

MEDIDAS Y ESTRATEGIAS PARA LA INTERVENCIÓN CON ALUMNADO CON
NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES ASOCIADAS A TRASTORNOS GRAVES
DE CONDUCTA

Componentes del Grupo de Trabajo:

Alberto Hidalgo Domínguez

Esther Molina Torres

Celia Palomo Marín

Ana Sánchez Centeno

Andrea Sevilla Moreno

Curso 2020/2021

ÍNDICE

EVALUACIÓN

1. Tipos de instrumentos
2. Pruebas editadas

INTERVENCIÓN

A) Estrategias metodológicas

1. Pautas generales
2. Normas de clase
3. Sesión de acogida
4. Gestión del tiempo
5. Gestión de conflictos

B) Medidas a nivel de centro, aula e individual

Medidas a nivel de centro

1. Protocolo de crisis
2. Tutoría entre iguales
3. Patios dinámicos
4. Programa de mediación entre iguales
5. Programas de colaboración en centros
6. Programas de voluntariado
7. Circuitos motrices

Medidas a nivel de aula

1. Sesiones de relajación
 - 1.1. Imaginación Guiada
 - 1.2. Relajación progresiva
 - 1.3. Mindfulness
 - 1.4. Relajación autógena
2. Cariñograma
3. Rincón del acuerdo
4. Circuitos de texturas

5. Rincón de la calma
6. Buzón de sugerencias
7. Máquina de sonrisas
8. Arteterapia y Musicoterapia
9. Saludo emocional

Medidas a nivel individual

1. Fichas de reflexión
2. Entrenamiento en habilidades sociales
3. Caja de la calma
4. Caja de la rabia
5. Economía de fichas
6. Diario emocional

Medidas para la familia

1. Pautas en modificación de conducta
2. Pautas para el hogar
3. Contrato de conducta
4. Cuentos
5. Programas editados

BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

ANEXOS

1. Análisis funcional de conducta

EVALUACIÓN

1. Tipos de instrumentos

Los distintos instrumentos que se proponen para recabar datos son los siguientes:

- **Análisis funcional de la conducta:** Registro donde se analiza antecedentes y consecuentes a la conducta disruptiva manifiesta por el alumno/a. (Anexo 1)
- **Observación en el aula:** Análisis DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades), estilo de aprendizaje, intereses, vínculo con el docente o los propios compañero/a, habilidades sociales con sus iguales y adultos, etc.
- **Producciones elaboradas por el alumnado:** Libretas, trabajos, dibujos, etc.
- **Observación en otros entornos:** Patio del colegio, fila, transporte escolar, inmediaciones del centro, comedor, actividades complementarias o extraescolares, etc.
- **Entrevistas:** Familia, tutor/a, con profesionales externos, etc.).
- **Registros de tutoría.**
- **Actas de los Equipos Educativos.**
- **Informes de los Servicios de Salud.**
- **Informes externos** (otras administraciones, asociaciones, ONGs, centros privados, etc).

2. Pruebas editadas

ACE: Alteración del Comportamiento en la Escuela.

ACS: Escala de Afrontamiento en Adolescentes.

A-D: Cuestionario A-D Conductas Antisociales-Delictivas.

A-EP: Cuestionario para la evaluación de la autoestima en E. Primaria.

BADYG: Batería de Aptitudes Diferenciales y Generales.

BASC: Sistema de Evaluación de la Conducta de Niños y Adolescentes.

BRIEF-P: Evaluación Conductual de la Función Ejecutiva. Versión Infantil.

CACIA: Cuestionario Autocontrol Infantil y Adolescente.

CAPI-A: Cuestionario de Agresividad Premeditada e Impulsiva en Adolescentes.

CAS: Cuestionario Ansiedad Infantil.

CECAD: Cuestionario Educativo Clínico: Ansiedad y Depresión.

CONNERS: Escala Conners.

D2: Test de Atención D2.

EDAH: Escala para la Evaluación del Trastorno con Déficit de Atención con Hiperactividad.

ENFEN: Evaluación Neuropsicológica de las Funciones Ejecutivas en Niños.

ESPA 29: Escala de Estilos de Socialización Parental en la Adolescencia". (Estilo educativo)

ESPERI: Cuestionario para la Detección de los Trastornos del Comportamiento en Niños y Adolescentes.

EVHACOSPI: Test de Evaluación de Habilidades Cognitivas de Solución de Problemas Interpersonales.

FF-SIL: Cuestionario de Funcionamiento Familiar.

MAGALLANES: Escala Magallanes

MFF-20: Test de Emparejamiento de Figuras Conocidas.

SENA: Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes.

SNAP-IV: Escala SNAP-IV.

SPECI: Screening de Problemas Emocionales y de Conducta Infantil.

STAXI-NA: Inventario de Expresión de Ira Rasgo-Estado en Niños y Adolescentes.

STROOP: Stroop Test de Colores y Palabras.

TAMAI: Test Autoevaluativo Multifactorial de Adaptación Infantil.

TESEN: Test de los Senderos para la Evaluación de las Funciones Ejecutivas.

INTERVENCIÓN

A) ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

1. Pautas generales

1. Reforzar la conducta positiva.

Hay que reforzar lo que hace bien, a través de elogios, muestras de afecto, reconocimiento del esfuerzo que hace por cambiar su conducta y controlar sus emociones, etc.

2. Reducir las llamadas de atención

Hay que tener presentes que este tipo de alumnado recibe al día muchas llamadas de atención. Se recomienda utilizar la regla "3 a 1", 3 refuerzos positivos por cada llamada de atención, sobre todo si son pequeños/as.

3. Ignorar las conductas negativas leves.

Las conductas inadecuadas leves que hace para llamar la atención se podrán ignorar, para no reforzarlas. Si no son leves, debe aprender que las conductas tienen consecuencias, por ejemplo, haciendo alguna acción que compense el daño causado con su mala conducta.

4. Llamar su atención en las explicaciones

Si se distrae durante las explicaciones, llamar su atención, utilizarlo/a como ejemplo, elogiando a los compañeros que están atendiendo, nombrarlo/a,

5. Reducir el tiempo de espera.

Si la explicación es larga, se le podrá decir las actividades que tiene que hacer para que las vaya haciendo mientras tanto.

6. Llegar a acuerdos

Se podrán negociar ciertos acuerdos acordes a la situación y a su edad. "Si haces esto, pongo tu canción favorita", "si haces lo otro, podrás descansar 5 minutos", etc.

7. Hacerle responsable de ciertas tareas dentro del aula

Se le podrá hacer responsable de alguna tarea en la que su energía sea algo positivo, por ejemplo: encargado de limpiar los borradores de la pizarra, de escribir la fecha en la pizarra, ir a por fotocopias, etc., se podrá usar esta estrategia cuando el alumno esté inquieto.

8. Anticipación

Es importante anticiparnos a las conductas, prestando atención a las señales de alarma. Si muestra signos de agitación se deberá usar alguna estrategia que le haga cambiar su estado de ánimo, por ejemplo hacer algo que le guste, o simplemente hablar con él/ella para que se autorregule.

9. Establecer límites claros

Se deberán marcar unos límites claros sobre lo que puede y no puede hacer para crear en el niño seguridad y reducir su nivel de ansiedad. El establecimiento de unos límites claros le ayudará en el proceso de aprendizaje de la tolerancia a la frustración y control de la ansiedad.

10. Dar las instrucciones de manera clara.

Se le darán las instrucciones de manera clara y ordenada, paso por paso, para que el/la alumno/a las pueda asimilar. Si es necesario se puede pedir que las repita. Preguntarle para asegurarse de que las ha comprendido.

11. Cerrar los conflictos que surjan

Es importante que cuando suceda un conflicto se pueda cerrar, con alguna acción reparadora que dependerá de la edad: pidiendo perdón, reparando el daño causado, manteniendo un compromiso de que va a hacer algo por la persona a la que ha dañado, aceptando las consecuencias, etc.

12. Gestión del espacio

La posición del alumno/a dentro del aula es algo importante, se recomienda colocarlo/a lejos de distractores (ventanas, carteles, puertas, etc.), en un asiento cercano al profesor o con algún compañero/a que le no le distraiga.

2. Normas de clase

Las normas de clase son un recurso excepcional para que el alumnado aprenda actitudes democráticas. No se trata pues de que el alumnado cuente con unas normas en el aula que el profesorado dé por buenas sino que es fundamental el proceso de elaboración de las mismas, así como asumir las consecuencias que de su aplicación se deriven.

La elaboración de normas constará de las siguientes fases:

1. Fase de sensibilización

El profesorado abrirá un proceso de reflexión que puede incluir actividades y dinámicas que evidencien la necesidad de establecer las reglas del juego.

