



Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2014/2015
Convocatoria Septiembre

Modalidad: Trabajo de carácter profesional, relacionados con los diferentes ámbitos del ejercicio profesional para los que cualifica el título.

Título: Propuesta de intervención para la mejora de las habilidades sociales de una niña de 12 años.

Autor: Esther Román Poveda

Tutor: José Antonio Piqueras Rodríguez

Elche a 10 de Septiembre de 2015

ÍNDICE:

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
MÉTODO.....	4
<i>PARTICIPANTE.....</i>	<i>4</i>
<i>DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN.....</i>	<i>5</i>
TRATAMIENTO.....	12
<i>SESIONES DEL TRATAMIENTO:.....</i>	<i>12</i>
DISCUSIONES/CONCLUSIONES.....	16
REFERENCIAS.....	17
ANEXOS.....	20
<i>ANEXO A. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....</i>	<i>20</i>
<i>ANEXO B. DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS SESIONES DEL TRATAMIENTO.....</i>	<i>32</i>

RESUMEN

Este trabajo presenta una propuesta de intervención en una niña de 12 años, con problemas de habilidades sociales en las interacciones interpersonales. Por la edad en la que se encuentra la menor y la problemática que presenta se hace necesario este tipo de intervención, puesto que la adolescencia es una etapa de cambio en la que los adolescentes empiezan a tener más autonomía, respecto a los padres, y de gran importancia para ellos formar parte de un grupo y sentirse integrados en él, por ello es necesario que desde una edad muy temprana aprendan y tengan un buen desarrollo de las habilidades sociales, además saber hacer un buen uso de ellas, para evitar de este modo problemas de acosos o aislamiento social. En este caso para obtener la información necesaria para analizar el problema que presentaba la niña se realizaron una serie de entrevistas, un autorregistro para conocer la frecuencia, intensidad y duración de las conductas problema, además de pasar una serie de pruebas psicológicas para descartar o confirmar otras posibles problemática relacionadas con el déficit en habilidades sociales. Para realizar la propuesta, se siguen una serie de fases. La fase de recogida de datos, la evaluación de los resultados, para poder proponer los objetivos necesarios a conseguir por la menor, y la fase de tratamiento. En esta última fase, se elaborarán una serie de sesiones para poder lograr los objetivos propuestos y poder observar después de la realización del tratamiento cambios positivos en la conducta de la menor.

Palabras clave: adolescente, habilidades sociales, terapia cognitivo conductual.

INTRODUCCIÓN

Los humanos somos seres sociales, por lo que las relaciones interpersonales son una parte esencial de nuestra actividad. Por tanto, el éxito de las principales situaciones vitales, dependerá del adecuado manejo de las habilidades sociales. De acuerdo con Monjas (1999), las habilidades sociales son las *"conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Implica un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos y no un rasgo de personalidad. Son un conjunto de comportamientos interpersonales complejos que se ponen en juego en la interacción con otras personas"*.

En referencia al estudio de las habilidades sociales los investigadores no hablan de una única definición universal ni un criterio absoluto, puesto que dependen de diversas variables que se tienen que tener en cuenta, tales como al individuo, sus actitudes, creencias, valores, capacidades cognitivas y afectivas, sus estilos de interacción, además de atender al marco cultural particular del país. Para poder definir las habilidades sociales se suele hacer referencia tanto al tipo de conducta que se emite cómo a las características de dicha conducta. Un ejemplo de esto nos lo ofrece la definición de Caballo (2005): *"La conducta socialmente habilidosa es ese 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 las situación, respetando esa conducta a los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de las situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas"*.

Al hablar de habilidades admitimos que se trata, siguiendo el modelo cognitivo conductual, de un conjunto aprendido de capacidades de actuación. Una respuesta competente es la que resulta apropiada para un individuo en una situación particular. La conducta socialmente habilidosa tiene tres dimensiones: i) dimensión conductual; ii) dimensión personal (Variable cognitiva y emocional) y iii) dimensión situacional (variables ambientes).

Las principales características de las habilidades sociales según Caballo (2005) son las siguientes: i) se trata de una característica de la conducta, no de las personas; ii) es aprendida, la capacidad de respuesta tiene que adquirirse; iii) es una característica específica a la persona y a la situación, no universal; iv) debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables situacionales; v) está basada en la capacidad de un individuo de

escoger libremente su acción y vi) es una característica de la conducta socialmente eficaz, no dañina.

La adolescencia es una etapa muy importante para el aprendizaje de habilidades interpersonales específicas (Hansen, Nangle y Meyerpuestro, 1998), ya que es un periodo caracterizado por la aparición de grandes cambios físicos provocados por la pubertad, por el avance de habilidades cognitivas como la empatía o la autoconciencia y por cambios importantes en las relaciones interpersonales, todo ello provocando la asunción de nuevos roles sociales (Oliva, 1999).

A medida que los niños van creciendo, sus actividades se van desplazando al grupo de iguales y a la comunidad, lo cual provoca cambios además de en las relaciones ya existentes se produce una ampliación y diversificación de la red social. Esto provoca que los adolescentes vayan adquiriendo cada vez más una autonomía mayor respecto a sus padres, aunque esto siempre se ha considerado como un foco de conflicto entre padres e hijos, aunque algunas investigaciones sostiene que estos cambios entre los niños y sus padres no tiene que provocar necesariamente la aparición de conflictos graves (Rice, 1997). Además, los conflictos en esta etapa suelen estar relacionados con aspectos de la vida cotidiana, las tareas casa, las amistades, la forma de vestir o la hora de volver a casa (Galambos y Almeida, 1992).

En relación a los conflictos entre hermanos, es mayor al inicio de la adolescencia, ya que a medida que van madurando tiende a disminuir el conflicto en su relación con los hermanos (Goodwin y Roscoe, 1990).

Por otra parte, la forma más apropiada de intervenir en este tipo de problema es tener en cuenta la naturaleza de las dificultades del sujeto, para que la elección de las técnicas de entrenamiento en habilidades sociales sean las más apropiadas en cada caso. Las dificultades en este ámbito pueden deberse, por un lado, al no haber aprendido determinadas conductas, como defiende el modelo del déficit, y siendo necesaria una intervención basada en técnicas conductuales, mientras que por otra parte según el modelo de interferencias, existan interferencias que impidan la puesta en práctica de dichas habilidades, en este caso en la intervención será más eficaz utilizar técnicas cognitivas y de control de ansiedad (Caballo, 2015).

En los dos casos, es importante tener un control sobre el contexto, ya que el repertorio de habilidades interpersonales de un sujeto va a estar condicionado por factores externos, del ambiente.

Entre las técnicas conductuales utilizadas, para el entrenamiento de habilidades sociales tenemos, el modelado e imitación, aprendizaje por medio de la observación; role-playing o representación, ensayo de las habilidades sociales en situaciones simuladas; y por último el reforzamiento, reforzar las habilidades que el sujeto está aprendiendo, siempre en el momento apropiado.

En relación con las técnicas cognitivas, se pueden utilizar las siguientes técnicas: reestructuración cognitiva, que consiste en un conjunto de estrategias para poder percibir e interpretar el mundo de una manera más adaptada; técnica de relajación, es útil cuando el miedo o la ansiedad ante las situaciones sociales es el principal problema del sujeto; y por último entrenamiento en resolución de problemas interpersonales, en la que se engloban habilidades como: pensamiento alternativo o habilidad para elaborar diversas soluciones ante un problema interpersonal, pensamiento causal o capacidad para establecer una relación causa-efecto entre la propia conducta y los efectos que produce, pensamiento consecuencial o capacidad para evaluar las soluciones planteadas en función de sus efectos positivos y negativos y pensamiento medio-fines o capacidad para planificar los pasos necesarios para lograr una meta interpersonal (Caballo, 2015).

Habida cuenta de que la adolescencia es una etapa de cambio y el buen ajuste de las habilidades sociales es esencial para su buen manejo en las relaciones interpersonales y sociales y para evitar diferentes problemas de adaptación, por esta razón vamos a llevar a cabo esta propuesta de intervención. Así en este caso se observa a una edad temprana una inadaptación por falta de un buen desarrollo de las habilidades sociales, puesto que en algunos aspectos, como por ejemplo en la relación con su hermana menor los conflictos deberían de haber ido disminuyendo a medida que la niña va creciendo, como se ha hablado anteriormente, y observamos que en este caso no es así. Por tanto, se hace necesaria la intervención con la niña para un buen desarrollo de las habilidades sociales y evitar que esto le provoque problemas futuros en sus relaciones interpersonales.

MÉTODO

PARTICIPANTE

La propuesta de intervención se lleva a cabo para un estudio de caso $n=1$, es decir la intervención va dirigida a un sujeto, en este caso en especial se trata de una niña de 12 años de edad, su madre es de nacionalidad española y su

padre africano, por lo que la niña es de raza negro, lo cual ha provocado que en algunos momentos haya sido discriminada por sus compañeros o profesores. Reside en una localidad de la provincia de Alicante, y en la actualidad está cursando 1º de la E.S.O.

En el hogar convive con su madre y su hermana menor, ya que su padre desde que la menor era muy pequeña se fue a Alemania por cuestión de trabajo y sólo venía a España 2 o 3 veces al año. Actualmente, no existe relación con su padre, puesto que él actualmente no se hace cargo de sus hijas ni mantiene ningún tipo de relación con ellas.

Se ha requerido la intervención especialmente por parte de su madre, debido a todos los problemas de bullying que ha sufrido su hija en el colegio, pero también por todas las conductas desadaptativas que ha observado en su hija, como la falta de verbalización y expresión de los sentimientos, la gran rivalidad existente con su hermana menor, el miedo perseverante en el tiempo de no querer quedarse sola, englobada en varios aspectos, por un lado no querer quedarse sola en relación a las amistades, quiere sentirse querida y valorada, tener una seguridad en sus relaciones con los iguales, y por otro lado, miedo a quedarse sola en casa, sobre todo porque piensa que le puede pasar algo a su madre en el tiempo que ella está fuera de casa.

Además, del interés de su madre para que se llevara a cabo la intervención, la menor también estaba de acuerdo, ya que es consciente de algunos problemas que ha tenido, sobre todo los relacionados con la interacción con los iguales.

DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

Instrumentos de evaluación:

Para realizar la evaluación inicial de la menor se utilizaron los siguientes instrumentos y pruebas psicológicas:

- *Entrevista Clínica semiestructurada para padres elaborada especialmente para el caso.* Se trata de una entrevista que contiene 23 ítems, estructurados en base a 4 módulos básicos: situación familiar, relación madre-hija, relación entre hermanas, relación con los compañeros de clase y actitud en clase, y relación con amigos/as. Esta entrevista se diseñó especialmente para este caso en concreto y atendiendo a las demandas iniciales.
- *Entrevista clínica semiestructurada para adolescentes, creada especialmente para el caso.* Consta de 14 ítems, estructurados en 3 módulos: relación con

compañeros de clase y actitud con los profesores, actitud en casa y relación con su hermana. La entrevista fue diseñada para este caso en concreto, por esta razón se centra en los tres módulos anteriormente mencionados, ya que son los que más atención requieren en este caso y de los que más información necesitábamos, basándonos en la demanda de intervención de la madre.

- *Autorregistro para padres y adolescentes, realizado especialmente para este caso en particular.* Se ha elaborado para medir la frecuencia, duración e intensidad de las conductas problemas más destacadas de la menor relacionadas con el hábito familiar, en las que la madre podría registrar más conductas.
- *Test situacional:* La mejor forma de evaluar las habilidades sociales es mediante la observación directa en la vida cotidiana del sujeto, el problema en este caso es que podríamos provocar modificaciones en la conducta de la menor con nuestra presencia, por esta razón hemos optado por realizar un test situacional, es decir mediante la simulación de varias situaciones que le generan problemas, poder ver sus conductas y cómo afronta estas situaciones, para de esta forma poder registrar un mayor número de conductas y poder contrastar la información registrada por la madre y la niña. Todo el procedimiento de la prueba será grabado en vídeo, para posteriormente visionarlo y transcribirlo toda a papel, para que no se pierda ningún detalle de su conducta.
- *Cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia (CEDIA; Inglés, Méndez e Hidalgo, 2000).* Es un autoinforme que mide las dificultades interpersonales que presentan los adolescentes en un amplio rango de relaciones y situaciones sociales. Es un cuestionario que se puede administrar tanto de forma individual como colectiva y va dirigido a adolescentes de edades comprendidas entre los 12 y 18 años. Está formado por cinco subescalas: Asertividad, Relaciones Heterosexuales, Hablar en Público, Relaciones Familiares y Amigos, las puntuaciones de cada escala se suman para obtener la puntuación total del CEDIA. A mayor puntuación, mayor dificultad interpersonal. Por otro lado, el CEDIA posee adecuadas propiedades psicométricas, elevada fiabilidad y estructura multimodal, ya que el rango de los coeficientes de consistencia interna obtenidos con las puntuaciones totales de las pruebas revisadas varía de .76 a .95, por tanto el alfa de Cronbach del

CEDIA (.91) es uno de los más altos; así como su viabilidad, puesto que el tiempo de aplicación se reduce a 15-20 minutos (Inglés et al., 2000).

- *Escala de Autoestima (Society and Adolescent Self Image, SASI, Rosenberg, 1965)*. Este instrumento evalúa la autoestima en adolescentes, a través de nueve dimensiones que son las siguientes: somatización, obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide, psicoticismo y escala adicional. Está formado por 10 ítems que siguen una escala Likert de cuatro puntos, de los cuales 5 están formulados en sentido positivo y cinco en sentido negativo, para de esta forma controlar la aquiescencia, el contenido de los ítems se centra en los sentimientos de respeto y aceptación de si mismo/a. Los autores no han establecido unos puntos de corte claros para determinar el nivel de autoestima según la puntuación obtenida, pero se suele considerar como rango de puntuación normal el situado entre 25 y 35 puntos. La fiabilidad del test-retest, en población adulta es de .85 y el coeficiente de alfa de consistencia interna es de .92. La traducción al español de esta escala viene recogida en Echeburúa (1995). La escala presenta buenas propiedades psicométricas tanto en población española adulta con y sin TAS (Baños y Guillen, 2000; Martín-Albo, Núñez, Navarro y Grijalvo, 2007) como en adolescentes (Atienza, Moreno y Balaguer, 2000; Lameiras Fernández y Rodríguez Castro, 2003).
- *SPAI-B: Inventario de Ansiedad y Fobia social breve (SPAI-B, García-López et al., 2008)*. Esta prueba es una versión abreviada del SPAI, validada para población adolescente, el "Inventario de ansiedad y fobia social, forma breve" (Social Phobia and Anxiety Inventory, Brief form, SPAI-B). Esta nueva versión, es una escala abreviada que consta de 16 ítems, que evalúan síntomas cognitivos, conductuales y somáticos, como la escala original. Es considerada una medida de cribado muy útil, por sus buenas propiedades psicométricas, equivalentes a la versión larga del SPAI. La consistencia interna de esta escala fue de .92 y el promedio de correlación ítem-total de .68 (rango .54-.75). Muestra una buena estabilidad temporal a los seis meses (.60) y fuertes correlaciones tanto con el SPAI original ($r=.88$) como a la "Escala de ansiedad social para adolescentes" (Social Anxiety Scale for Adolescents, SAS-A; La Greca y López, 1998) ($r=.76$). Además, los resultados mostraron que presenta una estructura unifactorial, que correspondía a una dimensión de orden superior, ansiedad social, en la línea de lo encontrado por otros autores (Olivares, García-López,

Hidalgo y Caballo, 2004). Además, ha mostrado ser sensible al cambio terapéutico (García-López, Muela, Espinosa-Fernández y Díaz-Castela, 2009).

Fases del tratamiento:

Fase I: RECOGIDA DE DATOS

En primer lugar, se tuvo una reunión con la menor y su madre en la que se realizó el pase de la entrevista semiestructurada por separado a cada una. Para de este modo, poder tener una visión general de la situación de la menor y los principales aspectos que requieren intervención. Además, se les facilitó un autorregistro a cada una, para poder medir la frecuencia, duración e intensidad de las conductas problema que se observan en la menor en el hábito familiar.

- Tras analizar las dos entrevistas y los autorregistros, se propuso el pase de varias pruebas a la menor, puesto que se observó que podría tener algún déficit de autoestima, falta de habilidades para las relaciones interpersonales y para descartar algún tipo de fobia social, se decidió pasar las siguientes pruebas: SASI, (Rosenberg, 1965), CEDIA, (Inglés et al., 2000) y SPAI-B, (García-López et al., 2008).

Fase II: EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS

Tras el pase de las pruebas a la menor, se realizó la corrección de cada una para su posterior interpretación, y de esta manera poder establecer un plan de tratamiento en base a los déficits que son necesarios mejorar en la niña.

Análisis funcional:

A partir de la información obtenida durante la fase de recogida de datos, se puede plantear el análisis funcional para explicar la conducta problema de la niña

Conducta problema: falta de habilidades sociales en las relaciones interpersonales.

A nivel emocional muestra una gran ansiedad ante los problemas o conflictos con los iguales y familiares, ya que al no saber cómo afrontarlos se muestra muy insegura, produciéndole en ocasiones rabia y tristeza la situación. También muestra un gran déficit en la expresión de las emociones y los sentimientos, además de no saber interpretar o verbalizar como se siente.

Figura 1.

Análisis funcional

ESTÍMULOS ANTECEDENTES	ORGANISMO	RESPUESTA	CONSECUENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> -Hablar con personas desconocidas. -Interactuar con personas mayores. -Preguntar dudas en clase. - relaciones de posesión. - Conflictos en casa. -Celos a su hermana. -Decir que no. 	<p>Historia de aprendizaje:</p> <p>Familia: abandono de su padre, separación matrimonial de sus padres, presencia de maltrato psicológico de su padre a su madre.</p> <p>Colegio: Bulling en el colegio, rechazo por racismo provocado por su color de piel y sobrepeso.</p> <p>Biológicos: Sobrepeso.</p>	<p>Cognitiva: Pensamiento relacionados con que se van a reír de ella, que no va a saber arreglar las cosas, que la van a abandonar, que la van a dejar sola... Miedo, irá, tristeza, inseguridad</p> <p>Motoras: evita hacer preguntas, evita a las personas con las que tiene un problema, se encierra en su habitación sola, deja de hablar con las personas con las que tiene un conflicto, espera que se pase la situación.</p> <p>Fisiológicas: rubor, taquicardia, sudoración.</p>	<p>Consecuencias a corto plazo: alivio, tranquilidad, cese del malestar (refuerzo positivo).</p> <p>Consecuencias a largo plazo: Baja autoestima, bajo autoconcepto, disminución de hhss, incremento de sentimientos de indefensión y deterioro de la estructura psicosocial (amistades, compañeros de clase...)</p>

Por otra parte, a nivel cognitivo según la información aportada por la madre y la niña, muestras unos pensamientos muy negativos hacia ella misma, se siente muy mal con su aspecto físico y se considera inferior a los demás, esto le afecta mucho en sus relaciones con los iguales, puesto que al considerarse inferior a los demás, en muchas ocasiones se deja avasallar y hace lo que los demás le piden, aunque ella no esté de acuerdo. En relación a las amistades, se le observa una continua inseguridad y miedo a quedarse sola, lo que provoca que

sea muy posesiva, no quiere que la dejen sus amigas y cuando tiene cualquier problema no sabe cómo afrontarlo, carece de estrategias de afrontamiento y pide mucha ayuda a su madre en este aspecto. En relación a esta inseguridad de quedarse sola presenta muchos celos hacia su hermana, no quiere que llame la atención de su madre, o de cualquier otro familiar, e intenta infravalorar todo lo que hace su hermana pequeña. A nivel de personalidad, por la falta de habilidades sociales que presenta a la hora de relacionarse con sus iguales y con su familia denota una gran falta de adaptación.

Por la información obtenida, se puede decir que todas estas inseguridades y miedos hacia la idea de quedarse sola y su posesión en las relaciones afectivas, puede deberse a las situaciones de inestabilidad vivida en su hogar y en relación al resto de su familia. Puesto que por un lado, sufrió el abandono de su padre cuando ella era muy pequeña. Por otra parte, con la familia de su madre solo tenían relación anteriormente con sus abuelos, de los cuales la menor sufrió en una ocasión una agresión física por parte de su abuela, y además, esta creaba muchas diferencias entre las hermanas, tratando muy bien a la pequeña. Esto puede haber provocado la rivalidad que presenta la niña hacia su hermana en la actualidad.

