

CURSO 4: MÁS ALLA DEL CONTROL DE LOS PROBLEMAS DE CONDUCTA: ESTRATÉGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS ALUMNOS CON TEA



***Dra. Dagmar Gabriela
Nedelcu***

Directora de CERTIGO

www.certigo.es

contacto@certigo.es

CerTigo®
crecer contigo



TEMAS A DEBATIR:

- ✓ **Técnicas utilizadas para cambiar y mejorar el comportamiento.**
- ✓ **Técnicas para trabajar la flexibilidad cognitiva y conductual.**
- ✓ **Autocontrol y manejo emocional (para el enfado y la ansiedad).**
- ✓ **Técnicas de resolución de conflictos.**



PARA
TENER
ACCESO
ALGO

PARA
LLAMAR
LA
ATENCIÓN

PARA
PARAR
EVITAR
ALGO

PARA
OBTENER
UNA
SENSACIÓN

LOS NIÑOS CON AUTISMO EN
OCASIONES TIENEN
DIFICULTADES PARA GESTIONAR
SU CUERPO Y SU
COMPORTAMIENTO.

¿QUÉ HACES CUANDO TE ENFADAS?

- Estar solo unos minutos.
- No hablas unos minutos con los demás e intentas olvidarte unos momentos de la situación.



EL TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO



QUEMA

Exceso de ira y otro comportamiento provocador.

CALIENTE

Signos que avisan un comportamiento provocador.

FRÍO

Tranquilo y preparado para aprender.



FURIOSO



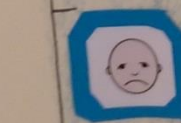
ENFADADO



ILUSIONADO



CONTENTO



DECEPCIONADO



TRISTE

OBSERVA



Frío/Verde (tranquilo y preparado para aprender). Signos que se pueden observar: sonríen o ríen, el niño está sentado tranquilo y relajado, emite sonidos o habla.

Caliente/Naranja (el niño da los primeros signos de frustración o estrés). Signos que se pueden observar: sonidos repetitivos, llora, se mueve en la silla más que en la zona verde, se distrae, mira alrededor sin participar en la actividad y sin implicarse.

Quema/Rojo (el niño está muy enfadado y se necesita calmar). Pueden estar tanto enfadados como muy contentos con algo. El niño no se implica en la actividad y es incapaz de aprender. Signos que se pueden observar: lloros, gritos, corre en círculo, se tira al suelo, está muy agitado.

Los niños a través
de la conducta
intentan obtener
algo que desean o
algo que
necesitan.



MENSAJE



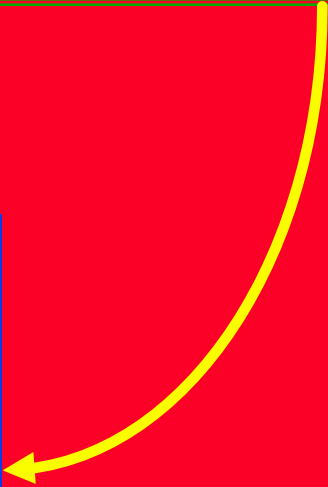
Si con el
comportamiento
obtienen lo que
quieren entonces
este se repetirá
cada vez con más
frecuencia.

¿QUÉ INTENTA COMUNICAR EL NIÑO CON SU CONDUCTA?

Para obtener acceso a un objeto o algo tangible.	Para obtener atención.	Para parar o evitar algo.	Para obtener una sensación.
Quiere tener acceso a algo.	Te mira justo después de la conducta y sonríe.	Se manifiesta una actividad provocativa o indeseada.	La conducta lleva automáticamente a la satisfacción.
Necesita tu ayuda para obtener acceso a algo.	Parece que el comportamiento se transforma en un juego.	El cambio o la flexibilidad son necesarios.	El acceso a este comportamiento ayuda al niño a encontrar el equilibrio y a relajarse.
Intenta utilizar sonidos o el lenguaje corporal para comunicarse pero no está comprendido.	Si miráis el niño o habláis con él, el comportamiento se repetirá cada vez más a menudo.	Le habéis dado un mando o una instrucción.	

**CONDUCTA
PROBLEMÁTICA
QUE AYUDA AL NIÑO
OBTENER ACCESO A
ALGO TANGIBLE**

**CONDUCTA
PROBLEMÁTICA
QUE AYUDA AL NIÑO
OBTENER ACCESO A
ALGO TANGIBLE**



**EL NIÑO VE UN
JUGUETE ARRIBA
EN LA
ESTANTERÍA.
EMPIEZA A
LLORAR HASTA
CONSEGUIRLO.**

**CONDUCTA
PROBLEMÁTICA
QUE AYUDA AL NIÑO
OBTENER ACCESO A
ALGO TANGIBLE**

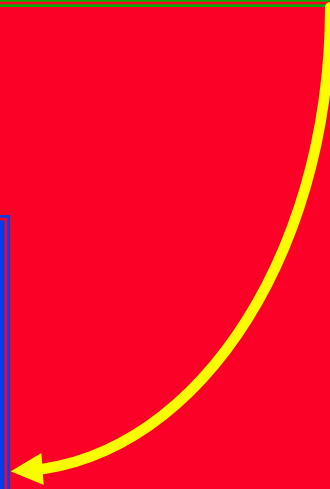
**EL NIÑO VE UN
JUGUETE ARRIBA
EN LA
ESTANTERÍA.
EMPIEZA A
LLORAR HASTA
CONSEGUIRLAS.**

**REDUCIR EL
COMPORTAMIENTO
ENSEÑÁNDOLE AL
NIÑO
COMUNICARSE
POR GESTOS,
PALABRAS.**

CONDUCTA QUE LE AYUDA AL NIÑO OBTENER ATENCIÓN

**CONDUCTA QUE LE
AYUDA AL NIÑO
OBTENER ATENCIÓN**

**EL NIÑO SE
LEVANTA DE LA
MESA CUANDO
EMPIEZAS A
TRABAJAR CON
ÉL.**



**CONDUCTA QUE LE
AYUDA AL NIÑO
OBTENER ATENCIÓN**

**EL NIÑO SE
LEVANTA DE LA
MESA CUANDO
EMPIEZAS A
TRABAJAR CON
ÉL.**

**IR A BUSCARLO SE
TRANSFORMA EN
UN JUEGO Y AL
RECIBIR ATENCIÓN
HACE QUE LA
CONDUCTA SE SIGA
REPITIENDO.**


**CONDUCTA QUE LE
AYUDA AL NIÑO
EXPERIMENTAR UNA
SENSACIÓN**

**CONDUCTA QUE LE
AYUDA AL NIÑO
EXPERIMENTAR UNA
SENSACIÓN**



**EL NIÑO SALTA
ARRIBA Y ABAJO Y
TE APRIETA PARA
OBTENER
SENSACIÓN DE
PRESIÓN.**

**CONDUCTA QUE LE
AYUDA AL NIÑO
EXPERIMENTAR UNA
SENSACIÓN**



```
graph TD; A[CONDUCTA QUE LE AYUDA AL NIÑO EXPERIMENTAR UNA SENSACIÓN] --> B[EL NIÑO SALTA ARRIBA Y ABAJO Y SE APRIETA PARA OBTENER SENSACIÓN DE PRESIÓN]; A --> C[ORGANIZAR JUEGOS INTERACTIVOS QUE LE RELAJEN Y OBTENGA UNA SENSACIÓN SIN PROVOCAR.];
```

**EL NIÑO SALTA
ARRIBA Y ABAJO Y
SE APRIETA PARA
OBTENER
SENSACIÓN DE
PRESIÓN**

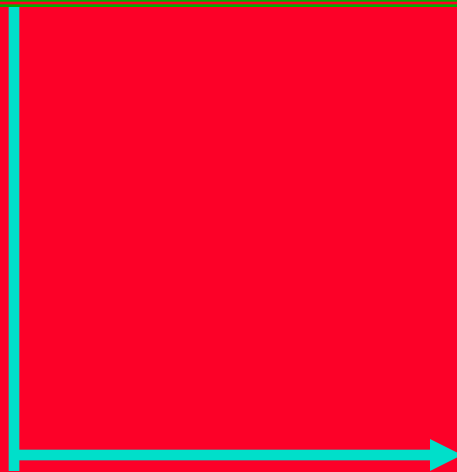
**ORGANIZAR
JUEGOS
INTERACTIVOS
QUE LE RELAJEN Y
OBTENGA UNA
SENSACIÓN SIN
PROVOCAR.**



**ES IMPORTANTE
SABER QUE CIERTOS
COMPORTAMIENTOS
ESTÁN CAUSADOS
POR MOTIVOS
MÉDICOS O FÍSICOS
QUE EL NIÑO NO
PUEDE CONTROLAR.**

¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A
TRANQUILIZARSE?

¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A
TRANQUILIZARSE?



UN JUEGO
INTERACTIVO

¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A
TRANQUILIZARSE?

COSQUILLAS
O
CANCIONES



```
graph TD; A[¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A TRANQUILIZARSE?] --> B[COSQUILLAS O CANCIONES];
```

¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A
TRANQUILIZARSE?



```
graph TD; A[¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A TRANQUILIZARSE?] --> B[UNA ACTIVIDAD TRANQUILA QUE LE GUSTA]
```

UNA ACTIVIDAD
TRANQUILA QUE
LE GUSTA

¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A TRANQUILIZARSE?



TIEMPO DE
DESCANSO
SIN
PETICIONES

¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A
TRANQUILIZARSE?



```
graph TD; A[¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A TRANQUILIZARSE?] --> B[EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN];
```

EJERCICIOS
DE
RESPIRACIÓN

¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A
TRANQUILIZARSE?

EL RECUERDO
DE UNA
RECOMPENSA




```
graph TD; A[¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A TRANQUILIZARSE?] -- red arrow --> B[EL RECUERDO DE UNA RECOMPENSA];
```

¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A
TRANQUILIZARSE?



RECORDARLE
EL TIEMPO QUE
QUEDA HASTA
FINALIZAR LA
TAREA



LE AYUDAMOS AL
NIÑO QUEDAR
TRANQUILO

The diagram consists of two rounded rectangular boxes, one green on the left and one purple on the right, connected by a thin black circle. The background is red, and there is a blue horizontal line at the top.

LE AVISAMOS UN
CAMBIO DE
ACTIVIDAD



ANSIEDAD Y TEA

LAS PERSONAS
CON TEA
RESPONDEN A LOS
ESTÍMULOS
EMOCIONALES
CON REACCIONES
IMPULSIVAS,
AGITACIÓN,
RABIETAS,
AGRESIONES.

Factores desencadenantes

■ Rasgos del TEA

Problemas en las habilidades socio comunicativas

Déficit funciones ejecutivas

Rigidez mental, procesamiento sensorial alterado

■ Entorno físico

Poca anticipación, cambios, interrupciones

Sobrecarga estimular

■ Entorno social

Apoyos escasos e ineficientes

Rechazo y nivel de exigencia desajustado

IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

- LA INVESTIGACIÓN APUNTA DE QUE LA REGULACIÓN EMOCIONAL ES UN INDICADOR DE BUEN PROGNÓSTICO.
- EL CONCEPTO DE “DESREGULACIÓN EMOCIONAL PERMITE DESCULPABILIZAR AL NIÑO (POR EJEMPLO EVITA PENSAR “LO HACE APOSTA”).

FAVORECER LA REGULACIÓN EMOCIONAL

ENSEÑAR ESTRATEGIAS DE:

- Control/manejo de impulsos y emociones (enfado).
- Resolución de conflictos.
- Flexibilidad cognitiva y conductual.

CAMBIO
CONCEPTUAL Y
DE
ENFOQUE

DEJAMOS DE
PRESTAR ATENCIÓN
A LA CONDUCTA Y
NOS CENTRAMOS
EN CÓMO SE
SIENTEN

CONTROL DEL ENFADO

ESTRATÉGIAS:

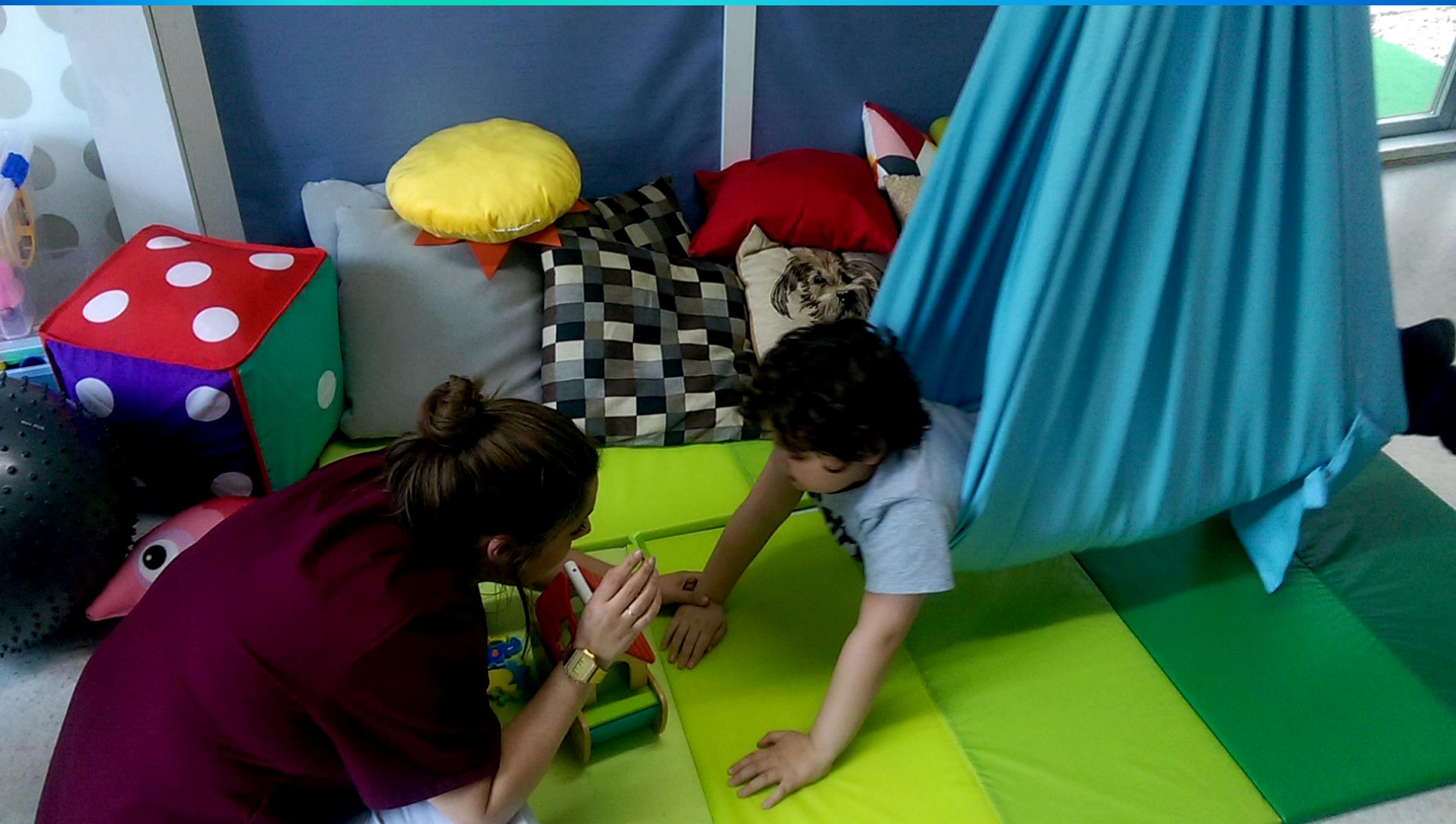
- Sensoriomotoras.
- Lingüísticas (fotos, lenguaje escrito, etc.).
- Metacognitivas (ellos piensan en lo que les ayuda a autorregularse).

