

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

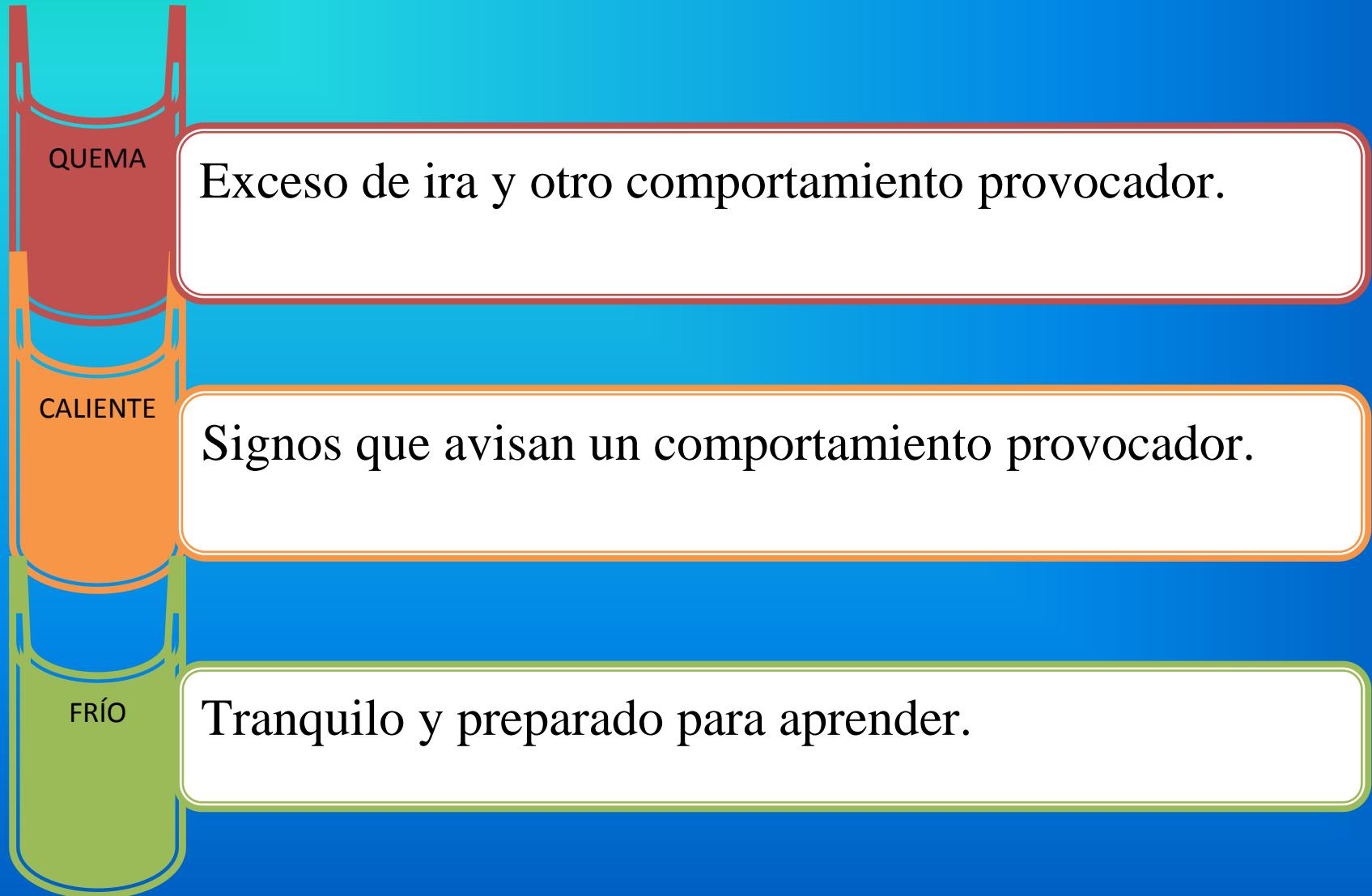
LOS NIÑOS CON AUTISMO EN
OCASIONES TIENEN
DIFICULTADES PARA GESTIONAR
SU CUERPO Y SU
COMPORTAMIENTO.

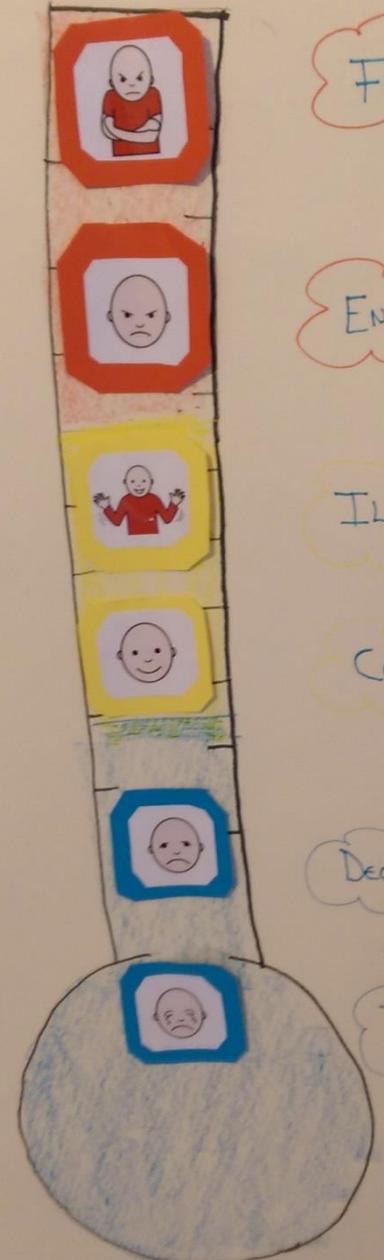
¿QUÉ HACES CUANDO TE ENFADAS?

- 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





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.



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

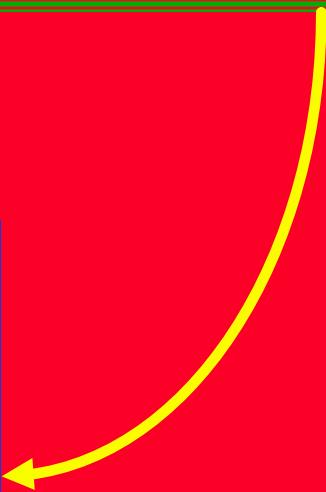
¿QUÉ INTENTA COMUNICAR EL NIÑO CON SU CONDUCTA?

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

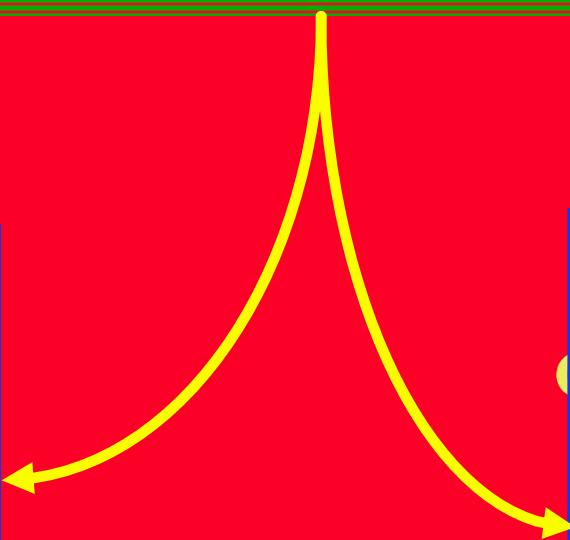
EL NIÑO VE UN
JUGUETE ARRIBA
EN LA
ESTANTERÍA.
EMPIEZA A
LLORAR HASTA
CONSEGUIRLO.



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.