2. Fase de elaboración

El alumnado llevará a cabo una lluvia de ideas sobre las normas que el grupo-clase cree necesarias para su buen funcionamiento. Sobre cada norma propuesta habrá que explicitar las posibles consecuencias y se valorarán los pros y los contras de que sea aplicada.

3. Fase de consenso

El grupo clase decidirá qué normas serán las seleccionadas. Se podrá hacer mediante votación por unanimidad, por mayoría absoluta, por mayoría simple, etc. Se explicará cada uno de estos conceptos.

4. Fase de aplicación

El alumnado, con ayuda del profesorado, se ocupará de que las normas se apliquen tal y como han sido diseñadas.

5. Fase de seguimiento y reformulación.

En este último paso el alumnado tendrá la oportunidad de cambiar las reglas para que se ajusten al buen funcionamiento de la clase.

En este proceso de elaboración de las normas del aula se tendrán en cuenta los siguiente aspectos:

- El profesorado procurará no guiar al alumnado hacia las normas que quiere establecer. El alumnado debe aprender que debe asumir las consecuencias de las decisiones que toma por lo que deberá estar muy atento a los compromisos que adquiere con el grupo-clase y con el propio profesorado.
- Las normas deberán estar escritas de forma clara, precisa. y redactadas en positivo.
- Se deberán especificar las consecuencias de su incumplimiento.
- Durante el desarrollo de la actividad se fomentará el trabajo cooperativo, la reflexión, la participación y el respeto por las necesidades y opiniones de los demás

3. Sesión de acogida

¿Para qué realizar una sesión de acogida con este alumnado?

En muchas ocasiones tras una escalada conductual, el alumnado vuelve al centro educativo, descolocado, en ocasiones invadidos por muchas emociones negativas como: miedo, vergüenza, tristeza, rabia...

Por ello, es importante que el alumno/a no entre directamente como si nada en el aula, sino que se trabaje una sesión de acogida por el maestro/a de PT u otra persona de referencia para este alumno/a.

Para ello, pueden realizarse actividades o dinámicas para conocer la actitud del alumnado y que sepa que desde el centro educativo no hay emociones de rechazo hacia él/ella, sino que estamos allí para ayudarlo/a y que entre todos/as establezcamos un buen vínculo entre el niño/a-centro educativo.

4. Gestión del Tiempo

La forma en que se gestiona y organiza el tiempo con este alumnado mejora sensiblemente la conducta en el aula y la relación que establecen con sus compañeros, evitando las desregulaciones y los episodios de crisis.

Algunos de los aspectos que debemos tener en cuenta para organizar su plan de trabajo diario son:

- Llevar a cabo una agenda y un horario de trabajo le facilitará la organización de las tareas que debe realizar tanto en el aula como en casa, anticipando lo que va a suceder y favoreciendo la interiorización de las rutinas. Se puede colocar un reloj de cartulina que marque la hora a la que termina la jornada escolar y un reloj (de arena, cronómetro...) que vaya marcando el final de las sesiones de trabajo que van concluyendo. Pegar su horario en el pupitre.
- Estructurar las clases y crear rutinas. En estas rutinas se deberán incluir los tiempos necesarios para organizar el material.
- Proporcionar un tiempo adicional para realizar algunas tareas.
- Fraccionar las tareas en pequeños pasos, especialmente aquellas que son más largas o complicadas.
- Planificar tanto la tarea como los descansos.
- Programar tiempos para realizar tareas y responsabilidades de ayuda al profesorado que le permitan moverse y eliminar la tensión acumulada.
- Empezar el día con ejercicio físico (clase de E.F) aumenta su capacidad de concentración para las sesiones de trabajo posteriores.
- Durante las últimas horas del día su capacidad de concentración disminuye y hay más probabilidades de que este tipo de alumnado se desregule emocionalmente debido al cansancio. Se pueden aprovechar las últimas horas del día para hacer actividades que impliquen menor concentración en ambientes desestructurados o al aire libre.
- Organizar con suficiente anticipación un calendario de exámenes de las diferentes materias de forma que no coincidan más de uno en un día. De este modo el niño o niña podrá organizar mejor sus tiempo de estudio. Procurar que sea equilibrado en la densidad de materia a estudiar. Se podrá permitir que haga el examen de forma fragmentada en varias sesiones si se cree conveniente.
- Se puede flexibilizar la duración de la jornada de asistencia al centro escolar.

5. Gestión de los conflictos.

¿Por qué trabajar la gestión de conflictos?

El centro educativo es un lugar de encuentro dónde interrelacionan diferentes opiniones, sensibilidades... Para que el alumnado crezca emocionalmente, es fundamental ayudarlo a saber cómo gestionar los conflictos. Cualquier gesto o comentario pueden poner a prueba las relaciones y la capacidad de convivencia dentro de la clase.

¿Qué debemos hacer como docentes?

Como docentes debemos:

- Utilizar frases que reflejen nuestros propios sentimientos y no se limiten a culpar a los otros/as.
- Enseñar a escuchar y ser empáticos con los otros/as y a pedir perdón cuando sea necesario.
- Invitar al otro a resolver un conflicto.
- Enseñar a no guardar rencor para poder seguir hacia delante.

Para enseñar en clase a gestionar los conflictos, debemos partir de dinámicas de grupo. Un ejemplo que nos puede ser útil es el método SOCS.

El método SOCS, nos propone cuatro fases:

- S de situación: El grupo-clase escucha el planteamiento del problema.
- O de opciones o alternativas: Se proponen alternativas en grupo cooperativo sobre cómo resolver el conflicto.
- C de prever consecuencias: de cada opción planteada, se formulan consecuencias buenas y malas y se elige aquella que suponga menos consecuencias negativas de manera cooperativa.
- S de simulación o representación de la solución: el alumnado tendrá que negociar cuál de ellas es la adecuada y elegir la propuesta mejor para la mayoría.

B) MEDIDAS A NIVEL DE CENTRO, AULA E INDIVIDUAL

MEDIDAS A NIVEL DE CENTRO

1. Protocolo de crisis

¿Qué es un protocolo de crisis?

Se trata de un documento que recoge el análisis de los factores que afectan a la situación y las actuaciones que se van a llevar a cabo para dar respuesta al alumnado en un episodio de desregulación emocional. Para ello se tendrán en cuenta tanto actuaciones de tipo preventivo como de intervención durante la crisis.

Consideraciones Previas:

- El procedimiento debe estar recogido por escrito y ser conocidos por todos los profesionales que trabajan en el centro educativo, ya que el desencadenante de una crisis puede darse en cualquier momento y lugar y la respuesta deber ser la misma.
- Debe existir coordinación de todos los profesionales en la ejecución del procedimiento de intervención. Y en el mismo debe estar determinado con anterioridad quién debe de asumir la responsabilidad de intervenir y cuál es el papel de los demás profesionales.
- Se debe diferenciar una crisis (en la que existe descontrol manifiesto y suponen situaciones o cadenas de acontecimientos que pueden presentar un desenlace peligroso para la persona, los compañeros o los profesionales que le atienden) de una rabieta u otra respuesta.
- El protocolo debe ser conocido por la familia. Previamente se deben considerar y analizar los signos de alerta y actividades, actitudes favorecedoras.

Comprende:

- Signos de alerta.
- Análisis de factores que favorecen la tranquilidad.
- Fase de prevención de la crisis:
 - Desencadenantes.
 - Intensificación de la situación.
- Fase de intervención:
 - Detección.
 - Responsables.
 - Actuación.
 - Recuperación.

2. Tutoría entre iguales (TEI)

Se trata de un programa de convivencia para la prevención de la violencia y el acoso escolar creado por Andrés González Bellido. Es un método de aprendizaje cooperativo centrado en el desarrollo por parejas de las competencias cognitivas y emocionales, un miembro de la pareja se convierte en tutor/a y el otro en tutorizado/a.

El objetivo principal es crear una escuela inclusiva y no violenta, que fomente las relaciones satisfactorias entre iguales. La TEI busca el incremento de la empatía y la autorregulación de las emociones. Además, contribuye al desarrollo cooperativo del grupo clase.

