

14 de junio de 2024

Tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales: aplicación del UP-C

Julia García-Escalera, Ph.D.
jgarciaescalera@psi.uned.es
Profesora Permanente Laboral, UNED

UNED

Facultad
de Psicología

Los Protocolos unificados para NIÑOS y ADOLESCENTES

Jill Ehrenreich-May • Sarah M. Kennedy • Jamie A. Sherman
Shannon M. Bennett • David H. Barlow
Traducción y adaptación: Bonifacio Sandín y Julia García Escalera

Protocolo unificado para el
tratamiento transdiagnóstico
de los trastornos emocionales
en **ADOLESCENTES**

Manual del paciente



Jill Ehrenreich-May • Sarah M. Kennedy • Jamie A. Sherman
Emily L. Bilek • David H. Barlow
Traducción y adaptación: Bonifacio Sandín y Julia García Escalera

Protocolo unificado para el
tratamiento transdiagnóstico
de los trastornos emocionales
en **NIÑOS**

Manual del paciente



Jill Ehrenreich-May • Sarah M. Kennedy • Jamie A. Sherman
Emily L. Bilek • Brian A. Buzzella
Shannon M. Bennett • David H. Barlow
Traducción y adaptación: Bonifacio Sandín y Julia García Escalera

Protocolo unificado para el
tratamiento transdiagnóstico
de los trastornos emocionales
en **NIÑOS Y ADOLESCENTES**

Manual del terapeuta



2018

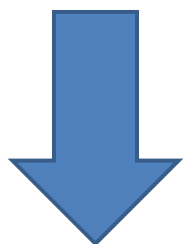


Dr. Jill Ehrenreich-
May

¿Qué son los trastornos emocionales? ¿Y el neuroticismo?

• **Trastornos emocionales** (o trastornos interiorizados) [DSM-5]

- Trastornos depresivos
- Trastornos de ansiedad
- Trastornos del espectro obsesivo-compulsivo
- Trastornos relacionados con el trauma
- Trastornos de síntomas somáticos



¿Qué es el neuroticismo?

Predisposición genética a experimentar de forma frecuente emociones negativas intensas + sensación de que los eventos estresantes/desafiantes son impredecibles y no se pueden controlar (Barlow et al., 2021).

Los trastornos emocionales, el neuroticismo y los Protocolos unificados

Emociones percibidas como tolerables o aceptables.



Las emociones no se evitan ni se suprimen.



El estado de ánimo se recupera de forma natural.



Las emociones se perciben como tolerables; < emociones.



~~Trastorno emocional~~



sensibilidad a la ansiedad.

exposiciones o actividades que provocan emociones fuertes.

- Preocupación/rumiación, distracción...

Jill Ehrenreich-May • Sarah M. Kennedy • Jamie A. Sherman
Emily L. Bilek • David H. Barlow

Traducción y adaptación: Bonifacio Sandín y Julia García Escalera

Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en **NIÑOS**

Manual del paciente

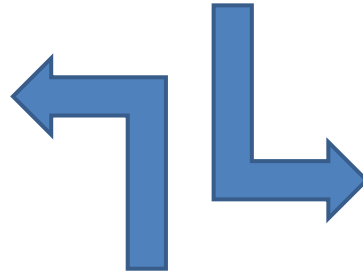


PIRÁMIDE

EL PROTOCOLO UNIFICADO PARA NIÑOS

¿Qué niños se pueden beneficiar más de este enfoque?

Trastornos depresivos: TDM, trastorno depresivo persistente, etc.



Trastornos de ansiedad: TAG, TAS, fobia social, fobias específicas, TP, agorafobia, etc.

- ✓ Trastornos asociados al trauma y al estrés.
- ✓ Trastornos de síntomas somáticos.
- ✓ Trastornos de tics.
- ✓ Trastornos obsesivo-compulsivos.



Especialmente útil:

- ✓ Trastorno emocional primario (especialmente si tto o síntomas mixtos).
- ✓ ¿Y si hay problemas de conducta? (TDAH...)

Aspectos prácticos sobre las sesiones UP-C (II)

- Niños de 7-12 años (¿saber leer?).
- 15 sesiones grupales semanales de 90 min.
- Grupo de niños y de padres simultáneo.

¿Qué beneficios puede aportar un tratamiento grupal?

- Terapeutas: 2 con los niños, 1 o 2 con los padres.
- Grupos de 6-8 niños (2/3 terapeutas con los niños, respectivamente).



• **Materiales importantes (refuerzo positivo):** fichas de póquer o similar, piezas de puzzle (tareas para casa), tupperware o caja de cartón para cada niño (se decora en la primera sesión; se queda en la clínica), letras de espuma adhesivas CLAVES.

• **Opcional:** cada 3 sesiones, intercambiar fichas por un pequeño premio de la caja de premios.

Aspectos prácticos sobre las sesiones UP-C (III)



- Hay un programa terapéutico completo específico para los padres o cuidadores principales.
- Manual del paciente: materiales para los niños + materiales para los padres.

Aspectos importantes sobre las sesiones con los padres

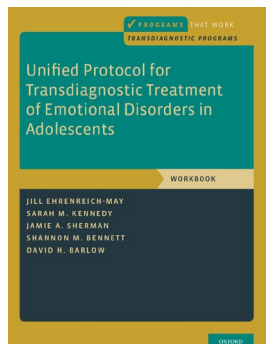
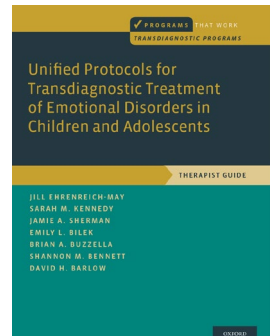
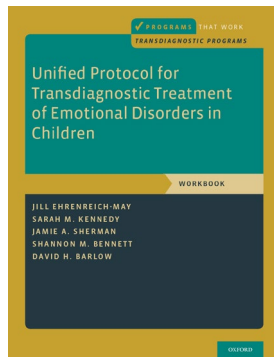
Objetivos:

1. Dominar las habilidades que los niños aprenden en el grupo de niños.
 2. Monitorizar las respuestas emocionales de sus hijos y las suyas propias.
 3. En respuesta a las emociones fuertes de sus hijos → los «comportamientos de crianza emocionales» vs. los «comportamientos de crianza opuestos» que pueden considerar utilizar.
 4. Fomentar el apoyo y la camaradería entre los padres (¿ojo?).
- Terapeutas (grupo de niños) vs. moderadores (grupo de padres).
 - Padres también se llevan tareas para casa.

Comportamiento de crianza emocional	Comportamiento de crianza opuesto
Control excesivo/sobreprotección	Permitir un nivel saludable de independencia.
Crítica excesiva	Combinar el refuerzo positivo y la retirada de atención. Expresar empatía.
Inconsistencia	Utilizar la disciplina y los premios de forma consistente.
Modelado excesivo de las emociones intensas y la evitación	Modelado saludable de las emociones.



Las hojas de trabajo y formularios en INGLÉS se pueden descargar directamente en PDF en la web de Oxford Clinical Psychology: oxfordclinicalpsych.com



Modify your search

- ☒ Full Text ☐ Keywords
☐ Title ☐ Author/Editor/ORCID
☐ Abstract ☐ References/Bibliography

[Update](#) + Add term

Availability

- ☐ All content I have access to
☐ Purchased
☐ Free

Book editions

- ☐ Latest edition only

Format

- ☒ Book (42)
☐ Chapter (555)
☐ Front Matter (29)
☐ End Matter (154)

Subject

1-20 of 42

Format: Book

Series: Programs That Work Collection: Oxford Clinical Psychology

[Save search](#)

Sort by Date – Newest First

1 2 3 Next

Book

Brief Behavioral Therapy for Anxiety and Depression in Youth: Workbook [Get access >](#)

V. Robin Weersing and others

Published: 01 September 2021

[Abstract](#)



Book

Brief Behavioral Therapy for Anxiety and Depression in Youth: Therapist Guide

V. Robin Weersing and others

Published: 01 September 2021

[Abstract](#)



Book

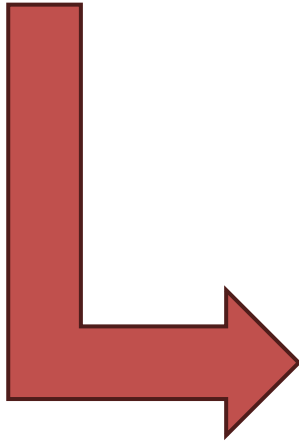
Supporting Caregivers of Children with ADHD: An Integrated Parenting Program, Therapist Guide

Andrea Chronis-Tuscano and others

Published: 01 October 2020



Los mismos PDF en ESPAÑOL se pueden descargar de la web de Pirámide tras incluir el código que aparece en el libro: **ediciones piramide.es**



Colecciones

Libros

Autores

Jill Ehrenreich-May · Sarah M. Kennedy · Jamie A. Sherman
Emily L. Bilek · David H. Barlow
Traducción y adaptación: Bonifacio Sandín y Julia García Escalera

Protocolo unificado para el
tratamiento transdiagnóstico
de los trastornos emocionales
en NIÑOS

Manual del paciente



Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en niños

Autor/a : Jill Ehrenreich-May, Sarah M. Kennedy,
Jamie A. Sherman, Emily L. Bilek, David H. Barlow

La terapia cognitiva conductual (TCC) es probablemente el marco psicoterapéutico más eficaz para los niños y adolescentes con trastornos emocionales (por ejemplo, ansiedad, depresión, trastornos obsesivo-compulsivos, trastornos relacionados con el trauma y el estrés, etc).

ÍNDICE DEL LIBRO



MATERIAL COMPLEMENTARIO





EL UP-C EN LA PRÁCTICA

Niños participantes. Terapeutas (2 niños, 2 padres)



Claudia



Ester



Esmeralda



Mario



Samuel



Valeria

Mario, 8 años

- Trastorno de Ansiedad Social (CSR = 6)
- Trastorno de Ansiedad por Separación (CSR = 5)
- Trastorno de Ansiedad Generalizada (CSR = 4)
- Sin información suficiente para diagnóstico de Trastorno del Espectro del autismo



Problemas principales:

- Dificultades al comunicarse con otras personas y establecer contacto visual.
- No quiere hacer nada que no sea estar con el ordenador.
- Dificultad para hacer ciertas cosas de forma independiente: ir al baño sin su madre, ir a clase de natación sin que sus padres tengan que estar presentes en la piscina.

Terapeuta: Amanda (grupo de padres)

Esther, 9 años



- Otro trastorno Depresivo Especificado (CSR = 5)
 - Fobia específica: sangre, inyecciones, daño (CSR = 5).
- En terapia desde hace un año para trabajar la regulación emocional pero continúan las dificultades.

Problemas principales:

- Dificultades para comunicar sus emociones, grita cuando está enfadada, etc.
- En el colegio acude mucho a la orientadora.
- Fobia a la sangre, inyecciones, daño.

Terapeuta: Amanda (grupo de padres)

Esmeralda, 9 años



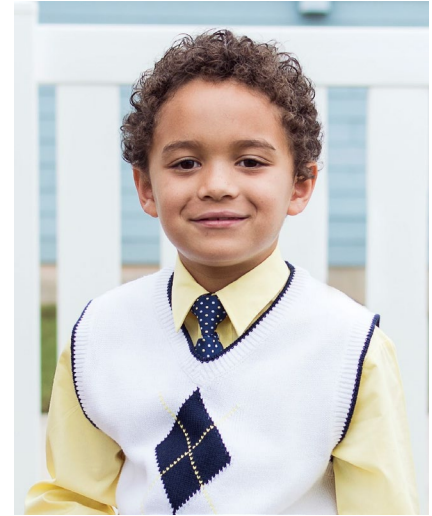
- Trastorno de ansiedad social (CSR = 5).
- Encopresis (CSR = 5). Relacionada con TOC.
- Trastorno obsesivo-compulsivo (CSR = 4).
- Fobia específica: sangre, inyecciones, daño (CSR = 4).
- TICS (CSR = 3).

Problemas principales:

- Ansiedad cuando hay un cambio de plan (o evento).
- No comunicarse adecuadamente cuando siente una emoción fuerte (le afecta al habla, se pone a hablar muy nerviosa...).
- Baja autoestima y pensamientos negativos (soy diferente, nadie me quiere, mi vida es miserable...).

Terapeuta: Clara (grupo de padres)

Samuel, 10 años



- Trastorno de ansiedad generalizada (CSR = 5).
- Diagnóstico previo TDAH (CSR = 5).
- Trastorno del espectro del autismo (CSR = 4).
- TICS (CSR = 3).

Problemas principales:

- Ataques de pánico.
- TEA moderado.
- Dificultades regulando las emociones.

Terapeuta: Clara (grupo de padres)

Claudia, 8 años



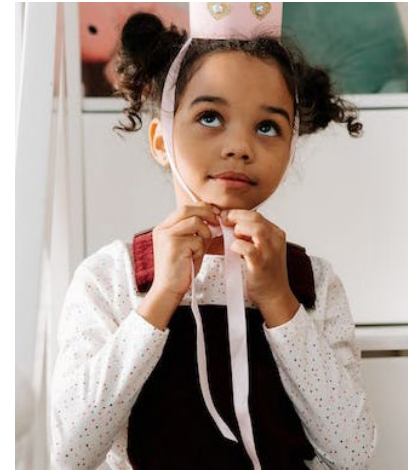
- Trastorno de ansiedad generalizada (CSR = 5).
- Trastorno de ansiedad por separación (CSR = 4).
- Trastorno de TICS (encogerse de hombros, mover la lengua...) (CSR = 4)
- Fobia específica: sangre, inyecciones, daño (CSR = 4).