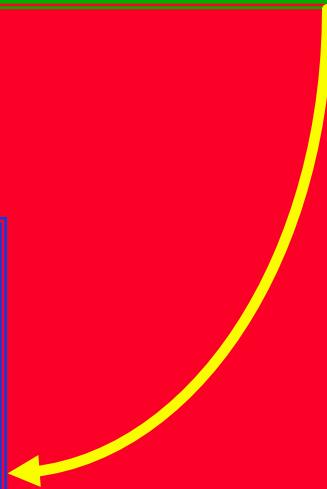
REDUCIR EL
COMPORTAMIENTO
ENSEÑANDOLE AL
NIÑO
COMUNICARSE
POR GESTOS,
PALABRAS.



CONDUCTA QUE LE AYUDA AL NIÑO OBTENER ATENCIÓN

CONDUCTA QUE LE AYUDA AL NIÑO OBTENER ATENCIÓN

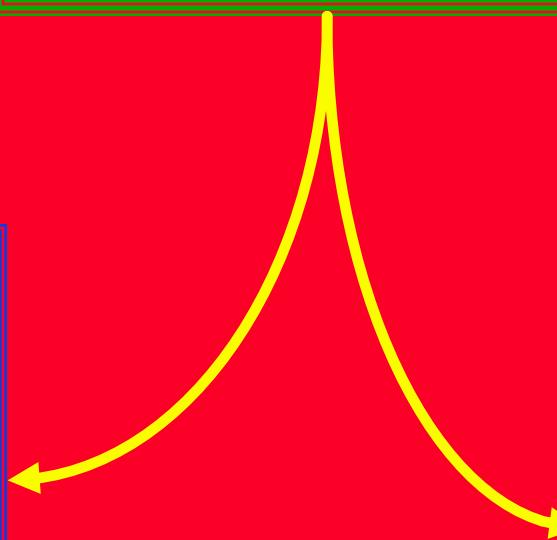
EL NIÑO SE
LEVANTA DE LA
MESA CUANDO
EMPIEZAS A
TRABAJAR CON
ÉL.



CONDUCTA QUE LE AYUDA AL NIÑO OBTENER ATENCIÓN

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

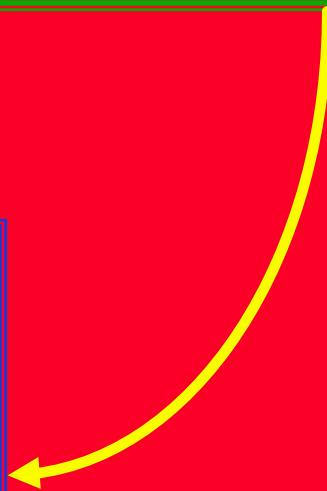
IR A BUSCARLO SE
TRANSFORMA EN
UN JUEGO Y AL
RECIBIR ATENCIÓN
HACE QUE LA
CONDUCTA SE SIGA
REPITIENDO.



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

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

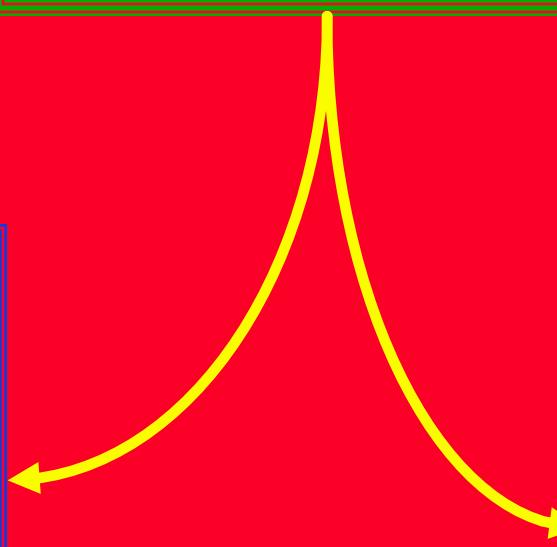
**EL NIÑO SALTA
ARRIBA Y ABAJO Y
TE APRIETA PARA
OBTENER
SENSACIÓN DE
PRESIÓN.**

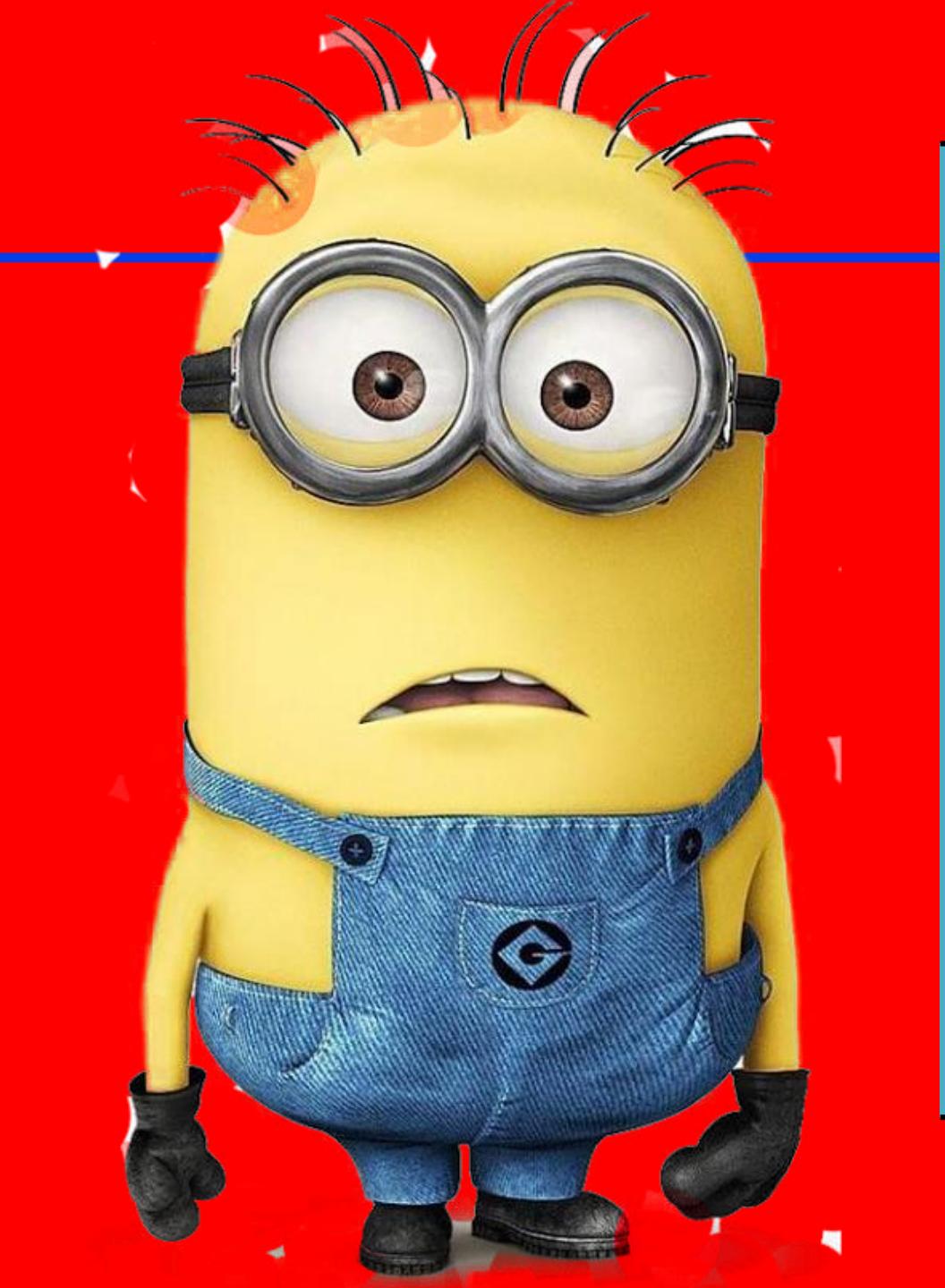


CONDUCTA QUE LE AYUDA AL NIÑO EXPERIMENTAR UNA SENSACIÓN

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

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

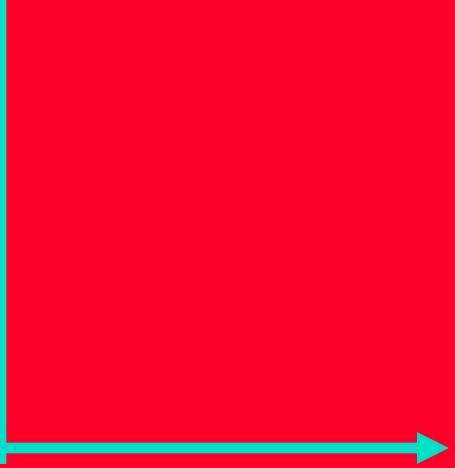




**ES IMPORTANTE
SABER QUE CIERTOS
COMPORTAMIENTOS
ESTÁN CAUSADOS
POR MOTIVOS
MÉDICOS O FÍSICOS
QUE EL NIÑO NO
PUEDE CONTROLAR.**

¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A TRANQUILIZARSE?

¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A TRANQUILIZARSE?



UN JUEGO
INTERACTIVO

¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A TRANQUILIZARSE?

COSQUILLAS
O
CANCIONES



¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A TRANQUILIZARSE?

UNA ACTIVIDAD
TRANQUILA QUE
LE GUSTA

¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A TRANQUILIZARSE?

TIEMPO DE
DESCANSO
SIN
PETICIONES



¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A TRANQUILIZARSE?



EJERCICIOS
DE
RESPIRACIÓN

¿QUÉ AYUDA AL NIÑO A TRANQUILIZARSE?

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

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 ESTRATÉGIAS
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:

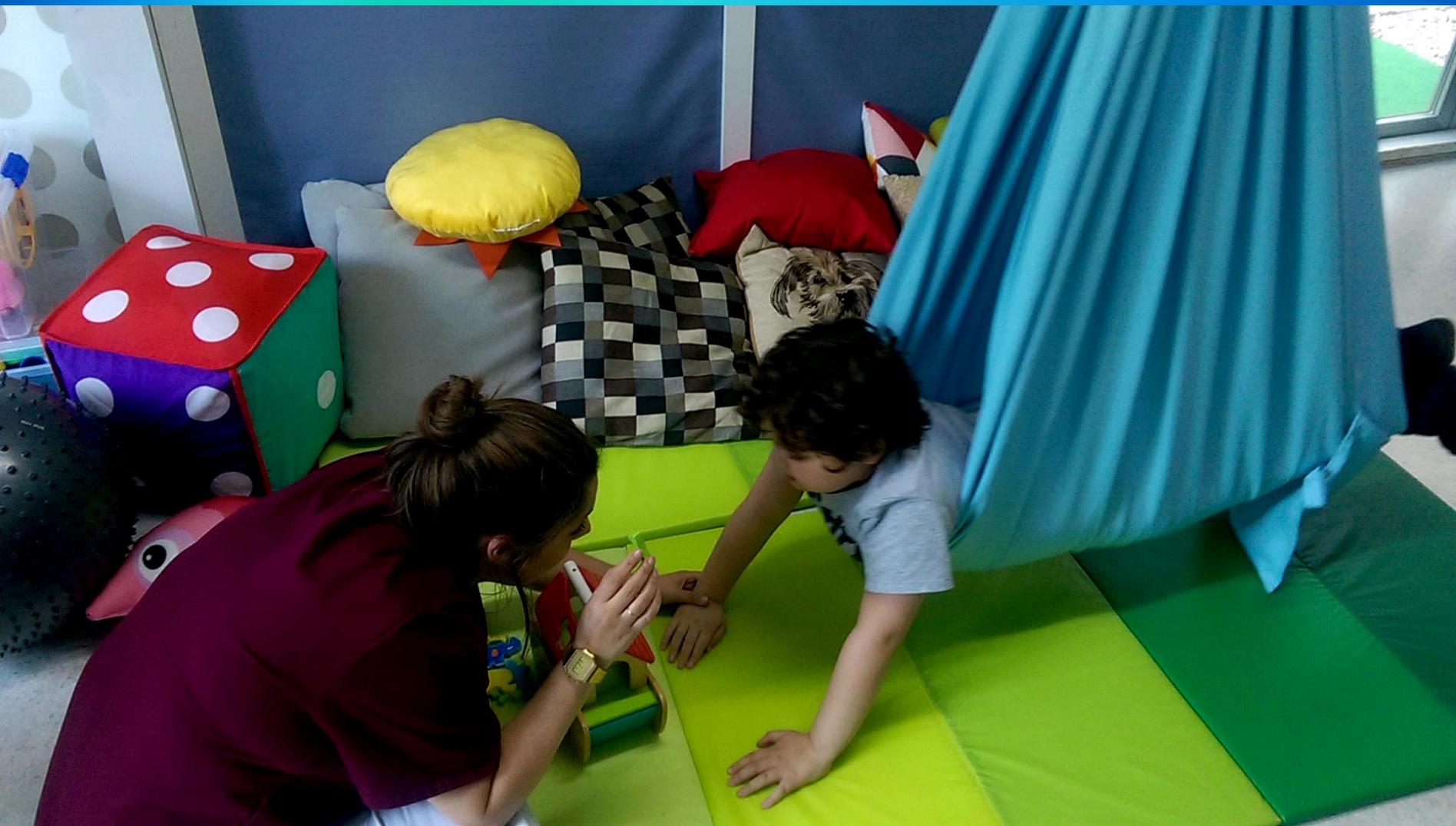
- Sensoriomotoras.
- Lingüísticas (fotos, lenguaje escrito, etc.).
- Metacognitivas (ellos piensan en lo que les ayuda a autorregularse).

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 LINGÜISTICAS

- 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 Magdalens

¿Cómo reacciono? ¿Qué ven los demás? Rodea

Gritos Doy golpes Tiemblo Lloro Hablo alto

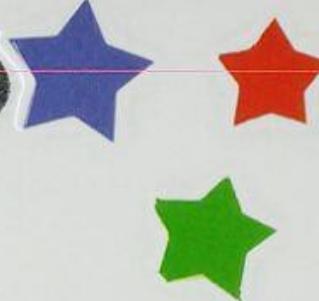
No paro de reír Doy palmadas Mis ojos están muy abiertos

¿Qué cosas me hacen sentir alegría?

Jugar al fútbol Ir al Magdalens estar en la playa

GARNET ANTI - MAL



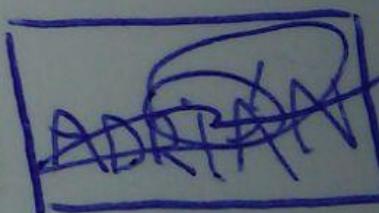
GENIO 

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

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

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

Fdo.



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.