Se caracteriza por tener cinco fortalezas:

1. Centro educativo y profesorado
2. Alumnado tutor
3. Alumnado tutorizado
4. Familia
5. Evaluación

Implementación:

- a) Aprobación de la aplicación del TEI por parte del Claustro o Consejo Escolar
- b) Formación del profesorado
- c) Formación inicial del alumnado
 - En primer lugar a los tutores/as
 - En segundo lugar a los tutorizados/as
- d) Asignación de parejas
- e) Formación permanente de tutores/as y tutorizados/as mediante actividades de cohesión de parejas, actividades de tutorías, actividades de formación de tutores/as y actividades de evaluación.
- f) Evaluación del final del programa por parte de:
 - Claustro de profesorado
 - Dirección del Centro
 - Alumnado
- g) Memoria y propuestas de mejora

El TEI hace del alumno/a tutor/a, el protagonista del proceso de convivencia, de la prevención de la violencia y del acoso escolar. El alumnado tutorizado cuenta con el apoyo de su tutor/a para cualquier situación en la que necesite su apoyo y su asesoramiento. La elección de las parejas debe darse según el siguiente criterio:

- Secundaria: El alumnado de 3º es tutor emocional del alumnado de 1º
- Primaria: El alumnado de 5º es tutor emocional del alumnado de 3º
- Infantil: El alumnado de 5 años es tutor emocional del alumnado de 3 años

En cada centro debe haber un coordinador/a TEI, como referencia para las tutorías emocionales y un equipo TEI, formado por tres docentes, el coordinador y un representante del equipo directivo, los cuales desarrollan nuevas estrategias de convivencia, diseñan nuevos materiales y asesoran e intervienen en el caso de que exista acoso escolar.

3. Patios dinámicos

Se trata de un modelo pedagógico creado por Gay Lagar basado en la filosofía del juego inclusivo que favorece la inclusión de todo el alumnado de un centro escolar.

El concepto básico del programa "Patios dinámicos" es el juego libre pero ordenado.

El objetivo principal es la inclusión. Los patios dinámicos buscan acabar con el aislamiento y la soledad del alumnado al que no le llama la atención los típicos juegos del recreo. Contribuye al desarrollo de las habilidades sociales y de la convivencia pacífica en el centro.

Se caracteriza por la propuesta de una serie de juegos y actividades divertidas y atractivas presentadas con apoyo visual, que favorecen el juego en grupo y la creatividad, así como el desarrollo de sus talentos. Además, contribuye con la disminución de la contaminación acústica.

Implementación:

a) Características:

1. Coeducativo
2. Activo
3. Creativos
4. Con libertad de juego o no
5. Activa la interacción social
6. Tiene un fuerte componente de inteligencia emocional
7. Cooperativo (en la primera fase de implementación)
8. Competitivo (en la segunda fase de implementación)
9. **Es una medida preventiva para trabajar los trastornos de conducta**

b) Fases:

Infantil y primaria

1ª fase: 1 día a la semana

2ª fase: 2 días a la semana

3ª fase: 3 días a la semana

- Empieza el profesorado colaborador y más tarde se encarga el alumnado colaborador.

Secundaria

1ª fase: 5 días a la semana o elección

- Empiezan a la vez el profesorado colaborador y el alumnado colaborador. En secundaria además de juegos se puede añadir foros, talleres y rincones.

c) La diana a tener en cuenta:

Alumnado diana:

Es el alumnado que no participa de manera espontánea en la vida del patio. Se detecta en la fase 1.

Claustro diana:

Son los maestros que se oponen a mejorar las dinámicas del patio.

d) Espacios:

Zona activa:

Juegos de mucha actividad física (por ejemplo el uso del balón)

Convivencia con el balón: Se debe crear una normativa clara acorde a la edad del alumnado y un panel de resolución de conflictos cooperativo, debe tener un espacio acotado y no se debe prohibir.

Zona semi activa:

Juegos tradicionales

Zona tranquila: Juegos de mesa, areneros o de escuchar música

4. Programa de mediación escolar.

"La mediación escolar es una estrategia de resolución de conflictos en la que se ofrece la oportunidad a los miembros de la comunidad educativa afectados sentarse juntos voluntariamente ante una parte neutral, el mediador o mediadora, para hablar del problema y permitir llegar a un acuerdo de una forma constructiva y colaborativa. Se deberán tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Debe ser un proceso totalmente voluntario.
- El mediador/a debe ser aceptado como persona neutral por todas las partes.
- Es un proceso colaborativo y por lo tanto nadie puede imponer nada a nadie.
- Todas las partes implicadas mantienen su poder de decisión y deciden voluntariamente seguir las reglas del proceso.
- Es un proceso confidencial.

Las ventajas de poner en marcha procesos de mediación son:

- Facilita la resolución de los conflictos y previene el agravamiento de los ya existentes.
- Reduce el número de expedientes disciplinarios en el centro.
- Restablece las relaciones personales entre las partes.
- Mejora la comunicación entre los miembros de la comunidad escolar.
- Los conflictos tienden a disminuir de forma generalizada.
- Favorece la preocupación por los demás.
- Evita solucionar los problemas de forma violenta.
- Mejora las habilidades sociales de toda la comunidad educativa.
- Se buscan otras alternativas a las sanciones reglamentarias.
- Ayuda a que haya una mayor implicación de la comunidad educativa en el centro escolar.
- Favorece la responsabilidad del alumnado ya que se implica en el funcionamiento del centro.

A continuación se ofrecen algunos materiales que pueden ser de utilidad.

[Vídeo mediación alumna-profesor.](#)

[Vídeo mediación alumna-alumna.](#)

[Vídeo mediación profesora - padre de alumno.](#)

[Web www.mediación.org](http://www.mediación.org)

ACTA DE MEDIACIÓN

Mediación celebrada con fecha por un conflicto ocurrido entre con los mediadoresy los mediados/as:

De una parte

Y de otra

Antes de hablar de "nuestro conflicto" que intentaremos solucionar con la ayuda de los mediadores/as, reconocemos participar en la mediación voluntariamente y nos comprometemos a respetar la confidencialidad de todo lo que hablemos durante la mediación, a tratarnos en todo momento con respeto, guardando el turno de palabra y siendo sinceros. Si llegamos a un "acuerdo-compromiso", lo escribiremos y firmaremos; aceptando que dicho compromiso sea entregado por los mediadores/as a jefatura de estudios, quién llevará el seguimiento de su cumplimiento.

Estamos de acuerdo:

Firma mediado/a 1 Firma mediado/a 2

NOS HEMOS CONCILIADO LLEGANDO AL SIGUIENTE ACUERDO-COMPROMISO COMO SOLUCIÓN A NUESTRO CONFLICTO:

y tendremos el seguimiento de nuestro acuerdo con jefatura de estudios el día

PARA PODER DAR POR SOLUCIONADO EL CONFLICTO OCASIONADO POR LA FALTA DE DISCIPLINA.

Fdo. Mediado/a 1 Fdo. Mediado/a 2 En presencia de los mediadores Fdo. Realizado el seguimiento el díadel acuerdo-compromiso se considera por parte del responsable del centro:

que el acuerdo se ha respetado y se da por solucionado el problema.

que no se ha respetado el acuerdo y se debe continuar por vía disciplinaria.

Estamos enterados, Fdo. Mediado/a 1 Fdo. Mediado/a 2 Fdo, Jefatura de estudios

Sello del centro

5. Programas de colaboración en el centro

5.1 Aulas solidarias

Las aulas solidarias consisten en otras clases con un ambiente mucho más normalizado a nivel conductual o comportamental, que acogen a alumnado con comportamientos disruptivos en determinados momentos de la jornada. Suponen un espacio dirigido a modificar la conducta del alumnado mediante la imitación de modelos adecuados. No son espacios utilizados como castigo o “tiempo fuera”.

Normalmente se trata de cursos mayores, ya que estos pueden servir de modelos, pero en muchas ocasiones, es conveniente que acudan a cursos más pequeños, como infantil, o al Aula Específica (siempre y cuando no constituya ningún peligro) ya que en este espacio el niño/a puede ayudar a sus compañeros, lo que fortalecerá su autoestima, a modo de premio.

5.2 Alumnado viajero

El alumno/a viajero es aquel que hace uso del aula solidaria. Puede acudir a cursos más mayores que le ayuden a nivel curricular y le sirvan de modelo conductual adecuado o a etapas más pequeñas como premio por su conducta. Podrá ayudar con las tareas, leer cuentos, servir de ayudante del maestro/a...

También puede colaborar con otras tareas del centro, como el huerto escolar o la biblioteca. Resultan tareas altamente motivadoras que le ayudan a ver que la conducta en clase no es lo “normal”.

6. Programas de voluntariado

Estos programas tienen como fin impulsar y promover la acción voluntaria organizada. El voluntariado es una de las formas de participación social más relevante y los niños/as y adolescentes han de familiarizarse con ella desde edades tempranas. La escuela es un lugar de aprendizaje y de transmisión de valores, por lo que es el espacio idóneo para desarrollar estos programas.

El **aprendizaje-servicio** es una metodología muy útil para entrenar estos valores. Se trata de aprendizajes que son experienciales, que producen un acercamiento al mundo del voluntariado y se posibilita la práctica del mismo, facilitando así la adquisición de hábitos de compromiso cívico por parte de los estudiantes.

El voluntariado es una forma organizada de participación de ciudadanos y ciudadanas que asumen libremente un triple compromiso, según la plataforma del voluntariado:

- Cooperar en la identificación y denuncia de situaciones injustas.
- Buscar soluciones a los problemas que afectan a la sociedad en su conjunto.
- Colaborar activamente en la mejora de actividades medioambientales, culturales y sociales.