Problemas principales:

- Dificultades para separarse de su madre.
- Ansiedad cuando cambian los planes o las situaciones.
- TICS involuntarios.
- Ansiedad al realizar exámenes y con otras cuestiones académicas.

Terapeuta: Hénar (grupo de niños)

Valería, 10 años



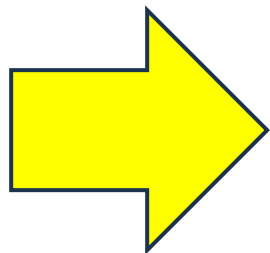
- Trastorno de ansiedad generalizada (CSR = 6)
- Trastorno de Ansiedad por Separación (CSR =3)
- Trastorno obsesivo compulsivo (TOC = 3)
- Sin información suficiente para: Trastorno por evitación/restricción de la ingestión de alimentos

Problemas principales:

- Evita sitios públicos (especialmente restaurantes). Tiene mucho miedo de cualquier cosa relacionada con la violencia. No va a ningún lugar en el que haya una TV (boxeo).
- Dificultad para terminar tareas de casa, deberes y juegos.
- Dificultades de regulación emocional: rabietas, dificultad para calmarse.

Terapeuta: Gloria (grupo de niños)

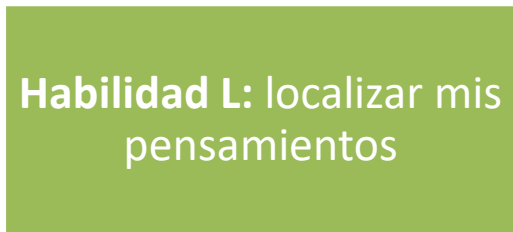
C
L
AV
E
S



SESIONES 1-4



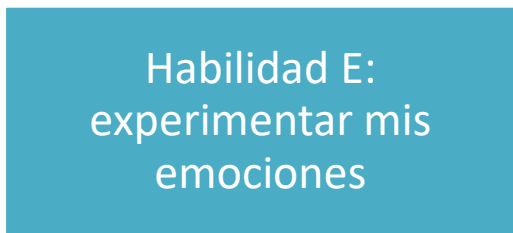
Habilidad C: conocer
cómo me siento



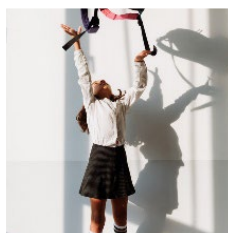
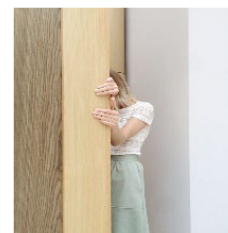
Habilidad L: localizar mis
pensamientos



Habilidad AV: avanzar
pensando como un
detective y resolviendo
problemas



Habilidad E:
experimentar mis
emociones



Habilidad S: seguir bien
y feliz

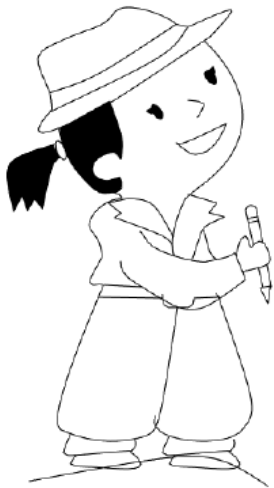
Habilidad C (Conocer cómo me siento). Sesiones 1-4 de niños.

Objetivos:

1. **Introducción** al tratamiento y fomento de la **alianza terapéutica**.
2. Identificar los **problemas principales** y sus metas correspondientes.
3. **Psicoeducación** sobre las emociones: nombres, aprender a valorar la intensidad, normalizar las emociones, las tres partes de las emociones.
4. **Conexión entre el nivel de actividad y el estado de ánimo**.
Hacer lo contrario de lo que nos pide la emoción (**acción opuesta**) a través de experimentos científicos.
5. Aprender a identificar las **sensaciones físicas** de distintas emociones. Habilidad del **escáner corporal**.

Sesión 1, grupo de niños

Aunque a veces reaccionamos a las emociones de forma poco útil, las emociones son normales, naturales y no nos pueden hacer daño!



☐	Las emociones son...
☒	★ Normales
	¡Todo el mundo las tiene!
☒	★ Naturales
	Evitan peligros y nos ayudan a resolver problemas
☒	★ Inofensivas
	Las emociones no nos pueden hacer daño

Figura 1.2. Normales, naturales e inofensivas.

Preguntar a los niños:

- Ejemplos de emociones.
- ¿Cómo sabemos que las estamos sintiendo?
- ¿Qué nos hacen hacer?

Cuando sentimos una emoción fuerte nos podemos decir a nosotros mismos...

- 1) todo el mundo siente emociones
- 2) esta emoción desagradable se irá sola
- 3) esta emoción no me puede hacer daño.

Sesión 1, grupo de niños

Vídeo Inside Out: ¿qué distintas emociones siente la protagonista?

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

Hoja de trabajo 1.3: Cómo manejar las emociones fuertes



Cuando sentimos una emoción cada uno hacemos una cosa diferente. Trabaja con tu terapeuta para pensar en las cosas útiles y no tan útiles que podemos hacer cuando sentimos emociones fuertes como el miedo, la preocupación, la tristeza o el enfado. ¡Te damos un ejemplo para ayudarte a comenzar!

ÚTILES	NO TAN ÚTILES
Si un día me siento triste, voy con mis amigas al parque porque sé que me lo paso bien y me ayuda a sentirme mejor.	Si un día me siento triste, me quedo en casa y me echo la siesta. ¡Me despierto sintiéndome todavía más triste porque no he hecho nada divertido en todo el día!

Sesión 1, padres y niños juntos

Hoja de trabajo 1.2: Mis metas para el programa Detectives de las Emociones

Habla con tus padres y con tu terapeuta para averiguar cuáles son las **tres razones más importantes** por las que participas en el programa Detectives de las Emociones. Muchas veces las cosas que más problemas nos causan son las que nos hacen sentir asustados, tristes, nerviosos o enfadados.

Por ejemplo, algunos niños están aquí porque les dan mucho miedo los perros, porque se ponen muy nerviosos antes de los exámenes o porque les cuesta divertirse incluso cuando hacen cosas que antes les gustaba hacer. ¡Tus problemas más importantes pueden ser estos u otros completamente diferentes!



Después de identificar los tres «problemas principales», trabaja con tus padres y con tu terapeuta para asociar una meta a cada problema. Por ejemplo, si tu problema es que te dan mucho miedo los perros, tu meta puede ser acariciar a un perro.

Problemas principales:

1. _____

¿Cuál es mi meta? _____

2. _____

¿Cuál es mi meta? _____

3. _____

¿Cuál es mi meta? _____

Sesión 2, grupo de niños

El juego de las alarmas ¿Verdadero o falso?

- Samuel está jugando al «pillapilla» en el recreo y se cae. No se hace mucho daño, pero se mancha la camiseta y se hace un raspón en la rodilla. Se enfada mucho consigo mismo y no se puede calmar. Va a la enfermería y pide poder irse a casa.
- Gema entra en su clase y otra niña se acerca a ella y le insulta. Esta niña se porta mal con Gema muchas veces y le ha insultado más veces en el pasado. Gema se siente muy triste y decide contárselo a la profesora.
- Gema ve algunos niños hablando y riéndose al otro lado de la calle. Cree que se están riendo de ella. Se siente muy triste porque piensa que no importa lo que haga, porque le cae bien a otros niños de su edad. Regresa a su casa y se pasa el resto del día sola en su habitación.

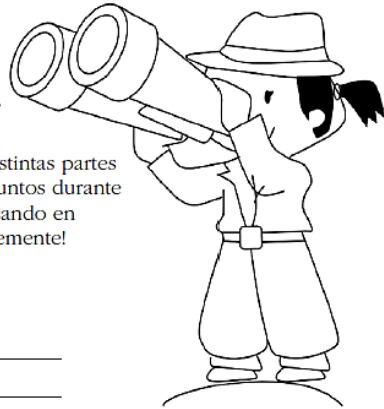
Sesión 2, grupo de niños

Hoja de trabajo 2.1: La habilidad C dirigida a los niños

Considera tus pensamientos, sensaciones físicas y comportamientos

¡Una vez que hayas aprendido cuáles son las distintas partes de las emociones, tú y tu terapeuta trabajaréis juntos durante la sesión para rellenar esta hoja de trabajo pensando en una emoción intensa que hayas sentido recientemente!

¿Qué pasó? (Desencadenante)



1. ¿En qué estaba pensando? (Pensamientos)



2. ¿Qué sentía en mi cuerpo? (Sensaciones físicas)



3. ¿Qué hice (o qué quería hacer)? (Comportamientos)



¿Por qué los detectives de las emociones deberían aprender a identificar las tres partes de una emoción determinada?

Es una estrategia para **TOMAR CONCIENCIA**

Sesión 2, grupo de niños

El ciclo de la evitación

- A veces a Samuel le asusta conocer gente nueva. ¿Qué crees que pasaría si Samuel dejara de ir a fiestas de cumpleaños porque le hacen sentirse asustado?
- Gema se enfada cuando sus padres le dicen que tiene que hacer sus deberes del colegio. ¿Cómo crees que reaccionarían los padres de Gema si todas las tardes ella gritara y diera portazos cuando llega el momento de hacer los deberes?

Los comportamientos emocionales como la evitación o gritar PUEDEN hacernos sentir bien en el momento, pero un tiempo después nos hacen sentir peor o nos traen más problemas.

Sesión 2, grupo de padres

Hoja de trabajo 13.2: Doble registro del antes, durante y después

Niño

A
Antes
(¿Qué estaba
ocurriendo antes?)

D
Durante
(¿Cuál fue la respuesta
de su hijo?)

D
Después
(¿Qué ocurrió después de la respuesta
inicial de su hijo?)

Corto plazo	Largo plazo

Padre/madre

A
Antes
(¿Qué observó [como
padre/madre] que estaba
ocurriendo?)

D
Durante
(¿Cuál fue SU respuesta
[como padre/madre]?)

D
Después
(¿Qué ocurrió después
de que USTED respondiera?)

Corto plazo	Largo plazo

NIÑO/A: mi hija tenía hoy un partido de fútbol importante, pero solo podía pensar en el gol que se le escapó durante el último partido. Se sentía muy mal consigo misma y estuvo tumbada toda la mañana.

PADRE/MADRE: mi hija no cree que el partido de fútbol de hoy vaya a ir bien. Está disgustada y llorando y rogándome que la deje quedarse en casa y no ir al partido.

Sesión 2, grupo de padres

Niño

A
Antes
(¿Qué estaba
ocurriendo antes?)

Mi hija tenía hoy un partido de fútbol importante, pero solo podía pensar en el gol que se le escapó durante el último partido. Se sentía muy mal consigo misma y estuvo tumbada toda la mañana.

D
Durante
(¿Cuál fue la respuesta
de su hijo?)



D
Después
(¿Qué ocurrió después de la
respuesta inicial de su hijo?)

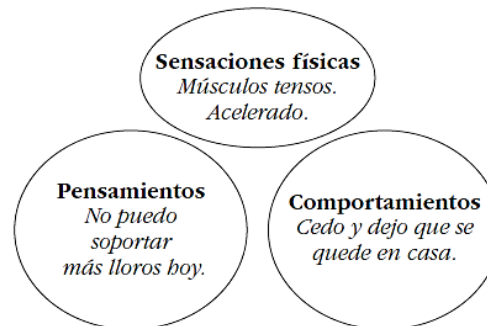
Corto plazo	Largo plazo
<i>Se siente aliviada porque no tiene que jugar. Se calma y se echa la siesta.</i>	<i>Sigue pensando que es muy mala jugando al fútbol. Evita a sus compañeras de equipo. Tiene que enfrentarse a las preguntas del entrenador.</i>

Padre/madre

A
Antes
(¿Qué observó [como
padre/madre] que estaba
ocurriendo?)

Mi hija no cree que el partido de fútbol de hoy vaya a ir bien. Está disgustada y llorando y rogándome que la deje quedarse en casa y no ir al partido.

D
Durante
(¿Cuál fue SU respuesta
[como padre/madre]?)



D
Después
(¿Qué ocurrió después de
que USTED respondiera?)

Corto plazo	Largo plazo
<i>Es capaz de calmarse. Tengo un poco más de tiempo para hacer tareas de la casa y parece más contenta cuando se levanta de la siesta.</i>	<i>Aprende que le dejaré librarse de cosas que son difíciles. Continuará lamentándose y llorando antes de los partidos de fútbol.</i>

Figura 13.3. Ejemplo del antes, durante y después.

Sesión 2, niños y padres juntos

Identificar las recompensas que a los niños les gustaría conseguir durante el tratamiento como premio por realizar comportamientos nuevos y útiles

¿Ejemplos?