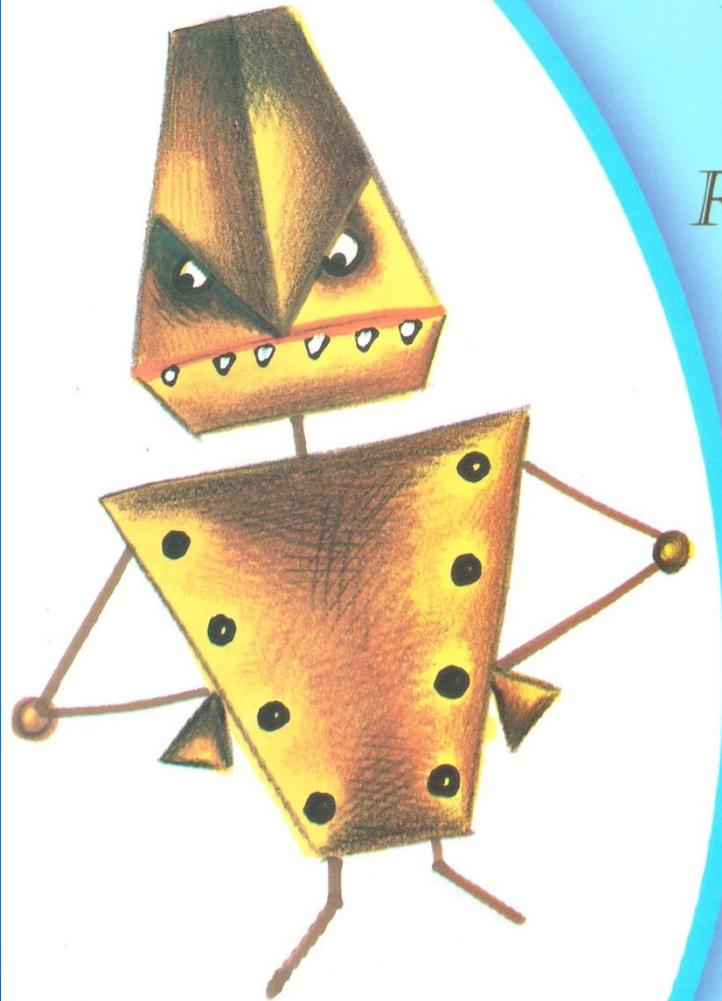
www.certigoediciones.com

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



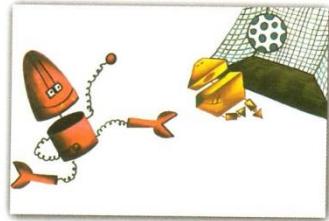
ENFADADOS

¿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).



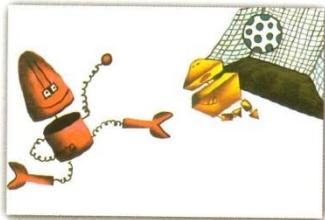
ELIGE LO QUE ROCAROBOT HARÁ LA PRÓXIMA VEZ QUE LE DEJEN JUGAR.
(RODEA LA SITUACIÓN QUE LE BENEFICIA).



HABILIROBOT MARCA GOL.



ROCAROBOT SIGUE JUGANDO PARA MARCAR UN GOL.



HABILIROBOT MARCA GOL.



ROCAROBOT DICE PALABROTAS.

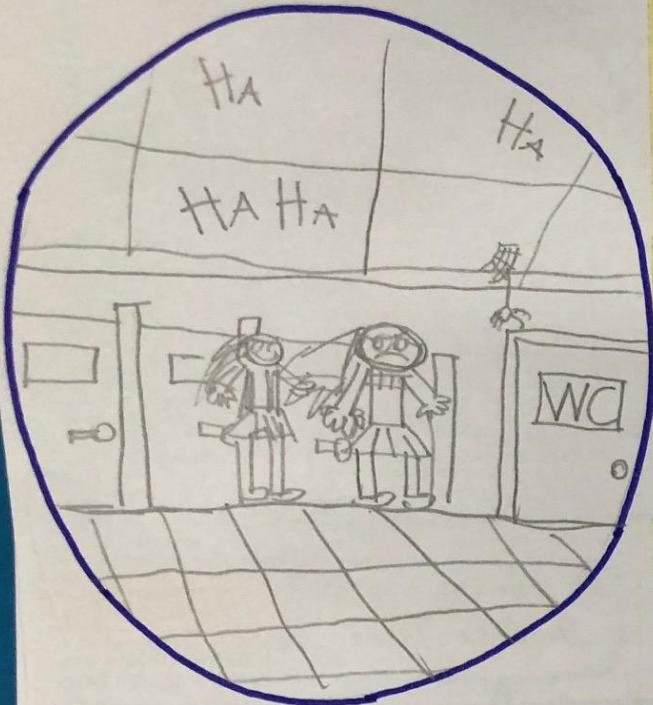


HABILIROBOT MARCA GOL.



NO QUIERE JUGAR MÁS. SE QUEDA SOLO.

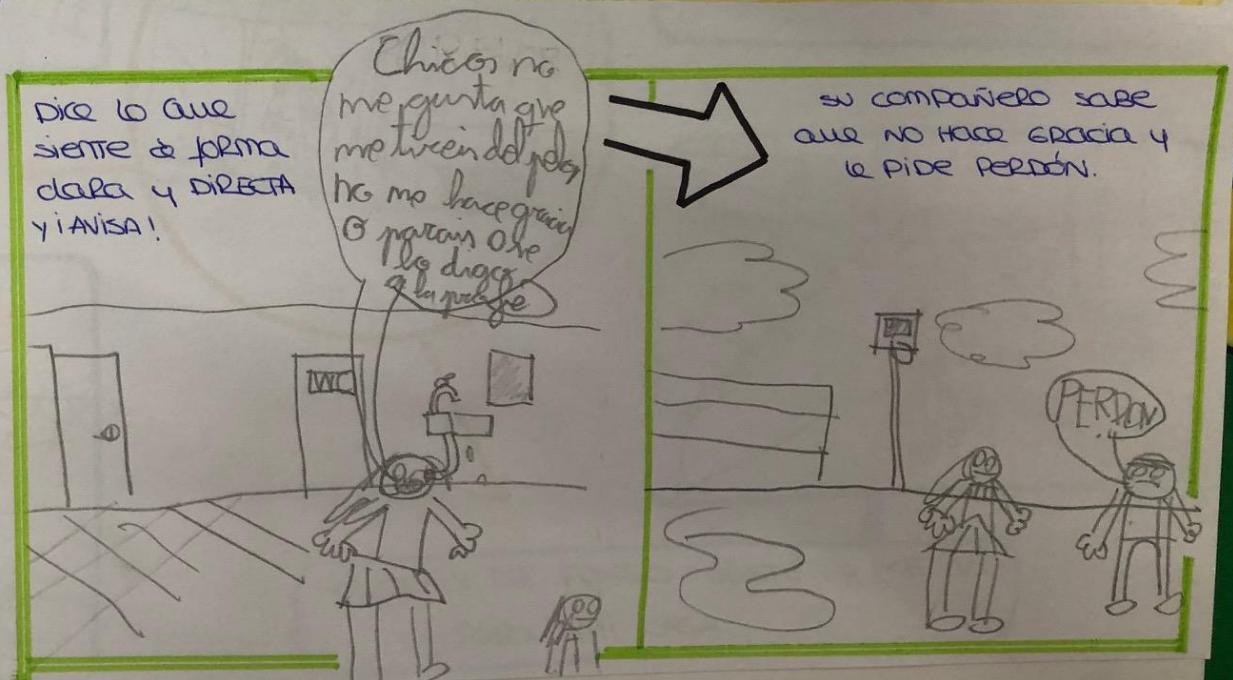
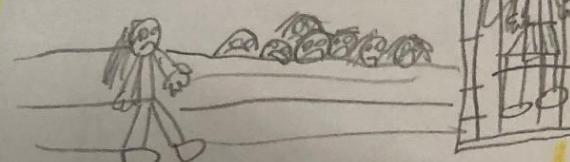
ITENEHOS UN PROBLEMA!