ESTRATÉGIAS SENSORIOMOTORAS

- Programar momentos en la jornada para moverse.
- Utilizar objetos de regulación: plastilina, bola, cualquier objeto para mover en la mano.
- Tiempos de trabajo de pie.
- Uso de estimulación propioceptiva y vestibular.
- Crear una zona de relajación (sala de recursos flexibles).

ESTRATÉGIAS SENSORIOMOTORAS

- Escuchar música, dibujar.
- Enseñar “pedir ayuda”, “expresar rechazo”, “pedir un descanso”, gesto “se acabó”, tarjeta de “pausa”.
- Uso de objeto, actividad de transición.
- Cuaderno de comunicación para informar del estado emocional.
- Práctica regular de ejercicio físico.



“Bouncy Bands” permite descargar la necesidad de movimiento mientras siguen trabajando.

www.bouncybands.com



ESTRATÉGIAS LINGÜÍSTICAS

- Conocer y emplear vocabulario para expresar cómo se sienten.
- Asociar emociones a una actividad que le permitan recuperar el nivel de regulación adecuado.
- Enseñar técnicas de relajación.

El Buscador de Emociones



Nombre de la Emoción: asustado

¿Cuándo me he sentido así?

Cuando papa me da un susto..

¿Cómo reacciono? ¿Qué ven los demás? Rodea

Gritos Doy golpes Tiemblo

No paro de reír Doy palmadas Mis ojos están muy abiertos

¿Qué puedo hacer para estar mejor?

Reírme



Nombre de la Emoción: tristeza

¿Cuándo me he sentido así?

Cuando me dan palmadas en el culo.

¿Cómo reacciono? ¿Qué ven los demás? Rodea

Gritos Doy golpes Tiemblo Lloro

No quiero hablar con nadie Doy palmadas

¿Qué puedo hacer para estar mejor?

Jugar al fútbol



Nombre de la Emoción: contento

¿Cuándo me he sentido así?

Cuando fui al Magdona

¿Cómo reacciono? ¿Qué ven los demás? Rodea

Gritos Doy golpes Tiemblo Lloro Hablo alto

No paro de reír Doy palmadas Mis ojos están muy abiertos

¿Qué cosas me hacen sentir alegría?

Jugar al fútbol ir al Magdona ecotera

CARNET ANTI-MAL



GENIO



Este carnet otorga a Adri
los superpoderes de la
tranquilidad y la amistad.

Para validar este carnet
Adri tiene que cumplir
la siguiente misión:

Estar 3 días sin pegar,
ni empujar, ni morder.



Fdo.

~~ADRIAN~~

Eline Snel

TRANQUILOS Y ATENTOS

COMO UNA RANA

Prefacio de Christophe André



Kairós

ESTRATÉGIAS METACOGNITIVAS

- Aprender a identificar los primeros signos de ansiedad, enfado o frustración.
- Una vez identificados emplear alguna estrategia de relajación efectiva (escuchar música, retirarse a un lugar tranquilo, ejercicios de relajación).
- Después analizar la situación, reflexionar.

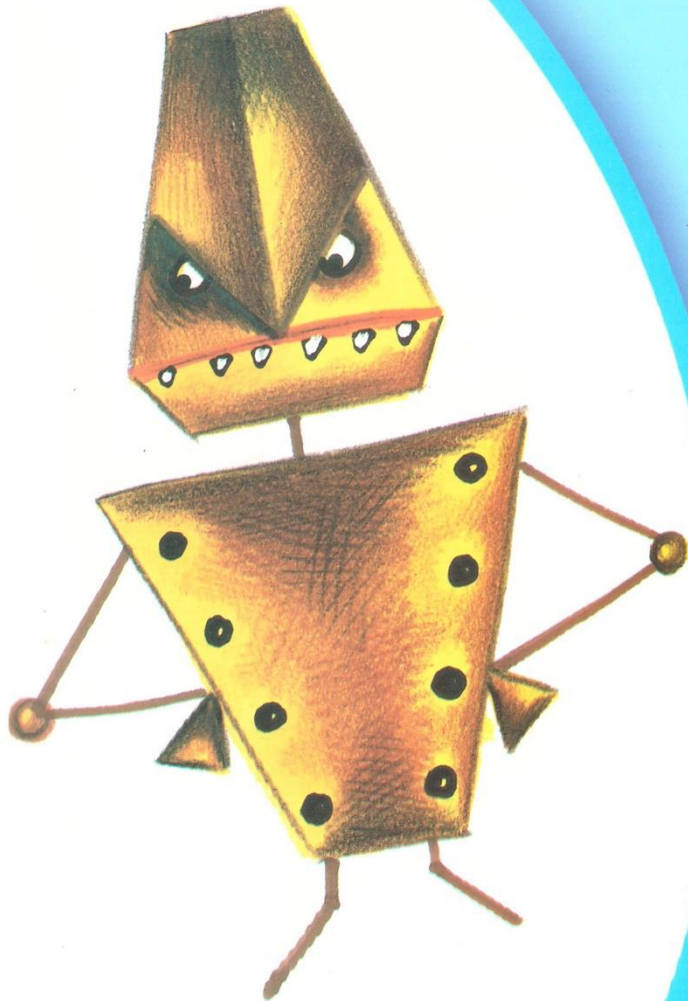
www.certigoediciones.com

Dagmar Gabriela Nedelcu
Ilustrador: Elena Cristina Stancan

ROCAROBOT QUIERE GANAR

*Guía para el desarrollo de las
Habilidades Sociales*

1



CerTigo[®]
ediciones

¿CÓMO SE HAN SENTIDO LOS ROBOTS DEL EQUIPO ROJO AL MARCAR EL GOL?

(RODEA EL DIBUJO CORRECTO).



CONTENTOS



TRISTES



ENFADADOS

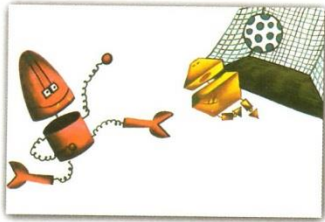
¿QUÉ PENSARON LOS DEMÁS NIÑOS AL VER QUE ROCAROBOT CHUTÓ LA PELOTA EN EL TEJADO DEL COLEGIO?

(RODEA EL DIBUJO CORRECTO Y ASOCIA LA TARJETA CON EL TIPO DE PENSAMIENTO).



ELIGE LO QUE ROCAROBOT HARÁ LA PRÓXIMA VEZ QUE LE DEJEN JUGAR.

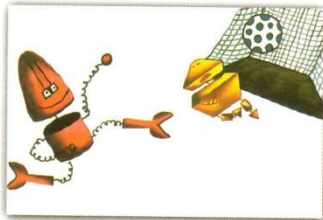
(RODEA LA SITUACIÓN QUE LE BENEFICIA).



HABILIROBOT MARCA GOL.



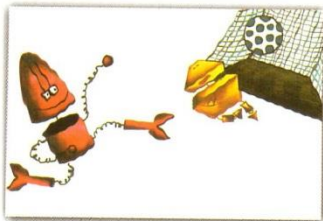
ROCAROBOT SIGUE JUGANDO PARA MARCAR UN GOL.



HABILIROBOT MARCA GOL.



ROCAROBOT DICE PALABROTAS.



HABILIROBOT MARCA GOL.



NO QUIERE JUGAR MÁS. SE QUEDA SOLO.