Objetivos de estos programas:

- Sensibilizar a los niños y niñas sobre los valores solidarios y de justicia social.
- Trabajar las diferencias individuales, sociales y culturales de una forma lúdica.
- Generar espacios de reflexión e intercambio de opiniones.
- Ofrecer recursos de participación activa.

Podemos poner en marcha estos programas desde el segundo ciclo de educación infantil, mediante actividades prácticas, de concienciación y dinámicas grupales, hasta experiencias reales en tercer ciclo de primaria y eso.

7. Circuitos motrices

¿Cómo se definen?

Son trayectos donde el alumnado tiene que hacer frente a diferentes desafíos físicos. Estos circuitos deben realizarse siguiendo un orden determinado, de tal manera que desde el punto de partida hasta el final, hayan podido pasar por todos los ejercicios presentados.

Como en las demás áreas, cada alumno/a lleva su ritmo de aprendizaje. Según sus características, podemos proponerles ciertos retos para trabajar las habilidades que consideremos necesarias.

Algunos de los objetivos que se pretenden son:

- Desarrollar el control voluntario de la respiración y con ello, favorecer la conciencia corporal, la relajación y el control voluntario de los movimientos.
- Promover la relajación muscular voluntaria y de esta forma, acercarnos a controlar la impulsividad y las emociones.
- Controlar la impulsividad motora, para posteriormente controlar la cognitiva.
- Desarrollar una actitud reflexiva.
- Canalizar la hiperactividad motora a través del ejercicio físico y del juego.
- Desarrollar la expresión de sentimientos y emociones, lo que repercutirá de manera directa en una mejora de las relaciones sociales.
- Reconocer sus capacidades y limitaciones, lo que incrementará su autoestima y autoconcepto.

MEDIDAS A NIVEL DE AULA

1. Sesiones de relajación

1.1. Imaginación guiada

La imaginación guiada es el uso de pensamientos y visualizaciones guiados o dirigidos para profundizar la relajación.

La imaginación guiada recrea escenarios, promueve ideas, sensaciones, imágenes, sonidos, texturas, incluso olores o sitios que generen relajación. Puede incluir todo un recorrido por sitios, por emociones, por momentos en la vida de las personas e incluso puede recrear eventos o situaciones con otras personas para generar paz, armonía y ayudar a quien la practica a manejar su estrés.

Ejemplo:

Cierra los ojos y deja que tus preocupaciones desaparezcan. Imagina tu lugar de descanso. Imagínalo tan realmente como sea posible: lo puedes ver, oír, oler y sentir. La imaginación guiada funciona mejor si incorporas tantos detalles sensoriales como sea posible. Por ejemplo, si estás pensando en una playa:

Disfruta de la puesta de sol sobre el agua.

Escucha el sonido de las olas.

Huele el mar.

Siente el agua fresca en los pies descalzos.

Siente el sabor de la sal del mar en tus labios.

Fuente:

<https://megustavolar.iberia.com/2013/06/la-visualizacion-guiada-para-aliviar-el-estres/>

1.2. Mindfulness

El mindfulness es una técnica de relajación y meditación procedente del budismo que nos ayuda a reducir en gran medida el estrés. Pero, a su vez, también puede venir muy bien para aliviar los síntomas de ciertos trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión. No en vano, el mindfulness reduce los estados emocionales negativos de las personas e incrementa los sentimientos positivos.

La técnica del mindfulness se basa en centrarnos en el momento presente para aceptar nuestras emociones tal cual nacen, sin tratar de controlarlas o evitarlas. De esta forma, se consigue eliminar la frustración o la ansiedad que nos produce el hecho de enfrentarnos a una situación que no podemos cambiar o modificar por mucho que lo intentamos.

Fuente:

https://www.elespanol.com/como/mindfulness-tecnica-controlar-emociones/467703478_0.html

1.3. Relajación Progresiva

Consiste en tensar y destensar diferentes grupos musculares a través de diferentes técnicas como la del método de Jacobson o Koeppen.

Técnica de Jacobson

Siéntate en una silla, con la espalda recta y las manos sobre las piernas en una posición relajada. Los dos pies apoyados en el suelo.

1. Inhala profundamente llevando el aire a tu abdomen. Al exhalar, deja que tu cuerpo empiece a relajarse.
2. Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, los bíceps y los pectorales. Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan.
3. Arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente la relajación en la zona.
4. Arruga la cara. Frunce el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros. Mantén la posición 7 segundos y afloja, centrándote en las sensaciones que la relajación te produce.
5. Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente. Mantén la postura 7 segundos y relaja.
6. Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantén la posición 7 segundos y suelta. Fíjate bien en lo que notas en abdomen y espalda al relajar.
7. Flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos. Mantén la tensión durante 7 segundos y afloja.
8. Para terminar, estira los pies como una bailarina, a la vez que tensas muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo. Pasados 7 segundos suelta y siente la relajación.

Fuente:

<https://www.colchonexpres.com/blog/relajacion-progresiva-jakobson>

Técnica de Koeppen

1. Grupos musculares manos y brazos

"Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda, tienes que tratar de exprimirlo para sacarle todo el jugo." Se repite tres veces con cada mano.

2. Grupos musculares brazos y hombros.

"Ahora vamos a imaginarnos que somos un gato muy muy perezoso y queremos estirarnos..." El ejercicio se repite cinco veces.

3. Grupos musculares hombros y cuello.

"Ahora eres una tortuga y tienes que esconderte y meter tu cabeza en el caparazón. Lo haces llevando tus hombros hacia tus orejas, con la cabeza entre los hombros". El ejercicio se repite tres veces.

4. Grupo muscular la mandíbula

"Tienes un chicle enorme, quieres morderlo, masticarlo, comerlo pero es tan grande... Vamos a morderlo con todos los músculos de tu cuello, con tu mandíbula. Apriétalo bien". El ejercicio se repite tres veces.

5. Grupos musculares cara, nariz y frente.

"Una avispa ha venido a meterse contigo y se ha posado en tu nariz. Tratas de espantarla pero no puedes usar las manos." Repetimos tres veces.

6. Abdomen.

"Estás tumbado sobre la hierba, panza arriba, y un elefante se dirige hacia ti. Tienes que tensar el abdomen." El ejercicio se repite dos veces.

7. Grupo muscular piernas y brazos

"Vamos caminando y encontramos un barrizal, ¿quieres meter tus pies en él? Debes empujar con todas tus fuerzas." El ejercicio se repite dos veces.

Fuente:

<https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tdah-relajacion-muscular-de-koeppen-para-el-control-de-la-ansiedad-en-ninos-.html>

1.4. Relajación autógena de Schultz

Consiste, básicamente, en una serie de frases elaboradas con el fin de inducir en el sujeto estados de relajación a través de autosugestiones.

La sesión comienza con el sujeto cómodamente instalado en el sofá, sillón u otro y con los ojos cerrados.

Introducimos ejercicios de respiración:

1. Quiero que te concentres en tu respiración, a medida que inspiras tu abdomen se eleva, y cuando expiras, el abdomen baja suavemente. Ahora concéntrate en tu mano y brazo derecho y comienza a decirte interiormente: «siento mi mano derecha pesada (se repite tres veces), siento una agradable sensación de calor que recorre mi mano y brazo derecho (dejar un tiempo para que el sujeto trate de sentir estas sensaciones)».
2. Visualiza tu mano y brazo derecho en un sitio cálido, dándoles el sol, nota esa agradable sensación. Imagínate que estás tumbado sobre la arena caliente, en la playa, siente cómo tu brazo toca la arena cálida. Repite tu mismo interiormente: “mi mano y brazo derecho se vuelven muy cálidos y pesados” (pausa) y seguimos: una agradable sensación los invade y los notas cada vez más relajados. Respira profunda y lentamente, tus brazos están ya relajados.
3. Este tipo de instrucciones se van dando sucesivamente para la mano y brazo izquierdo, pie y pierna derecha e izquierda, volviendo después sobre todas las extremidades antes de pasar al abdomen. Mis manos y brazos están cálidos y pesados (15 segundos repitiéndolo). Mis pies y piernas están cálidas y pesadas (15 segundos repitiéndolo). Mi abdomen está ahora también cálido y puedo notar una agradable sensación de tranquilidad por todo mi cuerpo.

Fuente:

<https://megustavolar.iberia.com/2012/10/la-relajacion-autogena/>

2. Cariñograma

El cariñograma consiste en armar un panel con materiales simples como cartón y vasos descartables. Se realiza la base con el cartón forrado con un color llamativo y con pegamento se fijan a la base tantos vasos descartables como niños haya en la clase. Por fuera de cada vaso se le colocan los nombres, de modo que cada niño tiene su vaso con el nombre. La propuesta consiste en que en momentos determinados de la semana, cada niño le escriba a un compañero algo amable y positivo que puede ser una felicitación, un elogio, una muestra de cariño, un agradecimiento, etc. Para niños que aún no escriben, se puede optar por que realicen dibujos o que sea el maestro quien escriba lo que el alumno quiere transmitir.