"A María sus compañeros
le tiran del pelo
y se rien de ELLA CUANDO
VA POR el pasillo
del cole"



CASTIGAN a MARIA
y ELLA, LA PROTE, LOS
PAPAS y SUS COMPIS
ESTAN TRISTES y
ENFERMOS



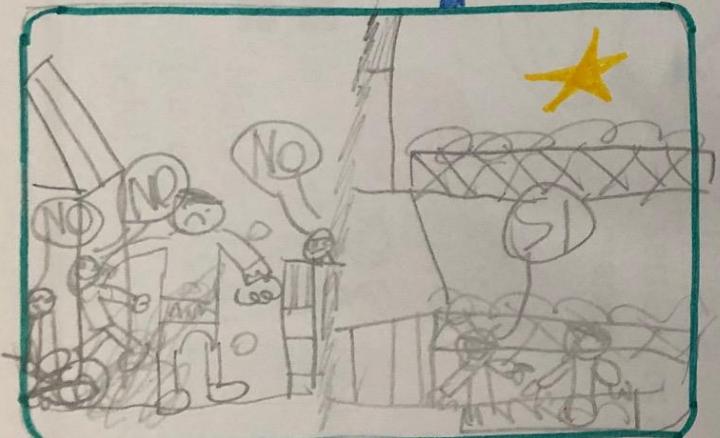
SOLUCIÓN 1. ME PONGO A JUGAR
YO SOLO



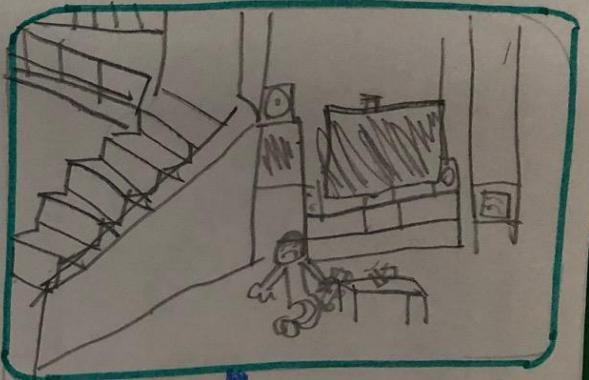
SOLUCIÓN 3: ME ENFADO Y AMENAZO
CON ATIVARME



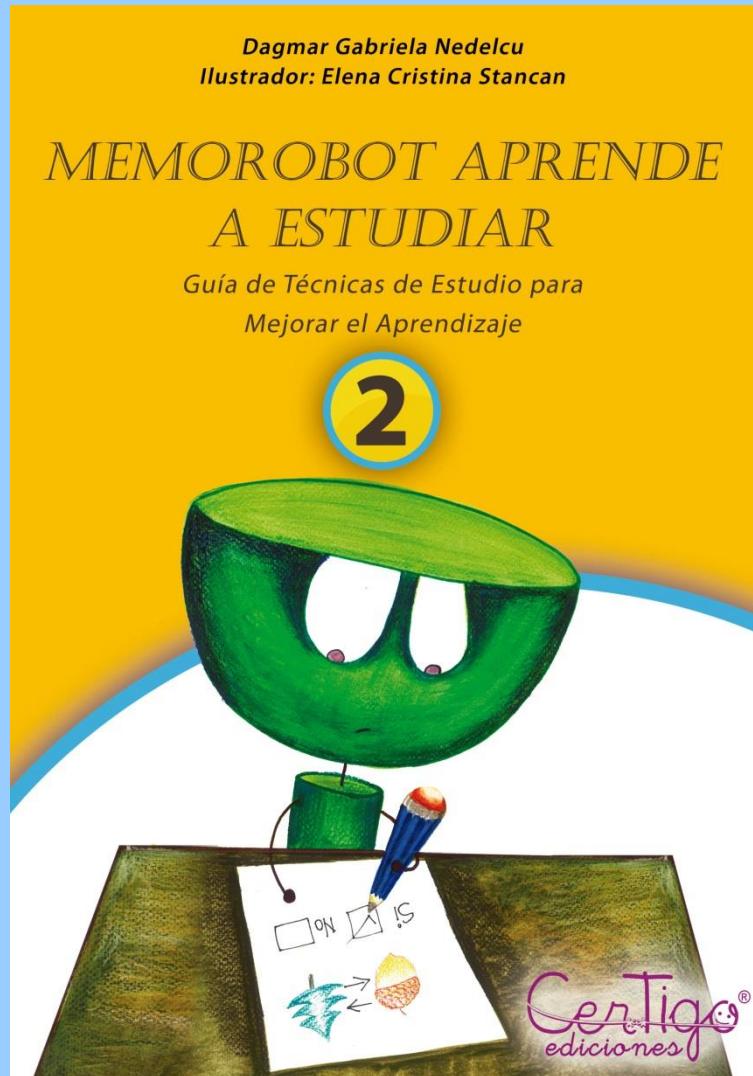
SOLUCIÓN 2. VOY A JUNTO DE
ELLOS Y LOS PIDO JUGAR



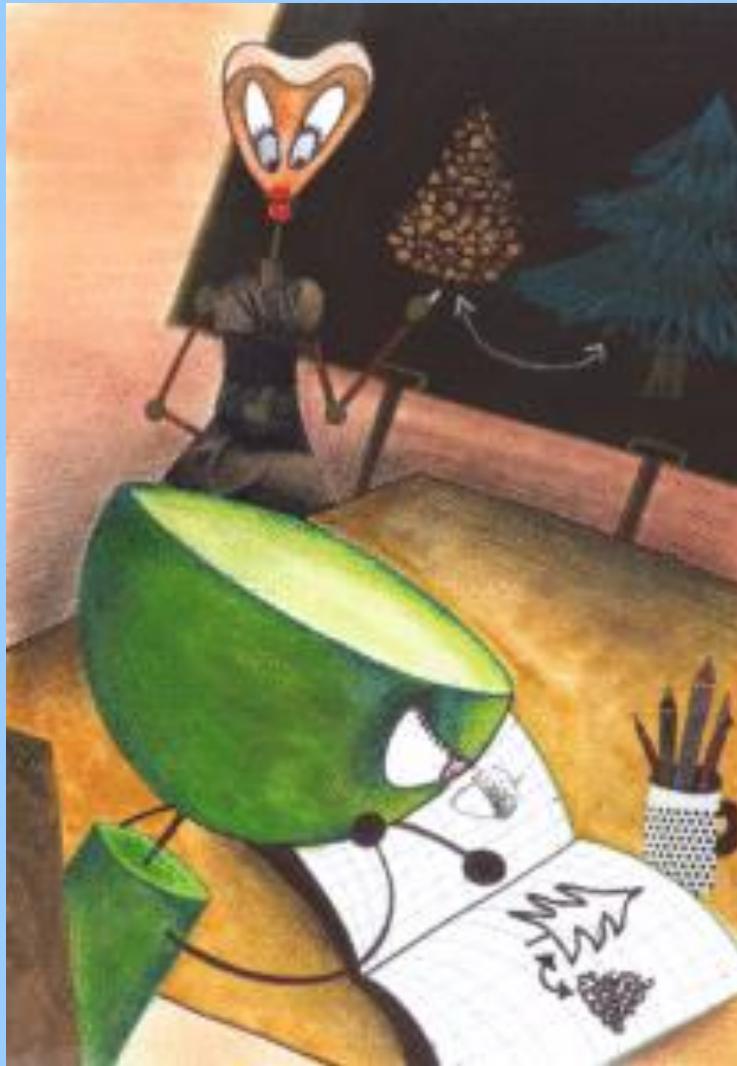
SOLUCIÓN 4. ME PONGO TRISTE Y ME VOY
PARA MI CASA



www.certigoediciones.com

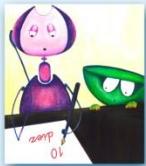


www.certigoediciones.com



¿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.



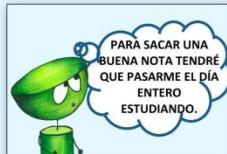
ESFUERZO INSUFICIENTE.



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 SUFFICIENTE.



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 PIENAS QUE PODRÍA OCURRIR Y LO QUE ESTO IMPLICARÍA A CONTINUACIÓN).



MEMOROBOT SUSPENDE.

¿Y ENTONCES QUÉ?

DIBUJA O ESCRIBE

¿Y ENTONCES QUÉ?

DIBUJA O ESCRIBE

IMAGÍNATE QUE MEMOROBOT APRUEBA.

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

DIBUJA O ESCRIBE

DIBUJA O ESCRIBE

DIBUJA O ESCRIBE

DIBUJA O ESCRIBE

¿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).

DIBUJA O ESCRIBE

DIBUJA O ESCRIBE

DIBUJA O ESCRIBE

DIBUJA O ESCRIBE

¿QUÉ HARÁ MEMOROBOT?

¿QUÉ DIRÁ MEMOROBOT?

¿QUÉ HARÁN LAS OTRAS PERSONAS?

¿QUÉ PASARÁ ENTONCES?

