



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2015/2016

Convocatoria: Junio

Modalidad: Trabajo de investigación

Título: Eficacia de un taller de habilidades sociales aplicado a niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

Autor: Cindy Casielles García

Tutora: Cordelia Estévez Casellas

Elche, 10 de junio de 2016

Índice

1. Resumen.....	p.3
2. Introducción.....	p.4
3. Justificación teórica.....	p.5
4. Objetivos.....	p.7
Objetivos generales.....	p.7
Objetivos específicos.....	p.7
5. Metodología.....	p.7
Instrumentos.....	p.8
Población.....	p.8
Sesiones.....	p.9
6. Resultados.....	p.12
7. Conclusiones.....	p.15
8. Bibliografía.....	p.18
Tabla 1.....	p.12
Tabla 2.....	p.13
Figura 1.....	p.15
Anexos.....	p.21

Resumen

El objetivo del presente trabajo es adaptar el taller de habilidades sociales para niños de 6 a 12 años "La Llave mágica" a niños con Trastorno por déficit de atención con hiperactividad y comprobar su eficacia. Esta población suele mostrar dificultades a la hora de relacionarse con los demás. Para evaluar el nivel de habilidades sociales se utilizó un cuestionario de habilidades sociales de Lama-Márquez J. et al. (1996). La muestra estaba compuesta por dos grupos: el grupo control de 6 niños y el grupo experimental formado por 4 niños con distintos subtipos de TDAH. El taller consiste en seis sesiones de cuarenta y cinco minutos de duración donde se trabajan habilidades básicas de interacción social, conversacionales, para hacer amigos, resolver problemas y relacionadas con los sentimientos y emociones. Las principales conclusiones son que es posible mejorar el nivel de habilidades sociales mediante intervenciones psicoeducativas y es necesario adaptar los contenidos a este tipo de población. Los resultados se ven respaldados por el hecho de que se hayan incluido dos grupos, tareas para casa y distintos tipos de habilidades. Se propone como futura línea de investigación más investigación respecto al tratamiento de las habilidades sociales aplicadas a esta población.

Palabras clave: niños, TDAH, habilidades sociales

The aim of this study is to adapt a social skills intervention for children from 6 to 12 years, "The Magic Key" to children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder and check the effectiveness. This children often shows difficulties when they interacts with other people. We used a questionnaire of social skills of Lama-Marquez J.(1996) to evaluate the social skills nivel. The sample was composed of two groups: the control group of 6 children and the experimental group of 4 children with different subtypes of ADHD. The intervention consists of six sessions of forty-five minutes long where they learnt basic skills of social interaction, friendship, conversational, related to emotions and feelings and to solve problems skills. The main conclusion is that it is possible to improve the level of social skills through psychoeducational interventions and for that we need to adapt content to this children. The results are supported by the fact that two groups have been included, homework and different types of social skills. It is proposed as a future line of research more research of social skills applied to this sample.

Keywords: children, ADHD, social skills

2. Introducción

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es un trastorno de carácter neurobiológico que se caracteriza por una falta de atención, una actividad excesiva, una dificultad para concentrarse y controlar la conducta.

Es un trastorno frecuente que afecta a una parte de la población infantil, concretamente entre un 3% y un 7% (American Psychological Association, 2002). Es un trastorno crónico, que persiste toda la vida en mayor o menor medida y algunos síntomas se manifiestan antes de los 7 años de edad.

Existen tres subtipos de TDAH: subtipo con predominio del déficit de atención, subtipo con predominio de la hiperactividad-impulsividad y subtipo combinado. El subtipo con predominio del déficit de atención se caracteriza por cumplir 6 o más síntomas de desatención en 6 meses. El subtipo hiperactivo-impulsivo se caracteriza por cumplir 6 o más síntomas de hiperactividad-impulsividad en 6 meses. Finalmente, el tipo combinado incluye 6 síntomas de desatención y otros 6 de hiperactividad-impulsividad en un período de 6 meses. Este último es el subtipo más frecuente (APA, 2002).

Los niños con este trastorno tienen afectadas distintas áreas: familiar, escolar y social. En las relaciones sociales muestran numerosas dificultades a la hora de relacionarse con los demás debido a la agitación constante, la impulsividad y la falta de inhibición que les lleva a realizar acciones o respuestas inapropiadas, la falta de seguimiento de las normas porque pueden no entender el sentido de éstas, un déficit en la regulación de las emociones y una inadecuada atención a los estímulos del entorno. Junto a lo anteriormente comentado, estos niños tienen dificultades en algunos procesos cognitivos a la hora de ajustarse a la situación y dar una respuesta adecuada. Todo esto puede llegar a provocar un rechazo del grupo de sus iguales, una percepción negativa de estos niños por parte de los adultos y un aislamiento del propio niño que sufre el trastorno con consecuencias no muy positivas: baja autoestima, estado de ánimo negativo y bajo autoconcepto.

Se pueden hallar múltiples definiciones de habilidades sociales, sin embargo, la más representativa es la definida por Caballo: "Conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación, mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas" (Caballo, 1986).

Las habilidades sociales son conductas que se pueden adquirir a lo largo de toda la vida, es decir, que se pueden aprender y modificar. Las habilidades sociales dependen de factores ambientales (el entorno de la persona), personales (las características del propio individuo) y la interacción entre ambos.

Existen tres dimensiones interrelacionadas de las habilidades sociales: la dimensión conductual, la dimensión personal y la dimensión situacional. La dimensión conductual se refiere al tipo de comportamiento que la persona realiza en diferentes situaciones. Ejemplos de esta dimensión son: saludar, presentarse, hacer favores, negar favores, etc. La dimensión personal es la que hace referencia a los contenidos cognitivos de la persona como son las percepciones, expectativas, pensamientos, sentimientos, valores, etc. La dimensión situacional hace alusión al contexto ambiental o situación que rodea a la persona cuando realiza la conducta.

Las clases de dimensiones que forman las habilidades sociales son: iniciar y mantener conversaciones, hablar en público, expresión de amor, agrado y afecto, defensa de los propios derechos, petición de favores, rechazar peticiones, hacer cumplidos, aceptar cumplidos, expresión de opiniones personales incluido el desacuerdo, expresión justificada de molestia, desagrado o enfado, disculparse o admitir ignorancia, petición de cambios en la conducta del otro y afrontamiento de las críticas (Caballo, 1977).

3. Justificación teórica

Tras realizar una búsqueda bibliográfica se puede llegar a la conclusión de que no existen estudios que se hayan centrado sólo en aplicar un programa de habilidades sociales en niños con TDAH ya que la mayoría de estudios incluyen más componentes aparte de los programas de habilidades sociales.

En una revisión de estudios, se puso de manifiesto que los niños con TDAH sufrían problemas a la hora de relacionarse con los demás, es decir, a nivel social. El programa pretendía, por un lado, mejorar el nivel de habilidades sociales a través de pautas psicoeducativas y tratamiento farmacológico. Por otro lado, sugiere más investigación a nivel de habilidades sociales. Entre las pautas psicoeducativas, sugería un programa de entrenamiento de habilidades sociales donde los niños supiesen reconocer las emociones y autoajustarse correspondientemente, unas instrucciones con iguales y retroalimentación. Este estudio señala, además, que el origen de los problemas del TDAH es multifactorial y establece diversas hipótesis, entre ellas, una disfunción en las vías dopaminérgicas o bien un déficit en

las funciones ejecutivas y en la comunicación no verbal. (Pardos, Fernández-Jáen y Fernández-Mayoralas, 2009).

En un estudio realizado en España que pretendía recoger los cambios observados en el contexto familiar de niños con TDAH y en el que se aplica un programa de habilidades sociales junto con otras técnicas cognitivas-conductuales, se ha encontrado ciertos beneficios tanto para los padres como para los hijos con TDAH, sobre todo para el grupo de niños sin ningún trastorno asociado (Presentación, Pinto, Meliá, y Miranda, 2009). En un estudio posterior que evaluó el seguimiento de los programas se llegó a la conclusión de que las mejoras persistían, sobre todo en las áreas más afectadas, por lo cual se concluyó de que la intervención había sido eficaz (Presentación, Pinto, Meliá y Miranda, 2010).

En otro estudio llevado a cabo en Colombia se pone de manifiesto que los niños con TDAH presentan ciertos déficits en las habilidades sociales, pero en el caso de los niños con TDAH subtipo combinado poseen habilidades sociales muy parecidas a niños sin este trastorno. (Puentes et al., 2014).

En una revisión realizada sobre tratamientos no farmacológicos en niños y adolescentes con TDAH se confirma que entre esos tratamientos que incluyen técnicas psicológicas y psicopedagógicas, entre ellos, entrenamiento en habilidades sociales son eficaces aunque faltan más pruebas para demostrar del todo su eficacia. Por otro lado, se comenta que en los casos más graves de afectación del TDAH es conveniente la combinación de tratamiento farmacológico junto con tratamiento cognitivo-conductual. (Serrano-Troncoso, Guidi y Alda-Díez, 2013).

La intensidad de los síntomas del TDAH fue una variable que se encontró en un estudio realizado en niños con TDAH que se relacionó con las habilidades sociales y de liderazgo. (Fernández-Jaén et al., 2012).

En un estudio realizado en España que combina dos programas de intervención cognitivo-conductual: entrenamiento en habilidades sociales y un programa de auto-control pone de manifiesto los efectos beneficiosos de éste último programa en esta población en concreto. (Calderón, 2001).

Asimismo, hay varios estudios en los que se estudia la las habilidades sociales y el liderazgo en población infantil con TDAH en tareas que incluyen capacidades de atención y cognición. Se llegó a la conclusión de que estos niños, a mayor problema atencional menor puntuación en habilidades sociales. (Fernández-Jaén et al., 2012).

Tras todo esto, se puede concluir que los niños con TDAH son una población que debido a las características del trastorno que poseen les pueden causar ciertas dificultades a la hora de relacionarse socialmente tanto con el grupo de iguales como con los adultos. Por ello, debido al interés y la necesidad de tratar las habilidades sociales en la población diana se ha pensado que sería adecuado aplicar un taller de habilidades sociales a estos niños con TDAH con el objetivo de mejorar únicamente dichas habilidades.

4. Objetivos:

- Objetivos generales

1.- Adaptar el taller de entrenamiento de habilidades sociales para niños de 6 a 12 años “La llave mágica”, a niños con TDAH.

2.- Comprobar la eficacia del taller de habilidades sociales en niños con TDAH.

- Objetivos específicos

1.- Enseñar a los niños las habilidades básicas de interacción social y que sepan utilizarlas correctamente.

2.- Enseñar a niños las habilidades para hacer amigos y que sepan utilizarlas correctamente.

3.- Enseñar a los niños las habilidades conversacionales y que sepan utilizarlas correctamente.

4.- Enseñar a los niños las habilidades relacionadas con los sentimientos y emociones y que sepan utilizarlas correctamente.

5.- Enseñar a los niños las habilidades para afrontar y resolver problemas y que sepan utilizarlas correctamente.

5. Metodología

En primer lugar, se contactó con una Asociación para el Déficit de Atención con hiperactividad, con el fin de obtener sujetos para el grupo control. Asimismo, se propuso en un centro psicopedagógico aplicar un taller de habilidades sociales a niños con déficit de atención e hiperactividad que conformarían el grupo experimental.

Tras lograr la aprobación de ambos centros, se pidieron los permisos de los padres para llevar a cabo el taller.

La evaluación previa se realizó con el grupo experimental para observar a partir de qué nivel de habilidades sociales partían los niños y se realizó en dos días en función de la disponibilidad del centro.

El siguiente paso fue la aplicación del taller de habilidades sociales a los niños cuya duración aproximadamente fue de un mes, entre los meses de diciembre y enero. El taller se desarrolló a nivel individual, por parejas o en grupo en función de la disponibilidad de los niños. Asimismo, se llevaron a cabo varias sesiones de habilidades sociales a lo largo del día debido a misma razón anterior.

La evaluación posterior conforma el último paso y se volvió a evaluar el nivel de habilidades sociales tras la aplicación del taller. Se evaluó de nuevo en dos días debido a razones anteriormente comentadas.

Respecto al grupo control, tras contactar con la Asociación para el Déficit de Atención con hiperactividad, se encargó uno de los miembros de la Asociación de informar del proyecto y los padres cumplieron el cuestionario tras aceptar participar.

Instrumentos

Se utilizó un cuestionario llamado "Cuestionario de habilidades sociales" formado por 20 ítems de Lama-Márquez J. et al. (1996). Este cuestionario está dirigido a niños en edad escolar y mide diversas dimensiones como: habilidades para relacionarse con los adultos, habilidades para hacer amigos, habilidades básicas de interacción social, habilidades conversacionales, habilidades para expresar y recibir emociones y habilidades para resolver problemas interpersonales. Para obtener la puntuación total que es un porcentaje de conducta socialmente hábil se tienen que sumar todos los ítems, multiplicar la puntuación por cinco y dividirlo entre dos. Las puntuaciones de los ítems varían entre 0 (casi nunca), 1 (algunas veces) y 2 (casi siempre).

Población

Grupo control: seis sujetos conforman este grupo. La muestra proviene de una Asociación para el déficit de atención con hiperactividad. Todos son varones y las edades de los sujetos oscilan entre siete y diez años, en concreto, cuatro niños poseen nueve años, un

niño ocho y el último niño diez años. De toda la muestra, únicamente un sujeto posee TDAH subtipo inatento, el resto están diagnosticados de TDAH subtipo combinado.

Grupo experimental: este grupo está formado por cuatro sujetos de un centro de atención psicopedagógico. La muestra la conforman dos niños y dos niñas de edades comprendidas entre ocho y once años. Una niña tiene ocho años, un niño nueve, y el resto tienen 11 años. Todos ellos cursan educación primaria: dos sujetos cursan cuarto de primaria y el resto cursan sexto de primaria. Todos están diagnosticados de TDAH, dos de ellos tienen diagnóstico de TDAH subtipo inatento y el resto de muestran poseen TDAH subtipo combinado.

Sesiones

Se han realizado modificaciones de las sesiones a partir del siguiente libro: “Taller de habilidades sociales para niños en una escuela de verano. La llave Mágica.” de Estévez, C., Richart, M., Esteban, M., y Sitges, E. (2015).

En líneas generales, se llevaron a cabo una modificación del número de sesiones, es decir, el taller se compuso de seis sesiones debido a que la sesión de las habilidades relacionadas con los sentimientos y emociones se dividió en dos partes. Por otra parte, se realizó una adaptación del cuento con el fin de reducir el tiempo de lectura para adaptarse a la duración de la sesión. Asimismo, se utilizó apoyo visual mediante cartulinas para explicar las habilidades sociales. Otra modificación que se realizó fue adaptar las sesiones al tiempo disponible que era aproximadamente de unos cuarenta y cinco minutos. Las situaciones de role-playing también se modificaron con el fin de aproximarse al contexto de los niños. Se utilizó un ejercicio de relajación previa, nada más comenzar la sesión, para así disminuir el nivel de actividad de los niños y concentrarse mejor en la tarea que tenía que realizar posteriormente. Se introdujeron actividades nuevas con el fin de promover la participación de los niños y se mandaron tareas para casa llevando un seguimiento del progreso de los niños y se les pedía que contasen qué habían hecho y pusiesen ejemplos para comprobar si realmente realizaban la tarea.

Sesión 1

La sesión se titulaba “habilidades básicas de interacción social”. Esta sesión comienza con un ejercicio de relajación. El procedimiento de relajación consistía en que los niños aprendiesen a imaginarse una situación agradable y se centrasen y practicasen la respiración. Tras la relajación, se presentó el taller y se procedió a leer el cuento. Como se ha comentado anteriormente, se redujo la extensión del cuento. Se trabajaron las habilidades básicas de interacción social mediante apoyo visual para atraer la atención de los niños y explicar las

habilidades. El apoyo visual consistía en unas cartulinas en las que se detallaban los pasos para cada habilidad social, con una frase y unas imágenes. Tras explicar las habilidades (saludar y presentarse, pedir y negar favores) se procedió a representar las situaciones de role-playing, que fueron las siguientes: Viene un nuevo niño al cole y no conoce a nadie. ¿Qué deberías hacer? y Estás haciendo ejercicios en clase y no entiendes uno. La profesora pasa por tu lado. ¿Qué deberías hacer? Tras el role-playing se siguieron practicando habilidades sociales (reír y sonreír, cortesía y amabilidad) en este caso, como el role-playing ya se realizó se utilizaron ejemplos y preguntas para comprobar si habían entendido la explicación. Finalmente, se despedían y mandaban tareas para casa que se comentarían en la próxima sesión. Las tareas para casa que se utilizaron fueron las mismas que se utilizan en el libro.

Sesión 2

La sesión comenzaba con un ejercicio de relajación que consistía en lo aprendido en la sesión anterior, y se añadió una modificación más: el niño se tenía que imaginar que era un robot y mediante ejercicios de tensión y distensión practicar la relajación con las dos piernas. Tras esto, se repasaron las tareas para casa que se enviaron en la sesión anterior y se procedió a introducir las habilidades para hacer amigos que se trabajó mediante el cuento y el apoyo visual. Para cada habilidad social (ayudar, cooperar, compartir y felicitar) se propuso una situación y los niños tenían que explicar qué es lo que harían con el fin de complementar las explicaciones. Tras esto, se procedió a representar las situaciones de role-playing que fueron estas: Estás haciendo los deberes y de repente te das cuenta de que se te ha olvidado el libro en casa para hacer unos ejercicios. Ves que otros dos niños tienen ese libro, te sientas pero no llegas a ver el libro bien. ¿Qué harías? y Tu mejor amigo no entiende un ejercicio de castellano. A ti se te da genial, miras a tu mejor amigo y sabes que le cuesta. ¿Qué deberías hacer?

Tras el role-playing se siguieron practicando habilidades sociales (aceptar a un niño en un juego y unirse al juego de otros) mediante el mismo método explicado anteriormente. Para finalizar la sesión se despide a los niños y se mandan tareas para casa.

Sesión 3

La relajación era el primer ejercicio que se realizaba en esta sesión. La relajación sigue los mismos pasos que la sesión uno pero con la diferencia de que se realizan ejercicios de tensión y distensión con los brazos. Se revisan las tareas de la sesión anterior, se trabaja con el cuento y se utiliza apoyo visual a la hora de explicar las habilidades sociales (iniciar, mantener y finalizar una conversación). Las situaciones de role-playing se modifican quedando así: Llega un niño nuevo al centro. Sabes que va a tu mismo colegio y quieres saber cosas de él. ¿Qué

deberías hacer? y Tus papás han organizado una excursión con gente de tu colegio pero solamente conoces al hijo de uno de los papás. ¿Qué deberías hacer?

Para las habilidades de unirse a conversaciones de grupo y estar en conversaciones de grupo, se explican dichas habilidades y se practica un role-playing entre el niño y la persona que lleva a cabo el taller. El role-playing consiste en imaginarse en una situación de grupo y hablar sobre un tema determinado, que en este caso fue del fin de semana. Asimismo, se utilizan preguntas para evaluar la comprensión de las habilidades. Finalmente, la sesión termina con las tareas para casa.

Sesión 4

Las habilidades relacionadas con los sentimientos y emociones se decide trabajarlas en dos sesiones con el fin de realizar más actividades. La sesión comienza con un ejercicio de relajación como en la sesión uno y se aplican nuevos ejercicios de tensión y relajación en hombros, espalda y barriga. Se revisan las tareas para casa, se trabaja con el cuento pero con una particularidad: la parte del cuento de esta sesión se divide entre esta sesión y la siguiente quedando en leer en esta sesión las primeras tres páginas. Asimismo, se utiliza apoyo visual para las explicaciones de las habilidades sociales y unas preguntas para observar el nivel de atención. En esta sesión se trabaja diferenciar emociones positivas y negativas, reconocer emociones en uno mismo y en los demás. Las situaciones de role-playing son: Tu amigo no quiere jugar al mismo juego que tú y os peleáis. ¿Cómo reconocerías esa emoción? y Tu hermano te ha empujado y te has caído delante de todo el mundo. ¿Cómo reconocerías esa emoción?