Hoja de trabajo 2.2: Lista de premios

Actividades especiales o premios por ser valientes y hacer cosas nuevas

¡Hola! Soy Gema. Esta semana has hecho un buen trabajo reflexionando sobre tus emociones. Sabemos que ser valiente y hacer cosas nuevas puede ser difícil para los niños. ¡Que nos den premios a veces puede ayudar a que nos cueste menos hacer cosas difíciles!

Habla con tus padres para entre todos pensar en premios que podrían ayudarte a ser valiente y hacer cosas difíciles. ¡Tu terapeuta también puede ayudaros! Los premios pueden ser **actividades especiales** como jugar a tu juego de mesa favorito o ir al cine con tu padre/madre. También pueden ser **pequeños caprichos** como pasar tiempo con un amigo a quien no sueles ver o incluso salir a tomar un helado!

Asegúrate de que se te ocurran distintos premios, algunos más pequeños (como que te den pegatinas) y otros más grandes (como ir al cine o elegir qué comer en la cena).



Premios por hacer cosas que son un poco difíciles:



Premios por hacer cosas que son bastante difíciles:



Premios por cosas que son *muy* difíciles:

¡No a todos los padres les convence esta idea desde el principio!

Sesión 3 de niños

Hoja de trabajo 3.2: Las partes de un experimento científico

Puede que tu terapeuta te haya hablado un poco sobre los **experimentos científicos**. ¡Esta es una de las cosas que a los detectives de las emociones más nos gusta hacer porque nos ayuda a saber cuáles son las mejores formas de manejar las emociones complicadas!

Vamos a hacer un experimento científico para averiguar si hacer lo contrario de lo que la emoción de tristeza nos pide que hagamos nos sirve para cambiar cómo nos sentimos. ¿Qué es lo que las emociones tristes nos piden hacer? ¿Y qué podemos hacer si decidimos hacer lo contrario a eso?



¡Escribe las ideas que tengas sobre cómo hacer un experimento científico cuando te sientas triste!

1. **Empieza por una pregunta.**
(¿Qué puedo hacer cuando me siento triste después del colegio?)

2. **Piensa en algo.**
(Por ejemplo, jugar con la pelota en el jardín.)

3. **Prueba el experimento.**
(Voy a intentar jugar a la pelota durante 10 minutos.)

4. **Observa qué tal funciona.**
(La verdad es que me siento un poco mejor.)

5. **¡Repite el experimento de nuevo!**
(Jugaré durante 15 minutos mañana. Quizás mi hermana quiera jugar también.)

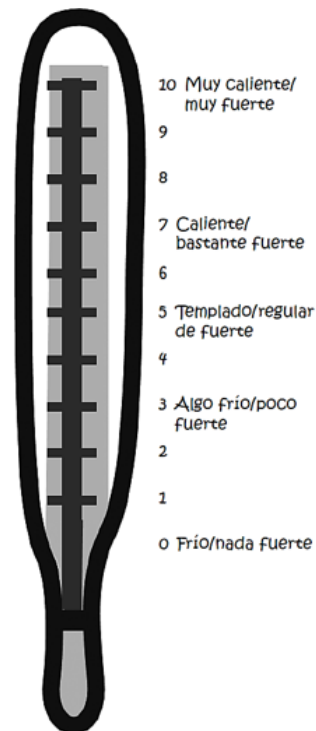
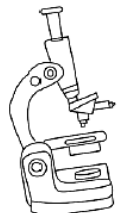


Figura 2.1. El termómetro de las emociones.

PUNTUAR EMOCIÓN ANTES Y DESPUÉS DE LA CANCIÓN-JUEGO:

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

Sesión 3 de niños

¿A cuál de las 4 categorías pertenece cada una de las siguientes actividades?

Ir al zoo/parque
de atracciones
HaCER manualidades
PraCtiCar artes marCiales
Ir al parque
Ir a la bolera
Jugar al balonCesto
Ir a la playa
Visitar un museo
PerteneCER a en un grupo
de música
Aprender a COCinar
Ser voluntario
Jugar a Videojuegos
Ir a conciertos
Ir a la Iglesia
Ir a Clases de baile
Bailar en tu habitación
Patinar o haCER *skate*
Ver una película en casa
Aprender otro idioma
Ir a Clases de algún deporte

Escuchar música
Decorar tu habitación
Visitar un museo
Ver vídeos divertidos
Ir de compras
HaCER yoga
Aprender a coser/coser
Ir al gimnasio
Montar en bici
Cuidar a un niño
Leer un buen libro
Salir a correr
Dar un paseo
Dibujar o pintar
Ir al teatro
Cantar con todas
tus fuerZas
Ir al cine
HaCER una tarta
HaCER fotografías/vídeos
Aprender lengua de signos
Jugar al fútbol

Jugar al voleibol
Jugar al hockey
Esquiar/patinar sobre hielo
Tocar un instrumento
Ir a nadar
Pasar tiempo con tu mascota
Escribir
Ir al campo
Jugar al tenis
Jardinería/cuidar plantas
**¡Piensa en otras actividades
agradables y escríbelas aquí!**

- Ayudar a otras personas
- Aprender cosas nuevas
- Hacer cosas con otras personas
- Mover el cuerpo

[IMPRESA]

Sesión 3 de niños

Hoja de trabajo 3.4: Mi lista de actividades agradables



Utiliza esta tabla para hacer una lista de actividades agradables. Si no se te ocurre nada, utiliza la hoja de trabajo «Lista de actividades agradables». ¡Intenta elegir cosas que te hagan sentir bien y también cosas que sean fáciles de hacer y que puedas llevar a cabo sin tener que planificar demasiado!

ACTIVIDAD	
1	
2	
3	

Sesión 3 de padres

Hoja de trabajo 13.3: Diez formas de reforzar los comportamientos positivos de su hijo

- 1 **Elogie** a su hijo cuando se comporte de forma adecuada o cuando haga cosas que usted desea que haga con más frecuencia. El tipo de elogio más efectivo es el «elogio contextualizado», el cual consiste en no solo felicitar a su hijo por algo que ha hecho bien, sino en decirle qué fue exactamente lo que le gustó.
Ejemplo: «Gracias por jugar con nosotros a juegos de mesa aunque te sientas triste», o «me gustó cómo mantuviste la calma cuando tu hermana trataba de ponerte de los nervios».
- 2 Utilice el **lenguaje no verbal** para transmitir a su hijo que le gusta lo que está haciendo. Las señales no verbales pueden incluir mirar a su hijo, sonreír, asentir con la cabeza o aplaudir.
- 3 Entregue a su hijo una **pegatina o una estrella** cada vez que realice el comportamiento o la habilidad que usted desee ver con más frecuencia. Puede utilizar una hoja para ir pegando las estrellas o pegatinas y recompensar al niño cuando haya conseguido un determinado número de pegatinas o estrellas.
- 4 Prepare un **frasco de fichas** y meta una ficha en el frasco cada vez que su hijo realice un comportamiento o utilice una habilidad que usted desee. Cuando su hijo consiga un número determinado de fichas, podrá darle un premio.
- 5 Permita que su hijo elija su **comida favorita** para cenar o deje que elija una película o serie para que la familia vea por la noche.
- 6 Reserve tiempo para que usted y su hijo realicen **una actividad especial juntos**, sin hermanos ni otros miembros de la familia. ¡Contar con la atención plena de los padres puede ser muy reforzante!
- 7 Regale a su hijo un pequeño **juguete o capricho** que él elija.
- 8 Permita que su hijo pase algo más de **tiempo utilizando la pantalla** (por ejemplo, tiempo de videojuegos, ordenador, tableta electrónica) si realiza los comportamientos establecidos.
- 9 Permita que un día de colegio su hijo **se acueste una hora más tarde** de lo habitual (o permita que el niño haga algo que normalmente no tiene permitido hacer).
- 10 Abraze a su hijo o «**choque los cinco**».

[IMPRESA]

Anote los dos tipos de premios que planea utilizar esta semana cuando su hijo ponga en práctica lo que está aprendiendo en este programa:

¿Cómo respondió su hijo frente a estos refuerzos? _____

¿Qué otros comportamientos reforzó esta semana? ¿Qué tipos de refuerzos utilizó? _____



“Como TARDE, en la sesión 4, debería estar trabajando en algún tipo de acción opuesta”.

Sesión 3

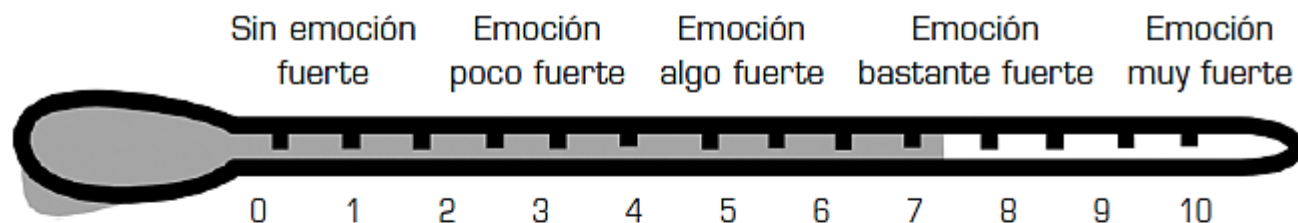


Valeria

- Reforzadores: iPad durante la semana, palomitas con mantequilla durante la semana, dinero para un videojuego.
- En el autorregistro está poniendo solo emociones agradables. Le proponen que, como deberes, escriba 2 emociones desagradables y que consiga más tiempo de pantallas por eso.
- Exposición: ir a un restaurante y sentarse en un sitio cerca de una TV, donde pueda verla (hasta ahora lo ha estado evitando).

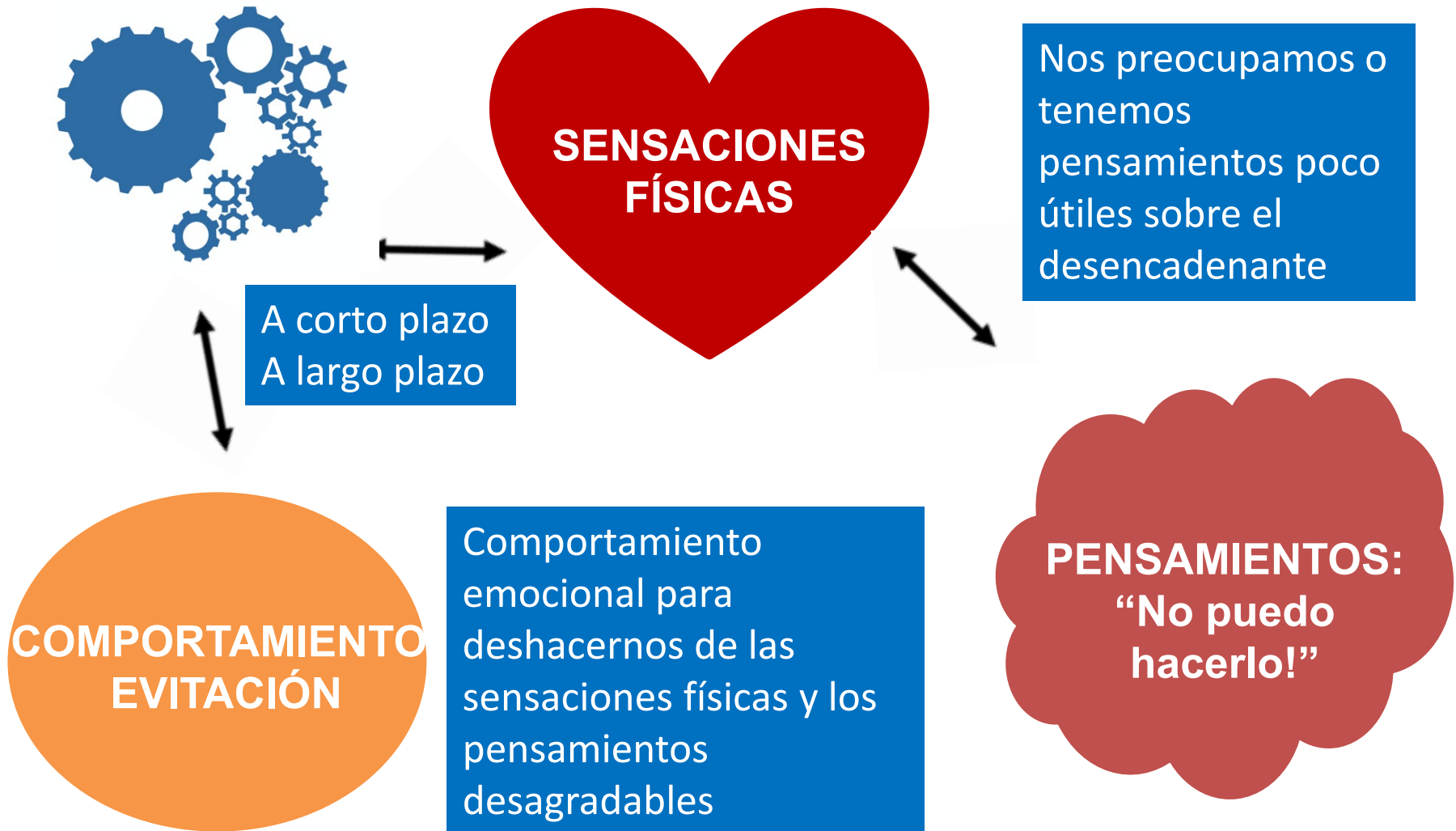
Formulario 16.2: Formulario de comportamientos emocionales (versión padres)

Utilice este formulario para identificar y describir las situaciones que provocan que su hijo sienta emociones fuertes, así como los comportamientos emocionales que el niño realiza en estas situaciones. Utilizando el *termómetro de las emociones* que aparece a continuación, valore cómo de desagradable es la *emoción* que su hijo siente en cada situación. Al crear la lista, piense en comportamientos poco útiles que espera puedan ser modificados durante el tratamiento, como la evitación, la huida u otros comportamientos no deseados (por ejemplo, la agresión). Usted y su hijo pueden utilizar la última columna (¿trabajó en ello?) para ver el progreso del niño en estos comportamientos con el tiempo.



