

TÍTULO DEL GRADO: Psicología

CURSO ACADÉMICO Y CONVOCATORIA: 2024-2025. Junio

MODALIDAD DEL TRABAJO: Propuesta de intervención



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

TÍTULO DEL TRABAJO: “La vida de Pompón”: Una propuesta de intervención basada en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para el Trastorno de Ansiedad por Separación (TAS) en niños y niñas de 7 a 8 años.

NOMBRE DEL AUTOR/A Y DNI: Alba Sánchez Soria.

NOMBRE DEL TUTOR/A: Javier Manchón López

LUGAR Y FECHA: Elche, junio 2025

ÍNDICE

RESUMEN.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
METODOLOGÍA.....	10
1. OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN.....	10
1.1. OBJETIVO GENERAL.....	10
1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
2. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	10
3. CONTENIDO DEL PROGRAMA.....	12
3.1. SESIÓN 1: Una crianza despierta.....	12
3.2. SESIÓN 2: Dejar volar el miedo.....	14
3.3. SESIÓN 3: Conociendo a Pompón.....	15
3.4. SESIÓN 4: Super Pompón.....	16
3.5. SESIÓN 5: El molesto pasajero del autobús.....	18
3.6. SESIÓN 6: El sendero.....	19
3.7. SESIÓN 7: Ahora Miedo es una nube.....	21
3.8. SESIÓN 8: El fin del viaje.....	22
4. MÉTODO DE EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	24
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	28
BIBLIOGRAFÍA.....	32
ANEXOS.....	39
Anexo 1: Cartel informativo.....	39
Anexo 2: Entrevista para los Trastornos de Ansiedad y Relacionados según el DSM-5 – Versión para Niños (ADIS-5: C).....	41
Anexo 3: Cuento “Pompón y el miedo”.....	46
Anexo 4: Cuadernillo de actividades “Pompón y yo”.....	47
Anexo 5: Presentación padres sesión 1.....	48
Anexo 6: Meditación “Soy presente” (Kabat-Zinn, 2003; Colomina, 2017).....	49
Anexo 7: Ficha “soy presente” para cuidadores (Kabat-Zinn, 2003; Colomina, 2017)....	51
Anexo 8: “Ejercicios para una parentalidad despierta” (Kabat-Zinn y Kabat-Zinn, 1997; adaptado por Santamaría et al., 2006).....	54

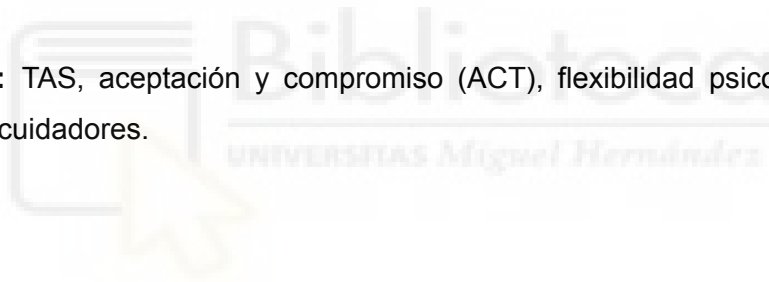
Anexo 9: Autorregistro conductas de acomodación en cuidadores.....	56
Anexo 10: Heteroregistro ad hoc para el compromiso a la acción en menores cumplimentado por los cuidadores.....	57
Anexo 11: Descripción detallada de la sesión 1.....	58
Anexo 12: Presentación padres sesión 2.....	61
Anexo 13: Meditación “Disfruta de ellos por un momento” (Colomina, 2017).....	62
Anexo 14: Tarjetas actividad “cómo actuamos?” (Parte 2).....	64
Anexo 15: Descripción detallada de la sesión 2.....	69
Anexo 16: Reglas de convivencia “Los amigos de pompón”.....	71
Anexo 17: Actividad “mi monstruito”, pegatinas colorear padres.....	72
Anexo 18: Descripción detallada de la sesión 3.....	73
Anexo 19: Meditación “La ranita” (Snel, 2013).....	75
Anexo 20: Láminas “Las acciones super pompón de la semana”.....	76
Anexo 21: Pegatinas dinámica “¿Cómo se ha portado el monstruito?”.....	78
Anexo 22: Láminas visuales historia “El rey y las islas”.....	79
Anexo 23: Descripción detallada de la sesión 4.....	81
Anexo 24: Meditación “Todo está bien” (Snel, 2013).....	86
Anexo 25: Carta de Gotín - Actividad “Buscando el destino”.....	89
Anexo 26: Pines de reforzamiento positivo secundario integrados en la dinámica “La acciones Super Pompón de la semana”.....	90
Anexo 27: Pistas del paradero de lavanda - Actividad “Buscando el destino”.....	91
Anexo 28: Descripción detallada de la sesión 5.....	93
Anexo 29: Meditación “Una montaña” (basado en “Un lugar seguro” de Snel, 2013).....	96
Anexo 30: Descripción detallada de la sesión 6.....	99
Anexo 31: Meditación integrada en la actividad “El espejo de los secretos” (“El cielo y el tiempo” - Colomina, 2017).....	101
Anexo 32: Descripción detallada de la sesión 7.....	104
Anexo 33: Descripción detallada de la sesión 8.....	107
Anexo 34: Versión traducida ad hoc del CPFQ.....	109
Anexo 35: Cuestionario SAAS-P.....	111
Anexo 36: Cuestionario MAAS.....	114
Anexo 37: Versión traducida ad hoc del CAMM-R.....	115

RESUMEN

El Trastorno de Ansiedad por Separación (TAS) en la infancia se define como un estado de ansiedad desadaptativo en respuesta a las situaciones de separación reales o anticipadas de los cuidadores principales. Si bien la ansiedad por separación constituye una conducta instintiva, el TAS impide el funcionamiento del menor en las distintas áreas vitales, genera un grave malestar subjetivo, retrasa su proceso de individualización e impacta negativamente en el funcionamiento familiar, así como en el bienestar de los cuidadores. Por ello, el presente trabajo tiene como objetivo crear una propuesta de intervención al TAS basada en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). La ACT consiste en un modelo terapéutico prometedor y empíricamente sostenido centrado en promover la flexibilidad psicológica a través del modelo hexaflex.

La propuesta está destinada a niños y niñas de 7 y 8 años, dirigiéndose también a los cuidadores, para los que se dedicarán dos sesiones exclusivas. En esta propuesta, además, se propone un formato de intervención innovador por medio de la elaboración del cuento "Pompón y el Miedo", empleado como hilo conductor del desarrollo de las sesiones.

Palabras clave: TAS, aceptación y compromiso (ACT), flexibilidad psicológica, atención plena, valores y cuidadores.



INTRODUCCIÓN

En España, 1 de cada 100 niños refiere algún tipo de problema de salud mental (INE, 2017). Entre los trastornos más diagnosticados en las unidades españolas de salud mental infanto-juvenil destacan los trastornos de ansiedad (Orgilés et. al., 2016), de entre los que cobra especial importancia el Trastorno de Ansiedad por Separación (TAS). El TAS, cuya prevalencia ronda el 4% en menores de 12 años (APA, 2013), ha llegado a considerarse como uno de los trastornos de ansiedad más comunes entre niños/as y adolescentes, alcanzando hasta una prevalencia de 15,7% en algunos estudios (Vossoughi et. al., 2024). A nivel nacional, se estima que la prevalencia en población general es de 3-5% (Figueroa et. al., 2016). No obstante, en los últimos datos emitidos de la Encuesta Nacional de Salud de España (INE, 2017) y la Base de Datos Clínicos de Atención Primaria (Ministerio de Sanidad, 2020) no se hace referencia alguna al TAS de forma aislada al resto de trastornos de ansiedad, por lo que se infiere una falta de estudios epidemiológicos actualizados para la emisión de datos determinantes en población española.

Dado que dicha patología, además de aumentar la vulnerabilidad a padecer otros trastornos en el futuro (como el trastorno de pánico o la depresión) (Méndez et al., 2022), se ha correlacionado con síntomas internalizantes acusados, peor rendimiento académico y una salud física empobrecida durante la preadolescencia (Battaglia et al., 2017); es menester dedicar un espacio académico destinado al abordaje del trastorno.

En primera instancia, el TAS, en la infancia, se define como un estado de ansiedad desadaptativo en respuesta a la separación real o anticipada de las figuras de apego primarias o cuidadores principales, los cuales suelen ser los progenitores (APA, 2013; Chacón Delgado et al., 2021).

Si bien la ansiedad por separación constituye una conducta de apego instintiva relacionada con la supervivencia e intrínseca en el proceso natural del desarrollo infantil, la ansiedad por separación en el TAS se manifiesta de forma excesiva y desproporcionada al nivel de desarrollo del menor, adoptando un carácter desadaptativo en tanto que impide el funcionamiento de este en las distintas áreas vitales y/o genera un malestar subjetivo persistente (APA, 2013; Pres et. al., 2024).

El cuadro clínico de la patología se encuentra principalmente caracterizado por la evitación conductual, el miedo a la soledad y el abandono, una hiperactivación fisiológica como respuesta de estrés frente a situaciones de separación reales o anticipadas y la presencia de preocupaciones poco realistas acerca de la posibilidad de que uno mismo y/o

las figuras de apego primarias sufran un perjuicio (APA, 2013; Méndez et al., 2022). Más del 90% de los casos presentan algún tipo de problema relacionado con el sueño (Schlarb et al, 2016); y aunque son menos frecuentes, otras manifestaciones características son la presencia de pesadillas recurrentes y síntomas o quejas somáticas (Lavalle y Schneider, 2019).

No obstante, la manifestación clínica más destacable es la evitación conductual (Pres et al., 2024). Estos/as niños/as presentan un comportamiento dependiente exacerbado, por lo que generalmente experimentan dificultades a la hora de acudir a la escuela, implicarse en las actividades sociales apropiadas a su edad, dormir solos/as y quedarse al cuidado de otras personas (Pérez Pascual y Sánchez Mascaraque, 2022). En este sentido, casi el 75% de menores con TAS exponen alguna forma de evitación escolar (Caporino et al., 2022). Cuando no es posible evitar la separación, los/as niños/as emiten conductas negativistas y desafiantes, véase llorar o tener rabietas. Por otra parte, cuando la separación ocurre, estos realizan conductas de comprobación recurrentes, como, por ejemplo, efectuar excesivas llamadas telefónicas (Lavelle y Schneider, 2019).

De este modo, el componente conductual del trastorno, en su conjunto, ocasiona una inminente restricción de las relaciones sociales del menor, interrumpe y retrasa su proceso de individualización e impacta negativamente en el funcionamiento familiar, así como en el bienestar y autonomía de los cuidadores (Bennet y Walkup, 2024).

Por otra parte, en lo que respecta a su tratamiento, hasta ahora, la literatura científica ha señalado la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) como el modelo terapéutico basado en la evidencia de primera línea para la intervención de la ansiedad (incluyendo el TAS), siendo el enfoque empírico más respaldado tanto para adultos como para niños y adolescentes (Fordhman et al., 2021; Simon et al., 2019). No obstante, esto se debe, en parte, a la insuficiente evidencia científica acerca de otros tratamientos alternativos (Fang y Ding, 2023). Asimismo, la TCC cuenta con una serie de limitaciones, entre las que se encuentra la falta de valoración del contexto (Castillero Mimenza, 2019).

De entre estos posibles tratamientos alternativos, uno de los que mayor interés ha despertado ha sido la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), una de las terapias más representativas de las Terapias de Tercera Generación (McClure et al., 2020). La ACT constituye un modelo de intervención creativo y flexible cuya eficacia ha sido evaluada en más de 900 ensayos aleatorizados (Hayes, 2022). Pese a que los hallazgos referentes a los tratamientos en población infantil son escasos (Samuel et al., 2023; Swain et al., 2013), algunas investigaciones recientes destacan la eficacia de la ACT en niños y adolescentes para el abordaje de la depresión y los diversos trastornos de ansiedad, lo que incluye el abordaje del TAS (Fang y Ding, 2023; Hancock et al., 2018).

Las Terapias de Tercera Generación proponen un enfoque el cual solventa la limitación de la TCC mencionada anteriormente, pues se centran en el contexto en el que se desenvuelve la problemática, abordando la relación del individuo con sus emociones y pensamientos, en lugar del contenido de las diferentes cogniciones (Hayes y Hofmann, 2017). Específicamente, la ACT presenta como objetivo central promover la “flexibilidad psicológica” (FP) (Gloster et al., 2017). La FP refiere a la capacidad de estar en contacto con el aquí y el ahora, tomando distancia de los pensamientos a la par que se adoptan comportamientos alineados con los valores personales (Hayes et al., 2012). De modo que, a diferencia de la TCC, en la ACT la reducción de la sintomatología es un resultado de la terapia, no un objetivo (Fang y Ding, 2023).

En este sentido, la ACT asume que, independientemente del diagnóstico, la FP supondrá una mejora en el bienestar psicológico (Rutschmann et al., 2024). Esto sitúa a dicho modelo como un enfoque terapéutico transdiagnóstico empíricamente sostenido (Figueiredo et al., 2024; Morgan et al., 2021), pues se centra en identificar y abordar los factores comunes subyacentes a múltiples trastornos (Dalglish et al., 2020).

Ahora bien, para alcanzar dicho objetivo, la ACT emplea como modelo el “Hexaflex”, formado por seis componentes: aceptación, defusión cognitiva, conciencia con el momento presente, yo como contexto, conexión con los valores propios y compromiso a la acción, siendo este último el componente conductual de la ACT (Hayes et al., 2006). Estos seis procesos son abordados clínicamente mediante metáforas, ejercicios experienciales, exposición y otros ejercicios de entrenamiento conductual (Arch et al., 2022).

Entre las estrategias de la ACT una de las más destacables es la atención plena, que refiere a la práctica de atender intencionalmente, conscientemente y sin juicios al momento presente, así como a los pensamientos y los sentimientos, sin tratar de modificarlos (Kabat-Zinn, 2003). Esta no sólo se relaciona con cuatro de los procesos del hexaflex (aceptación, defusión, conciencia con el momento presente y yo-como-contexto) (Hayes et al., 2006), sino que, de entre las estrategias de la ACT, cuenta con la mayor evidencia como proceso efectivo en el abordaje de los trastornos psicológicos en población infanto-juvenil, poseyendo efectos significativos a corto plazo (Kraines et al., 2025; Malboeuf-Hurtubise, 2020; Szuhany y Simon, 2022). No obstante, también deben destacarse como estrategias fundamentales la desesperanza creativa, en la que se analizan e identifican las estrategias de afrontamiento del paciente y se proponen alternativas más eficaces; y la desliteralización, elemento clave de la defusión en el que se desvaloriza la función de las palabras (Hayes et al., 2012)

En lo que refiere a los programas existentes basados en la ACT para la intervención del TAS (incluido el TAS), se destacan el Cool Mind for Kids (Swain et al., 2013), el programa de aceptación y compromiso propuesto por Hancock et al. (2018) y el propuesto por Ahmadvand y Ahmadi Kohanali (2017).

En primera instancia, el Cool Mind for Kids (Swain et al., 2013) es un programa dirigido a niños/as de siete a once años con el objetivo de reducir la sintomatología ansiosa por medio de la promoción de la flexibilidad psicológica. Consta de 10 sesiones grupales de una hora y media. Dichas sesiones están basadas en técnicas de mindfulness, así como ejercicios de exposición en imaginación y en vivo, técnicas de resolución de problemas, reforzamiento y psicoeducación sobre la ansiedad.

Por otra parte, el programa propuesto por Hancock et al. (2018) constituye una versión del Cool Mind for Kids en la que se incorpora la figura de los cuidadores, incluidos en todas las sesiones grupales, esta vez conformadas por cinco niños/as como máximo.

Finalmente, el programa propuesto por Ahmadvand y Ahmadi Kohanali (2017), constituye una intervención específica para niños/as de entre siete y ocho años con diagnóstico de TAS. Esta se conforma de ocho sesiones grupales (14 niños/as) de una hora y cuarenta minutos. En él se incorporan ejercicios centrados en la ansiedad por separación, como el “ejercicio de la isla”, en la que los niños/as deben dibujar diferentes islas (isla amigos, isla colegio, isla familia...), lo cual se tomarán de referencia para introducir la idea de que no todo debe recaer en la familia.

En definitiva, la ACT supone un modelo terapéutico especialmente adecuado para la población infantil debido al uso de metáforas y ejercicios experienciales ajustados a su capacidad de abstracción (Hancock et al., 2018). Al respecto de esto, en menores, una estrategia terapéutica eficaz para la integración de las metáforas es la narración de historias (Abdi et al., 2025).

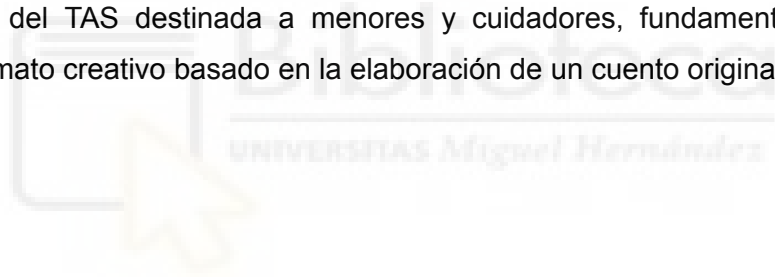
Por otra parte, se ha demostrado que la ACT y la parentalidad consciente, entendida como la acción de priorizar la conexión entre cuidadores e hijos de manera que las necesidades de todos queden atendidas mediante la autoconciencia, la presencia y la autorregulación emocional de los cuidadores (Tsabary, 2010); son herramientas útiles de mejora y acompañamiento para los cuidadores implicados, las cuales, indirectamente, reducen la sintomatología psicosocial padecida por los menores (Colomina, 2017; Hayes, 2022).

Finalmente, respecto a la población diana, la presente propuesta pone el foco en los niños y niñas de siete y ocho años, así como en sus respectivos cuidadores.

En primera instancia, siendo la edad de inicio más común de la patología los siete y ocho años (Klessner et al., 2005) y teniendo en cuenta que la infancia intermedia (seis-ocho años) se sitúa como un momento de vulnerabilidad para la aparición de problemáticas y trastornos psicosociales (Fernández Martínez et al., 2019); es conveniente abordar el TAS en el rango etario propuesto.

De otra mano, es esencial en el abordaje del TAS incorporar a las figuras de apego, puesto que, según el modelo etiológico integral de la patología, la vulnerabilidad psicológica y los comportamientos subyacentes de los principales cuidadores son considerados parte de la piedra angular de ésta (Caporino et al., 2020). El TAS se encuentra directamente vinculado a un control parental excesivo, caracterizado por una sobreprotección exacerbada. Asimismo, la acomodación conductual de los cuidadores a la patología del menor por medio de conductas complacientes (cambiar rutinas, dormir junto al menor, etc.) actúa como factor de mantenimiento de la ansiedad (Caporino et al., 2020; Iniesta-Sepúlveda et al., 2021).

Por tanto, el presente trabajo tiene como objetivo principal elaborar una propuesta de intervención del TAS destinada a menores y cuidadores, fundamentada en la ACT, mediante un formato creativo basado en la elaboración de un cuento original.



METODOLOGÍA

1. OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

1.1. OBJETIVO GENERAL

Promover la flexibilidad psicológica (FP) en niños y niñas de siete a ocho años con Trastorno de Ansiedad por Separación (TAS) mediante una intervención basada en la ACT.

1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reducir los niveles de ansiedad por separación desadaptativos y desproporcionados al nivel de desarrollo del menor.
- Reducir los niveles de rechazo escolar en caso de presentarlos.
- Reducir las conductas de acomodación manifestadas por las figuras de apego.
- Fomentar la atención plena en los niños y niñas.
- Fomentar la atención plena en las figuras de apego.
- Fomentar el compromiso a la acción en los niños y niñas.

2. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

El programa de intervención, “La vida de Pompón”, consta de ocho sesiones grupales de cincuenta a noventa minutos de duración, las cuales se realizarán semanalmente cada domingo a las 11.30 de la mañana en el centro social de la localidad. La modalidad grupal de las sesiones contará con tres variedades: un grupo exclusivo para cuidadores (primeras dos sesiones), un grupo exclusivo para niños/as (últimas tres sesiones) y un grupo convergente entre ambos (sesión tres, cuatro y cinco). En este sentido, el grupo de niños/as lo compondrán un máximo de cinco participantes, mientras que el grupo de cuidadores estará conformado por un máximo de diez, dos por niño/a. Cada sesión estará dirigida por un único profesional.

El inicio de la intervención dependerá de dos fases previas: la fase de captación y la de selección. Para la primera fase se difundirá un cartel informativo destinado a los cuidadores ([Anexo 1](#)). Este se divulgará a través de Facebook e Instagram, al igual que se distribuirá en físico en los centros educativos y las sedes de servicios sociales de la localidad, así como en los distintos centros privados y asociaciones dedicadas al trabajo con población infanto-juvenil. Para la segunda fase, se concretará una reunión conjunta con los cuidadores solicitantes y el/la niño/a en una sala habilitada del centro social.

En dicha reunión, se administrará al menor la Entrevista para los Trastornos de Ansiedad y Relacionados según el DSM-5 – Versión para Niños ([Anexo 2](#)) (Silverman y Albano, 2016) con el objetivo de determinar si el menor presenta un diagnóstico de TAS. En este sentido, aquellos/as niños/as que no cumplan los criterios diagnósticos del TAS serán excluidos del programa. Más allá de ello, el criterio de exclusión principal será tener menos de siete años y más de ocho.

Los cuidadores solicitantes cuyo infante haya sido seleccionado recibirán un correo electrónico de admisión en el que se les citará dos días previos al inicio del programa (viernes por la tarde) para la administración de los cuestionarios pre-evaluación (nombrados en el apartado de "[Método de evaluación de la intervención](#)"). A esta cita deberán acudir cuidadores y menores, quienes deberán cumplimentar los cuestionarios correspondientes. Se les citará a todos a la misma hora en la misma sala donde tuvo lugar la primera reunión de evaluación. En ella, los cuidadores se distribuirán por mesas, debiendo cumplimentar cada cuestionario de forma individual. Por su parte, los menores irán pasando individualmente por la mesa de la profesional, quien asistirá al niño/a en la cumplimentación de los cuestionarios correspondientes. Este procedimiento se repetirá de la misma manera el domingo de la semana siguiente de finalizar el programa, día en el que se administrarán los cuestionarios post-evaluación.

Para que el programa dé comienzo, el número de participantes debe ser mínimo de tres niños/as, de modo que, si pasadas tres semanas no se ha alcanzado el número mínimo de participantes, este no tendrá lugar.

Una vez iniciada la intervención, en la primera sesión, exclusiva para cuidadores, se introducirá brevemente el presente programa. Al principio de la sesión se les hará entrega del cuento "Pompón y el miedo" ([Anexo 3](#)) y el cuadernillo de actividades "Pompón y yo" ([Anexo 4](#)), explicándoles que a lo largo de todas las sesiones (excepto la segunda) se hará un uso recurrente de los dos materiales, siendo esencial no adelantar la lectura de ningún capítulo o hacer alguna actividad que la profesional no haya pautado. Al igual que estos dos materiales, a lo largo del programa se repetirán otras dinámicas y actividades, como las de "¿Cómo se ha portado el monstruito?", "Las acciones Super Pompón de la semana" o "La Diana", cuya explicación puede encontrarse en los anexos mencionados debajo de la tabla del punto [3](#), correspondiente a la sesión 4.

Pese a que la última sesión es exclusiva para niños y niñas, a modo de reforzamiento por los logros obtenidos a lo largo del programa, al final de esta se dedicará un tiempo lúdico adicional de interacción con los cuidadores.

A continuación, en el punto 3, se adjuntan las fichas técnicas correspondientes a cada sesión, en las que brevemente se recogen los aspectos generales que las conforman. Se podrá encontrar una descripción detallada del desarrollo de los contenidos de cada sesión en los anexos señalados tras la tabla correspondiente.