La sesión finaliza con las tareas para casa.

Sesión 5

Esta sesión comienza con el mismo ejercicio de relajación de la sesión uno y se aplican los ejercicios de tensión-relajación en los ojos, labios, frente, mofletes, orejas y dientes. Se revisan las tareas para casa y se utiliza el cuento para trabajar las habilidades. En esta sesión se trabajan cada una de las seis emociones utilizando apoyo visual y una serie de preguntas para explicar cada una de ellas y verificar la comprensión y el nivel de atención sobre el cuento. El role-playing consiste en que los niños representen algunas emociones. Por último, se añade un ejercicio de trivial en el que los niños tienen que adivinar de qué emoción se trata. Las situaciones son las siguientes: tu compañero te insulta y tú le insultas a él, tu profe te felicita porque has sacado muy buena nota en el examen, te peleas con tu hermano, se muere la mascota de tu mejor amigo, vienen a visitarte tus primos a casa, el profe te saca a la pizarra,

te han regalado un juguete, un niño no quiere jugar contigo, cuando estás en casa y oyes un ruido extraño, cuando te equivocas en un ejercicio.

La sesión finaliza con las tareas para casa.

Sesión 6

La sesión comienza con todos los ejercicios de relajación realizados en las sesiones previas. Se revisan las tareas de la sesión anterior, se procede a la lectura del cuento, y se explica las habilidades para resolver problemas interpersonales mediante apoyo visual y unas preguntas para observar el nivel de atención y comprensión. Las situaciones de role-playing que se utilizan en esta sesión son: un compañero insulta a otro en el recreo. ¿Qué deberías hacer? y Se te olvida el libro de mates en clase. ¿Qué deberías hacer?

Por último, se les envían tareas para casa.

En esta sesión se les pide a los niños una valoración del taller con carácter cualitativo.

6. Resultados

El nivel del que parte el grupo control es el siguiente:

Tabla 1. Porcentaje habilidades sociales grupo control

	Nivel habilidades sociales
Sujeto 1	40%
Sujeto 2	17.5%
Sujeto 3	22.5%
Sujeto 4	62.5%
Sujeto 5	72.5%
Sujeto 6	45%

Como se puede observar, el nivel de habilidades sociales del que parten ciertos sujetos (sobretudo el dos y el tres con un 17.5% y 22.5% respectivamente) es muy bajo, sin embargo, otros sujetos poseen un nivel medianamente aceptable (el sujeto uno con un 40% y el sujeto 6 con un 45%) y el último grupo de sujetos poseen un nivel muy bueno (el

sujeto 4 con un 62.5% y el sujeto 5 con un 72.5%). Existen más diferencias, en el caso del grupo control todo son varones, el subtipo de TDAH es mayoritariamente combinado en éste grupo también, sin embargo, como se verá más adelante, en el grupo experimental la media de edad es mayor.

Los resultados del grupo experimental son muy positivos, obteniendo una mejoría del nivel de habilidades sociales en todos los niños.

Tabla 2. Resultados grupo experimental

	Pre-test	Post-test
Sujeto 1	25%	50%
Sujeto 2	40%	60%
Sujeto 3	62.5%	82.5%
Sujeto 4	50%	57.5%

El sujeto uno, que poseía un TDAH subtipo inatento, antes de realizar el taller de habilidades sociales mostraba un nivel de habilidades sociales muy bajo (25%), y tras el taller, pasa a obtener una mejoría significativa (un 50%), no alcanza un nivel óptimo de habilidades sociales, sin embargo, muestra un aumento significativo del nivel de las habilidades sociales (un 25%).

En el caso del sujeto dos, que tenía un TDAH subtipo combinado, en el pre-test su puntuación es de un 40%, es decir, muestra un cierto déficit en las habilidades sociales. Por el contrario, en el post-test logra una puntuación de un 60%. Por tanto, se puede afirmar que este sujeto aumenta el nivel de habilidades sociales también de forma significativa (un 20%).

El sujeto tres, que presentaba un TDAH subtipo inatento, poseía ciertas habilidades sociales como se puede comprobar en el pre-test (62,5%), y tras el pase del taller obtiene, de nuevo, una mejoría (82,5%) en torno al 20%.

El último sujeto, que estaba diagnosticado de TDAH subtipo combinado, en el pre-test tenía cierto dominio en las habilidades sociales (un 50%) y tras el taller, en el post-test alcanza una puntuación de un 57,5% de habilidades sociales.

En el caso del último sujeto, es el que menos mejoría alcanza. Sin embargo, como se ha podido comprobar, el resto de sujetos muestran una mejoría en torno al 20-25%.

Si se analizan los resultados en torno al sexo, observamos que tanto los niños como las niñas obtienen mejoras en el nivel de habilidades sociales. Los niños, aumentan el nivel de habilidades sociales en torno a un 27,5%, en cambio, las niñas incrementan las habilidades sociales un 45% en total.

Analizando los resultados en base al subtipo de TDAH, el sujeto uno y el sujeto dos que poseen un TDAH subtipo inatento mejoran el nivel de habilidades sociales en un 20-25% aproximadamente. En el caso del resto de sujetos con un TDAH subtipo combinado mejoran el nivel entre un 7,5 y 20%. Se puede concluir, que la mejoría es más notoria en los niños con TDAH subtipo inatento que en subtipo combinado.

Si se tiene en cuenta la revisión de tareas para casa, el sujeto uno realiza un 40% de las tareas para casa, el sujeto dos un 65%, el tres un 40%, y finalmente, el último sujeto un 40%. El nivel de participación no es del todo óptimo, sin embargo, se ha conseguido la colaboración de los participantes.

Si se compara el grupo control y el grupo experimental, el porcentaje del que se parte es idéntico en algunos niños, como es el caso de los sujetos dos (40%) y tres (62,5%) del grupo experimental y en el caso del grupo control el sujeto uno (40%) y el sujeto cuatro (62,5%). El nivel es similar en el caso del sujeto cuatro del grupo experimental (50%) y el sujeto uno (25%) que en el caso del grupo control los sujetos seis (45%) y tres (22,5%). El resto de niños que conforman el grupo control se alejan de las puntuaciones del grupo experimental por debajo (17,5%) y por encima (72,5%) de la media. Continuando con el análisis de los resultados, existe gran variedad de resultados entre ambos grupos si se compara el grupo de edad, no encontrando una mejoría de una edad concreta, es decir, el nivel de habilidades sociales del que se parte es diferente en cada grupo de edad.

Con esto, se puede llegar a la conclusión de que las puntuaciones de ambos grupos no difieren excesivamente.

Figura 1



Figura 1. Comparación grupo control y grupo experimental de los porcentajes de habilidades sociales iniciales.

Si se analiza más profundamente los dos grupos, se observa que la media de edad del grupo control es de 7,83 años y en el caso del grupo experimental 9,75 años donde la diferencia es casi de dos años entre un grupo y otro. Otra diferencia es la del número de sujetos y el género donde en el grupo control son seis varones y en el grupo experimental son cuatro: dos niñas y dos niños. El subtipo de TDAH es nuevamente otra diferencia, en el caso del grupo control solamente hay una persona con un TDAH subtipo inatento y el resto son subtipo combinado. Por el contrario, en el grupo experimental, la mitad de la muestra posee un TDAH subtipo inatento y un subtipo combinado.

Por último, la valoración del taller por parte de los niños es positiva, pese a que a algunos coinciden en un aspecto: la reducción del cuento.

7. Conclusiones

Tras un análisis exhaustivo los resultados, se puede concluir que el taller demuestra que es posible mejorar el nivel de habilidades sociales con intervenciones psicoeducativas. Asimismo, se demuestra que es necesario adaptar los contenidos a esta población por las características del trastorno que presentan. Igualmente, comentar que los objetivos iniciales planteados se han logrado (adaptar el taller y enseñar distintos tipos de habilidades), sin embargo, la flexibilidad a la hora de plantear los objetivos iniciales es crucial ya que para lograr los objetivos pueden influir diversos factores como pueden ser la población, el taller en sí o bien las personas que lo aplican.

Es importante señalar que es necesario trabajar las habilidades sociales sobre todo en los niños con este trastorno ya que buena parte de la vida diaria implica relacionarse con los demás, ya sean conocidos, amigos, familiares o compañeros y ellos manifiestan problemas en este ámbito. Además, el hecho de enseñar habilidades sociales sin ninguna otra técnica resulta novedoso, sin embargo, como se ha comentado en apartados anteriores podría ser beneficioso combinar el aprendizaje de las habilidades sociales junto con otras técnicas cognitivo-conductuales ya que el tratamiento de estos niños es multi-modal, y dejar para los casos más graves la medicación. Trabajar con la familia podría ser igualmente adecuado ya que son una pilar importante en el desarrollo de sus vidas y ellos también pueden contribuir al éxito de sus hijos en relación a las habilidades sociales mediante pautas o simplemente ayudando a sus hijos. Otro aspecto es que las familias, suelen acudir desconcertados debido a que observan lo que les ocurre a sus hijos, y un punto importante es ayudar a las familias a entender que sus progenitores tienen problemas a nivel social y que se pueden solucionar mediante distintas técnicas y su colaboración. El TDAH es un trastorno que además conlleva problemas conductuales asociados, por tanto resulta crucial trabajar esos problemas.

Las limitaciones que se han encontrado a lo largo del trabajo han sido diversas, entre ellas, las limitaciones de tiempo. El reducido número de muestra, es otra limitación que provoca que no se considere el estudio significativo. La muestra de difícil acceso ha sido otra limitación encontrada ya que no se puede agrupar este tipo de población en un solo espacio.

Algunos indicadores de la eficacia del taller han sido el enseñar habilidades sociales para relacionarse con los demás y además de distintos tipos (relacionadas con hacer amigos, resolver problemas, con los sentimientos y emociones y las habilidades básicas de interacción social). Conviene señalar que algunos niños mostraban déficit real de habilidades sociales, otros niños conocían y sabían habilidades sociales pero no las querían utilizar. Es importante en relación a esto último, que los niños más mayores están en un período de pre-adolescencia donde el nivel de habilidades sociales puede variar. Otro indicador de la eficacia ha sido la realización de tareas para casa que aunque los niños no realizaron la mayoría de tareas para casa sí que contribuyó a un resultado positivo en el nivel de habilidades sociales. Por último, el contar con dos grupos (control y experimental) provoca que los resultados se vean totalmente respaldados.

Se propone en futuras líneas de investigación, aumentar el número de muestra para observar los resultados que se obtienen, incrementar el tiempo de las sesiones dedicado al taller (una hora aproximadamente), incluir una nueva sesión de habilidades sociales relacionadas con adultos y más actividades que motiven a los niños a participar. Otro cambio que se propone es que la sesión dedicada a las emociones y sentimientos no se divida en dos

sesiones debido a que las emociones se trabajan en la escuela y puede llegar a ser repetitivo para los niños. En el grupo control únicamente participaron varones, por lo tanto, una futura línea de investigación podría incluir, además, mujeres. Otra futura línea de investigación podría ser homogeneizar la edad de los participantes así como el subtipo de TDAH para así trabajar con una población similar y obtener unos resultados más exactos. El hecho de trabajar únicamente las habilidades sociales y que se haya estudiado muy poco en esta población podría ser una línea de investigación, tal y como señalaba un trabajo encontrado. Para finalizar, las habilidades sociales se trabajan mejor en grupo o en pareja más que entre el sujeto y la persona que lleva a cabo las sesiones de habilidades sociales por la simple razón de que si se trabajan las habilidades con otros iguales se puede observar cómo se aplican dichas habilidades en un contexto real, cómo interaccionan entre sí y el progreso que están realizando.



8. Bibliografía

- American Psychiatric Association (APA). (2002). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV-TR*. Barcelona: Masson.
- Caballo, V. (1986). Evaluación de las habilidades sociales. En Fernández Ballesteros, R. y Carroble, J.A. (Eds.), *Evaluación conductual Metodológica y aplicaciones*. Madrid: Pirámide
- Caballo, V. y Iurrtia, M.J. (2008). Entrenamiento en habilidades sociales. En Labrador, F.J. (Ed), *Técnicas de Modificación de conducta* (pp. 573-592). Madrid: Pirámide.
- Calderón, C. (2001). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad: Resultados de un programa de tratamiento cognitivo-conductual para niños con Trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Anuario de psicología / The UB Journal of psychology*, 32(4), pp.79-98. Recuperado el 4 de diciembre de 2015 desde:
<http://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/view/61693/88460>
- Cruz, J. (2013). *Los problemas de los niños con TDAH con sus compañeros*. [online] Tratamiento educativo del TDAH. Recuperado el 4 de diciembre de 2015 desde:
<https://educaciontdah.wordpress.com/2013/09/23/los-problemas-de-los-ninos-con-tdah-con-sus-companeros/>
- “Cuestionario de habilidades sociales”. Lama-Márquez, J. et al., 1996.
- Estévez Casellas, C., Richart Ruipérez, M., Esteban Moreno, M. y Sitges Macià, E. (2015). *Taller de habilidades sociales para niños en una escuela de verano “La llave mágica”*. Alicante: Limencop.
- Fernández, Jaén. et al. (2011). Trastorno por déficit de atención/hiperactividad y su relación con las habilidades sociales y de liderazgo evaluadas a través de un sistema de evaluación de la conducta de niños y adolescentes (BASC). *Actas de Psiquiatría*, 39 (6). Recuperado el 4 de diciembre de 2015 desde:
<http://actaspsiquiatria.es/repositorio/13/74/ESP/13-74-ESP-339-348-130851.pdf>
- Fernández, Jaén. et al. (2012). Habilidades sociales y de liderazgo en el trastorno por déficit de atención / hiperactividad: relación con las capacidades cognitivo-atencionales.

- Actas de Psiquiatría*, 40 (3). Recuperado el 4 de diciembre de 2015 desde:
<http://actaspsiquiatria.es/repositorio/14/77/ESP/14-77-ESP-136-146-320660.pdf>
- Fundación Adana (2016). *TDAH*. Fundación Adana. Recuperado el 4 de diciembre de 2015 desde: <http://www.fundacionadana.org/caracteristicas>
- Fundación CADAH (2016). *Evaluación de las habilidades sociales y entrenamiento en habilidades sociales en niños con TDA*. Fundación CADAH. Recuperado el 4 de diciembre de 2015 desde: <http://www.fundacioncadah.org/web/articulo/evaluacion-de-las-habilidades-sociales-y-entrenamiento-en-habilidades-sociales-en-ninos-con-tda.html>
- Fundación CADAH (2016). *Pruebas para evaluar la competencia social en el TDAH*. Fundación CADAH. Recuperado el 4 de diciembre de 2015 desde:
<http://www.fundacioncadah.org/web/articulo/pruebas-para-evaluar-la-competencia-social-en-el-tdah.html>
- Fundación CADAH (2016). *TDAH y habilidades sociales: dinámicas de conocimiento*. Fundación CADAH. Recuperado el 4 de diciembre de 2015 desde:
<http://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tdah-y-habilidades-sociales-dinamicas-de-conocimiento.html>
- Plan de acción tutorial: Gades. Habilidades sociales*. (2010). Orientación Andújar. [Documento]. Recuperado el 4 de diciembre de 2015 desde:
<https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/09/habilidades-sociales.pdf>
- Pardos, A., Fernández-Jaén, A. y Martín Fernández-Mayoralas, D. (2009). Habilidades sociales en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Revista de neurología*, 48 (). Recuperado el 4 de diciembre de 2015 desde:
https://www.researchgate.net/profile/Alberto_Fernandez_Jaen/publication/24195481_Social_skills_in_attention_deficit_hyperactivity_disorder/links/55702e2608aeab7772289e65.pdf
- Presentación, M., Pinto, V., Meliá, A. y Miranda, A. (2009). Efectos sobre el contexto familiar de una intervención psicosocial compleja en niños con TDAH. *Escritos de Psicología*, 2(3), pp.18-26. Recuperado el 4 de diciembre de 2015 desde

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092009000200003&lang=es

Presentación, M.J., Siegenthaler, R., Jara, P. y Miranda, A. (2010). Seguimiento de los efectos de una intervención psicosocial sobre la adaptación académica, emocional y social de niños con TDAH. *Psicothema*, 22(4). Recuperado el 4 de diciembre de 2015 desde: <http://www.psicothema.com/pdf/3801.pdf>

Puentes Roza, P., Jiménez Figueroa, G., Pineda Alhucema, W., Pimienta Montoya, D., Acosta López, J., Cervantes Henríquez, M., Núñez Barragán, M. y Sánchez Rojas, M. (2014). Déficit en Habilidades Sociales en Niños con Trastorno por Déficit de Atención-Hiperactividad, Evaluados con la Escala BASC. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(1), pp.95-106. Recuperado el 4 de diciembre de 2015 desde http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-54692014000100006&lang=es

Serrano-Troncoso, E., Guidi, M. y Alda-Díez, J. (2013). ¿Es el tratamiento psicológico eficaz para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)? Revisión sobre los tratamientos no farmacológicos en niños y adolescentes con TDAH. *Actas de Psiquiatría* 41 (1). Recuperado el 4 de diciembre de 2015 desde: <http://actaspsiquiatria.es/repositorio/15/81/ESP/15-81-ESP-44-51-322427.pdf>

Anexos



Cuento

La llave mágica

Sesión 1: HHSS BÁSICAS DE INTERACCIÓN SOCIAL

Había una vez dos amigos, Guillermo y Miguel. Les gustaba mucho jugar juntos en el parque de al lado de su casa. Un día decidieron hacer una cabaña para quedarse a vivir allí.

Cogieron todo lo que encontraron, pusieron algunas maderas como paredes y una tela como techo.

Guille tenía una vecina. Se llamaba Sara. Guille y ella se llevaban muy bien. Al ver la cabaña les dijo que era muy bonita, pero que no tenía puerta.

- Si, es la mejor cabaña del mundo y encontraremos una puerta enseguida.-dijo Guille.

Guille y Miguel se fueron a buscar una puerta, pero no encontraron nada en todo el día. Se hizo de noche y lo dejaron para el día siguiente.

Al día siguiente, Guille se levantó nada más amanecer. Guille llamó a Miguel y fueron al parque, vieron la cabaña y... ¡qué sorpresa!, había una puerta. Además, era una puerta muy extraña, con una forma redonda y con dibujos muy raros.

Sara la vio y dijo:

-¡Ala! ¡Qué chula!-

Y Guille le dijo:

-No sé de dónde habrá salido, si ayer no encontramos ninguna...-

Los tres salieron corriendo hacia la cabaña dispuestos a entrar.

Al entrar a la cabaña, esta parecía gigante. Ahora las paredes eran de piedra y había más extraños dibujos como los de la puerta.

Miguel se asustó mucho y dijo:

-¿Dónde estamos?, ¡¡¡Tengo miedo, quiero irme!!!- Y salió corriendo hacia la puerta para salir de allí.

Al salir, Miguel se quedó muy sorprendido, ya no estaba en el parque.

Miguel gritó asustado. Guille y Sara salieron corriendo para ver qué había pasado. Fue entonces cuando se dieron cuenta de que estaban en un poblado muy extraño, con muchas casas de piedra, casas con extraños dibujos.

Sara abrazó a Guille asustada y Miguel también lo abrazó, más asustado aún.

De pronto, "pum, pum, pum", se oyó un tambor que se acercaba, cada vez sonaba más fuerte y más cerca.

Esperaban que algo gigante apareciera cuando, de repente, apareció un hombrecillo muy pequeño, casi la mitad que un niño. Llevaba un tambor enorme tocaba con unos bracitos pequeñitos, pequeñitos.

Los tres niños no sabían qué hacer. Guille se armó de valor e hizo lo que creía que era mejor.

- Hola, buenos días...mi nombre es Guille- dijo mostrando una sonrisa.

- Hola Guille, encantado de conocerte. Yo soy "Goliat", aunque podéis llamarme Goli ¿Cómo os llamáis vosotros? - preguntó mirando a Sara y a Miguel.