Fase III: TRATAMIENTO

Tras la evaluación de toda la información aportada mediante las diferentes pruebas psicológicas administradas a la niña, se establece el plan de tratamiento elaborado en base al análisis funcional y teniendo en cuenta las necesidades que presenta la menor. De esta manera, se proponen los siguientes objetivos:

Objetivo general: Un entrenamiento en mejora de habilidades sociales y autoestima

Objetivos específicos:

1. Conocer que son las habilidades sociales y aprender a ponerlas en práctica.
2. Comprender la importancia de este tipo de conducta.
3. Aprender habilidades de negociación necesarias para llegar a acuerdos con los padres.
4. Defender adecuadamente y de forma eficaz sus opiniones.
5. Mejorar la expresión de sus emociones y sentimientos.
6. Mejorar la visión que tiene de ella misma.
7. Aprender a decir que no

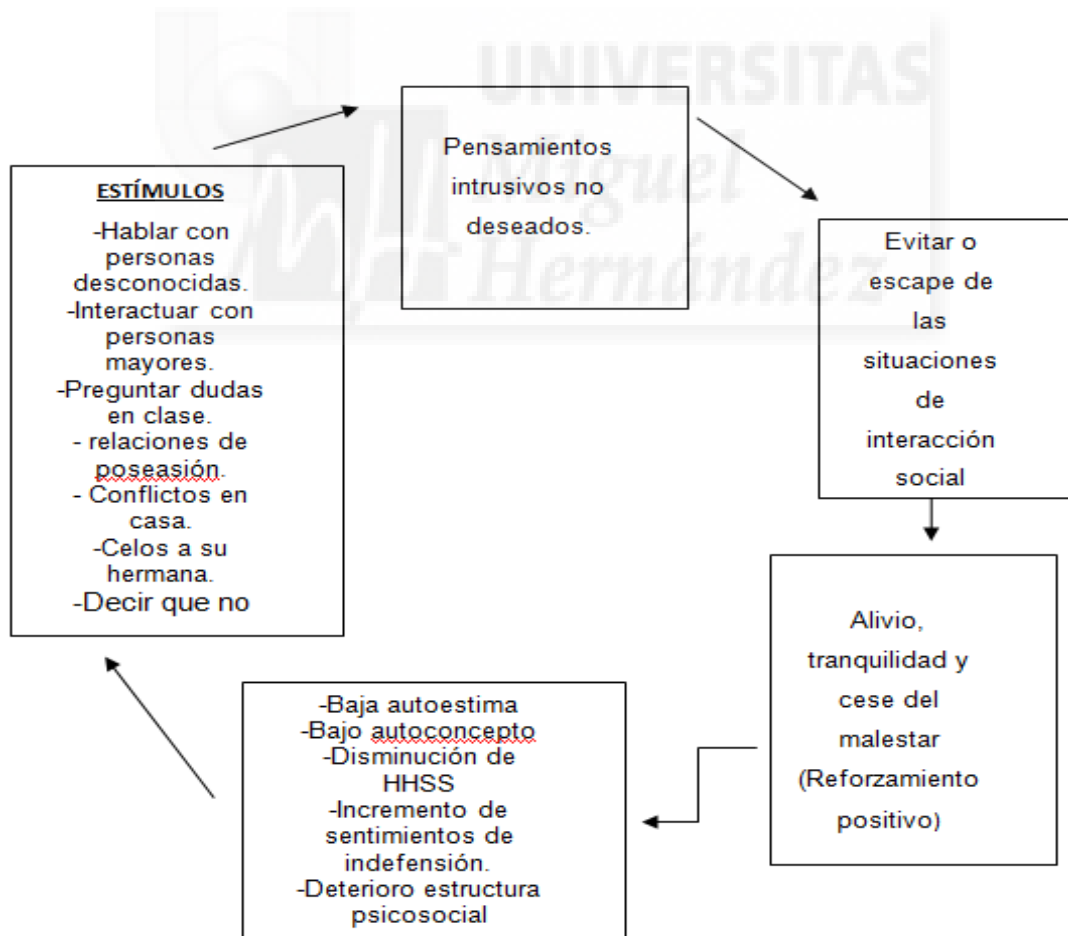
8. Mejorar relación entre hermanas
9. Entrenamiento en relajación

Fase IV: EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN:

- Tras la realización de todas las sesiones propuestas, se volverán a pasar a la menor las pruebas: SASI, (Rosenberg, 1965), CEDIA, (Inglés et al., 2000) y SPAI-B, (García-López et al., 2008).

Se seguirá el mismo procedimiento que en la fase de recogida de datos, anteriormente explicada, así con la comparación de la información previa de la evaluación y la de esta fase, se podrá verificar o no si se ha producido algún cambio en la menor, es decir si ha tenido la intervención algún efecto a nivel cognitivo-conductual en la niña.

Figura 2. Modelo general del mantenimiento de la conducta problema.



TRATAMIENTO

SESIONES DEL TRATAMIENTO:

Figura 2.

Sesiones del tratamiento.

SESIONES	CONTENIDOS	MATERIALES
<p>Sesión 1: Recogida de información Objetivo específico: Recogida de datos para conocer la situación de la menor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de una entrevista a la menor y a su madre. -Facilitación de autorregistros para su cumplimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> -Papel y bolígrafo. -Las dos entrevistas en papel -Los dos autorregistros
<p>SESIÓN 2: Pase de pruebas psicológicas Objetivo específico: recogida de información</p>	<ul style="list-style-type: none"> - SASI, (Rosenberg, 1965). - CEDIA, (Inglés et al., 2000). - SPAI-B, (García-López et al., 2008). - Test situacional. 	<ul style="list-style-type: none"> -Manual, plantilla y hoja de corrección de SASI. -Manual, plantilla y hoja de corrección de CEDIA. -Manual, plantilla y hoja de corrección de SPAI-B.
<p>SESIÓN 3: Relajación Objetivo específico: Entrenamiento en relajación.</p>	<p>PowerPoint: Breve explicación de qué es la relajación, para que sirve y en qué momento se puede utilizar. Además, de explicar la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.</p> <p>Actividad: Se practicará la técnica para que la niña luego la pueda entrenar sola en casa.</p> <p>Para casa: Al terminar la sesión se le mandarán que practique la relajación todos los días antes de dormir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Radiocasete y música relajante. -Portátil u ordenador.
<p>SESIÓN 4: Conocer las habilidades sociales Objetivo específico: Conocer que son las habilidades sociales y aprender a ponerlas en práctica</p>	<p>Relajación: Los primeros 10 minutos.</p> <p>PowerPoint: para explicar que son las habilidades sociales, para qué sirven, cuándo y cómo se usan.</p> <p>Actividad: Se pondrán ejemplos de situaciones y la niña tendrá que explicar cómo las resolvería de forma adecuada utilizando las habilidades sociales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Radiocasete y música relajante. -Portátil u ordenador. -Papel, lápiz y borrador.
<p>SESIÓN 5: ¿Para qué sirven las habilidades sociales? Objetivo específico: Comprender la importancia de este tipo de conducta</p>	<p>Relajación: Los primeros 10 minutos se dedicaran a realizar un ejercicio de relajación.</p> <p>Actividad: Lectura de varias historias relacionadas con las</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Radiocasete y música relajante. -Portátil u ordenador. - Hoja con las historias.

	<p>habilidades sociales, para posteriormente reflexionar sobre las historia.</p>	
<p>SESIÓN 6: Sentir y expresar Objetivo específico: Mejorar la expresión de sus emociones y sentimientos</p>	<p>Relajación: Los primeros 10 minutos se dedicaran a realizar un ejercicio de relajación.</p> <p>PowerPoint: Se explicará muy brevemente que son las emociones y los sentimientos, además de los tipos que hay.</p> <p>Vídeo: Sobre las emociones.</p> <p>Juego: Con un dado en el que aparecen caras expresión de diferentes emociones, la niña tendrá que representar la emoción que le toque y comentar en que situaciones siente esa emoción.</p>	<p>-Radiocasete y música relajante.</p> <p>-Portátil u ordenador.</p> <p>- Dado.</p> <p>-Hojas, lápiz y borrador.</p>
<p>SESIÓN 7: ¿Cómo soy? ¿Cómo me siento? Objetivo específico: Mejorar la visión que tiene de ella misma</p>	<p>Relajación: Primeros 10 minutos.</p> <p>Actividad: Se le pedirá a la niña que haga un listado de sus virtudes y defectos, una vez hecho el listado se hablará de lo que ha puesto, y se reflexionará con ella sobre esas elecciones. Después, se le mostraran dos listados hechos por su madre y una amiga suya, para que pueda valorar y comparar las diferencias que existen entre la forma en la que se ve ella y cómo la ven los demás.</p>	<p>-Radiocasete y música relajante.</p> <p>-Folios, lápiz y borrador.</p> <p>-Listado de la madre.</p> <p>-Listado de la amiga.</p>
<p>SESIÓN 8: Vamos a negociar Objetivo específico: Aprender habilidades de negociación y resolución de conflictos necesarias para llegar a acuerdos con los padres.</p>	<p>Relajación: Los primeros 10 minutos.</p> <p>-PowerPoint: Breve explicación de las principales habilidades de negociación.</p> <p>-Actividad: representación de varias situaciones de conflicto que la niña tendrá que resolver de la mejor manera, en la que se repartirán los papeles entre la menor y la psicóloga. Después se realizará una reflexión sobre la actividad y las dificultades que ha encontrado.</p>	<p>-Radiocasete y música relajante.</p> <p>-Portátil u ordenador.</p> <p>-Hoja con las situaciones.</p>

<p>SESIÓN 9: Cómo defender nuestra opinión y decir que “no”. Objetivo específico: Defender adecuadamente y de forma eficaz sus opiniones</p>	<p>Relajación: Los primeros 10 minutos.</p> <p>Recordatorio: Breve recordatorio de lo que es la Asertividad y las técnicas para llevarla a cabo.</p> <p>Actividad: Se irán leyendo una serie de supuestos en los que los sujetos se encuentran en situaciones en las que tienen que defender su opinión y la niña tendrá que ir resolviéndolas en base a los conceptos dados.</p>	<p>-Radiocasete y música relajante. -Portátil u ordenador. -Hoja con los supuestos.</p>
<p>SESIÓN 10: Juego de hermanas Objetivo específico: Mejorar relación entre hermanas</p>	<p>Juego 1: Se tapara los ojos a una de las dos y la otra tendrá que guiarla por un recorrido y se invertirán los papeles. Al final se hablará de lo que han sentido cada una en las diferentes situaciones y se les hablará de la importancia de la confianza.</p> <p>Juego 2: Se les pedirá que hagan un dibujo las dos juntas sin poder hablar entre ellas, un vez finalizado se les pedirá que esta vez hagan uno juntas hablando de lo que van a dibujar, después se comparará cada dibujo para ver cual ha salido mejor y que reflexionen sobre la importancia de la comunicación entre las dos.</p>	<p>-Tela para vendar los ojos. -Hojas y colores.</p>
<p>SESIÓN 11: Retest Objetivo específico: observar si se ha producido algún cambio de conducta en la niña.</p>	<p>- SASI, (Rosenberg, 1965). - CEDIA, (Inglés et al., 2000). - SPAI-B, (García-López et al., 2008).</p>	<p>-Manual, plantilla y hoja de corrección de SASI. -Manual, plantilla y hoja de corrección de CEDIA. -Manual, plantilla y hoja de corrección de SPAI-B.</p>