Luego se introduce el mensaje en el vaso que corresponde al niño a quien va dirigido. Al finalizar la semana, cada niño saca los mensajes de su vaso, los lee, los comparte con el grupo, comenta cómo se siente, etc. Los mensajes se guardan en un sobre que cada alumno tiene pegado en su cuaderno.

Para asignar a qué niño le escribe cada uno y evitar que queden alumnos sin recibir mensajes, se pueden usar métodos sencillos de asignación por azar como por ejemplo tener todos los nombres de los chicos escritos en palitos de helado dentro de un frasco e ir sacando aleatoriamente. También se puede dar la situación de niños que quieran escribirle a más de un compañero y otros que no quieran hacerlo y esto también es válido. Lo importante es no forzar la situación y dar tiempo para que comience a incorporarse la práctica de un modo natural.

Fuente:

<https://proyectocepa.com/carinograma-una-propuesta-para-trabajar-las-emociones-positivas-y-la-socializacion-en-el-aula/>

3. Rincón del acuerdo

Consiste en establecer un lugar para iniciar a resolver los conflictos de manera autónoma. Si dos alumnos han tenido un conflicto, se les dejará un espacio en el que puedan hablar tranquilamente el tiempo necesario hasta que lleguen a un acuerdo.

Al principio será necesario que un adulto haga de mediador y les dé herramientas de cómo hacerlo, para poco a poco ir dejándoles espacio para que lo solucionen de manera autónoma.

Cuando lo hayan solucionado, informarán al maestro o maestra la manera en la que lo han resuelto.

Preparación

Se elige un espacio en el aula y se decora con la ayuda de todos los alumnos, para que lo consideren algo propio. El rincón puede incluir:

- Carteles con normas que les ayude a resolver los conflictos.
- Objetos con forma de bocas y orejas, de tal forma que solo el que sostenga la boca tenga el turno de palabra y el que sostenga la oreja deberá escucharle hasta que tenga el turno de palabra.

4. Circuito de texturas

¿Qué es?

El circuito de texturas es un recurso que procura la relajación de los alumnos y alumnas a través de la estimulación táctil.

Consiste en un tablero de corcho o de cualquier otro material que permita insertar diferentes texturas formando un itinerario. El niño/a recorrerá con el dedo lentamente la distancia desde el extremo inicial hasta el extremo final.

Las texturas pueden obtenerse de objetos reciclados, materiales de papelería u objetos de la propia naturaleza: legumbres, cuerdas, tejidos, trozos de plástico, fragmentos de juguetes, piedrecitas, etc.

Cuando se observe en el alumnado ciertos niveles de ansiedad no muy elevados se le puede invitar a realizar el recorrido para evitar la escalada a niveles mayores de ansiedad.

5. Rincón de la calma

¿Qué es?

El rincón de la calma es un espacio que se genera para proporcionar un ambiente seguro donde el niño/a no se sienta juzgado en su emoción, sino que donde ésta se valida y se aprende a poder gestionarla.

Este espacio ayudará al niño/a a mejorar su autorregulación emocional, el autoconocimiento y el respeto a sí mismo y a los otros, y le servirá como alternativa a la agresividad como medio de canalización. Podrá ser utilizado cuando el niño lo demande y sin restricciones.

¿Qué necesitamos para nuestro rincón?

El rincón de la calma se debe ir adaptando a las características del niño/a. Lo ideal es que el espacio permita una sensación de intimidad sin impedir la observación del adulto, colocando, por ejemplo, un biombo.

- **Cojines o alfombras en el suelo.**
- **Olor relajante.** Los aromas sirven para evocar situaciones. Se puede introducir algún olor (recomendable lavanda u otros olores suaves) durante las sesiones en las que se trabajen técnicas de relajación. Una vez que el cerebro identifique un olor con un estado mental, será más fácil volver a ese estado cuando lo identifique.
- **Música relajante.**
- **Caja de la calma.**

Estos materiales se pueden ir cambiando según necesidades del niño/a y pueden fabricarse a mano, trabajando con él o ella el fin de esta actividad.

¿Cómo ponemos en marcha el rincón de la calma?

- Previamente se le presentará la creación de este espacio seguro. Puede recurrir a él cuando esté enfadado/a, necesite relajarse, necesite pensar o estar a solas...
- Es importante dialogar sobre el espacio para que lo entienda bien y hacerle comprender que es un lugar seguro y que por ello debe respetarlo.
- Podemos plantear una sesión de relajación y llevarla a cabo en este espacio.
- Es probable que las primeras veces que pierda los nervios no recuerde o rechace el recurso. Es importante que le recordemos con suavidad que puede hacer uso del espacio cuando lo necesite.
- Es importante recordar que al principio el niño/a puede rechazarlo pero, una vez que toma la dinámica, da muy buenos resultados.

Recomendaciones

- **No obligar** al niño/a a usar el recurso, puesto que causaría rechazo. No se usará **NUNCA** como castigo.
- **No dialogar** con él/ella cuando esté usando el recurso.
- **No hacemos juicios de valor**, ni entramos en discusiones ni provocaciones. **No resolvemos conflictos aquí.**
- Mantendremos una **distancia prudencial** que nos permita observarlo sin invadir su espacio (si es que necesita vigilancia).
- Cuando use el recurso satisfactoriamente **se le felicita.**

6. Buzón de sugerencias

¿Qué es?

Es un recurso válido para las etapas de E. Primaria y E.S.O. Este permite que cada alumno/a sea parte activa en la organización y gestión de los tiempos, espacios y actividades del grupo-clase, pudiendo evaluar todas aquellas medidas puestas en marcha y proponer otras nuevas.

Permite que el alumnado se exprese, especialmente en aquellos casos más reacios a hablar en público, así como la detección de posibles conflictos dentro del grupo, ya que ellos/as tienen una capacidad de observación que alcanza más allá de los espacios a los que los docentes podemos acceder.

¿Cómo se pone en marcha?

Nuestro buzón tendrá tres entradas:

- **Cosas que me gustaría cambiar:** En este espacio pueden añadir todo aquello que está siendo fuente de conflicto personal o para el grupo.
- **Cosas que me gustaría mejorar:** Este espacio permite la evaluación y/o las propuestas de mejora que nuestros alumnos/as consideren oportunas.
- **Cosas que me gustan/me hacen sentir bien:** Garantiza que el alumnado pueda expresar todas aquellas cosas positivas que estén teniendo lugar en el aula o en el centro.

El uso del recurso puede ser libre pero también se presta a utilizarse tras cuestiones planteadas por el profesorado y que luego darán lugar a reflexión y debate tras su lectura.

7. Máquina de sonrisas

¿Qué es?

Este recurso es una idea original de la Psicóloga Celia Rodríguez para generar pensamientos positivos en los niños y niñas. Los beneficios que se persiguen son:

- Desarrollar estrategias para enseñar a identificar qué cosas les hacen sentir felices.
- Desarrollar hábitos de "gratitud" en el alumnado.
- Fomentar una actitud positiva frente a la actitud pesimista que a veces mantienen los menores.

¿Cómo se lleva a cabo?

Para ello los niños y niñas deberán elaborar un listado de cosas que les hacen sentir bien, especialmente en aquellos momentos que se encuentran más apesadumbrados. A continuación se escriben a modo de nota y se doblan cuidadosamente para meterlos en una caja. Posteriormente se decora la caja con rotuladores, pinturas, materiales texturizados, goma eva, papel celofán, materiales reciclados, etc.

Cada vez que el alumnado se encuentre triste y necesite ser animado podrá ir a su caja y sacará uno de los papelitos. Igualmente, si ocurre en clase o en el patio algo divertido puede anotarlo e introducirlo en la caja para recordarlo en los momentos más difíciles.

8. Arteterapia y Musicoterapia

8.1 Arteterapia

La arteterapia es una disciplina psicológica que cada vez está tomando más fuerza. Con ella, a través de una perspectiva emocional y pedagógica, trabajaremos la resolución de conflictos internos, la expresión emocional, el autoconcepto, la autoestima, etc.

Como la arteterapia se centra en el proceso y no en el resultado, **cualquier proyecto llevado a cabo es válido**. Se evitan comparaciones, valoraciones o cualquier signo que pueda atacar a la autoestima de la persona.

Su fin es el de que se logre conectar con el interior y no con el perfeccionismo.