SITUACIÓN	COMPORTAMIENTO EMOCIONAL	¿CÓMO DE FUERTE ES LA EMOCIÓN (0-10)?	¿TRABAJÓ EN ELLO (SÍ/NO)?

RECORDAR Ciclo de la evitación

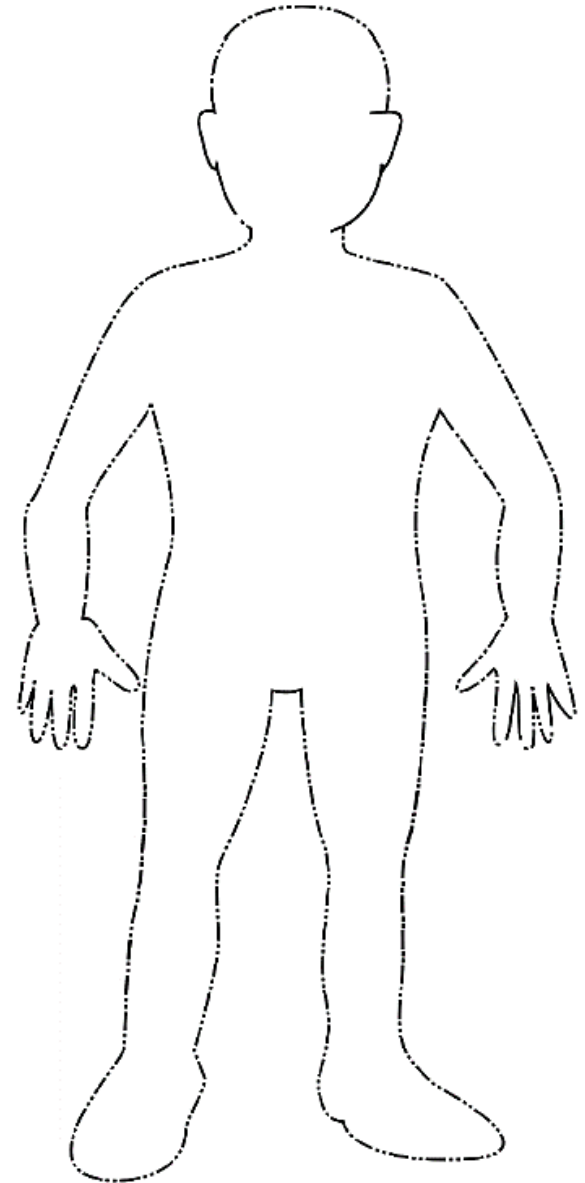


Sesión 4, grupo de niños

⇒ Te sientes triste porque se murió tu mascota. ¿Dónde sientes la tristeza? ¿Qué sientes en tu cuerpo?

⇒ Te entregan un examen y no te sabes la primera pregunta. ¿Qué emoción sientes? ¿Qué sientes en tu cuerpo?

⇒ Tu hermana entra en tu habitación, aunque le dijiste que no entrara. ¿Qué sientes? ¿En qué parte de tu cuerpo?



Sesión 4, grupo de niños



Cuando tenemos sensaciones físicas desagradables, ¿qué podemos decirnos a nosotros mismos?:

- Está bien si noto lo que siento en mi cuerpo para ver qué pistas me manda mi cuerpo sobre lo que estoy sintiendo. ¿Es una alarma verdadera o falsa?

Escáner corporal.

La sesión 4 del UP-C incorpora de forma clara los pasos para concentrarse en el momento presente (p. ej., **observar, describir con palabras y experimentar**).

Sesión 4, grupo de niños

- ⇒ Sacudir la cabeza de lado a lado durante 30 segundos.
- ⇒ Correr en el sitio durante 1 minuto / 50 saltos abriendo y cerrando brazos y piernas a la vez.
- ⇒ Aguantar la respiración durante 30 segundos.
- ⇒ Girar en una silla durante 1 minuto.
- ⇒ Hacer una «sentadilla» (apoyar la espalda en la pared y «sentarse» , en el aire, durante 30 segundos).
- ⇒ Poner la cabeza entre las rodillas durante 30 segundos e incorporarse de golpe.

- Puntuar sensaciones físicas justo después de la exposición y unos minutos más tarde.

¿Qué lección sacamos?

Las sensaciones físicas disminuirán por sí mismas, sin que tengamos que hacer nada.

¡NIÑOS GANAN SU PRIMERA INSIGNIA!



C

Conocer cómo me siento



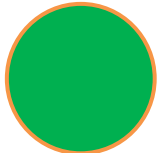
L

Localizar mis pensamientos



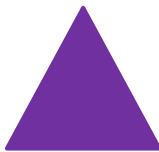
AV

Avanzar pensando como un detective y resolviendo problemas



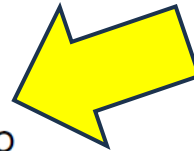
E

Experimentar mis emociones



S

Seguir bien y feliz



Sesión 4, grupo de padres

[IMPRESA]

Hoja de trabajo 13.5: Empatizar con las dificultades de su hijo

Puede ser difícil expresar empatía cuando su hijo está abrumado por emociones fuertes, especialmente si siente que el niño está reaccionando de forma exagerada o manejando sus emociones de manera ineficaz o inapropiada. Siga los siguientes pasos para mostrar que comprende la experiencia emocional de su hijo.

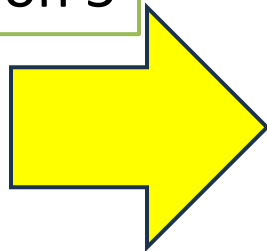
- 1 Describa la emoción que percibe que está experimentando su hijo** (por ejemplo, «parece que te sientes triste en este momento»).
Tenga en cuenta que si su hijo rechaza su descripción y dice que está sintiendo una emoción diferente, es importante que acepte este cambio incluso si no está de acuerdo.
- 2 Comunique que entiende por qué su hijo puede estar sintiéndose así, teniendo en cuenta el desencadenante o la situación** (por ejemplo, «tiene sentido que sacar un 4 en un examen para el que estudiaste mucho te haga sentir triste»).
Tenga en cuenta que es posible que esté teniendo dificultades para comprender la respuesta emocional de su hijo o que sienta que la respuesta es desproporcionada para el desencadenante que ha habido. Por supuesto, no pasa nada por sentirse así, pero una parte importante de la empatía consiste en reconocer que la emoción de su hijo tiene sentido desde la perspectiva del niño.
- 3 Anime al menor a utilizar una de las habilidades que ha aprendido y apóyelo en el uso de esta habilidad.**
Cuando su hijo experimenta una emoción intensa, puede que le sea difícil pensar de forma flexible sobre qué habilidades utilizar, o puede costarle recordar cómo utilizar las habilidades en este momento. Para ayudar a su hijo puede sugerirle utilizar alguna habilidad concreta y guiarle en su uso.

TAREA PARA CASA

SITUACIÓN 1	SITUACIÓN 2
Desencadenante:	Desencadenante:
Emoción que experimentó su hijo:	Emoción que experimentó su hijo:
Cómo expresó usted empatía:	Cómo expresó usted empatía:

C
L
AV
E
S

Sesión 5



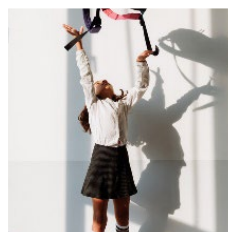
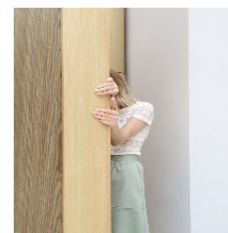
Habilidad C: conocer
cómo me siento

Habilidad L: localizar mis
pensamientos



Habilidad AV: avanzar
pensando como un
detective y resolviendo
problemas

Habilidad E:
experimentar mis
emociones



Habilidad S: seguir bien
y feliz

Sesión 5, grupo de niños



Sesión 5, grupo de niños

- Caen en trampas de pensamiento cuando se atasca en pensamientos que no le ayudan y que le hacen sentir triste o nervioso.

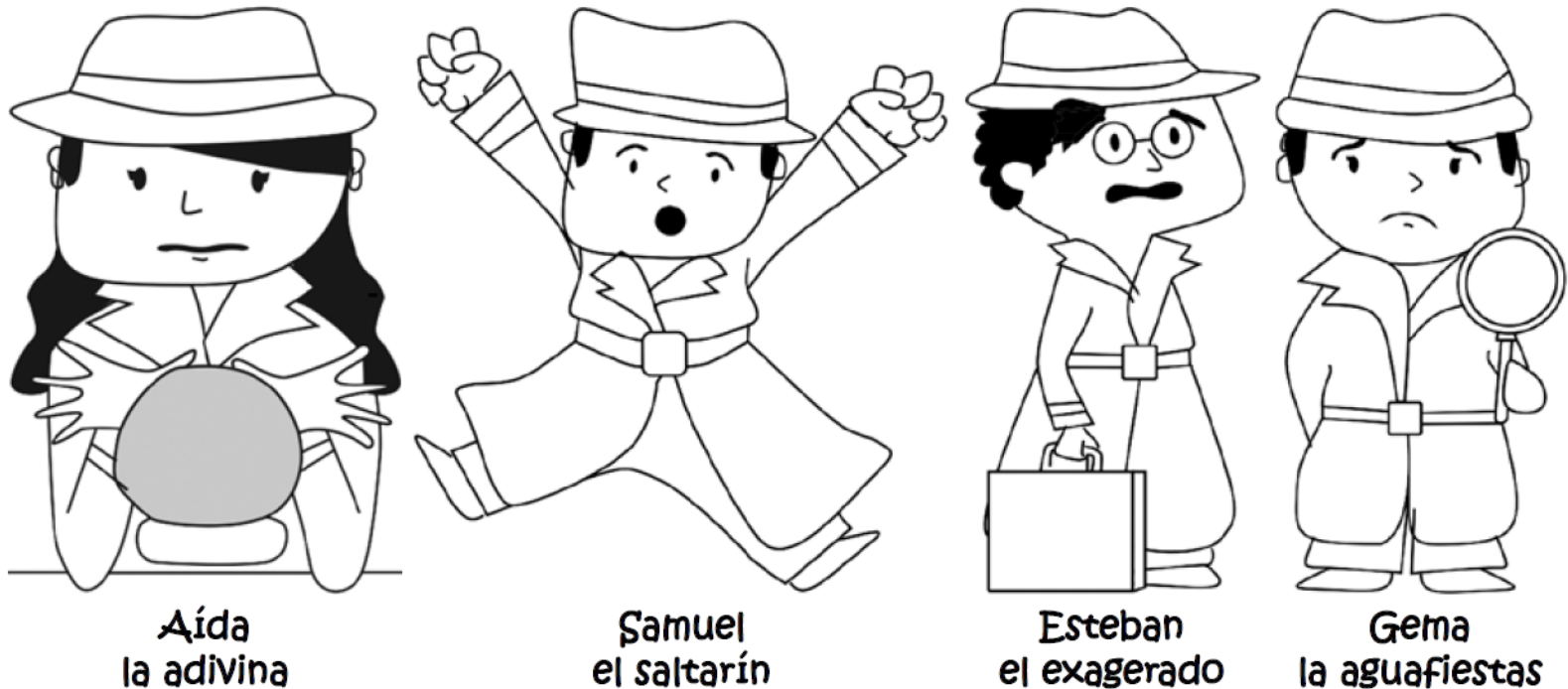


Figura 5.1. Trampas de pensamiento y detectives de las emociones.



Aída la adivina



Aída la adivina
Leer la mente



Samuel el saltarín



Samuel el saltarín
SaCar conclusiones
antes de tiempo



Esteban el exagerado



Esteban el exagerado
Pensar en lo peor



Gema la aguafiestas



Gema la aguafiestas
Ignorar lo positivo

¿A qué
trampa
corresponde
cada
personaje?

Habilidad L: localizar mis pensamientos



Aída la adivina
Leer la mente



Samuel el saltarín
Sacar conclusiones
antes de tiempo



Esteban el exagerado
Pensar en lo peor



Gema la aguafiestas
Ignorar lo positivo

A

Hoy metí un gol en el partido de fútbol pero soy mal futbolista porque me equivoqué en una jugada.

B

¡Oh no! Hay nubes negras en el cielo. Seguramente habrá una tormenta con rayos y truenos.

C

Mi amigo debe de estar enfadado conmigo porque pone cara de enfado cuando le veo en el pasillo del colegio.