Figura 4. Cronograma de la intervención

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
SESIÓN 1: Recogida de datos							
SESIÓN 2: Pase de pruebas							
SESIÓN 3: Vamos a relajarnos							
SESIÓN 4: Conocer las habilidades sociales							
SESIÓN 5: Para qué sirven las habilidades sociales							
SESIÓN 6: Sentir y expresar							
SESIÓN 7: ¿Cómo soy? ¿Cómo me veo?							
SESIÓN 8: Vamos a negociar							
SESIÓN 9: Cómo defender nuestra opinión y decir "NO"							
SESIÓN 10: Juego de hermanas							
SESIÓN 11: Retest							

DISCUSIONES/CONCLUSIONES

Con la intervención propuesta y teniendo en cuenta las necesidades que presenta la niña en relación a las habilidades sociales, se espera que disminuyan sus dificultades en las interacción con los demás.

Sabiendo la importancia que tiene las habilidades sociales en la infancia, puesto que facilitan tanto a la adaptación actual del individuo en la sociedad como la futura, ya que las habilidades sociales ayudan a prevenir trastornos psicopatológicos y actúan como factor de protección, amortiguando el impacto de los acontecimientos estresantes vividos por los menores (de Miguel, 2014). Por esta razón es importante trabajar las habilidades sociales de interacción con esta niña, puesto que al igual que en otras investigaciones y tratamientos, que se ha tratado con menores con características similares ha dado unos buenos resultados, debido a que en muchas ocasiones los menores con este tipo de problemáticas, por su entorno familiar, entre otros, no tiene un buen desarrollo de las habilidades o incluso pueden haber adquirido habilidades sociales inadecuadas, y por tanto el cambio cuando se ha intervenido con ellos ha sido muy notorio. Según algunos autores, las habilidades sociales determinan, al menos parcialmente, la adaptación y participación en diferentes contextos (Caballo 2005; Lacunza y González, 2009). Sin embargo, Monjas (2002), considera que la sola presencia de comportamientos sociales no determina que un niño sea socialmente competente, sino que debe poner en juego este repertorio de habilidades sociales en una situación específica y ser valorado positivamente, para que su actuación sea competente. Teniendo en cuenta los anteriormente dicho, la intervención que se propone en esta propuesta no se basa simplemente en sesiones teóricas, sino que se ha intentado dar prioridad a la práctica, por su importancia, aunque en algunas sesiones se han mezcla ambas formas, ya que era necesario que la niña tuviera unas nociones básicas de algunos conceptos claves. Por tanto, la intervención se centra en actividades y juegos prácticos, para de esta forma mejorar la integración de los conocimientos y entrenar las habilidades sociales en las diferentes situaciones aunque sea de forma simulada.

Con las herramientas de resolución de conflictos y asertividad que se van a entrenar se espera que la niña tenga las habilidades necesarias para manejar y afrontar de forma apropiada cada situación, provocándole de esta forma menos ansiedad las interacciones sociales. Por otro lado, con las actividades para mejorar su autoestima y la expresión de las emociones y los sentimientos, se espera un fortalecimiento o mejora de la visión que tiene de ella misma, que a su

vez puede afectar en sus relaciones interpersonales, ya que al disminuir sus miedos e inseguridades favorecerá su confianza para poder establecer relaciones interpersonales sanas. En la relación con su hermana, se pretende que pueda, además de utilizar las habilidades generales entrenadas, mejorar a nivel de confianza entre ellas y de comunicarse, que contando la una a la otra y trabajando juntas pueden hacer cosas importantes y mejorar así el clima del hogar, repercutiendo todo ello en la relación de las niñas con la madre, debido a que cambiará su rol actual de mediadora y castigadora en los conflictos que tiene la niña con la hermana menor.

REFERENCIAS

Asociación española contra el cáncer (2015) AECC style: Electronic references.

Recuperado de:

<https://www.aecc.es/TeAyudamos/informaryconcienciar/Paginas/quesonlasemociones.aspx>

Baños, R.M. y Guillén, V. (2000). Psychometric characteristics in normal and social phobic samples for a Spanish version of the Rosenberg self-esteem scale. *Psychological Reports*, 87, 269-274.

Caballo, V.E. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* (5ª Ed.). Madrid: Siglo XXI.

De Miguel, P. (2014). Enseñanza de habilidades sociales de interacción social en niños con riesgo de exclusión. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(1), 17-26.

Galambos, N.L. y Almeida, D.M. (1992). Does parent-adolescent conflict increase in early adolescence? *Journal of Marriage and the Family*, 54, 737-747.

García-López, L.J., Muela, J.A., Espinosa-Fernández, L. y Díaz-Castela, M.M. (2009). Exploring the relevance of expressed emotion to the treatment of social anxiety disorder in adolescence. *Journal of Adolescence*, 32, 1371-1376.

- Gil, F. y García, M. (2005). Entrenamiento en habilidades sociales. En F.X. Labrador, J.A. Cruzado y M. Muñoz, *Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta*. Madrid: Pirámide.
- Goodwin, M.P., y Roscoe, B. (1990). Sibling violence and agonistic interactions among middle adolescent. *Adolescence*, 25, 451– 467.
- Hainbuch, F. (2006). *Relajación muscular de Jacobson*. Madrid: EDIMAT.
- Hansen, D.J., Nangle, D.W y Meyer, K.A. (1998). Enhancing the effectiveness of social skills interventions with adolescents. *Education y treatment of children*, 21, 489-513.
- Inglés, C.J (2003). *Enseñanza de habilidades interpersonales para adolescentes Programa PEHIA*. Madrid: Pirámide.
- Inglés, C.J., Méndez, F.X. y Hidalgo, M. D. (2000). Cuestionario de Evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia. *Psicothema*, 12(3), 390-398.
- Kelly, J. (2002). Entrenamiento en habilidades sociales. *Guía práctica para las intervenciones (7ª Ed.)*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Lacunza, A.B. y González, N.C. (2009). Las habilidades sociales en niños preescolares en contextos de pobreza. *Ciencias Psicológicas*, 3(1) 57-66.
- Maritín-Albo, J., Núñez, J.L., Navarro, J.G. y Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2),458-467.
- Monjas, M. I. (1996). *Programa de Enseñanza de Interacción Social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar*. Madrid: CEPE.
- Rosenberg, M. (1965). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires: Paidós.

Oliva, A. (1999). Desarrollo De La Personalidad Durante La Adolescencia. *Desarrollo Psicológico Y Educación*, 1, 471-492.

Olivares, J., García-López, L.J., Hidalgo, M.D. y Caballo, V. (2004). Relationships among social anxiety measures and their invariance: a confirmatory factor analysis. *European Journal of Psychological Assessment*, 20, 172-179.

Vila, J. y Fernández-Santaella, M.C. (2004). Habilidades sociales (Cap. 7). En J. Vila y M.C. Fernández-Santaella, *Tratamientos Psicológicos*. Madrid: Pirámide.



ANEXOS

ANEXO A. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Entrevistas:

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA PARA PADRES/MADRES.

Datos personales:

Edad:

Nivel de estudios:

Ciudad:

Estado civil:

Relación con el paciente:

Sexo:

Situación familiar:

¿Cómo es la relación tuya con su padre?

¿Cómo es la relación que tiene Andrea con su padre?

¿Cómo es la relación de Andrea con el resto de su familia? ¿Has observado algo destacable en su actitud hacia otros miembros de la familia?

Relación madre-hija:

¿Cómo es la actitud de Andrea en casa?

¿Suele colaborar en las tareas de casa? ¿Cuándo le pides ayuda en algo cuál es su actitud?

¿Cómo se toma las normas o las órdenes que tú le das?

¿Cuándo no llegáis a un acuerdo cómo reacciona Andrea? ¿Cuál es tu reacción ante su actitud?

¿Cómo soléis solucionar las discusiones?

¿Andrea tiene facilidad para contarte las cosas que le suceden o lo que piensa de las cosas?

¿Tú cómo ves a Andrea? ¿Sueles contar con ella para contarle las cosas?

Relación entre hermanas:

¿Cómo es la relación con su hermana?

¿Cómo se suele comportar con ella?

¿Tienen muchos conflictos entre ellas?

Relación con los compañeros de clase y actitud en la escuela:

¿Cómo es la relación de Andrea con sus compañeros de clase?

¿Has notado o tiene alguna dificultad a la hora de relacionarse con los compañeros?

¿Cuándo tiene algún problema con algún compañero como suele resolverlo? ¿Tú en estas situaciones como le ayudas?

¿Qué dificultades encuentra Andrea en clase?

¿Cómo es su actitud hacia los profesores?

¿Sus resultados académicos son los esperados?

¿Cuándo no obtiene buenas notas cómo lo afronta Andrea? ¿Tú actitud hacia ella en esta situación cómo es?

Relaciones con amigos/as:

En las relaciones amistosas, ¿Has observado alguna dificultad en Andrea para establecerlas?

¿Cómo es el comportamiento de Andrea con sus amigas?

¿Cuándo ha tenido un problema con alguna amiga cómo lo ha afrontado? ¿En esta situación como has actuado tu?

ENTREVISTA SEMIESTRUCTADA PARA ADOLESCENTES

Datos personales:

Sexo:

Ciudad:

Edad:

Curso académico:



¿Cómo te sientes en clase?

¿Estás contenta con tus compañeros/as?

¿Y los profesores te gusta cómo se portan contigo?

¿Les sueles preguntar las dudas que te surgen en clase?

¿Te has enfadado con alguno de tus compañeros/as?

¿Cuándo ha ocurrido cómo te has sentido? ¿Qué has hecho?

¿Con quién sueles salir a jugar? ¿Son los mismos compañeros/as de clase o otros/as amigos/as?