- **Manualidades:** A través de diferentes actividades y manualidades, podemos llevar a cabo ejercicios para trabajar la respiración y la concentración desde otras áreas curriculares. Ejemplo de ello son el **molino de viento**, que nos permite trabajar con los niños la respiración profunda, y también trabajar el ritmo respiratorio y la vuelta a la calma. Usando una **cremallera** que pegaremos en una superficie dura, subiremos y bajaremos la cremallera al ritmo de la respiración para hacernos conscientes de la velocidad de la misma y aprender a reducirla para calmarnos.
- **Mandalas:** Colorear mandalas nos da la oportunidad de trabajar nuestros niveles de atención y de conseguir un mayor estado de relajación. Colorear estos dibujos geométricos **nos ayuda a disminuir el estrés, conseguir un estado de calma**, centrarnos en el aquí y ahora y, sobre todo, conectar con nosotros mismos.
- **Manchas:** Podemos trabajar también la respiración y la concentración a través del dibujo con manchas. Podemos hacerlos de diferentes maneras, soplando pintura líquida con pajitas, doblando papeles, con tinta invisible...
- **Papiroflexia/Origami:** Es un arte que consiste en el plegado de papel sin usar tijeras ni pegamento para obtener figuras de formas variadas. La papiroflexia ejercita la concentración y atención. Es una de las actividades más aconsejables para los niños/as porque mantiene activa su inteligencia y ayuda a desarrollar su memoria. En el juego se desarrolla la atención activa y la memoria activa del niño/a.

8.2 Musicoterapia

La musicoterapia es una herramienta basada en la utilización de la música y sus elementos (sonidos, melodías, ritmos, letras) dirigida a facilitar y promover la comunicación, la expresión, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento... satisfaciendo diferentes necesidades físicas, emocionales, sociales e intelectuales que presentan los niños y niñas.

La música en sí es un medio de expresión y comunicación que tiene un efecto motivacional y emocional en el alumnado, por tanto, supone un elemento a tener en cuenta en la modificación conductual de niños y niñas, ya que produce un efecto calmante o estimulante. Además, estimula la creatividad, la concentración, el pensamiento, el lenguaje...

Actividades y beneficios

- **A nivel cognitivo:** aumento de la capacidad de aprendizaje, mejora de la orientación, aumento de la capacidad de atención y concentración y estimulación de la comunicación y el lenguaje; y mejora de las funciones ejecutivas.

Musicograma: desarrolla la atención, la coordinación, la planificación. Ayuda a canalizar el nerviosismo. <https://www.youtube.com/watch?v=MWbzRP5gJw4>

- **A nivel físico:** mantenimiento de la movilidad de las articulaciones y fuerza de la musculatura, relajación y disminución de los niveles de ansiedad.

Música y movimiento: un ejemplo de ello sería el juego de "Estatuas". El principal beneficio de estos juegos es crear un ambiente distendido y alegre, así como quemar el exceso de energía.

- **A nivel socioemocional:** aumento de las interacciones sociales, mejora de las habilidades sociales y la autoestima, previene el aislamiento.

Abrazos musicales: ideal como medio de expresión emocional. Ayuda a identificar a aquellos niños/as que puedan estar más aislados del grupo así como a su integración en el mismo.

9. Saludo emocional

¿Por qué realizar el saludo emocional?

Es muy importante conocer cómo viene nuestro alumnado al centro educativo, por ello, podemos dedicar los primeros momentos de la mañana a interesarnos por cuáles son sus emociones. No todos los niños/as han pasado de la misma manera el fin de semana, la noche o tienen las mismas circunstancias personales, por eso, hacer una pequeña asamblea puede ser una dinámica muy interesante. Esto nos puede anticipar situaciones o conductas, que nos va a ser de gran ayuda a la hora de proponer actividades de relajación...

¿Cómo llevar a cabo esta estrategia?

Podemos hacer una asamblea donde invitemos al grupo-clase, que nos cuente cómo han venido al aula. Al principio, puede ser que el alumnado no tenga suficiente confianza para ir un poco más allá, o que no sepan expresarlas. Por ello, nosotros vamos a intentar servir de ejemplo. Comenzaremos nosotros hablando y trataremos de no decir “que nos encontramos bien o mal”, sino que diremos que “estamos contentos porque hoy es viernes” o “preocupados porque esa misma tarde operan a nuestro padre”.

De este modo, con estas referencias, el alumnado cada vez más, irá expresando sus emociones de manera más completa y específica.

MEDIDAS A NIVEL INDIVIDUAL

1. Contrato conductual

¿Qué es?

El contrato conductual es un documento firmado entre el/los progenitor/es y el/la menor. En él se establece un acuerdo y las posibles consecuencias en caso de incumplimiento, así como las recompensas o beneficios que se obtendrán si el comportamiento es el adecuado. Se tendrán en cuenta los siguientes factores:

- El/la menor deberá ser parte activa del proceso en el establecimiento de los acuerdos. Esto aumentará la probabilidad de cumplimiento del contrato.
- El acuerdo debe estar redactado de forma clara y sencilla.
- Redactar los acuerdos en positivo o destacando las conductas que debe hacer mejor que las que no debe hacer. De esta forma las conductas positivas reemplazarán a las conductas problema.
- Asegurarse de que las dos partes tienen claros los acuerdos.
- Estar dispuesto a cumplir las premisas acordadas.
- Establecer pocas premisas u objetivos para su cumplimiento. Posteriormente, cuando se consigan las metas se podrán ir estableciendo otros acuerdos.
- Establecer una revisión del contrato pasado un tiempo para analizar su cumplimiento.

Modelo de contrato de conducta y ejemplos.

Modelo de contrato de uso del móvil.

Modelo de contrato de uso de objeto antiestrés.

2. Fichas de reflexión

Se trata de una ficha que el alumno o alumna en cuestión deberá completar cuando haya sucedido algún conflicto grave. Esta medida puede ser complementaria a cualquier otra que se pretenda llevar a cabo.

Tiene como objetivo ayudar al alumno o alumna a que reflexione sobre su conducta, que se ponga en el lugar de todos los implicados y que piense alternativas.

1. ¿Qué te llevó a enfadarte?
2. ¿Qué hiciste?
3. ¿Qué consecuencias tuvo?
4. ¿Cómo te sentiste tú y cómo crees que se sintieron los demás?
5. ¿Qué deberías haber hecho?

3. Entrenamiento en Habilidades Sociales

Consiste en la creación de una habilidad específica que antes no se ha tenido o se practicaba de manera errónea hasta que forme parte del repertorio de habilidades del alumnado a partir de diferentes técnicas como:

- Instrucción verbal: Consiste en explicar una habilidad y su relevancia en el día a día a partir del diálogo.
- Modelado: Consiste en llevar a cabo la habilidad delante del alumnado, para que pueda observar cómo realizarla de forma competente. Además, se debe presentar una consecuencia positiva en el momento como reforzamiento.
- Ensayo error: Consiste en realizar una y otra vez la habilidad y que sea reforzada o no en ese mismo instante hasta que sea correcta.
- Moldeado: Está muy ligada a la técnica de ensayo error ya que consiste en ir dando pautas mientras se ensaya para mejorar la habilidad.
- Retroalimentación: Consiste en informar al alumnado de cómo lleva a cabo una habilidad para perfeccionarla en el instante en el que la realiza.
- Reforzamiento positivo: Consiste en dar un apoyo positivo en el mismo instante en el que se defiende correctamente la habilidad. Pueden ser verbales o materiales y deben tener un significado para el alumno/a.
- Mantenimiento y generalización: Consiste en mantener en el tiempo y generalizar a otros contextos los pequeños cambios que se vayan consiguiendo en el entrenamiento de una habilidad.

4. Caja de la calma

¿Qué es?

Es un recurso en el cual introduciremos objetos, juegos, actividades y consejos que ayudan a los niños y niñas a estar en calma, sentir su respiración, reducir el estrés, desarrollar la atención y concentración y conseguir regular sus emociones.

¿Qué necesitamos para nuestra caja?

Dentro de nuestra caja introduciremos objetos que ayuden al niño/a a regular su emoción y su conducta. Serán objetos de su interés que podrán modificarse según las necesidades. Algunos ejemplos son:

- Caleidoscopio.
- Bote Montessori de la calma.
- Pelota antiestrés.
- Mandalas para colorear.
- Pizarra.
- Diario.
- Plumas
- ...

¿Cómo ponemos en marcha la caja de la calma?

Presentaremos este recurso como algo creado por y para el niño/a. Podrá hacer uso de ella cuando se encuentre nervioso/a, tenso, alterado... pero siempre como medida preventiva a un estallido.

- Será beneficioso si colabora con la decoración de la caja o creando los materiales que pondremos en su interior.
- Es importante que comprenda que es un recurso que está para ayudarlo y que por ello tiene que respetar.
- Cuando observemos que el niño/a se está empezando a desregular, le recordaremos que puede hacer uso de este recurso para volver a la calma.

Recomendaciones.