- Yo me llamo Sara- dijo con una alegre sonrisa.

-Y yo Miguel.

- Y ¿cómo habéis llegado hasta aquí chicos?- dijo Goli.

Pero los niños se quedaron sin saber qué decir.

- Simplemente entramos en nuestra cabaña y aparecimos aquí... -dijo Miguel, por decir algo.

Goli se extrañó mucho al oír eso, hasta ahora nunca había visto algo así.

-Señor Goli, quisiéramos que nos ayudara a volver a nuestra casa. -dijo Guille

Goli no tenía ni idea de cómo podían volver, les dijo que probaran a entrar a la casa a la que llegaron, pero esto no funcionó.

-Bueno, no os preocupéis chicos, iremos a ver a la jefa Pandora, ella es muy sabia y sabrá cómo ayudaros. Es la jefa de nuestro pueblo- dijo Goli.

Los tres niños dijeron que si con la cabeza y se pusieron muy alegres.

-Una última cosa- dijo Goli- si queréis hablar con la jefa Pandora tenéis que aprender el baile típico de nuestro pueblo, es una tradición que llevamos haciendo toda la vida.

Goli se quitó el tambor, y dejó ver su enorme barriga, ocupaba casi todo su cuerpo.

Empezó a moverse de lado a lado, y a golpear su barriga con la palma de la mano, cada vez con una. Goli siguió bailando, cada vez más rápido, hasta que se tropezó y se cayó de boca.

Por suerte la barriga paró la caída y rebotó contra el suelo.

A los niños les dio ganas de reírse, pero en vez de eso fueron a ver cómo estaba su nuevo amigo.

Le preguntaron si estaba bien y le ayudaron a levantarse.

Goli dijo que estaba bien, y les dio las gracias por la ayuda.

-Bueno chicos, ese era el baile, ahora os toca a vosotros hacerlo -dijo Goli.

-¿Señor Goli, -preguntó Miguel tímidamente- no me ha quedado una cosa muy clara, la caída del final era parte del baile o no?-

Goli respondió que no y empezó a reírse a carcajadas, los tres niños le siguieron y acabaron todos riéndose.

Ahora que sabían hacer el baile, sólo quedaba ir a ver a la jefa Pandora. Fueron a visitarla a su casa. Al verlos puso una cara muy extraña. Entonces los tres hicieron el baile y Pandora sonrió de oreja a oreja.

-Bienvenidos amables gigantes de barriga plana -dijo la jefa, que al igual que Goli tenía una gran barriga que ocupaba casi todo su cuerpo- ¿Qué es lo que queréis de nosotros?

-Queremos que nos ayude a volver a nuestra casa, no somos de este mundo y no sabemos cómo aparecimos aquí, de repente- dijo Guille.

Pandora se quedó un poco extrañada, pero luego respondió.

-Difícil favor el que me pedís, no sabemos de ese tipo de cosas aquí. Solo hay una tribu que quizá conozca tal brujería, se dice que vinieron de otro mundo, son tan altos como un árbol. Son seres algo extraños, pero muy sabios, aquí se les conoce como la tribu de Los Coquitos.

Pandora les dijo que el camino hacia la tribu era muy peligroso y que nadie se atrevería a llevarlos hasta allí.

-Yo los llevaré- se oyó una voz desde el fondo de la habitación. Era Goli que escuchando todo desde la puerta.

Pandora se quedó muy sorprendida, no le parecía buena idea, pero era decisión suya.

El viaje empezaría a la mañana siguiente, debían descansar muy bien para el largo y peligroso camino.

Goli les invitó a dormir a su casa. Todas las casas del poblado eran muy grandes, aunque no sabían muy bien por qué. Ya se lo preguntarían a Goli.

Pronto empezó a anochecer. Habían estado dando un paseo por el pueblo toda la tarde, conociendo a los amables ciudadanos, todos muy parecidos a Goli.

Miguel se quedó embobado mirando un extraño animal que nunca antes había visto, tenía una especie de vela en la espalda, como la de los barcos, y se deslizaba por el suelo como si tuviera ruedas.

-Eeey tú -dijo una voz desconocida- si tú el grandote -Miguel se dio la vuelta y vio que era un pequeño ciudadano. Tenía las cejas muy grandes y juntas y olía un poco raro.

-Me han dicho que vais a ir a la tribu de Los Coquitos ¿es cierto?

- Sí señor, iremos mañana. -dijo Miguel.

-¿Señor? ¿A quién llamas señor? Yo me llamo Fuagrás, el intrépido Fuagrás. –En la tribu no era costumbre llamar a las personas señor, ni siquiera conocían esa palabra.

-Perdone señor Fuagrás -dijo Miguel.

- ¿Otra vez con lo de señor? Bueno, necesito que me hagas un favor, quiero que robes para el gran Fuagrás una pócima secreta que guardan Los Coquitos. ¿Lo harás por mí?

Miguel se quedó pensando y al final respondió.

-No creo que sea buena idea robarles, eso no está bien. Mejor se lo pediré amablemente.

-¡¡No!! -dijo Fuagrás con una voz muy fuerte- debes robarlo, sino nunca te lo darán.

A Miguel eso no le pareció nada bien y decidió no hacerlo.

Sesión 2: HHSS PARA HACER AMIGOS

Llegó el día siguiente y era el momento de marcharse para comenzar el viaje en busca de la tribu de Los Coquitos. Todo el pueblo salió a despedirlos.

-Adiós, buen viaje- decía la gente del pueblo.

Guille estaba emocionado. Sara le miró y también sonrió. Miguel se dio la vuelta y vio a los dos mirándose y sonriendo.

-No sé por qué sonreís, quizá no os acordáis de lo peligroso que va a ser este viaje.- dijo Miguel.

Esto hizo sonreír más aún a Sara y a Miguel.

Tras salir del pueblo se encontraron con un bosque enorme, tenía unos árboles altísimos, que tenían un tronco que daba vueltas sobre sí mismo. Había una planta con unas hojas enormes de color azul verdoso muy grande. .

-Augugugu- De repente se oyó un ruido extraño, era una voz muy ronca. Una cosa negra empezó a bajar por el tronco de un árbol. Andaba a cuatro patas y tenía unas patas delanteras muy cortas, pero las traseras eran muy largas, por lo que el pompis le sobresalía mucho.

-No tengáis miedo- dijo Goli.

Pero el animal se les estaba acercando y era muy grande.

-No pasará nada si no os movéis.-dijo Goli en voz baja.

El animal se acercó a Sara, le olió y le pegó un lametón en la cara. Al ver esto Miguel se rió, el animal oyó su risa y se giró bruscamente hacia él. La cara de Miguel ahora era de pánico.

-No te muevas.- dijo de nuevo Goli.

Pero no pudo evitarlo, salió corriendo y el animal empezó a perseguirlo. Miguel empezó a chillar y a correr más rápido cada vez.

La cosa se estaba poniendo fea, Goli salió corriendo detrás del animal, sacó una cuerda de su mochila y la lanzó a las patas del animal. La cuerda se enganchó en su pata, y Goli la ató a un árbol fuertemente. El animal se cayó bruscamente al suelo golpeándose en la cabeza.

Todos fueron a abrazar a Goli, y Miguel le dio las gracias, por lo menos cien veces.

-Vámonos chicos.- dijo Goli.

Mientras seguían el camino, Goli les explicó que ese tipo de animal normalmente era muy pacífico, pero que cuando sales corriendo con miedo te persigue para atraparte.

De repente volvió a sonar el aullido del animal.

-Augugugu- aunque esta vez era mucho más agudo y flojito, como si lo hiciera un niño.

Algo estaba bajando del árbol parecía un niño.

El niño empezó a gritar y a bajar cada vez más rápido, iba tan rápido que acabó saliéndose peligrosamente del tronco. Por suerte consiguió agarrarse de una rama que colgaba.

-¡Ahh, me caigo...! ¡Ayuda! - dijo el niño.

-Tenemos que ayudarle chicos.-dijo Goli.

Todos querían ayudarle pero no sabían cómo hacerlo.

-Yo escalaré el árbol y subiré a por él- dijo Guille intrépidamente.

Inmediatamente Sara le dijo que eso era muy peligroso y que acabaría igual que el niño si lo hacía.

-Podría tirar una cuerda e intentar agarrarla al tronco para que pueda bajar.- dijo Goli.

Sara dijo que el niño parecía estar herido, y que aunque consiguiera atar la cuerda bien, seguramente él no podría bajar por ella.

-Bueno, entonces ¿qué hacemos?, yo creo que debería subir a por él de una vez.- dijo Guille.

Sara se quedó un poco paralizada, sin saber qué decir. Decidió preguntarle a Miguel qué creía él.

-Ehmmm... pues a lo mejor es una tontería pero quizá podríamos coger esa enorme hoja saltarina y ponerla debajo para que cuando caiga no se haga daño.

Los demás se quedaron pensando, se miraron y sonrieron.

-¡Qué gran idea!- dijo Sara- ahora sólo tenemos que unir nuestras fuerzas para poder mover esa enorme hoja.

Le dijeron al niño que aguantara todo lo que pudiera, que iban a ayudarlo. Después agarraron la hoja entre los cuatro, trabajando en equipo, para conseguir salvar al niño.

-¡Ahora, déjate caer!- dijo Goli.

El niño se soltó de la rama y cayó en la enorme hoja, rebotando varias veces hasta quedar tumbado. El niño tenía la piel de color negro, y un pelo muy rizado, recogido en dos moños.

-¿Estás bien chico?- le preguntaron.

-Muchísimas gracias- dijo el niño- no sé qué habría sido de mí sin vuestra ayuda.

-Dáselas a Miguel, fue suya la genial idea de poner la hoja debajo- dijo Sara orgullosa.

-Sí, muy bien Miguel- dijo también Goli- y también fue gracias a nuestro trabajo en equipo para conseguirlo.

Todos se pusieron muy contentos y orgullosos de lo que habían hecho.

-Por cierto me llamo Totó, encantado de conocerlos.

Los demás también se presentaron y todos sonrieron amablemente.

De repente se oyó un ruido muy grande. Era la barriga de Totó, que parecía tener mucha hambre. Enseguida le ofrecieron la comida que llevaban en la mochila.

-Muchas gracias, tenía mucha hambre- dijo Totó.

-No hay de qué, ¡compartir es vivir!- dijo Guille casi gritando.

Totó acabó con la barriga llena y le sobresalía. Miguel dijo de broma que era porque intentaba ser igual que Goli. Todos rieron alegremente.

Enseguida se quedó durmiendo, pues estaba muy cansado.

Decidieron montar un pequeño campamento..

Los tres niños se aburrían mientras esperaban y decidieron ponerse a jugar. Goli dijo que vigilaría el lugar mientras tanto, pero al final se unió a ellos.

Tras un rato Totó se despertó, lo primero que oyó eran muchas risas que parecían de niños.

Se levantó y vio a los cuatro jugando alegremente. Quiso acercarse aunque le daba un poco de vergüenza, pero el juego parecía muy divertido, y a él le apetecía mucho jugar también, ya que si no se quedaría solo y aburrido. Al final se decidió a preguntarles si podía jugar con ellos. Inmediatamente le dijeron que sí todos a la vez y que con él se lo pasarían aún mejor.

Mientras jugaban empezó a anochecer. Tenían las tiendas de campaña que Goli había improvisado, y se quedaron a dormir en ellas.

Llegó la mañana siguiente y Totó les preguntó por qué estaban en el bosque.

-Queremos encontrar a Los Coquitos, ellos saben cómo podemos volver a casa- dijo Miguel.

-¿A casa?- preguntó Totó algo extrañado.

-Sí, nosotros venimos de otro mundo. Un día entramos por una puerta y sin saber por qué estábamos aquí- le explicó Guille.

Totó se quedó boquiabierto, le costaba creer que vinieran de otro mundo.

-Entonces os ayudaré- dijo Totó- puede que no sepa cómo hacer que volváis, pero sí conozco perfectamente este bosque y sé cómo llevaros hasta Los Coquitos.

Esto puso muy contentos a los cuatro.

-Ahora os llevaré hasta el lugar donde está mi tribu, Los Totobola.

Estuvieron caminando un buen rato.

-Bienvenidos al poblado de Los Totobola- dijo Totó orgulloso mientras entraban en el pueblo.

Curiosamente, todos eran niños, parecían tener la misma edad, y más o menos la misma estatura. Todos llevaban el pelo con dos bolas enormes de pelo, una a cada lado.

Los niños preguntaron a Totó el por qué de todo eso.

-Sí, somos todos niños -respondió Totó- nosotros no crecemos. Somos así desde que podemos recordar, siempre niños y siempre igual de altos. Lo único que crece es nuestro pelo. Cuanto mayor y más sabios somos, mayores son nuestras bolas de pelo.

De repente apareció un niño con dos bolas de pelo enormes.

-¿Quiénes son estos?- preguntó el niño de las bolas enormes. Tenía una voz muy grave y estaba muy serio.

-Ellos me salvaron la vida Jefe- dijo Totó. Sin duda este era el Jefe de la tribu.

-¿Cómo? ¿Qué han hecho qué?- el Jefe les miró seriamente a todos, uno por uno. Se pusieron algo nerviosos - ¡¡Entonces, haremos una fiesta en su honor!!- de repente le cambió la cara completamente, ahora sonreía mucho e incluso empezó a bailar y a mover las bolas de pelo de su cabeza.

Prepararon comida, y una hoguera enorme, alrededor de la cual todos se pusieron a comer y después a bailar.

Guille, Sara y Goli se unieron inmediatamente, bailando como ellos. Goli dio un barrigazo a uno de los niños y sin querer lo tiró al suelo. Primero se asustó mucho, pero el niño se levantó muy contento y felicitó a Goli por su barriga. Al final los niños de la tribu decidieron nombrar la barriga de Goli como la mejor del mundo.

Por otro lado, Miguel no se había unido a la fiesta. Decía que le daba vergüenza, él nunca bailaba en las fiestas del cole, además no conocía a los niños. Todos le decían que se uniera, pero le daba vergüenza. Al final pensó que todo eso no importaba, que si Guille y Sara estaban haciéndolo, por qué él no. Y además, se lo estaban pasando súper bien y él también quería pasárselo bomba.

Miguel entró corriendo a bailar, bailando como nunca lo había hecho. Se lo pasaron realmente bien esa noche.



Sesión 3: HHSS CONVERSACIONALES

Al día siguiente después de la fiesta salieron los cinco por la mañana temprano. Guille, Sara y Miguel, Goli y Totó.

Totó dijo que conocía un atajo que les ahorraría mucho camino. Subieron un árbol enorme. Allí arriba había una especie de cables que iban en distintas direcciones.

-Ahora nos lanzaremos en tirolina, con esto llegaremos hasta la salida del bosque- dijo Totó.

La tirolina era una cuerda enorme que habían atado de un árbol a otro que les servía a Los Totobola para llegar más rápido a los sitios.

Guille salió corriendo y se tiró el primero, después le siguieron Sara y Goli. A Miguel le costó un poco más porque le daba un poco de miedo, pero al final se tiró también.

Al salir del bosque, se encontraron en un enorme desierto.

-Este desierto es enorme y tardaremos varios días en atravesarlo- dijo Goli.

-Bueno, vosotros vais conmigo- dijo Totó mientras sonreía.

De repente pegó un silbido muy fuerte y en un momento apareció un animal enorme que parecía una tortuga muy grande.

Todos se quedaron boquiabiertos al ver el enorme y extraño animal. Totó les dijo que este animal era el mejor medio de transporte para ir por el desierto.

-¿Una tortuga?- preguntó decepcionado Miguel- son lentísimas.

-¿Lento? Ya veréis- dijo Totó.

Los cinco subieron en la tortuga, tenía unas escamas muy raras en la espalda, que le sobresalían mucho y parecía que podían servir para agarrarse.

De repente, la tortuga salió disparada. Parecía que iba deslizándose por la arena, como si fuera por el agua.

Tras unas horas de viaje, empezó a verse en el horizonte algo parecido a una "X". Al acercarse se dieron cuenta que era una especie de palacio extraño.

-Ese es el gran palacio de Los Coquitos, tiene dos torres muy altas que se juntan por la mitad, por lo que desde lejos parece una "X" -les contaba Totó mientras se acercaban- dicen que es el palacio más alto y más bonito que se ha hecho nunca.

Al fin llegaron al poblado de Los Coquitos. Se encontraba en medio del desierto y tenía edificios muy altos. Era una ciudad fantástica.

-Bueno chicos, ya he cumplido mi palabra- dijo Totó- dije que os traería hasta Los Coquitos y eso he hecho. Ahora tengo que volver con mis amigos Los Totobola.

-¿Ya te vas Totó? Ojalá pudieras quedarte y seguir pasándolo tan bien con nosotros -dijo Sara intentando convencerlo.

-Lo siento, pero no puedo. Espero que tengáis suerte y podáis volver a vuestra casa. Si no lo conseguís siempre podéis volver a visitarnos, os recibiremos con los brazos abiertos.

Los niños se pusieron muy tristes, ya no volverían a ver a Totó, todos le abrazaron y se despidieron de él, pensando en que ojalá volvieran a verlo.

Ahora que Totó se había ido, debían hablar con Los Coquitos y pedirles ayuda para poder regresar a casa.

La gente de allí eran personas muy altas y llevaban un turbante en la cabeza. Parecía que eran todos adultos, no había ningún niño por las calles. No parecían gente muy amigable, pues nadie les saludaba y ni siquiera les sonreían.

-¿Ahora qué hacemos, Goli?- preguntó Guille.

Goli no sabía qué hacer, nunca había estado en ese lugar y no sabía muy bien cómo tratarlos.

-Supongo que habrá que preguntarles.

Guille se dispuso a preguntarle a uno de ellos. Supuso que si lo hacía con educación y simpatía no tendría por qué haber ningún problema. Se acercó a uno que estaba sentado en un banco, le miró y le sonrió.

-Hola, buenos días señor, mi nombre es Guille. A mis amigos y a mí nos gustaría poder hacerle una pregunta, ¿Usted cómo se llama?

El hombre se quedó un poco extrañado al oírlo, pero de repente mostró una pequeña sonrisa y respondió.

-Hola Guille, mi nombre es Fajín. Bienvenidos a nuestra ciudad, la ciudad de la sabiduría. ¿Qué os trae por aquí?

Guille se quedó sin saber qué decir. Pensó que podría tomarle por un chiflado al decirle que venían de otro mundo, pero tenía que decírselo si querían volver a casa.

-Pues verá, hemos venido aquí porque nos dijeron que en esta ciudad podrían ayudarnos. Quizá le resulte un poco increíble, pero nosotros venimos de otro mundo, un día sin saber cómo aparecimos aquí y...

Guille se dio cuenta de lo increíble que era su historia y que lo más seguro es que el hombre no le creyera.

-Vaya, con que venís de otro mundo...- dijo Fajín con total naturalidad -bueno, pues eso no es tan increíble. Entonces seguramente querris volver a vuestra casa, verdad?

Guille y los demás se quedaron muy sorprendidos al ver la reacción del hombre, no parecía haberse extrañado al oír su historia.

-S señor, y muchas gracias por comprenderme- dijo Guille mientras sonreía- nos han dicho que Los Coquitos sois muy sabios y que si alguien sabe cómo ayudarnos a volver a casa, esos sois vosotros.

-S, estis en lo cierto amable joven, aunque si de verdad queréis conocer la forma de volver a casa tendréis que hablar con los cinco sabios. Según dicen conocen el secreto para viajar de un mundo a otro, aunque algunos dicen que sólo es una leyenda. No s s es verdad o no, pero sí s que vosotros no sois los primeros viajeros que vienen de otro mundo.

Guille no podía creer lo que oa, ellos no eran los únicos a los que les había pasado esto.

-Qué buena noticia, y consiguieron volver esos viajeros a su casa?- preguntó Guille.