D

He sacado un 4 en un colegio. Voy a tener que abandonar los estudios y seré muy pobre de mayor.

¡NIÑOS GANAN LA INSIGNIA L!



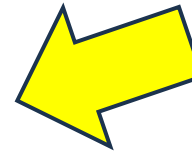
C

Conocer cómo me siento



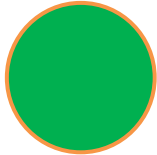
L

Localizar mis pensamientos



AV

Avanzar pensando como un detective y resolviendo problemas



E

Experimentar mis emociones



S

Seguir bien y feliz

Sesión 5, grupo de padres

- *Este no es un programa de manejo del comportamiento infantil (hay tiempo limitado para abordar este tipo de estrategias).*
- El **refuerzo** y el **castigo** como métodos para moldear el comportamiento de los niños.

*Si un niño en particular tiene problemas de comportamiento → **se puede dedicar un tiempo adicional a tratar este tema con las familias que lo necesiten.***

Hoja 14.2. Pida a los padres que reflexionen sobre qué tipo de estrategia de manejo del comportamiento utilizan más/menos. Nos centraremos en aumentar el uso del refuerzo positivo.

Leer la mente: Estar convencido de saber lo que otras personas piensan sin tener en cuenta otras cosas que pueden estar pensando quizás con mayor probabilidad.

Ejemplo: Usted cree que su jefe piensa que es un incompetente, aunque siempre ha recibido buenas evaluaciones de su rendimiento. Sus ejemplos: _____

Sacar conclusiones antes de tiempo (exagerar la probabilidad): Pensar que la probabilidad de que pase algo malo es mucho mayor de lo que realmente es.

Ejemplo: Creer que hay un 90 % de posibilidades de que se estrelle su avión (cuando la probabilidad real está en torno al 0,00002%). Sus ejemplos: _____

Pensar en lo peor: Pensar que algo horrible está ocurriendo o va a ocurrir, sin tener en cuenta otras posibilidades, menos negativas, que también podrían darse.

Ejemplo: Su hijo tarda en volver del colegio, por lo que piensa que le han secuestrado. Sus ejemplos: _____

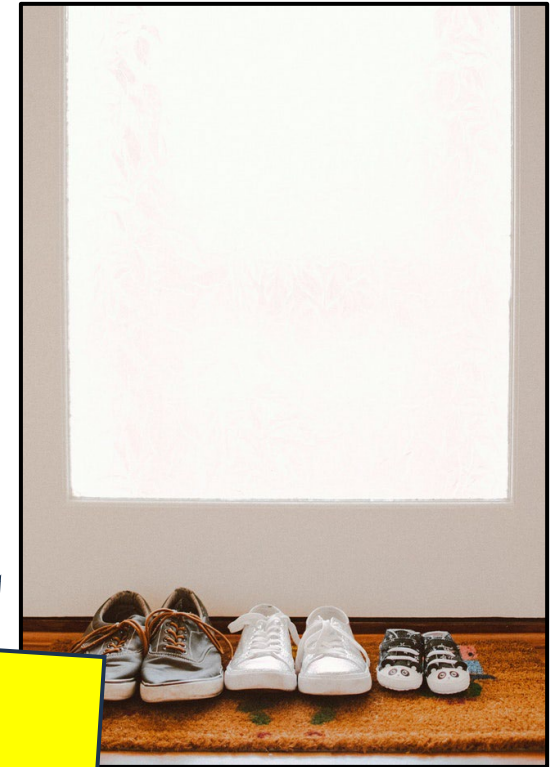
Ignorar lo positivo: Decirte a ti mismo que tus logros o éxitos «no son importantes» o que simplemente «tuviste suerte». Centrarse siempre en lo negativo, en lugar de en lo positivo.

Ejemplo: Siempre asiste a las actividades y eventos del colegio de su hijo, pero no puede dejar de pensar en ese partido de fútbol al que faltó debido a una emergencia en el trabajo. Sus ejemplos: _____

Aída la adivina
Gema la aguafiestas
Esteban el exagerado
Samuel el saltarín

Comportamientos de crianza que aborda el UP-C

Comportamiento de crianza emocional	Comportamiento de crianza opuesto
Control excesivo/sobreprotección	Permitir un nivel saludable de independencia.
Crítica excesiva	Combinar el refuerzo positivo y la retirada de atención. Expresar empatía.
Inconsistencia	Utilizar la disciplina y los premios de forma consistente.
Modelado excesivo de las emociones intensas y la evitación	Modelado saludable de las emociones.



¿EJEMPLOS/CONSECUENCIAS?

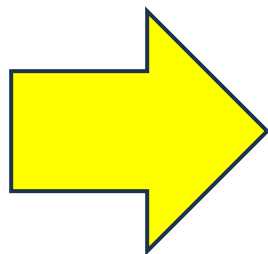
Sesión 5, grupo de padres

Directrices para crear en casa un sistema de refuerzos.

1. Decida qué comportamientos quiere reforzar teniendo en cuenta las siguientes cuestiones:
 - Elija comportamientos que su hijo no haga de forma consistente, pero que sí sería capaz de hacer con regularidad.
 - No trabaje en más de dos o tres comportamientos al mismo tiempo. Una vez que su hijo haga bien estos comportamientos, vaya añadiendo otros.
 - Explique de forma clara y sencilla a su hijo qué comportamientos desea que haga.
 - Explique a su hijo los comportamientos que desea que haga en lugar de los comportamientos que no quiere que haga.

2. Elija un sistema de refuerzos y explique a su hijo cómo funciona. Ejemplos de sistemas de refuerzos podrían ser:
 - Colocar una pegatina o dibujar una estrella en una tabla cada vez que su hijo se comporte de forma deseable.
 - Colocar una ficha o una moneda en un frasco cada vez que su hijo se comporte de forma deseable.
3. Decida cuántas pegatinas, estrellas o fichas necesita su hijo acumular para conseguir un premio. Elija un número que no sea ni muy bajo ni muy alto. Utilice la *Lista de premios* que usted y su hijo elaboraron en la Sesión 2 para decidir qué premios el niño va a poder conseguir.
4. Cuando su hijo se comporte de la forma deseada, prémiele lo más rápido posible colocando una pegatina/estrella en la tabla o una ficha en el frasco.
5. Una vez que su hijo lleve varias semanas comportándose de la forma deseada, puede elegir un nuevo comportamiento sobre el que trabajar y pasar a premiar el comportamiento anterior de forma menos consistente.

C L AV E S



Sesión 6 y
Sesión 7



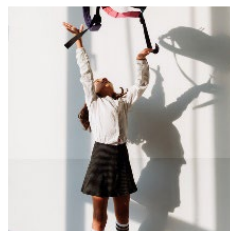
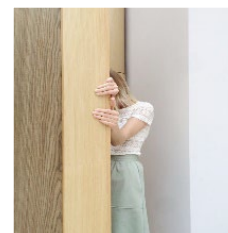
Habilidad C: conocer
cómo me siento

Habilidad L: localizar mis
pensamientos



Habilidad AV: avanzar
pensando como un
detective y resolviendo
problemas

Habilidad E:
experimentar mis
emociones



Habilidad S: seguir bien
y feliz

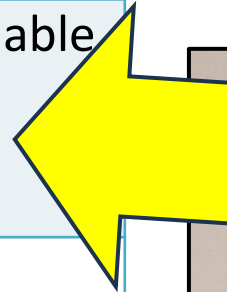
Actividad con los niños. Mi padre no ha venido todavía a recogerme del colegio y han pasado 10 minutos. Pienso que ha tenido un accidente.



PASOS		RESPUESTAS
¿Cuál es la situación?		
¿Cuál es el pensamiento?		
¿Qué crees que va a pasar?	¿Cómo de probable es que ocurra (0-100%)?	
Pistas	¿Cuál es la trampa de pensamiento?	
	¿Qué ocurrió en el pasado? ¿He podido superar esta situación previamente?	
	¿Estoy 100% seguro de que mi pensamiento emocional es cierto?	
	¿Qué otras cosas podrían ser ciertas?	
	¿Hay algo bueno en esta situación?	
	Si mi pensamiento emocional fuera cierto, ¿podría afrontarlo?	
Pon a prueba tu suposición	¿Cómo de probable es que ocurra (0-100%)?	
¿Cuáles son tus pensamientos de afrontamiento? [Pensamientos que te ayudan]		

Comportamientos de crianza que aborda el UP-C

Comportamiento de crianza emocional	Comportamiento de crianza opuesto
Control excesivo/sobreprotección	Permitir un nivel saludable de independencia.
Crítica excesiva	Combinar el refuerzo positivo y la retirada de atención. Expresar empatía.
Inconsistencia	Utilizar la disciplina y los premios de forma consistente.
Modelado excesivo de las emociones intensas y la evitación	Modelado saludable de las emociones.



¿EJEMPLOS/CONSECUENCIAS?

Permitir un nivel saludable de independencia (I)

1. Refuerce los intentos de su hijo de utilizar de forma independiente las habilidades del programa.

→ Puede utilizar el elogio, la atención y otras pequeñas recompensas.

Importante a tener en cuenta:

- ✓ Refuerce las cosas que su hijo hace de forma independiente, sin importar el resultado. P.ej., refuerce a su hijo por vestirse solo, incluso si no elige ropa suficientemente abrigada para la temperatura que hace.
- ✓ Refuerce lo antes posible el comportamiento independiente de su hijo.
- ✓ Asegúrese de que el refuerzo que elija actúa realmente como una recompensa para su hijo.

Permitir un nivel saludable de independencia (II)

2. Ignore intencionalmente las muestras de malestar menores y las peticiones de ayuda de su hijo, especialmente en situaciones en las que sabe que este es capaz de comportarse de forma independiente → estos comportamientos desaparecerán gradualmente.

3. Combine el refuerzo positivo y la retirada de atención intencional utilizando el refuerzo diferencial de la conducta deseada. Por ejemplo:

- Refuerce a su hijo por andar hacia el coche, aunque se esté quejando por tener que asistir a la fiesta de cumpleaños.
- Refuerce a su hijo por hacer los deberes él solo, aunque no pare de decir que es muy aburrido.

Sesión 6, grupo de padres

Andamiaje de los comportamientos independientes

[IMPRESA]

Hoja de trabajo 15.2: Fomentar los comportamientos independientes

Los padres tenemos el impulso natural y adaptativo de proteger y cuidar a nuestros hijos. Sin embargo, este impulso puede provocar que nos comportemos de forma excesivamente controladora o sobreprotectora si se pone en marcha en situaciones de falsa alarma en las que nuestros hijos no están realmente en peligro o no necesitan nuestra ayuda. Durante la próxima semana comenzará a practicar el comportamiento de crianza opuesto a la sobreprotección, que consiste en proporcionar a su hijo una independencia saludable. Para comenzar, identifique tres tareas o situaciones respecto a las cuales su hijo se podría comportar de forma más independiente.

Las tres cosas que mi hijo podría hacer de forma más independiente son:

1. _____
2. _____
3. _____

Elija uno de los comportamientos que ha identificado anteriormente para trabajar en él durante la próxima semana. En los espacios que hay a continuación anote 3-5 formas de moldear este comportamiento y escriba también qué refuerzos dará a su hijo cuando realice cada aproximación o paso.

Durante esta semana mi hijo tratará de llevar a cabo el siguiente comportamiento de forma independiente:

Estos son los pasos hacia este comportamiento que reforzaré esta semana, así como la forma en que los reforzaré.

Paso/aproximación	Refuerzo
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Sesión 7, grupo de niños

Samuel quiere jugar a videojuegos. pero sus padres no le dejan jugar hasta que saque mejores notas.

2 Piensa en todas las soluciones posibles.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3 Haz una lista con las cosas buenas y malas de cada solución.

Soluciones	Cosas buenas	Cosas malas
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____

4 ¡Elige una de las soluciones y pruébala!

Mi solución es:

Tu hermano lleva toda la tarde chichándote y no hay forma de que pare...

Sesión 7, grupo de niños

1

Describe el problema.

Samuel quiere jugar a videojuegos pero sus padres no le dejan jugar hasta que saque mejores notas.

2

Piensa en todas las soluciones posibles.

1. Podría intentar jugar a videojuegos cuando mis padres no estén en casa.
2. Podría esforzarme mucho en el colegio y sacar una buena nota en el próximo examen.
3. Podría ir a la casa de Aída a jugar a videojuegos con ella.
4. _____
5. _____

¿Alguna
otra
idea?

3

Haz una lista con las cosas buenas y malas de cada solución.

Soluciones

Cosas buenas

Cosas malas

- | | | |
|----|--|---|
| 1. | <u>Si no me pillan, podría jugar sin tener que esforzarme por sacar mejores notas.</u> | <u>Me podrían pillar y tendría aún más problemas.</u> |
| 2. | <u>¡Mis padres podrían dejarme jugar como premio!</u> | <u>Estudiar un examen es muy difícil cuando estoy de bajón.</u> |
| 3. | <u>Jugaría a videojuegos en casa de Aída.</u> | <u>Mi madre se podría enfadar si juego a videojuegos en casa de otra persona.</u> |
| 4. | _____ | _____ |
| 5. | _____ | _____ |

4

¡Elige una de las soluciones y pruébala!