¡TENEMOS

UN PROBLEMA!

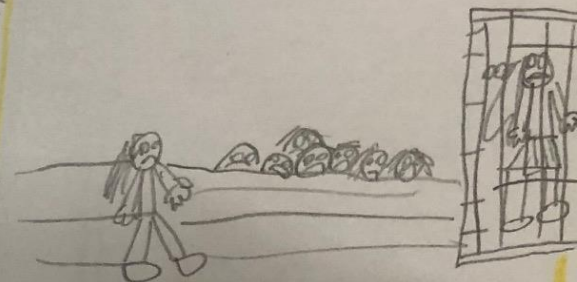
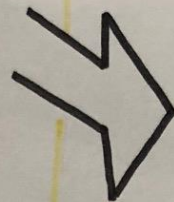


"A MARIA sus compañeros
le tiran del pelo
y se ríen de ella cuando
va por el pasillo
del cole"

MARIA LOS PEEA, GRITA e INSULTA



castigaron a MARIA
y ella, la profe, los
padres y sus compis
están tristes y
enfadados



Dice lo que
siente de forma
clara y DIRECTA
Y AVISA!

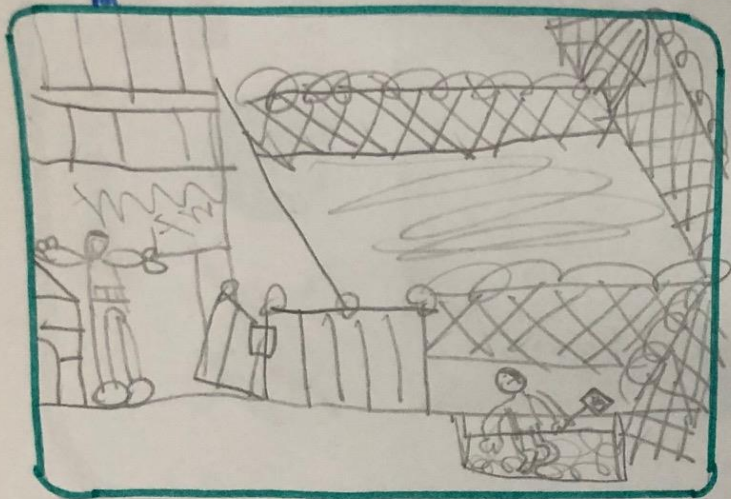
Chicos no
me gusta que
me tiren del pelo
no me hacen gracia
o porque me
lo dicen
a la paja



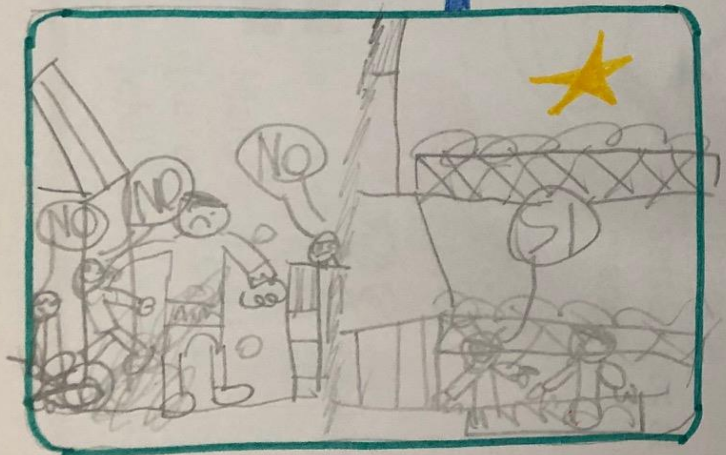
su compañero sabe
que NO HACE GRACIA y
le pide PERDÓN.



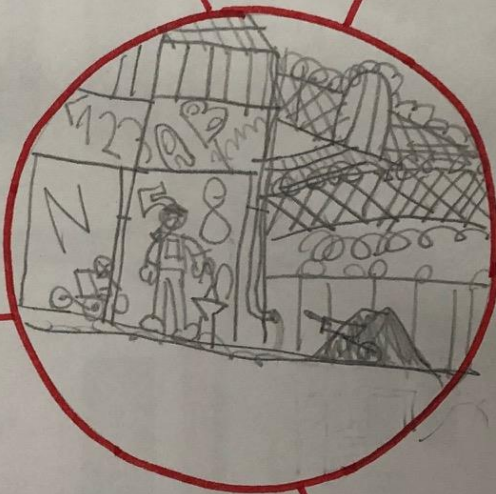
SOLUCIÓN 1. ME PONGO A JUGAR
YO SOLO



SOLUCIÓN 2. Voy a JUNTO de
ELLOS y los PIDO JUGAR

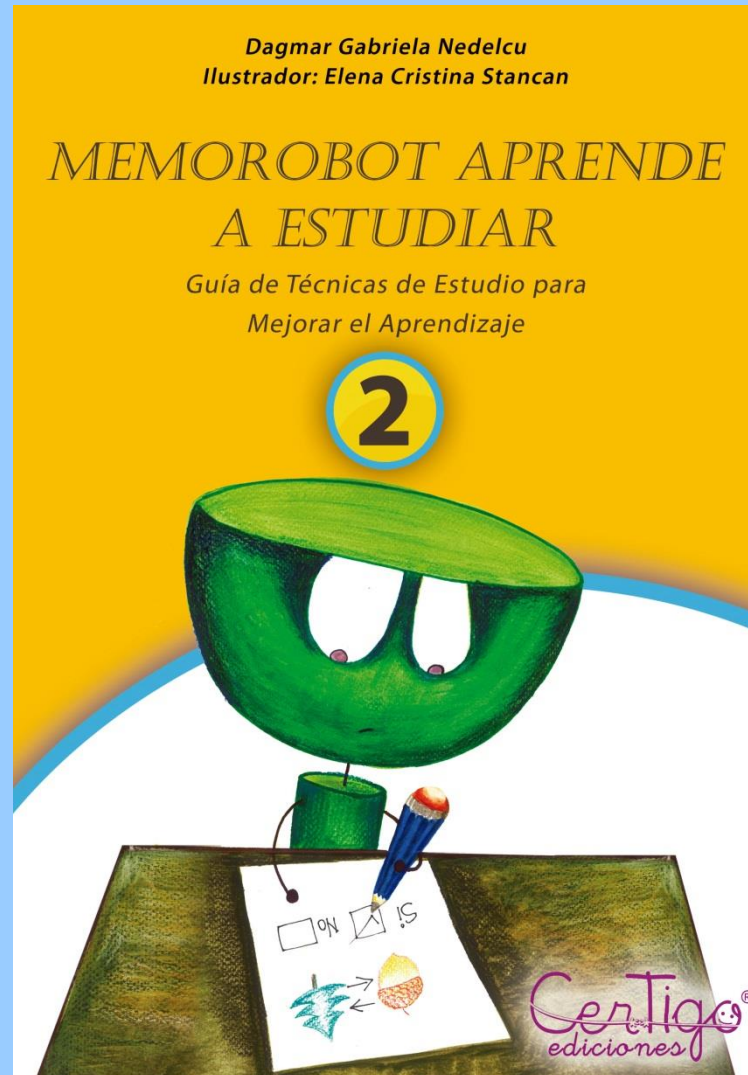


SOLUCIÓN 3: ME enfado y AMENAZO
CON CHIVARME



SOLUCIÓN 4. ME PONGO TRISTE y ME VOY
PARA MI CASA

www.certigoediciones.com



www.certigoediciones.com



¿QUÉ HA PASADO EN ESTA HISTORIA?

(RODEA EL DIBUJO CORRECTO).



MEMOROBOT APRUEBA EL
EXÁMEN DE NATURALES.



MEMOROBOT PASEA EN
BICICLETA.



MEMOROBOT SUSPENDE EL
EXÁMEN DE NATURALES.