-Lo siento chico, pero eso no lo s. Un día desaparecieron y no se volvió a saber más de ellos. Algunos dicen que lograron regresar a casa, otros que aún siguen en este mundo, y otros que les pasó algo horrible. Los únicos que pueden saber lo que realmente pasó son los cinco sabios, pero no sabemos por qué razón se niegan a hablar de ello, según ellos es lo mejor para todos nosotros.

Esto no le hizo tanta gracia a Guille, ahora se preguntaba qué les había pasado a los otros viajeros y si les pasaría a ellos algo parecido.

-Muchas gracias señor, es usted muy amable por contarnos todo esto. Aunque me gustará pedirle un favor si usted me lo permite. Dnde podríamos encontrar a los cinco sabios?-le preguntó Guille a Fajín.

-Pues claro chico, los cinco sabios se encuentran en la gran torre con forma de "X". Os acompaar hasta allí e intentar que os reciban, aunque seguramente ya os están esperando, ellos saben todo lo que pasa en esta ciudad.

Guille se quedó impresionado, cómo era posible que supieran tan pronto que ellos habían llegado.

Fajín los llevó hasta la puerta del palacio, era una puerta enorme. Después los acompañó hasta la parte alta del palacio, que era donde se encontraban los cinco sabios.

-Detrás de esta puerta os esperan los cinco sabios- dijo Fajín.

La puerta se abrió. Al fondo había una enorme mesa, y los cinco sabios sentados alrededor. Eran igual que cualquier otro ciudadano de la ciudad.

-Bienvenidos viajeros -dijo uno de los cinco sabios, era el que estaba sentado en medio y parecía el jefe de todos- podéis sentaros.

Los niños les contaron su problema, aunque los sabios ya lo suponían. Los sabios le contaron que esto ya había pasado antes con otros viajeros de otro mundo, aunque no les dijeron cómo terminó.

-El único modo de volver es conseguir la llave mágica, dicen que es una llave enorme que brilla tanto como el sol -dijo uno de los sabios- el problema es que se encuentra dentro gran templo. Si queréis conseguir la llave mágica tendréis que pasar las peligrosas pruebas del templo.

-¿Cómo?- dijo el jefe de los sabios- no podemos dejar que entren en el templo, ya sabéis lo que pasó la última vez.

Miguel quiso interrumpirles para preguntar sobre lo que les había pasado y que se lo dijeran de una vez, pero pensó que era mejor esperar a que terminaran para preguntar, ya que interrumpirles sería de mala educación y podría sentarles mal.

Los sabios siguieron discutiendo, sobre si dejarlos o no. Estaban divididos, el jefe y un sabio más decían que no, que era demasiado peligroso. Mientras, los otros tres decían que sí que era decisión de los niños hacerlo o no.

-Permitidme decir que estamos dispuestos a pasar por el peligro con tal de volver casa -dijo Guille muy decidido, aunque Miguel no parecía igual de seguro.

-No lo entendéis, los anteriores viajeros también lo intentaron, pero fallaron las pruebas y se convirtieron en babosas -dijo el jefe- aún estamos intentando volver a convertirlos en personas, por ahora lo hemos conseguido con dos.

-¡¡Yo no quiero ser una babosa!! -gritó Miguel asustado.

-Tranquilo Miguel, nosotros sí lo conseguiremos -dijo Guille- ¿tú qué piensas Sara?

-Bueno... no me hace gracia la idea de ser una babosa, pero si fuera así ¿luego nos podríais devolver a nuestra forma, verdad?- preguntó Sara a los sabios.

-Seguramente sí, hemos aprendido mucho de los anteriores.

Los niños decidieron que querían hacerlo, pero el jefe dijo que no.

-Lo siento pero no puedo dejar que vuelva a pasar lo mismo, no puedo dejaros entrar en el templo -dijo el jefe de los sabios.

Esto enfadó mucho a los niños y a los tres sabios que sí querían dejarlos, pero él era el jefe y tenían que obedecerle, así que no podrían ir, se quedarían para siempre en aquel mundo.

La reunión terminó, y los niños salieron muy tristes. Goli les dijo que podían quedarse en su poblado y que entre todos les construirían una casa para los tres.

Esto les alegró un poco, después de todo no estaría tan mal vivir allí.

-No estará tan mal quedarse a vivir aquí- dijo Miguel —aunque echaré mucho de menos a mi mamá y a mi papá, pero mucho, mucho... ¡¡Jooo, yo quiero volver a verlos! —Miguel se muy triste al pensar que no volvería a ver a sus padres, y a Sara y a Guille les pasó lo mismo.

Ya iban a salir del palacio, cuando Sara vio a tres de los sabios hablando entre ellos. Eran los tres que no pensaban igual que su jefe, los que sí querían dejar a los niños pasar la prueba.

Sara se acercó a ellos, y les oyó hablando sobre lo que había pasado en la reunión, decían que no les parecía bien la decisión de su jefe, que ellos querían que los niños intentaran hacer la prueba.

-Yo pienso lo mismo que vosotros- les dijo Sara intentando ser amable —ojalá nos hubiera dejado.

-¿Estáis seguros de que queréis hacerlo? -le preguntó uno de los tres sabios a Sara- recordad que es muy peligroso.

-Sí, estamos seguros, ya lo hemos decidido -dijo Sara con mucha seguridad.

El sabio dijo que ellos los llevarían hasta el templo. No estaba bien desobedecer a su jefe, pero la decisión era de los niños.

-Muy bien, ahora os llevaré hasta el templo, donde se encuentra la famosa llave mágica- dijo el sabio.

Sesión 4: HHSS RELACIONADAS CON LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Los niños ya estaban más cerca de volver a sus casas.

El sabio les acompañó hasta el templo, era muy grande, y más que un templo parecía un árbol. Era como un tronco enorme con una bola gigante amarilla encima, tenía una hoja a cada lado y encima de la bola había algo extraño, como si fuera una bola de cactus.

-Qué templo más raro...- dijo Sara.

El sabio les explicó que en realidad era un ser vivo, una especie de árbol mágico.

De repente se oyó un ruido extraño, y de la parte de arriba del templo empezó a salir una especie de polvo brillante, era muy bonito y hacía que el cielo brillara.

-Con ese polvo hacemos muchas de nuestras pociones mágicas, es el gran secreto de Los Coquitos, pero no se lo contéis a nadie —dijo el sabio muy orgulloso.

Llegaron hasta el tronco del árbol, y no había ninguna puerta para entrar. El sabio sacó una especie de animal, parecía una estrella de mar.

El sabio puso el animal en el tronco del árbol, de repente el animal cambió de color, y empezó a brillar. Al instante, una especie de puerta se abrió en medio del tronco.

-Ahora ya podéis entrar -dijo el sabio- pero tengo una mala noticia, vuestro amigo Goli no podrá ir con vosotros, sólo los que queréis volver a casa podéis entrar y hacer las pruebas.

Los niños se pusieron muy tristes al oír esto.

-Tranquilos chicos, nos veremos en cuanto salgáis, confío en vosotros- les dijo Goli intentando animarles.

Los niños se despidieron de Goli y entraron los tres solos en el templo.

Nada más entrar había unas escaleras muy oscuras que llevaban hacia arriba, los niños subieron, y llegaron a una habitación sin puertas.

-Y ahora, ¿por dónde vamos? Esta habitación no tiene ninguna puerta -dijo Sara.

Los niños no sabían qué hacer, no había ninguna puerta y no sabían cómo seguir.

De repente, se oyó un golpe. Era Miguel que se había tropezado con algo que había en el suelo.

-¡¡Uuyyy, qué daño!!! ¿Pero qué es esto?- dijo Miguel un poco enfadado.

Miró al suelo y vio que había otro animal en forma de estrella, era con lo que se había tropezado. La estrella le miraba con ojos de disgusto, como diciéndole "me has hecho daño bruto".

-Perdone, señorita estrella -dijo Miguel que no sabía muy bien qué decir. La estrella no respondió porque no sabía hablar, aunque su cara cambió y ya no estaba disgustada, ahora sonreía.

A Guille se le ocurrió que la estrella podía ser una llave, como había ocurrido con la que tenía el sabio Coquito. Cogió la estrella y la puso en la pared. Al igual que la vez anterior, la estrella empezó a brillar y una puerta se abrió en la habitación.

Tras la puerta había más escaleras, que seguían llevando hacia arriba. Los niños las subieron y llegaron a otra habitación.

-¡Bzzzzzzzzzzzzzz...!-

Un enorme zumbido se oyó cuando entraron en la habitación. De repente, apareció algo enorme que volaba, parecía una abeja gigante. Los tres se asustaron mucho y Miguel salió corriendo mientras chillaba.

-¡Jijijiji! Se oyó un risa un poco extraña - ¡Hola niños! Soy el Hada Abejita.

Se dieron cuenta de que la enorme abeja era en realidad una niñita con alas vestida de abeja que revoloteaba muy risueña por toda la habitación. Era muy mona y tenía una voz muy dulce.

-No tengáis miedo, sólo quiero ayudaros- dijo el Hada Abejita.

Los niños se pusieron muy contentos al ver que les iba ayudar. El Hada Abejita se fue volando por una puerta y les dijo que le siguieran. Al cruzar la puerta, llegaron a una habitación enorme, tenía forma de bola y era amarilla.

Dentro de la habitación, había seis estatuas. Estatuas que parecían personas, casi parecían reales. Era muy curioso porque una de ellas estaba triste, otra alegre, otra parecía enfadada. También había una que tenía cara de miedo y parecía huir de algo, otra tenía las mejillas sonrojadas como si tuviera vergüenza y la última parecía estar sorprendida por algo.

-¡Vaya! - dijo Sara sorprendida -¿Qué son todas estas estatuas?

-Estas son unas estatuas especiales, pueden hablar y moverse, y las vais a necesitar para hacer la prueba que os devolverá a vuestro mundo.

-¿Las estatuas son la prueba?- preguntó Guille un poco confuso- ¿y qué tenemos que hacer con ellas?

-Cada una de estas estatuas representa una emoción -explicó el hada.

-¿Emoción? ¿Y eso, qué es?- preguntó Miguel.

-Pues cuando nos pasan ciertas cosas, nos sentimos de una manera u otra. Nos podemos sentir tristes, alegres, enfadados, con miedo... Y eso que sentimos son emociones- dijo el hada.

-Vaya, no sabía que se llamaran así- dijo Miguel interesado- Entonces, cuando estoy triste porque mi mamá se ha ido, estoy teniendo una emoción. Y cuando estoy alegre porque juego con Guille, estoy teniendo otra emoción.

-Muy bien Miguel, lo has entendido muy bien -dijo el Hada Abejita- Pues bien, aquí tenemos seis estatuas, y cada una de ellas representa una emoción. La primera parece estar llorando, por lo que está triste. La segunda sonríe, está alegre. La tercera está muy seria, por lo que está enfadada. La cuarta parece huir de algo asustada, por lo que tiene miedo. La quinta está sonrojada, tiene vergüenza. Y la última está sorprendida. ¿Lo entendéis?

-Sí, hay seis estatuas y cada una tiene una emoción distinta, por lo que tenemos seis emociones en total- dijo Sara.

-Muy bien, lo habéis entendido perfectamente- dijo el Hada Abejita- Ahora os explicaré lo que tenéis que hacer con las estatuas. Los tres vais a tener una especie de sueño, en ese sueño estaréis en diferentes situaciones que os harán sentir una emoción. Esa emoción será una de las seis que están en las estatuas, ya sea tristeza, alegría, enfado o cualquiera de las otras ¿lo entendéis?

-Sí, quieres decir que cada sueño nos hará sentir una de las seis emociones que tienen las estatuas, por ejemplo, alegría- dijo Sara.

-Sí, eso es. Lo que tenéis que hacer es muy sencillo. Cuando tengáis el sueño, inmediatamente tendréis una emoción. Tenéis que identificar esa emoción, saber cuál de las seis es. Cuando sepáis cuál es, tendréis que ir a la estatua que tiene esa emoción. Por ejemplo, tenéis un sueño en el que veis un fantasma y os da miedo. Sentiréis la emoción de miedo y lo que tenéis que hacer es ir hasta la estatua con cara de miedo. Si habéis acertado, la estatua cobrará vida y hablaréis con ella -explicó el hada- ¿estáis preparados?

Los niños dijeron que sí todos a la vez.

Sesión 5: HHSS RELACIONADAS CON LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Justo después Miguel se quedó dormido. Guille y Sara se asustaron un poco, pero el Hada Abejita dijo que no pasaba nada.

Miguel empezó a soñar, soñaba que un animal enorme le perseguía, él corría mucho para que no le cogiera. Su corazón latía muy fuerte y estaba muy nervioso por si el animal le hacía algo.

Miguel se despertó, pensó en lo que había sentido, él creía que era miedo. Así que se acercó a la estatua con cara de miedo.

De repente la estatua se movió y empezó a hablarle.

-Muy bien, has acertado -dijo la estatua con una voz muy grave y potente- pero aún no has terminado, ahora debes explicarme por qué sabías que lo que sentías era miedo.

Miguel se quedó pensando un momento y respondió.

-Bueno, esta emoción me fue fácil reconocerla, porque me pasa muchas veces. Sé que cuando tengo miedo me dan muchas ganas de salir corriendo, me late el corazón muy rápido, me pongo a sudar y me siento muy nervioso. Además, siento que algo malo me puede pasar.

La estatua le miró fijamente y le dijo que lo había explicado muy bien y que había pasado la primera prueba. Le dijo que, cuando tenemos miedo no nos sentimos bien, estamos atentos a todo lo que pasa, notamos que el corazón va muy deprisa y no queremos estar solos.

Ahora le tocaba a Sara. Se quedó dormida y apareció su gato Pebels. Era un gato que había tenido desde pequeña, pero que ya estaba muy viejecito y se moría.

Sara se despertó, pensó en lo que había sentido. Ella creía que era tristeza, así que se acercó a la estatua que tenía cara de tristeza.

La estatua empezó a moverse y le habló.

-Has acertado, lo que tú sentías era tristeza- dijo la estatua- pero tienes que explicarme por qué sabías que era tristeza.

-Tenía muchas ganas de llorar, no me sentía bien. Además no tenía ganas de reír ni de jugar. Me sentía muy triste por haber perdido a mi gatito.

La estatua miró a Sara y le dijo que había pasado la prueba y que lo había explicado muy bien, ya que cuando perdemos algo que queremos mucho nos sentimos tristes y tenemos ganas de llorar, no sonreímos y no nos apetece jugar.

El siguiente era Guille, se durmió y soñó que estaba en el parque de su casa y que había un niño grande que le quitaba su pelota y se le colaba en el tobogán.

Guille se despertó, pensó en lo que había sentido. Él creía que era enfado, así que se acercó a la estatua que tenía cara de enfado.

La estatua empezó a moverse y le habló.

-Muy bien, lo que estabas sintiendo era enfado -dijo la estatua- ahora debes explicarme por qué creías que era esa emoción.

- La verdad es que no me gustó lo que me hizo ese niño, me sentía mal y con rabia. Estaba muy nervioso, hasta tenía ganas de gritarle y de hablarle mal. Después de eso solo tenía ganas de estar solo.

La estatua miró a Guille y le dijo que lo había explicado muy bien, porque como él había dicho cuando nos enfadamos sólo tenemos comportamientos groseros y no queremos estar con nadie.

El Hada Abejita les dijo que habían llegado hasta la mitad, que lo estaban haciendo muy bien, pero que quedaba la parte más difícil.

De nuevo le tocaba a Miguel que se durmió y empezó a soñar. En el sueño estaba en la fiesta de su cole. Estaban haciendo un juego de bailar y le tocó a él salir delante de todos. Miguel notaba cómo los demás le miraban y cómo hablaban entre ellos.

Cuando despertó, pensó en lo que había sentido. Él creía que era vergüenza, así que se acercó a la estatua que tenía cara de vergüenza.

La estatua empezó a moverse y le habló.

-Has acertado otra vez, ahora sentías vergüenza- dijo la estatua- y dime, por qué lo has sabido.

-Pues pensé que me miraban y hablaban mal de mí, que se reían de cómo bailaba, y empecé a sentirme nervioso, tenía mucho calor y notaba que la cara se me ponía roja. No me sentía bien y quería irme de allí.

La estatua miró a Miguel, y le dijo que lo había explicado muy bien. Le dijo que sentimos vergüenza cuando creemos estar haciendo el ridículo delante de los demás, y que nos sentimos mal e incómodos cuando eso pasa.

La siguiente era Sara, ya quedaba menos para conseguir pasar la prueba entera. Los niños estaban contentos, aunque también nerviosos, pues aún no habían terminado y podían fallar y convertirse en babosas.

Sara se durmió, empezó a soñar con el día de su cumple. Ella pensaba que sus papás se habían olvidado de hacerle una fiesta, pero cuando llegó a su casa estaban todos sus amigos y familiares escondidos y todos a la vez gritaron "¡FELICIDADES!".

Sara se despertó, creía que la emoción que había sentido era sorpresa, así que se acercó a la estatua con cara de sorpresa.

La estatua empezó a moverse y le habló.

-Has vuelto a acertar, ahora has sentido sorpresa -dijo la estatua- pero dime cómo lo has sabido.

- Pues no esperaba que me hicieran la fiesta, así que cuando los vi me quedé asombrada y boquiabierta, casi no me lo podía creer. Me hizo tanta ilusión que me sentí realmente contenta.

La estatua le dijo que lo había explicado muy bien, que la sorpresa es algo que sentimos cuando no esperamos algo y de repente ocurre.

Ya sólo quedaba la última prueba que le tocaba a Guille. Se quedó dormido y empezó a soñar. En el sueño aparecía él con toda su familia yéndose de viaje al lugar que más ilusión le hacía, a la playa. Allí iba a construir un castillo de arena gigante y estaría todo el día jugando en el agua.

Despertó y pensó en lo que había sentido. Supo inmediatamente que era alegría, así que se acercó a la última estatua que quedaba, la que tenía cara de alegría.

La estatua empezó a moverse y le habló.

-Has acertado de nuevo, ahora sentías alegría -dijo la estatua- y ahora dime por qué sabías cuál era.

-Lo supe en seguida porque desde muy pequeño me encanta ir de viaje con mi familia a la playa, ya que puedo jugar a muchas cosas divertidas. Me sentí muy contento, tenía muchas ganas de reír, de saltar, de contárselo a mis amigos. Me sentía muy feliz.

La estatua miró a Guille, y le dijo que lo había explicado muy bien. Le dijo que cuando sentimos alegría estamos contentos, muy sonrientes y queremos estar con los demás.

-Muy bien chicos, no pensé que lo pudierais hacer tan bien, habéis conseguido pasar la prueba de las emociones. Muchísimas felicidades- dijo el Hada Abejita muy contenta.

De repente las seis estatuas empezaron a moverse, se pusieron una encima de otra haciendo una torre que llegaba hasta el techo, donde había un enorme agujero que llevaba hasta otra habitación.

-¿Y ahora, qué hacemos?- preguntó Guille.

El Hada Abejita les dijo que aún quedaba una última cosa por hacer. La llave que buscaban estaba en una habitación situada encima del techo y la única manera de llegar hasta allí era escalando por la torre de estatuas.

El techo estaba muy alto y los niños tenían miedo. Guille dijo que él iría primero, pero Miguel le dijo que no, que mejor lo haría él, que ya estaba cansado de tener miedo y que ahora le tocaba a él ser valiente.

Miguel fue corriendo hacia la torre de estatuas y empezó a subir decidido y sin mirar abajo.

-No mires abajo- le dijo el Hada Abejita.

Justo cuando dijo eso, Miguel miró. Vio que estaba muy alto y le entró mucho miedo. Se agarró muy fuerte a la estatua, cerró los ojos y dijo que no podía hacerlo.

-Vamos Miguel, tú puedes -le dijo Sara- después de todo lo que hemos hecho hasta ahora esto no es nada para ti además, si conseguimos la llave podrás ver de nuevo a tus papás.

Miguel se animó mucho y volvió a ser valiente, siguió subiendo y llegó hasta arriba del todo.