La solución de Samuel podría ser:

¡NIÑOS GANAN LA INSIGNIA AV!



C

Conocer cómo me siento



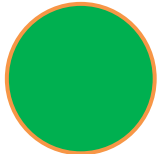
L

Localizar mis pensamientos



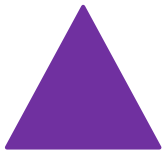
AV

Avanzar pensando como un detective y resolviendo problemas



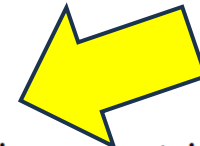
E

Experimentar mis emociones



S

Seguir bien y feliz



Sesión 7, grupo de padres

MOLDEADO.

- Revisar los esfuerzos de los padres para conceder a sus hijos una independencia saludable.
- ¿Tranquilizar a los hijos es una forma de sobreprotección?
- En lugar de tranquilizar y adaptarse en exceso a sus hijos → utilizar las herramientas de pensar como un detective y la resolución de problemas como alternativas. ¿Qué cosas podrías hacer en esta situación?

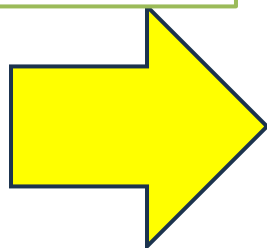
Hoja de trabajo 15.4: Moldear en casa las estrategias de pensar como un detective y resolución de problemas

Las estrategias de pensar como un detective y resolución de problemas son habilidades increíblemente útiles (y a veces difíciles) que los niños pueden aprender. La semana pasada usted comenzó a utilizar el moldeamiento para dividir en pasos o aproximaciones sucesivas los comportamientos que quería que su hijo hiciera de forma independiente. Esta semana practicará la técnica del moldeamiento con las estrategias de pensar como un detective y resolución de problemas. Ya hemos dividido estas habilidades en pequeños pasos. En relación con cada paso, indique si su hijo pudo completarlo de forma independiente o si le pidió ayuda para realizarlo. Cumplimentar esta hoja de trabajo le ayudará a descubrir en qué punto está su hijo en relación con estas habilidades para que, con el tiempo, pueda brindarle menos ayuda y otorgarle más autonomía. Además, ¡no se olvide de premiar a su hijo por practicar las habilidades, ya que esta es una parte importante del moldeamiento!

MOLDEAR LA ESTRATEGIA DE PENSAR COMO UN DETECTIVE		
Paso	¿Ha necesitado ayuda mi hijo?	¿Cómo puedo contribuir a que la próxima vez mi hijo realice este paso solo?
1. Recordar usar la estrategia de pensar como un detective.	SÍ/NO	
2. Recordar los pasos «Stop, Espacio, Adelante».	SÍ/NO	
3. Identificar la situación y el pensamiento que no nos está ayudando.	SÍ/NO	
4. Identificar la trampa de pensamiento.	SÍ/NO	
5. Acordarse de hacer preguntas de detective.	SÍ/NO	
6. Encontrar un nuevo pensamiento, más realista y basado en pruebas.	SÍ/NO	
Premio que le di a mi hijo:		

C
L
AV
E
S

Sesiones 8-14



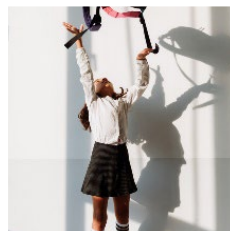
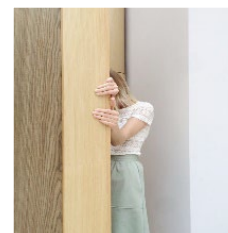
Habilidad C: conocer
cómo me siento

Habilidad L: localizar mis
pensamientos



Habilidad AV: avanzar
pensando como un
detective y resolviendo
problemas

Habilidad E:
experimentar mis
emociones

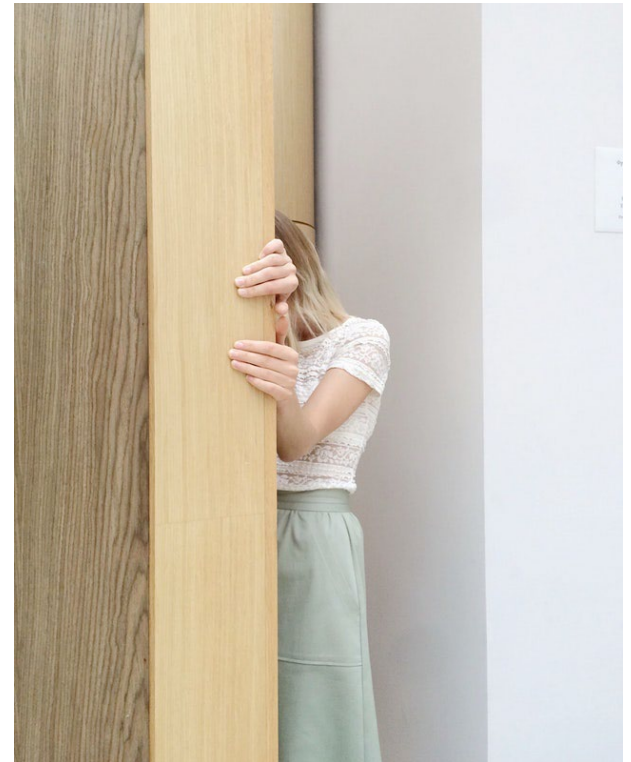


Habilidad S: seguir bien
y feliz

Habilidad E: Experimentando más emociones

Habilidad E. (Experimentando mis emociones) Sesiones 8-14

1. Aprender y practicar la habilidad de **concentrarse en el momento presente.**
2. **Repasar** las habilidades aprendidas hasta ahora.
3. Realizar un ejercicio de **exposición grupal.**
4. Elaborar, junto con los padres, los **formularios de comportamientos emocionales.**
5. Planificar y realizar **exposiciones.**



Sesión 8 del grupo de niños

Estrategias de atención plena →
solas o durante las sesiones de
exposición. [*¿Fáciles de
interiorizar?*]

Dificultades para entender la
atención plena → simplemente
entender los beneficios de
experimentar las emociones
(desagradables o de otro tipo) sin
realizar comportamientos poco
útiles para disminuir o eliminar
esta experiencia.

8. HABILIDAD E: EXPERIMENTANDO MIS EMOCIONES

Durante esta sesión:

1. Utilizaremos una nueva habilidad de detective de las emociones que consiste en **experimentar nuestras emociones** y también aprenderemos los tres pasos para **concentrarnos en el momento presente**.
2. Practicaremos los pasos para **ensayar la conciencia centrada en el presente** utilizando nuestros cinco sentidos.
3. Aprenderemos y practicaremos la **conciencia sin juzgar**, otra forma de **tomar conciencia del momento presente** que nos ayudará a ser expertos en experimentar nuestras emociones.



Sesión 8 del grupo de niños

- Observar/describir/experimentar vs. habilidad de los cinco sentidos

Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en niños



Una nueva habilidad de los detectives de las emociones que aprenderemos hoy se llama *experimentar nuestras emociones*. Hoy experimentaremos nuestras emociones llevando nuestra atención a lo que está ocurriendo en el momento presente. Para ello utilizaremos una habilidad que se llama *conciencia centrada en el momento presente*. Para concentrarnos en el momento presente tenemos que seguir tres pasos importantes: observar, describirnos a nosotros mismos lo que estamos observando y experimentar lo que ocurre aquí y ahora. ¡Hoy vamos a practicar estos tres pasos haciendo todos juntos algunas actividades divertidas!

★ Observa

Utiliza los cinco sentidos (vista, olfato, gusto, tacto y oído) para observar qué ocurre dentro y fuera de ti. ¡Concéntrate solo en las cosas que están ocurriendo ahora mismo!

★ Describe

Piensa o escribe sobre lo que has observado.

★ Experimenta

Intenta concentrarte en «el aquí y ahora» durante el máximo tiempo posible: mira y escucha con más atención lo que te rodea y observa las cosas que ocurren dentro de ti.

Recuerda: cuando notes que un pensamiento o un juicio te viene a la mente y te distrae, poco a poco vuelve a llevar tu atención al momento presente.

Figura 8.1. Observar, describir y experimentar.



5 4 3 2 1
EJERCICIO DE RELAJACIÓN

Nombra...

5

cosas que puedes VER



4

cosas que puedes SENTIR
(o TOCAR)



3

cosas que puedes OIR



2

cosas que puedes OLER



1

SABOR en tu boca



CUENTAMEUNCUENTOESPECIAL.COM

Sesión 8 del grupo de niños



Ejercicio de la plastilina. Agarra y mira una bola de plastilina sin apretarla. Observa si te vienen ganas de querer jugar con la plastilina. Después describe lo que percibes de la plastilina cuando utilizas tus sentidos. Por último, intenta hacer alguna figurita con la plastilina.

Sesión 8 del grupo de niños



Ejercicio de los gujarros. Tu terapeuta te dará algunos gujarros o piedrecitas para este ejercicio. Cierra los ojos y agarra uno de los gujarros. Mientras tienes los ojos cerrados, utiliza tus otros sentidos para tratar de notar cosas sobre la piedrecita que has escogido. Piensa sobre qué características tiene el gujarro que has elegido. Después de unos minutos, y con tus ojos todavía cerrados, vuelve a colocar la piedrecita o el gujarro de nuevo en la pila donde está el resto. Con tus ojos abiertos, y utilizando también tus otros sentidos, intenta encontrar tu gujarro.

Sesión 8 del grupo de niños



#5 El botón de pausa, Tranquilo y atento como una rana

<https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM>

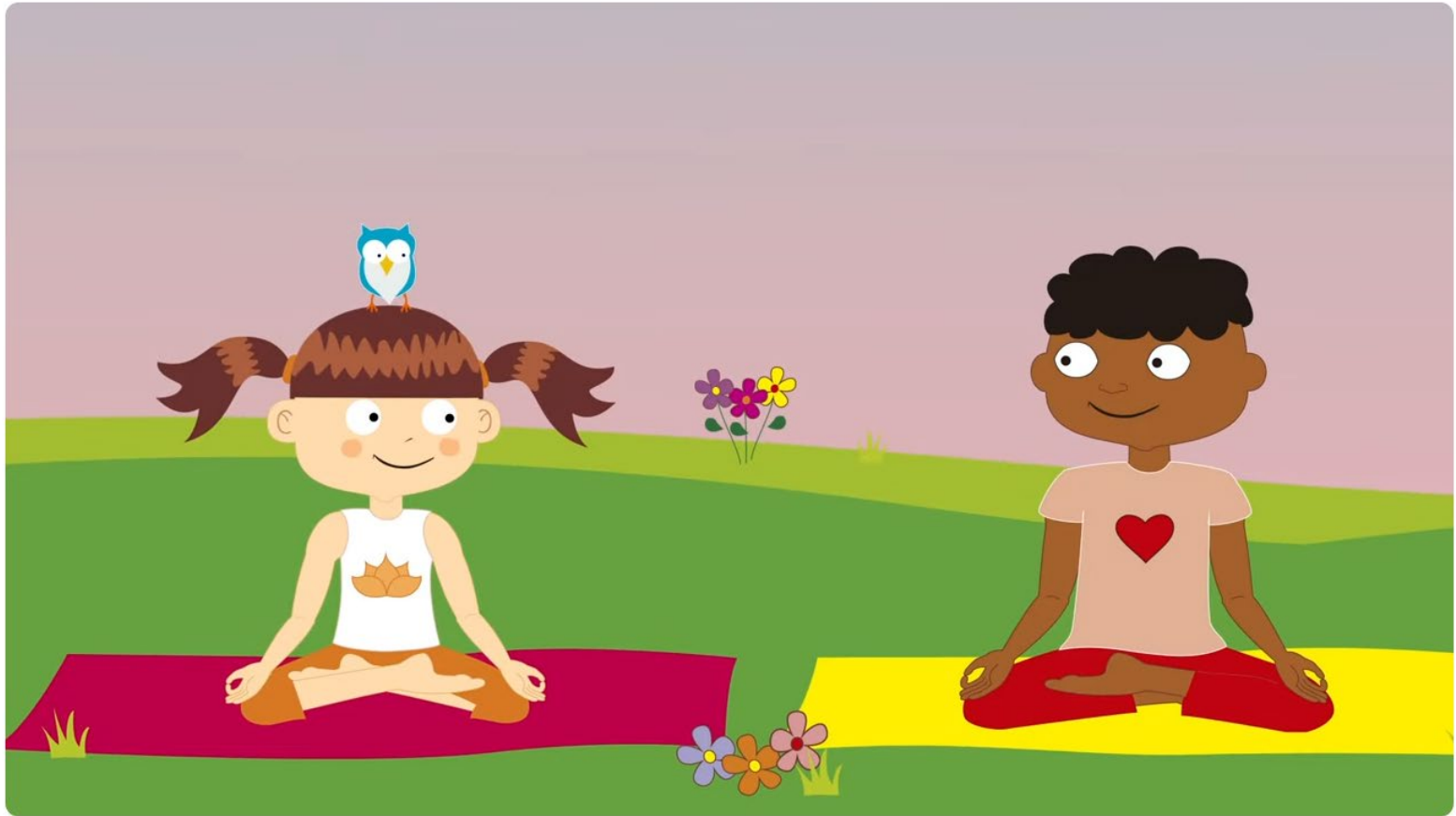
3min,44



SOY UNA NUBE | CUENTO DE MINDFULNESS PARA NIÑOS

<https://www.youtube.com/watch?v=9OhVMN6IUu8>

2min



❤ **SIENTO MI CORAZÓN** | MiniPadmini (Yoga Infantil)



MiniPadmini YOGA INFANTIL
97,2 K suscriptores

Suscribirse

👍 3,3 K



➦ Compartir

≡+ Guardar

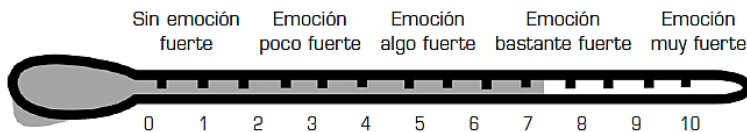


<https://www.youtube.com/watch?v=-Vfywp1qnxM>
2min41

Sesión 8 del grupo de padres

Formulario 16.1: Formulario de comportamientos emocionales (versión padres)

Utilice este formulario para identificar y describir las situaciones que provocan que su hijo sienta emociones fuertes, así como los comportamientos emocionales que el niño realiza en estas situaciones. Utilizando el *termómetro de las emociones* que aparece a continuación valore cómo de desagradable es la *emoción* que su hijo siente en cada situación. Al crear la lista piense en comportamientos poco útiles que espera puedan ser modificados durante el tratamiento, como la evitación, la huida u otros comportamientos no deseados (por ejemplo, la agresión). Usted y su hijo pueden utilizar la última columna (¿trabajó en ello?) para ver el progreso del niño en estos comportamientos con el tiempo.



