperativas** sobre las competitivas
    - Grupos **reducidos** de niños.
    - **Modelos** de conducta positiva.
    - Situaciones donde tenga posibilidad de establecer **contactos positivos**
- En algunos casos valorar la posibilidad de entrenamiento específico en HHSS.

# TAREA PARA EL ALUMNO

- Para profundizar más sobre el tema del manejo de situaciones concretas de tiempo libre, puedes consultar el documento titulado **Manejo tiempo libre**, que recoge algunas orientaciones descritas en la guía práctica para educadores de Fundación Adana.

# TRABAJO DE LOS DERECHOS PERSONALES

- Se pueden listar con los asistentes los derechos que tenemos y hacer actividades de role-play para entrenarles en cómo defenderlos.



## TENGO DERECHO A...

1. DERECHO A EXPRESAR MI OPINIÓN.
2. DERECHO A EQUIVOCARME.
3. DERECHO A NO SABER ALGUNA COSA.
4. DERECHO A EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS.
5. DERECHO A LA INTIMIDAD.
6. DERECHO A DECIR QUE NO.
7. DERECHO A PEDIR AYUDA Y A NEGARME A DARLA.
8. DERECHO A SER TRATADO CON RESPETO.
- 9.....
- 10.....

# TAREA PARA EL ALUMNO

- Para ampliar sobre el tema puedes leer el documento adjunto titulado **Empatía y conductas prosociales.**



# Habilidades para hacer y aceptar QUEJAS y CRÍTICAS

Expresar quejas/ críticas	Aceptar quejas/ críticas
Pensar si vale la pena hacerla	ESCUCHAR todo lo que la otra persona tiene que decirnos (aunque estemos en desacuerdo)
Comenzar de manera positiva. También podemos hacer la queja entre dos aspectos positivos ( <i>Técnica del sandwich</i> )	Intenta comprender lo que piensa la persona que te hace la crítica así como empatizar con sus sentimientos
Describirla de manera concreta “Cuando”...	Al contestar es mejor hacerlo pensando en la crítica y no en la persona que nos la hacer, así evitaremos atacar, aunque sea sin querer al otro
Expresar nuestros sentimientos	<b>Si estamos de acuerdo</b> con toda o parte de la queja, la aceptamos , nos disculpamos y verbalizamos nuestra intención de corregir <b>Si no estamos de acuerdo</b> , transmitimos nuestro desacuerdo con la queja aunque igualmente valoramos a la otra persona el hecho de comunicarlo y su derecho a expresar su opinión.
Podemos hacer uso de los “mensajes YO”	
Escuchar el punto de vista del otro	
Dar las gracias y valorar que nos hayan escuchado	



# Ofrecernos, pedir, aceptar y negar favores

- Reflexionar sobre que es un favor, cuando se pide, a quien, etc.
- Establecer los pasos lógicos y asertivos para cada una de las subhabilidades.

Por ejemplo, para pedir un favor:



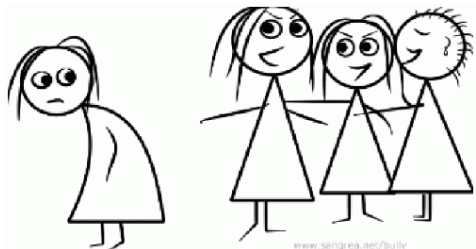
1. Pensar en la persona adecuada
2. Solicitarlo sin ordenarlo (estilo agresivo”) ni “suplicarlo” (estilo pasivo)
3. Explicar los motivos de porqué necesitamos el favor
4. Dar las gracias, independientemente que el otro no nos pueda ayudar

# Decir que no y presión grupal

## *Trabajar el juicio crítico*

- Todos estamos inmersos a la presión del grupo social en el que estamos inmersos y eso no tiene por qué ser negativo. Sin embargo, sabemos que las personas con TDAH son especialmente sensibles al refuerzo exterior y eso les hace vulnerables a la influencia de los demás.





## Algunas estrategias que se pueden identificar para ejercer presión de grupo:

<b>INSISTIR</b>	“Venga hombre, ánimo, sólo faltas tú...”
<b>DESAFIAR</b>	“Lo que pasa es que no eres capaz, no puedes...”
<b>ADULAR</b>	“Con lo divertido que eres, no me esperaba esto de ti...”
<b>AMENAZAR</b>	“Oye si formas parte del grupo, has de hacerlo como todos”
<b>PROMETER RECOMPENSAS</b>	“Confía en mi, ya verás que es muy divertido...”
<b>RIDICULIZAR</b>	“Eres un cobarde”, “igual es que tienes miedo a que te puedan castigar tus padres...”
<b>ENGAÑAR</b>	“Es imposible que te pase nada malo”



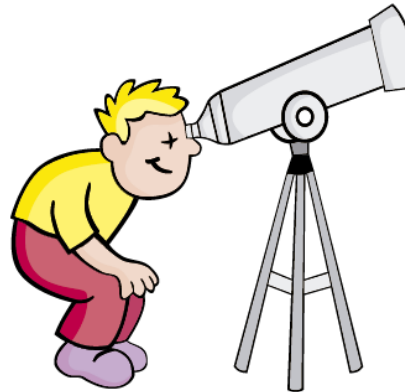
## Algunas técnicas asertivas para defenderse de la presión de grupo:

<b>Decir que NO</b>	“Gracias, pero no”, “No quiero”, “no me apetece”
<b>Disco rallado</b>	“ya pero no lo haré” (y repetirlo), “lo siento pero no” (y repetirlo)
<b>Ofrecer alternativas</b>	“En lugar de <i>esto</i> , podríamos hacer <i>esto otro</i> ”
<b>Dar la razón sin entrar en confrontaciones</b>	“Es posible que tengas razón pero yo no quiero hacerlo”, “Te creo pero no me apetece”
<b>Para ti/ para mi</b>	“Para ti será divertido, pero para mi significa correr un riesgo innecesario...”, “para ti seré aburrido pero me divierto más de otras maneras”



# Sesión resumen y preventiva de problemas futuros

- Antes de la finalización del EHS, cómo en cualquier otro tratamiento psicológico, resulta interesante planificar una sesión para recordar las estrategias aprendidas así como pensar en su aplicación en situaciones futuras.



# CIERRE GLOBAL (I)

- Los menores con dificultades de autocontrol emocional se pueden beneficiar de un entrenamiento en habilidades socioemocionales (EHS).
- El EHS forma parte del tratamiento basado en la evidencia científica para el Trastorno Negativista Desafiante (TND).
- Se han descrito los componentes conductuales y cognitivos del tratamiento para el TND.
- El *Entrenamiento en obediencia* y el *Tiempo especial* son dos estrategias útiles para mejorar el comportamiento.

## CIERRE GLOBAL (II)

- Aprender Habilidades Sociales (HHSS) y llegar a ser competentes socialmente es uno de los aprendizajes más importantes que un niño/a ha de realizar a lo largo de su vida ya que contribuirá a su felicidad y salud mental.
- El entrenamiento en estrategias de autocontrol se inicia con una buena educación emocional para posteriormente enseñar técnicas de autocontrol fisiológico, conductual y cognitivo.
- No hay que olvidar adaptar el entrenamiento a las particularidades del menor/es que estemos tratando y planificar alguna sesión de recordatorio nos ayudará al mantenimiento del aprendizaje.

# GRACIAS POR TU ATENCIÓN

Espero que el tema haya sido de tu interés.

Francisca Ojados

[f.ojados@gmail.com](mailto:f.ojados@gmail.com)