Después de él, también subieron Guille y Sara. Al fin habían llegado hasta el lugar donde estaba la esperada llave, la que les devolvería a casa: La Llave Mágica.

Antes de entrar en la última habitación, el hada abejita se despidió de ellos y les dio un último consejo.

-Tened mucho cuidado con el guardián de la llave.

Sesión 6: HHSS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Los niños habían conseguido pasar la prueba de las estatuas y las emociones, y habían llegado hasta la habitación en la que se encontraba la Llave Mágica que les llevaría de vuelta a casa.

Al ver la habitación se quedaron boquiabiertos, más que una habitación parecía un bosque. Había algunos árboles y el suelo era todo césped. Era un lugar muy bonito. El techo estaba pintado como si fuera el cielo.

Justo delante de ellos había algo que brillaba muchísimo, los niños se acercaron, y ahí estaba. Era la Llave Mágica, era de color dorado, muy bonita, brillaba tanto como si fuera un sol.

La llave se encontraba encima de hombre árbol.

De repente el árbol abrió los ojos y miró a los niños.

-Bienvenidos niños, soy el guardián de la Llave Mágica -dijo el hombre árbol con voz de anciano- veo que habéis conseguido pasar las pruebas. Habéis sido muy valientes, y ahora os entregaré la Llave Mágica que tanto habéis estado buscando.

Los niños no se lo podían creer, al fin iban a conseguir la llave, no podían estar más alegres.

-Pero hay una última cosa que debéis hacer, si queréis volver a vuestra casa, tendréis que hacer un sacrificio. Uno de vosotros se quedará conmigo para siempre- dijo el guardián de la llave.

Los niños se quedaron paralizados, ninguno de ellos quería quedarse allí para siempre.

-Yo no quiero quedarme, echo mucho de menos a mi mamá, y además el árbol me da mucho miedo- dijo Miguel muy pero que muy asustado.

-Yo tampoco- dijo Sara muy asustada, tanto que tenía la voz temblorosa- mis papás, seguro que me están buscando y estarán muy preocupados, además no quiero quedarme para siempre encerrada aquí.

-Pues yo tampoco quiero quedarme en este lugar para siempre- dijo Guille que también estaba asustado.

Los niños se dieron cuenta de que tenían un conflicto entre ellos, además estaban siendo muy egoístas. Se dieron cuenta de que si ellos no se quedaban, uno de sus queridos amigos tendría que hacerlo, y eso no podían hacerlo.

-Tiene que haber otra manera de resolver este problema -dijo Sara- porque yo no pienso dejaros a ninguno de vosotros aquí.

Guille y Miguel le dieron la razón a Sara, ellos pensaban igual que ella, no podían dejar a un amigo abandonado.

Los niños pensaron que lo mejor era buscar una solución al problema entre todos, tenía que haber algo que ellos pudieran hacer. Así que decidieron ir dando ideas y luego elegir la mejor opción de todas.

-Yo creo, que ya que uno tiene que quedarse, podríamos quedarnos los tres. Así el que se quede no estará solo, podríamos estar todos juntos como buenos amigos y además jugar todos los días -dijo Sara como primera idea.

-Pues yo creo que tendríamos que coger piedras y palos y pegarle hasta que se rinda, entonces le quitamos la llave y volvemos a casa- dijo Guille.

-Mmm... No son malas ideas, pero yo creo que sería más fácil intentar robarle la llave, podemos distraerle y mientras uno de nosotros va por detrás y le quita la llave.- dijo Miguel.

Los tres niños pensaron en las ideas que habían tenido. La idea de Guille de pegarle al guardián de la llave hasta que se rinda no les pareció bien, pues era una solución que no les gustaría que les pasara a ellos... La idea que había dicho Miguel, distraerlo y robarle la llave, los tres tenían muy claro que robar era una acción que siempre les habían dicho que no se tenía que hacer bajo ninguna circunstancia. Sólo les quedaba la idea de Sara de quedarse allí los tres, al menos ninguno se quedaría solo como dijo Sara pero, tampoco les gustaba, pues no querían quedarse allí para toda la vida.

Aunque de todas las cosas que habían propuesto era la única que no hacía daño a nadie. En ese momento a Guille se le ocurrió algo que podría ayudarles.

-Yo creo que decirle al guardián que nos quedamos los tres va a ser lo mejor, pero como él nos dijo que sólo uno tendría que hacerlo podemos proponerle algún intercambio... que nos deje ir a avisar a nuestros padres, y que nos deje ir de vez en cuando a visitarlos. —dijo Guille.

Sara dijo que posiblemente el guardián les dijera que aceptaba el trato pero que no tenían seguridad de que lo fuera a cumplir.

Pero Miguel les dijo que era la mejor idea que había tenido.

Al fin había encontrado una solución al problema, y ahora iban a poner el plan en marcha.

-Está bien señor guardián, tenemos una propuesta que hacerle, como no nos queremos quedar ninguno de los tres solos, nos vamos a quedar los tres con usted- le dijo Sara.

- Pero tenemos que asegurarnos de que como nos quedamos los tres nos deje ir a nuestro mundo para avisar a nuestros papas de que estamos bien y que nos vemos a quedar aquí. Además cada determinado tiempo nos dejara volver a ir para verlos y seguir en contacto con ellos -dijo Guille- ¿Qué le parece?

-Me parece buena idea -dijo el guardián- lo único que para asegurarme de que volveréis no os dejaré ir a todos a la vez, iréis a vuestro mundo de uno en uno.

-Por nosotros está bien -dijo Miguel- pero tú también nos tienes que prometer que nos dejarás ir... y que no nos estás mintiendo.

- ¡Genial! -dijo el guardián de la llave- pues como ya hemos llegado a un acuerdo aquí tenéis la llave, ya habéis pasado la última prueba.

-¿La última prueba? ¿Qué última prueba?- preguntó Guille.

El guardián les dijo que todo había sido una prueba.

La última prueba, consistía en buscar una solución al problema que les había puesto el guardián, y eso era lo que habían hecho ellos.

-Había dos partes en esta prueba- dijo el guardián- lo primero y más importante es no abandonar a nuestros amigos cuando lo necesitan, y lo segundo es que encontrasteis una solución para conseguir cumplir con mi premisa. Habéis pasado todas las pruebas, y ahora la llave mágica es vuestra. ¡Felicidades!

Guille, Sara y Miguel no se lo podían creer, al fin lo habían conseguido, al fin podrían volver a casa. Se pusieron a dar saltos de alegría y se abrazaban entre ellos, ¡estaban contentísimos!

-Pero, ¿cómo debemos usar la llave?- preguntó Guille.

El guardián les dijo que no lo sabía. Él simplemente guardaba la llave. Lo único que sabía él era un acertijo, es decir, una pista para averiguar cómo usar la llave.

El acertijo era: "El secreto para dibujar la puerta está dentro de la llave"

- Ahora debéis iros- dijo el guardián. De pronto, vieron que en el techo se abría un agujero y que una enorme nube brillante les envolvía por completo.

Los niños estaban asombrados, había mucho polvo mágico. Empezaron a flotar por encima del suelo y a subir muy alto hasta que salieron del templo.

- ¡Estamos volando!- dijo Miguel emocionado.

Fueron volando hasta llegar a tierra firme, donde Goli les esperaba entusiasmado.

-Hola chicos, os he echado de menos- dijo Goli con mucho cariño.- ¿Qué tal os ha ido?

Los niños le enseñaron la llave, y le contaron todo lo que habían tenido que hacer para conseguirla.

-Pero ahora tenemos un problema- le dijo Sara a su amigo Goli- no sabemos cómo usar la llave.

-Quizá debemos preguntar a los sabios Coquitos, puede que ellos sepan donde está esa puerta y cómo abrirla- dijo Goli.

A todos les pareció una buena idea, así que fueron al palacio de los sabios a preguntarles. Los cinco sabios les recibieron. Nada más entrar Guille les enseñó la llave. Los sabios se quedaron boquiabiertos, jamás antes la habían visto.

-Lo habéis conseguido- dijo el jefe sabio sorprendido- tengo que reconocer que debía haber confiado más en vosotros, pero me dejé llevar por el miedo a que os pasara lo mismo que a los de antes. Habéis demostrado ser unos jóvenes muy valientes y me alegro mucho de que todo haya os salido bien.

-Sí, la hemos conseguido- dijo Guille- pero no sabemos cómo usarla para volver a nuestro mundo. Pensamos que vosotros sabrías como usarla.

Los sabios se quedaron sin saber qué hacer. Ellos tampoco sabían cómo usarla.

-La única pista que tenemos es la que nos dijo el guardián de la llave: "El secreto para dibujar la puerta está dentro de la llave".

A los sabios les pareció muy curioso lo que decía la pista, "dibujar la puerta". Decidieron examinar la llave para ver si había algo dentro, pero no había nada.

A Goli se le ocurrió una idea, y le quitó la llave bruscamente al sabio que la tenía. Goli tiró tan fuerte, que la llave se partió en dos. Todos se asustaron mucho, la llave se había roto. Goli se puso muy triste y pidió perdón a los niños.

-¡Esperad! Aquí hay algo extraño- dijo uno de los sabios. En medio de la llave había aparecido una especie de punta de color verde que brillaba mucho- estoy seguro de que esto de aquí tiene que servir para algo.

A Sara le vino a la cabeza el acertijo "el secreto para dibujar la puerta está dentro de la llave".

-¡Pues claro! -dijo Sara- cuando la llave se abre es como una especie de rotulador mágico, por eso decía el acertijo que el secreto estaba dentro de la llave. Con la llave abierta podremos dibujar una puerta, una puerta que nos llevará de vuelta a nuestra casa.

Sara fue corriendo hasta la llave y la cogió. Empezó a pintar en la pared una puerta, simplemente la forma y una manivela para abrirla.

De repente todos se quedaron con la boca abierta, el dibujo de la puerta empezó a brillar y se convirtió en una puerta de verdad, con esos dibujos extraños que tenía la puerta por la que entraron.

Guille, Sara y Miguel recordaron aquel día en el parque, cuando de repente llegaron a este nuevo mundo. Había pasado mucho tiempo desde entonces. Recordaron las increíbles aventuras que habían vivido y todo lo que habían aprendido en ellas. Aprendieron lo importante que era ayudar, compartir, trabajar en equipo, solucionar un problema entre todos, saber reconocer las emociones y muchas cosas más.

Todo había sido increíble, tanto que ahora les daba pena irse. Pena por dejar todo atrás, por no volver a ver a todos los amigos que habían hecho y, sobre todo a Goli.

Era el momento de marcharse, los niños dieron las gracias a los sabios Coquitos y se despidieron de ellos.

Ahora solo quedaba despedirse de Goli. Los tres lo abrazaron con mucha fuerza y le dijeron que le echarían muchísimo de menos.

-Vente con nosotros Goli -le dijo Miguel- yo convenceré a mi mamá para que te deje dormir en mi habitación, y si no me deja construiré una casa para que puedas vivir en ella.

Goli le dijo que no podía ser, que le gustaría mucho, pero que tenía que estar con su familia y amigos, pero que algún día volverían a verse y volverían a jugar todos juntos.

-Adiós Goli -dijeron Guille, Sara y Miguel, todos a la vez- ¡Te echaremos muchísimo de menos!

Guille se acercó hacia la puerta y la abrió, al otro lado no se veía nada. De repente, metió un brazo, luego una pierna, y luego desapareció.

Ahora le tocaba a Sara. Se acercó a la puerta, metió el brazo, después la pierna y luego desapareció.

El último en irse era Miguel, iba muy lento y con ganas de quedarse. Metió una mano dentro, y en ese momento miró para atrás una última vez.

-Adiós Goli- dijo Miguel muy apenado- volveremos a vernos, ¡te lo prometo!

Y mientras lo decía, le guiñó un ojo y le enseñó la llave mágica por debajo de la manga, se la había guardado para llevársela consigo. Y... quién sabe, quizá la puerta podría volver a abrirse algún día.

Miguel desapareció y después también desapareció la puerta, quedando sólo la pared que antes había.

Los tres niños abrieron los ojos y se dieron cuenta de que estaban en la cabaña que habían hecho en el parque, por fin habían vuelto. Seguramente habrían pasado muchos días desde que desaparecieron y sus padres estarían muy preocupados. En ese momento oyeron una voz que gritaba.

-¡Ya es hora de comer chicos, venid a casa, que lleváis toda la mañana jugando y estaréis hambrientos!

Era la madre de Guille, y al parecer no se había dado ni cuenta de que se habían ido. Para ella sólo habían pasado unas horas. ¿Cómo era posible? Por un momento, pensaron que quizá todo eso no había sido real, que había sido un sueño o simplemente su imaginación.

Pero entonces, Miguel sonrió, y de debajo de su camiseta sacó algo que brillaba tanto como el sol, era la llave mágica, tan hermosa y brillante como siempre.

- No ha sido un sueño -dijo Miguel - y, por supuesto, algún día volveremos.

Los tres se miraron y sonrieron llenos de felicidad. Chocaron la mano y salieron corriendo a ver a sus papás y su familia, a los que tanto habían echado de menos.

FIN

Sesiones

-Sesión 1: Habilidades básicas de interacción social

- Se empezará la sesión con una dinámica para romper el hielo.

¡Hola chic@s! ¿Cómo estáis? Me llamo Cindy y ahora vamos a hacer un juego para conocernos todos mejor. Va a consistir en que vayáis a saludar a una persona, le preguntéis cómo se llama y os contéis algo, os chocáis la mano y pasáis al siguiente compañero. ¡Venga!

- Presentación del taller.

A partir de hoy vamos a aprender muchas cosas divertidas que nos van a servir para llevarnos mejor con los demás, hacer amigos, resolver problemas, estar más contentos, reconocer nuestras emociones, etc. Lo que aprenderemos son las habilidades sociales y también jugaremos, leeremos cuentos, etc. ¡Ya veréis que bien lo vamos a pasar!

- Relajación.

Se empezará por la respiración. Se les dirá que se imaginen una escena agradable, que le guste y que se concentren en la respiración, que hagan varios ciclos completos.

Ahora vamos a hacer una relajación. Cerrar los ojos y concentraros. Pensad en una escena o situación que os guste mucho o resulte agradable, por ejemplo, el mar o la montaña. Imaginar la situación, los colores del cielo, del suelo, las sensaciones que os produce esa escena. ¿Ya os lo habéis imaginado todos? Ahora vamos a respirar. Cogemos aire por la nariz e hinchamos la barriga como si fuese un globo durante 5 segundos... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora vamos a aguantarlo durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Y ahora lo expulsamos por la boca durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora lo vamos a repetir dos veces más.

- Lectura del cuento.

Ahora vais a escuchar un cuento en el que aparecerán las habilidades que vamos a aprender hoy que son: saludar y presentarse, sonreír y reír, pedir favores y negarse a hacerlos, cortesía y amabilidad. Es importante que estéis atentos porque luego vamos a trabajar el cuento. ¿De acuerdo? Vamos a empezar.

- Se presentarán las habilidades sociales: saludar, presentarse, pedir y negar favores.

Ahora vamos a ver y a explicar todas las habilidades que hemos escuchado en el cuento.

SALUDAR Y PRESENTARSE

¿Os acordáis de cuando en el cuento los tres niños se encuentran con Goli? ¿Qué es lo que han hecho? ¿Cómo se han presentado? ¿Creéis que es importante presentarse? ¿Para qué creéis que sirve presentarse?

Saber saludarse y presentarse es importante porque todos los días ya sea en casa, en el colegio, en la academia o en el parque nos encontramos con personas a las que debemos saludar antes de hablar de otras cosas porque somos personas simpáticas y educadas.

También, a veces, aparecen personas nuevas a las que no conocemos y es importante que sepamos cómo presentarnos para dar una buena imagen a los demás.. También es importante saber cómo debemos responder cuando nos preguntan cómo nos llamamos.

Los pasos para saludar y presentarse de manera adecuada son:

- 1. Mirar a los ojos y sonreír*
- 2. Decir Hola*
- 3. Decir tu nombre, si no te conocen*
- 4. Preguntar el nombre si no conoces a la otra persona*

¿Quién puede poner un ejemplo de una situación en la que se debe saludar? ¿Cómo se saluda? ¿Qué se dice? ¿Quién se ha presentado alguna vez a otras personas? ¿Cómo lo habéis hecho? ¿De qué ha servido el presentarnos? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Alguna vez os han presentado a alguien?

PEDIR FAVORES Y NEGARSE A HACERLOS

¿Alguien sabe cuándo en el cuento han necesitado pedir un favor? ¿Quién? ¿Cómo lo han pedido? ¿Qué les han contestado? ¿Para qué les ha servido?

En algún momento todos necesitamos ayuda: cuando estamos haciendo los deberes y no sabemos hacer algo, para encontrar alguna cosa que necesitamos y no sabemos dónde está, para llegar a algún sitio si nos perdemos... Por eso es importante aprender a pedir un favor si lo necesitamos.

Hay niños que necesitan ayuda, pero no piden el favor por vergüenza y luego se sienten mal porque no consiguen hacer las cosas ellos solos.

Otras veces, se piden favores pero no de la manera adecuada y la otra persona puede no aceptar (ejemplo: ¡Venga, ayúdame que no sé hacer esto!).

También hay que aprender que cuando pedimos un favor, la otra persona tiene el derecho de decirnos que sí o que no y debemos de respetarlo siempre aunque puede que no nos guste.

Por último, siempre que pidamos un favor porque lo necesitemos, nos lo hagan o no, debemos de dar las gracias. Por ejemplo, si te hacen el favor puedes decir: Muchas gracias por haberme ayudado; o si no te hacen el favor puedes decir: Muchas gracias igualmente o de todas maneras gracias).

Pasos para pedir un favor:

- 1. ¿Qué quiero? Pensar qué quiero o necesito.*
- 2. Pensar qué decir (Ej: ¿podrías prestarme el bolígrafo, por favor? Es que se me ha olvidado el estuche en casa).*
- 3. Preguntar: hablar amablemente sin gritar o pedirlo bruscamente.*
- 4. Decir gracias: decir gracias o hacer gestos como sonreír, dar un abrazo o hacer algo amable para la otra persona.*

¿Creéis que es bueno pedir favores? ¿Cuándo es bueno pedir favores?? ¿Quién puede poner un ejemplo de cuando es necesario pedir un favor? ¿Cómo se debe pedir un favor? ¿Qué se dice?

¿Quién ha pedido alguna vez un favor a otras personas? ¿Cómo lo hiciste? ¿Cómo te sentiste al pedirlo?

Negar favores

¿En el cuento alguien se niega a hacer un favor que le piden? ¿Quién? ¿Por qué no hace el favor? ¿Es importante aprender a negar un favor si no nos parece adecuado?

De la misma manera que, hay que saber cómo pedir favores, vamos a aprender a decir no cuando nos piden favores que no queremos hacer (ej: alguna trastada a alguien)

Pasos:

- 1. Escuchar el favor.*
- 2. Decir que no.*
- 3. Dar razones (lo siento, pero no puedo/quiero por...).*

¿Alguien ha dicho que no cuando le han pedido algo que no quería hacer? ¿Cómo lo habéis hecho? ¿Cómo os habéis sentido?

- Role-playing.

Ahora vamos a practicar las habilidades que hemos aprendido. Os vamos a poner juntos y os repartiremos una situación a cada uno para que la ensayéis durante unos minutos. Después

un grupo elegido saldrá a representar la situación delante de los demás como si fuera un teatro.

Nota: Si no hay suficientes personas se representa individualmente o en pareja.

Las situaciones son estas:

-Viene un nuevo niño al cole y no conoce a nadie. ¿Qué deberíais hacer?

-Estás haciendo ejercicios en clase y no entiendes uno. La profesora pasa por tu lado. ¿Qué deberías hacer?

(Se elige a un grupo y lo representan)

(Representación)

Nota: Durante la representación se proporcionará refuerzo social si los niños lo hacen bien y si las conductas no son correctas se les corregirá dándole pistas sobre cómo hacerlo mejor. Cuando acabe la actuación se hará lo mismo

¿Pensáis que lo han hecho correctamente? ¿Han seguido todos los pasos? ¿Por qué?