3. CONTENIDO DEL PROGRAMA.

3.1. SESIÓN 1: Una crianza despierta.

FICHA TÉCNICA		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Fomentar la atención plena en las figuras de apego.	
PARTICIPANTES	Cuidadores	
CONTENIDOS	→ Introducir el programa de intervención “La vida de Pompón”. → Hacer entrega del cuento “Pompón y el miedo” (Anexo 3) y el cuadernillo de actividades “Pompón y yo” (Anexo 4). → Explicar brevemente en qué consiste la ACT. → Psicoeducar sobre el TAS y explicar las diferencias entre ansiedad adaptativa y desadaptativa. → Indagar en las repercusiones de la patología en los cuidadores. → Introducir la atención plena, explicar en qué consiste y sus beneficios.	20 minutos
	→ Ejercicio de apoyo explicativo “Lluvia de colores”, relacionado con la atención plena, el cual se encuentra incluido en la diapositiva 25 de la presentación para la parte teórica de la sesión (Anexo 5).	5 minutos
	→ Realizar el ejercicio de Meditación	

	Concentración “Soy presente” (Anexo 6). Entrega de la ficha “Soy presente” (Anexo 7) para la realización de la meditación fuera de sesión.	10 minutos
	→ Entrega y lectura de los “Ejercicios para una parentalidad despierta” (Anexo 8).	15 minutos
	→ Dar instrucciones acerca de cómo cumplimentar el autorregistro (Anexo 9) para las conductas de acomodación y el heteroregistro para el compromiso a la acción (Anexo 10).	5 minutos
	→ Recomendaciones de lectura y contenido audiovisual sobre atención plena.	5 minutos
DURACIÓN TOTAL	60 minutos	
MATERIALES	→ Presentación canva (Anexo 5) → Cinco copias impresas del cuento “Pompón y el miedo” (Anexo 3) → Cinco copias del cuadernillo de actividades “Pompón y yo” (Anexo 4) → Esterillas de yoga → Vídeo para el ejercicio “Lluvia de colores” → Ficha “Ejercicios para una parentalidad despierta” (Anexo 8) → Ficha “Soy presente” (Anexo 7) → Proyector → Pista de audio relajante → Folios → Bolígrafos → Plantillas impresas de los auto y heteroregistros (Anexo 9 y Anexo 10)	

La descripción detallada de la presente sesión se encuentra en el [Anexo 11](#).

3.2. SESIÓN 2: Dejar volar el miedo.

FICHA TÉCNICA		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Reducir las conductas de acomodación manifestadas por las figuras de apego y fomentar la atención plena en las figuras de apego.	
PARTICIPANTES	Cuidadores	
CONTENIDOS	→ Repasar y verificar el seguimiento de la ficha “Ejercicios para una parentalidad despierta” (Anexo 7).	5 minutos
	→ Indagar en el papel de los cuidadores en el origen y mantenimiento de la patología por medio del ejercicio “Imagina dos cachorros”, incluido de la diapositiva 5 a la 14 de la presentación de apoyo para la parte teórica de la sesión (Anexo 12).	15 minutos
	→ Identificación de las conductas de acomodación por medio de los autorregistros.	10 minutos
	→ Entrenamiento para la modificación de las conductas de acomodación mediante la realización del ejercicio “¿Cómo actúo?”, el cual incorpora dos actividades de role-playing. Este se incluye de la diapositiva 19 a la 24 de la presentación (Anexo 12).	45 minutos
	→ Explicar cómo comunicar a los menores la participación en el programa y la futura separación inherente a la estructura del programa para evitar generar una reacción negativa (diapositivas 25-29 del Anexo 12).	10 minutos

	→ Meditación final “Disfruta de ellos por un momento” centrada en la crianza consciente (Anexo 13).	5 minutos
DURACIÓN TOTAL	90 minutos	
MATERIALES	→ Presentación canva (Anexo 12) → Autorregistros para evaluar las conductas de acomodación → Esterillas de yoga → Tarjetas role-playing (Anexo 14) → Proyector → Pista de audio relajante	

La descripción detallada de la presente sesión se encuentra en el [Anexo 15](#).

3.3. SESIÓN 3: Conociendo a Pompón.

FICHA TÉCNICA		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Reducir los niveles de ansiedad por separación desadaptativos y desproporcionados al nivel de desarrollo del menor. Fomentar la atención plena en los niños y niñas.	
PARTICIPANTES	Cuidadores y niños/as	
CONTENIDOS	→ Introducir las normas de grupo a través de la ficha “Los amigos de Pompón” (Anexo 16).	10 minutos
	→ Lectura del primer capítulo del cuento (Anexo 3) para la introducción de la evolución y cuadro clínico de la patología.	5 minutos
	→ Identificación y reconocimiento de la problemática y las manifestaciones clínicas a través de la realización de los ejercicios 1, 2, 3 y 4 del capítulo 1 del	30 minutos

	cuadernillo (Anexo 4).	
	→ Ejercicio de fisicalización “Mi monstruito” para trabajar la aceptación.	30 minutos
DURACIÓN TOTAL	75 minutos.	
MATERIALES	→ El cuento “Pompón y el miedo” (Anexo 3) → El cuadernillo de actividades “Pompón y yo” (Anexo 4) → Ficha con las normas de grupo (“Los amigos de pompón”) (Anexo 16) → Plastilina → Post-its → Botes grandes de cristal → Pegatinas para colorear (Anexo 17) → Lápices de colores → Herramientas pequeñas de escultura → Proyector → Pista de audio relajante	

La descripción detallada de la presente sesión se encuentra en el [Anexo 18](#).

3.4. SESIÓN 4: Super Pompón.

FICHA TÉCNICA		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Reducir los niveles de ansiedad por separación desadaptativos y desproporcionados al nivel de desarrollo del menor. Fomentar la atención plena en los niños y niñas. Fomentar el compromiso a la acción en los niños y niñas. Reducir los niveles de rechazo escolar en caso de presentarlos.	
PARTICIPANTES	Cuidadores y niños/as	
CONTENIDOS	→ Dinámica “¿Cómo se ha portado el monstruito?”	5 minutos

	→ Meditación “La ranita” (Anexo 19) de Meditación Concentración para niños y niñas.	5 minutos
	→ Realización de los ejercicios 5, 6 (“La diana”) y 7 (“El rey y las islas”) del cuadernillo de actividades (capítulo 1, Anexo 4) para trabajar la clarificación de valores.	45 minutos
	→ Introducción a la dinámica “Las acciones Super Pompón de la semana” (Anexo 20) para trabajar la exposición y el compromiso a la acción.	20 minutos
	→ Explicación de la realización del ejercicio 1 (“Carta a mi monstruito”) del capítulo 2 del cuadernillo (Anexo 4) como tarea para casa.	5 minutos
DURACIÓN TOTAL	80 minutos	
MATERIALES	→ El cuento “Pompón y el miedo” (Anexo 3) → El cuadernillo de actividades “Pompón y yo” (Anexo 4) → Botes de cristal con los “Monstruitos” → Pegatinas para la dinámica “¿Cómo se ha portado el monstruito?” (Anexo 21) → Ficha “Las acciones Super Pompón de la semana” de la sesión 4 (Anexo 20) → Pista de audio “La ranita” (Anexo 19) → Láminas visuales de apoyo para la narración de la historia “El rey y las islas” (Anexo 22) → Proyector → Lápices de colores	

La descripción detallada de la presente sesión se encuentra en el [Anexo 23](#).

3.5. SESIÓN 5: El molesto pasajero del autobús.

FICHA TÉCNICA		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Reducir los niveles de ansiedad por separación desadaptativos y desproporcionados al nivel de desarrollo del menor. Fomentar la atención plena en los niños y niñas. Fomentar el compromiso a la acción en los niños y niñas. Reducir los niveles de rechazo escolar en caso de presentarlos.	
PARTICIPANTES	Cuidadores y niños/as.	
CONTENIDOS	→ Dinámica “¿Cómo se ha portado el monstruito?”	5 minutos
	→ Dinámica “Las acciones Super Pompón de la semana” (Anexo 20)	5 minutos
	→ Lectura del capítulo 2 para la introducción de la aceptación (Anexo 3).	5 minutos
	→ Ejercicio de aceptación “Pasajeros del autobús” (ejercicio 1 del capítulo 3 del cuadernillo, Anexo 4).	25 minutos
	→ Actividad de exposición “Buscando el Destino” → Meditación de atención plena “Todo está bien” (Anexo 24) integrada en la actividad “Buscando el Destino”.	30 minutos
	→ Entrega simbólica de la “Carta a mi monstruito” realizada en el ejercicio 1 del capítulo 2.	5 minutos
	→ Explicación del ejercicio 2 (“El Tarro de la Calma”) y 3 (“La Diana”) del capítulo 3 del cuadernillo (Anexo 4) como tareas para casa.	5 minutos

DURACIÓN TOTAL	80 minutos
MATERIALES	→ El cuento “Pompón y el miedo” (Anexo 3) → El cuadernillo de actividades “Pompón y yo” (Anexo 4) → Pegatinas para la dinámica “¿Cómo se ha portado el monstruito?” (Anexo 21) → Botes de cristal con los monstruos → Ficha “Las acciones Super Pompón de la semana” de la sesión 4 y 5 (Anexo 20) → Disfraz de hada → Carta introductoria a la actividad “Buscando el destino”, escrita por el personaje Gotín (Anexo 25) → Sobre de cartas amarillo → Pines de reforzamiento positivo secundario integrados en la dinámica “La acciones Super Pompón de la semana” (Anexo 26) → Pistas visuales para descubrir el paradero del personaje “Lavanda” en la actividad “Buscando el Destino” (Anexo 27) → Cojines → “Cartas al monstruito” → Lápices de colores → Chuches → Pista de audio relajante

La descripción detallada de la presente sesión se encuentra en el [Anexo 28](#).

3.6. SESIÓN 6: El sendero.

FICHA TÉCNICA	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Reducir los niveles de ansiedad por separación desadaptativos y desproporcionados al nivel de desarrollo del menor. Fomentar la atención plena en los niños y niñas. Fomentar el compromiso a la acción en los niños y niñas. Reducir los niveles de rechazo escolar en caso de presentarlos.
PARTICIPANTES	Niños/as

CONTENIDOS	→ Dinámica “¿Cómo se ha portado el monstruito?”	5 minutos
	→ Dinámica “Las acciones Super Pompón de la semana” (Anexo 20)	5 minutos
	→ Actividad 1 del capítulo 4 del cuadernillo para trabajar la desesperanza creativa (Anexo 4).	20 minutos
	→ Lectura del capítulo 3 sobre la atención plena y el compromiso a la acción por medio de la metáfora “El sendero de la montaña” (Anexo 3).	5 minutos
	→ Ejercicio de atención plena “La montaña” (Anexo 29)	10 minutos
	→ Actividad de entrenamiento para la realización del ejercicio 2 del cuadernillo (capítulo 4) sobre atención plena en la vida diaria.	20 minutos
	→ Indicación del ejercicio 2 sobre atención plena en la vida cotidiana y 3 (“La Diana”) del capítulo 4 del cuadernillo como tarea para casa (Anexo 4).	5 minutos
DURACIÓN TOTAL	70 minutos	
MATERIALES	→ El cuento “Pompón y el miedo” (Anexo 3) → El cuadernillo de actividades “Pompón y yo” (Anexo 4) → Pegatinas para la dinámica “¿Cómo se ha portado el monstruito?” (Anexo 21) → Botes de cristal con los monstruos → Ficha “Las acciones Super Pompón de la semana” de la sesión 5 y 6 (Anexo 20) → Pines de reforzamiento positivo secundario integrados en la	

	dinámica “La acciones Super Pompón de la semana” (Anexo 26) → Sonido de campana tibetana (Anexo 29) → Maqueta de una montaña → Tortitas → Cubiertos → Disfraces → Proyector
--	---

La descripción detallada de la presente sesión se encuentra en el [Anexo 30](#).

3.7. SESIÓN 7: Ahora Miedo es una nube.

FICHA TÉCNICA		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Reducir los niveles de ansiedad por separación desadaptativos y desproporcionados al nivel de desarrollo del menor. Fomentar la atención plena en los niños y niñas. Fomentar el compromiso a la acción en los niños y niñas. Reducir los niveles de rechazo escolar en caso de presentarlos.	
PARTICIPANTES	Niños/as.	
CONTENIDOS	→ Dinámica “¿Cómo se ha portado el monstruito?”	5 minutos
	→ Dinámica “Las acciones Super Pompón de la semana” (Anexo 20)	5 minutos
	→ Lectura del capítulo 4 sobre la defusión cognitiva y el yo-como contexto (Anexo 3) en el que se integran la metáfora de las nubes y el ejercicio de “la silla vacía” y “jamón, jamón, jamón”.	5 minutos
	→ Ejercicio experiencial para trabajar el yo-como-contexto “El espejo de los Secretos”, en el que se incluye una meditación (Anexo 31).	20 minutos

	→ Ejercicios experienciales de defusión cognitiva “Leche, leche, leche” y “Los monstruo-nubes”	25 minutos
	→ Indicación ejercicio 1 (“La Diana”) del capítulo 5 del cuadernillo como tareas para casa (Anexo 4).	5 minutos
DURACIÓN TOTAL	65 minutos	
MATERIALES	→ El cuento “Pompón y el miedo” (Anexo 3) → El cuadernillo de actividades “Pompón y yo” (Anexo 4) → Pegatinas para la dinámica “¿Cómo se ha portado el monstruito?” (Anexo 21). → Botes de cristal con los Monstruitos, pegatinas → Ficha “Las acciones Super Pompón de la semana” de la sesión 6 y 7 (Anexo 20) → Pines de reforzamiento positivo secundario integrados en la dinámica “La acciones Super Pompón de la semana” (Anexo 26). → Plastilina → Herramientas pequeñas de escultura → Un espejo grande → Bolígrafos → Folios → Tijeras → Cojines → Cinta adhesiva	

La descripción detallada de la presente sesión se encuentra en el [Anexo 32](#).

3.8 SESIÓN 8: El fin del viaje.

FICHA TÉCNICA	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Reducir los niveles de ansiedad por separación desadaptativos y desproporcionados al nivel de desarrollo del menor. Fomentar la

	atención plena en los niños y niñas. Fomentar el compromiso a la acción en los niños y niñas.	
PARTICIPANTES	Niños/niñas (tiempo lúdico adicional con cuidadores al final de la sesión).	
CONTENIDOS	→ Dinámica “¿Cómo se ha portado el monstruito?”	5 minutos
	→ Dinámica “Las acciones Super Pompón de la semana” (Anexo 20)	5 minutos
	→ Lectura del capítulo 5 para la finalización de la intervención centrado en la aceptación generalizada al resto de posibles pensamientos y sentimientos (Anexo 3).	5 minutos
	→ Ejercicio 1 del cuadernillo (Anexo 4), “¿Qué he conseguido?” para el reconocimiento de logros.	10 minutos
	→ Ejercicio “La telaraña de la amistad” como despedida grupal.	10 minutos
	→ Toma de decisiones sobre el monstruito como forma de cierre terapéutico. → Entrega de los premios (reforzamiento primario) de la actividad “Las acciones Super Pompón de la Semana” tras la recogida de los pines recopilados a lo largo del programa.	15 minutos
	→ Comida con cuidadores como reforzamiento → Recogida de los auto y heteroregistros (Anexo 8 y Anexo 9). → Solicitud de un segundo informe escolar. → Recordatorio del día de reunión para la administración de cuestionarios	30 minutos

	post-evaluación.	
DURACIÓN TOTAL	50 minutos (más 30 adicionales de reunión con la familia)	
MATERIALES	→ El cuento “Pompón y el miedo” (Anexo 3) → El cuadernillo de actividades “Pompón y yo” (Anexo 4) → Pegatinas para la dinámica “¿Cómo se ha portado el monstruito?” (Anexo 22) → Ficha “Las acciones Super Pompón de la semana” de la sesión 7 → Pines recopilados por los participantes a lo largo del programa. → Trofeos de primer premio amarillos hechos de cartón, los cuales actúan como reforzador primario. → Cojines → Ovillo de lana → Comida → Auto y heteroregistros cumplimentados (Anexo 8 y 9)	

La descripción detallada de la presente sesión se encuentra en el [Anexo 33](#).

4. MÉTODO DE EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.

Para valorar la eficacia de la intervención se evaluará la flexibilidad psicológica, el compromiso a la acción, la ansiedad por separación, las conductas de acomodación en cuidadores y la atención plena en niños/as y cuidadores.

Para medir la flexibilidad psicológica se empleará una versión ad hoc traducida al español ([Anexo 34](#)) del cuestionario “Childhood Psychological Flexibility Questionnaire – Child Report” (CPFQ) (Dixon y Paliliunas, 2018). Recientes estudios han validado su empleo tanto en población adulta como en población infantil, dentro de la que además se incluyen menores del espectro autista (Bachmann et al., 2021; Lenoir et al., 2022).

El cuestionario original consta de 24 ítems repartidos de forma igualitaria en seis subescalas, cada una correspondiente a los seis componentes del modelo hexaflex. Dicho cuestionario consta de dos versiones, una con lenguaje dirigido a niños/as y adolescentes de cinco a 17 años y otra para cuidadores. En ambas modalidades las respuestas a los ítems se conforman por una escala tipo Likert de 5 puntos que va 0 al 4, siendo 0 “nunca” y

4 “siempre”. La puntuación total de ambos cuestionarios oscila entre 0 a 96 puntos, donde mayor puntuación se interpreta como un mayor nivel de flexibilidad psicológica.

Para la presente propuesta se empleará únicamente la modalidad oral de versión para niños/as, administrada por la profesional.

De otra mano, el compromiso a la acción se evaluará por medio de tres herramientas: el ejercicio integrado en la intervención “La Diana”, realizado desde la sesión cuatro hasta la sesión siete; la dinámica “Las acciones Super Pompón de la semana”, realizada desde la sesión cuatro hasta ocho; y el heteroregistro ad hoc completado por los cuidadores en el transcurso de la intervención ([Anexo 10](#)). En este conjunto de recursos se evaluará la realización de conductas alineadas con los propios valores.

Así, en la actividad de “La Diana”, se evaluará la distribución de las “X” marcadas en cada circunferencia, comparando la ubicación de las primeras sesiones frente a las últimas. De tal manera, se valorará un mayor compromiso a la acción en aquellos participantes que en las últimas sesiones sitúen la “X” en la circunferencia del centro o la de al lado, las cuales designan, respectivamente, una completa y casi completa alienación de la conducta con los valores. Cabe destacar que en este caso la valoración se limitará a los tres valores propuestos: Escuela, amigos y hacerse mayor (autonomía). En este sentido, el compromiso a la acción se evalúa en función de la alienación entre comportamiento y valores a pesar de las interferencias provocadas por el TAS.

Por su parte, en “Las acciones Super Pompón de la semana” se valorará un mayor compromiso a la acción en aquellos participantes que realicen seis de las acciones propuestas en la última semana. En este caso la evaluación también se limitará a los valores de “Escuela”, “Amigos”, “Hacerse mayor” y “Familia extensa”. En este sentido, el heteroregistro ad hoc valorará el compromiso a la acción sin la restricción de valores que presentan estas dos actividades, de modo que en él se hará un recuento de la cantidad de conductas realizadas que cumplan con los valores determinados por los cuidadores. Así, se determinará un mayor compromiso a la acción en aquellos/as niños/as que hayan realizado ocho conductas alineadas a distintos valores en la última semana y seis en la antepenúltima semana.

Lo que respecta a la ansiedad por separación, esta se valorará por medio de la dinámica inherente a la intervención “¿Cómo se ha portado el monstruito?” y la escala de evaluación “Separation Anxiety Assessment Scale—Parent Version: Spanish Validation” (SAAS-P: Spanish Validation), validada en población española para cuidadores de niños/as de 7 a 11 años. (Eisen y Schaefer, 2005; Orenes et al., 2019) ([Anexo 35](#)).

Esta versión del SAAS-P consta de 34 ítems divididos en seis subescalas, cuatro corresponden a los componentes de la patología (miedo al abandono, malestar físico, miedo a la soledad y preocupación por los desastres), mientras que dos son complementarias (señales de seguridad y frecuencia de desastres). Cada subescala contiene cinco ítems, excepto la escala “señales de seguridad”, la cual contiene nueve ítems. Cada ítem se responde con una escala tipo Likert de 4 puntos que oscila entre 1 y 4, siendo 1 “nunca” y 4 “todo el tiempo”. Todos excepto la escala de frecuencia de desastres, que pese a regirse por la misma escala tipo Likert, en esta uno es “nunca” y cuatro “tres o más veces”. El rango de puntuaciones oscila entre 34 y 136 puntos, siendo el punto de corte para indicar la presencia de ansiedad por separación 85 puntos. De modo que aquella puntuación sea igual o mayor de 85 puede interpretarse como presencia de TAS en el menor.

Por su parte, el alfa de Cronbach resultó ser aceptable para las cuatro subescalas de los componentes sintomáticos (.83) y medianamente adecuada para la escala de señales de seguridad (.68) y frecuencia de desastres (.63).

Respecto a la actividad “¿Cómo se ha portado el monstruito?”, en función de si la cantidad de pegatinas “Pompón” que se adhieren al bote a lo largo del programa superan la cantidad de pegatinas “Miedo”, tomando de referencia la frecuencia de aparición e intensidad de la emoción del miedo percibida por los niños y las niñas, se determinará una mejora en los niveles de ansiedad por separación. Para ello, la profesional llevará un registro semanal de las pegatinas adheridas por cada participante.

Por otra parte, las conductas de acomodación se evaluarán mediante un autorregistro ad hoc ([Anexo 9](#)) en el que los cuidadores deberán registrar cómo han afrontado un episodio de ansiedad o cómo han respondido a una situación de demanda (por ejemplo, que el/la niño/a solicite quedarse en casa, en cuyo caso la ansiedad puede derivarse como consecuencia de la negativa por parte del progenitor) por parte de sus niños y niñas y las consecuencias de dicha respuesta o estrategia de afrontamiento. Para determinar una reducción significativa en las conductas de acomodación se hará un recuento de las conductas no complacientes realizadas, de modo que en aquellos cuidadores que sumen ocho conductas no complacientes en la última semana y seis en la antepenúltima semana se valorará un nivel funcional de conductas de acomodación.

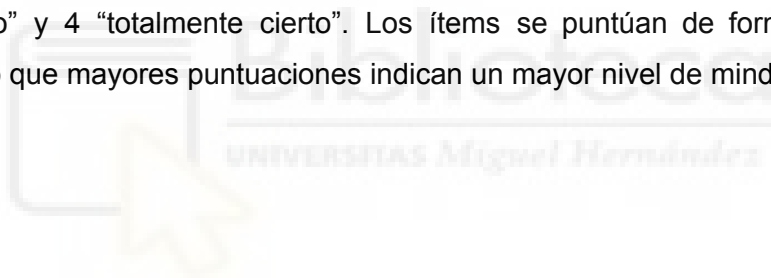
Para valorar el rechazo escolar se solicitará un informe al centro educativo de correspondencia con el objetivo de que se exponga únicamente la asistencia del menor a clase, así como su desempeño en la participación activa como alumno/a, el cumplimiento de tareas asignadas y su integración a nivel social en el entorno escolar. Se solicitará, además, que el profesional asignado destaque alguna fortaleza del niño/a. Así, en función de la

mejora determinada en el último informe respecto al primero se determinará una mejora en el rechazo escolar.

Finalmente, la atención plena se medirá por medio de dos instrumentos: el Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown y Ryan, 2003) para los cuidadores y una versión ad hoc traducida al español del Child and Adolescent Mindfulness Measure - Revised (CAMM-R) (Mezo et al., 2019) para los/as niños/as.

El MAAS ([Anexo 36](#)), validado en población española adulta (León et al., 2013), puede aplicarse en personas mayores de 18 años. Cuenta con una fiabilidad de .88 y se conforma de 15 ítems redactados de forma negativa. Dichos ítems se responden mediante una escala de tipo Likert de cinco puntos que va de uno a seis, siendo uno “casi siempre” y seis “casi nunca”. Para la interpretación de los resultados se debe hacer una media de la suma de las puntuaciones, de modo que a mayor media mayor nivel de mindfulness.

Por otra parte, el CAMM-R ([Anexo 37](#)), con una consistencia interna de .79, puede aplicarse en niños y niñas de 6 a 8 años. Está compuesto por 10 ítems con una escala visual de cinco puntos para las respuestas, escala que oscila entre el 0 y el 4, siendo 0 “totalmente falso” y 4 “totalmente cierto”. Los ítems se puntúan de forma inversa y se suman, de modo que mayores puntuaciones indican un mayor nivel de mindfulness.



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo del presente trabajo consistía en elaborar una propuesta de intervención del TAS basada en la ACT, en la cual se incorporase la figura de los cuidadores. Esto deriva de la observación de la necesidad de elaborar y evaluar intervenciones alternativas al modelo de referencia de las terapias, es decir, las TCC (Fang y Ding, 2023; Fordhman et al., 2021); así como de la determinación de la necesidad de abordar de forma temprana el TAS, al situarse este como uno de los trastornos más comunes en menores de 12 años (APA, 2013; Vossoughi et al., 2024).

Para ello, se ha planteado un programa de intervención cuyo principal objetivo es promover la flexibilidad psicológica en niños y niñas de siete a ocho años. Con objeto de trabajar la flexibilidad psicológica, es necesario abordar los seis componentes del hexaflex, los cuales son: aceptación, defusión, yo como contexto, conciencia con el momento presente, conexión con los valores propios y compromiso a la acción (Hayes et al., 2006). La literatura científica propone que dichos componentes son tratados mediante metáforas, ejercicios experienciales, exposición y otras actividades de entrenamiento conductual (Arch et al., 2022; Páez y Gutiérrez, 2012). Como referencia para la elaboración de la propuesta se han tenido en cuenta los programas expuestos (Ahmadvand y Ahmadi Kohanalila, 2017; Hancock et al., 2018; Swain et al., 2013), en los que se resaltaba la necesidad de abordar la ansiedad desde la atención plena. En ellos, además, se planteaba el reforzamiento como herramientas esenciales para el compromiso a la acción.