¿Cómo es la relación con ellos/as? ¿Te has enfadado alguna vez con ellos/as?
¿Cuándo ha pasado como te has sentido? ¿Qué has hecho para solucionar el problema?

En casa, ¿Ayudas a tu madre en las tareas?

¿Cómo te sienta que tu madre te mande hacer algunas cosas?

¿Cuándo discutes con ella como te sientes? ¿Qué es lo que haces tú? ¿Qué hace tu madre?

Cuéntame sobre tu hermana:

¿Hacéis muchas cosas juntas? (Jugar, ver la televisión, jugar con mamá....)

¿Os enfadáis alguna vez? Si es así, ¿Por qué soléis discutir? ¿Tú qué haces en esa situación? ¿Qué hace tu hermana? ¿Qué hace tu madre?

¿En casa sueles hablar con tu madre de las cosas que te han pasado en clase o con algún amigo/a?

Autorregistros:

Autorregistro para la madre:

Días	Situación	¿Cómo actúa la niña?	¿Cómo actúas tú?	¿Qué hace la niña después?	¿Qué haces tú después?	intensidad (0-10)
L						
M						
X						
J						
V						
S						
D						

Autorregistro para la niña:

DÍAS	SITUACIÓN	¿QUÉ HACES TÚ?	¿QUÉ PIENSA S?	¿CÓMO TE SIENTES?	INTENSIDA D (0-10)
L					
M					
X					
J					
V					
S					
D					

*Registrar todas las conductas problema en el hogar y relacionadas con la hermana pequeña.

Cuestionarios:

-Escala de Autoestima (*Society and Adolescent Self Image, SASI*, Rosenberg, 1965).

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- α).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

-Cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia (CEDIA). Inglés, Méndez e Hidalgo (2000).

**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE DIFICULTADES
INTERPERSONALES EN LA ADOLESCENCIA – FORMA CHICAS
(CEDIA). Inglés, Méndez e Hidalgo (2000)**

NOMBRE:

CURSO:..... EDAD:..... SEXO: CENTRO:

.....

Instrucciones:

Las siguientes preguntas se refieren a la dificultad que puedes tener para relacionarte con otras personas. Debes escribir la letra que tú creas corresponde mejor en la actualidad al grado de dificultad que, generalmente, te supone cada relación, según la siguiente escala:

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

Al decir dificultad nos referimos tanto a aquellas situaciones en las que no sabes cómo responder o actuar (por ejemplo; te callas y te pones rojo), como a aquellas otras en las que crees que te has excedido con la otra persona (por ejemplo; le insultas y luego te arrepientes).

NO DEJES NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR.

SÉ LO MÁS SINCERO/A POSIBLE.

Muchas gracias por tu colaboración.

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

I Enunciado: ¿Tienes dificultad para...?					
t					
e					
m					
1	decirle a la cajera del supermercado que te ha devuelto 500 pesetas de menos?.....	0	1	2	3 4
2	hacer cumplidos (elogios, piropos, etc.) a un chico por el que te interesas?.....	0	1	2	3 4
3	exponer en clase un trabajo que has preparado?.....	0	1	2	3 4
4	pedir a un camarero que te atienda a ti primero porque tú estabas antes?..... .	0	1	2	3 4
5	expresar tu opinión en una asamblea de estudiantes cuando no estás de acuerdo con lo que dicen?.....	0	1	2	3 4
6	decirle a un desconocido que intenta colarse en la cola para el cine que guarde su turno?.....	0	1	2	3 4
7	Preguntarle al profesor en clase cuando no entiendes algo de lo que ha explicado?.....	0	1	2	3 4
8	iniciar una conversación con un chico de tu edad al que no conoces en la parada del autobús?.....	0	1	2	3 4
9	opinar en contra si no estás de acuerdo con tus padres?.....	0	1	2	3 4
10	quejarte a un camarero cuando te sirve comida o bebida en mal estado?.....	0	1	2	3 4
11	decirle a un chico que acaban de presentarte lo mucho que te gusta como viste?.....	0	1	2	3 4

1 2	dar las gracias a tus amigos/as cuando salen en tu defensa?	0	1	2	3	4
1 3	pedir a un desconocido que apague su cigarrillo porque te molesta?.....	0	1	2	3	4
1 4	vender lotería por la calle para el viaje de estudios?.....	0	1	2	3	4
1 5	pedir información a un camarero si tienes dudas sobre el menú?	0	1	2	3	4

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

I Enunciado: **¿Tienes dificultad para...?**

t
e
m

1 6	salir voluntario a la pizarra a pesar de que llevas preparada la lección?.....	0	1	2	3	4
1 7	preguntar a un desconocido una dirección cuando te pierdes en un barrio que no conoces?.....	0	1	2	3	4
1 8	preguntar en la ventanilla de tu banco o caja de ahorros qué hay que hacer para abrir una libreta de ahorros?.....	0	1	2	3	4
1 9	decirle a un familiar (abuelos, tíos, etc.) que te molestan sus bromas pesadas?.....	0	1	2	3	4
2 0	expresar tu punto de vista ante tus compañeros de clase?..	0	1	2	3	4
2 1	invitar a un chico a ir al cine?	0	1	2	3	4
2 2	dar las gracias a un/a amigo/a que te ayuda en tus tareas escolares?.....	0	1	2	3	4

2 3	defenderte cuando tus padres te culpan de algo que no has hecho?.....	0	1	2	3	4
2 4	decirle a un vecino que no te deja estudiar con el ruido que está haciendo?.....	0	1	2	3	4
2 5	defenderte cuando tu hermano/a te acusa de haberle estropeado algo suyo (libro, prenda de vestir, etc.)?.....	0	1	2	3	4
2 6	acercarte y presentarte a un chico que te gusta?.....	0	1	2	3	4
2 7	disculparte con un/a amigo/a con quien te pasaste discutiendo?.....	0	1	2	3	4
2 8	devolver un compact-disk defectuoso a la tienda donde lo compraste?.....	0	1	2	3	4
2 9	decir que no a un amigo/a que te pide prestada la bici o la moto?.....	0	1	2	3	4
3 0	defender a un amigo/a tuyo/a cuando está siendo criticado/a por otros?.....	0	1	2	3	4
3 1	quejarte a tus padres cuando no te dejan ir a la excursión que ha organizado tu centro escolar?.....	0	1	2	3	4

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

I Enunciado: **¿Tienes dificultad para...?**

t
e
m

3 2	iniciar una conversación con un chico que te atrae?.....	0	1	2	3	4
3 3	decir que no a un mendigo que te pide dinero?.....	0	1	2	3	4

3	pedirle a un desconocido que te ayude si te caes								
4	de la bicicleta o moto?.....	0	1	2	3	4			
3	pedir a un camarero que te cambie el refresco de								
5	cola que te ha servido por el zumo de naranja	0	1	2	3	4			
	que habías pedido?....								
3	pedirle salir a un	0	1	2	3	4			
6	chico?.....								

-SPAI-B: Inventario de Ansiedad y Fobia social breve (SPAI-B,Garcia-Lopez et al., 2008).

SPAI-B

Por favor, contesta cada frase tan honestamente como puedas. Usa los siguientes números para indicar COMO son de ciertas para ti las frases. Por favor, rodea con un círculo el número que mejor describe cómo te sientes.

- | |
|---------------------|
| 1 - Nunca |
| 2 - Pocas Veces |
| 3 - Algunas Veces |
| 4 - Bastantes Veces |
| 5 - Siempre |

1.	Me siento nervioso/a cuando estoy en una situación social y comienzo a ser el centro de atención.....	1	2	3	4	5
2.	Me siento nervioso/a cuando estoy en una situación social y los demás esperan que me implique en alguna actividad.....	1	2	3	4	5
3.	Me siento nervioso/a cuando tengo que hablar en público.....	1	2	3	4	5
4.	Me siento nervioso/a cuando estoy en un grupo pequeño de gente.....	1	2	3	4	5
5.	Me siento nervioso/a cuando estoy en un grupo grande de gente.....	1	2	3	4	5
6.	Me siento nervioso/a y no sé qué hacer cuando estoy en una situación que implica algún tipo de discusión o debate.....	1	2	3	4	5
7.	Me siento ansioso/a cuando hablo de mi vida.....	1	2	3	4	5
8.	Me siento nervioso/a cuando doy/expreso una opinión.....	1	2	3	4	5
9.	Me siento nervioso/a cuando hablo acerca de mis estudios o del trabajo.....	1	2	3	4	5
10.	Me siento nervioso/a cuando me acerco y/o inicio una conversación.....	1	2	3	4	5
11.	Me siento nervioso/a cuando soy criticado/a o rechazado/a.....	1	2	3	4	5
12.	Intento evitar situaciones sociales.....	1	2	3	4	5
13.	Me siento nervioso antes de empezar o participar en una situación social.....	1	2	3	4	5
14.	Me cambia o me falta la voz cuando estoy hablando en una situación social.....	1	2	3	4	5
15.	Suelo tener pensamientos desagradables cuando estoy en una reunión social. Por ejemplo:					
	Ojalá pudiera marcharme y evitar esa situación.....	1	2	3	4	5
	Si lo echo a perder otra vez, perderé la confianza en mí mismo.....	1	2	3	4	5
	¿Qué tipo de impresión estare causando?.....	1	2	3	4	5
	Cualquier cosa que diga, probablemente parecerá ridícula.....	1	2	3	4	5
16.	Experimento las siguientes sensaciones en las situaciones sociales:					
	Sudor.....	1	2	3	4	5
	Rubor (ponerme rojo/a).....	1	2	3	4	5
	Tembler.....	1	2	3	4	5
	Frecuentes ganas de orinar.....	1	2	3	4	5
	Palpitaciones.....	1	2	3	4	5

ANEXO B. DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS SESIONES DEL TRATAMIENTO

SESIÓN 1: Recogida de información

Objetivo específico: Recogida de datos para conocer la situación de la menor.

En primer lugar, se les explicará todo lo que se va a realizar y los motivos de la intervención tanto a la menor como a su madre. Posteriormente, por separado se llevará a cabo una entrevista con cada una de ellas, para recabar toda la información necesaria sobre la historia de la menor y sus conductas en determinadas situaciones.

Al finalizar las entrevistas, se les dará un autorregistro a cada una, para que registren determinadas conductas de la niña en el hábito familiar.

SESIÓN 2: Pase de pruebas psicológicas

Objetivo específico: recogida de información.

En primer lugar, se recogerá los autorregistros cumplimentados por cada una de ellas.