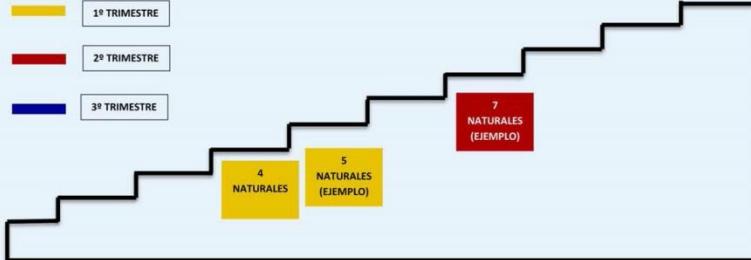
IMAGÍNATE UNA ESCALERA QUE MEMOROBOT SUBIRÁ PELDAÑO A PELDAÑO DURANTE EL CURSO.

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

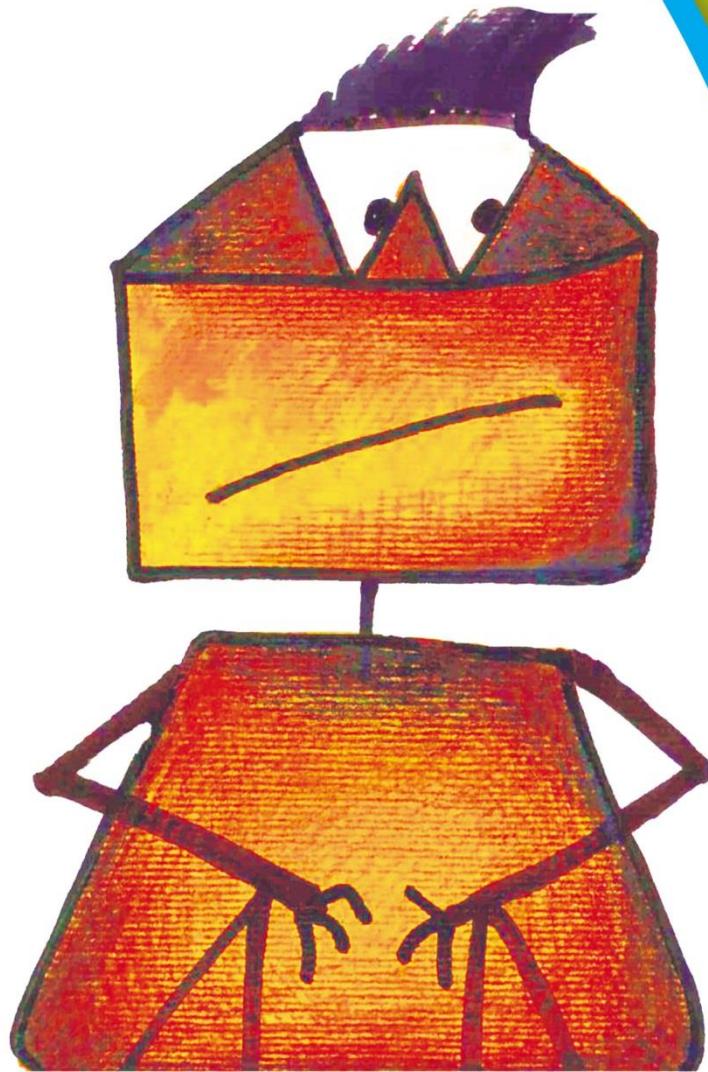
1º TRIMESTRE

2º TRIMESTRE

3º TRIMESTRE



Dagmar Gabriela Nedelcu
Ilustrador: Elena Cristina Stancan



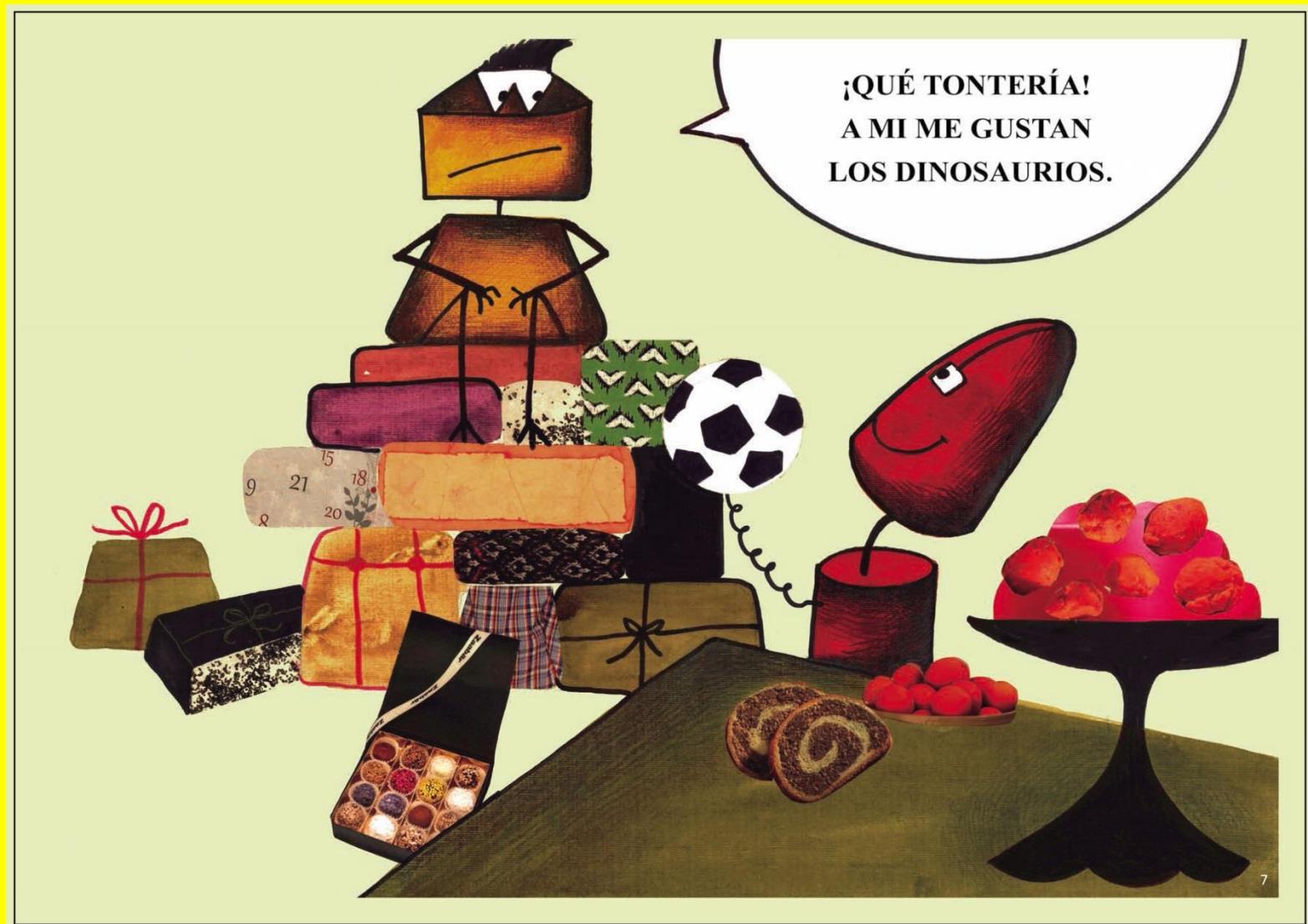
EL CUMPLEAÑOS DE YOROBOT

*Guía para el desarrollo de las
Habilidades Comunicativas*

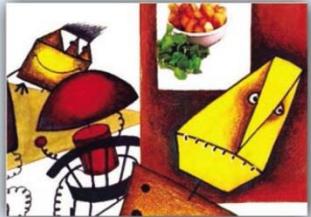
3

Certigo®
ediciones

www.certigoediciones.com



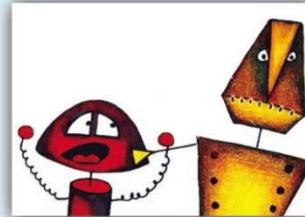
¿QUÉ HACE ROCAROBOT CUANDO NO ENTIENDE LA EXPRESIÓN QUE LE DICE MEMOROBOT?
(RODEA EL DIBUJO CORRECTO).