SITUACIÓN	COMPORTAMIENTO EMOCIONAL	¿CÓMO DE FUERTE ES LA EMOCIÓN (0-10)?	¿TRABAJÓ EN ELLO (SÍ/NO)?

Presentar este formulario a los padres antes que a los niños ayuda porque:

- Permite tener más tiempo para pensar exposiciones.
- Permite a los padres aceptar el hecho de que les pueden pedir a sus hijos que participen en actividades que pueden ser angustiosas al principio, pero que se vuelven más fáciles con la práctica.
- Da tiempo a que los padres resuelvan junto con los terapeutas los posibles obstáculos que interfieren en las exposiciones.

Habilidad E: Experimentando mis emociones

Situación	Comportamiento emocional	Emoción (0-10)
Leer en voz alta en clase de inglés.	Evitar la clase, leer muy rápido.	9
Preguntar a un amigo si quiere venir a casa a jugar.	Evitar preguntarle, pedir a mi madre que lo haga ella.	9
Sentirme frustrado con los deberes de mates.	Dejar los deberes para más tarde, no terminarlos.	8
Estar cerca de perros.	Mantenerse alejado de los lugares en los que hay perros	7
Tener que hablar con gente desconocida en tiendas o restaurantes.	Pedir a mis padres que hablen por mí.	6
Hacer una pregunta a la profesora en clase profesora.	Evitar a mi profesora, fingir que no tengo dudas.	4
La situación no es justa.	Gritar, tirar cosas.	3
Jugar al volleyball en clase de gimnasia.	Saltarme la clase, fingir que estoy lesionado.	3

Sesión 8 del grupo de padres

- Para elaborar este formulario, piense si su hijo está utilizando alguno de los siguientes **comportamientos emocionales poco útiles**:

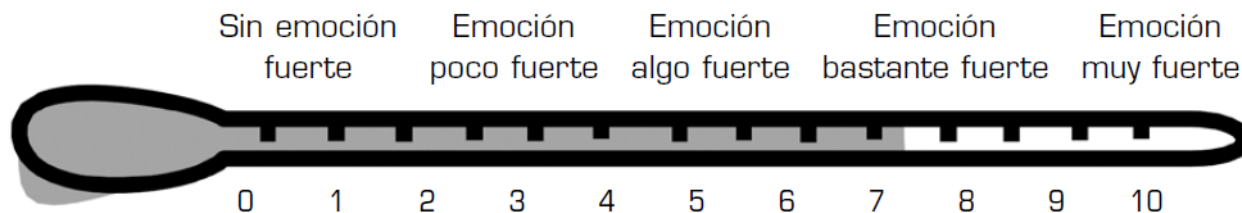
Si es así, ¿en qué situaciones?

- Evitación
- Escape
- Aislarse
- Necesitar la presencia de otras personas
- Distracción
- Preocupación
- Rituales (p. ej., revisar muchas veces, limpieza, uso de palabras o frases especiales)
- Arrebatos de ira
- Agresión física

Sesión 8. DEBERES PADRES

Formulario 16.1: Formulario de comportamientos emocionales (versión padres)

Utilice este formulario para identificar y describir las situaciones que provocan que su hijo sienta emociones fuertes, así como los comportamientos emocionales que el niño realiza en estas situaciones. Utilizando el *termómetro de las emociones* que aparece a continuación valore cómo de desagradable es la *emoción* que su hijo siente en cada situación. Al crear la lista piense en comportamientos poco útiles que espera puedan ser modificados durante el tratamiento, como la evitación, la huida u otros comportamientos no deseados (por ejemplo, la agresión). Usted y su hijo pueden utilizar la última columna (¿trabajó en ello?) para ver el progreso del niño en estos comportamientos con el tiempo.



SITUACIÓN	COMPORTAMIENTO EMOCIONAL	¿CÓMO DE FUERTE ES LA EMOCIÓN (0-10)?	¿TRABAJÓ EN ELLO (SÍ/NO)?

Sesión 9 del grupo de niños

Situación

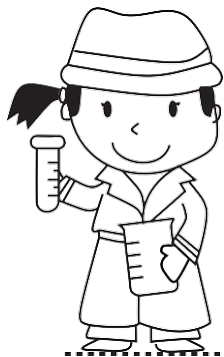
Samuel está a punto de hacer una presentación delante de la clase y su corazón le late muy rápido.

Hoy, Aída se ha ido antes del colegio porque se encontraba mal. Tiene un examen mañana pero le faltan algunos apuntes y tiene que decidir qué hacer.

Esteban se siente bastante triste hoy. Su madre tiene cosas que hacer así que él está sin hacer nada, lo que le está haciendo sentirse todavía más aburrido y triste.

La mejor amiga de Aída está enferma del estómago. Aída piensa que seguro que ella misma también enfermará porque hoy ha visto a su amiga.

Gema está intentando jugar al baloncesto pero no puede parar de pensar en lo enfadada que está por una discusión que ha tenido con sus padres y esto hace que no se pueda concentrar en el partido.



Escáner corporal

Pensar como un detective

Concentrarse en el momento
presente

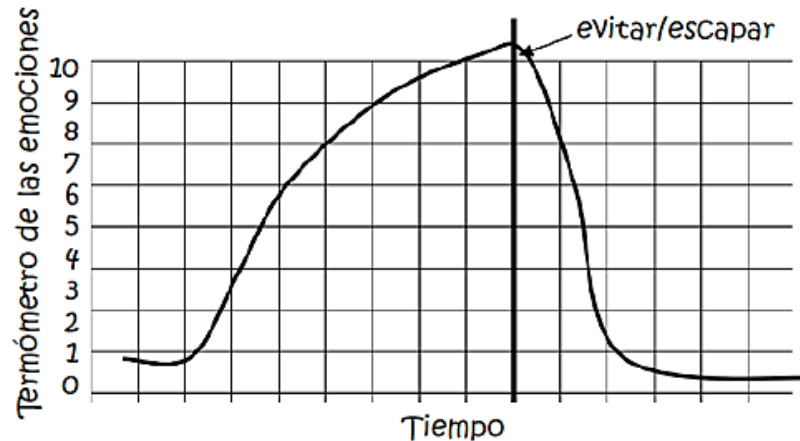
Actividades agradables

Resolución de problemas

Identificar trampas de pensamiento

Sesión 9 del grupo de niños

Curva de las emociones: evitar/escapar

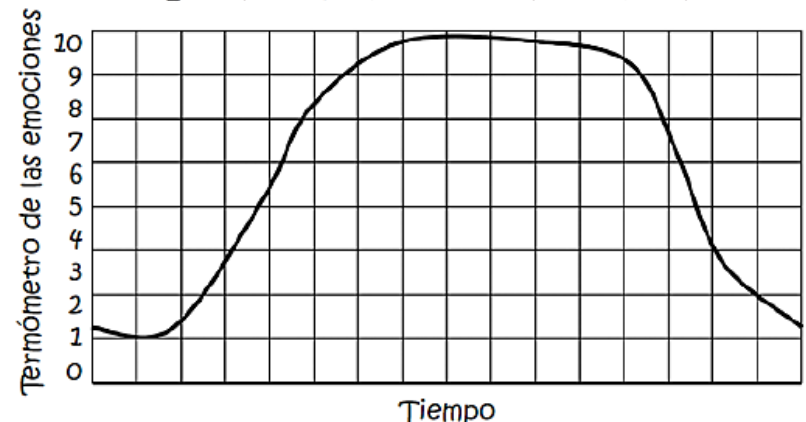


Mira el dibujo de la izquierda. Este patrón puede ocurrir si Samuel, que tiene miedo a los perros, ve un perro y sale corriendo en el momento en el que siente mucho miedo. Escapar de la situación hace que el termómetro de las emociones baje muy rápido, lo que nos hace sentir bien en el momento. Pero en este tratamiento ya hemos aprendido que escapar cuando tenemos miedo puede hacer que nos atasquemos en el ciclo de la evitación y puede hacernos sentir aún más asustados a largo plazo.



Ahora mira el dibujo de la derecha. Si Samuel no evitara ni saliera corriendo al ver el perro, su nivel de miedo iría bajando poco a poco con el tiempo. El miedo de Samuel bajaría solo, sin tener que evitar al perro, simplemente dejando que la emoción de miedo estuviera ahí (o incluso utilizando los pasos de observar, describir y experimentar como ayuda!). ¡Hay una palabra sofisticada para describir esto: **habitación!**

Curva de las emociones: acostumbrarse





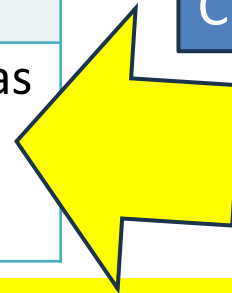
S9, GRUPO DE PADRES

Comportamientos de crianza que aborda el UP-C

Comportamiento de crianza emocional	Comportamiento de crianza opuesto
Control excesivo/sobreprotección	Permitir un nivel saludable de independencia.
Crítica excesiva	Combinar el refuerzo positivo y la retirada de atención. Expresar empatía.
Inconsistencia	Utilizar la disciplina y los premios de forma consistente.
Modelado excesivo de las emociones intensas y la evitación	Modelado saludable de las emociones.



¿EJEMPLOS/CONSECUENCIAS?



1. Denomine el desencadenante y la emoción que está experimentando. *¿Por qué?*

- *¿Por qué?*: Ayuda a su hijo/a a reconocer los desencadenantes de las emociones y a emparejar experiencias emocionales con palabras que se refieren a emociones.
- *Ejemplo*: “Mamá tiene ansiedad ahora mismo porque llegamos tarde a terapia.”

2. Adopte un enfoque libre de juicios hacia la emoción y transmítalo verbalmente.

- *¿Por qué?*: Ayuda a su hijo/a a observar y describir las emociones de forma objetiva sin reaccionar de forma excesiva a las mismas. ¡También enseña a su hijo/a que no pasa nada por sentir emociones!
- *Ejemplo*: “Tiene sentido que esté sintiendo ansiedad ahora mismo porque odio llegar tarde. No pasa nada por sentirme como me estoy sintiendo.”

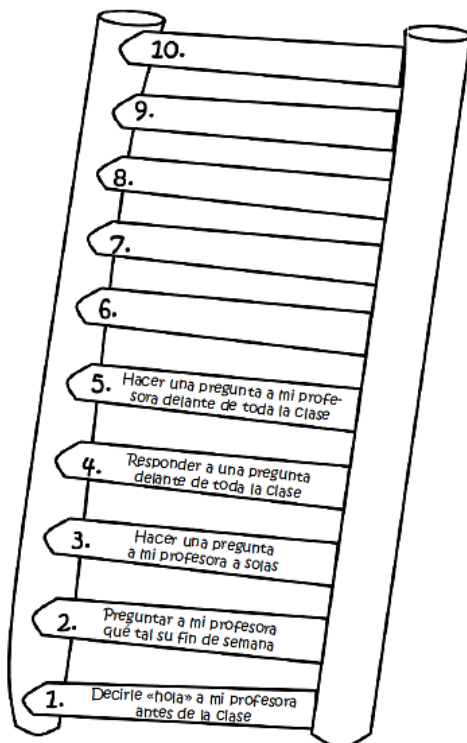
3. Identifique y utilice una estrategia de afrontamiento o habilidad apropiada para manejar la emoción.

- *¿Por qué?*: Ayuda a que su hijo/a aprenda cómo y cuándo utilizar las habilidades de detective de las emociones.
- *Ejemplo*: “Me preocupa que los terapeutas del grupo se enfaden con nosotros. Esto suena mucho a “Esteban el exagerado” así que voy a utilizar la estrategia de pensar como un detective para que se me ocurra un pensamiento más realista”.