Por otra parte, se le pasarán las siguientes pruebas a la niña:

- SASI, (Rosenberg, 1965).
- CEDIA, (Inglés et al., 2000).
- SPAI-B, (García-López et al., 2008).

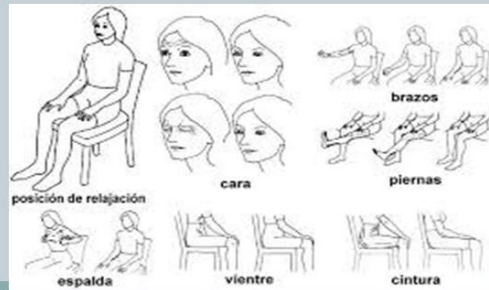
Finalmente, se realizará una observación dirigida en la que se simularan varias situaciones en las que la menor tiene dificultades para utilizar las habilidades sociales, todo ello con la ayuda de su madre y hermana menor. Para de esta forma poder observar su comportamiento en esas situaciones y poder recabar más datos y detalles sobre su conducta en este tipo de situaciones. Toda la simulación se grabará en vídeo, y posteriormente se transcribirá.

SESIÓN 3: Relajación

Objetivo específico: Entrenamiento en relajación.

PowerPoint: Breve explicación de qué es la relajación, para que sirve y en qué momento se puede utilizar. Además, de explicar la técnica de Jacobson.

Relajación muscular progresiva de Jacobson



Para empezar la relajación.....

- Elegir un sitio cómodo.
- Luz tenue
- Sin demasiados ruidos.

Pasos básicos:

- Tensar 5-7 segundos.
- Relajar 15-20 segundos.

(Es necesario que primero en la TENSIÓN te concentres como algo DESAGRADABLE, y después en la RELAJACIÓN se produce como algo AGRADABLE).

BRAZOS

- Brazo derecho:
 - Tensamos.....Relajamos
(5-7 segundos) (15-20 segundos)
- Brazo izquierdo:
 - Tensamos.....Relajamos
(5-7 segundos) (15-20 segundos)

PECHO



- Tensar el pecho conteniendo en aire (5-7 segundos)

- Relajar expulsando el aire (15-20 segundos)
(Centrarse después en la relajación, respirando normal y dejando los músculos del pecho sueltos, relajados, sin tensión.)

ESTÓMAGO



- Tensar los músculos del estómago apretando fuertemente el estómago hacia dentro (5-7 segundos)
- Relajamos todo el estómago.

MUSCULOS DE DEBAJO DE LA CINTURA:

- Tensar los músculos de debajo de la cintura apretando las nalgas contra el sillón (5-7 segundos)
- Relajar y centrarse en la relajación que se produce en estos músculos, dejarlos sueltos, sin tensión.

PIERNAS



- Derecha: Tensar levantado los pies hacia los ojos (5-7 segundos).....Relajar (15-20 segundos).

- Izquierda: Tensar.....relajar.

CARA



- Frente
-Tensar la frente subiendo las cejas hacia arriba(5-7s).....relajar (15-20s)
- Ojos
-Tense los ojos cerrándolos y apretándolos fuertemente.....relajar.
- Nariz
-Tense la nariz subiéndola un poco hacia arribarelájela.
- Boca
-Tensar la boca apretando los labios uno contra otrorelajar.

CUELLO



- Tensar el cuello, apretando fuerte la cabeza contra el sillón o la cama (5-7 seg.)Relajar (15-20 seg.)

(concéntrese en la sensación de relajación que se produce cuando relajamos los músculos.)

HOMBROS



- Tense primero los hombros subiéndolos hacia las orejas todo lo que pueda.....relajar.

(5-7 segundos)

(15-20 segundos)

Actividad: Se practicará la técnica para que la niña luego la pueda entrenar sola en casa.

Para casa: Al terminar la sesión se le mandarán que practique la relajación todos los días antes de dormir.

Sesión 4: Conocer las habilidades sociales.

Objetivo Específico: Conocer que son las habilidades sociales y aprender a ponerlas en práctica.

Para lograr el objetivo esta sesión se basará en la explicación de las habilidades sociales con la ayuda de un PowerPoint, para posteriormente realizar una actividad en la que la niña pueda poner en práctica los conocimientos sobre las habilidades sociales.

Relajación: Dedicaremos los primeros 10 minutos.

PowerPoint: Se va a realizar un PowerPoint para explicar las habilidades sociales.



LAS HABILIDADES SOCIALES

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Son el conjunto de conductas emitidas con una persona, en un contexto interpersonal que expresan:

- Sentimientos
- Actitudes
- Deseos
- Opiniones
- Derechos

de un modo adecuado a la situación

Respetando esas conductas en los demás, y que generalmente, resuelven los problemas inmediatos de la situación y minimizan la probabilidad de futuros problemas.

- Son instrumentos para **RESOLVER**:

Conflictos →



Situaciones →



Tareas sociales →



TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES

- GRUPO I: Primeras habilidades sociales:

1. Escuchar.
2. Iniciar una conversación.
3. Mantener una conversación.
4. Formular una pregunta.
5. Dar las gracias.
6. Presentarse.
7. Presentar a otras personas.
8. Hacer un cumplido.

- GRUPO II: Habilidades sociales avanzadas:

9. Pedir ayuda.
10. Participar.
11. Dar instrucciones.
12. Seguir instrucciones.
13. Disculparse.
14. Convencer a los demás.

- GRUPO III: Habilidades relacionadas con los sentimientos:

15. Conocer los propios sentimientos.
16. Expresar los sentimientos.
17. Comprender los sentimientos de los demás.
18. Enfrentarse con el enfado del otro.
19. Expresar afecto.
20. Resolver el miedo.
21. Auto-recompensarse.

•GRUPO IV: Habilidades alternativas a la agresión:

22. Pedir permiso.
23. Compartir algo.
24. Ayudar a los demás.
25. Negociar.
26. Emplear el autocontrol.
27. Defender los propios derechos.
28. Responder a las bromas.
29. Evitar los problemas con los demás.
30. No entrar en peleas.

•GRUPO V. Habilidades: para hacer frente al estrés:

31. Formular una queja.
32. Responder a una queja.
33. Demostrar deportividad después del juego.
34. Resolver la vergüenza.
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado.
36. Defender a un amigo.
37. Responder a la persuasión.
38. Responder al fracaso.
39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
40. Responder a una acusación.
41. Prepararse para una conversación difícil.
42. Hacer frente a las presiones de grupo.

•GRUPO VI: Habilidades de planificación:

43. Tomar iniciativas.
44. Discernir sobre la causa de un problema.
45. Establecer un objetivo.
47. Recoger información.
48. Resolver los problemas según su importancia.
49. Tomar una decisión.
50. Concentrarse en una tarea.

ASERTIVIDAD

•ESTRATEGIA COMUNICATIVA.

Se utiliza para expresar → -nuestras opiniones
-pensamientos
-sentimientos
-defender o ejercer los derechos personales
sin negar los de los demás.

♦Siempre respetando al/los interlocutor/es y sin someternos a ellos.

Ejemplos: Derecho a juzgar nuestras propias aptitudes, a cometer errores, a decir "no" sin sentirnos culpables, a tener creencias políticas, a no justificarnos ante los demás, a decidir qué hacer con nuestro cuerpo, tiempo y propiedad, a ser independientes, a ser quien queramos y no quien los demás esperan, a ser tratados con dignidad y a decir "no lo entiendo".

EMPATÍA

CAPACIDAD para ponerse en el lugar de otra persona para poder comprenderla.

Nos permite **COMPRENDER Y EXPERIMENTAR** el punto de vista de otras personas, sin por ello estar de acuerdo.

SABER ESCUCHAR

- Escuchar con comprensión y cuidado
- Saber lo que la otra persona trata de comunicarnos y transmitir que hemos recibido su mensaje.

DEFINIR UN PROBLEMA

Analizar la situación teniendo en cuenta los elementos objetivos, así como los sentimientos y necesidades puestos en juego.

EVALUACIÓN DE SITUACIONES

- Analizar las consecuencias de cada posible solución.
- Consecuencias a CORTO y LARGO plazo para todos las personas implicados.

NEGOCIACIÓN

- Comunicación dirigida a encontrar una alternativa de solución que resulte aceptable para ambas partes.
- La respuesta tendrá en cuenta los sentimientos, motivaciones e intereses de ambos.

DISCULPARSE O ADMITIR IGNORANCIA

Capacidad de darse cuenta de los propios errores cometidos.

Actividad: Para las habilidades como la asertividad, empatía, saber escuchar, definir un problema, evaluación de situaciones, negociación y disculparse, realizaremos una actividad en la que se pondrán ejemplos de situaciones y la niña tendrá que explicar cómo las resolvería de acuerdo a las explicaciones anteriores.

- **ASERTIVIDAD:** Un compañero de clase te pide siempre que le dejes los deberes porque no sabía hacerlos y no quiere que la profesora le riña o le ponga un negativo.
¿Cómo le dirías que no se los quieres dejar más? ¿Qué harías ante esta situación?
- **EMPATÍA:** Estas con tus amigas en el parque y vais a por golosinas, pero una amiga tuya te cuenta que no quiere golosinas porque su madre no le ha podido dar dinero ese día y no se puede comprar.
¿Qué harías en esta situación?
- **DEFINIR UN PROBLEMA Y EVALUARLO:** Sonia tiene un cumpleaños el mismo día que tiene clases extra escolares de música, y ese mismo día en música tiene un examen.
¿Cómo plantearías este problema? ¿Cómo evaluarías la situación?
- **NEGOCIACIÓN:** Julio esta en el parque con su madre, son las 7 de la tarde y su madre le dice que se van ya para casa, pero Julio se lo está pasando muy bien y no se quiere ir.
¿Cómo crees que lo debería hacer Julio para negociar con su madre?
- **DISCULPAS:** María tiene una hermana pequeña, a la que le gusta mucho una muñeca que tiene desde hace muchos años, María la coge sin permiso y termina rompiéndola.
¿Qué crees que debería hacer María? ¿Cómo debería disculparse?

SESIÓN 5: ¿Para qué sirven las habilidades sociales?

Objetivo específico: Comprender la importancia de este tipo de conducta.

Para que la niña entienda la importancia de las habilidades sociales y su relación en la vida cotidiana, esta sesión se dedicará a la lectura de varias historias sobre diferentes habilidades sociales, para que la niña pueda reflexionar sobre ellas.

Relajación: 10 minutos en entrenamiento en relajación.