¿POR QUÉ MEMOROBOT HA SUSPENDIDO EL EXÁMEN?

(RODEA EL DIBUJO CORRECTO).



FALTA DE HABILIDAD
PARA ESTUDIAR.



ESFUERZO INSUFICIENTE.



LA MALA SUERTE.

¿QUÉ PENSÓ MEMOROBOT AL SUSPENDER EL EXÁMEN?

(RODEA EL DIBUJO CORRECTO Y ASOCIA LAS TARJETAS CON EL TIPO DE PENSAMIENTO).



PARA SACAR UNA
BUENA NOTA TENDRÉ
QUE PASARME EL DÍA
ENTERO
ESTUDIANDO.



LA ÚNICA
EXPLICACIÓN ES QUE
SOY TONTO.



NO ME ESTOY
ESFORZANDO LO
SUFICIENTE.



JAMÁS CONSEGUIRÉ
APROBAR ESTOS
EXÁMENES.



APRENDERÉ COMO
ESTUDIAR PARA
RECORDARME.



LA PROFESORA LA
TIENE TOMADA
CONMIGO.

¿QUÉ TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN PODRÍA USAR MEMOROBOT PARA PERDER EL MIEDO A SUSPENDER EL EXÁMEN?

(RODEA LO QUE LE ACONSEJARÍAS A MEMOROBOT).



HACER ALGO QUE LE GUSTA.



HACER DEPORTE.



ESTUDIAR CON UN AMIGO.



COPIAR MUCHAS VECES EL MATERIAL.

¿QUÉ PODRÍA MEMOROBOT ENCERRAR EN LA CAJA FUERTE DE LOS PENSAMIENTOS?

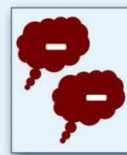
(RODEA LO QUE LE ACONSEJARÍAS A MEMOROBOT).



DIBUJAR QUE SUSPENDE.



EL LÁPIZ DE LA MALA SUERTE.



PENSAMIENTOS NEGATIVOS.



DIBUJOS DE PESADILLAS.

¿EN EL CASO DE SUSPENDER QUE PODRÍA SIGNIFICAR ESTO PARA MEMOROBOT?

(DIBUJA O ESCRIBE LO QUE PIENSAS QUE PODRÍA OCURRIR Y LO QUE ESTO IMPLICARÍA A CONTINUACIÓN).



MEMOROBOT SUSPENDE.



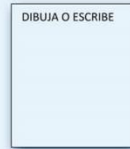
DIBUJA O ESCRIBE



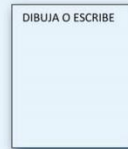
DIBUJA O ESCRIBE

IMAGÍNA TE QUE MEMOROBOT APRUEBA.

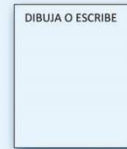
(DIBUJA O ESCRIBE EN LOS ESPACIOS CORRESPONDIENTES LOS DETALLES INDICADOS).



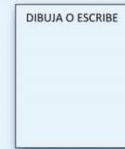
¿QUIÉN ESTÁ PRESENTE?



EL MOMENTO DEL DÍA



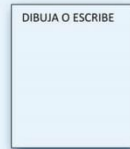
¿CON QUÉ VA VESTIDO?



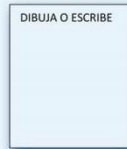
¿QUÉ EMOCIÓN SIENTE?

PIENSA QUE VA A PASAR SI MEMOROBOT APRUEBA.

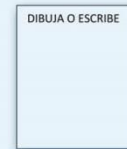
(DIBUJA O ESCRIBE EN LOS ESPACIOS CORRESPONDIENTES LOS DETALLES INDICADOS).



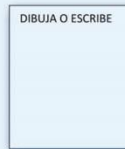
¿QUÉ HARÁ MEMOROBOT?



¿QUÉ DIRÁ MEMOROBOT?



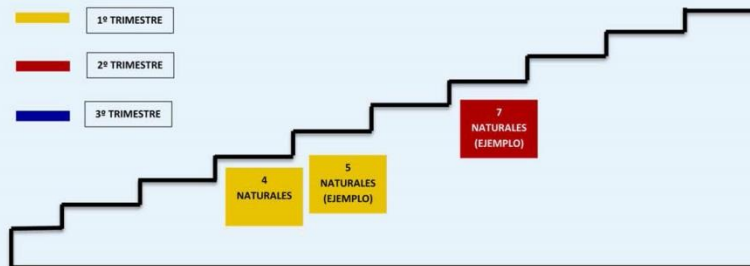
¿QUÉ HARÁN LAS OTRAS PERSONAS?



¿QUÉ PASARÁ ENTONCES?

IMAGÍNA TE UNA ESCALERA QUE MEMOROBOT SUBIRÁ Peldaño a peldaño durante el curso.

(DIBUJA CON EL COLOR CORRESPONDIENTE EL RENDIMIENTO QUE PIENSAS QUE TENDRÁ EN CIENCIAS NATURALES AL FINAL DE CADA TRIMESTRE).

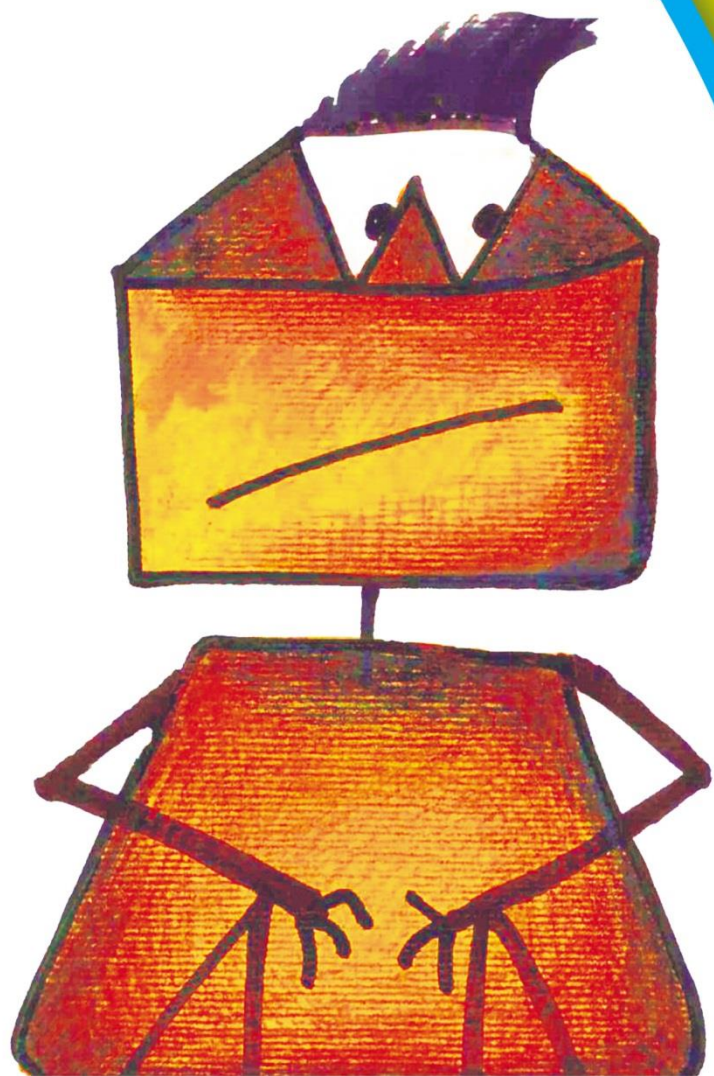


Dagmar Gabriela Nedelcu
Ilustrador: Elena Cristina Stancan

EL CUMPLEAÑOS DE YOROBOT

*Guía para el desarrollo de las
Habilidades Comunicativas*

3



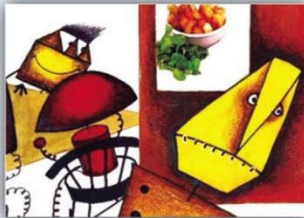
CerTigo[®]
ediciones

www.certigoediciones.com



¿QUÉ HACE ROCAROBOT CUANDO NO ENTIENDE LA EXPRESIÓN QUE LE DICE MEMOROBOT?