En consonancia con esto, el presente programa ofrece ejercicios fundamentados en metáforas clásicas de la ACT, como “Los pasajeros del bus” (que además cuenta con un ejercicio experiencial) para la aceptación y la defusión por medio de la desliteralización, la metáfora de las nubes para la defusión y las metáforas del sendero y el esquí para el compromiso a la acción. También se ha contado con ejercicios vivenciales como “Los monstruo-nubes” para la defusión o “El espejo de los secretos” para el yo como contexto, basados en las metáforas de las nubes y el tablero del ajedrez, respectivamente (Páez y Gutiérrez, 2012). Dentro de esto, además, se ha trabajado la clarificación de valores por medio de ejercicios de elección múltiple integrados en el cuadernillo de actividades, así como el compromiso a la acción por medio del clásico ejercicio de “La diana” (Greco y Hayes, 2008) y la innovadora actividad “Las acciones Super Pompón de la semana”, que además sirve como ejercicio de exposición y en la que se trabaja constantemente el refuerzo positivo.

Asimismo, se ha abordado la atención plena mediante meditaciones basadas en el trabajo de Kabat-Zinn (2003), Snel (2013) y Colomina (2017), en algunas de las cuales además se incluían componentes de aceptación. Asimismo, se proponen actividades creativas como “El Tarro de la Calma”, una manualidad extraída de Guncay Salinas (2024), o “La telaraña de la amistad”, propuesta por Torres Gavilán (2017). Respecto a la exposición, se trató de que la propia estructuración del programa sirviera como elemento de exposición, de modo que este se inicia en conjunto con los cuidadores y finaliza sin la presencia de estos, encontrándose una actividad de transición basada en el clásico juego de “La búsqueda del tesoro”, tras la cual se ofrece reforzamiento positivo.

La literatura científica, además, señala la importancia de trabajar la desliteralización del lenguaje y la desesperanza creativa desde el modelo ACT (Hayes et al., 2012). Por ello, en el programa se encuentran ejercicios de fisicalización como “Mi monstruito” y “Carta a mi monstruito”, además de un ejercicio en el cuadernillo de actividades mediante el cual se detectan las estrategias de afrontamiento ineficaces y se proponen otras nuevas más aptas.

Por otra parte, considerando la eficacia de la narración de historias como una herramienta terapéutica eficaz en niños y niñas (Abdi et al., 2025), se elaboró un cuento el cual se emplea como recipiente de las distintas metáforas, así como hilo conductor del desarrollo del programa, de modo que la mayoría de las actividades propuestas están ambientadas en el contexto del cuento.

Finalmente, siendo los cuidadores una parte fundamental en el mantenimiento de la problemática por medio de las conductas de acomodación (Caporino et al., 2020; Iniesta-Sepúlveda et al., 2021) y contemplando la eficacia de fomentar la crianza consciente (Colomina, 2017; Tsabary, 2010), se proponen dos sesiones exclusivas para cuidadores en la que, por medio de meditaciones extraídas de Kabat-Zinn (2003) y Colomina (2017), se trabaja la atención plena. Además, se facilitan 11 de los 12 ejercicios básicos de parentalidad consciente propuestos por Kabat-Zinn y Kabat-Zinn (1997) y se trabajan las conductas de acomodación por medio de la psicoeducación y actividades de role-playing.

Por todo lo expuesto, se espera que el programa tenga como resultado principal el aumento de la flexibilidad psicológica tanto en cuidadores como en infantes. Asimismo, como resultados secundarios específicos, se espera una reducción en los niveles de ansiedad por separación desadaptativos y desproporcionados al nivel de desarrollo del menor, una mejora en el rechazo escolar en aquellos niños y niñas más afectados, así como también una reducción de las conductas de acomodación efectuadas por los cuidadores.

En sí, la confluencia e integración exhaustiva de los componentes subyacentes del modelo terapéutico, junto con la incorporación de los cuidadores al programa y la diversidad de los ejercicios y actividades planteadas, se contempla como la principal fortaleza de la

presente propuesta. Asimismo, se resalta la novedad del formato, no solo por la implementación de un cuento original que sustente el desarrollo del programa, sino que, además, por la propia estructuración del programa, planteado como una exposición en sí misma. En última instancia, la originalidad y dinamismo de algunas de las actividades propuestas, como por ejemplo “Buscando el Destino” o la meditación “Todo está bien”, que se plantea como un “conjuro” que los niños y las niñas deben realizar para ayudar a un hada; propician que el programa esté correctamente adecuado a la población infantil, sobre la cual, además, por su capacidad de abstracción, tiene especial eficacia el uso de metáforas.

No obstante, la presente propuesta también cuenta con una serie de limitaciones, véase la dificultad de ajustar la jerarquía de la exposición a las características de cada caso y la ausencia de instrumentos de evaluación validados en España para la medición de la flexibilidad psicológica. Respecto a la primera limitación, esta se trató de paliar añadiendo dos opciones adicionales a la actividad “Las acciones Super Pompón de la semana”, en las que cada unidad familiar podía incorporar las actividades que contemplaran como convenientes a nivel personal. En cuanto a la segunda, se optó por realizar registros y heteroregistros ad hoc que suplieran la insuficiencia de instrumentos, así como se propone solicitar un informe al profesor/a o psicólogo/a escolar a cargo del menor. Además, aquellos instrumentos validados que no contaban con una versión traducida al español se tradujeron en una versión ad hoc, sin embargo, la dificultad de los conceptos hacía compleja la adaptación del lenguaje a la población infantil, por lo que sería necesario que futuras investigaciones publicaran versiones validadas para población infantil española.

Otra de las limitaciones es la delimitación de la población diana del programa a un diagnóstico en concreto, lo que se desmarca de la naturaleza transdiagnóstica de la ACT (Figueiredo et al., 2024; Morgan et al., 2021; Ohse et al., 2021; Rutschmann et al., 2024). No obstante, algunas de las actividades pueden emplearse en futuros proyectos (como las distintas meditaciones o los ejercicios experienciales), en los que sería esencial ajustar la estructura a una amplia gama de trastornos. De este modo, se facilita el abordaje de trastornos comórbidos, se economiza las intervenciones y se reduce la necesidad de especialización de los profesionales.

Por último, el programa se enfrenta a una insuficiencia de programas basados en el modelo de aceptación y compromiso que comprueben su eficacia terapéutica en menores (Hancock et al., 2018; Samuel et al., 2023; Swain et al., 2013), además de a la falta de datos epidemiológicos concluyentes en población española sobre el TAS (INE, 2017; Ministerio de Sanidad, 2020). Esto plantea la conveniencia de investigar acerca de la diversidad de trastornos de ansiedad que afectan a la población infanto-juvenil española,

indagando en mayor medida acerca de la prevalencia actual del TAS; así como aumentar la publicación de programas de intervención basados en la ACT.



BIBLIOGRAFÍA

- Abdi, F., Karamoozian, A., Lotfilou, M., Gholami, F., Shaterian, N., Niasar, A. A., Aghapour, E., y Jandaghian-Bidgoli, M. (2025). Effect of play therapy and storytelling on the anxiety level of hospitalized children: A randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-025-04767-4>
- Ahmadvand, S., y Ahmadi Kohanali, H. (2017). The study of effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on reduction separation anxiety disorder symptoms in children. *Clinical Psychology Achievements*, 3(2), 173–192. <https://doi.org/10.22055/jacp.2019.29288.1115>
- American Psychiatric Association. (2013). Trastorno de ansiedad por separación. En *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ª ed., pp. 190–195). American Psychiatric Publishing.
- Arch, J. J., Fishbein, J. N., Finkelstein, L. B., y Luoma, J. B. (2022). Acceptance and Commitment Therapy processes and mediation: Challenges and how to address them. *Behavior Therapy*, 54(6), 971–988. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.07.005>
- Battaglia, M., Garon-Carrier, G., Côté, S. M., Dionne, G., Touchette, E., Vitaro, F., Tremblay, R. E., y Boivin, M. (2017). Early childhood trajectories of separation anxiety: Bearing on mental health, academic achievement, and physical health from mid-childhood to preadolescence. *Depression and Anxiety*, 34(10), 918–927. <https://doi.org/10.1002/da.22674>
- Bennett, S., y Walkup, J. T. (2024). Anxiety disorders in children and adolescents: Epidemiology, pathogenesis, clinical manifestations, and course. *UpToDate*. Recuperado el día 26 de enero de 2025. <https://doctorabad.com/app/uptodate/d/topic.htm?path=anxiety-disorders-in-children-and-adolescents-epidemiology-pathogenesis-clinical-manifestations-and-course>
- Brown, K. W., y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Caporino, N. E. (2020). Involving family members in exposure therapy for children and adolescents. En S. Tara, E. A. Storch y J. F. McGuire (Ed.), *Exposure Therapy for*

Children with Anxiety and OCD. Clinician's Guide to Integrated Treatment (pp. 323–357). Elsevier eBooks. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-815915-6.00014-7>

Caporino, N. E., Wong, J. X., y Cannon, A. O. (2022). Separation anxiety disorder in children and adolescents. En D. McKay, E. A. Storch (Eds.), *Handbook of Child and Adolescent Anxiety Disorders* (pp. 249–269). Springer eBooks https://doi.org/10.1007/978-3-031-14080-8_17

Chacón Delgado, E., Xatruch De la Cera, D., Fernández Lara, M., y Murillo Arias, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23–36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>

Colomina, B. (2017). *Mindfulness para familias. Una maravillosa expedición con miles de estrellas*. Desclee Brouwer.

Dalgleish, T., Black, M., Johnston, D., y Bevan, A. (2020). Transdiagnostic approaches to mental health problems: Current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(3), 179–195. <https://doi.org/10.1037/ccp0000482>

Eisen, A. R., y Schaefer, C. E. (2005). *Separation anxiety in children and adolescents: An individualized approach to assessment and treatment*. Guilford Press.

Fang, S., y Ding, D. (2023). The differences between acceptance and commitment therapy (ACT) and cognitive behavioral therapy: A three-level meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 28, 149–168. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.03.015>

Fernández Martínez, I., Espada, J. P., y Orgilés, M. (2019). Super Skills for Life: Eficacia de un programa transdiagnóstico de prevención indicada para los problemas emocionales infantiles. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(3), 24-31. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2019.06.3.3>

Figueiredo, D. V., Salvador, M. D. C., Rijo, D., y Vagos, P. (2024). Acceptance and commitment therapy as a transdiagnostic approach to adolescents with different anxiety disorders: Study protocol. *European Child y Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02608-2>

Figuroa, A., Soutullo, C., Ono, Y., y Saito, K. (2016). Ansiedad por separación. En C. Soutullo (Ed.), *Trastornos de ansiedad* (Cap. F.2).

https://iacapap.org/_Resources/Persistent/231c6a1ca2a79c8563ff2fbc006eb3196dde4462/F.2-SEPARATION-ANXIETY-SPANISH-2016.pdf

- Fordham, B., Sugavanam, T., Edwards, K., Stallard, P., Howard, R., Nair, R., Copsey, B., Lee, H., Howick, J., Hemming, K., y Lamb S. E. (2021). The evidence for cognitive behavioural therapy in any condition, population or context: A meta-review of systematic reviews and panoramic meta-analysis. *Psychological Medicine*, 51(1), 21–29. <https://doi.org/10.1017/s0033291720005292>
- Gloster, A. T., Klotsche, J., Ciarrochi, J., Eifert, G., Sonntag, R., Wittchen, H., Hoyer, J. (2017). Increasing valued behaviors precedes reduction in suffering: Findings from a randomized controlled trial using ACT. *Behaviour Research and Therapy*, 91, 64–71. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.01.013>
- Greco, L. A., y Hayes, S. C. (2008). *Acceptance and Mindfulness Treatments for Children and Adolescents: A Practitioner's Guide*. New Harbinger Publications.
- Guncay Salinas, D. N. (2024). *Actividades mindfulness para el desarrollo emocional en niños y niñas de nivel inicial 2 en la Unidad Educativa Eugenio Espejo* [Tesis de maestría, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/28488>
- Hancock, K. M., Swain, J., Hainsworth, C. J., Dixon, A. L., Koo, S. y Munro, K. (2016). Acceptance and commitment therapy versus cognitive behavior therapy for children with anxiety: Outcomes of a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Child y Adolescent Psychology*, 47(2), 296–311. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1110822>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., y Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S., Strosahl, L., y Wilson K. (2012). *Terapia de aceptación y compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., y Hofmann, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, 16(3), 245–246. <https://doi.org/10.1002/wps.20442>

- Hayes, S. C. (2022). ACT randomized controlled trials since 1986. *Association for Contextual Behavioral Science*.
https://contextualscience.org/act_randomized_controlled_trials_1986_to_present
- Iniesta-Sepúlveda, M., Rodríguez-Jiménez, T., Lebowitz, E. R., Goodman, W. K., y Storch, E. A. (2020). The relationship of family accommodation with pediatric anxiety severity: Meta-analytic findings and child, family and methodological moderators. *Child Psychiatry y Human Development*, 52(1), 1–14.
<https://doi.org/10.1007/s10578-020-00987-6>
- Instituto Nacional de Estadística. (2017). *Encuesta Nacional de Salud (2017)* [Conjunto de datos]. <https://www.ine.es/metodologia/t15/t153041917.pdf>
- Kabat-Zinn J., y Kabat-Zinn M. (1997). *Everyday Blessings: The inner work of Mindful Parenting*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., y Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Kraines, M. A., Kvaka, A. E., Kelberer, L. J. A., y Wells, T. T. (2025). Trait mindfulness and anxiety symptoms: The role of optimism and hope. *Mindfulness*, 16, 257–262.
<https://doi.org/10.1007/s12671-024-02498-0>
- Lavallee, K. L., y Schneider, S. (2019). Separation anxiety disorder. En N. Scott, A. V. Marianne y H. Kristensen (Eds.), *Pediatric Anxiety Disorders* (pp. 151–176). Elsevier eBooks <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-813004-9.00008-6>
- León, J., Fernández, C., Grijalvo, F., y Núñez, J. L. (2013). Assessing mindfulness: The Spanish version of the Mindfulness Attention Awareness Scale. *Studies in Psychology/Estudios de Psicología*, 34(2), 175–184.
<https://doi.org/10.1174/021093913806751447>
- Malboeuf-Hurtubise, C., Léger-Goodes, T., Mageau, G. A., Joussemet, M., Herba, C., Chadi, N., Lefrançois, D., Camden, C., Bussieres, E., Taylor, G., Ethier, M. y Gagnon, M.

- (2021). Philosophy for children and mindfulness during COVID-19: Results from a randomized cluster trial and impact on mental health in elementary school students. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 107, 110260. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110260>
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica. *Gaceta de Psicología*, 50, 13-29. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40245855/Mindfulness_Psicologia_Clinica-libre.pdf?1448141232=response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMindfulness_Psicologia_Clinica.pdf&Expires=1748710731&Signature=arEu~Jrv5fRjAvAP0k0~B5wdUJguesTJvYcdODhi7sxe3pGVZ5RQBDFp0MRPZP~xObzToUrEwwV~QREZzW1FwAIH00-HbgBPZE7IHJtwDuE~Tejge8XZCU1C~oUOEhRhOWt9wCccPkfF29DPRMNMKa4XMwqAGxfedNnByjN33C5Wp8iqQKdd42-ikzOH8shEDS2fo3oAVp9GiCsxwEIE19EVbdbJXjdHerxYGLM2QTW4SkaVOWe2oqwdvwm5wi5ggPZxCROZb2V2szejTj8Y~Y8WbMEIMG8w85mlq0dbh3qXS-A1tmOpa7WaJkYEzudUAS76TU08uuHS0sdi8n7nA_yKey-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- McClure, J. B., Bricker, J., Mull, K., y Heffner, J. L. (2018). Comparative effectiveness of group-delivered acceptance and commitment therapy versus cognitive behavioral therapy for smoking cessation: A randomized controlled trial. *Nicotine y Tobacco Research*, 22(3), 354–362. <https://doi.org/10.1093/ntr/nty268>
- Méndez, X., Espada, J. P., Ortigosa, J. M., y García-Fernández, J. M. (2022). Validation of the Children's Separation Anxiety Scale – Parent Version (CSAS-P). *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783943>
- Ministerio de Sanidad. (2020). *Base de Datos Clínicos de Atención Primaria* [Conjunto de datos]. https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/SIAP/Salud_mental_datos.pdf
- Mohammadi, M. R., Badrfam, R., Khaleghi, A., Hooshyari, Z., Ahmadi, N., y Zndifar, A. (2020). Prevalence, comorbidity and predictor of separation anxiety disorder in children and adolescents. *Psychiatric Quarterly*, 91(4), 1415–1429. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09778-7>
- Morgan, C., Feters, L., Adde, L., Badawi, N., Bancalé, A., Boyd, R. N., Chorna, O., Cioni, G., Damiano, D. L., Darrah, J., de Vries, L. S., Dusing, S., Einspieler, C., Eliasson, A., Ferriero, D., Fehlings, D., Forssberg, H., Gordon, A. M., Greaves, S...Novak, I.

- (2021). Early intervention for children aged 0 to 2 years with or at high risk of cerebral palsy. *JAMA Pediatrics*, 175(8), 846.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.0878>
- Orgilés, M., Fernández-Martínez, I., González, M. T., y Espada, J. P. (2016). Niños con síntomas de ansiedad por separación: Un estudio de sus hábitos y problemas de sueño. *Ansiedad y Estrés*, 22(2–3), 91–96.
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.10.004>
- Orenes, A., García-Fernández, J. M., y Méndez, X. (2019). Separation Anxiety Assessment Scale—Parent version: Spanish validation (SAAS-P: Spanish validation). *Child Psychiatry & Human Development*, 50(5), 826–834.
<https://doi.org/10.1007/s10578-019-00885-6>
- Castillero Mimenza, O. (2019). *Ventajas y desventajas de la Terapia Cognitivo-Conductual*. Portal Psicología y Mente.
<https://psicologiymente.com/clinica/ventajas-desventajas-terapia-cognitivo-conductual>
- Páez, M., y Gutiérrez, O. (2012). *Múltiples aplicaciones de la Terapia de Aceptación y Compromiso*. Pirámide.
- Pérez Pacual, M., y Sánchez Mascaraque, P. (2022). Ansiedad en la infancia y adolescencia. *Pediatría Integral*, 26(1), 40–47.
https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2022/xxvi01/05/n1-040-047_MariaPerez.pdf
- Preś, J. E., Świątkowska, K., y Kołakowski, A. (2024). Cognitive behavioral therapy for the treatment of separation anxiety disorder in children – A research review and case study. *Psychiatria Polska*, 58(5), 761–771. <https://doi.org/10.12740/pp/175718>
- Rutschmann, A., Perry, C., Galliard, J. L., Dupoué, A., Lourdais, O., Guillon, M. Brusch, G., Cote, J., Richard, M., Clobert, J., y Milesset, D. B. (2023). Ecological responses of squamate reptiles to nocturnal warming. *Biological Reviews*, 99(2), 598–621.
<https://doi.org/10.1111/brv.13037>
- Santamaría, M. T., Cebolla, A., Rodríguez, P. J., y Miró, M. T. (2006). La práctica de la meditación y la atención plena: técnicas milenarias para padres del siglo XXI. *Revista de Psicoterapia*, 17(66/67), 157-276.
<https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.910>

- Schlarb, A. A., Jaeger, S., Schneider, S., In-Albon, T., y Hautzinger, M. (2015). Sleep problems and separation anxiety in preschool-aged children: A path analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 25(3), 902–910. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0262-z>
- Silverman, W. K., y Albano, A. M. (2016). *Anxiety and Related Disorders Interview Schedule for DSM-5 – Child and Parent Versions (ADIS-5-C/P)*. Oxford University Press.
- Simon, E., Driessen, S., Lambert, A., y Muris, P. (2019). Challenging anxious cognitions or accepting them? Exploring the efficacy of the cognitive elements of cognitive behaviour therapy and acceptance and commitment therapy in the reduction of children's fear of the dark. *International Journal of Psychology*, 55(1), 90–97. <https://doi.org/10.1002/ijop.12540>
- Snel, E. (prólogo de André, C.). (2013). *TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA. La meditación para los niños... con sus padres*. Kairós.
- Swain, J., Hancock, K., Hainsworth, C., y Bowman, J. (2013). Acceptance and commitment therapy in the treatment of anxiety: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 965–978. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.07.002>
- Szuhany, K. L., y Simon, N. M. (2022). Anxiety disorders. *JAMA*, 328(24), 2431. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.22744>
- Torres Gavilán, R. (2017). *La atención plena o mindfulness en la educación emocional: "Taller de educación emocional y atención plena para niños de 4 a 8 años"*. [Tesis de Doctorado, Universitat de Barcelona]. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/118590>
- Tsabary, S. (2010). *El Padre Consciente: Transformándonos, Empoderando a Nuestros Hijos*. Ediciones B.

ANEXOS

Anexo 1: Cartel informativo.



**SEPARACIÓN :
EL CUIDADOR
PRINCIPAL SE
SEPARA DEL
NIÑO/A**



¿Qué es la ansiedad por separación desadaptativa?
Es un estado de ansiedad intenso en respuesta a la separación real o anticipada de los cuidadores principales. Este estado deteriora el bienestar familiar, genera un malestar subjetivo e interfiere en la funcionalidad del menor

- Miedo a la soledad
- Miedo al abandono
- Malestar físico
- Preocupación por situaciones improbables
- Comportamiento "demasiado pegajoso"
- Rabietas para evitar la separación/quedarse solo/a
- Problemas de sueño
- Somatizaciones
- Rechazo escolar

¿Has vivido algunos de estos comportamientos? ¡No tardes en contactarnos!

TLF: 677817262 EMAIL:
lavidadepompón@gmail.com

***Se realizará una primera entrevista de valoración previa a la intervención para evaluar si su niño/a a cargo se puede ver beneficiado/a por la intervención**



Anexo 2: Entrevista para los Trastornos de Ansiedad y Relacionados según el DSM-5 – Versión para Niños (ADIS-5: C).

Nombre del niño/a:	Número de caso:
Edad:	Sexo del niño/a:
Nombre padre:	Fecha de la entrevista:
Nombre madre:	Centro escolar/Curso/Letra:
Numero de hermanos y sexo:	Entrevistador/a:
Orden en el número de hermanos (el primero, segundo, etc.):	

Historia familiar y escolar

Esta sección incluye preguntas generales sobre la familia y el colegio/instituto.

1. ¿Cómo te gusta que te llamen? ¿Tienes un diminutivo? _____
2. ¿Con quién vives (por ejemplo, ambos padres biológicos, familia reconstituida, abuelos/tíos pero no padres biológicos, dos padres, dos madres, otros)? _____
3. ¿Por dónde vives? ¿Has vivido desde siempre allí? (para evaluar traslado de domicilio, ciudad o país) _____

4. Te gusta el colegio/instituto? ☐ Sí ☐ No ☐ Otra ¿Qué te gusta del colegio/instituto? ¿Cuál es tu asignatura preferida? _____
¿Qué no te gusta del colegio/instituto? ¿Cuál es la asignatura que menos te gusta? _____

5. ¿Qué notas sueles sacar? _____
6. ¿Qué planes tienes para (preguntar por el siguiente nivel académico: ESO, Bachillerato, Formación Profesional, Universidad)? _____
7. ¿Tienes algún problema médico (preguntar por alergias y enfermedades)? _____
8. ¿Hay algo que haya pasado en tu vida que te estrese (preguntar por inicio del colegio/instituto, familia, divorcio, etc)? _____
9. ¿Has ido alguna vez al psicólogo, psiquiatra o tomas/has tomado medicación? Si contesta que sí, preguntar: ¿Puedes contármelo? ¿Cuál fue/ha sido tu experiencia? Pedir detalles. _____

Como te he dicho, tengo unas cuantas preguntas que hacerte. Algunas veces tendrás un montón de cosas que decirme, y en otras ocasiones poco que contarme. Eso es porque algunas de las preguntas pueden ser sobre cosas que te ponen nervioso y otras no. Como pienso que lo que digas es importante, escribiré en el folio las cosas para que no se me olviden, ¿de acuerdo?

Además, (nombre del niño/a), antes de que comencemos, es muy importante que sepas que no hay respuestas correctas o incorrectas a las preguntas.

A lo largo de la entrevista, algunas preguntas evaluarán síntomas o criterios para categorías diagnósticas y éstas estarán seguidas por respuestas como "SÍ", "NO" u "OTRAS". Para algunos criterios, ha de cumplirse un cierto número de síntomas antes que se pueda asignar un criterio.

Las instrucciones que aparecen más abajo han de acompañarse visualmente con el uso del termómetro de miedo por parte del entrevistador. El/la entrevistador/a debería señalar con el dedo el nivel que está diciendo oralmente para acompañar esta información de manera visual.