Sesión 10 del grupo de padres

Meta: Hacer una pregunta a mi profesora delante de toda la Clase.

Pasito a pasito:



Premios:

Salir a tomar un helado.

Un pequeño juguete nuevo.

Librarse de hacer tareas de la Casa esta noche.

Irse a dormir 30 minutos más tarde de la hora normal.

30 minutos extra de ordenador, tableta, móvil...

Figura 16.7. Ejemplo de escalera de las emociones.

Sesión 10 del grupo de padres

¿Cómo utilizar los comportamientos de crianza opuestos para apoyar a su hijo en la realización de exposiciones?:

1) Expresa empatía (y dé ánimos) antes y después de la exposición.
Ejemplo: *«Imagino que esto debe de ser muy difícil para ti porque tienes miedo de que el perro sea peligroso, ¡pero ahora puedes usar las habilidades de detective de las emociones para enfrentarte a la situación!».*

2) Consistencia en el uso del premio y del castigo

Cuando usted y su hijo planifiquen la realización de una exposición, asegúrese de que cumplen el plan (¡aunque solo sea una pequeña parte!).

Incluso si el niño necesitó que la exposición fuera algo más fácil de lo planeado o si fue incapaz de realizarla, encuentre algo por lo que felicitarle.

Premie al niño lo antes posible tras la exposición.

Sesión 10 del grupo de padres

3) Proporcionar una independencia saludable.

Permita que su hijo contribuya a decidir el próximo paso de las exposiciones y cuándo realizarlo.

Si el niño parece tener dificultades para enfrentarse a la exposición, exprese empatía y ánimos y, después, espere (con el objetivo de dar a su hijo el tiempo suficiente para comenzar).

Siempre que sea posible, permita que su hijo realice solo las exposiciones, sin intervenir para ayudarlo.

4) Realizar un modelado saludable de las emociones

Comunique con palabras, gestos y comportamientos que la situación que su hijo va a afrontar es segura.

SESIONES 11-14

Sesiones 11-14 del grupo de niños

- Objetivos generales:

1. Planificar y llevar a cabo la exposición inicial a una situación emocional (sesión 11).
2. Planificar y llevar a cabo actividades adicionales de exposición a situaciones emocionales (sesiones 12-14).

11. HABILIDAD E: EXPERIMENTANDO MIS EMOCIONES



Durante estas sesiones:

1. Nos enfrentaremos a las situaciones que nos hacen sentir emociones fuertes (exposiciones a situaciones emocionales), para así aprender a hacer frente a estas emociones.
2. Con la ayuda de nuestros padres, en casa seguiremos practicando las exposiciones a situaciones que nos provocan emociones fuertes.

Sesión 11 del grupo de niños

Elija una exposición que provoque cierto malestar pero que no sea demasiado difícil para ningún niño del grupo.

Ejemplos: ver cómo al terapeuta le extraen sangre, hacer que los niños se paseen llevando sombreros divertidos o con la cara pintada por los pasillos de un edificio donde hay gente que pueda verlos; pedir a personas extrañas un bolígrafo o hacer alguna pequeña representación delante de sus padres

Hoja de trabajo 10.1: Experimento para enfrentarnos todos juntos a las emociones fuertes



Ahora que nosotros, detectives de las emociones, te hemos enseñado todos los pasos para hacer un experimento científico y has practicado muchos experimentos con tu terapeuta y en casa, ¡estamos preparados para hacer juntos el primer **experimento para enfrentarnos a nuestras emociones!**

Tu terapeuta te va a dar más información sobre el experimento que vas a hacer. Simplemente acuérdate de apuntar los pasos del experimento cuando lo estés haciendo y de utilizar, cuando sea necesario, las habilidades de «observar, describir y experimentar» para estar concentrado en el momento presente.

1. Empieza poniendo un nombre al experimento

2. Piensa en qué crees que ocurrirá

3. Prueba a hacer el experimento

4. Observa qué ocurre

5. Haz el experimento de nuevo

ANTES de la exposición a la situación emocional

- Pida al niño que identifique **cómo espera sentirse** al finalizar la exposición.
- Pida al niño que **describa las emociones/sensaciones físicas/pensamientos que espera experimentar.**
- Pídale que **reflexione sobre la intensidad de la emoción** que espera tener (p.ej., 0-10, colores o temperatura, ¡lo que funcione!) ¿Es necesario?
- No tener un gran debate sobre esto... ¡**simplemente hacer** la exposición!

DURANTE la exposición a la situación emocional

Debe monitorizar adecuadamente al niño durante la exposición:

- La monitorización se puede hacer de manera simple (antes, durante y después de la exposición) o de manera más detallada (antes, varias veces durante y una vez que termine la exposición).

A lo largo de todo el proceso, utilizar las técnicas de conciencia en el momento presente y poner nombre a las emociones.

Cómo lidiar con la angustia durante las exposiciones.

- *Establecer metas realistas, dar opciones.*

¿Cuándo finalizar la exposición?

→ Que haya habido aproximación – no evitación – y algo de habituación o reducción en la intensidad de la emoción

DESPUÉS de la exposición a la situación emocional

- ¡Es importante **reflexionar** después de la exposición!
- ¿Hubo algo que sorprendió al niño/adolescente?
- ¿Ocurrió lo que esperaba que sucediera?
- ¿Aprendió algo nuevo sobre la situación o sobre sus comportamientos durante la exposición?
- ¿Su capacidad para prestar atención a la emoción desagradable que estaba experimentando mejoró con el tiempo?
- ¿La intensidad de la emoción fue especialmente alta antes de que comenzara la exposición? ¿Continuó disminuyendo durante la exposición? ¿Y una vez que terminó la exposición?

Tabla 16.2. EXPOSICIONES ADECUADAS PARA....

¿OBSESIONES/COMPULSIONES? ¿TRISTEZA?

¿MIEDO/ANSIEDAD? ¿FRUSTRACIÓN/ENFADO? ¿PREOCUPACIÓN?

¿CULPA/VERGÜENZA? ¿ATAQUES DE ANSIEDAD/PÁNICO?

A

- Mirar fotos o ver vídeos de un animal, objeto o situación temida.
- Observar el animal, objeto o situación temida sin involucrarse.
- Tocar el animal o el objeto o involucrarse en la situación temida

B

- Ser expuesto a un resultado temido durante la sesión (p.ej., fallar un ejercicio difícil durante la sesión).
- Cometer a propósito un fallo en los deberes y no corregirlo
- Tener que separarse de uno de los padres/ser querido y no saber exactamente dónde está la persona

Tabla 16.2. EXPOSICIONES ADECUADAS PARA....

¿OBSESIONES/COMPULSIONES? ¿TRISTEZA?

¿MIEDO/ANSIEDAD? ¿FRUSTRACIÓN/ENFADO? ¿PREOCUPACIÓN?

¿CULPA/VERGÜENZA? ¿ATAQUES DE ANSIEDAD/PÁNICO?

C

- Hacer una actividad para provocar sensaciones físicas desagradables
- Aproximarse o estar en situaciones asociadas a síntomas de pánico o a sensaciones físicas desagradables

D

- Perder en un juego o actividad
- Tener que tratar de resolver un problema o de hacer un puzle que es extremadamente complicado o que no tiene solución
- Tener que hacer una tarea “aburrida”

¡NIÑOS GANAN LA INSIGNIA E!



C

Conocer cómo me siento



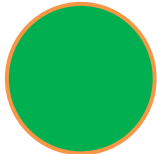
L

Localizar mis pensamientos



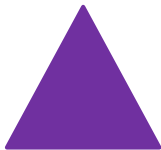
AV

Aventurar pensando como un detective y resolviendo problemas



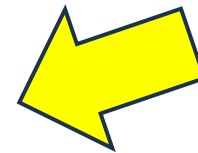
E

Experimentar mis emociones



S

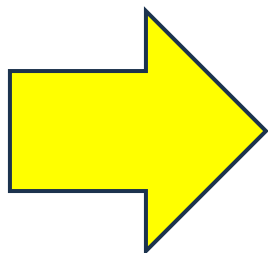
Seguir bien y feliz



SESIÓN 15

C L AV E S

Sesión 15



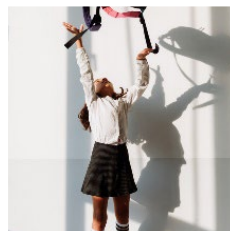
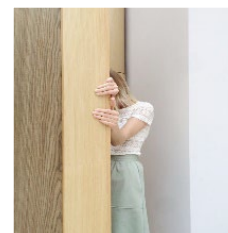
Habilidad C: conocer
cómo me siento

Habilidad L: localizar mis
pensamientos



Habilidad AV: avanzar
pensando como un
detective y resolviendo
problemas

Habilidad E:
experimentar mis
emociones



Habilidad S: seguir bien
y feliz

Sesión 15, grupo de niños

Recordar a los niños que las emociones son normales, naturales y inofensivas.

Compartir los logros de los que los niños están orgullosos.

Comentar la idea de “convertirse en su propio terapeuta”.

Trabajar con los niños para que identifiquen las áreas en las que todavía quieren trabajar.

Hoja de trabajo 12.1: Hacer balance de todo lo que he conseguido

¡Durante muchas semanas has sido muy valiente y fuerte aprendiendo las habilidades que te han convertido en un experto detective de las emociones! Colabora con tu terapeuta para hablar o escribir sobre las cosas que has hecho en este programa, especialmente aquellas que te han hecho sentir más orgulloso de ti mismo. Después, intenta pensar y apuntar aquellas cosas que has aprendido y que puede que enseñes a otros niños sobre cómo manejar las emociones fuertes cuando, por ejemplo, nos sentimos preocupados, asustados, enfadados o tristes.

1. ¿Qué es lo que más vas a recordar de este programa?

2. ¿Qué debes hacer cuando tienes que manejar una emoción difícil?

3. ¿Qué le dirías a otros niños de tu edad que tienen muchas emociones difíciles o fuertes?

4. ¿Qué esperas del futuro?



Sesión 15, grupo de padres

Objetivo 2:

- Comentar y celebrar los progresos realizados por cada niño.
- Normalizar la necesidad de práctica continua.
- Revisar los formularios de evolución de los problemas principales.

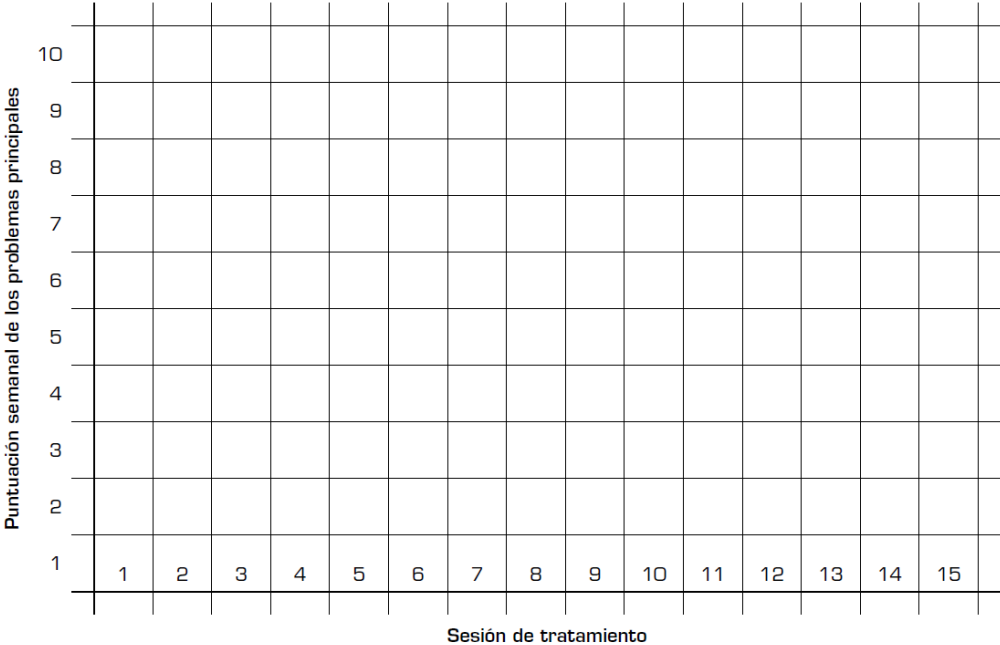
Comentar y celebrar los
progresos realizados por
cada niño.

Normalizar la necesidad de práctica continua.

Revisar los formularios de evolución de los problemas principales.

APÉNDICE 22.1. FORMULARIOS DE EVOLUCIÓN DE LOS PROBLEMAS PRINCIPALES

Problemas principales del niño (estimación de los padres)



Hoja de trabajo 12.3: Certificado de finalización del programa
Detectives de las Emociones

DIPLOMA

Este certificado de excelencia es para

por finalizar de forma excelente
el programa Detectives de las Emociones UP-C

Terapeuta

Fecha



OBJETIVO FINAL
- ¡Convertirse en
un detective de
las emociones!

¡Gracias!

Tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales: aplicación del UP-C

14 de junio de 2024

Julia García-Escalera, Ph.D.
jgarciaescalera@psi.uned.es
Profesora Permanente Laboral, UNED

UNED

Facultad
de Psicología