Lecturas:

”El Día del Silencio” (Empatía)

Regal no podía oír nada. Era un niño normal en todo, pero había nacido sordo. Era muy famoso en el pueblo, y todos le trataban con mucho cariño, pero a la hora de la verdad, no le tenían muy en cuenta para muchas cosas. Los niños pensaban que podría hacerse daño, o que no reaccionaría rápido durante un juego sin oír la pelota, y los adultos actuaban como si no fuera capaz de entenderles, casi como si hablaran con un bebé.

A Regal no le gustaba mucho esto, pero mucho menos aún a su amigo Manuel, que un día decidió que aquello tenía que cambiar. Y como Manuel era el hijo del alcalde, convenció a su padre para que aquel año, en honor de Regal, dedicaran un día de las fiestas a quienes no pueden oír, y durante 24 horas todos llevaran unos tapones en los oídos con los que no se pudiera oír nada.

La idea fue muy bien recibida, porque todos querían mucho a Regal, que durante las semanas previas a las fiestas tuvo que aguantar bastantes miradas de lástima y sonrisas compasivas. Y el Día del Silencio, como así lo llamaron, todos fueron a ponerse sus tapones con gran fiesta y alegría. La mañana estuvo llena de chistes, bromas y risas, pero según fueron pasando las horas, todos comenzaron a ser conscientes de las dificultades que tenían al no poder oír. Pero todo lo que aprendieron sobre lo difícil que era vivir así, no fue nada comparado con el gran descubrimiento del día: ¡Regal era un fenómeno!

Como resultaba que ya nadie se fijaba en su sordera, aquel día Regal pudo jugar a todo como cualquier niño, y resultó que era buenísimo a casi todo. Y no sólo eso; Regal tenía una mente clara y ágil y aquel día como nadie tenía la prisa habitual todos pudieron atender a Regal, que era quien mejor se expresaba por gestos. Y todos quedaron sorprendidos de su inteligencia y creatividad, y su facilidad para inventar soluciones a casi cualquier problema. Y se dieron cuenta de que siempre había sido así, y que lo único que necesitaba Regal era un poco más de tiempo para expresarse bien.

Así que, el Día del Silencio, fue el del gran descubrimiento de Regal, y de que había que dar a todos la oportunidad de demostrar lo que valían. Y para que otros aprendieran la misma lección, desde aquel día, cada vez que alguien visitaba el pueblo le recibían con gran alegría, poniéndole un gran gorro con el que no se podía oír nada.

FIN.

"Yito, el caballito de mar" (Resolución de conflictos)

Había una vez en el fondo del mar, una escuela donde acudían los caballitos de mar. En la clase había un caballito que se llamaba Yito, era un caballito muy protestón y desobediente: si la señorita mandaba colorear un dibujo, Yito no hacía caso e intentaba irse al rincón con los juguetes. A la señorita Caballito de mar no le gustaba que fueran desobedientes porque decía:

– Si no obedecéis a la señorita no puede funcionar la clase y no aprenderéis nada.

Los demás caballitos eran muy obedientes y comprendían que en la escuela iban a aprender, que para aprender hay que esforzarse y, a veces, hacer cosas que no nos gustan, aunque otras veces es divertido. Además, Yito siempre se quejaba de todo; un día la señorita mandó hacer una tarea por grupos y Yito empezó a protestar:

– A mí no me gusta y además no me apetece.

Lo demás caballitos de mar lo miraban sorprendidos, porque nunca habían contestado así a su señorita, a la que querían mucho. Todos estaban un poco hartos de que se negara a hacer cosas. Hasta con los caballitos protestaba y desobedecía. Cuando jugaban al “Pollito inglés” u otro juego (con normas) siempre decía que no lo conocía e incumplía las reglas del juego, por eso no querían jugar con él.

Pero un día, ¿sabéis lo que le pasó? Los caballitos estaban en el patio del recreo, como llegó la hora, la señorita Caballito de mar avisó a todos los para volver a clase. ¡Claro!, como Yito era muy desobediente, no hizo caso a lo que decía y siguió jugando como si nada. Pero después se sintió solo y salió corriendo. Cuando estaba cerca de la puerta empezaron a salir los mayores de clase y, sin darse cuenta, pasaron por encima de Yito que se había caído. Cuando la señorita se dio cuenta de que faltaba, salió a buscar a Yito y tuvieron que ponerle una escayola en la colita, por lo que estuvo varios días sin ir al colegio. Comprendió que le había pasado por desobedecer a la señorita. Así que poco a poco fue más obediente y se sintió más contento y feliz.

”Me gusta como soy “(para la autoestima)

Había una vez, un chico que tenía el pelo color blanco, pero blanco-blanquísimo, como la nieve, como la crema, como el algodón. Nació un día de sol brillante. Los papás estaban tan contentos que no dejaban de sonreír, y a todos les comentaban emocionados, lo hermoso que era su bebé.

Cuando salieron del sanatorio, los rayos de sol iluminaron la cabeza de Ezequiel, y la mamá le dijo al papá:

– Mira, parece un angelito

– Sí, es el bebé más lindo, del mundo- contestó radiante, el papá.

Así creció Ezequiel, contento, querido y orgulloso de su pelo blanco, blanquísimo.

Vivió en el campo hasta que tuvo 5 años, allí se crío jugando con los animales, alimentando a las gallinas y sus pollitos, hasta aprendió a andar en un caballito, que el papá le regaló, especialmente para él, al que le puso de nombre Petiso, y se convirtió en su mejor amigo.

Una noche llena de estrellas, Ezequiel escuchó que los papás conversaban en la galería de la entrada de su casa. Se acercó despacito porque los notó preocupados, al verlo los papas le dijeron que era muy tarde y debía ir a dormir. Ezequiel queda tan intrigado, que se escondió detrás de la puerta para escuchar ¡Qué sorpresa se llevo! Los papas estaban hablando de mudarse, ¿mudarse? ¡SÍ! Ir a vivir a otra casa, nada más ni nada menos que a la ciudad, y todo el asunto era porque Ezequiel tenía que empezar a ir a la escuela, y por allí donde vivían no había ninguna cerca ¡QUÉ ALEGRÍA ¡ conocer la ciudad tener nuevos amigos, eso si que parecía divertido. Así fue que juntaron sus cosas y se mudaron a una linda casita en la ciudad que quedaba muy cerquita de una hermosa escuela con sus paredes pintadas con dibujos que habían hecho los chicos junto con las maestras.

Ezequiel estaba tan entusiasmado, que no podía quedarse quieto. Fue con su mamá a comprar el guardapolvo y los útiles escolares, él eligió todos con la marca de su cuadro favorito. Esa noche casi no pudo dormir, de tan entusiasmado que estaba. Entonces llegó el día tan esperado, ¡el primer día de clases! Ezequiel se levanto muy temprano, contento y nervioso. Se lavo la cara, los dientes y se peinó su blanco-blanquísimo pelo blanco. Ese pelo que era su marca especial en la vida, ese pelo que su mamá acariciaba todas las noches antes de que se duerma, su hermoso pelo de nieve, como le decía su papá. Llegó a la escuela junto con sus papás, lo besaron en la entrada, y Ezequiel con paso decidido se acercó al patio a la fila de primer grado.

Allí se empezó a sentir raro, todos los chicos lo miraban, no solo los de su grado, de todas las filas los grandes, los chicos, y Ezequiel no entendía porque, quería que lo tragara la tierra. De pronto un chico se acercó y le dijo:

– ¡Oye!, ¿por qué tienes el pelo así?

Ezequiel, no contestó, no sabía que decir, se preguntaba

-¿Así cómo?, ¿lindo como la nieve?

Ante su silencio todos lo miraron, algunos empezaron a reírse y otros a cargarlo, le gritaban:

– ¡Cabeza de crema!, ¡cabeza de papel!, ¡cabeza de azúcar!

Ezequiel miró a su alrededor y de pronto, con espanto descubrió que, no había ningún chico con el pelo blanco-blanquísimo como el suyo y parecía que esto les molestaba a los chicos de la escuela. Lloro en silencio, como para adentro, ya no le gustaba la escuela, se sentía triste y quería volver a casa.

La seño los saludo uno a uno con un beso y los llevó hasta el aula de primer grado. El aula era lindísima, estaba decorada con los nombres de todos los chicos, con dibujos, letras y números. Pero Ezequiel estaba tan triste que no podía ver lo linda que era su aula, solo quería llorar y salir corriendo. Se sentó solo, nadie quiso sentarse con él, porque todos pensaron que su color de pelo lo hacía un chico raro.

Mary Luz, la seño, les dijo que iba a pasar lista, que a medida que los nombrara fueran parándose al lado de su silla. Mary Luz comenzó – que se paren los altos- los chicos desorientados se miraron – vamos, dijo la seño, párense los altos- Los chicos se pararon. La seño siguió diciendo, ahora los de pelo color rojo, los que usan anteojos, los que no usan anteojos, los morenos, los pálidos, los que tengan aparatos en los dientes, los de pelo blanco, los de pelo marrón, los que tengan dientes chiquitos, los de dientes grandes, los que se portan bien, los que se portan mal, los simpáticos, los tímidos, los charlatanes, los calladitos y así siguió con una lista interminable.

Los chicos no hacían más que pararse, sentarse y volverse a parar, porque todos, todos, todos, se sentían nombrados varias veces. Algunos eran bajitos, charlatanes, de pelo amarillo y a veces se portaban mal. Otros eran calladitos, altos, de dientes chiquitos y simpáticos. Todos tuvieron que levantarse tantas veces que quedaron agotados. Pero faltaba lo último. María Luz dijo – ahora que se paren, los que quieran divertirse, los que quieran aprender, los que quieran hacerse amigos, los que quieran jugar, los que quieran reírse-

¿Se imaginan lo que pasó?, ¡SIII! Se levantaron todos juntos, gritando:

– Yo, yo, yo, yo, seño. Entonces, Mary Luz dijo:

– No importa las diferencias que tengamos, miremos que tenemos en común para así poder respetarnos y pasarla bien todos juntos. Ezequiel, había dejado de llorar. Otra vez se sentía contento y con ganas de estar en la escuela. De pronto

se acercó un chico y le pregunto si podía sentarse con él, Ezequiel le contesto que sí. De ahí en más, lo que conozco de esta historia es que Ezequiel se hizo muchos, muchos amigos, y otra cosa que me contaron, es que cuando había que actuar de Papá Noel, siempre lo elegían a él, lo que lo hacía sentirse muy, pero muy orgulloso de haber nacido con ese pelo blanco- blanquísimo.