¿Por qué es importante utilizar esa habilidad? ¿Para qué sirve? ¿Qué es lo que hay que hacer?

Se les recuerda los pasos de cada habilidad social.

- Se trabajarán las habilidades de reír y sonreír; cortesía y amabilidad mediante preguntas cortas y personales. Luego se les explicará esas habilidades.

REÍR Y SONREÍR

¿Creéis que es importante reírse? ¿Para qué sirve? ¿Y sonreír? ¿Cuándo os reís? ¿Y sonreís? ¿Sabéis cuál es la diferencia? ¿Alguien me explica cuando no se debe de reír? ¿Y cuándo sí? ¿Alguien quiere poner algún ejemplo?

Tener sentido del humor es importante y saludable. Con la risa es como expresamos a los demás que estamos alegres, felices, que nos divertimos y que estamos a gusto con otras personas. Además, cuando sonreímos a los demás nos mostramos más amistosos, cercanos y es más fácil que quieran estar con nosotros. Por ejemplo, ¿os reirías si alguien cuenta un chiste? ¿Y si os hacen alguna broma?

Pero también tenemos que aprender a distinguir las situaciones que son adecuadas para reír de las que no lo son. Por ejemplo, cuando se cae un amigo, ¿os reirías? ¿es adecuado? ¿Y si os hacen una broma pesada?

CORTESÍA Y AMABILIDAD

¿Alguien me puede poner un ejemplo de cortesía? ¿Y de acción amable? ¿En algún momento han sido amables con vosotros? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Y vosotros habéis sido amables alguna vez? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Creéis que es importante ser amable?

Es importante que seamos amables, ya que la mayor parte del tiempo estamos con más personas (padres, hermanos, familiares, amigos... etc).

Además, hay una regla de oro para llevarse bien con las personas que dice: Trata a los demás como te gusta que te traten a ti y no les hagas los que no te gusta que te hagan a ti. Por ejemplo, sé simpático y lo serán contigo. Ahora imagináros que estáis en el parque y un niño no llega a subir en el tobogán. ¿Qué haríais? Otra situación: imagináros que estáis en un tren sentados, no hay más sitios y sube un niño con muletas. ¿Qué haríais?

- Despedida y tareas para casa.

Pues por hoy ya hemos acabado pero antes os voy a dar algunas tareas para que los hagáis durante la semana para practicar las habilidades que habéis aprendido. Podéis hacerlas o no, pero recomiendo que las practiquéis.

Las tareas son:

- Saludar a las personas
- Presentarse a alguien que no conocen (En el centro, por ejemplo).
- Pedir un favor a alguien cuando lo necesites.
- Negarse a hacer un favor si es necesario
- Tratar a los demás con amabilidad y observar si otros son amables, en caso contrario recordarles la importancia de ser amables
- Tener buen humor y participar en los juegos y bromas apropiadas.

Pues esto es todo por hoy, espero que os hayáis divertido mucho y nos vemos en la siguiente sesión. ¡¡¡Hasta luego chic@s!!!!

-Sesión 2: Habilidades para hacer amigos

- Inicio.

¡Hola chic@s! ¿Cómo estáis? Hoy vamos a trabajar las habilidades para hacer amigos para tener más amigos y llevarnos mejor con ellos. También aprenderemos a ver lo importante que es compartir con los demás nuestras cosas, jugar con otros niños y dejar que jueguen con nosotros y felicitar a quien haga algo bien.

- Relajación.

Se hará lo mismo que en la sesión anterior pero ahora con ejercicios de tensión y distensión. Se pide al niño que imagine que es un robot y que tense fuertemente los músculos de las piernas, brazos y espalda. Pasado un minuto debe imaginar que se convierte en un muñeco de trapo: piernas, brazos y espalda se ablandan y relajan. El niño dejará caer el cuerpo hacia adelante soltando todo el aire que pueda. Cada sesión se centrará en un grupo del cuerpo.

Primero vamos a relajarnos. Cerrar los ojos y concentraros. Pensad en una escena o situación que os guste mucho u os resulte agradable, por ejemplo, el mar o la montaña. Imaginar la situación, los colores del cielo, del suelo, las sensaciones que os produce esa escena. ¿Ya os lo habéis imaginado todos? Ahora vamos a respirar. Cogemos aire por la nariz e hinchamos la barriga como si fuese un globo durante 5 segundos... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora vamos a aguantarlo durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Y ahora lo expulsamos por la boca durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora lo vamos a repetir dos veces más.

Imaginaros que sois un robot. Estirar las piernas todo lo que podáis con la punta del pie, mantenemos y ahora imaginar que sois un muñeco de trapo, relajad ahora la pierna. Vamos a hacer lo mismo con la otra pierna. Estirar las piernas todo lo que podáis con la punta del pie, mantenemos y ahora imaginar que sois un muñeco de trapo, relajad ahora la pierna. Repetimos. Estirar las piernas todo lo que podáis con la punta del pie, mantenemos y ahora imaginar que sois un muñeco de trapo, relajad ahora la pierna. Vamos a hacer lo mismo con la otra pierna. Estirar las piernas todo lo que podáis con la punta del pie, mantenemos y ahora imaginar que sois un muñeco de trapo, relajad ahora la pierna. Repetimos. Estirar las piernas todo lo que podáis con la punta del pie, mantenemos y ahora imaginar que sois un muñeco de trapo, relajad ahora la pierna. Vamos a hacer lo mismo con la otra pierna. Estirar las piernas todo lo que podáis con la punta del pie, mantenemos y ahora imaginar que sois un muñeco de trapo, relajad ahora la pierna.

Ahora volvemos a la respiración. . Cogemos aire por la nariz e hinchamos la barriga como si fuese un globo durante 5 segundos... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora vamos a aguantarlo

durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Y ahora lo expulsamos por la boca durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Lo repetimos una vez más.

- Se revisarán las tareas anteriores.

A ver, ¿alguno ha hecho las tareas para casa? ¿Qué tareas? ¿Cómo os ha ido? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Alguien quiere contarnos algo?

- Lectura del cuento.

A continuación, vais a escuchar en el cuento las habilidades que vamos a aprender hoy que son: ayudar, cooperar y compartir, aceptar a un niño en el juego, unirse al juego con otros y felicitar a los demás. Estaros atentos que luego trabajaremos sobre el cuento.

- Se presentarán las habilidades sociales de ayudar; cooperar; compartir; felicitar a los demás.

En el cuento que hemos escuchado han aparecido las habilidades que hemos nombrado al principio. ¿Quién puede decir alguna? Ahora vamos a ver una por una.

AYUDAR

¿Recordáis alguna situación del cuento en la que se ayuda? ¿Qué ocurría? ¿Cómo se han ayudado? ¿Es importante ayudar a los demás? ¿Para qué sirve?

Es importante ayudar a los demás cuando lo necesite y que estén más felices. Además, cuando nosotros necesitamos ayuda nos gusta recibirla, así que como decía la regla de oro "trata a los demás como te gusta que te traten a ti". Y también, cuando ayudamos a alguien nos sentimos mejor. Por ejemplo, si faltáis un día a clase y un compañero se da cuenta de que no te han dicho los deberes, ¿qué debería hacer el compañero?

¿Quién puede poner un ejemplo de una situación en la que se deba ayudar? ¿Cómo se puede ayudar? ¿Qué se dice? ¿Qué se hace?

¿Alguien ha ayudado alguna vez a otra persona? ¿Cómo fue? ¿Cómo os sentisteis? ¿Para qué sirve ayudar a los demás?

COMPARTIR

Y ahora, ¿recordáis si alguno de los personajes ha compartido algo con alguien? ¿Qué es lo que ocurría? ¿Qué han compartido? ¿Es importante compartir con los demás? ¿Por qué?

Cuando compartimos con los demás nuestros juguetes, nuestro almuerzo o nuestro tiempo, disfrutamos mucho más y somos mucho más felices. Los demás están más contentos con nosotros, y nosotros también nos sentimos mejor. Por eso es importante saber que “compartir es vivir”. Por ejemplo, estás con un amigo en tu casa y tu estás jugando a tu juego favorito. ¿Qué deberías hacer?

¿Quién puede poner un ejemplo de una situación en la que se deba compartir? ¿Qué se puede compartir? ¿Quién ha compartido alguna vez algo con otras personas? ¿Cómo lo has hecho? ¿Os ha hecho estar mejor? ¿Por qué?

COOPERAR

¿En algún momento los niños han tenido que ponerse de acuerdo en el cuento? ¿Por qué? ¿Qué ha ocurrido? ¿Qué es lo que han hecho?

Cooperar significa intentar ponerse de acuerdo con los demás cuando cada uno opina una cosa o quiere jugar a un juego distinto. Es importante para que todos disfrutemos, que nos pongamos de acuerdo sin pelearnos con otros niños. Hablando tranquilamente y respetando a los demás cuando queremos que nos respeten a nosotros. Por ejemplo, estáis decidiendo a qué juego jugar, unos quieren jugar al escondite y otros al pilla-pilla, ¿qué haríais?

¿Quién puede poner un ejemplo de una situación en la que es necesario cooperar y ponerse de acuerdo con los demás? ¿Quién ha trabajado en equipo alguna vez con otras personas para conseguir algo? ¿Por qué lo hicisteis? ¿Cómo lo hicisteis? ¿Cómo os sentisteis?

FELICITAR A LOS DEMÁS

Y ahora con respecto a felicitar a los demás, ¿recordáis alguna situación del cuento en la que alguien felicite a otro por hacer algo bien? ¿Qué ocurría? ¿Cómo le ha felicitado? ¿Es importante felicitar a los demás? ¿Para qué sirve?

Es importante saber reconocer las cosas buenas que hacen los demás, así como también lo hacen con nosotros los padres, monitores, maestros, amigos, etc. Cuando felicitamos a alguien por algo que ha hecho bien, demostramos que sabemos reconocer lo bueno en los demás y que nos interesa lo que hacen. Para felicitar, se puede decir “muy bien” o “qué bien te ha salido”. Así tendrás más amigos y os llevaréis mejor con todos. Por ejemplo, estás con tu primo pequeño y te hace un dibujo para ti y te encanta. ¿Qué deberías hacer?

¿Quién puede poner un ejemplo de cuándo es bueno felicitar a alguien? ¿Cómo se puede felicitar? ¿Qué se dice?

¿Quién ha felicitado alguna vez a otra persona por algo bueno que ha hecho? ¿Cómo lo has hecho? ¿Cómo ha reaccionado la otra persona? ¿Y tú cómo te has sentido al haberle felicitado?

- Role-playing.

Ahora vamos a practicar las habilidades que hemos aprendido. Os vamos a poner juntos y os repartiremos una situación a cada uno para que la ensayéis durante unos minutos. Después un grupo elegido saldrá a representar la situación delante de los demás como si fuera un teatro.

Nota: Si no hay suficientes personas se representa individualmente o en pareja.

Las situaciones son estas:

-Estás haciendo los deberes y de repente te das cuenta de que se te ha olvidado el libro en casa para hacer unos ejercicios. Ves que otros dos niños tienen ese libro, te sientas pero no llegas a ver el libro bien. ¿Qué harías?

-Tu mejor amigo no entiende un ejercicio de castellano. A ti se te da genial, miras a tu mejor amigo y sabes que le cuesta. ¿Qué deberías hacer?

(Se elige a un grupo y lo representan)

(Representación)

Nota: Durante la representación se proporcionará refuerzo social si los niños lo hacen bien y si las conductas no son correctas se les corregirá dándole pistas sobre cómo hacerlo mejor. Cuando acabe la actuación se hará lo mismo

¿Pensáis que lo han hecho correctamente? ¿Han seguido todos los pasos? ¿Por qué?

¿Por qué es importante utilizar esa habilidad? ¿Para qué sirve? ¿Cómo os habéis sentido?
¿Qué es lo que hay que hacer?

- Dinámica.

Con una dinámica se trabajarán las habilidades de aceptar a un niño en el juego y unirse al juego con otros. La dinámica consistirá en que un niño se queda fuera mientras ellos juegan a la pelota. Antes se les explicará cómo se acepta a un niño en el juego y cómo unirse al juego.

Nota: se puede realizar de forma individual o en pareja.

Vamos a jugar a un juego pero antes os voy a explicar cómo aceptar a un niño en el juego y unirse al juego de otros. Ya veréis lo que nos vamos a divertir.

ACEPTAR A UN NIÑO EN EL JUEGO

Dejar que otros niños jueguen con nosotros es muy importante. Pensad en cómo os sentís cuando alguien os dice que no podéis jugar con él... pues así se siente otro niño cuando le hacéis lo mismo. Es genial poder jugar con más niños, es más divertido para todos. Para decir que sí podéis sonreír o bien decir: Claro, sí, nos encantaría que jugaras con nosotros.

UNIRSE AL JUEGO CON OTROS

Es importante que cuando tengamos ganas de participar en algún juego al que están jugando otros niños, nos atrevamos a ir y con educación y preguntemos si podemos jugar. Si nos dicen que sí damos las gracias y en el caso de que nos digan que no, debemos respetarlo sin enfadarnos aunque no nos guste, ya que cuando pedíamos algo los otros tienen derecho a decirnos que sí o que no y daremos las gracias igualmente.

Los pasos para unirse al juego con otros de manera adecuada son:

1. Acercarse al lugar del juego.
 2. Decir Hola (y presentarse si no los conoces).
 3. Preguntar amablemente si puedes jugar.
 4. Dar las gracias (tanto si juegas como si no).
- Despedida y tareas para casa.

Pues por hoy ya hemos acabado pero antes os voy a dar algunas tareas para que los hagáis durante la semana para practicar las habilidades que habéis aprendido. Podéis hacerlas o no, pero recomiendo que las practiquéis.

Las tareas son:

- Compartir algo al menos una vez con algún compañero.
- Ayudar a algún niño.
- En algún juego, intentad trabajar en equipo y cooperar para hacerlo mejor entre todos.
- Pedir a algún grupo de compañeros si podéis jugar con ellos a lo que estén jugando.
- Estar dispuestos a aceptar en nuestros juegos a más niños, para divertirnos más entre todos.

Pues esto es todo por hoy, espero que os hayáis divertido mucho y nos vemos en la siguiente sesión. ¡¡¡Hasta luego chicos!!!!



-Sesión 3: Habilidades conversacionales

- Inicio.

¡Hola chic@s! ¿Cómo estáis? Hoy vamos a aprender a cómo empezar a hablar con una persona ya sea conocida o desconocida y veremos cómo mantener una conversación y cómo acabarla de manera adecuada. Esto nos va a servir para conocer a más gente, para mostrarnos más amigables, etc. También veremos cómo hay que comportarse cuando estamos en una conversación con más personas, etc.

- Relajación.

Primero vamos a relajarnos. Cerrar los ojos y concentraros. Pensad en una escena o situación que os guste mucho o resulte agradable, por ejemplo, el mar o la montaña. Imaginar la situación, los colores del cielo, del suelo, las sensaciones que os produce esa escena. ¿Ya os lo habéis imaginado todos? Ahora vamos a respirar. Cogemos aire por la nariz e hinchamos la barriga como si fuese un globo durante 5 segundos... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora vamos a aguantarlo durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Y ahora lo expulsamos por la boca durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora lo vamos a repetir dos veces más.

Imaginaros que sois un robot. Estirar los brazos todo lo que podáis, mantenemos rígido el brazo y ahora imaginar que sois un muñeco de trapo, relajad ahora el brazo. Vamos a hacer lo mismo con el otro brazo. Estirar los brazos todo lo que podáis, lo mantenemos rígido y ahora imaginar que sois un muñeco de trapo, relajad ahora el brazo. Volvemos a repetir lo mismo. Estirar los brazos todo lo que podáis, mantenemos rígido el brazo y ahora imaginar que sois un muñeco de trapo, relajad ahora el brazo. Vamos a hacer lo mismo con el otro brazo. Estirar los brazos todo lo que podáis, lo mantenemos rígido y ahora imaginar que sois un muñeco de trapo, relajad ahora el brazo. Repetimos. Estirar los brazos todo lo que podáis, mantenemos rígido el brazo y ahora imaginar que sois un muñeco de trapo, relajad ahora el brazo. Vamos a hacer lo mismo con el otro brazo. Estirar los brazos todo lo que podáis, lo mantenemos rígido y ahora imaginar que sois un muñeco de trapo, relajad ahora el brazo.

Ahora volvemos a la respiración. . Cogemos aire por la nariz e hinchamos la barriga como si fuese un globo durante 5 segundos... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora vamos a aguantarlo durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Y ahora lo expulsamos por la boca durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Lo repetimos una vez más.

- Se revisarán las tareas anteriores.

A ver, ¿alguno ha hecho las tareas para casa? ¿Cómo os ha ido? ¿Cómo os habéis sentido?
¿Alguien quiere contarnos algo?

- Lectura del cuento.

A continuación, vais a escuchar en el cuento las habilidades que vamos a aprender hoy que son: iniciar, mantener y finalizar conversaciones, estar en conversaciones de grupo y unirse a conversaciones de grupo. Estaros atentos que luego trabajaremos sobre el cuento.

- Se presentarán las habilidades sociales: iniciar, mantener y finalizar una conversación.

En el cuento que hemos escuchado han aparecido las habilidades que hemos nombrado al principio, ¿quién puede decir alguna? Ahora vamos a ver una por una.

¿Recordáis alguna situación del cuento en la que los personajes hayan tenido que hablar con desconocidos? ¿Qué ocurría? ¿Cómo han empezado a hablar con los desconocidos? ¿Cómo han seguido la conversación? ¿Y cómo la han finalizado?

¿Es importante saber empezar, mantener y terminar adecuadamente una conversación con otras personas? ¿Para qué sirve?

Muchos de vosotros habréis empezado alguna vez a practicar una actividad nueva (un deporte, inglés, informática, etc). También hay ocasiones en las que vais a sitios donde no conocéis a nadie (vas de campamento, cambias de colegio, vas a un cumpleaños, etc) y en esos momentos viene muy bien saber empezar una conversación para conocer gente nueva y hacer más amigos.

Aprender a iniciar, mantener y terminar una conversación con alguien nos permite relacionarnos con muchas personas, aprender cosas de los demás, pasar el rato, etc. Además, las personas que saben conversar resultan muy agradables y simpáticas y son queridas por los demás.

También es importante saber terminar bien una conversación, porque así dejamos un buen recuerdo en los demás y por tanto es mucho más fácil empezar o seguir de nuevo otra conversación con esa persona.

Si no conversamos de forma correcta, puede ser que los demás no quieran hablar con nosotros y nos veamos solos y nos lleguemos a aburrir.

Los PASOS para iniciar una conversación son:

1. *Acércate a la otra persona, mírala a los ojos y sonríele.*

2. *Saluda y preséntate.*
3. *Pregunta algo para empezar a hablar como: Hola, ¿qué haces?, Hola, ¿qué tal estás?, Buenos días, soy... , Perdona, te importaría....*

Los PASOS para mantener una conversación son:

1. *Escucha atentamente. Esto se puede hacer prestándole atención, mirándole a los ojos, diciendo: sí, sí, ya, asintiendo con la cabeza o repitiendo lo que te dice.*
2. *No digas sí o no, di más cosas como: Estoy de acuerdo y además, ¿y tú qué crees?, ¿a ti que te parece?, es muy interesante lo que me estás diciendo, pues yo opino que..., está muy bien eso que dices.*
3. *Di frases agradables y sonríe.*

Los PASOS para terminar una conversación son:

1. *Dile a la otra persona que se tiene que acabar la conversación y discúlpate. Por ejemplo: Lo siento, no puedo seguir hablando contigo porque me tengo que ir a... ; Ya nos veremos ¿eh?, Bueno, lo siento mucho pero... ; Me gustaría un montón seguir hablando contigo, pero me están esperando; En fin, eso es todo*
2. *Dile que podéis volver a hablar en otro momento.*
3. *Despídete. Puedes decir adiós, hasta luego, hasta pronto.*

¿En qué situación puede ser bueno iniciar una conversación con alguien? ¿Cómo se inicia una conversación? ¿Qué se dice?