- **No obligar** al niño/a a usar el recurso, puesto que causaría rechazo.
- Cuando use el recurso satisfactoriamente **se le felicita**.
- No se usará el recurso como excusa para no trabajar.

4. Caja de la rabia

¿Qué es?

Es una herramienta dirigida a prevenir rabietas o "estallidos" conductuales en alumnado de E.Infantil o 1º ciclo de E.Primaria. Para entrenar en el uso de este recurso, utilizaremos el cuento "Vaya rabieta" de Mireille D'Allancé.

La historia trata sobre Roberto, un niño que tiene un mal día ya que recibe varias reprimendas, por lo que termina frustrándose y expresa su enfado con una gran rabieta. En el cuento, la rabieta se ilustra como un gran monstruo que sale del niño y que controla todos sus actos, destruyendo todo lo que encuentra a su paso. Sin embargo, cuando Roberto se da cuenta del daño que está provocando, decide arreglar todo lo que destruyó. Así, a medida que va arreglando las cosas, el monstruo se va haciendo cada vez más pequeño hasta que es tan pequeñito que Roberto lo encierra dentro de una caja para no dejarlo salir nunca más.

Esta es precisamente la idea central sobre la que se basa la caja de la rabia, una técnica perfecta para enseñarles a los niños a ser conscientes de sus propias emociones, reconocer el impacto que tienen sobre los demás y aprender a regularlas.

Aplicación:

Cada vez que el niño/a tiene una rabieta o se siente frustrado debe plasmar su enfado en un dibujo libre, una estrategia que le permitirá canalizar sus emociones, relajar las tensiones acumuladas y aliviar la frustración.

Al terminar el dibujo, es probable que su enfado también haya pasado. Entonces, se le puede pedir que le haga "manos" y "pies" a su dibujo para que personalice a su monstruo de la rabia, lo cual hará que la técnica sea aún más divertida. A continuación, debe arrugar el papel, y con él al personaje, y depositarlo en una caja con tapa para que su monstruo de la rabia no vuelva a salir.

Beneficios:

Lo más importante de esta técnica es que el niño haga consciente sus emociones negativas y que aprenda a controlarlas de forma sencilla. Esta simple estrategia le ayudará a redirigir su enfado hacia emociones más positivas, a la vez que le enseñará a controlar sus arranques de ira o agresividad.

5. Economía de fichas

Objetivo: Fomentar, entrenar e instaurar conductas deseables y positivas.

Procedimiento de la técnica: La aplicación efectiva de un programa de economía de fichas requiere dos fases:

- Fase de implantación:
 - Se seleccionarán los reforzadores-objetivo.
 - Se elegirá el tipo de fichas más apropiadas para cada grupo y/o niño/a., debido a sus intereses, edad...
 - Se especificará el número de estímulos necesarios para conseguir el objetivo.
 - Elaborar un registro para poder contabilizar los puntos ganados o canjeados.
- Fase de desvanecimiento: después de implementar el sistema de economía de fichas, se tiene que proceder a la retirada gradual del mismo. Esto debe realizarse, cuando las conductas que queríamos fomentar, se producen de manera habitual en el alumno/a. Para conseguir retirar y desvanecer la técnica se pueden aplicar diversas estrategias:
 - Aumentar el tiempo entre las entregas de puntos.
 - Incrementar el criterio para la obtención de puntos.
 - Aumentar el número de puntos necesario para ganar los reforzadores.

Los cambios deben explicarse muy bien al alumnado. Podríamos explicarlo de manera que al alumnado le sea sencilla. Ya ha superado la fase uno, y cada vez es más complicado ir subiendo de fase, por eso tiene que hacerlo cada vez mejor e ir superando las fases.

Consideraciones a tener en cuenta:

- Es fundamental que las metas, el número de puntos para conseguir el premio hayan sido tratados antes, para que el alumnos/a sepa que se espera de él/ella.
- Establecer los objetivos en función de la edad y el alumno/a.

6. Diario emocional

¿Qué es?

Se trata de un documento, cuaderno o app, que permite registrar todas aquellas situaciones que hayan provocado un cambio importante en el estado emocional del alumno/a.

Beneficios:

- Potencia el conocimiento de las propias emociones.
- Mejora en la gestión emocional.
- Aumenta la seguridad y la confianza en uno mismo/a.
- Fortalece la autoestima.
- Reduce el estrés, la ansiedad y el miedo.
- Mejora la resolución de conflictos.
- Crea un espacio seguro para expresar lo que se siente.

Procedimiento:

Cada noche, no necesariamente antes de dormir, el niño/a debe hacer un balance de cómo ha ido el día, haciendo especial hincapié en buscar aquello que ha generado una alteración en sus emociones tanto positivas como negativas. Para ello, debe seguir un orden cronológico.

Una vez llevado a cabo el registro se procederá a valorar si las respuestas fueron adecuadas o no. En caso de no ser adecuadas se podría plantear cómo se podría haber actuado mejor.

Los modelos de diario varían dependiendo del grupo de edad al que vaya dirigido. Se puede hacer un modelo casero, comprar un modelo comercializado o bien hacerlo a través de alguna app. Aquí se muestran varios ejemplos:

[Modelo de diario emocional 1](#)

[Modelo de diario emocional 2](#)

[Happy self journal](#)

[App Motius](#)

MEDIDAS PARA LA FAMILIA

1. Pautas de modificación de conducta

En general, se pueden establecer algunas reglas básicas que deben tener en cuenta los progenitores para formular una enseñanza más coherente y que favorezca una conducta socialmente más adaptada al medio en el que se desarrollan.

- Exponer cuáles son las normas y qué se espera de ellos.
- Explicar las razones en las que se basan las normas.
- Aclarar las consecuencias que habrá si no se cumplen.
- No agregar nuevas consecuencias que no hayan sido convenidas.
- Si las reglas no se cumplen estar preparados para imponer sanciones.
- Explicar de qué forma se aplicarán sanciones, cuánto tiempo y propósito del castigo.
- Ser congruente, predicar con el ejemplo.
- Ser consistente.
- Evitar amenazas irreales (tu padre te va a matar cuando se lo diga).
- Reaccionar con calma y aplicar la sanción que el niño/a espera.
- Aprender a escuchar las razones del niño/a.
- Ayudar a desarrollar una fuerte autoestima.
- La comunicación de sentimientos permite señalar al otro lo que estamos sintiendo.
- Adecuarse a la etapa de desarrollo en la que se encuentra el menor.
- Esta tarea puede ser gratificante si se hace de forma honesta y sin dañar.
- La comunicación crea un ambiente de confianza dentro del aula.

DIEZ REGLAS PARA "REGAÑAR" CORRECTAMENTE

- Regañar en el momento.
- Expresar los sentimientos.
- No caer en el chantaje emocional.
- Reconocer los sentimientos del niño/a.
- NO descalificar al niño/a.
- NO amenazar con la pérdida del cariño.
- NO gritar continuamente por todo.
- Nunca compararlos con otros, NUNCA.
- Evitar frases como "porque lo digo yo", "porque sí" etc... Utilizar fórmulas de cortesía con los hijos/as.
- No reñir por hábito, utilizar otras fórmulas más positivas para conseguir lo que queremos .

2. Pautas para el hogar

Las pautas con las familias pueden ser muy variadas dependiendo del tipo de alteración comportamental que esté manifestando el niño/a.

Jesús Jarque García, excelente Pedagogo y Orientador, tiene publicados una serie de folletos muy interesantes que son de mucha utilidad para orientar a las familias en diferentes aspectos relacionados con la conducta.

- *Folleto Prevenir problemas de atención.*
- *Folleto Prevenir la agresividad infantil.*
- *Folleto No hace caso.*
- *Folleto Cómo jugar con los hijos/as.*
- *Folleto Técnicas de relajación.*
- *Folleto Desarrollar la autoestima.*
- *Folleto Celos y rivalidad entre hermanos.*
- *Folleto Pesadillas y terrores nocturnos.*
- *Folleto Pautas para padres separados.*
- *Folleto Inteligencia emocional.*
- *Folleto Mutismo selectivo.*

3. Contrato conductual

¿Qué es?

El contrato conductual es un documento firmado entre el/los progenitor/es y el/la menor. En él se establece un acuerdo y las posibles consecuencias en caso de incumplimiento, así como las recompensas o beneficios que se obtendrán si el comportamiento es el adecuado. Se tendrán en cuenta los siguientes factores:

- El/la menor deberá ser parte activa del proceso en el establecimiento de los acuerdos. Esto aumentará la probabilidad de cumplimiento del contrato.
- El acuerdo debe estar redactado de forma clara y sencilla.
- Redactar los acuerdos en positivo o destacando las conductas que debe hacer mejor que las que no debe hacer. De esta forma las conductas positivas reemplazarán a las conductas problema.
- Asegurarse de que las dos partes tienen claros los acuerdos.
- Estar dispuesto a cumplir las premisas acordadas.
- Establecer pocas premisas u objetivos para su cumplimiento. Posteriormente, cuando se consigan las metas se podrán ir estableciendo otros acuerdos.
- Establecer una revisión del contrato pasado un tiempo para analizar su cumplimiento.