SE MARCHA ENFADADO.

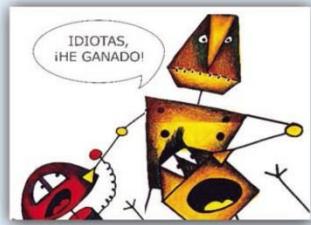


PIDE ACLARACIONES SOBRE EL SIGNIFICADO.



LE AGREDE.

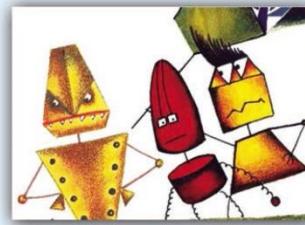
¿CÓMO PODRÍA EXPRESAR ROCAROBOT SU VICTORIA DE FORMA EDUCADA?
(RODEA EL DIBUJO CORRECTO).



AGREDE E INSULTA.



SONRIR, ALEGRARSE VERBALMENTE.



MIRAR A LOS DEMÁS CON SUPERIORIDAD.

¿CUÁNDΟ TODΟS HABLΑN 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.



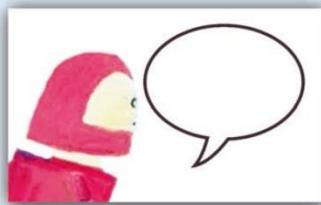
OPINA SOBRE LO QUE SE HABLA.



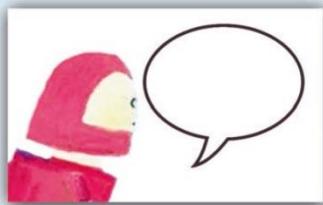
AVISA QUE NO LE GUSTA EL FUTBOL.

¿QUÉ TIPO DE COMUNICACIÓN UTILIZAS TÚ?

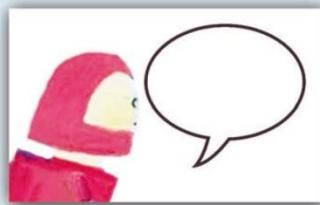
(RODEA EL DIBUJO CORRECTO Y ESCRIBE LO QUE ACOSTUMBRAS A DECIR HABITUALMENTE CUANDO ALGO TE MOLESTA).



COMUNICACIÓN ASERTIVA.

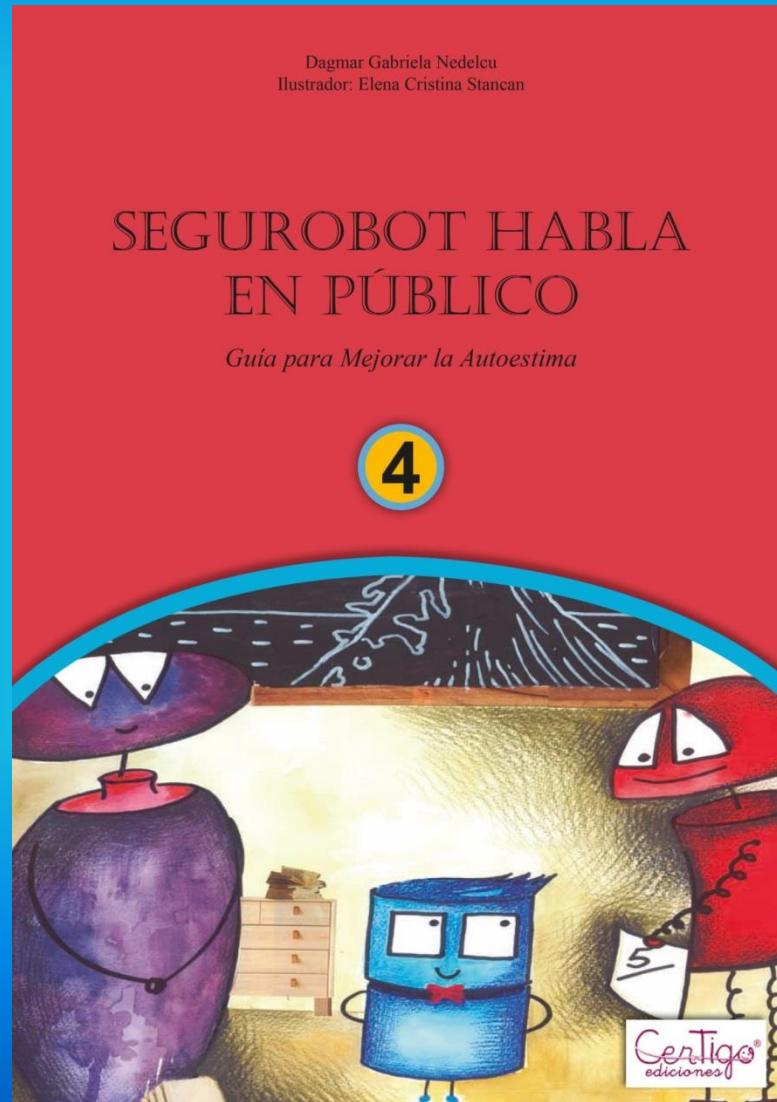


COMUNICACIÓN PASIVA.



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.



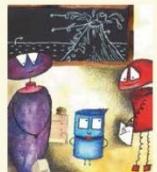
NERVIOSO.



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.



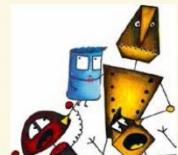
PORQUE APROBÓ.



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.



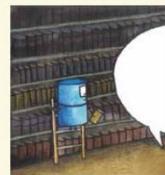
MEMOROBOT.



HABILIROBOT.

¿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?

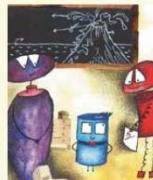
(RODEA EL DIBUJO CORRECTO).



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



DISTRAYERSE CON
OTRAS COSAS.



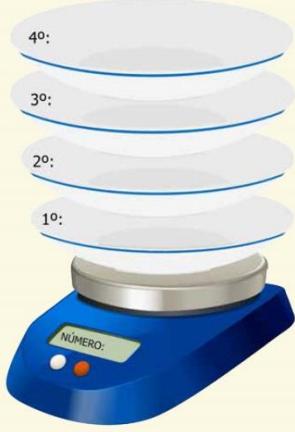
AFRONTAR PEQUEÑAS
DIFICULTADES DIARIAS.

¿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).

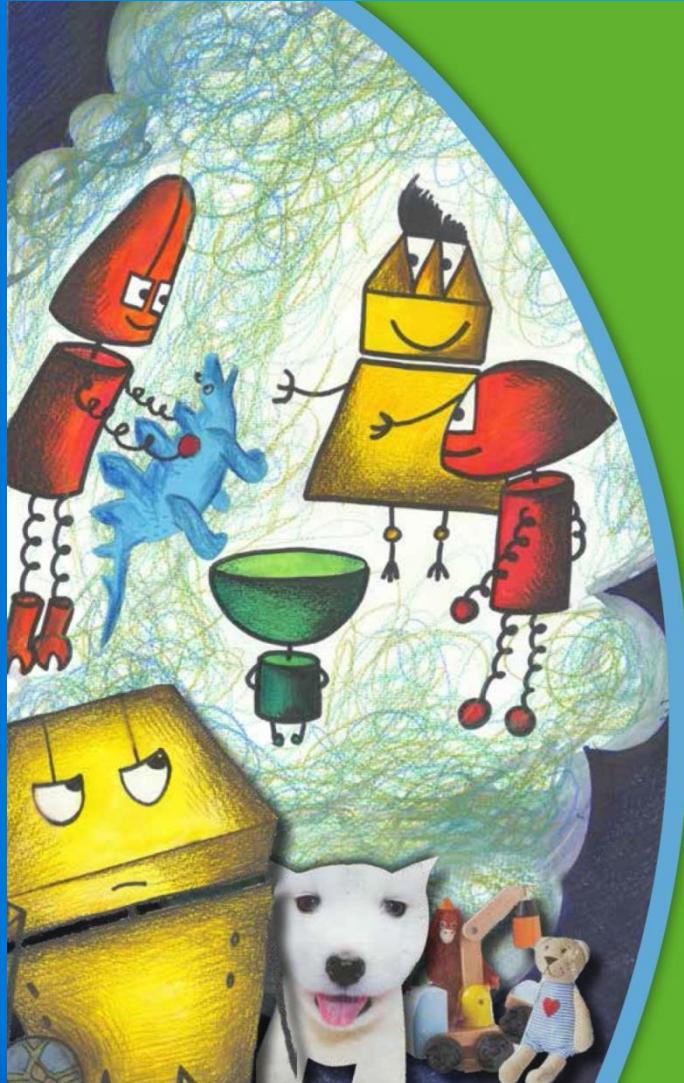


COSAS QUE ME HACEN SENTIR MAL.