En diferentes ocasiones te voy a pedir que puntúes cómo o cuánto sientes algo. Por ejemplo, te pediré que me des una puntuación para valorar el grado en que te pones nervioso/a o tienes miedo en algunas situaciones. Para ayudarme usaré este dibujo de un termómetro. ¿Sabes lo que es un termómetro? Bueno, este termómetro de sentimientos funciona como lo hace un termómetro real. Si tuviera un termómetro real, lo pondría en tu boca o debajo de tu axila para saber tu temperatura. Pues con este termómetro de sentimientos podemos medir tu nerviosismo o el miedo que tienes desde Nada a Mucho simplemente señalando con tu dedo al número del termómetro que mejor describe cómo te sientes.

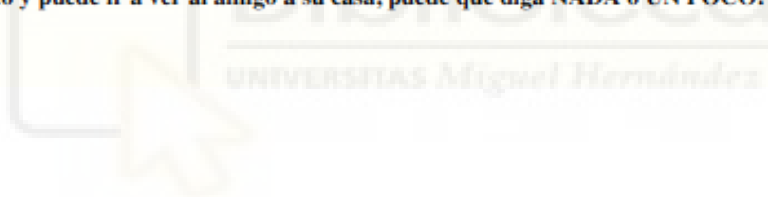
En este momento, el/la entrevistador/a debería explicar la escala de 9 puntos, desde 0 (*Nada*) a 8 (*Muchísimo*) y demostrar el termómetro de sentimientos, explicando cómo cuanto más “mercurio” aparezca, eso significa que más nervioso o miedo tienes, igual que un termómetro normal. El/la entrevistador/a puede poner ejemplos prácticos para asegurarse que el niño ha comprendido la escala.

De acuerdo (nombre del niño/a), **ahora que comprendes cómo el termómetro puede medir sentimientos, podemos practicar con algunos ejemplos.** Permite al niño responder después de cada pregunta.

¿Cuánto miedo o cómo de nervioso te pones cuando comes tu postre favorito?

¿Cuánto miedo o cómo de nervioso te pones cuando te montas en una montaña rusa?

Ahora me gustaría pedirte que me dijeras en qué medida te fastidian estas sensaciones. Por ejemplo, imagina que tienes miedo o estás preocupado por algo, ¿hasta qué punto esos sentimientos te impiden hacer cosas divertidas o relajadas, o bien hacer tus deberes, o te hacen sentir preocupado o mal? Vamos a usar el termómetro. Por ejemplo, si le pregunto a una persona que tiene miedo a los perros cuánto le fastidia, puede que me diga **BASTANTE** (hay que señalar con el dedo la palabra *Bastante* en el termómetro) si ese miedo le impide jugar con sus amigos, ir caminando a la escuela o salir fuera de casa. Por ejemplo, si esa persona tiene un amigo que tiene un perro que ladra mucho y tiene miedo, puede incluso evitar ir a casa del amigo. Pero si sólo le molesta un poco y puede ir a ver al amigo a su casa, puede que diga **NADA** o **UN POCO**. ¿Comprendes?



TRASTORNO DE ANSIEDAD POR SEPARACIÓN

Pregunta inicial

Algunos chicos se preocupan mucho por la posibilidad de estar lejos de sus padres o de casa.

1a. ¿Te asustas o te preocupas mucho cuando estás lejos de tu madre o padre y haces todo lo posible para estar con ellos? ☐ Sí ☐ No ☐ Otra

1b. ¿Te agobias mucho, lloras o le pides a tus padres que se queden en casa cuando hacen planes para salir a algún sitio sin ti? ☐ Sí ☐ No ☐ Otra

1c. Cuando tus padres salen, ¿lloras o te sientes muy mal porque les echas bastante de menos? ☐ Sí ☐ No ☐ Otra

1d. Cuando sabes que vas a estar lejos de casa o de tus padres, ¿te agobias y te preocupas antes de tiempo? ☐ Sí ☐ No ☐ Otra

En caso de un SI a cualquiera de las Preguntas 1a-1d, se cuenta como un síntoma y marca el círculo. **SÍNTOMA**

2a. Cuando no estás con tus padres, ¿te preocupas mucho de que algo malo les vaya a pasar? Si no le ha quedado claro al niño, preguntar: ¿Te preocupa que ellos pudieran ponerse enfermos o que se hayan hecho daño? ☐ Sí ☐ No ☐ Otra

En caso de un SI, ¿Qué crees que pudiera haberles pasado?

2b. Cuando no estás con tus padres, ¿te preocupa que ellos puedan irse y no volver jamás? ☐ Sí ☐ No ☐ Otra

En caso de un SI a cualquiera de las Preguntas 2a-2b, se cuenta como un síntoma y, marca el círculo.

SÍNTOMA

3. ¿Te preocupa mucho que algo malo pudiera sucederte cuando no estás con tus padres? Si no le ha quedado claro al niño, preguntar: ¿Te preocupa que alguien pudiera secuestrarte o que te perdieras y no volvieras a ver a tus padres de nuevo? ☐ Sí ☐ No ☐ Otra

En caso de un SI, marca el círculo.

En caso de un SI, ¿Qué piensas que pudiera pasarte?

SÍNTOMA

4. A algunos niños (adolescentes) les cuesta trabajo ir a algunos sitios, como ir a casa de sus amigos porque tienen miedo de estar separados de sus padres. ¿Hay algunos sitios que no vas porque tienes miedo de estar lejos de tus padres? ☐ Sí ☐ No ☐ Otra

En caso de un SI, marca el círculo.

En caso de un SI, ¿A qué lugares no vas?

SÍNTOMA

(Indaga sobre la escuela/instituto, salidas/quedadas con los amigos, fiestas, ir al campo, viajes o excursiones donde haya que pasar la noche fuera de casa).

5a. ¿Intentas por todos los medios posibles estar cerca siempre de tu padre o madre, o de alguien al que quieres (tío/a, abuelo/a)? ☐ Sí ☐ No

☐ Otra

5b. ¿Intentas con todas tus fuerzas no estar nunca solo en casa? ☐ Sí ☐ No ☐ Otra

5c. Cuando estás en casa con tus padres, ¿te asusta estar solo/a en tu habitación o en otros lugares de la casa?

Por ejemplo, si tus padres están en un lado de la casa como la cocina, y tú estás en el otro lado de la casa, como por ejemplo en tu dormitorio, ¿sales de tu cuarto y vas a la cocina para estar con tus padres? ☐ Sí ☐ No ☐ Otra

En caso de un SI a cualquiera de las Preguntas 5a-5c, se cuenta como un síntoma y marca el círculo.

SÍNTOMA

6a. ¿A menudo te pasa que quieres que tu padre o madre (u otro cuidador o familiar) se quede contigo cuando es hora de irse a dormir por la noche? Por ejemplo, ¿te gusta que alguien como tu padre o madre se acueste a tu lado cuando es hora de irse a la cama? ☐ Sí ☐ No ☐ Otra

6b. ¿Te cuesta trabajo quedarte a dormir en casa de otros niños/as porque te da miedo estar lejos de tus padres? ☐ Sí ☐ No

☐ Otra

En caso de un SI a una de las Preguntas 6a o 6b, se cuenta como un síntoma y se marca el círculo.

SÍNTOMA

En caso de un SI a cualquiera de las Preguntas 1-6, se continua.

En caso contrario, se salta al módulo de Relaciones Interpersonales

7. ¿Tienes pesadillas en las que te separan de tus padres?

En caso de un SI, marca el círculo.

☐ Sí ☐ No ☐ Otra

SÍNTOMA

8. Cuando tienes que salir de casa para ir al colegio/instituto o algún otro lugar, ¿normalmente te sientes enfermo o mal? Por ejemplo, ¿te duele el estómago o la cabeza o te dan ganas de vomitar?

En caso de un SI, marca el círculo.

☐ Sí ☐ No ☐ Otra

SÍNTOMA



En caso de que se hayan tachado 3 o más círculos en las preguntas 1-8, marca el Diamante.
En caso contrario, se salta al módulo de Relaciones Interpersonales

CRITERIO

9. ¿Has tenido esta sensación de estar asustado o preocupado cuando no estás con tus padres en las últimas 4 semanas?

☐ Sí ☐ No ☐ Otra



En caso de un SI, marca el Diamante y continua.
En caso contrario, se salta al módulo de Relaciones Interpersonales

CRITERIO

Para que el/la niño/a reúna los criterios diagnósticos del Trastorno de Ansiedad por Separación, el/la niño/a debe: i) responder que SI a al menos 3 síntomas de las Preguntas 1-8, ii) informar que la duración es al menos 4 semanas y iii) informar malestar clínicamente significativo o un nivel de interferencia en la siguiente pregunta.

Interferencia

Puntuación del Niño

Ahora me gustaría saber en qué medida sientes que este problema te fastidia. ¿Cuánto te ha fastidiado para hacer cosas con tus amigos, en el colegio/instituto o en casa? ¿Cuánto te impide hacer cosas que te gustaría hacer? Dímelo usando este Termómetro de Sentimientos del que hablamos antes, ¿vale?

Si es necesario, revisar la escala con el niño/a. Enseña al niño/a el Termómetro de Sentimientos y obtén una puntuación general de Interferencia de acuerdo al formato de respuesta 0-8.

Si el niño indica una interferencia de 4 o más, por favor marca la casilla del Diamante

CRITERIO

Si se marcan los 3 diamantes, considera el diagnóstico de Trastorno de Ansiedad por Separación y rodea con un círculo:

* Trastorno de Ansiedad por Separación *

Si el niño cumple los criterios para Trastorno de Ansiedad por Separación, indaga sobre la edad de inicio:

¿Cuándo comenzaron estos problemas? ¿Cuándo empezaste a sentirte así? _____

RELACIONES INTERPERSONALES

Ahora me gustaría preguntarte algunas preguntas sobre tus amigos y las relaciones con otras personas.

1. Indaga por todas las maneras que el niño/adolescente usa para estar en contacto con otras personas. En primer lugar, ¿cómo te mantienes en contacto con la gente? Con tus amigos y familia, ¿usas:?

	Amigos	Familiares (especifica quién)	¿Con cuánta frecuencia? (Diaria, semanal, etc.)
Whatsapp	S o N	S o N _____	
Teléfono	S o N	S o N _____	
Email	S o N	S o N _____	
Skype/Facetime	S o N	S o N _____	
Facebook (otro?)	S o N	S o N _____	
Instagram	S o N	S o N _____	
Twitter	S o N	S o N _____	
Otro _____	S o N	S o N _____	

Si el niño/adolescente no usa internet ni envía mensajes, indaga si es debido a normas familiares o alguna limitación debido al sitio donde vive (p. eje., falta de cobertura).

2a. ¿Dirías que tienes más amigos que otros chicos, más o menos los mismos amigos o menos amigos que otros niños de tu edad?

- Más amigos que la mayoría de otros niños de tu edad ☐
- Menos amigos que la mayoría de otros niños de tu edad ☐
- Más o menos los mismos amigos ☐
- Otra respuesta ☐

3a. Todos los niños tienen problemas con los amigos alguna vez, es parte de la vida. ¿Piensas que tienes problemas con alguno de tus amigos o con otros chicos? ☐ Si ☐ No ☐ Otra

3b. ¿Alguna vez tus amigos te han hecho algo de esto?

¿No te han invitado a hacer cosas (que te gustaría hacer)? (p ej., quedadas, fiestas, quedar para jugar)? ☐ Si ☐ No ☐ Otra

¿Se han burlado de ti o se han metido contigo? ☐ Si ☐ No ☐ Otra

¿Te han acosado en el colegio/instituto, donde otros niños te han empujado o te han pegado o han usado internet contra ti? ☐ Si ☐ No ☐ Otra

¿Te han ignorado a propósito? ☐ Si ☐ No ☐ Otra

¿No te han elegido para estar en un equipo o para jugar a un juego? ☐ Si ☐ No ☐ Otra

¿Han hablado o cotilleado sobre ti a tus espaldas? ☐ Si ☐ No ☐ Otra

¿Se han reído de ti? ☐ Si ☐ No ☐ Otra



Si contesta que SI a alguna de las situaciones en 3b, continua con 3c y 3d.
En otro caso, pasa al modulo de Fobia Social.

3c. ¿Porqué piensas que estas cosas (nombra las situaciones que el niño ha identificado) te pasan?

3d. ¿Qué haces cuando (nombra las situaciones que el niño ha identificado) te pasan? ¿Cómo has intentado sobrellevar estas situaciones?

3e. Cuando (nombra las situaciones que el niño ha identificado) te pasan, ¿hay alguien a quien puedes ir a por ayuda? ¿Quién ha estado o no ha estado para echarte una mano y que te ha resultado de ayuda?

Anexo 3: Cuento “Pompón y el miedo”.

https://www.canva.com/design/DAGlIdjlTQ8/u6_Rey1jL4Dh_IDDZU4jpw/edit



Anexo 4: Cuadernillo de actividades “Pompón y yo”.

<https://www.canva.com/design/DAGl1jN9aGg/AZAjZuKvWWHMKqAluy8ag/edit>



Anexo 5: Presentación padres sesión 1.

<https://www.canva.com/design/DAGl1pTGFIg/EsYKhIDPkk4N1SuwnZ63ZQ/edit?ui=eyJljp7lkEiOnRydWV9fQ>



Anexo 6: Meditación “Soy presente” (Kabat-Zinn, 2003; Colomina, 2017)

Instrucciones para el profesional

Asegúrate de que todos los participantes estén tumbados cómodamente sobre sus esterillas antes de comenzar e inicia la reproducción de la siguiente pista de audio:

<https://youtu.be/FjHGZj2ljBk?si=Mz4KPhpO-Y6Ygm7>

Instrucciones para los participantes (leer con voz pausada y suave):

"Vamos a realizar un ejercicio de respiración consciente. Comencemos adoptando una postura cómoda. Puedes tumbarte de espaldas o sentarte, como prefieras.

Si eliges sentarte, procura que tu columna esté recta, sin rigidez, y permite que los hombros caigan suavemente".

Pausa de 30 segundos

"Ahora, si te resulta cómodo, cierra los ojos".

Pausa de 15 segundos

"Llevemos tu atención al estómago. Observa cómo se eleva y se expande suavemente cada vez que inspiras... Y cómo desciende y se contrae al espirar. No intentes controlar nada, solo siente el movimiento natural de la respiración".

Pausa de 15 segundos

"Mantente presente en ese vaivén... Inspirando y espirando... como si cabalgaras sobre las olas de tu propia respiración. Cada inspiración, cada espiración... completas, plenas... estando ahí, momento a momento".

Pausa de 30 segundos

"En algún punto, notarás que tu mente se aleja. Está bien. Cuando te des cuenta, simplemente toma nota, con amabilidad, de qué te distrajo...y luego vuelve suavemente la atención a tu estómago, a la sensación de la respiración entrando y saliendo".

Pausa de 20 segundos

"Si tu mente se aleja mil veces, entonces mil veces será tu práctica el volver a la respiración. Sin frustración. Sin juicio. Con paciencia, simplemente vuelves... una y otra vez".

Pausa de un minuto

“En el viaje de la vida, cada padre y madre es como un guía en una expedición: alguien que no puede evitar los desafíos del camino, pero sí preparar a sus niños/as para afrontarlos con seguridad y amor”.

Pausa de 30 segundos

“Ser guía consciente significa estar presente, no ser perfecto”.

Pausa de 20 segundos

“En un mundo lleno de prisas, la práctica del mindfulness nos invita a detenernos...a respirar y a mirar con atención la forma en que nos vinculamos con nuestros niños/as...Cada momento compartido es una oportunidad para conectar con ellos desde la empatía, sintonizando con sus emociones antes de razonar, escuchando antes de corregir”.

Pausa de 15 segundos

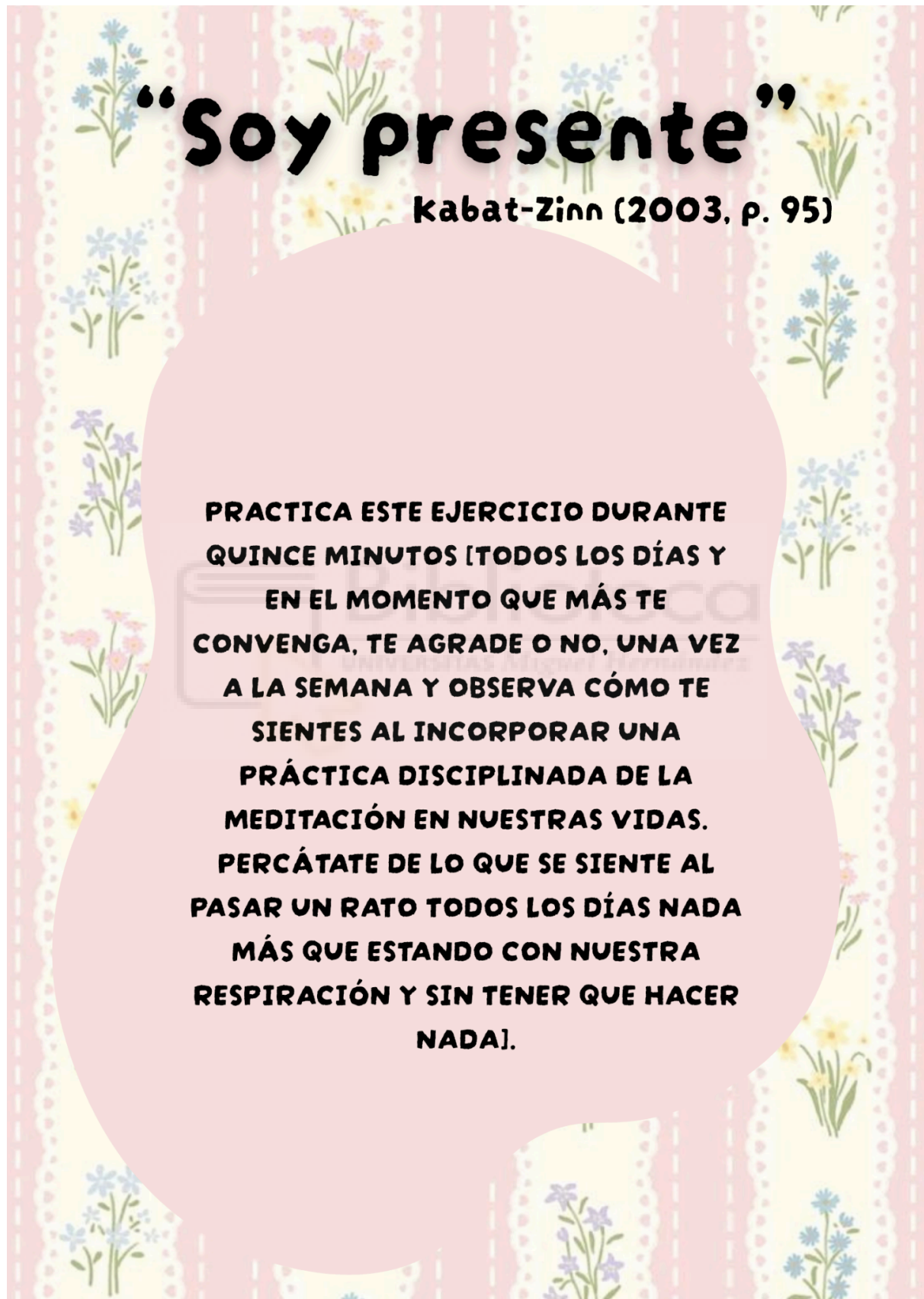
“Acompañar no es controlar, es sostener con límites amorosos, es crear un espacio donde sentirse seguros y vistos tal como son”.

Pausa de 10 segundos

“En esta meditación, te invito a honrar tu labor de guía: siente tu respiración, conecta con tu corazón y recuerda que tu presencia auténtica es el mayor regalo que puedes ofrecer. Desde la calma, puedes ser ese faro que alumbra su camino sin necesidad de que sea perfecto, solo real, lleno de intención y amor”.

Pausa de 3 minutos

“El ejercicio está a punto de terminar...cuando estés listo, hazlo poco a poco... moviendo los dedos...las manos...los pies...la cabeza. Ves abriendo los ojos lentamente... volviendo al presente con tranquilidad...estira los brazos, desperezate, el ejercicio ha terminado”.



“Soy presente”

Colomina (2017, p. 104-109)

RECORDATORIO

EN EL VIAJE DE LA VIDA, CADA PADRE Y MADRE ES COMO UN GUÍA EN UNA EXPEDICIÓN: ALGUIEN QUE NO PUEDE EVITAR LOS DESAFÍOS DEL CAMINO, PERO SÍ PREPARAR A SUS NIÑOS/AS PARA AFRONTARLOS CON SEGURIDAD Y AMOR

SER GUÍA CONSCIENTE SIGNIFICA ESTAR PRESENTE, NO SER PERFECTO.

EN UN MUNDO LLENO DE PRISAS, LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS NOS INVITA A DETENERNOS...A RESPIRAR Y A MIRAR CON ATENCIÓN LA FORMA EN QUE NOS VINCULAMOS CON NUESTROS NIÑOS/AS..CADA MOMENTO COMPARTIDO ES UNA OPORTUNIDAD PARA CONECTAR CON ELLOS DESDE LA EMPATÍA, SINTONIZANDO CON SUS EMOCIONES ANTES DE RAZONAR, ESCUCHANDO ANTES DE CORREGIR.

ACOMPañAR NO ES CONTROLAR, ES SOSTENER CON LÍMITES AMOROSOS, ES CREAR UN ESPACIO DONDE SENTIRSE SEGUROS Y VISTOS TAL COMO SON.

EN ESTA MEDITACIÓN, TE INVITO A HONRAR TU LABOR DE GUÍA: SIENTE TU RESPIRACIÓN, CONECTA CON TU CORAZÓN Y RECUERDA QUE TU PRESENCIA AUTÉNTICA ES EL MAYOR REGALO QUE PUEDES OFRECER. DESDE LA CALMA, PUEDES SER ESE FARO QUE ALUMBRA SU CAMINO SIN NECESIDAD DE QUE SEA PERFECTO, SOLO REAL, LLENO DE INTENCIÓN Y AMOR.

“Soy presente”

Kabat-Zinn (2003, p. 95)

INSTRUCCIONES

1

- **ADOPTA UNA POSTURA CÓMODA, TUMBADOS DE ESPALDAS O SENTADOS. SI OPTAS POR SENTARNOS, MANTÉN LA COLUMNA RECTA Y DEJA CAER LOS HOMBROS.**

2

- **CIERRA LOS OJOS SI ASÍ TE SIENTES MÁS CÓMODO.**

3

- **FIJA LA ATENCIÓN EN EL ESTÓMAGO Y SIENTE CÓMO SUBE Y SE EXPANDE SUAVEMENTE AL INSPIRAR, Y DESCIENDE Y SE CONTRAE AL ESPIRAR.**

4

- **MANTÉN CONCENTRADOS EN LA RESPIRACIÓN “ESTANDO AHÍ” CON CADA INSPIRACIÓN Y ESPIRACIÓN COMPLETAS, COMO SI CABALGARAS SOBRE LAS OLAS DE TU RESPIRACIÓN.**

5

- **CADA VEZ QUE TE DES CUENTA DE QUE TU MENTE SE HA ALEJADO DE LA RESPIRACIÓN, TOMA NOTA DE QUÉ ES LO QUE LA APARTÓ Y DEVUÉVLEA AL ESTÓMAGO Y A LA SENSACIÓN DE CÓMO ENTRA Y SALE DE ÉL.**

6

- **SI TU MENTE SE ALEJA MIL VECES DE LA RESPIRACIÓN, TU “TAREA” SERÁ SENCILLAMENTE LA DE DEVOLVERLA CADA UNA DE ELLAS A LA RESPIRACIÓN SIN QUE TE IMPORTE EN LO QUE SE HAYA INVOLUCRADO.**

7

- **CUANDO ESTES LISTO, TERMINA EL EJERCICIO POCO A POCO MOVIENDO LENTAMENTE CADA PARTE DE TU CUERPO**

Anexo 8: “Ejercicios para una parentalidad despierta” (Kabat-Zinn y Kabat-Zinn, 1997; adaptado por Santamaría et al., 2006)



EJERCICIOS PARA UNA PARENTALIDAD DESPIERTA

Kabat-Zinn J., y Kabat-Zinn M. (1997)

Intenta imaginar el mundo desde
el punto de vista de tu hijo/a.

Imagínate cómo se te ve y
escucha desde el punto de vista
de tu hijo/a.

Estate atento de tus expectativas respecto
de tus hijos/as y considera si son
verdaderamente en su mejor interés.

Practica el ver a tus hijos/as como
simplemente perfectos de la forma que son.

Cuando te sientas perdido,
detente y medita.



Pon límites firmes desde el conocimiento y el discernimiento y no desde el miedo o el deseo de control.



Pide disculpas a tu hijo/a cuando hayas traicionado su confianza.



Trabaja continuamente en la meditación y en el propio autoconocimiento a fin de poder dar a los hijos/as lo mejor que tenemos: uno mismo.



Date cuenta de que cada hijo/a es especial y tiene sus propias necesidades



Aprende a vivir las tensiones sin perder el propio equilibrio.