SESIÓN 6: Sentir y expresar

Objetivo específico: Mejorar la expresión de sus emociones y sentimientos

En esta sesión, mediante la ayuda de un PowerPoint se explicará muy brevemente que son las emociones y los sentimientos, además de los tipos que hay. Para aprender a identificar las emociones se pondrá un video en el que aparecen diferentes situaciones, en las que tendrá que adivinar de qué emoción se trata. Por último, se realizará un juego para facilitar la expresión y reconocimiento de las emociones.

Relajación: Se practicará la técnica de relajación en los 10 primeros minutos.

PowerPoint: En el PowerPoint se explicará la diferencia que existe entre los sentimientos y las emociones, que es cada uno y los tipos que hay.



¿Qué son las emociones?

Una emoción → proceso que se activa cuando el organismo detecta:

- Peligro
- Amenaza
- Desequilibrio

Para así poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación.

• La emoción está asociada con el temperamento, la personalidad y con la motivación de las personas.



EMOCIONES BÁSICAS

- Fáciles de percibir

- Son expresiones faciales fáciles de reconocer cuando se expresan plenamente.

tristeza

Sorpresa

Miedo

Felicidad

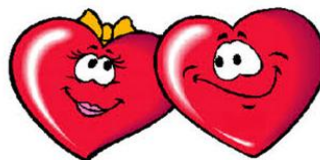
Asco

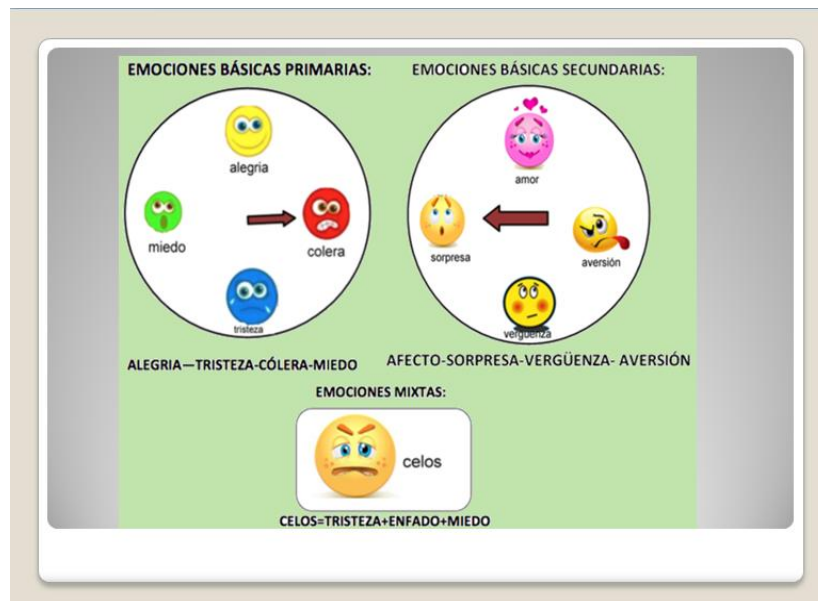
Ira

¿Qué son los sentimientos?

- Son el resultado de las emociones.

- Es un estado de ánimo afectivo, por lo general de LARGA duración.





SENTIMIENTOS	EMOCIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Más duraderos • Resultados de las emociones • Evaluaciones consistentes de nuestras emociones 	<ul style="list-style-type: none"> • Más intensos • Expresiones psicofisiológicas ante diversos estímulos

DIFERENCIAS

Vídeo: Las emociones en situaciones.

<https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>

Juego: El juego consiste en lanzar un dado en el que aparecen caras expresando diferentes emociones, la niña tendrá que representar la emoción que le salga al lanzar el dado, además de decir cual es y en que situaciones se suele sentir de esa forma.

SESIÓN 7: ¿Cómo soy? ¿Cómo me siento?

Objetivo específico: Mejorar la visión que tiene de ella misma.

Para conseguir el objetivo de esta sesión se realizará una actividad, en la que contaremos la ayuda de una amiga de la niña y de su madre, para que de esta forma puede mejorar la visión que tiene de ella misma.

Relajación: se dedicaran 10 minutos para practicar la relajación.

Actividad: Se le pedirá a la niña que haga un listado de sus virtudes y defectos, una vez hecho el listado se hablará de lo que ha puesto, y se reflexionará con ella sobre esas elecciones. Después, se le mostraran dos listados hechos por su madre y una amiga suya, para que pueda valorar y comparar las diferencias que existen entre la forma en la que se ve ella y cómo la ven los demás.

SESIÓN 8: Vamos a negociar

Objetivo específico: Aprender habilidades de negociación necesarias para llegar a acuerdos con los padres.

Relajación: Se realizará en los al principio de la sesión, con una duración de 10 minutos.

PowerPoint: En él se explicará cómo resolver problemas, los pasos a seguir para solucionarlos y formas para negociar cuando no se llega a un acuerdo.



¿Qué es un conflicto?

Es un PROCESO CAMBIANTE →

NACE

CRECE

Y

DESARROLLA

puede a veces

TRANSFORMARSE

DESAPARECE

DISOLVERSE

PERMANECE ESTACIONARIO

PASOS A CONSIDERAR EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

1. IDENTIFICAR EL PROBLEMA:

Hay que reconocer la existencia de una situación que quiere solucionarse.

✦ Muchas veces un problema crece hasta que nos sorprende.

2. DESCRIBIR EL PROBLEMA:

Recabar la información necesaria sobre el problema para → describir el problema de forma EFICAZ Y VERAZ.

3. ANALIZAR LA CAUSA:

Buscar la causa original del problema.

Clasificar las posibles causas y eliminar los posibles efectos derivados.

4. Soluciones posibles:

Hacer listado de alternativas posibles.

Se buscan estrategias que se dirijan hacia el origen del problema.

↳ para de esta forma elegir la solución correcta.

5. Toma de decisiones

Eliminar las peores alternativas del listado.

Comparar las que quedan unas con otras.

6. Plan de acción:

Poner en acción la alternativa elegida.

Observa si funciona o no.

Actividad: representación de varias situaciones en las que se requiere de la negociación para llegar a un acuerdo, en la que se repartirán los papeles entre la menor y la psicóloga.

Situación 1:

Rocío está jugando a la consola cuando aparece su hermana pequeña.

Hermana pequeñas: -¿Tata jugamos a la consola?

Rocío: -Ahora no que estoy jugando con mi consola nueva.

Hermana pequeña: -Tata es que me aburro...quiero jugar contigo.

Rocío: -Ya te he dicho que ahora no, si quieres me puedes mirar.

Hermana pequeña: -No tata que eso es más aburrido...(Llora)

¿Qué harías en esta situación? ¿Cómo crees que se podría resolver la situación?

Situación 2: Raquel esta en el sofá viendo la televisión.

Mamá: -¿Raquel me ayudas a poner la mesa para comer?

Raquel: - Ahora no mamá que estoy viendo una cosa en la televisión que me gusta mucho.

Mamá: -Ayúdame y así la ponemos en un momento, que la mamá tiene prisa, me tengo que ir a trabajar.

Raquel: -Espera...

Mamá: - Como no me ayudes te vas a quedar si ir al parque esta tarde.

¿Qué debería hacer Raquel? ¿Cómo podría solucionar la situación?

Reflexión sobre la actividad y las dificultades que ha tenido para resolver las situaciones.

SESIÓN 9: Cómo defender nuestra opinión y decir "NO"

Objetivo específico: Defender adecuadamente y de forma eficaz sus opiniones

En esta sesión, para conseguir que aprenda a decir que "no" ante situaciones o cosas que no quiere y defender su opinión de una forma adecuada, en primer lugar se recordará la asertividad y sus técnicas, y después se hará una actividad para entrenar esta habilidad social.

Relajación: como en el resto de sesiones se dedicaran 10 minutos para la relajación.

Recordatorio: Se recordará a la niña preguntándole sobre la Asertividad y refrescando los conocimientos que no recuerde.

Actividad: Se irán leyendo una serie de supuestos en los que los sujetos se encuentran en situaciones en las que tienen que defender su opinión y la niña tendrá que ir resolviéndolas en base a los conceptos dados.

Supuesto 1: Paula está en casa de Sara celebrando su cumpleaños, están jugando ella y Rosa en una habitación, cuando Rosa sin querer rompe una figura que tenía la madre de Sara en un mueble, las dos se asustan mucho y Rosa le dice a Paula que le diga a la madre de Sara que ha sido ella la que ha roto la figura, porqué seguro que a ella no le riñen.

Supuesto 2: Pedro esta en el parque con sus amigos jugando ha fútbol toda la tarde, su madre le había dicho que las 7:30 volviera a casa para hacer los deberes, a esa hora Pedro se dispone a irse a casa, cuando todos los amigos le dicen que no se puede ir que están a punto de ganar y que no los puede dejar así, que se quede más tiempo.

SESIÓN 10: Juego de hermanas

Objetivo específico: Mejorar relación entre hermanas.

En esta sesión para mejorar la relación entre las hermanas se llevaran a cabo dos juegos diferentes. Uno de ellos, se basará en la confianza y el otro en la comunicación.

Juego 1 (Confianza): El juego consiste en teparle los ojos a una de las dos, la otra hará de guía durante un trayecto con obstáculos. Después se intercambiaran los papeles y volverán a hacer el recorrido. Una vez que hayan pasado por las dos situaciones, se hablará de como se han sentido cada una haciendo de ciego y de guía, para así también hablar de la importancia que tiene la confianza para poder hacer este ejercicio bien y para afrontar también muchas situaciones de la vida juntas.

Juego 2 (Comunicación): Para que se den cuenta de lo importante que es la comunicación, les propondremos que hagan un dibujo, pero en este caso lo tendrán que hacer juntas con el mismo color, con las manos juntas, y sin poder hablar entre ellas. Una vez terminado el dibujo, se les pedirá que hagan otro utilizando el mismo color pero esta vez pueden hablar entre ellas. Cuando hayan finalizado el dibujo, tendrán que comparar uno con otro y hablar de cómo se han sentido y cuál ha sido para ellas la mejor forma para dibujar

SESIÓN 11: Retest

Objetivo específico: observar si se ha producido algún cambio de conducta en la niña.

En esta sesión volveremos a pasar las pruebas psicológicas utilizadas en la sesión 2, para de esta forma poder comparar los resultados con los de esa sesión y observar si se ha producido algún cambio en la conducta de la niña.

- SASI, (Rosenberg, 1965).
- CEDIA, (Inglés et al., 2000).
- SPAI-B, (García-López et al., 2008).

