

EmPeCemos:

Emociones, Pensamientos y Conductas para un desarrollo saludable

Componente para niños

Estructura del programa

El componente dirigido a niños consta de 12 sesiones semanales de una duración aproximada de 80 minutos, diseñadas para ser aplicadas en pequeños grupos de 8-9 participantes como máximo. Las sesiones del programa se agrupan en los módulos temáticos que se muestran en el siguiente cuadro:

Programa EmPeCemos para niños	
MÓDULOS TEMÁTICOS	DESCRIPCIÓN
EMOCIONES (4 sesiones)	A lo largo de estas sesiones, los niños aprenden a identificar sentimientos en ellos mismos y en los demás y a reconocer los antecedentes y las consecuencias de diferentes emociones. Así mismo, y se entrenan en técnicas para autorregular los estados emocionales negativos, especialmente los relacionados con la ira.
HABILIDADES COGNITIVAS (3 sesiones)	En estas sesiones, los niños aprenden habilidades para reconocer la perspectiva de los demás, realizar atribuciones correctas sobre el comportamiento de los otros y resolver problemas de un modo sistemático y racional.
HABILIDADES SOCIALES (3 sesiones)	En estas sesiones, los niños aprenden habilidades relacionadas especialmente con la empatía, la comunicación no verbal y el establecimiento de amistades.

A estos módulos hay que añadir dos sesiones dedicadas, respectivamente, a presentar el programa, establecer las reglas y la dinámica para el trabajo en grupo y recapitular los aprendizajes obtenidos a lo largo del programa.

Objetivos del programa

El programa para niños “EmPeCemos” tiene como objetivo principal promover en los niños con problemas de conducta las competencias personales y sociales para autorregularse y para establecer relaciones sociales satisfactorias.

Materiales del programa

- Manual del programa para el guía
- “Fichas” y “Notas de recuerdo” para niños

Metodología del programa

Las técnicas de entrenamiento utilizadas en el programa incluyen breves explicaciones, demostraciones in vivo, ensayos en las sesiones y la aplicación por parte de los niños de las habilidades aprendidas a sus problemas específicos en casa o en el colegio, tareas por las que serán reforzados en el programa.

Ejemplo de fichas de trabajo con niños

Ficha 5.1.

Pistas para saber como me siento



PISTAS PARA SABER COMO ME SIENTO

- ¿Qué expresa mi cara y mi cuerpo? (Fíjate en tu expresión facial y en la postura de tu cuerpo).
- ¿Qué estoy haciendo? (Fíjate en lo que estás haciendo, p.ej. rompiendo algo a propósito, teniendo una rabieta, ayudando a alguien, saltando)
- ¿Qué estoy diciendo? (Fíjate en las palabras que dices)
- ¿Qué entonación estoy usando? (Fíjate en el tono de voz, la forma en que lo dices)
- ¿Qué estoy pensando? (Qué pasa por tu cabeza)
- ¿Qué notas en el interior de tu cuerpo?(P.ej. late más fuerte el corazón, músculos relajados, etc.)

FICHA 12.3.

“IPAC”: “IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA”



Nombre: _____

Fecha _____

La situación es la siguiente:

Luis está en casa jugando a la play y le llama Susana para preguntarle si sale a jugar al parque... Luis le pregunta a su madre si puede ir y ella le contesta:

-“¡No!, te dije que limpiases tu habitación hoy y todavía está hecha un desastre”

IPAC: 1.- “Identificación del problema”

➤ ¿Quiénes tienen el problema? _____

➤ ¿Cuál es el problema según el niño? _____

➤ ¿Cuál es el problema según la madre? _____

➤ ¿Qué pasó exactamente antes de que el problema sucediese? _____

➤ ¿Cuál es el objetivo del niño? _____

➤ ¿Cuál es el objetivo de la madre? _____