Desarrolla la presencia silenciosa y la escucha.



Anexo 9: Autorregistro conductas de acomodación en cuidadores.

INSTRUCCIONES:

Observe su propio comportamiento durante las interacciones con su niño/a.

En la siguiente tabla deberá registrar tres posibles situaciones: una situación de demanda en la que su niño/a le solicite compañía, una situación de separación real o un episodio de miedo anticipado por parte del niño/a. Si alguna vez ocurre alguna de las situaciones mencionadas, deberá apuntarla en la tabla, contestando a los apartados señalados.

Será necesario pues, que señales el tipo de situación vivida, la describas, redactes el comportamiento que ha tenido Vd. frente a la situación, la respuesta del menor a tu comportamiento y como ha concluido la situación (si finalmente ha cedido a su demanda, si ha tenido que dejar de hacer algo importante....)

Por favor, observe el ejemplo para vislumbrar cómo debe completarse la tabla.

¡Es imprescindible que escribas mínimo 10 conductas por semana!

DÍA Y HORA	SITUACIÓN Indique si se trata de : - Situación de demanda - Situación de separación real - Episodio de miedo anticipado	CÓMO HE ACTUADO	CÓMO HA RESPONDIDO EL NIÑO/A	CONCLUSIÓN DE LA SITUACIÓN
15/05. 11:00AM	Mi hijo me llama desde la escuela porque no para de llorar y quiere irse a casa	Le digo que tiene que quedarse en clase y que iré cuando termine	Llora aún más.	Dejo mi trabajo para ir a recogerlo.

Anexo 10: Heteroregistro ad hoc para el compromiso a la acción en menores cumplimentado por los cuidadores.

INSTRUCCIONES:

Los valores son principios o normas de conducta que guían el comportamiento y las decisiones de las personas, grupos y sociedades.

Observe, teniendo en cuenta los valores que cree que son importantes para su niño/a (ser valiente, ser bueno, pasarlo bien, hacer amigos...), el comportamiento de su niño/a. Deberá anotar cualquier comportamiento que crea que cumpla, o, por lo contrario, quebrante, un valor cualquiera. ¡Es imprescindible que anotes mínimo 10 conductas a la semana!

Los valores pueden ser ambiguos, no deben ser necesariamente los valores clásicos designados con una única palabra. De modo que algunos valores pueden tomar forma de frase.

En definitiva, deberá emprender un ejercicio cuya base sea la alineación de los comportamientos del niño/a con valores que pueden ser importantes para él/ella.

Por favor, observe el ejemplo para vislumbrar cómo debe completarse la tabla.

DÍA Y HORA	CONDUCTA DEL MENOR	VALORES ASOCIADOS (¿quebrantado o cumplido?)
<i>15/05. 11:00AM</i>	<i>Quedarse llorando durante las primeras dos clases.</i>	<i>Portarse bien en el colegio - Quebrantado</i>

Anexo 11: Descripción detallada de la sesión 1.

La primera sesión del programa, exclusiva para cuidadores, dará la bienvenida a los participantes por medio de la proyección de una presentación ([Anexo 5](#)), la cual consta de seis partes.

En la primera parte se introducirá brevemente el programa “La vida de Pompón”, apartado en el que se expondrán las ocho sesiones que la conforman, indicando la duración y los participantes de éstas. Se les explicará que a lo largo de todas las sesiones se hará uso de dos materiales: el cuento “Pompón y el miedo” ([Anexo 3](#)) y el cuadernillo de actividades “Pompón y yo” ([Anexo 4](#)), los cuales serán entregados en ese mismo momento a los asistentes. Finalmente, se hará una breve introducción del personaje protagonista “Pompón”.

Con esto, en la segunda parte de la presentación se dedicará un espacio para el abordaje del modelo terapéutico que subyace la intervención, indicando la eficacia de este y mencionando que se trata de un modelo perteneciente a las terapias contextuales.

Estas dos primeras partes se abordarán en un periodo aproximado de 6 minutos, empezando el tratamiento en sí a partir de la tercera parte, destinada a la psicoeducación acerca de la ansiedad. En ella, inicialmente se emitirá una pregunta que los presentes deberán responder en voz alta: “¿*La ansiedad es buena o mala?*”. Contestada la pregunta, se explicará el por qué la ansiedad y la ansiedad por separación son adaptativas, haciendo una distinción entre ambas para poder explicar las particularidades de la ansiedad por separación. En relación con esto, se planteará una nueva cuestión: “¿*Cuándo deja de ser adaptativa?*”. La respuesta de los cuidadores a dicha pregunta se aunará con la explicación de los factores que determinan que la ansiedad sufra un desajuste, añadiendo además el distintivo entre la ansiedad general patológica y la ansiedad desadaptativa específica por separación. Tras ello, se indicará que dicha ansiedad por separación patológica enmarca el denominado TAS, explicando brevemente (en un lapso aproximado de 7 minutos) sus componentes.

De otra mano, la parte cuatro está destinada a abordar la manera en la que los cuidadores pueden mejorar la situación que viven actualmente. Para ello se destacarán dos líneas de actuación, la de atención plena y la de reducción de las conductas de acomodación, indicando los beneficios de la combinación de ambas.

La presente sesión trabajará la primera línea. Por ello, en ella se explicará el concepto de atención plena, no sin antes abordar el punto de partida que lleva a plantear la

necesidad de trabajar la atención plena. Para reforzar de manera vivencial dicho punto previo, se realizará la actividad “Lluvia de colores”. En ella se proyectará un vídeo adjunto en la presentación, cuyo fondo va cambiando de color y en el cual irán apareciendo diversos distractores, siendo la finalidad atender únicamente a los colores del fondo. Tras la visualización se preguntará a los participantes qué colores han visualizado, explicándoles que nuestra mente funciona de forma equivalente, siendo los colores el momento presente y los distractores los pensamientos y emociones que nos desvinculan de él. Así, se desarrollará la idea de que no son los pensamientos y emociones los que en sí generan malestar, sino la excesiva credibilidad que se les brinda y la ausencia de distanciamiento hacia ellos (Kabat-Zinn y Kabat-Zinn, 1997). Con esto se propondrá la atención plena como recurso psicológico de ruptura con lo expuesto. Al respecto, se matizará que el objetivo de la atención plena no es “dejar la mente en blanco”, para lo que se les pondrá un vídeo cómico que ejemplifique una situación habitual a la que pueden enfrentarse las personas que meditan por primera vez, la cual no se desliga del todo del propósito de la atención plena, siendo este, observar los pensamientos sin juzgarlos (Kabat-Zinn, 2003). Sin embargo, se explicará que el primer paso consiste en entrenar la mente para que ésta permanezca centrada en un solo punto de manera ininterrumpida, lo que se conoce como “Meditación Concentración” (Mañas, 2009).

Con objeto de practicar la atención plena y la conciencia al momento presente desde la Meditación Concentración, se realizará el ejercicio “Soy presente” ([Anexo 6](#)), para el cual se ofrecerá a los asistentes tumbarse en esterillas de yoga. Esta actividad está fundamentada en un ejercicio básico de meditación consciente propuesto por Kabat-Zinn (2003, p.95), el cual se ha adaptado para que, además, incluya matices teóricos sobre la parentalidad conscientes extraídos de Colomina (2017, p.104-109). Tras este ejercicio, se les hará entrega de la ficha “Soy presente” ([Anexo 7](#)), indicando que deberán realizar el ejercicio todos los días durante quince minutos. En dicha ficha aparecerán las instrucciones necesarias para su desarrollo, incluyendo pautas relacionadas con el momento adecuado para realizarlo.

A modo de conclusión de la cuarta parte, se entregará a los asistentes la ficha “Ejercicios para una parentalidad despierta” ([Anexo 8](#)), basada en los doce ejercicios de paternidad consciente propuestos por Kabat-Zinn y Kabat-Zinn (1997), adaptados por Santamaría et al. (2006). Esta ficha estará compuesta por once “pautas” que los cuidadores pueden seguir en su día a día para mejorar tanto su bienestar, como el de los menores, por medio de fomentar la aceptación y la empatía hacia la realidad de los/as niños/as. Debido a que uno de los ejercicios (“pon las necesidades de tus niños/as por encima de las tuyas propias”) se valoró poco apropiado en consideración con las consecuencias que el trastorno tiene en los cuidadores, se optó por que la ficha estuviera compuesta de once pautas.

Por otro lado, en la quinta parte se hará entrega de los cuadernillos con los correspondientes auto y heteroregistros ([Anexo 9](#) y [10](#)), indicando cómo se cumplimentarán y cuándo se entregarán, siendo esencial que los asistentes lleven consigo el autorregistro a la próxima sesión.

En última instancia, en la última parte se ofrecerá a los participantes una serie de recomendaciones destinadas a reforzar lo aprendido en relación con la atención plena. Entre las recomendaciones, una se centra en la aplicación momentánea de la atención plena en situaciones de cualquier índole, otra consiste en una guía de meditación para principiantes, y la última es un libro de ejercicios para realizar en conjunto con los/as niños/as. Finalmente, se pasará un folio donde los asistentes apuntarán su correo electrónico, por donde se les enviará la presentación de la sesión.



Anexo 12: Presentación padres sesión 2

<https://www.canva.com/design/DAGmYXtC7Kw/h8nvwZYftCbrO2p7azsVA/edit>



Anexo 13: Meditación “Disfruta de ellos por un momento” (Colomina, 2017)

Instrucciones para el profesional

Asegúrate de que todos los participantes estén tumbados cómodamente sobre sus esterillas antes de comenzar e inicia la reproducción de la siguiente pista de audio:

<https://youtu.be/VuR5rxj0spc?si=blsFQRI4EnlrSnO8>

Instrucciones para los participantes (leer con voz pausada y suave):

“Siéntate en la postura de meditación, con tu espalda recta y el corazón abierto a esta experiencia”.

Pausa de 10 segundos

“Relaja tu cuerpo y esboza una ligera sonrisa. Observa el ritmo de tu respiración y déjate acunar por él. No has de modificar nada, tal y como es, está bien. Simplemente observa con amabilidad y afecto”.

Pausa de 10 segundos

“Respira la calma del momento presente y dedica unos minutos a conectar con las cosas verdaderamente importantes para ti con respecto a tus niños/as.

Pausa de 15 segundos

Recuerda aquellos momentos en los que les mostraste tu afecto, les acariciaste con tu sonrisa, los abrazos, cuando los acogiste con tu mirada, cogiéndole de la mano o esperándole con firme apoyo...Recuerda los pequeños gestos que te hicieron sentir feliz junto a ellos.

Pausa de 1 minuto

“Disfruta de ellos por un momento, saborea la sensación que mueve en ti, la emoción que despierta...Siente la fortuna de estar juntos y disfrutaros, de ser diferentes y sentirlos el mejor equipo.

Pausa de 2 minutos y medio

“Ahora, puedes volver al presente, sintiendo dentro de ti el tesoro que simbolizan estos momentos”.

Pausa de 10 segundos

“En el día, suceden muchas cosas a las que prestamos atención y, muchas de ellas, no son las verdaderamente importantes”.

Pausa de 30 segundos

“Recuerda estos pequeños y significativos gestos que te llenan, que nutren tu vida. Hazte un compromiso firme de seguir apostando por ellos...Pon verdadera intención de no olvidar lo verdaderamente importante...Dile cuánto le quieres, ríe y llora junto a él, permite que las emociones no sean enemigas sino aliados en vuestra vida...Se coherente con lo verdaderamente importante para ti, muéstraselo, hazle saber que camináis juntos en esta bonita aventura que hoy tienes la oportunidad de crear para él y él tendrá la oportunidad de crearla para otros”.

Pausa de 1 minuto

“Permite que surja en ti la compasión. Para ti, como madre o padre que también aprende...Y para tu niño o niña, que está descubriendo el mundo”.

*Pausa de 15 segundos

“Recuerda tu niño/a interior... esa parte curiosa, entusiasta, abierta...Acompáñale desde ahí”.

Pausa de 30 segundos

“Recuerda que sois el mejor equipo para esta expedición, que estáis en el mejor campamento base en el que encontraros...Que existen miles de estrellas que os iluminan, solo tenéis que parar conscientemente a sentirlas.

Pausa de 15 segundos

“Siente, disfruta, llénate en cada inspiración de la bonita y nutritiva luz de ser más allá de ti. Hoy tienes la oportunidad de hacerlo: ¡adelante!”

Pausa de 30 segundos

“El ejercicio está a punto de terminar...cuando estés listo, hazlo poco a poco... moviendo los dedos...las manos...los pies...la cabeza. Ves abriendo los ojos lentamente... volviendo al presente con tranquilidad...estira los brazos, desperezate, el ejercicio ha terminado”.

Anexo 14: Tarjetas actividad “cómo actuamos?” (Parte 2).

El/la niño/a no quiere ir a la escuela porque se encuentra mal, pero no presenta síntomas físicos visibles.

SITUACIÓN 1



NOTA PARA EL/LA NIÑO/A: Enfádate y coge un berrinche si te dicen que no van a recogerte



NOTA PARA EL CUIDADOR: Es la quinta vez que lo hace en dos semanas. Lleva varios días sin ir al colegio, hoy no hay nadie disponible para cuidarle y tu debes ir a trabajar sí o sí. Tienes que conseguir que el/la niña/o vaya a clase

SITUACIÓN 1

El/la niño/a llora y se angustia cuando su cuidador le deja con un familiar para que lo cuide mientras se va a cenar con amigos.

SITUACIÓN 2

NOTA PARA EL/LA NIÑO/A: Culpabiliza al cuidador por dejarte solo/a, trata de intentar que no se vaya dando lástima (por ejemplo, llorando mucho). Si no funciona adopta empieza una rabietta.



NOTA PARA EL CUIDADOR: Llevas cuatro meses sin ver a tus amigos. Hoy vuelve un amigo/a muy especial que vive fuera y tienes muchas ganas de verlo. Tienes que conseguir ir a la cena.

SITUACIÓN 2

EL/LA NIÑO/A tiene que
hacer los deberes pero se
niega a hacerlos sin su
cuidador al lado aunque
no necesita su ayuda.

SITUACIÓN 3

NOTA PARA EL/LA NIÑO/A: Si el cuidador no accede a ponerse a tu lado empieza una rabieta (haz como si destrozaras cosas de la casa).



NOTA PARA EL CUIDADOR: Tienes que hacer la comida y limpiar la casa rápido porque debes ir a ayudar a tu padre con asuntos del banco. Consigue que el/la niño/a haga los deberes solo/a.

SITUACIÓN 3

El/la niño/a no juega en
el parque con los demás
niños porque quiere estar
al lado de su cuidador

SITUACIÓN 4

NOTA PARA EL/LA NIÑO/A: Te niegas a jugar con los demás, estás todo el rato encima del cuidador y lloras cuando te dice que vayas a jugar con los demás.



NOTA PARA EL CUIDADOR: El/la niño/a apenas tiene amigos. Tienes que conseguir que juegue con los demás.

SITUACIÓN 4

Mientras duermes, el/la
niño/a va a tu cama
porque no quiere dormir
sólo/a

SITUACIÓN 5

NOTA PARA EL/LA NIÑO/A: Si no te deja empiezas a llorar
mucho.



NOTA PARA EL CUIDADOR: Llevas varias noches durmiendo mal
y necesitas descansar. Siempre que duermes con él o ella
siempre llegar tarde al trabajo porque no deja que te levantes
de la cama. No debes dejar que duerma contigo.

SITUACIÓN 5

Anexo 15: Descripción detallada de la sesión 2.

La segunda sesión iniciará recordando brevemente (durante unos 5 minutos como máximo) los ejercicios de parentalidad consciente abordados en la sesión anterior, solicitando a los asistentes que comenten su experiencia personal poniéndolos en práctica. Esto dará paso a la parte teórica, en la cual, por medio de una presentación ([Anexo 12](#)), se abordará el papel de los cuidadores en la patología por medio del ejercicio “Imagina dos cachorros”. En él, mediante una historia metafórica en la cual se refleja la diferencia entre una crianza sobreprotectora y una crianza consciente y promotora de la autonomía, se explicará la vinculación entre el TAS y la sobreprotección desde una perspectiva no culpabilizadora. Además, a través del ejercicio y varios ejemplos, se les hablará del concepto “conductas de acomodación” como factor de mantenimiento de la patología.

Con objeto de identificar ejemplos reales y personalizados de dichas conductas complacientes, se revisarán los autorregistros elaborados tras la primera sesión, de modo que tomen conciencia directa de las conductas de acomodación que realizan.

Una vez identificadas dichas conductas, dentro de la propia presentación, se les indicarán pautas para abordar dicha acomodación y se dará paso al ejercicio “¿Cómo actúo?”, el cual consta de dos partes.

En la primera, se planteará a los cuidadores dos situaciones de separación (sirviendo una de ellas como entrenamiento para el manejo de rabietas), sobre las cuales deberán proponer alternativas de abordaje en función de lo explicado. La profesional ofrecerá el feedback correspondiente a cada propuesta y explicará la resolución más adecuada para la situación.

En la segunda parte, se hará un breve role-playing supervisado en el que los cuidadores, por parejas o tríos, adoptarán el rol de niño/a o de cuidadores (en caso de ser trío habrá dos cuidadores). Se harán dos rondas. La primera consistirá en una ronda breve de 15 minutos en la que todos adoptarán ambos roles (en grupos de tres la rotación será cada 5 minutos, mientras que en grupos de dos será de 7 minutos y medio). En ella, aquel que adopte el rol de niño/a tendrá la libertad de escenificar, por criterio propio, una situación cualquiera de demanda, personalizando así la intervención y validando la experiencia propia de los participantes.

De otra mano, la segunda ronda consistirá en la realización de un role-playing frente al resto de participantes (cinco minutos por grupo aproximadamente). En esta ocasión, no habrá intercambio de roles y será la profesional la que ofrezca a cada grupo, por medio de tarjetas ([Anexo 14](#)), las situaciones que deben escenificar.

Tras la actividad, se darán pautas para comunicar a los/las niños/as la participación en el programa de una forma que no genere en ellos una reacción negativa. Para ello se darán instrucciones basadas en el uso de metáforas, la focalización en los aspectos positivos y la indicación de que los cuidadores estarán con ellos. Para facilitar la comprensión se ofrecerá un ejemplo. Además, se trabajará el futuro aviso acerca de la separación correspondiente a la estructura del programa, recomendaciones que tendrán que ponerse en práctica de forma previa a la sesión 6 (pero no antes de la sesión 5).

Finalmente, se dará cierre a la modalidad de intervención exclusiva para cuidadores por medio de la meditación “Disfruta de ellos por un momento” ([Anexo 13](#)), extraída del ejercicio de meditación propuesto por Colomina (2017, p.93-94), destinado a abordar la importancia del cambio en los cuidadores, imprescindible si se desea obtener un cambio en las conductas de los/as niños/as. En esta meditación, además, a modo de reforzamiento, se incorporan elementos claves en la práctica de una buena parentalidad consciente.



LOS AMIGOS DE POMPÓN

Os embarcáis juntos bajo la misión
de acompañar a Pompón en su viaje.
Los buenos compañeros de viaje...



No interrumpen cuando un
compañero habla.

No se ríen del compañero.

No le hablan mal a los demás.

Son buenos con los demás.

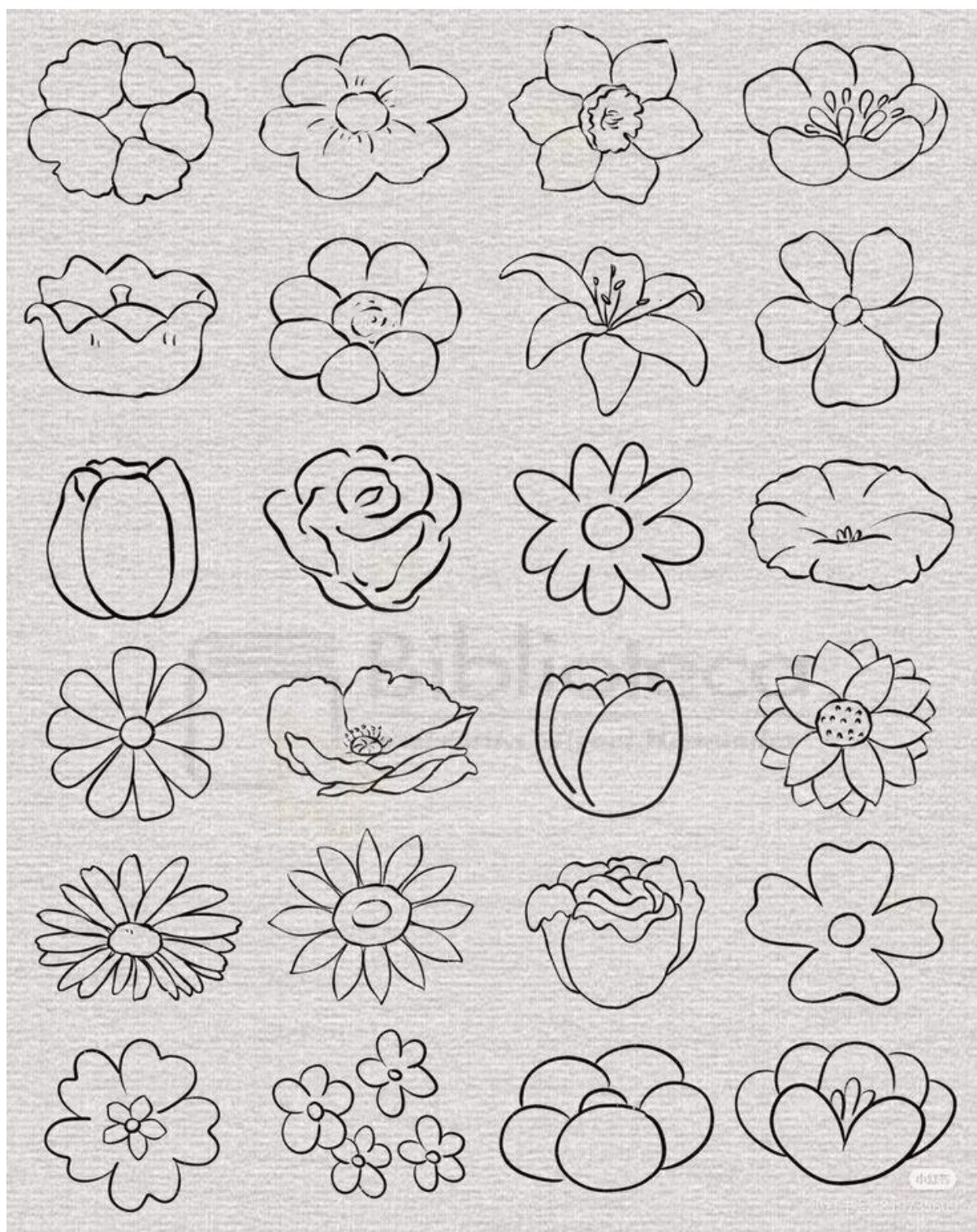
No hacen sólo lo que es bueno
para ellos.

Se esfuerzan para que el viaje
termine bien.

Viajemos desde
el respeto y el
cariño



Anexo 17: Actividad “mi monstruito”, pegatinas colorear padres.



Anexo 18: Descripción detallada de la sesión 3.

Siendo la tercera sesión la primera reunión conjunta entre cuidadores y niños/as, se dará la bienvenida a los infantes con la introducción breve de las normas de grupo. Para ello, se les hará entrega del documento “Los amigos de Pompón” ([Anexo 16](#)), en el que aparecerán escritas las normas de convivencia. Dichas normas se leerán en voz alta, dedicando un espacio explicativo para asegurar la comprensión de todas ellas, dando la posibilidad de que los participantes más pequeños realicen las preguntas convenientes.

Con las normas explicadas, se dará paso a la lectura del primer capítulo de “Pompón y el miedo”, titulado “Pompón tiene miedo”. En él se expondrá a modo de historia la evolución, componentes y consecuencias del TAS. El miedo se materializará a través del personaje “Miedo”, que escenificará el desarrollo de la patología. Se opta por este recurso especialmente para abordar la relación entre el protagonista y su miedo, dando por ende pie a emprender el bloque central de la ACT, en el que se trata de modificar cómo el menor se vincula a su problemática (Hayes y Hofmann, 2017). Finalizada la lectura del capítulo, de forma pautada y supervisada por la profesional, los cuidadores, junto con los/as niños/as, realizarán los ejercicios 1, 2, 3 y 4 del cuadernillo de actividades ([Anexo 4](#)), correspondientes al capítulo 1. Los cuatro ejercicios alternan entre actividades de elección y preguntas de respuesta libre. De modo que, tras la realización de cada uno, se dedicará un breve espacio de cinco minutos para poner en común las correspondientes respuestas y proporcionar el feedback adecuado.