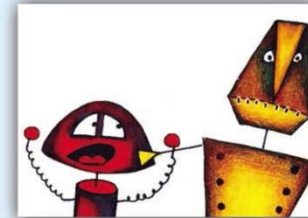
(RODEA EL DIBUJO CORRECTO).



SE MARCHA ENFADADO.



PIDE ACLARACIONES SOBRE EL SIGNIFICADO.



LE AGREDE.

¿CÓMO PODRÍA EXPRESAR ROCAROBOT SU VICTORIA DE FORMA EDUCADA?

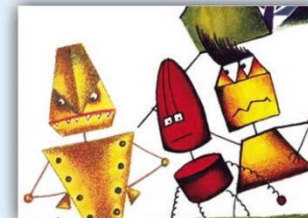
(RODEA EL DIBUJO CORRECTO).



AGREDE E INSULTA.



SONREIR, ALEGRARSE VERBALMENTE.



MIRAR A LOS DEMÁS CON SUPERIORIDAD.

¿CUÁNDO TODOS HABLAN DE FUTBOL EN LA TERRAZA, POR QUÉ NO LES GUSTA LA CONTESTACIÓN DE YOROBOT?

(RODEA EL DIBUJO CORRECTO).



NO ESCUCHA Y CONTESTA CON OTRA COSA.



OPINA SOBRE LO QUE SE HABLA.



AVISA QUE NO LE GUSTA EL FUTBOL.

¿QUÉ TIPO DE COMUNICACIÓN UTILIZAS TÚ?

(RODEA EL DIBUJO CORRECTO Y ESCRIBE LO QUE ACOSTUMBRAS A DECIR HABITUALMENTE CUANDO ALGO TE MOLESTA).



COMUNICACIÓN ASERTIVA.

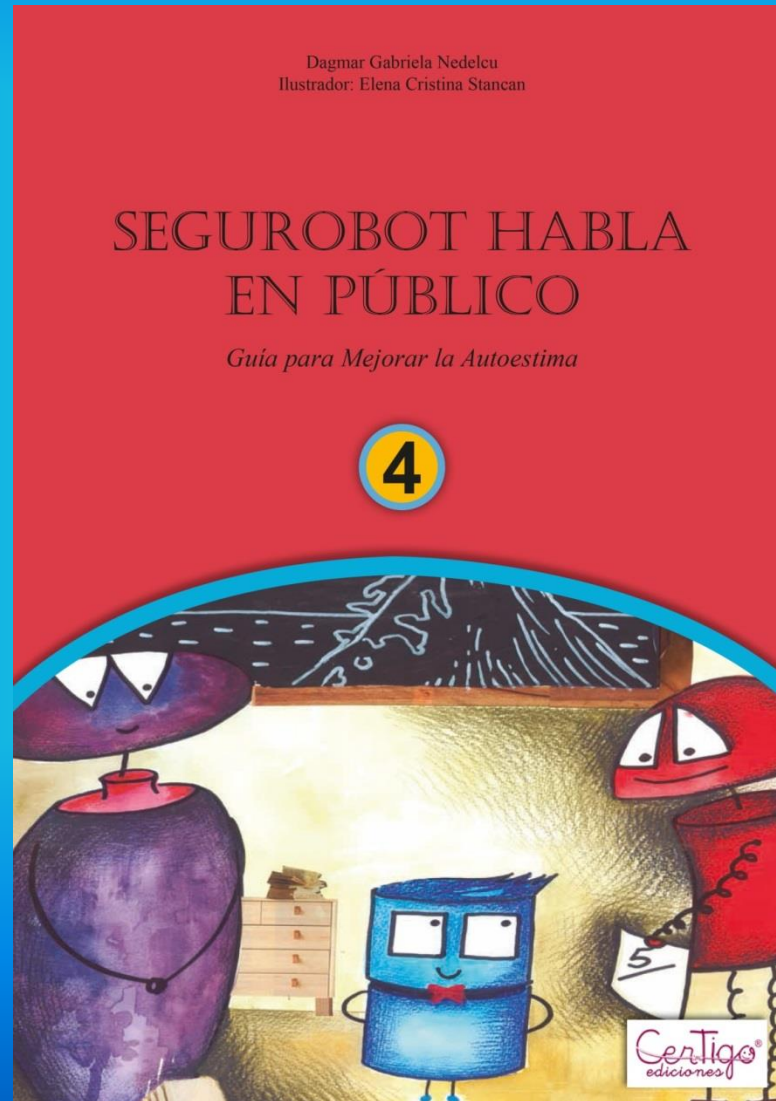


COMUNICACIÓN PASIVA.



COMUNICACIÓN AGRESIVA.

www.certigoediciones.com





www.certigoediciones.com



¿CON QUÉ NOTA VALORÓ LA PROFESORA EL TRABAJO DE SEGUROBOT?

(RODEA EL DIBUJO CORRECTO).



APROBADO CON UN 10.



APROBADO CON UN 5.



SUSPENDIDO CON UN 4.

¿CÓMO SE HA SENTIDO SEGUROBOT DESPUÉS DE PRESENTAR EL TRABAJO?

(RODEA EL DIBUJO CORRECTO).



ASUSTADO.



NERVIOSO.



CONTENTO.

¿POR QUÉ SEGUROBOT SE SINTIÓ CONTENTO SI LA PROFESORA VALORÓ SU ESFUERZO SOLO CON UN 5?

(RODEA EL DIBUJO CORRECTO).



PORQUE HA CONSEGUIDO
HABLAR DELANTE DE TODOS.



PORQUE APROBÓ.



PORQUE A SU MADRE NO
LE IMPORTA LA NOTA.

¿QUÉ HACE SEGUROBOT DESPUÉS DE SER RECHAZADO EN EL FUTBOL?

(RODEA EL DIBUJO CORRECTO).



PEGA A SUS COMPAÑEROS.



SE VA A LA BIBLIOTECA.



SE ENTRETIENE CON UN JUEGO DE MESA.

¿QUIÉN PIDE LA AYUDA DE SEGUROBOT EN LA BIBLIOTECA?

(RODEA EL DIBUJO CORRECTO).



ROCAROBOT.



MEMOROBOT.



HABILOBOT.

¿QUÉ SE LE DABA BIEN A SEGUROBOT?

(RODEA EL DIBUJO CORRECTO).



ENCONTRAR LIBROS.



JUGAR AL FUTBOL.



IR EN BICICLETA.

¿QUÉ NOS AYUDA A PERDER EL MIEDO AL FRACASO?

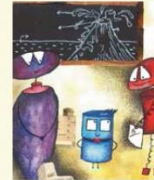
(RODEA EL DIBUJO CORRECTO).



SABER QUE HAY COSAS QUE NO
SALEN BIEN DESDE AL PRINCIPIO.



DISTRAERSE CON
OTRAS COSAS.



AFRONTAR PEQUEÑAS
DIFICULTADES DIARIAS.

¿QUÉ TE GUSTARÍA CAMBIAR PARA SENTIRTE MEJOR?

(ANOTA LAS COSAS QUE TE HACEN SENTIR MAL Y LAS QUE TE HACEN SENTIR BIEN
Y VALORA POSTERIORMENTE EN QUE SENTIDO SE INCLINA LA SIGUIENTE
BALANZA, UNIENDO CON UNA LÍNEA EL ÚLTIMO NIVEL QUE HAS ANOTADO EN CADA
APARTADO).



COSAS QUE ME HACEN SENTIR MAL.