¿Cómo se mantiene una conversación? ¿Qué se dice?

¿Cómo se termina una conversación? ¿Qué se dice?

¿Alguien puede poner algún ejemplo?

- Role-playing.

Ahora vamos a practicar las habilidades que hemos aprendido. Os vamos a poner juntos y os repartiremos una situación a cada uno para que la ensayéis durante unos minutos. Después un grupo elegido saldrá a representar la situación delante de los demás como si fuera un teatro.

Nota: Se puede representar individualmente o por parejas.

Las situaciones son estas:

-Llega un niño nuevo al centro. Sabes que va a tu mismo colegio y quieres saber cosas de él.
¿Qué deberías hacer?

-Tus papás han organizado una excursión con gente de tu colegio pero solamente conoces al hijo de uno de los papás. ¿Qué deberías hacer?

(Se elige a un grupo y lo representan)

(Representación)

Nota: Durante la representación se proporcionará refuerzo social si los niños lo hacen bien y si las conductas no son correctas se les corregirá dándole pistas sobre cómo hacerlo mejor. Cuando acabe la actuación se hará lo mismo

¿Pensáis que lo han hecho correctamente? ¿Han seguido todos los pasos? ¿Os han parecido adecuados? ¿Por qué?

¿Por qué es importante utilizar esta habilidad? ¿Para qué sirve? ¿Cómo os habéis sentido?
¿Qué es lo que hay que hacer?

Se les vuelve a recordar los pasos.

- Dinámica.

Antes de empezar una dinámica os voy a explicar cómo unirse a la conversación de otros y estar en conversaciones de grupo.

¿Recordáis alguna situación del cuento en la que un personaje se una a la conversación?
¿Qué ocurría? ¿Cómo lo han hecho?

¿Es importante saber incluirse adecuadamente en una conversación de otros? ¿Para qué sirve?

¿Quién se ha unido alguna vez a alguna conversación? ¿Cómo lo has hecho? ¿De qué te ha servido? ¿Cómo te has sentido?

UNIRSE A LA CONVERSACIÓN

Hay veces en las que unas personas están hablando y queremos incluirnos en su conversación o necesitamos preguntar algo. Lo que debemos hacer es acercarnos al sitio donde están, escuchar de lo que están hablando y si dicen algo gracioso reírnos con ellos o si es apropiado dar nuestra opinión. De esta manera podremos disfrutar con los demás, además de conocerlos mejor.

ESTAR EN CONVERSACIONES DE GRUPOS

¿En el cuento los protagonistas han estado en alguna conversación de grupo? ¿Cuándo?
¿Cómo se han comportado los niños?

¿Es importante saber comportarse bien cuando se está hablando en grupo? ¿Para qué sirve?

¿Quién se ha unido alguna vez a alguna conversación? ¿Cómo lo has hecho? ¿De qué te ha servido? ¿Cómo te has sentido?

Cuando estamos en grupo y se está hablando de un tema, es necesario que sepamos comportarnos adecuadamente, es decir, escuchar a cada uno, respetar el turno de palabra y no interrumpir al que habla, hablar amablemente, respetar lo que digan los demás. Si participamos de las conversaciones en grupo nos lo pasaremos mejor, conoceremos más a nuestros amigos y ellos nos conocerán mejor a nosotros, por lo que mejorarán nuestras amistades.

Ahora lo que haréis es juntaros todos y os voy a dar un tema para que lo comentéis. El tema será qué habéis hecho el fin de semana. Dos niños tendrán que quedarse fuera y cuando yo dé una palmada se tendrán que unir a la conversación. Cuando vuelva a dar otra palmada se cambiará de tema y tendréis que hablar de vuestros dibujos favoritos y otros dos niños tendrán que unirse a la conversación. Así practicaréis las habilidades que os acabo de explicar. ¿Me he explicado?

Nota: Se puede trabajar individualmente o por pareja.

- Despedida y tareas para casa.

Pues por hoy ya hemos acabado pero antes os voy a dar algunas tareas para que los hagáis durante la semana para practicar las habilidades que habéis aprendido. Podéis hacerlas o no, pero recomiendo que las practiquéis.

Las tareas son:

- Hablar con un niño que no conozcamos mucho, empezando adecuadamente la conversación.
- Incluirse en una conversación de manera adecuada de otros compañeros.
- Practicar escuchar atentamente mientras otra persona nos cuenta algo.
- Acabar una conversación cuando estemos hablando con alguien.

Pues esto es todo por hoy, espero que os hayáis divertido mucho y nos vemos en la siguiente sesión. ¡¡¡Hasta luego chicos!!!!



-Sesión 4: Habilidades relacionadas con los sentimientos y emociones

- Inicio.

¡Hola chic@s! ¿Cómo estáis? Hoy vamos a aprender qué son las emociones y los sentimientos, cómo los podemos reconocer y para qué nos sirven.

- Relajación.

Primero vamos a relajarnos. Cerrar los ojos y concentraros. Pensad en una escena o situación que os guste mucho o resulte agradable, por ejemplo, el mar o la montaña. Imaginar la situación, los colores del cielo, del suelo, las sensaciones que os produce esa escena. ¿Ya os lo habéis imaginado todos? Ahora vamos a respirar. Cogemos aire por la nariz e hinchamos la barriga como si fuese un globo durante 5 segundos... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora vamos a aguantarlo durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Y ahora lo expulsamos por la boca durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora lo vamos a repetir dos veces más.

Imaginaros que sois un robot. Subimos los hombros hacia arriba, los mantenemos unos segundos y suelto. Una vez más. Ahora con la espalda echamos los brazos hacia atrás como si fuéramos a juntar las manos, mantenemos unos segundos y soltamos. Una vez más. Ahora vamos a apretar muy fuerte la barriga y comprobamos que la barriga está muy dura, relajamos como si fuésemos unos muñecos de trapo y volvemos a hacerlo. Subimos los hombros hacia arriba, los mantenemos unos segundos y suelto. Una vez más. Ahora con la espalda echamos los brazos hacia atrás como si fuéramos a juntar las manos, mantenemos unos segundos y soltamos. Una vez más. Ahora vamos a apretar muy fuerte la barriga y comprobamos que la barriga está muy dura, relajamos como si fuésemos unos muñecos de trapo y volvemos a hacerlo. Repetimos. Subimos los hombros hacia arriba, los mantenemos unos segundos y suelto. Una vez más. Ahora con la espalda echamos los brazos hacia atrás como si fuéramos a juntar las manos, mantenemos unos segundos y soltamos. Una vez más. Ahora vamos a apretar muy fuerte la barriga y comprobamos que la barriga está muy dura, relajamos como si fuésemos unos muñecos de trapo y volvemos a hacerlo.

Volvemos a la respiración. Cogemos aire por la nariz e hinchamos la barriga como si fuese un globo durante 5 segundos... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora vamos a aguantarlo durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Y ahora lo expulsamos por la boca durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Una vez más.

- Se revisarán las tareas anteriores.

A ver, ¿alguno ha hecho las tareas para casa de la semana pasada? ¿Cómo os ha ido? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Alguien quiere contarnos algo?

- Lectura del cuento.

A continuación, vais a escuchar en el cuento las cosas que vamos a aprender hoy que son: diferenciar emociones positivas de negativas, reconocer emociones en uno mismo y en los demás. Estaros atentos que luego trabajaremos sobre el cuento.

- Se presentarán las habilidades sociales: reconocer emociones en uno mismo y en los demás, diferenciar emociones positivas de negativas.

Vamos a ver las emociones que han aparecido en el cuento. ¿Alguien me puede decir que es una emoción?

Las emociones son sentimientos que tenemos cuando nos pasan cosas o cuando reaccionamos ante diferentes situaciones.

Ahora vamos a ver como reconocer emociones en uno mismo y en los demás y diferenciar emociones positivas de negativas.

DIFERENCIAR EMOCIONES POSITIVAS DE NEGATIVAS

¿Os acordáis de cuando en el cuento los tres niños van al templo?

¿Qué han tenido que hacer? ¿Qué han aprendido?

¿Cuáles son? ¿Cuáles son las emociones que nos hacen sentir bien? ¿Cuáles son las que nos hacen sentir mal?

¿Es importante saber diferenciar las emociones que sentimos? ¿Para qué sirve?

Saber diferenciar entre las emociones que tenemos es importante porque todos los días en casa, en el colegio o en el parque cambian nuestros sentimientos porque nos pasan cosas que nos hacen estar contentos, tristes, enfadados... y tenemos que saber por qué nos pasa, para poder cambiar cómo nos sentimos si no es bueno para nosotros.

Tenemos unos sentimientos que son positivos como estar contento, animado, tranquilo, feliz, calmado, alegre... y otros sentimientos que son negativos como estar triste, asustado, furioso, nervioso, aburrido, preocupado, sentirse culpable, etc.

Todos estos sentimientos los reconocemos muchas veces porque nos ocurren determinadas cosas. Por ejemplo, cuando nos enfadamos notamos que nuestro humor cambia, nos

quedamos en un rincón sin querer jugar y además no queremos hablar con nadie. O cuando estamos contentos porque nos han felicitado por algo que hemos hecho bien, tenemos ganas de saltar, de reír, de contárselo a todos... Así que, como decíamos, es muy importante saber reconocer lo que estamos sintiendo y saber qué ha sido lo que nos ha llevado a sentirnos así. De esa manera, si es una emoción negativa podremos hacer algo para cambiarla y sentirnos mejor.

¿Quién puede poner un ejemplo de una situación en la que haya tenido una emoción positiva?
¿Cuál era? ¿Qué había pasado? ¿Qué hiciste?

¿Quién ha tenido una emoción negativa? ¿Cuál era? ¿Qué había pasado? ¿Qué hiciste?

RECONOCER EMOCIONES EN UNO MISMO

Los PASOS para reconocer nuestros sentimientos de manera adecuada son:

- 1. Pensar sobre lo que ha pasado: Tenemos que poner palabras a lo que nos ha pasado para saber qué es lo que nos ha podido hacer sentir así. Y, sobre todo, tenemos que escuchar a nuestro cuerpo, porque siempre hay señales que nos dicen qué es lo que nos está pasando. Por ejemplo, si estoy enfadado tengo la cara seria, contesto mal a la gente, no quiero estar con nadie. Y si estoy sorprendido, estaré atento a lo que pasa, intrigado, ilusionado...*
- 2. Decidir sobre el sentimiento que tienes: Una vez he mirado por dentro, preguntarme ¿qué es lo que siento? ¿qué me ha pasado para sentirme así?*
- 3. Decir "yo me siento". Por ejemplo, yo me siento triste.*
- 4. ¿Me gusta lo que estoy sintiendo?. Pensar si me está gustando lo que estoy sintiendo.*
- 5. ¿Qué hago para cambiarlo o para que se repita?: Pensar qué me apetece hacer. Si es un sentimiento positivo será agradable, pero si es un sentimiento negativo como la rabia y lo que me apetece hacer es pegar un grito a mi hermano, debo buscar otra cosa para hacer y poder cambiar. Por ejemplo, irme un ratito a la habitación y pensar sobre lo que ha pasado. Si hacemos algo diferente a lo que se nos ocurre cuando tenemos esa emoción negativa podremos cambiar cómo nos sentimos, como ocurre con el ejemplo: si me voy a la habitación me calmo y así cuando vuelva ya no tendré rabia ni hablaré mal a mi hermano.*

RECONOCER EMOCIONES EN LOS DEMÁS

Tan importante es reconocer lo que sentimos nosotros como que podamos reconocer lo que sienten los demás, nuestros papás, nuestros amigos... Si sabemos lo que les pasa vamos a poder relacionarnos con ellos mucho mejor.

Los PASOS para poder reconocer cómo se siente alguien de manera adecuada son:

- 1. Mirar a la persona: Tenemos que conseguir diferenciar los sentimientos, como la frustración, el enfado, la felicidad, el miedo... ¿cómo? Mediante las señales del cuerpo y las palabras que corresponden a cada sentimiento. Este paso es muy importante.*
- 2. Nombrar el sentimiento. Por ejemplo, siente alegría.*
- 3. Preguntar: decidir si preguntarle a la persona si se está sintiendo de la manera que pensamos o ver si uno puede hacer algo para ayudarle. Si la persona parece muy enfadada, sería más adecuado esperar hasta que esté tranquila.*

- Role-playing.

Ahora vamos a practicar las habilidades que hemos aprendido. Os vamos a poner juntos y os repartiremos una situación a cada uno para que la ensayéis durante unos minutos. Después un grupo elegido saldrá a representar la situación delante de los demás como si fuera un teatro.

Nota: Se puede representar individualmente o por pareja.

Las situaciones son:

-Tu amigo no quiere jugar al mismo juego que tú, os peleáis. ¿Cómo reconocerías esa emoción?

-Tu hermano te ha empujado y te has caído. ¿Cómo reconocerías esa emoción?

(Se elige a un grupo y lo representan)

(Representación)

Nota: Durante la representación se proporcionará refuerzo social si los niños lo hacen bien y si las conductas no son correctas se les corregirá dándole pistas sobre cómo hacerlo mejor. Cuando acabe la actuación se hará lo mismo

¿Pensáis que lo han hecho correctamente? ¿Han seguido todos los pasos? ¿Os han parecido adecuados? ¿Por qué?

¿Por qué es importante utilizar esta habilidad? ¿Para qué sirve? ¿Cómo os habéis sentido?
¿Qué es lo que hay que hacer?

Se les vuelve a recordar los pasos.

- Despedida y tareas para casa.

Pues por hoy ya hemos acabado pero antes os voy a dar algunas tareas para que los hagáis durante la semana para practicar las habilidades que habéis aprendido. Podéis hacerlas o no, pero recomiendo que las practiquéis.

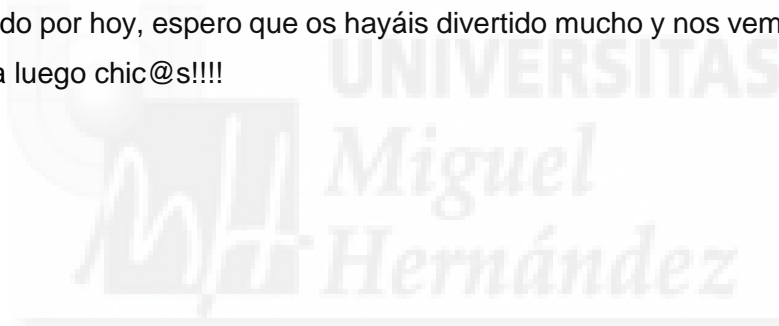
Las tareas son:

-Reconocer nuestras emociones.

-Reconocer emociones en los demás.

-Cambiar emociones que no son positivas e intentando cambiarlas.

Pues esto es todo por hoy, espero que os hayáis divertido mucho y nos vemos en la siguiente sesión. ¡¡¡Hasta luego chic@s!!!!



-Sesión 5: Habilidades relacionadas con los sentimientos y emociones

- Inicio.

¡Hola chic@s! ¿Cómo estáis? Hoy vamos a trabajar las emociones y los sentimientos.

- Relajación.

Primero vamos a relajarnos. Cerrar los ojos y concentraros. Pensad en una escena o situación que os guste mucho o resulte agradable, por ejemplo, el mar o la montaña. Imaginar la situación, los colores del cielo, del suelo, las sensaciones que os produce esa escena. ¿Ya os lo habéis imaginado todos? Ahora vamos a respirar. Cogemos aire por la nariz e hinchamos la barriga como si fuese un globo durante 5 segundos... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora vamos a aguantarlo durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Y ahora lo expulsamos por la boca durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora lo vamos a repetir dos veces más.

Apretar los dos ojos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Vamos a repetirlo. Ahora juntamos los labios y apretamos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Una vez más. Ahora pon la frente como si estuvieras enfadado/a, arrugándola. Otra vez. Ahora con los mofletes, colocamos la boca como si fuésemos a soplar, mantenemos unos segundos y soltamos. Repetimos. Ahora con las orejas, nos concentramos en ellas e intentamos subirlas hacia arriba, mantenemos unos segundos y relajamos. Una vez más. Ahora pasamos a apretar los dientes muy fuerte para relajar el cuello, mantenemos unos segundos y repetimos. Otra vez. Apretar los dos ojos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Vamos a repetirlo. Ahora juntamos los labios y apretamos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Una vez más. Ahora pon la frente como si estuvieras enfadado/a, arrugándola. Otra vez. Ahora con los mofletes, colocamos la boca como si fuésemos a soplar, mantenemos unos segundos y soltamos. Repetimos. Ahora con las orejas, nos concentramos en ellas e intentamos subirlas hacia arriba, mantenemos unos segundos y relajamos. Una vez más. Ahora pasamos a apretar los dientes muy fuerte para relajar el cuello, mantenemos unos segundos y repetimos. Otra vez.

Ahora volvemos a la respiración. Cogemos aire por la nariz e hinchamos la barriga como si fuese un globo durante 5 segundos... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora vamos a aguantarlo durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Y ahora lo expulsamos por la boca durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Lo repetimos una vez más.

- Se revisarán las tareas anteriores.

A ver, ¿alguno ha hecho las tareas para casa de la semana pasada? ¿Cómo os ha ido? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Alguien quiere contarnos algo?

- Lectura del cuento.

A continuación, vais a escuchar en el cuento las emociones que vamos a aprender hoy que son: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y vergüenza.

- Se presentarán las habilidades sociales: las emociones.

Se presentarán habilidades sociales: las emociones que son alegría, tristeza, enfado, sorpresa, miedo y vergüenza. Se pondrá un ejemplo de cada una mediante cartulinas.

¿Os acordáis de qué emociones han salido? ¿Cuáles eran?

TRISTEZA

¿Os acordáis de alguna situación del cuento en la que alguno de los niños se sintiera triste? ¿Qué es lo que le ha pasado para sentirse así? ¿Por qué estaba triste?

Estamos tristes cuando perdemos un juguete que nos gustaba mucho, cuando otros niños no quieren jugar con nosotros, cuando perdemos un amigo, etc. En esos momentos nos sentimos mal y tenemos ganas de llorar, no sonreímos, no queremos jugar... todo esto nos pasa porque estamos tristes.

La tristeza es una emoción negativa que nos sirve para saber las cosas que nos importan.

Si nos sentimos tristes tenemos que seguir los pasos para reconocer una emoción.

¿Alguien puede poner un ejemplo de alguna vez que se haya sentido triste? ¿Qué pasó? ¿Qué hiciste después? ¿Cómo te sentiste?

ALEGRÍA

Y ahora, ¿os acordáis de alguna situación del cuento en la que alguno de los niños se sintiera alegre? ¿Qué le ha pasado para sentirse así?

¿Por qué sabía que estaba alegre?

Podemos estar contentos por muchas cosas, porque sacamos buena nota en un examen, porque nos vamos de viaje, porque ganamos una competición con nuestro equipo, porque nos divertimos jugando con nuestros hermanos... En esos momentos nos sentimos bien y tenemos ganas de reír, de saltar, de hablar, de estar con los demás... Esto es porque estamos alegres, contentos, felices.

La alegría es una emoción positiva que nos sirve para darnos cuenta de las cosas que nos gustan y así poder repetir las.

Si nos sentimos alegres tenemos que seguir los pasos para reconocer una emoción.

¿Alguien puede poner un ejemplo de alguna vez que se haya sentido alegre? ¿Qué pasó?
¿Qué hiciste después? ¿Cómo te sentiste?

ENFADO

¿Os acordáis de alguna situación del cuento en la que alguno de los niños se sintiera enfadado? ¿Qué le ha pasado para sentirse así? ¿Por qué sabía que estaba enfadado?

Podemos estar enfadados porque un niño nos empuja, alguien nos quita algo que era nuestro, los papás nos dicen que hagamos algo que no nos apetece... En estos momentos nos sentimos muy mal y tenemos ganas de gritar, hablamos mal, decimos a los demás cosas feas, no queremos estar con los demás, incluso podemos tener ganas de romper cosas. Esto nos puede pasar porque estamos enfadados.