Dichas actividades tienen el objetivo de que el menor y el cuidador reflexionen acerca de la relación que presenta la protagonista con sus sentimientos, razonen sobre los pensamientos, emociones y conductas asociadas al TAS e identifiquen cuáles presenta el menor, para que así tomen conciencia de su problemática en los tres componentes correspondientes (cognitivo, fisiológico y conductual). Con ello, se evaluará además la capacidad de identificación emocional de los menores, esencial para detectar necesidades específicas a las que adaptarse. Se trabajará también la identificación de las repercusiones de la conducta y las emociones que ésta evoca en los cuidadores, de modo que el menor comprenda la manera en la que sus comportamientos afectan al sistema familiar. En caso de que los menores no sean capaces de reconocer la problemática, se solicitará al cuidador que explique, en términos que el niño o niña entienda, ejemplos recientes en los que éste o ésta se ha comportado como Pompón, emitiendo tantos intentos como sean necesarios hasta conseguir que el niño o niña reconozca sus similitudes con el personaje.

Una vez identificada la problemática y fomentada la vinculación entre Pompón y los menores, se llevará a cabo el ejercicio “Mi monstruito”, una actividad de fisicalización dividida en dos partes, cuyo objetivo consiste en aumentar la aceptación por medio de la representación física de la emoción del miedo.

En la primera parte, usando de soporte los ejercicios recién realizados, por un lado, los niños y las niñas se encargarán de crear una figura cualquiera que represente su miedo, al igual que el miedo de Pompón se representa por medio de un gato; mientras que los cuidadores, por otra parte, colorearán una plantilla de pegatinas en blanco y negro ([Anexo 17](#)), las cuales se emplearán más adelante.

A estas figuras se las denominará simbólicamente como “Monstruitos”. Para su creación, cada niño y niña recibirá varios bloques de plastilina y pequeñas herramientas de escultura. Entre las instrucciones iniciales del ejercicio se incluye la consigna de no hablar con nadie a lo largo de la elaboración del “Monstruito”, de modo que la profesional pueda guiar a los participantes para que focalicen su atención únicamente en el proceso de creación que están desarrollando (la figura en caso de los menores y las flores en caso de los cuidadores). En esta guía la profesional irá incluyendo y repitiendo ocasionalmente frases introductorias a la aceptación del miedo, como por ejemplo “no juzgamos lo que estamos creando”. Así, durante la realización del ejercicio, se reproducirá la misma pista de audio relajante empleada en la meditación “Soy presente” ([Anexo 6](#)).

Una vez terminada la figura, se pausará la pista de audio y los menores podrán volver a comunicarse con sus cuidadores. Conjuntamente, deberán asignarle al “Monstruito” un nombre propio, el cual deberán apuntar en un post-it. Los/as niños/as pegarán dicho post-it en el correspondiente bote de cristal que podrán personalizar con las pegatinas coloreadas por los cuidadores. Los menores deberán introducir la escultura en el bote de cristal decorado siguiendo las instrucciones de la profesional, quien tratará de convertir dicha acción en un evento simbólico asociado al control del miedo. Para ello, se pedirá a los menores (y a los cuidadores) que al introducir y cerrar el recipiente repitan la siguiente frase dos veces: “**Nombre del Monstruito** te observo pero no te juzgo, ya no me puedes molestar”, subiendo la voz al decir por última vez “ya no me puedes molestar”. Dicho bote permanecerá en el lugar de realización de las sesiones. Con esto, la sesión quedará finalizada.

Anexo 19: Meditación “La ranita” (Snel, 2013)

https://youtu.be/Sku_zQ_gl0s?si=k5iZ0-1OftWGncxV



Anexo 20: Láminas “Las acciones super pompón de la semana”

SESIÓN 4

LAS ACCIONES SUPER POMPÓN DE LA SEMANA

Señala aquí las acciones que hayas hecho.

Saludar a un compañero cuando llego a clase	AMIGOS	☐
Entrar al colegio sin llorar	ESCUELA	☐
Jugar solo/a en la misma habitación que papá/mamá/abuela/abuelo durante media hora	HACERSE MAYOR	☐
Hablar con un compañero/a en clase	AMIGOS	☐
Saludar a la profesora/el profesor al entrar a clase	ESCUELA	☐
Hacer una videollamada con una persona importante sin papá/mamá/abuela/abuelo al lado	FAMILIA	☐
Ir al baño solo/a	HACERSE MAYOR	☐
		☐
		☐



SESIÓN 5

LAS ACCIONES SUPER POMPÓN DE LA SEMANA

Señala aquí las acciones que hayas hecho.

Jugar con compañeros en el patio	AMIGOS	☐
Hablar sobre la escuela en casa	ESCUELA	☐
No enfadarse/ponerse triste cuando papá/mamá/abuelo/abuela se tienen que ir, al menos en tres ocasiones	HACERSE MAYOR	☐
Invitar a un compañero o compañera a jugar en casa	AMIGOS	☐
En clase, centrarse en lo que la profesora/el profesor dice	ESCUELA	☐
Jugar en casa de la persona importante de la semana anterior con papá/mamá/abuela/abuelo durante mínimo dos horas	FAMILIA	☐
Jugar en una habitación de casa sin papá/mamá/abuelo/abuela durante media hora	HACERSE MAYOR	☐
		☐
		☐



SESIÓN 6

LAS ACCIONES SUPER POMPÓN DE LA SEMANA

Señala aquí las acciones que hayas hecho.

Jugar con amigos/amigas en el parque	AMIGOS	☐
Pedir ayuda a la profesora/el profesor cuando lo necesito	ESCUELA	☐
Dormir solo/a cuatro días	HACERSE MAYOR	☐
Jugar/hacer deberes en casa de un amigo/una amiga estando papá/mamá/abuela/abuelo	AMIGOS	☐
Participar en clase	ESCUELA	☐
Jugar/hacer deberes en casa de la persona importante sin papá/mamá/abuela/abuelo durante mínimo una hora	FAMILIA	☐
Apuntarse a una actividad extraescolar	HACERSE MAYOR	☐
		☐
		☐



SESIÓN 7

LAS ACCIONES SUPER POMPÓN DE LA SEMANA

Señala aquí las acciones que hayas hecho.

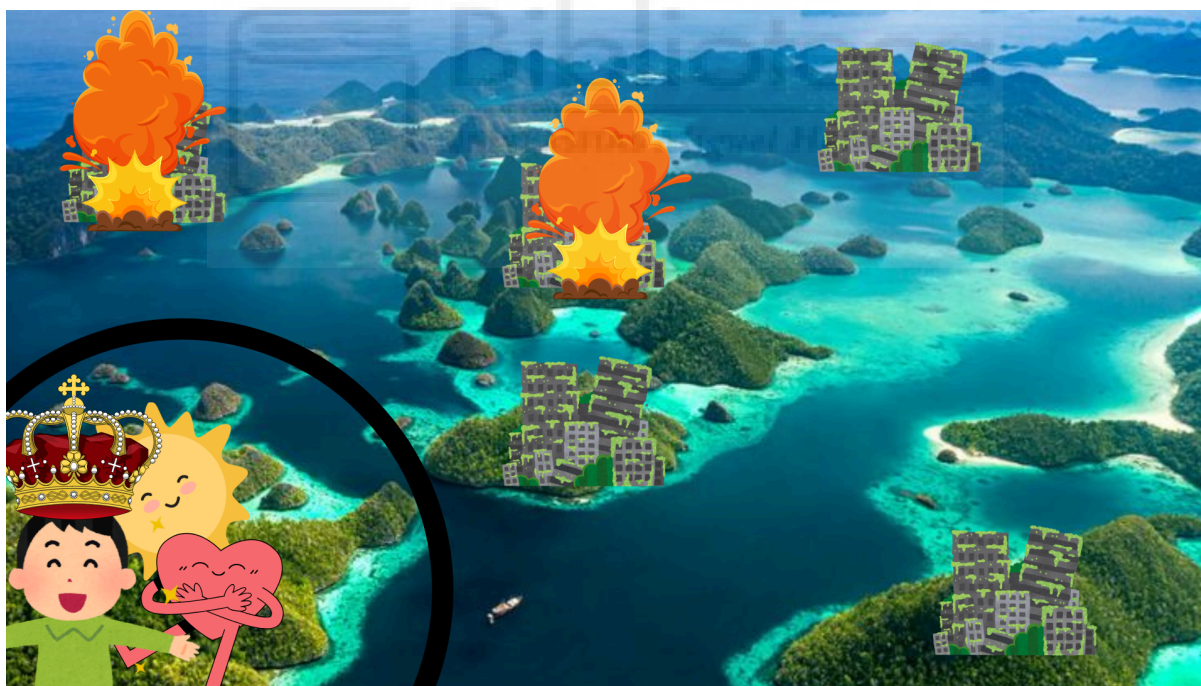
Jugar en casa de un amigo/una amiga sin que estén papá/mamá/abuela/abuelo	AMIGOS	☐
Hacer los deberes solo/a	ESCUELA	☐
Pasar un día entero sin papá/mamá/abuelo/abuela	HACERSE MAYOR	☐
Dormir en casa de un amigo/una amiga	AMIGOS	☐
Entrar al cole sin ir de la mano de papá/mamá/abuela/abuelo	ESCUELA	☐
Dormir en casa de la persona importante sin papá/mamá/abuelo/abuela	FAMILIA	☐
Empezar con ilusión la actividad extraescolar	HACERSE MAYOR	☐
		☐
		☐

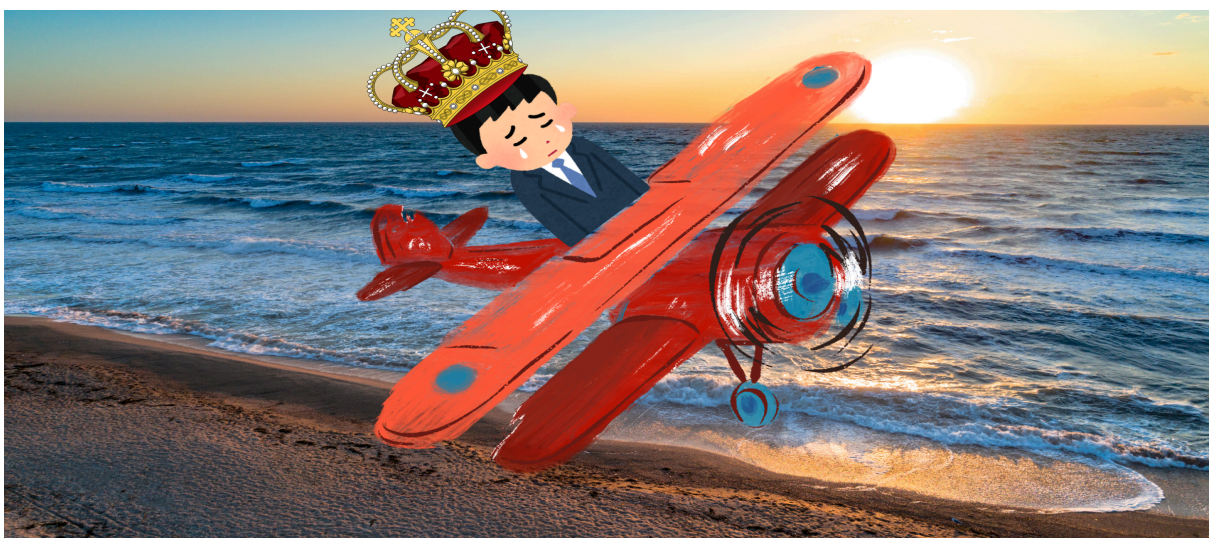


Anexo 21: Pegatinas dinámica “¿Cómo se ha portado el monstruito?”



Anexo 22: Láminas visuales historia “El rey y las islas”





Anexo 23: Descripción detallada de la sesión 4.

En la cuarta sesión, al comienzo, se presentará la dinámica “¿Cómo se ha portado el monstruito?”, la cual se repetirá al inicio de todas las sesiones restantes. En ella se preguntará a los niños cómo se ha portado su “monstruito” (es decir, su miedo) desde la última sesión, dando la oportunidad de que, en caso de que el miedo no haya interferido demasiado en la funcionalidad, se añada una pegatina con la cara de Pompón ([Anexo 21](#)). Por lo contrario, aquellos que indiquen que el miedo les ha interferido, añadirán una pegatina con la cara de Miedo. Se les explicará que añadir una pegatina u otra es independiente de si se están portando de forma correcta o incorrecta, siendo su única función que tomen conciencia de las emociones vividas. En relación con esto, para evitar generar desmotivación en aquellos niños y niñas que deban agregar una pegatina de Miedo, se ofrecerá la posibilidad de que todos los participantes añadan otras pegatinas disponibles en la hoja adhesiva, las cuales son meramente decorativas. Esto representará de forma simbólica el progreso de la patología en función de la emoción del miedo vivida a lo largo de la semana.

Con la dinámica introducida, se dará paso a la realización de una meditación guiada extraída del libro *TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA. La meditación para los niños... con sus padres* (Snel, 2013). Dicha meditación recibe el nombre “La ranita” ([Anexo 19](#)) y aunque también será realizada por los cuidadores, trata de un ejercicio básico de Meditación Concentración centrado en la respiración para niños y niñas de cinco a doce años.

Finalizada la meditación, se realizarán los ejercicios 5, 6 y 7 del capítulo 1 del cuadernillo de actividades ([Anexo 4](#)). Al igual que en la sesión 3, dichas actividades se harán de forma conjunta entre cuidadores y niños/as. Para la realización de los ejercicios, previamente se les explicará de forma adaptada aquello que se entiende por “valores”.

Así, en primera instancia, el ejercicio 5, que servirá de apoyo a la explicación de la profesional acerca del concepto “valores”, tiene como objetivo la identificación de los valores pertenecientes a Pompón en función de lo narrado en el capítulo 1. En él se incorporará un apartado destinado a determinar la concordancia entre el comportamiento de Pompón y sus valores por medio de un ejercicio de selección entre dos opciones. Dicha actividad se conforma de una tabla compuesta por tres columnas y cuatro filas. En una columna aparecerán las cosas que son importantes para Pompón, mientras que en las otras dos se mostrarán dos opciones de respuesta repetidas por filas. De las dos opciones de respuesta, deberán seleccionar la más adecuada en función de si, por un lado (segunda columna), se

considera la acción más apropiada para cumplir con el valor relevante para Pompón; y, por otra parte (tercera columna), se ajusta a lo que Pompón hace. Con la actividad realizada, la profesional señalará la incongruencia entre la conducta y los valores de Pompón, explicando las repercusiones de ello a nivel emocional.

Por su parte, el ejercicio 6, “La diana” (cuya realización se repetirá en las siguientes sesiones - a excepción de la sesión 8 -), consiste en un ejercicio clásico de clarificación de valores y útil para la valoración del compromiso a la acción en ACT, el cual consta con una versión para niños y niñas (Greco y Hayes, 2008). En él, se ofrecerá una lista con diferentes valores de entre los cuales, los/as niño/as, con ayuda de los cuidadores, deberán rodear los más importantes a nivel personal. Tras ello, se mostrará una diana de cinco circunferencias dividida en tres secciones. Cada sección corresponde a un valor, siendo los seleccionados: Amigos, Escuela y Hacerse Mayor (autonomía e independencia). Dichos valores han sido seleccionados al considerar la importancia de promover la socialización e individualización del menor, así como evitar el rechazo escolar (Lavelle y Schneider, 2019).

La circunferencia del centro representa una completa alineación del comportamiento con el valor correspondiente, mientras que las circunferencias exteriores representan lo contrario. Así, el menor, en cada cuadrante, dibujará una X en la circunferencia que crea que mejor corresponda con su comportamiento en las últimas semanas. De este modo, cada niño/a podrá observar la concordancia entre su comportamiento y sus valores mientras la profesional asocia lo observado a lo explicado en el ejercicio 5, proponiendo como objetivo aumentar la alineación entre ambos, para lo que será necesario trabajar el compromiso a la acción.

Finalmente, se realizará el ejercicio 7, “El rey y las islas”, basado en una de las actividades propuestas en el programa de Ahmadvand y Ahmadi Kohanali (2017). En él, los participantes encontrarán el mismo dibujo de un archipiélago repetido dos veces. Cada isla del archipiélago tendrá un nombre ya asignado (isla familia, isla amigos, isla colegio...).

La actividad consta de tres partes. En la primera, los/as niños/as deberán colorear las islas en una de las copias del archipiélago siguiendo el siguiente criterio: las islas a las que más cuidado le dedican de verde, las que reciben un cuidado intermedio de naranja y las descuidadas de rojo.

La segunda parte consistirá en la narración de una historia acerca de un rey el cual regentaba un archipiélago igual al coloreado. Este rey descuidó el resto de las islas por cuidar tan sólo una de ellas, la isla familia, lo que acabó precipitando la caída del reino, pues en el resto de las islas, accidentalmente, se propagó un fuego incesante y peligroso. Finalmente, el rey tuvo que huir, pues el fuego amenazaba entrar en la “isla familia”, por lo que nunca más pudo volver a reinar su preciado archipiélago. Dentro de esta historia, además, se incluirán componentes de aceptación mencionando que, si bien era lógico que

el rey tuviera miedo de abandonar la isla familia, éste debería haberse aventurado a visitar el resto de las islas para evitar el accidente que provocó la caída del reino. Dicha narración se acompañará de un elemento visual, que consistirá en una serie de imágenes en las que se mostrará el avance del fuego en el reino y la huida del rey ([Anexo 22](#)). Tras finalizar la historia, se preguntará a los participantes: “¿Os gustaría que a vuestro reino le pasara lo mismo que al del rey?”. Con esto, se explicará la importancia de cuidar lo que nos importa de forma íntegra.

Finalmente, la última parte consistirá en la repetición de la primera parte, esta vez teniendo en cuenta lo narrado en la historia del rey.

Tras finalizar los tres ejercicios, se presentará una nueva dinámica, que al igual que “¿Cómo se ha portado el monstruito?”, aparecerá en las sesiones restantes. Dicha dinámica recibe el nombre de “Las acciones Super Pompón de la semana” ([Anexo 20](#)). A través de ésta, no sólo se trabajará el compromiso a la acción, sino que además se abordará un plan de exposición gradual en el que se incorporarán ítems destinados a la reducción del rechazo escolar.

Para la explicación de la dinámica se emplearán los ejercicios realizados, los cuales se pondrán en común. Así, mediante el segundo apartado del ejercicio 5 se razonará, de nuevo, la necesidad de actuar en armonía con nuestros valores. De igual modo, ante las probables incongruencias detectadas en el ejercicio 6, la profesional emitirá un mensaje motivador y realista acerca de la posibilidad de modificar dichos comportamientos paulatinamente, siendo necesario comprometerse a ello pese a su visible dificultad. Este último punto se explicará por medio de un símil con la actividad deportiva de “esquiar”. En este símil se explicará que, al igual que un esquiador baja la montaña atravesando todos los obstáculos hasta llegar a la meta, nosotros atravesamos una serie de obstáculos (es decir, los pensamientos y emociones a menudo desagradables) que debemos enfrentar para alcanzar la meta, siendo ésta conseguir cumplir con los aspectos que para nosotros son importantes (los valores).

Con todo esto explicado, se presentará la dinámica mencionada. En ella, cada semana se entregará a cada uno de los participantes una tabla compuesta por siete conductas. Dentro de la tabla se incorporarán dos opciones adicionales para que los propios participantes (incluidos los cuidadores) aporten posibles comportamientos, de modo que, dentro de las posibilidades, la jerarquía de la exposición se ajuste a las necesidades de cada participante. Asimismo, se incluirá una casilla junto con cada conducta en la que, de forma comprensible, se expondrá el valor con el que cumple cada comportamiento.

El objetivo de la dinámica consiste en que los niños y niñas realicen el máximo de conductas posibles hasta la próxima sesión, en la que se proporcionará una nueva tabla y en la que deberán entregar la tabla dada en la sesión anterior. Dichas conductas están vinculadas a los tres valores destacados en el ejercicio “La Diana”, añadiendo además el valor de “Familia” destinado a reforzar el vínculo del menor con familiares que no compongan la unidad familiar principal de convivencia, lo cual deberá explicarse.

En este sentido, los cuidadores deberán supervisar la realización de dichas conductas, incluso una vez finalizada su participación en el programa. Semanalmente, el cuidador se encargará de colgar en casa la tabla que el menor recibirá en sesión, cooperando para su debido cumplimiento. De esta forma, cada vez que se realice una de las conductas, ésta se marcará en la tabla.

Es decir, al inicio de cada sesión se realizarán tres tareas: la entrega al profesional de la tabla de la sesión anterior, la entrega a los niños y niñas de la nueva tabla y la lectura conjunta de las conductas correspondientes a esta nueva tabla. Respecto a la primera tarea se incorporará un apartado adicional, en el que se entregará a cada participante un reforzador secundario o “premio” en base a las conductas realizadas siguiendo el siguiente criterio:

Siete conductas equivaldrán a una corona dorada, entre tres y seis a una corona plateada y entre una y dos a una corona de bronce (las conductas aportadas por los participantes sumarán puntos extras). De esta forma, dichas coronas se entregarán a modo de pin ([Anexo 26](#)) tras la revisión por parte de la profesional de las conductas marcadas en la tabla entregada. Además, estos pines se deberán traer a la última sesión, en la que se hará una entrega de reforzadores primarios o “premios” en función de los tipos de pines recopilados. Pese a que esto será lo explicado a los participantes, en la entrega de premios final todos recibirán el mismo trofeo, no estando de más mencionar que cualquier pin entregado durante la intervención será celebrado con el mismo tipo de ánimo. Esto se estructura de la presente forma por una cuestión de reforzamiento positivo, mediante comentarios alentadores por parte de la profesional y los cuidadores, así como la entrega de los pines.

Abordada ya la explicación, se entregará la tabla correspondiente a la sesión y se procederá a la lectura de las conductas de la semana.

Finalmente, la sesión dará cierre con la explicación del ejercicio 1 del capítulo 2 del cuadernillo de actividades, a realizar en casa. Este consistirá en la redacción de una carta destinada a los correspondientes “Monstruitos”, en la que deberán invitarlos a convivir con

ellos y ellas estableciendo las condiciones necesarias para que dicha convivencia sea posible. Se indicará que es esencial que el ejercicio se realice conjuntamente entre cuidadores y niños/as, debiendo traer la carta a la próxima sesión.



Anexo 24: Meditación “Todo está bien” (Snel, 2013).

Instrucciones para el voluntario.

Introdúctete como el personaje “Lavanda”. Asegúrate de que todos los participantes estén tranquilos y atentos sobre sus colchonetas antes de comenzar e inicia la reproducción de la siguiente pista de audio: <https://youtu.be/wgsPrKTzm4w?si=Rj3M2iba7tt44E-7>

Instrucciones para los niños/as (con voz suave y pausada)

“Vamos a empezar sentándose alrededor de un círculo. Para que el conjuro funcione, los ancestros de mi pueblo escribieron un texto que era necesario leer antes. Estaros atentos:”

Pausa de 15 segundo en la que se sacará una hoja donde estará escrito lo siguiente

“Existen momentos en los que hay algo que realmente te molesta, algo que puede darte mucho malestar, dolor, enfado, miedo, nervios o alguna otra cosa. Estas cosas afectan al hechizo y hacen que no funcione correctamente”

Pausa de 15 segundos

“Entonces, para conseguir que el hechizo funcione puede ayudarte a sentarte con tranquilidad por unos momentos para tomar aliento. Respirar ayuda siempre”

Pausa de 25 segundos

“Así que, por un momento deja todo lo que estás haciendo y pon tu atención a lo que ahora mismo estás sintiendo. Y sea como sea que te sientas, intenta no huir de ello. No intentes mejorarlo o pensar que es una tontería sentirte así”

Pausa de 10 segundos

“Intenta llegar a esa sensación con tu atención más delicada. Esa atención que también podría darte tu mejor amigo. A veces ayuda a poner palabras a esa sensación, como me siento muy triste, o siento miedo, o inseguro, o enfadado. A veces estás simplemente mal y no sabes cómo decirlo, así que siente cómo te encuentras ahora”

Pausa de 10 segundos

“Seguro que hay un lugar en tu cuerpo en el que sientes alguna molestia, en el que hay enfado o pena, en el que puedes sentirlo. Intenta ir allí con tu atención, con tu atención más delicada, como harías con tu mejor amigo”.

Pausa de 10 segundos

“Y cuando sabes cómo te sientes ahora, lleva tu atención a tu respiración. Y si estás enfadado o triste, o de alguna manera te sientes mal, muchas veces también se nota en tu respiración”

Pausa de 25 segundos

“¿Qué notas en este momento? Quizás adviertas que estás pensando todo el tiempo en lo mismo y de que te distraes con pensamientos o sonidos. Y entonces puedes hacer que tu atención regrese de nuevo a tu respiración, tal como es en este momento. Así, exactamente, sin cambiar nada, con tu atención más delicada cerca de tu respiración. Y ahora trasladas la atención de tu respiración a tu cuerpo...Simplemente sentir qué hay en tu cuerpo, sin querer escapar de nada o creer que es una tontería. Solo sentir lo que sientes. Solo sentir.

Pausa de 10 segundos

“Quizás te sientas mal y notas puntos de tensión en tu cuerpo, en tus hombros o tu cuello, en tu vientre o tu estómago. Simplemente siente. No tienes que preocuparte por ello”.