COSAS QUE ME HACEN SENTIR BIÉN.

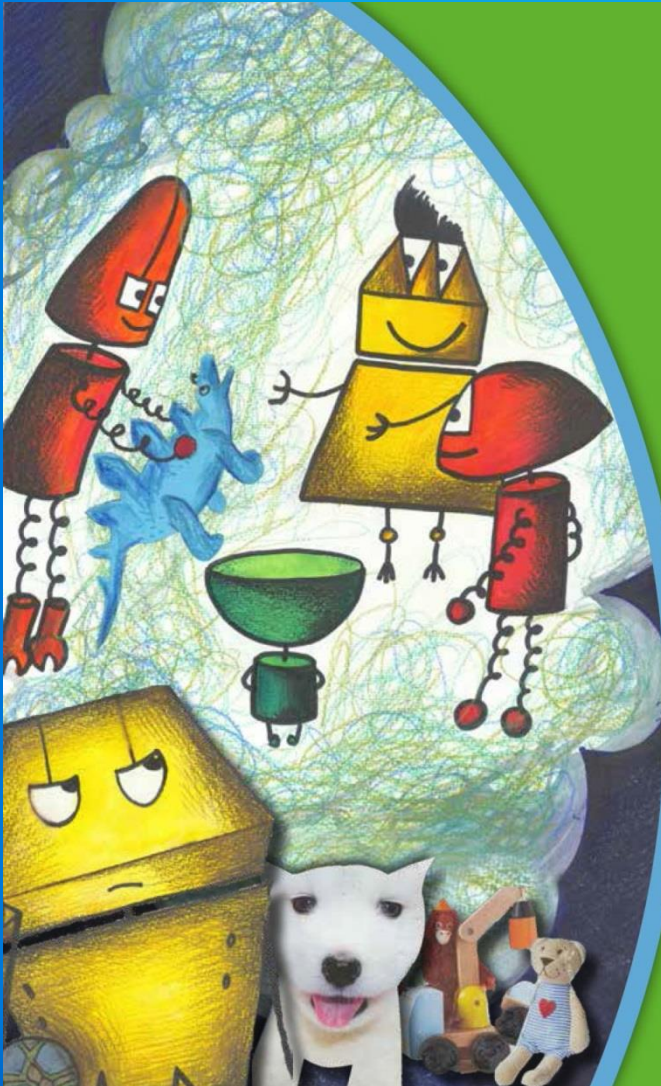
Dagmar Gabriela Nedelcu
Ilustrador: Elena Cristina Stancan

EL MALHUMOR DE VICTOROBOT

Guía para Gestionar la Envidia

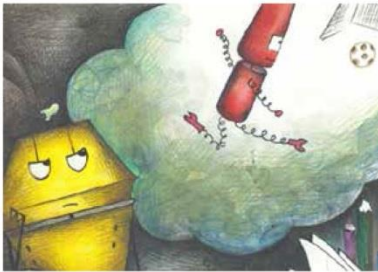
5

Certigo[®]
ediciones



¿QUÉ COSAS LE PROVOCARON ENVIDIA A SEGUROBOT?

(RODEA LOS DIBUJOS CORRECTOS).



EL GOL DE HABILIBOT.



LA BUENA NOTA DE MEMOROBOT.



LA PROPUESTA DE JUEGO DE LOS DEMÁS.



EL REGALO QUE RECIBE YOROBOT.



QUE SUS AMIGOS JUEGUEN CON OTROS.



QUE SUS PADRES CUIDEN DE SU HERMANO.

¿QUÉ COSAS LE HACÍAN SENTIRSE BIEN CONSIGO MISMO A VICTOROBOT?
(RODEA LOS DIBUJOS CORRECTOS).



DIBUJAR.



EL APRECIO DE SU PROFESORA DE DIBUJO.



PENSAR EN LO QUE TIENEN LOS DEMÁS.



INVITAR A SUS AMIGOS PARA JUGAR.



PENSAR EN EL GOL DE HABILIROBOT.



AYUDAR A SUS PADRES CON SU HERMANITO.

COGE UNA LUPA Y MIRA CON ATENCIÓN LAS COSAS QUE TIENES Y QUE TE HACEN SENTIRTE ORGULLOSO.

(DIBUJA O ESCRIBE DENTRO DE LA LUPA LAS COSAS QUE TE HACEN SENTIRTE BIEN CONTIGO MISMO).



¿CÓMO SERÍA UN DÍA FANTÁSTICO PARA TÍ? DIBÚJALO EN EL SIGUIENTE RECUADRO.

A large empty rectangular box with a black border, intended for drawing or writing.



Programa para Aprender a Tolerar la Frustración y Controlar el Enfado

AFRONTAR LA FRUSTRACIÓN

https://www.youtube.com/watch?v=EmKHQDuKI_o

TRABAJANDO LA AUTOESTIMA

<https://www.youtube.com/watch?v=OLgtpfrxU2E>

①

②

③

④

⑤



ESTRATÉGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- Mostrar visualmente posibles soluciones.
- Descomponer cada solución en pasos.

1	FURIOSO 	¿QUÉ HAGO?
2	ENFADADO 	
3	TRANQUILO 	

PLAN DE SEGURIDAD:

SI ESTOY EN EL NIIVEL 2 VOY A SEGUIR ESTAS COSAS QUE ME AYUDARÁN A RELAJARME.

5

No me puedo controlar



4

Me hace enfadar



3

Me pone nervioso



2

Me molesta:



1

Me gusta:



ESCUCHO LO QUE ME DICEN

VOY A UN SITIO TRANQUILO

HABLO SIN GRITAR

INTENTO RELAJARME

EL CAMINO AZUL

CUANDO ME
ENFADO LAS
COSAS NO SALEN
COMO YO QUIERO
Y SI NO CONSIGO
ALGO QUE DESEO
PUEDO COGER
DOS CAMINOS



AL FINAL ME
SIENTO
SATISFECHO
CONMIGO
MISMO
PORQUÉ SE
QUE HE
HECHO LO
CORRECTO

ME PONGO FURIOSO

EL CAMINO ROJO

LORO, GRITO


ME PONGO PESADO
PARA CONSEGUIR
LO QUE QUIERO.



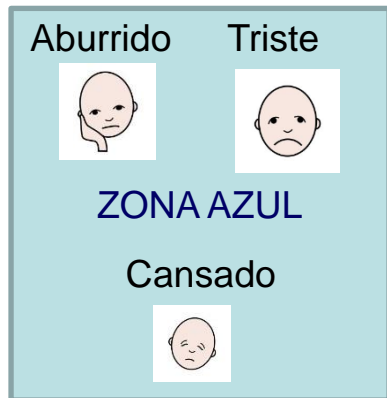
AL FINAL ME
SIENTO
CULPABLE Y
AVERGONZA
DO PORQUÉ
HE
REACCIONA
DO MAL, SE
ESTROPEAN
LOS
PLANES.

CONTROL Y MANEJO EMOCIONAL

Asociar emociones a una actividad que le permita recuperar el nivel de regulación adecuado.

3	Furioso 	-Me voy a un lugar tranquilo. -Pido un descanso para pasear.
2	Enfadado 	-Hago ejercicios de relajación. -Pido un descanso para escuchar música.
1	Tranquilo 	-Sigo haciendo mi trabajo. -No cambio de actividad.