COSAS QUE ME HACEN SENTIR BIEN.

www.certigoediciones.com



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?

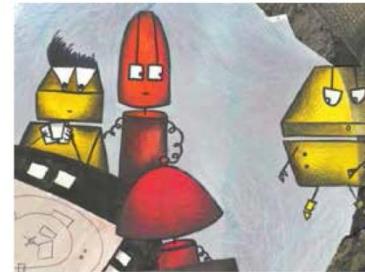
(RODEA LOS DIBUJOS CORRECTOS).



EL GOL DE HABILIROBOT.



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.



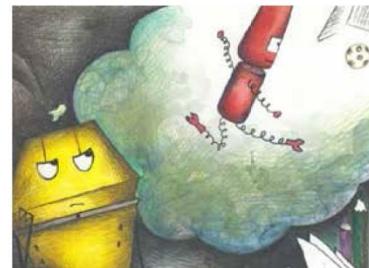
EL APRECIOS DE SU PROFESORA DE DIBUJO.



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.



certigo crecer contigo



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>



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 NIVEL 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

INTENTO RELAJARME

HABLO SIN GRITAR

EL CAMINO AZUL



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

ME PONGO FURIOSO

EL CAMINO ROJO

LLORO, GRITO

ME PONGO PESADO
PARA CONSEGUIR
LO QUE QUIERO.

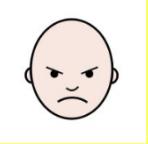


AL FINAL ME
SIENTO
SATISFECHO
CONMIGO
MISMO
PORQUÉ SE
QUE HE
HECHO LO
CORRECTO

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 	<ul style="list-style-type: none">-Me voy a un lugar tranquilo.-Pido un descanso para pasear.
2	Enfadado 	<ul style="list-style-type: none">-Hago ejercicios de relajación.-Pido un descanso para escuchar música.
1	Tranquilo 	<ul style="list-style-type: none">-Sigo haciendo mi trabajo.-No cambio de actividad.

ZONAS DE REGULACIÓN



REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

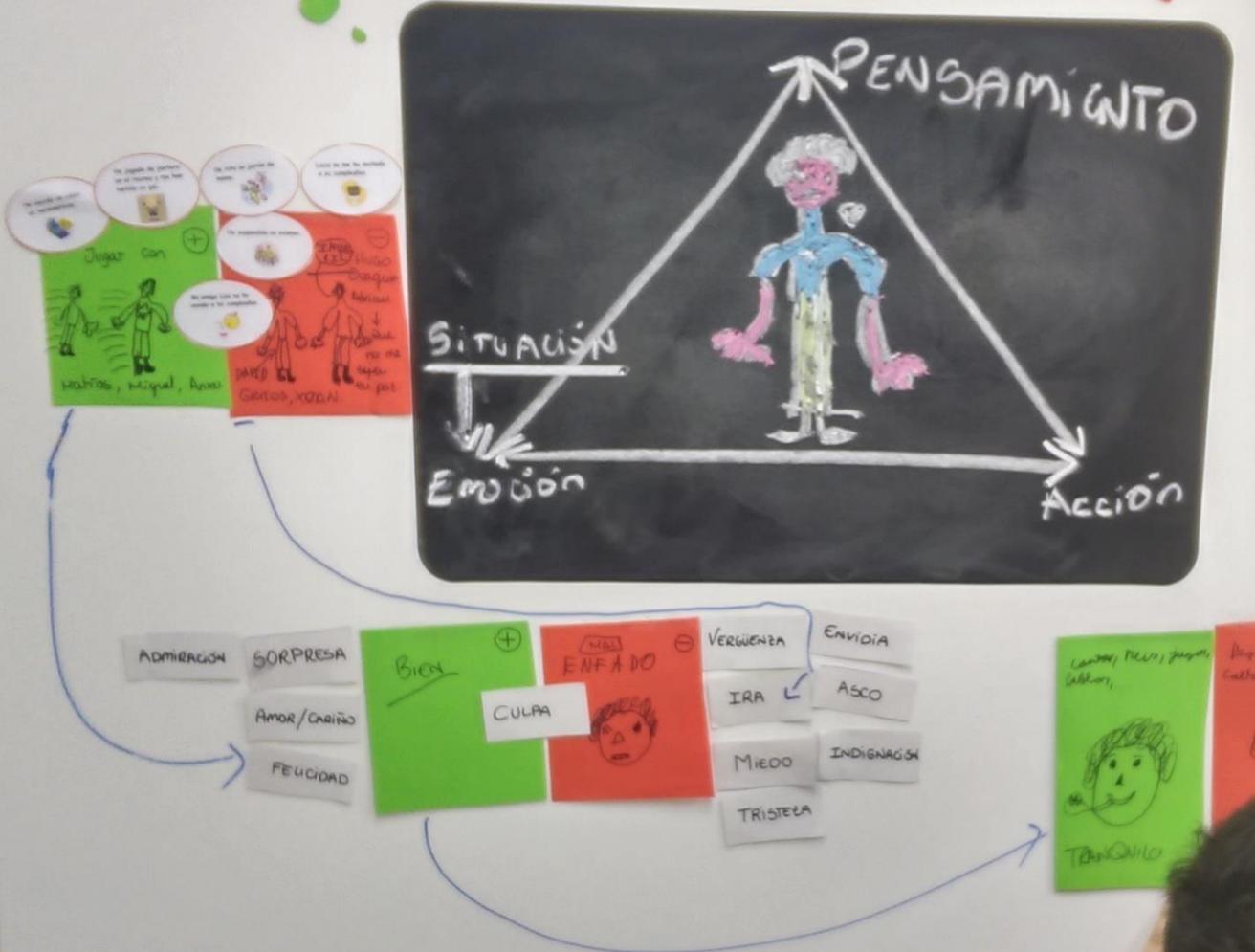
ESTRATÉGIAS:

- 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.

REESTRUCTURACIÓN 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.

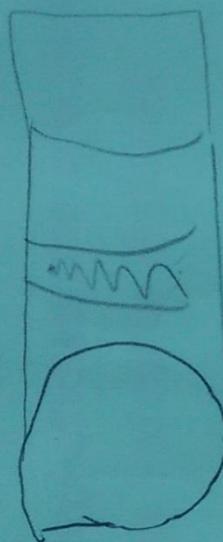
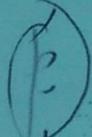


FLEXIBILIDAD COGNITIVA

- 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

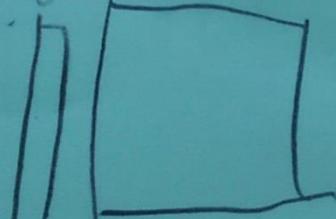
estop



chanc
negamento

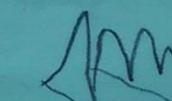
piedra

la



FLEXIBLE

celo



plastilina



car

clon

Jana.



CerTigo®
crecer contigo



Muchas gracias