Pausa de 10 segundos

“Siempre acaba pasando. Quizás estás cansado de todo, o no lo sabes exactamente. En todo caso, no tienes que tener miedo a esas sensaciones”.

Pausa de 10 segundos

“Todo el mundo tiene sensaciones, buenas o difíciles, miedos o tristezas. Yo también. Es importante saber que no necesitas ocultar tus sentimientos...Puedes dejarlos entrar, abrir la puerta de par en par y dejarlos entrar. Los sentimientos están ahí, tanto los difíciles como los buenos. Tranquilo y curioso, observas todos estos sentimientos distintos que anidan en tu cuerpo”.

Pausa de 10 segundos

“Tú y tu cuerpo sois fuertes y robustos. Puedes con mucho. Eres robusto y flexible como un árbol joven. Vulnerable y fuerte. No te derrumbas fácilmente...Ten confianza...Las sensaciones molestas también pasan”.

Pausa de 10 segundos

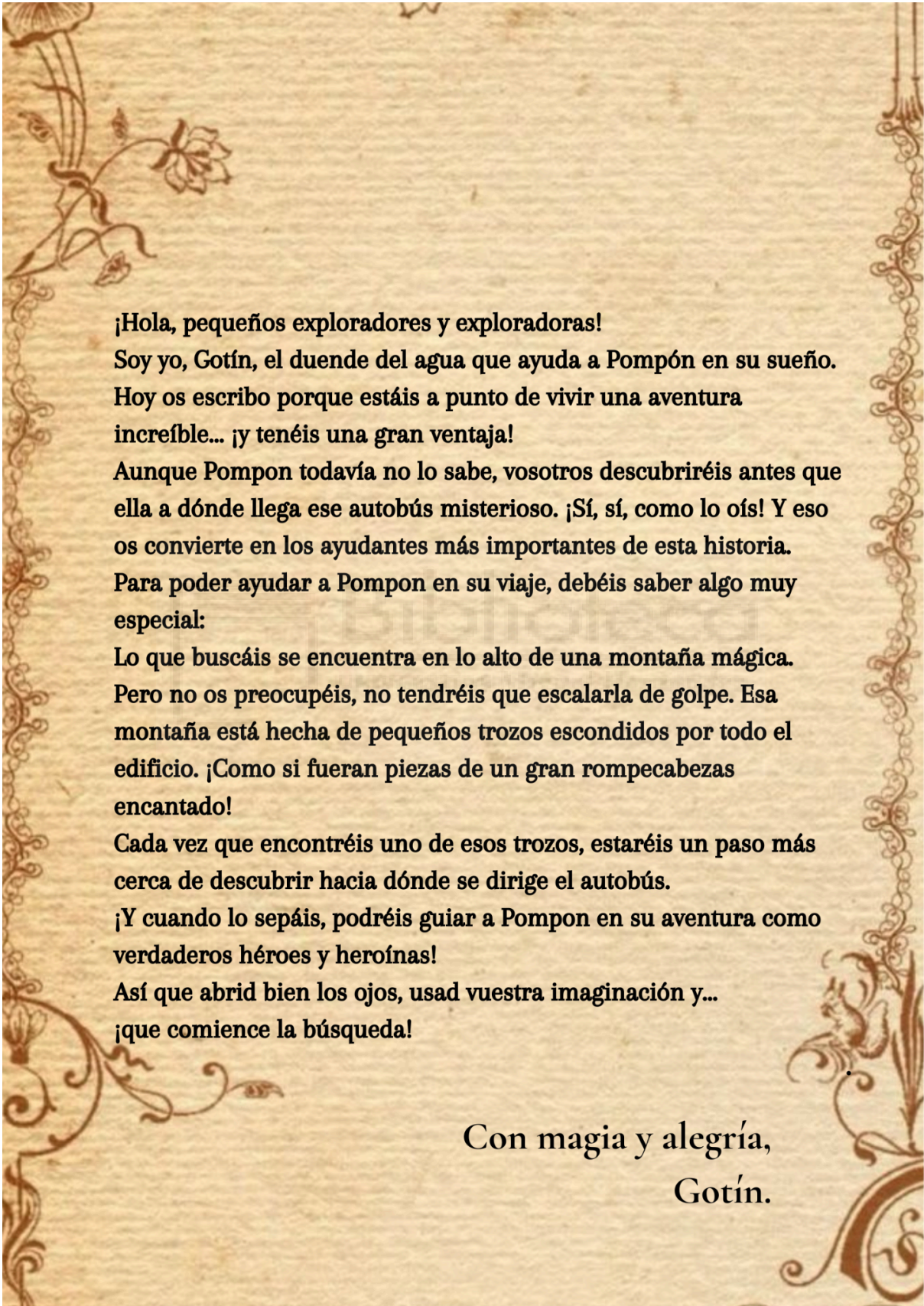
“Quizás ahora ya te sientes diferente”.

Pausa de 15 segundo en la que se guardará el papel leído

“Ahora, comienza el hechizo. Tenemos que levantarnos y dar lentamente vueltas en círculo de la mano. Mientras damos vueltas debemos atender a cómo respiramos lentamente. Siente todas las emociones y después suspirar muy profundamente. Ahor, decid llenos de confianza el siguiente hechizo: PODERES Y MAGIA VOLVER A LAVANDA, PODERES Y MAGIA VOLVER A LAVANDA”



Anexo 25: Carta de Gotín - Actividad "Buscando el destino".



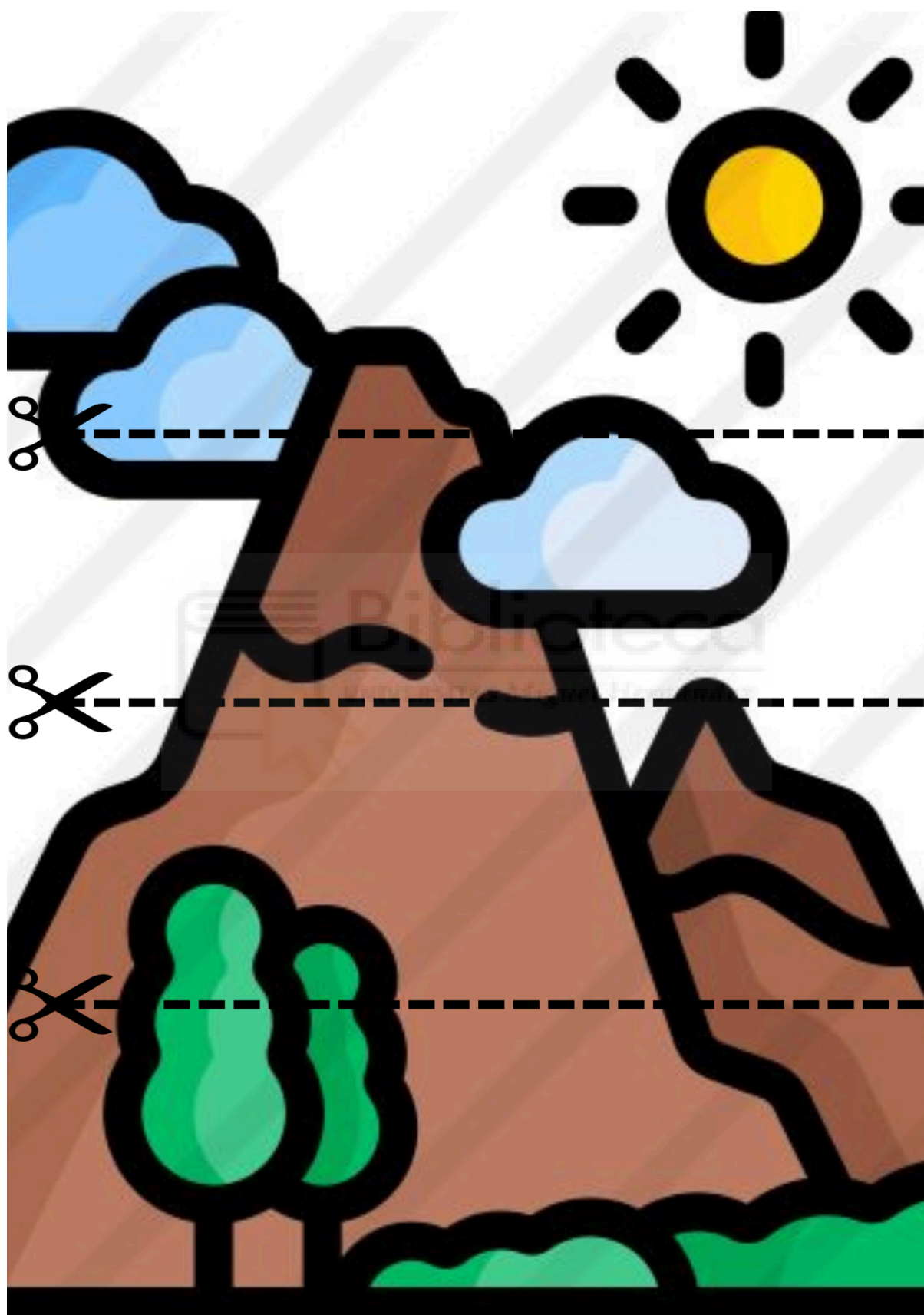
¡Hola, pequeños exploradores y exploradoras!
Soy yo, Gotín, el duende del agua que ayuda a Pompón en su sueño.
Hoy os escribo porque estáis a punto de vivir una aventura increíble... ¡y tenéis una gran ventaja!
Aunque Pompon todavía no lo sabe, vosotros descubriréis antes que ella a dónde llega ese autobús misterioso. ¡Sí, sí, como lo oís! Y eso os convierte en los ayudantes más importantes de esta historia.
Para poder ayudar a Pompon en su viaje, debéis saber algo muy especial:
Lo que buscáis se encuentra en lo alto de una montaña mágica. Pero no os preocupéis, no tendréis que escalarla de golpe. Esa montaña está hecha de pequeños trozos escondidos por todo el edificio. ¡Como si fueran piezas de un gran rompecabezas encantado!
Cada vez que encontréis uno de esos trozos, estaréis un paso más cerca de descubrir hacia dónde se dirige el autobús.
¡Y cuando lo sepáis, podréis guiar a Pompon en su aventura como verdaderos héroes y heroínas!
Así que abrid bien los ojos, usad vuestra imaginación y... ¡que comience la búsqueda!

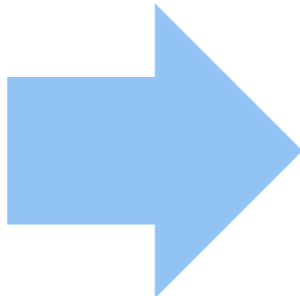
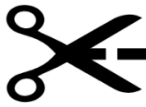
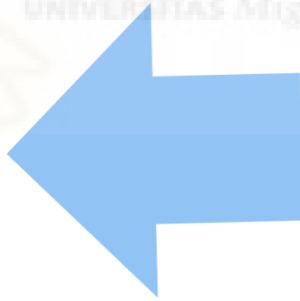
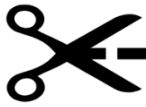
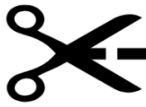
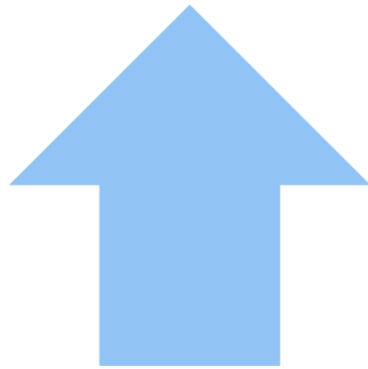
Con magia y alegría,
Gotín.

Anexo 26: Pines de reforzamiento positivo secundario integrados en la dinámica “La acciones Super Pompón de la semana”.



Anexo 27: Pistas del paradero de lavanda - Actividad “Buscando el destino”.





Anexo 28: Descripción detallada de la sesión 5.

Como bien se indicó en la sesión anterior, la sesión cinco comenzará con la realización de la dinámica “¿Cómo se ha portado el monstruito?” y la dinámica “Las acciones Super Pompón de la semana”. Seguidamente, se procederá a la lectura del capítulo 2 en el que se introducirá el concepto de aceptación por medio del clásico ejercicio del modelo ACT “Los pasajeros del autobús”, en el que además se trabaja la defusión del lenguaje mediante metáforas físicas, convirtiendo las sensaciones y pensamientos en personajes (Páez y Gutiérrez, 2012). Todo ello se reforzará por la profesional, quien tras la lectura pedirá que un niño/a se ofrezca voluntario a explicar lo que ha aprendido de “Gotín”, solventando cualquier duda y error que pueda surgir en la comprensión.

Además, para psicoeducar acerca de la naturaleza neutral de las emociones se preguntará lo siguiente “¿El pasajero es malo o bueno?”. Por medio de dicha cuestión se explicará que el pasajero, al igual que las emociones y los pensamientos, no son buenos ni malos, sino que, en función de su intensidad y la vivencia personal de dicha intensidad, pueden generar malestar psicológico.

Tras la lectura, se realizará el ejercicio 1 del capítulo 3 del cuadernillo “Pasajeros del autobús”, actividad vivencial de refuerzo de lo aprendido mediante el cuento. En él, los niños y niñas deberán imaginar que, al igual que Pompón, son conductores de un bus cuyos pasajeros son sus propias emociones y sentimientos. Para poner en situación a los/as niños/as se les pedirá que coloreen un dibujo de un autobús y dibujen a cada pasajero como si fueran sus verdaderos pensamientos y sentimientos, a quienes deberán asignarles nombres (lo que adicionalmente trabajará un componente de fisicalización). Asimismo, deberán señalar cuál es el destino del autobús en relación con lo abordado en las anteriores sesiones (“ser valiente”, “cuidar las cosas que son importantes para mí”...). Durante el viaje, algunos pasajeros se comportarán de forma disruptiva, tratando de desviar el autobús de su trayecto. Frente a esto, los menores deben decidir entre tres opciones: echar a los pasajeros del autobús, dejar que se queden y desviarse del camino, o dejar que se queden y seguir el camino original. Con esto, los/as niños/as deben entender que, pese a no poder expulsar a dichos pasajeros del viaje, sí puede continuar conduciendo sin desviarse de su camino pese a las molestias derivadas de los comentarios del pasajero.

Finalizado el ejercicio, empleando como nexo el final del cuento, en el que pompón se pregunta hacia dónde llegará el autobús de su sueño, se iniciará la actividad “Buscando el Destino”, en la que se impulsará a los menores a descubrir hacia dónde llega el autobús. Para que los participantes sepan qué deben buscar, se pedirá a los/as niños/as que

busquen en la sala de realización de la sesión un sobre de color amarillo, dentro del sobre se encontrará una carta escrita por Gotín ([Anexo 25](#)), en la que se indicará el objetivo de la actividad. En ella, los niños y las niñas deberán dejar de lado a los cuidadores y la profesional para emprender un juego similar al popular juego “La búsqueda del tesoro”, donde “Lavanda”, un personaje que aparecerá más adelante en el cuento estará interpretada por una persona voluntaria preparada por la profesional (caracterizada con alas y vestimenta de hadas), la cual se esconderá en una sala habilitada del lugar de realización del programa. Los niños y niñas deberán buscarla siguiendo pistas ([Anexo 27](#)). Estas pistas consisten en recortes de una montaña en la que aparecen flechas que señalan a donde deben dirigirse los menores.

Según la encuentren, esta se presentará diciendo que es “Lavanda”, el hada de los deseos. En primer lugar, la voluntaria les tranquilizará comentando que en breves se reunirán con sus cuidadores, los cuales los observan y cuidan en la lejanía. Seguidamente, les explicará que se enfrenta a un grave problema: ha tenido que escapar de su pueblo debido a que ha perdido su habilidad para cumplir deseos. Para poder regresar a su pueblo, necesita la ayuda de un grupo de niños y niñas valientes que realicen un conjuro para que Lavanda obtenga de nuevo sus poderes. Dicho conjuro recibe el nombre de “Todo está bien” ([Anexo 24](#)), el cual trata de una meditación guiada basada en la meditación “Primeros auxilios para sentimientos desagradables” de Snel (2013). En ella se incluirán componentes de aceptación al inicio para asegurar la acomodación del niño a la situación de separación. Tras la finalización de la meditación, “Lavanda” comunicará de forma teatral que ya ha recuperado sus poderes, para comprobarlo, solicitará a uno de los menores que pida el deseo de que sus padres vuelvan a ellos. En ese momento, la profesional (quien en todo momento estaba supervisando el encuentro por medio de una llamada) y los cuidadores entrarán a la sala, ofreciendo una bolsa de chuches como reforzamiento positivo a la situación de exposición. Para ello se contará con una frase clave que servirá de señal para el reencuentro, la cual es: “Que aquello que quiero vuelva YA”.

Cabe mencionar que, en el lapso en el que los menores se encuentren separados de los cuidadores, la profesional aprovechará para reforzar la continuación de las actividades de meditación de atención plena y repasar la correcta comunicación de la separación prevista para la próxima sesión. Además, se les indicará la necesidad de que siempre sean ellos quienes traigan y recojan del programa a los menores.

Para finalizar la sesión se regresará a la sala habitual, donde se hará una entrega simbólica de la carta a los monstruitos, dejándola o bien dentro del bote o bien debajo de este, para así reforzar la aceptación de los menores a convivir con el miedo como parte de su vida. Asimismo, se indicará como tarea para casa la realización del ejercicio 2 y 3 del

capítulo 3 del cuadernillo de actividades, que deberán realizar juntamente con los cuidadores.

El ejercicio 2, “El Tarro de la Calma”, consiste en una actividad de meditación para niños y niñas propuesto por Guncay Salinas (2024). En ella, junto con los cuidadores, los menores deberán elaborar una manualidad destinada a crear un objeto que sirva como herramienta para propiciar un estado de calma en momentos de angustia.

Finalmente, el ejercicio 2 consistirá en la repetición del ejercicio “La Diana”.



Anexo 29: Meditación “Una montaña” (basado en “Un lugar seguro” de Snel, 2013).

Instrucciones para el profesional

Asegúrate de que todos los participantes estén sentados cómodamente alrededor de la maqueta e inicia la reproducción de la siguiente pista de audio:
https://youtu.be/7NtfFR7-_nE?si=A4-I5MH8XVYA2sgQ

Instrucciones para los/as niños/as (con voz suave y pausada)

sonido de campana tibetana:
https://youtube.com/shorts/46iZC9ji_9o?si=GRAZyWtbY1HjvnU8

“A veces está muy bien tener un lugar en el que sentirse seguro, un lugar en el que nadie te moleste, en el que puedes ser tú mismo. Vamos a visitar ese lugar. Por eso voy a pedirte que te sientes cómodamente en la silla”

Pausa de 10 segundos

“Y ahora que estás tranquilamente tumbado, lleva tu atención a tu cuerpo. De hecho, no tienes que pensar en ello, sólo llevar tu atención a tu cuerpo y simplemente darte cuenta de lo que hay.

Pausa de 10 segundos

“Nota tu cuerpo sobre la silla..tu espalda en el respaldo...relaja el cuello y los brazos...Estás en un momento en el que no hay que hacer nada...Y si te das cuenta de que todavía estás pensando, sabes que no tienes por qué saltar tras tus pensamientos...Simplemente los dejas pasar, como las nubes”.

Pausa de 10 segundos

“Todo tu cuerpo se tranquiliza. No tienes que preocuparte por nada. No tienes que ocuparte de nada ni de nadie. Simplemente tranquilizarte”.

Pausa de 20 segundos

“Y ahora que estás relajado, mira brevemente la montaña que tienes delante tuya, al igual que hizo Pompón cuando llegó a la cima de la montaña. Observa su forma...sus colores...sus detalles. ¿A qué te recuerda esta montaña?...Imagina cómo se sentiría llegar a su cima después de un largo viaje...el alivio del cansancio...el aire pasando por tu pelo”.

Pausa de 30 segundos

“Ahora, cierra los ojos y busca en tu fantasía ese lugar en el que te encuentras completamente seguro. Puede ser un lugar en el que has estado alguna vez, o el que te gustaría ir. También puede ser un lugar que se te ocurra de repente, al que una vez fuiste de vacaciones, o quizás en casa de alguien donde te encuentras a gusto...es importante que estés tú sólo en ese lugar, así que no imagines que estás con nadie más en él...solo estás tú”.

Pausa de 20 segundos

“Tal vez ese lugar es como la cima de la montaña que acabas de ver. Firme, silenciosa, fuerte...Tal vez, como Pompón, tú también has llegado hasta allí después de un camino difícil, y ahora puedes descansar en tu propio lugar seguro”.

Pausa de 10 segundos

“Ese lugar viene a ti por sí mismo. Un lugar hermoso y calmo, en el que te encuentras a gusto y seguro. Es un lugar en el que te quieren mucho, en el que eres completamente bueno, justamente tal y como eres”.

Pausa de 10 segundos

“Ve a ese lugar y siente qué bien estás en ese lugar tan seguro”.

Pausa de 30 segundos

“¿Qué es lo que ves? ¿Qué descubres? Quizás ves colores hermosos o hay animales y otros niños. ¿Qué es lo que notas?”.

Pausa de 45 segundos

“No tienes que pensar en nada. Aquí no tienes que hacer absolutamente nada. No tienes que ocuparte de nadie. Sólo estar aquí contigo mismo, en este lugar seguro, bonito, agradable. En este lugar todo está bien tal como está. No hay que cambiar nada. Es un lugar seguro”.

Pausa de 10 segundos

“Siempre puedes volver a este lugar en los momentos en que lo necesites. Está siempre cerca de ti”.

Pausa de 10 segundos

“Deséate a ti mismo toda la seguridad y felicidad del mundo...Desde la calidez de tu corazón te ves tal como eres, hermoso, dulce y absolutamente bueno. Siéntelo”.

Pausa de 10 segundos

“Un lugar seguro y agradable. Sabes que siempre puedes volver aquí. A este lugar seguro...Permanece aquí aún por un momento. Hasta que suene la campanita y llévate esta sensación de seguridad de tu mundo interior al mundo exterior. Donde sea que estés, este lugar seguro está siempre contigo, como tu respiración...Sólo tienes que ir allí con tu atención y ya está aquí”.

Pausa de 45 segundos

“Ahora, cuando oigas la campana, mueve lentamente cada parte de tu cuerpo y abre poco a poco los ojos, el ejercicio habrá terminado”



Anexo 30: Descripción detallada de la sesión 6.

Tras comenzar la sesión con las dinámicas iniciales “¿Cómo se ha portado el monstruito?” y “Las acciones Super Pompón de la semana”, para dar la bienvenida a la modalidad de sesiones exclusivas con los niños y niñas, se realizará un breve resumen de lo abordado en las sesiones anteriores. Al respecto, se realizará el ejercicio 1 del capítulo 4 del cuadernillo de actividades, destinado a trabajar la desesperanza creativa. En este ejercicio, en primer lugar, se pedirá a los participantes que redacten aquellas estrategias que suelen emplear para gestionar el miedo. Por medio de una pregunta con dos opciones respuesta, indicarán si dichas estrategias son o no eficaces. En segundo lugar, la profesional emitirá un mensaje alentador acerca de la posibilidad de adoptar nuevas estrategias más eficaces. Para ello, los niños y las niñas deberán escribir tantas opciones de afrontamiento y gestión emocional como se les ocurran, cumpliendo así con la parte creativa de la desesperanza creativa (Hayes et al., 2012). Estas opciones serán revisadas por la profesional, quien en conjunto con el menor decidirá cuál es la mejor opción. Dicha opción se escribirá en el cuadernillo, donde además se redactarán las pautas a seguir para cumplir con dicha estrategia de regulación emocional.

Luego, se procederá a la lectura del capítulo 3 del cuento, en el que se integrará la metáfora del “sendero de la montaña”, clásica para explicar el compromiso a la acción en ACT (Páez y Gutierrez, 2012). Dicha metáfora aborda un viaje turbulento en el que los protagonistas enfrentan varias adversidades (tres en el caso del presente cuento), manteniéndose firmes hasta lograr llegar a su destino. Este aprendizaje será consolidado una vez los protagonistas llegan a la cima.

Tras la lectura se harán las preguntas pertinentes para asegurar la comprensión de lo narrado.

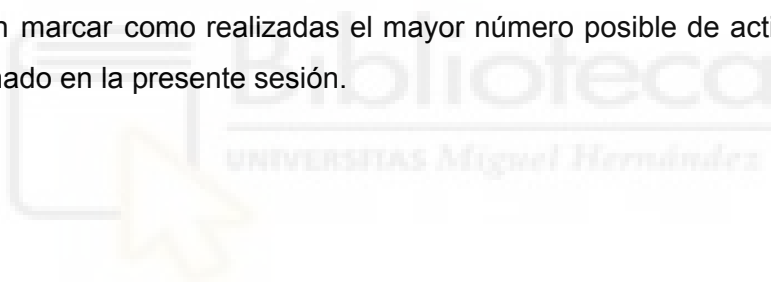
En conexión con el cuento, se realizará el ejercicio de meditación “Una montaña” ([Anexo 29](#)). En él, empleando como punto de unión el final del capítulo, en el que los personajes contemplan una montaña, la profesional indicará a los menores que se coloquen, sentados en las sillas, alrededor de una maqueta de una montaña apoyada encima de una mesa central. Esta meditación se basa en el ejercicio “Un lugar seguro”, de Snel (2013), en el cual se trabaja la aceptación y la sustitución de los cuidadores como principal fuente de seguridad por una más intrínseca.