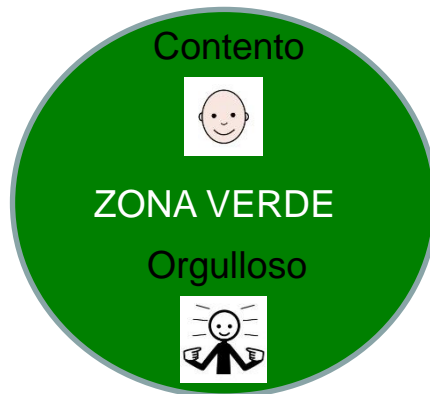
ZONAS DE REGULACIÓN



Herramientas para
la zona azul

Jugar con lego

Beber agua



Herramientas para
la zona verde

Jugar

Contar a los
amigos

A los padres

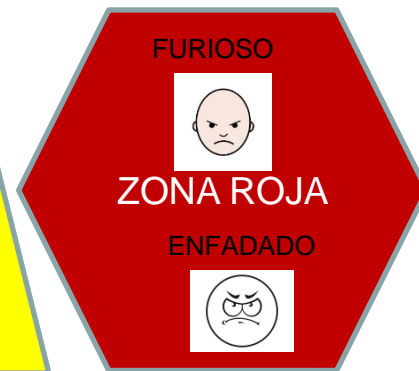


Herramientas para
la zona amarilla

Escuchar música

Pintar

--



Herramientas para
la zona roja

Pasear

Escuchar
música

Rincón de la
calma

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

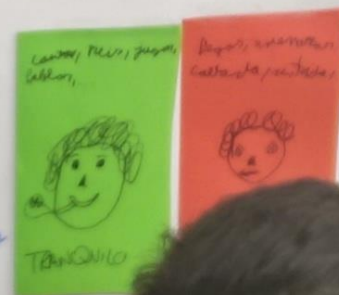
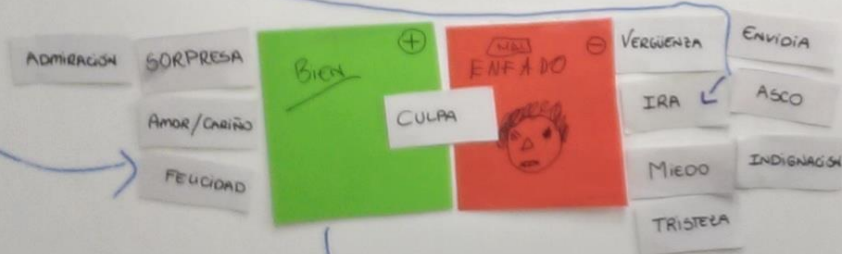
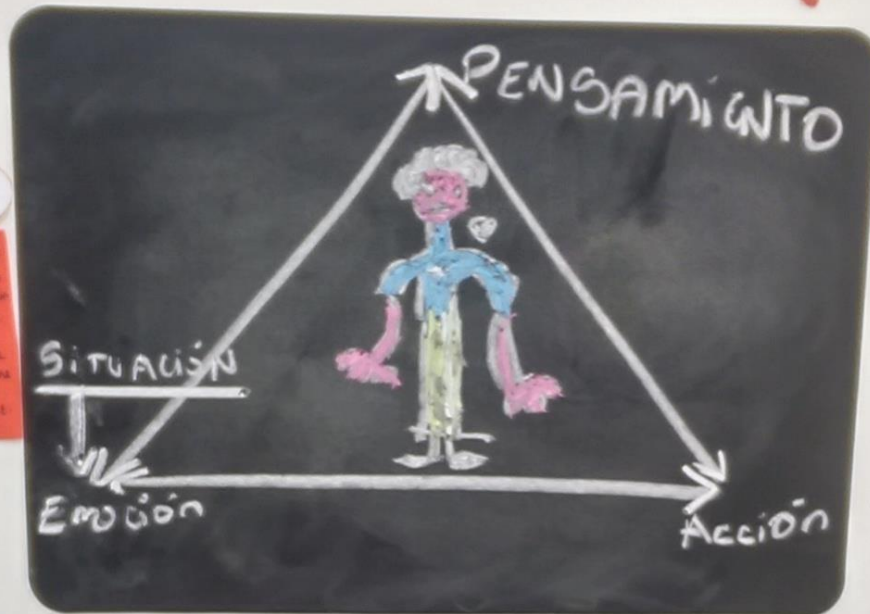
ESTRATÉGIAS:

- Enseñar a identificar sus propios pensamientos y percepciones para que sea más consciente de sus interpretaciones erróneas.
- Aprender a sustituir estos pensamientos por otros más funcionales y adecuados.

REESTRUCTU RACIÓN COGNITIVA

El Juego de los 5:

- Ante un conflicto me paro, cierro el puño y pienso en una cosa positiva de la situación. Entonces levanto un dedo.
- Pienso otra cosa positiva y levanto otro dedo.
- Sigo hasta que tenga 5 pensamientos positivos y los 5 dedos levantados.

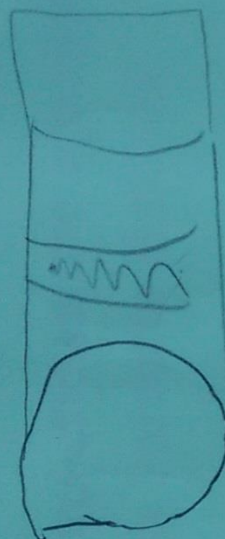
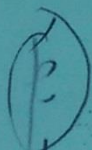


FLEXIBILIDAD COGNITIVA

- Ver las cosas desde diferentes perspectivas.
- “Saber” que siempre hay otras opciones.
- Adaptarse a los cambios “sin sufrir”.
- Buscar diferentes soluciones a los problemas.
- Escuchar otras posibilidades sin ansiedad.

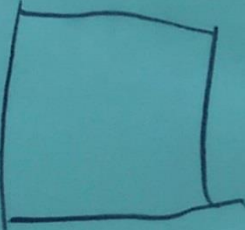
RÍGIDO

crânio



riboflavina

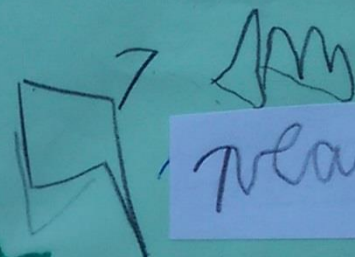
h



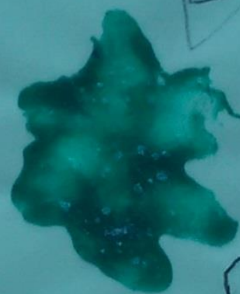
chama

regamento

FLEXÍVEL



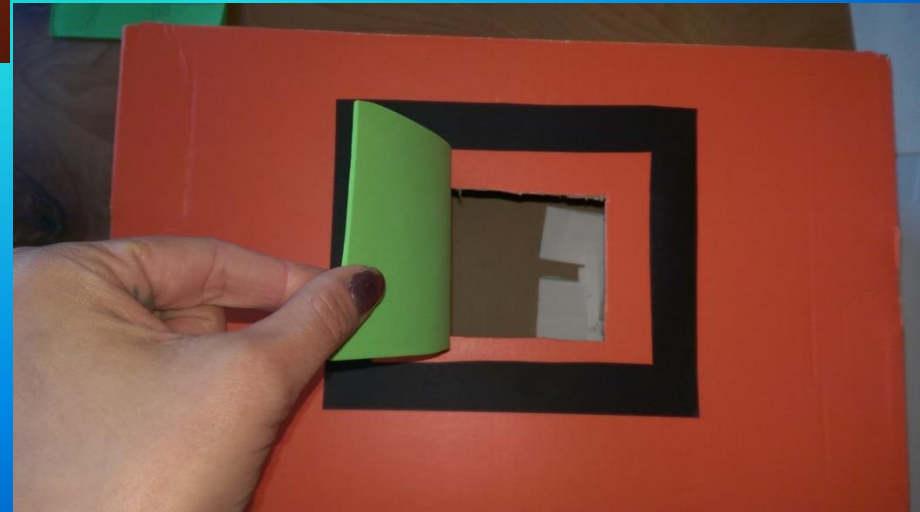
plastilina



clon



Jana.



Certigo®
crecer contigo



Muchas gracias