El enfado es una emoción negativa que nos sirve para saber lo que no nos gusta.

Si nos sentimos enfadados tenemos que seguir los pasos para reconocer una emoción.

¿Alguien puede poner un ejemplo de alguna vez que se haya sentido enfadado? ¿Qué pasó?
¿Qué hiciste después? ¿Cómo te sentiste?

SORPRESA

¿Y ahora os acordáis de alguna situación del cuento en la que alguno de los niños se sintiera sorprendido? ¿Qué le ha pasado para sentirse así?

¿Por qué ha sabido que estaba sorprendido?

Podemos sorprendernos cuando viene a vernos un amigo que no esperábamos, cuando recibimos un regalo, cuando hacen algo agradable por nosotros sin haberlo pedido... En estos

momentos nos sentimos bien, tenemos una sensación de intriga, de ilusión, estamos atentos a lo que pueda pasar... Esto nos puede pasar porque estamos expectantes ante una sorpresa.

La sorpresa es una emoción positiva que casi siempre acaba en alegría por recibir algo que no esperábamos.

Si nos sentimos sorprendidos tenemos que seguir los pasos para reconocer una emoción.

¿Alguien puede poner un ejemplo de alguna vez que se haya sentido sorprendido? ¿Qué pasó? ¿Qué hiciste después? ¿Cómo te sentiste?

MIEDO

¿Y ahora os acordáis de alguna situación del cuento en la que alguno de los niños se sintiera asustado? ¿Qué le ha pasado para sentirse así?

¿Por qué ha sabido que estaba asustado?

Podemos estar asustados porque perdemos de vista a los papás, cuando nos hacemos una herida, cuando alguien grita, cuando escuchamos algún ruido extraño... En esos momentos nos sentimos mal, estamos atentos a todo lo que pasa, notamos que el corazón va muy deprisa y no queremos estar solos... Esto nos puede pasar porque estamos asustados.

El miedo es una emoción negativa que nos sirve para estar atentos a posibles peligros que nos podamos encontrar.

Si nos sentimos asustados tenemos que seguir los pasos para reconocer una emoción.

¿Alguien puede poner un ejemplo de alguna vez que se haya sentido asustado? ¿Qué pasó? ¿Qué hiciste después? ¿Cómo te sentiste?

VERGÜENZA

¿Y ahora os acordáis de alguna situación del cuento en la que alguno de los niños se sintiera avergonzado? ¿Qué le ha pasado para sentirse así?

¿Por qué ha sabido que estaba avergonzado?

Podemos estar avergonzados porque otros niños se han reído de nosotros cuando nos hemos caído, porque creemos que están hablando mal de nosotros, porque te has equivocado con los deberes o porque el profesor te llama a la pizarra... En esos momentos nos sentimos mal y no queremos estar con los demás, no queremos que nos miren, no sonreímos, estamos incómodos... Esto nos puede pasar porque sentimos vergüenza.

La vergüenza es una emoción negativa que nos sirve para diferenciar lo que no nos gusta de lo que sí.

Si nos sentimos avergonzados tenemos que seguir los pasos para reconocer una emoción.

¿Alguien puede poner un ejemplo de alguna vez que se haya sentido asustado? ¿Qué pasó?
¿Qué hiciste después? ¿Cómo te sentiste?

- Dinámica y role-playing.

Se hará un juego con las cartulinas que consistirá en adivinar de qué emoción se trata y cómo se puede cambiar lo que sienten si es una emoción negativa. (por ej: si es una cara de alegría tendrán que buscar la palabra alegría y así con todas las emociones).

Las emociones serán:

-Vergüenza

-Miedo

-Sorpresa

-Enfado

-Tristeza

-Alegría



Luego tendrán que representar la emoción

Nota: Durante la representación se proporcionará refuerzo social si los niños lo hacen bien y si las conductas no son correctas se les corregirá dándole pistas sobre cómo hacerlo mejor. Cuando acabe la actuación se hará lo mismo

¿Pensáis que han hecho las emociones de forma clara? ¿Por qué?

¿Os ha parecido que las han representado todas? ¿Habrías hecho algo de manera diferente?

- Dinámica.

Ahora vamos a jugar a un juego. De cada situación que os presento, me tendréis que decir qué emoción es.

Las situaciones son:

-Tu compañero te insulta y tú le insultas a él.

-Tu profe te felicita porque has sacado muy buena nota en el examen.

-Te peleas con tu hermano.

-Se muere la mascota de tu mejor amigo.

-Vienen a visitarte tus primos a casa.

-El profe te saca a la pizarra.

-Te han regalado un juguete

-Un niño no quiere jugar contigo.

-Cuando estás en casa y oyes un ruido extraño.

-Cuando te equivocas en un ejercicio.

- Despedida y tareas para casa.

Pues por hoy ya hemos acabado pero antes os voy a dar algunas tareas para que los hagáis durante la semana para practicar las habilidades que habéis aprendido. Podéis hacerlas o no, pero recomiendo que las practiquéis.

Las tareas son:

-Reconocer emociones y ponerles nombre.

Pues esto es todo por hoy, espero que os hayáis divertido mucho y nos vemos en la siguiente sesión. ¡¡¡Hasta luego chic@s!!!!

-Sesión 6: Habilidades para resolver conflictos

- Inicio.

¡Hola chic@s! ¿Cómo estáis? Hoy es el último día pero vamos a seguir con el cuento y veremos cómo resolver problemas. Esta es una de las cosas más importantes, para cuando nos surjan problemas con nuestros amigos o con personas que nos relacionemos.

- Relajación.

Primero vamos a relajarnos. Cerrar los ojos y concentraros. Pensad en una escena o situación que os guste mucho o resulte agradable, por ejemplo, el mar o la montaña. Imaginar la situación, los colores del cielo, del suelo, las sensaciones que os produce esa escena. ¿Ya os lo habéis imaginado todos? Ahora vamos a respirar. Cogemos aire por la nariz e hinhamos la barriga como si fuese un globo durante 5 segundos... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora vamos a aguantarlo durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Y ahora lo expulsamos por la boca durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora lo vamos a repetir dos veces más.

Imaginaros que sois un robot. Estirar las piernas todo lo que podáis con la punta del pie, mantenemos y ahora imaginar que sois un muñeco de trapo, relajad ahora la pierna. Vamos a hacer lo mismo con la otra pierna. Estirar las piernas todo lo que podáis con la punta del pie, mantenemos y ahora imaginar que sois un muñeco de trapo, relajad ahora la pierna.

Estirar los brazos todo lo que podáis, mantenemos rígido el brazo y ahora imaginar que sois un muñeco de trapo, relajad ahora el brazo. Vamos a hacer lo mismo con el otro brazo. Estirar los brazos todo lo que podáis, lo mantenemos rígido y ahora imaginar que sois un muñeco de trapo, relajad ahora el brazo. Volvemos a repetir lo mismo.

Subimos los hombros hacia arriba, los mantenemos unos segundos y suelto. Una vez más. Ahora con la espalda echamos los brazos hacia atrás como si fuéramos a juntar las manos, mantenemos unos segundos y soltamos. Una vez más. Ahora vamos a apretar muy fuerte la barriga y comprobamos que la barriga está muy dura, relajamos como si fuésemos unos muñecos de trapo y volvemos a hacerlo.

Apretar los dos ojos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Vamos a repetirlo. Ahora juntamos los labios y apretamos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Una vez más. Ahora pon la frente como si estuvieras enfadado/a, arrugándola. Otra vez. Ahora con los mofletes, colocamos la boca como si fuésemos a soplar, mantenemos unos segundos y soltamos. Repetimos. Ahora con las orejas, nos concentramos en ellas e intentamos subirlas hacia arriba, mantenemos unos segundos y relajamos. Una vez más. Ahora pasamos a apretar los dientes muy fuerte para relajar el cuello, mantenemos unos segundos y repetimos. Otra vez.

Ahora vamos a respirar. Cogemos aire por la nariz e hinchamos la barriga como si fuese un globo durante 5 segundos... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora vamos a aguantarlo durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Y ahora lo expulsamos por la boca durante otros 5... Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Ahora lo vamos a repetir dos veces más.

- Se revisarán las tareas anteriores.

A ver, ¿alguno ha hecho las tareas para casa de la semana pasada? ¿Cómo os ha ido? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Alguien quiere contarnos algo?

- Lectura del cuento.

A continuación, vais a escuchar en el cuento las habilidades que vamos a aprender hoy que son: reconocer una situación problemática, buscar alternativas, valorar las consecuencias, elegir la mejor alternativa y aplicarla.

- Se presentarán las habilidades sociales: afrontar y resolver problemas interpersonales.

Vamos a ver las habilidades que han aparecido en el cuento. ¿Alguien se acuerda de las que nombramos al principio de la sesión y se ha fijado en si han salido? Ahora vamos a ver y a explicar cada una de las partes de la habilidad de resolver un problema que hemos escuchado en el cuento para aprender a hacerlo de manera adecuada.

RESOLVER UN PROBLEMA

¿Recordáis alguna situación del cuento en la que surja algún problema?

¿Qué ocurría? ¿Cómo lo han resuelto?

¿Es importante resolver los problemas? ¿Para qué sirve?

Saber resolver problemas es importante porque, los tiene todo el mundo, en cualquier momento. Hay que afrontarlos con ánimo, pensar antes de actuar y ponerse de acuerdo con los demás para llegar a la mejor solución para todos. Aprender a resolver problemas nos va a ayudar a relacionarnos mejor con otras personas, con nuestros compañeros del cole, con nuestros hermanos e incluso con nuestros padres. Es bueno que tengamos las herramientas adecuadas para hacerlo y así ser capaces de resolver las diferencias de buenas maneras.

Los PASOS para resolver un problema de manera adecuada son:

1. *Definir cuál es el problema: Pensar cuál es exactamente el problema. Ayuda escribirlo en una hoja. Por ejemplo, mi problema es que quiere coger el patinete de mi hermano pero no está para pedírselo y no le gusta que coja sus cosas sin su permiso.*
2. *Pensar en soluciones: Buscar diferentes alternativas. Cuantas más tengamos más fácil será encontrar la mejor solución. Por ejemplo, la solución 1 es esperar a que vuelva, la 2 es cogérselo sin su permiso y la 3 es preguntar a mis padres.*
3. *Valorar las consecuencias de cada solución: Ver las cosas positivas y negativas de cada solución. Valorar las consecuencias para otras personas y para ti tanto en el día de hoy como en el futuro. Por ejemplo, en la solución 1 la ventaja es que verá que le he esperado y puede que por eso me lo deje y el inconveniente es que yo quiero jugar ya con el patinete. Ahora vosotros: ¿cuáles son las ventajas e inconvenientes de la solución 2 y 3?*
4. *Elegir la mejor solución: decidir qué opción es la mejor de entre las disponibles, es decir, lo que tenga más ventajas que inconvenientes. Por ejemplo, la solución que más ventajas y menos inconvenientes tiene es la 1, ya que no se enfadará conmigo y alomejor me lo presta al ver que no se lo he cogido sin permiso.*
5. *Poner en práctica la solución elegida: decidir cuándo y cómo hacerlo. Una vez llevada a cabo, comprobar si el problema se ha resuelto. Si no es así, elegir otra solución. Por ejemplo, cuando llegue mi hermano le pediré por favor si me puede dejar el patinete un rato.*

Todo esto lo podemos aplicar para cualquier problema que nos surja en cualquier sitio y, para ello, tenemos que practicarlo y practicarlo para que se nos dé cada vez mejor.

¿Quién puede poner un ejemplo de una situación en la que se deba resolver un problema?
¿Cómo se haría?

¿Alguien ha resuelto alguna vez un problema con otra persona? ¿Cómo fue? ¿Cómo os sentisteis? ¿Para qué sirve resolver los problemas?

- Role-playing.

Ahora vamos a practicar las habilidades que hemos aprendido. Os vamos a poner juntos y os repartiremos una situación a cada uno para que la ensayéis durante unos minutos. Después un grupo elegido saldrá a representar la situación delante de los demás como si fuera un teatro.

Nota: Se puede representar individualmente o en pareja.

Las situaciones son estas:

-Un compañero insulta a otro en el recreo. ¿Qué deberías hacer?

-Si se te olvida el libro de mates en clase. ¿Qué deberías hacer?

(Se elige a un grupo y lo representan)

(Representación)

Nota: Durante la representación se proporcionará refuerzo social si los niños lo hacen bien y si las conductas no son correctas se les corregirá dándole pistas sobre cómo hacerlo mejor. Cuando acabe la actuación se hará lo mismo

¿Pensáis que lo han hecho correctamente? ¿Han seguido todos los pasos? ¿Os han parecido adecuados? ¿Por qué? ¿Os ha parecido una buena solución? ¿Qué habríais hecho vosotros?

¿Por qué es importante utilizar esa habilidad? ¿Para qué sirve? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué es lo que hay que hacer?

Se les vuelve a recordar los pasos.

- Despedida y tareas para casa.

Pues por hoy ya hemos acabado pero antes os voy a dar algunas tareas para que los hagáis durante la semana para practicar las habilidades que habéis aprendido. Podéis hacerlas o no, pero recomiendo que las practiquéis.

Las tareas son:

-Cuando haya un problema buscar alternativas para solucionarla, elegir la mejor solución y aplicarla.

Conclusión del programa

¿Qué es lo que han encontrado al final Guille, Sara y Miguel? La llave mágica, muy bien. ¿Y para qué necesitaban la llave? Para poder volver a sus casas. ¿Y qué han tenido que hacer para llegar a conseguirla? Han tenido que hacer muchas cosas como conocer a personas nuevas, saludar, presentarse, hablar con ellas, ser simpáticos y amables, pedir favores, ofrecer su ayuda, compartir, aprender a que tenemos emociones y saber reconocerlas, resolver problemas, etc.

Gracias a todo lo que han tenido que pasar y a lo que han aprendido, han logrado la llave que necesitaban para abrir la puerta que les devolvería a sus casas.

Pues bien, al igual que en el cuento esa llave les abría la puerta para ir a casa y ser felices, nosotros también tenemos una llave muy importante que hemos encontrado. Nuestra llave mágica son las habilidades sociales que hemos ido aprendiendo a lo largo del taller que nos ayudarán a relacionarnos mucho mejor con todo el mundo, a sentirnos bien con nosotros mismos, a tener más y mejores amigos y a ser más felices.

Al igual que los niños guardaron la llave mágica para utilizarla en cualquier momento, vosotros debéis hacer lo mismo poniendo en práctica todas las habilidades que habéis aprendido, cada vez que estéis con otras personas. ¡Ya veréis que bien os va todo!

Antes me gustaría saber vuestra opinión sobre el taller. ¿Qué os ha parecido? ¿Cambiarías algo? ¿Os ha gustado? ¿Qué ha sido lo más divertido? ¿Y lo que más os ha aburrido?

Pues esto es todo por hoy, espero que os hayáis divertido mucho. ¡¡¡Hasta luego chic@s!!!!



Apoyo visual

Sesión 1: Habilidades básicas de interacción social

SALUDAR Y PRESENTARSE

PASOS PARA PRESENTARSE:

1. MIRAR A LOS OJOS Y SONREÍR



2. DECIR "HOLA"



3. DECIR TU NOMBRE, si no te conocen



4. PREGUNTAR TU NOMBRE, si no conoces a la persona



PEDIR Y NEGAR FAVORES

PASOS PARA PEDIR UN FAVOR:

1. ¿QUÉ QUIERO?



2. PENSAR QUÉ DECIR



3. PREGUNTAR



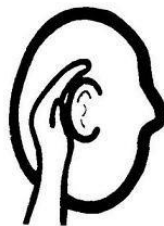
4. DECIR "GRACIAS"

¡¡GRACIAS!!



PASOS PARA NEGAR UN FAVOR

1. ESCUCHAR



2. DECIR NO

No!

3. DAR RAZONES



REÍR Y SONREÍR

“Tener sentidos del humor es importante y saludable”



CORTESÍA Y AMABILIDAD

“Trata a los demás como te gustaría que te traten a ti”



Sesión 2: Habilidades para hacer amigos

AYUDAR

“Trata a los demás como te gustaría que te traten a ti”



COMPARTIR

“Compartir es vivir”



COOPERAR

“Cooperar significa ponerse de acuerdo con los demás”



FELICITAR A LOS DEMÁS

“Es importante saber reconocer las cosas buenas de los demás”



ACEPTAR A UN NIÑO EN EL JUEGO Y UNIRSE AL JUEGO DE OTROS

1. ACERCARSE AL LUGAR DEL JUEGO



2. DECIR "HOLA", o presentarse



3. PREGUNTAR AMABLEMENTE



4.

5. DAR LAS GRACIAS, tanto si juegas como si no

¡¡GRACIAS!!



Sesión 3: Habilidades conversacionales

INICIAR CONVERSACIONES

PASOS PARA INICIAR UNA CONVERSACIÓN:

1. ACÉRCATE A LA OTRA PERSONA, MÍRALA A LOS OJOS Y SONRÍELE



2. SALUDA Y PRESENTATE



3. PREGUNTA ALGO



PASOS PARA MANTENER UNA CONVERSACIÓN

1. ESCUCHA ATENTAMENTE



2. DI MÁS COSAS



3. DI FRASES AGRADABLES Y SONRÍE



PASOS PARA FINALIZAR UNA CONVERSACIÓN

1. DI A LA OTRA PERSONA QUE TE TIENES QUE IR Y DISCULPÁTE

BUENO ME TENGO QUE IR'

2. DILE QUE PODÉIS HABLAR EN OTRO MOMENTO

*Nos volveremos
a ver**

3. DESPÍDETE

adiós
fue un gusto



UNIRSE A LA CONVERSACIÓN

“Para unirse a las conversaciones basta con acercarse, escuchar y hablar”



ESTAR EN CONVERSACIONES DE GRUPO

“Es importante saber comportarnos adecuadamente en las conversaciones en grupo”



Sesión 4: Habilidades relacionadas con los sentimientos y emociones

SABER DIFERENCIAR EMOCIONES POSITIVAS DE NEGATIVAS

“Saber diferenciar emociones positivas de negativas es importante”



RECONOCER EMOCIONES EN UNO MISMO

PASOS PARA RECONOCER EMOCIONES EN NOSOTROS:

1. PENSAR SOBRE LO QUÉ HA PASADO



2. DECIDIR EL SENTIMIENTO QUE TENGO



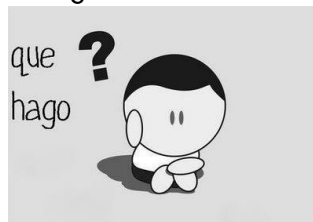
3. DECIR “YO ME SIENTO...”

YO ME SIENTO

4. ¿ME GUSTA LO QUE SIENTO?

¿ **Me gusta** ?

5. ¿QUÉ HAGO?



RECONOCER EMOCIONES EN LOS DEMÁS

1. MIRAR A LOS OJOS Y VER LO QUE ESTÁN SINTIENDO



2. NOMBRAR SENTIMIENTO

¿QUÉ SIENTE...?

3. PREGUNTAR



Sesión 5: Habilidades relacionadas con las emociones y sentimientos

EMOCIONES

TRISTEZA



ALEGRÍA



ENFADO



SORPRESA



MIEDO



VERGÜENZA



JUEGO DE CARTULINAS DE LAS EMOCIONES



ALEGRÍA TRISTEZA ENFADO SORPRESA MIEDO VERGÜENZA

Sesión 6: Habilidades para resolver problemas interpersonales

PASOS PARA RESOLVER UN PROBLEMA:



1. DEFINIR EL PROBLEMA
¿Cuál es el problema?



2. PENSAR EN SOLUCIONES



3. VALORAR LAS CONSECUENCIAS



4. ELEGIR LA MEJOR SOLUCIÓN



5. PONER EN PRÁCTICA LA SOLUCIÓN ELEGIDA