Para finalizar, con motivo de poder poner en práctica el ejercicio 1 del capítulo 4 del cuadernillo sobre atención plena en la vida cotidiana, se realizará una actividad preparatoria

por medio de la cual se ensayará dicho ejercicio. En ella se leerá una lista de actividades relacionadas con la atención plena, las cuales se pueden realizar en el día a día. Para practicarlas, se realizarán tres rápidas actividades.

Las dos primeras se desarrollarán mientras los/as niños/as comen tortitas. Se les dará las instrucciones de comer en silencio mientras se centran en el sabor y las texturas de la comida, apartando cualquier pensamiento relacionado a otro asunto. Antes de finalizar la comida se pasará al siguiente ejercicio, en el que deberán realizar lo mismo, pero esta vez centrándose en el movimiento y la textura de los cubiertos que están empleando. Finalmente, para la última actividad se les entregará varios disfraces que podrán vestir a elección. En ésta se les indicarán las mismas pautas que en los ejercicios anteriores, esta vez focalizando la atención en las texturas de la ropa, los movimientos al ponérsela y el peso de ella una vez puesta.

Como tarea para casa y a realizar en conjunto con los cuidadores, se explicará el ejercicio 1 y el ejercicio 2 del capítulo 4. Mientras que el ejercicio 2 es la actividad previamente realizada de “La diana”, el ejercicio 1 trata de que tanto cuidadores como niños/as intenten marcar como realizadas el mayor número posible de actividades, para lo que se ha entrenado en la presente sesión.



Anexo 31: Meditación integrada en la actividad “El espejo de los secretos” (“El cielo y el tiempo” - Colomina, 2017)

Instrucciones para el profesional

Asegúrate de que todos los participantes estén sentados cómodamente sobre sus cojines antes de comenzar e inicia la reproducción de la siguiente pista de audio: <https://youtu.be/FjHGZj2ljBk?si=Mz4KPhpnO-Y6Ygm7>

Instrucciones para los participantes (leer con voz pausada y suave):

“Hoy vamos a hacer un viaje muy especial...Un viaje dentro de ti, un lugar que siempre está ahí, pase lo que pase”.

Pausa de 5 segundos

“Mientras te observas en el espejo, toma una respiración suave...Y luego otra, un poco más lenta... Siente cómo entra el aire... y cómo sale... Como una ola suave del mar”.

Pausa de 20 segundos

“Ahora, lee en voz baja las frases o palabras que has pegado en el espejo, sólo las tuyas...no hay prisa...tienes todo el tiempo que quieras...puedes incluso moverte tranquilamente del sitio para leerlo mejor”

Pausa de 30 segundos

“Cuando ya lo hayas leído, vuelve lentamente a tu sitio y respira suavemente, atendiendo a como el aire entra y sale...espera hasta que todos tus compañeros hayan finalizado”

Pausa de 45 segundos

“¿Estáis todos listos? (*esperar a que contesten*)”

Después de que contesten

“Bien, ahora, cada uno de vosotros debéis imaginar que dentro de vosotros hay un cielo enorme. Sí, un cielo muy grande, como el que ves cuando miras hacia arriba”.

Pausa de 10 segundos

“Ese cielo es tu “yo observador”, la parte de ti que mira las cosas que suceden, tanto fuera como dentro de ti. Ese cielo está dentro de ti, y siempre está ahí, sin importar lo que

pase. A veces, tiene nubes blancas, suaves... Otras veces, hay nubes oscuras, lluvia o incluso tormentas”.

Pausa de 10 segundos

“Esas nubes son como tus pensamientos, tus emociones, tus sensaciones. A veces te sientes feliz... a veces triste... a veces enojado o con miedo. Y eso está bien. Todos sentimos muchas cosas, buenas y malas”.

Pausa de 10 segundos

“Pero recuerda: tú no eres las nubes. Tú eres el cielo que las mira pasar. Las nubes cambian, vienen y se van... Pero el cielo siempre queda... tranquilo, fuerte, espacioso. Incluso cuando llueve muy fuerte, o hay rayos o viento, el cielo no se rompe. ¡No se daña! Sigue ahí, esperando con calma a que el tiempo cambie”.

Pausa de 10 segundos

“Recuerda lo que has pegado en el espejo...a veces pasan cosas que no nos gustan. Nos dicen algo feo, perdemos algo, o nos sentimos tristes. Y otras veces, pasan cosas muy bonitas. Jugamos, reímos, estamos con quienes queremos”.

Pausa de 20 segundos

“Pero nada de eso te define. Tú no eres lo malo que pasó... Ni solo lo bueno tampoco. Tú eres más que todo eso. Tú eres el cielo que observa. Y desde ese cielo, puedes mirar lo que pasa, sin dejar que te atrape”.

Pausa de 10 segundos

“Ahora imagina una nube que pasa por tu cielo interior... Esa nube puede ser un pensamiento como “no puedo hacerlo”, o un sentimiento como “estoy triste”. Solo obsérvala... Mírala flotar...Y luego déjala seguir su camino”.

Pausa de 10 segundos

“Puedes hacer esto con cualquier cosa que sientas o pienses. Respiras, miras... y dejas pasar. En este cielo dentro de ti, hay espacio para todo. Pero nada puede hacerle daño a ese cielo. Él siempre está ahí para ti. Fuerte, tranquilo, lleno de posibilidades”.

Pausa de 10 segundos

“Cuando quieras, puedes volver a este lugar. A tu cielo. A tu yo observador. Solo necesitas respirar... Cerrar los ojos... Y mirar hacia dentro”.

Pausa de 20 segundos

“Toma una última respiración suave... Y cuando estés listo o lista... Abre los ojos poco a poco... Y lleva contigo la calma de tu cielo”.



Anexo 32: Descripción detallada de la sesión 7.

Dándose por iniciada la sesión tras la dinámica “¿Cómo se ha portado el monstruito?” y la dinámica “Las acciones Super Pompón de la semana” (recordando esta vez que traigan a la próxima sesión los pines recopilados), se procederá a la lectura del capítulo 4 del cuento. En este capítulo se introducirán una serie de ejercicios y metáforas clásicos de la ACT (Páez y Gutiérrez, 2012), que se trabajarán posteriormente en la sesión a modo de ejercicios experienciales.

En primer lugar, se expondrá una versión modificada del ejercicio “*la silla vacía*”, por el cual se introduce el yo como contexto. En esta adaptación del ejercicio, en lugar de ser la propia persona la que conversa consigo misma (como en la versión original), Pompón toma perspectiva de las cosas que le ocurren al observarse en un espejo, al que se le asigna el nombre “El espejo de los secretos”. Este espejo muestra tanto las cosas agradables de la vida de Pompón como las desagradables, siendo esencial que entienda que lo que ve no la definen, sino que son sencillamente cosas que le ocurren, de modo que si en lugar de envolverse en ellas, simplemente las observa, estas pierden la capacidad de generarle malestar. Tras ello, se introducirá el clásico ejercicio de desliteralización “Jamón, jamón, jamón”, simulando que este trata de un hechizo necesario para cumplir el deseo de Pompón de que Miedo deje de molestarle. Finalmente, se abordará la clásica metáfora de las nubes para la defusión cognitiva. En el cuento, tras el hechizo “Jamón, jamón, jamón”, Miedo se convertirá en una nube, frente a lo que Pompón debe aprender a dejarlo ir mientras lo observa en la lejanía, puesto que, al igual que las nubes, las emociones y sentimientos van y vienen, por lo que no debemos aferrarnos a ellos.

Tras la lectura del cuento se felicitará a los participantes por haber ayudado en su momento a “Lavanda” a recuperar sus poderes, reforzando lo abordado en la [sesión 5](#). Tras ello, se procederá directamente a la realización de los ejercicios experienciales.

Así, siguiendo el mismo orden del cuento y aunando los ejercicios al pasaje narrando, el primer ejercicio consistirá en “El espejo de los Secretos”. Simbólicamente se explicará que, en su visita, Lavanda dejó como regalo una copia del “Espejo de los Secretos”, de modo que, al igual que Pompón, los/as niños/as deben enfrentarse a este para descubrir qué hechizo los llevará a cumplir su deseo. Para ello, la profesional explicará que la única condición que Lavanda asignó para su uso era que el deseo fuera el mismo que el que pidiera Pompón, es decir, que Miedo deje de molestarle. Tras ello, se pedirá que los participantes escriban durante 6 minutos en una hoja cosas “molestas y no molestas” que piensan, sienten, o les ha pasado. Seguidamente, se recortará todo lo escrito, fijando dichos recortes con cinta adhesiva a un espejo grande. Con todos los recortes fijados, se

pedirá a los menores que se sienten de cara al espejo en cojines dispuestos en el suelo. Con todos los asistentes colocados de forma que se visualicen en el espejo, se iniciará una meditación ([Anexo 31](#)), basada en la meditación “el cielo y el tiempo” (Colomina, 2017) en la que se abordará lo explicado anteriormente acerca de “*la silla vacía*”, esta vez usando como metáfora el cielo y el tiempo, siendo el cielo el yo observador y los pensamientos y sensaciones el temporal.

Terminada la meditación, la profesional revelará una nota escondida en el espejo (se pegará al espejo y encima suya se pondrá un papel del mismo color algo suelto por el que poder acceder a la nota), en la cual se indica el “hechizo” adecuado para los participantes, señalando que este no puede realizarse sin antes llevar a cabo otra actividad.

Esto dará paso al segundo ejercicio, el cual recibe el nombre de “Los monstruo-nubes”, dedicado a trabajar la defusión cognitiva. Este consta de tres partes. Durante la primera parte, previa al uso del “hechizo” descubierto y tomando de referencia el pasaje del cuento, se repetirá la actividad de “Mi monstruito”, esta vez creando al Monstruito en forma de nube, al igual que Miedo se transforma en nube. De esta forma los “Monstruitos” posicionados en el bote se cambiarán por los elaborados en forma de nube.

Los “Monstruitos” normales se guardarán por la profesional en una caja, puesto que serán expuestos de nuevo en la sesión 8.

Siguiendo con el ejercicio, para efectuar este cambio es necesario recitar el hechizo, lo que inicia la segunda parte de la actividad. Dicho “hechizo” es el de “Leche, leche, leche”, otra modalidad clásica del ejercicio “Jamón, jamón, jamón” (Páez y Gutiérrez, 2012). Para efectuar dicho “hechizo” se les pedirá a los participantes que describan verbalmente aquello que les evoca la palabra “leche”. Luego, se indicará que deben repetir dicha palabra durante un minuto mientras cambia al “Monstruito” normal por el “Monstruito” en forma de nube, debiendo indicar verbalmente tras la finalización de la repetición la diferencia entre aquello que evoca ahora la palabra “leche” respecto a lo que evocaba previamente a la repetición. Esto se empleará como herramienta para explicar que las palabras, igual que los pensamientos, nos generan sensaciones, debiendo distanciarnos de ellos para verlos como realmente son en esencia, esto es, meras palabras y pensamientos separables de la realidad. Para reforzar el aprendizaje, se solicitará que realicen de nuevo el ejercicio, esta vez repitiendo en voz alta una preocupación que hayan tenido recientemente relacionada con la ansiedad por separación, por ejemplo “mi mamá no va a volver a por mí”.

Como tarea para casa se explicarán el ejercicio 1 del capítulo 5 del cuadernillo, que consistirá en la repetición del ejercicio “La Diana”. Además, durante la recogida de los/as

niños/as se recordará a los padres que para la próxima sesión traigan los auto y heteroregistros prescritos al inicio del programa.



Anexo 33: Descripción detallada de la sesión 8.

Para concluir la intervención y como en el resto de las sesiones, se iniciará la última sesión con las dinámicas “¿Cómo se ha portado el monstruito?” y “Las acciones Super Pompón de la semana”. Esta última dinámica variará en la presente sesión respecto al resto de ocasiones, ya que en ella no se propondrá una nueva lista de conductas ni se entregarán nuevos pines, sino que se procederá a la recopilación de los pines y la entrega de los trofeos correspondientes como reforzamiento positivo de las conductas realizadas a lo largo del programa.

Tras ellos, se procederá a la lectura del quinto y último capítulo del cuento, en el que Pompón vuelve a casa y donde se abordará la generalización de los aprendizajes a otras posibles emociones y otros posibles pensamientos que los/as niños/as pueden presentar tanto en el presente como en el futuro, recurriendo de nuevo a la metáfora de las nubes.

Luego de eso se realizará el ejercicio 1 del capítulo 6 del cuadernillo, titulado “¿Qué he conseguido?”. Se trata de un ejercicio de respuesta libre en el que los menores, con la ayuda de la profesional (quien les recordará el punto de partida con el que se inició el programa), deberán reflexionar acerca de los avances que han logrado por medio de la intervención.

Finalmente, se realizará una adaptación del ejercicio “La telaraña de la amistad”, propuesto por Torres Gavilán (2017). Este trata de un ejercicio de cierre terapéutico en el que, colocados sentados en una esterilla y durante 6 minutos, cada niño y niña irá pasando a sus otros compañeros un ovillo de lana. Al niño o niña al que le pasen dicho ovillo se le deberá decir “**Nombre del niño/a*, deseo para ti calma y que no te olvides nunca de mirar a las cosas desde una distancia cariñosa*”. Finalmente, todos los participantes quedarán enlazados por un ovillo que habrá formado una red. La actividad finalizará con un abrazo colectivo.

Además, se hará una toma de decisiones simbólica respecto al destino final de los “Monstruitos” normales, guardados por la profesional tras la sesión 7. Se dará la libertad de realizar lo que deseen, ya sea destruirlo o modificarlo, pero siendo obligatorio trasladarlo a los respectivos hogares, donde podrán dejarlo a la vista o guardarlo. Respecto a los “Monstruitos” en forma de nube, no podrán modificarlos y será obligatorio que se lo lleven a casa, donde deberán exponerlo en un lugar no muy visible pero tampoco escondido.

Con la llegada de los padres, a los que se los citará veinte minutos antes de lo habitual, se invitará a las familias a un breve almuerzo, de nuevo, como reforzamiento

positivo de los logros obtenidos. Asimismo, se procederá a la recogida de los registros y se pedirá permiso para fotografiar todos los ejercicios de “La Diana” realizados a lo largo del programa, solicitando además un nuevo informe por parte del profesor/a o psicólogo/a del centro educativo correspondiente. Este informe deberán entregarlo una semana tras de la finalización de la intervención en una reunión programada para realizarse el siguiente domingo después de la última sesión. En esta reunión se administrarán los cuestionarios post-evaluación retomando el mismo procedimiento seguido en la reunión de administración de los cuestionarios pre-evaluación previa al inicio del programa. Para prevenir posibles olvidos, se les enviará un correo electrónico el día previo.



Anexo 34: Versión traducida ad hoc del CPFQ

PLANTILLA DEL CUESTIONARIO AD HOC:

CPFQ Children's Psychological Flexibility Questionnaire: CHILD REPORT

NOMBRE: _____ **FECHA:** _____

MODALIDAD: ESCRITA ☐ ORAL ☐

INSTRUCCIONES: Lee o escucha las siguientes preguntas.
Para cada una, di cuánto te sientes así eligiendo un círculo

○ ◐ ◑ ◒ ◓

ÍTEM	PREGUNTA	NUNCA	UN POCO	A VECES	MUCHO	SIEMPRE
1	Siempre me doy cuenta de lo que pasa a mi alrededor y de lo que la gente dice	0	1	2	3	4
2	Si pienso algo no significa que sea verdad	0	1	2	3	4
3	Hay cosas que me importan mucho	0	1	2	3	4
4	Si hago algo malo soy mala persona	0	1	2	3	4
5	Me doy cuenta cuando a mi cuerpo le pasa algo diferente	0	1	2	3	4
6	Si hago algo mal me enfado conmigo misma	0	1	2	3	4
7	Las cosas me importan poco	0	1	2	3	4
8	Si lloro es porque estoy malo o he hecho algo mal	0	1	2	3	4
9	Está bien tener miedo	0	1	2	3	4
10	Me doy cuenta de mis pensamientos y sentimientos pero estos no explican quien soy	0	1	2	3	4
11	Echo de menos que pasen cosas o oír lo que la gente dice	0	1	2	3	4
12	Mis pensamientos no hacen que me comporte de una forma u otra	0	1	2	3	4
13	Todo lo que pienso y siento es real	0	1	2	3	4
14	Está bien estar enfadado	0	1	2	3	4
15	Sé lo que quiero conseguir hoy	0	1	2	3	4
16	Si pierdo lo vuelvo a intentar para hacerlo mejor	0	1	2	3	4
17	Me rindo cuando las cosas son difíciles	0	1	2	3	4
18	Me preocupo mucho cuando tengo que hacer algo	0	1	2	3	4
19	Si me enfado es porque he hecho algo mal	0	1	2	3	4
20	Mis sentimientos y pensamientos me dicen que tengo que hacer	0	1	2	3	4
21	Soy lo que otras personas dicen que soy	0	1	2	3	4
22	No soy malo aunque haga algo malo	0	1	2	3	4
23	Los mayores me dicen lo que es importante para mí	0	1	2	3	4
24	Me esfuerzo mucho siempre	0	1	2	3	4

PLANTILLA DE CORRECCIÓN ORIGINAL (EXCLUSIVA PARA EL PROFESIONAL):



Children's Psychological Flexibility Questionnaire: Child's Score Report

Name: _____ **Date:** _____ **Assessor:** _____ **Modality:** ☐ Written ☐ Oral

Directions: Record the child's scores for each item next to the corresponding item number in the tables below. Items are grouped by ACT core process. Items in grey boxes are to be reverse scored using the metric below. Sum the items within each category to obtain the Core Process Subtotal. Sum all items to obtain a Psychological Flexibility Total Score. Higher scores indicate greater psychological flexibility, while lower scores suggest greater inflexibility.

Reverse Scoring Metric:	0 = 4	1 = 3	2 = 2	3 = 1	4 = 0
	[CHILD'S SELECTION] = [SCORE RECORDED]				

PRESENT MOMENT		SELF-AS-CONTEXT		CORE PROCESS SUBTOTALS:	
1		4		PRESENT MOMENT	
5		10		ACCEPTANCE	
11		21		DEFUSION	
18		22		SELF-AS-CONTEXT	
ACCEPTANCE		VALUES		VALUES	
8		3		COMMITTED ACTION	
9		7		PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY TOTAL SCORE:	
14		15			
19		23			
DEFUSION		COMMITTED ACTION		NOTES:	
2		6			
12		16			
13		17			
20		24			

Anexo 35: Cuestionario SAAS-P

SAAS-P

ESCALA DE EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD POR SEPARACIÓN - FORMA PADRES

Nombre del hijo/a: _____

Contestado por: Padre ☐ Madre ☐ Edad: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Lea con atención cada pregunta de abajo y elija la respuesta que mejor describa a su hijo/a: *nunca, a veces, muchas veces o siempre*. En cada pregunta marque una X en el cuadro de la(s) palabra(s) que describa mejor a su hijo/a. No hay respuestas correctas o incorrectas. Recuerda, debe elegir la respuesta que mejor describa como se siente normalmente su hijo/a

¿Con qué frecuencia...	Nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
Necesita usted o su pareja quedarse en la habitación de su hijo/a para ayudarlo a dormir por la noche?				
Acude su hijo/a a un profesor en el colegio porque se siente mareado/a?				
Expresa verbalmente su hijo/a que le preocupa que le recojan tarde del colegio, de una fiesta o de otra actividad?				
Tiene miedo su hijo/a de que le dejen en casa con una niñera?				
Usted, su pareja, un familiar o un amigo ha tenido un accidente importante?				
Necesita usted o su pareja prometer a su hijo/a que le recogerá puntual para que pueda ir a jugar, a un cumpleaños o a una actividad extraescolar, por ejemplo, al gimnasio o a clases particulares?				
Tiene miedo su hijo/a de estar solo/a en la salida o en el salón de su casa?				
Tiene miedo su hijo/a de ir al colegio por si se siente mareado/a?				
Expresa verbalmente su hijo/a que le preocupa que haya un atentado terrorista?				
Necesita usted o su pareja prometer a su hijo/a que le espera en casa para que pueda ir a jugar, a un cumpleaños o a una actividad extraescolar, por ejemplo, al gimnasio o a clases particulares?				
Usted, su pareja, un familiar o un amigo ha tenido una enfermedad grave o ha muerto?				

¿Con qué frecuencia...	Nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
Tiene miedo su hijo/a de ir a jugar a casa de un/a nuevo amigo/a?				
Tiene miedo su hijo/a de dormir solo/a por la noche en la habitación?				
Expresa verbalmente su hijo/a que le preocupa que ocurra un desastre natural como una inundación o un terremoto?				
Necesita usted o su pareja estar con su hijo/a para que pueda ir a jugar, a un cumpleaños o a una actividad extraescolar?				
Ha habido robos en su barrio?				
Tiene miedo su hijo/a de ir a jugar con un amigo/a por si se siente mareado?				
Necesita su hijo/a llamar por teléfono a usted o a su pareja cuando está en casa con una niñera?				
Sigue su hijo/a a usted o a su pareja por toda la casa?				
Tiene miedo su hijo/a de coger el autobús para ir al colegio o para ir de excursión?				
Expresa verbalmente su hijo/a que le preocupa que le pase algo malo?				
Necesita su hijo/a llamar por teléfono a usted o a su pareja cuando duerme fuera de casa?				
Ha escuchado o ha visto su hijo/a que le ha pasado algo malo a otras personas?				
Tiene miedo su hijo/a de estar solo/a en el baño para cepillarse los dientes, bañarse o ducharse?				
Tiene miedo su hijo/a de que le dejen en casa con una niñera mientras usted o su pareja se va a hacer un recado o la compra?				
Expresa verbalmente su hijo/a que le preocupa que le pase algo malo a usted o a su pareja?				
Tiene miedo su hijo/a de quedarse a comer en el colegio por si vomita o se atraganta?				
Necesita su hijo/a una lamparita, la radio o la tele para dormir por la noche?				
Usted, su pareja, un familiar, un amigo o un profesor ha resultado herido en un desastre natural como una inundación o un terremoto?				

¿Con qué frecuencia...	Nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
Tiene miedo su hijo/a de estar solo/a en su habitación por el día?				
Tiene miedo su hijo/a de desayunar en casa por si vomita o se atraganta?				
Necesita su hijo/a la ayuda de un profesor para ir o para quedarse en el colegio?				
Necesita su hijo/a de que le dejen en casa de su mejor amigo/a para jugar?				
Necesita su hijo/a un peluche o un juguete especial para sentirse seguro cuando se va de casa?				

Por favor, repase y compruebe que ha contestado todas las preguntas
Muchas gracias



Anexo 36: Cuestionario MAAS.

MAAS

Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada uno de los ítems que siguen utilizando la escala de abajo. Simplemente haz un círculo en tu respuesta de cada ítem.

1	2	3	4	5	6			
Casi siempre	Muy frecuentemente	Algo frecuente	Algo infrecuente	Muy infrecuente	Casi nunca			
1. Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde.			1	2	3	4	5	6
2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.			1	2	3	4	5	6
3. Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.			1	2	3	4	5	6
4. Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.			1	2	3	4	5	6
5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que realmente captan mi atención.			1	2	3	4	5	6
6. Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.			1	2	3	4	5	6
7. Parece como si “funcionara en automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.			1	2	3	4	5	6
8. Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.			1	2	3	4	5	6
9. Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.			1	2	3	4	5	6
10. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.			1	2	3	4	5	6
11. Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.			1	2	3	4	5	6
12. Conduzco en “piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí.			1	2	3	4	5	6
13. Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado.			1	2	3	4	5	6
14. Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.			1	2	3	4	5	6
15. Pico sin ser consciente de que estoy comiendo.			1	2	3	4	5	6

Child and Adolescent Mindfulness Measure-Revised (CAMM-R)

Queremos saber más acerca de lo que piensas, sientes y haces. Lee cada frase y tacha las casillas fijándote en las las porciones de pizza que creas que contesta mejor a la pregunta. Contesta según lo que tú piensas de tí



1	Me siento mal cuando pienso cosas raras.					
2	Cuando cambio de clase en el colegio no me doy cuenta.					
3	Me gusta pensar poco					
4	Mis sentimientos no son buenos					
5	Alejo los pensamientos malos					
6	Para mí es difícil fijarme en sólo una cosa a la vez					
7	Pienso más en el pasado que en el "ahora"					
8	Mis pensamientos me hacen sentirme mal					
9	Algunos de mis pensamientos son malos y no debería pensarlos					
10	Alejo los sentimientos que no me gustan					