Modelo de contrato de conducta y ejemplos.

Modelo de contrato de uso del móvil.

Modelo de contrato de uso de objeto antiestrés.

4. Cuentos

Los cuentos pueden ser una estrategia muy recomendable, tanto para dar modelos de comportamiento al niño como para que reflexionen sobre las situaciones que le crean conflicto. Algunos de los cuentos que se pueden utilizar son los siguientes:

- **"Cuentos para portarse bien en el colegio"**. Educación Infantil y Primaria. Jesús Jarque García. Editorial CCS. 2007. (3 a 7 años)
- **"Vaya Rabieta"**. Mirielle d' Allancé. Editorial Corimbo S.L. 2002. Colección: Álbumes ilustrados. (3 a 7 años)
- **"El monstruo de colores"**. Anna Llenas. Editorial Flamboyant. 2012. (3 a 7 años)
- **"Tengo un Volcán"**. Miriam Tirado. Carambuco Ediciones. 2018. (3 a 7 años)
- **"La Confianza de Emily"**. Louise Forshaw. Editorial San Pablo. 2016. (3 a 7 años)
- **"Cuando tengo miedo"**. Trace Moroney. Editorial SM. 2018. (3 a 7 años)
- **"Las emociones de Gastón. Soy Tímido"**. Aurélie Chien Chow Chine. Editorial Bruño. 2018. (3 a 7 años)
- **"Las emociones de Gastón. Tengo una rabieta"**. Aurélie Chien Chow Chine. Editorial Bruño. 2018. (3 a 7 años)
- **"Las emociones de Gastón. No puedo dormir"**. Aurélie Chien Chow Chine. Editorial Bruño. 2018. (3 a 7 años)
- **"Las emociones de Gastón. Estoy triste"**. Aurélie Chien Chow Chine. Editorial Bruño. 2018. (3 a 7 años)
- **"Las emociones de Gastón. Tengo miedo"**. Aurélie Chien Chow Chine. Editorial Bruño. 2018. (3 a 7 años)
- **"Abecemociones"**. Susanna Isern. Editorial Bruño. 2017. (3 a 7 años)
- **"¿Qué son las emociones?"**. Katie Daynes. Editorial Usborne. 2019. (3 a 7 años)

- **"Emoticientos"**. Pedro Mari García Franco. Editorial Bruño. 2016. (3 a 9 años)
- **"Fernando Furioso"**. Hiawyn Oram y Satoshi Kitamura. Editorial Ekaré. 2014. (6 a 12 años)
- **"Mamá, hay un monstruo en mi cabeza"**. Gabriel y Adrián. Editorial Blok. 2019. (6 a 12 años)
- **"El emocionómetro del Inspector Drilo"**. Susanna Isern. Editorial NuveOcho. 2016. (6 a 12 años)
- **"Qué bigotes me pasa"**. María Leach y Olga de Dios. Editorial. Bao Bab. 2019. (6 a 12 años)
- **"Topito Terremoto"**. Anna Llenas. Editorial Beascoa Tres. (6 a 12 años)

5. Programas editados

Actualmente, el mercado ofrece una variedad muy aceptable de recursos de acceso libre que pueden ser utilizados en nuestras aulas por el profesorado. Algunos de estos programas son:

- "Programa de Educación para la convivencia. Cuaderno de Habilidades alternativas a la Agresión". Alberto Acosta y otros. UGR. (3 ciclo Primaria y Eso).
- "Programa de Educación para la Convivencia. Cuaderno de Habilidades Sociales". Alberto Acosta y otros. UGR. (3 ciclo Primaria y Eso) .
- "Programa de Educación para la convivencia. Cuaderno de educación en sentimientos" - Alberto Acosta, Jesús López Mejías, Ignacio Segura y Emiliano Rodríguez. (Educación Primaria).
- "Ser Persona y Relacionarse". Competencia social en el aula - Autor: Manuel Segura Morales / Ilustraciones: José Carlos Pérez Díaz. (Secundaria: 1 Ciclo).
- "Los trastornos afectivos en la escuela: Guía del Programa Escolar de Educación Emocional (P.E.D.E.)" Consejería de Educación y Ciencia. Principado de Asturias - Ministerio de Educación y Ciencia. (8-12 años).

- "Programa de Competencia Social DECIDE TÚ I ". Manuel Segura Morales y Margarita Arcas Cuenca. UGR. (1 y 2 ciclo Primaria).
- "Programa de Competencia Social DECIDE TÚ II ". Manuel Segura Morales y Margarita Arcas Cuenca. UGR. (3 ciclo Primaria).
- "Antiprograma Educación Emocional". Ebiblox. Antonio Sánchez Román. Wolters Kluwer. 2012. (Infantil, Primaria y Secundaria).
- "Cultivando emociones. Educación emocional de 3 a 8 años". M^a José Catalá Verdet y otros. Biblioteca Virtual del CEFIRE de Elda, 2011.
- "Cultivando emociones. Educación emocional de 8 a 12 años". M^a José Catalá Verdet y otros. Biblioteca Virtual del CEFIRE de Elda, 2011.
- "Programa inteligencia emocional GIPUZKOA". Izaskun Garmendia Iturrioz y otros. 2008. (Infantil, Primaria y Secundaria).
- "Programa Ulises. Aprendizaje y Desarrollo del Control Emocional". Remedios Comas Verdú y otros. 2002. Cuaderno del monitor. (10-12 años).
- "Programa Hércules" Toma de decisiones y resolución de problemas. Remedios Comas Verdú y otros. Cuaderno del monitor. (10-12 años).
- "Programa Atenea". Aprendizaje y desarrollo de habilidades sociales. Cuaderno del monitor. Alicia Acero Achirica y otros. (10-12 años).
- "Programa Aulas Felices". Psicología Positiva aplicada a la educación. Ricardo Arguís Rey y otros. 2012. (Infantil, Primaria y Secundaria).
- Programa DINO de hábitos de vida saludable. Educación preventiva de drogas para preadolescentes de tercer ciclo de Educación Primaria. 2009. (3 ciclo Primaria).
- "Ser Persona y Relacionarse. Competencia social en el aula" - Autor: Manuel Segura Morales / Ilustraciones: José Carlos Pérez Díaz. (Secundaria: 1 Ciclo).

BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

Bisquerra, R. (2013) **Educación emocional: propuestas para educadores y familias**. Editorial Desclee de Brouwer.

Cabello González, R., Castillo Gualda, R. (2016): **Mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes**. Ed. Pirámide. Madrid

Escribano, L. (2010) **La prevención de las conductas desafiantes en la escuela infantil**. Un enfoque proactivo. Funsación educación y Desarrollo.

Fernández Lagar, R. (2005) **Patios y parques dinámicos: Programa y herramienta de inclusión social para personas con TEA**. Ed. Trabe

Herguedas Esteban, M.C., Rubia Avi, M. y Irurtia Muñiz, M.J. (2018). **Bases teóricas para la elaboración de un programa educativo de intervención psicomotriz en niños con TDAH**. Revista de Educación Inclusiva, 11(1), 277-293.

Jarque García, J. (2008) **Niños desobedientes y otros problemas de conducta**. Grupo Gesfomedia S.L. Madrid

Pintanel Bassets, M. (2005) **Técnicas de relajación creativa y emocional**. Ediciones Paraninfo.

Rabadán, J.A. y Giménez-Gualdo, A.M. (2012) **Detección e intervención en el aula de los trastornos graves de conducta**. UNED.

Segura, M. y Arcas, M. (2013) **Relacionarnos bien**. Narcea S.A. Madrid

Vaello Orts, J. (2011) **Cómo dar clase a los que no quieren**. Editorial Grao.

Vallés Arándiga, A. (2007) **Programa de inteligencia emocional para la convivencia escolar**. PIECE III. EOS. Sevilla.

Vázquez Fernández, J.M y otros (2006). **Problemas de conducta y resolución de conflictos en educación infantil. ¿Cómo actuar ante estas situaciones?**. Ideaspropias Editorial.

<http://www.educa.jccm.es/recursos/es/materiales-convivencia>

<https://patiosyparquesdinamicos.com>

<https://jesusjarque.com/folletos-para-las-familias/>

ANEXOS

ANÁLISIS FUNCIONAL DE CONDUCTA

FECHA Y HORA	DOCENTE	LUGAR	PERSONAS IMPLICADAS	ANTECEDENTES Hechos antes del episodio	CONDUCTA	CONSECUENTES Hechos después del episodio
Fecha: Hora:		Clase. Recreo. Pasillo. Fila. Aseos. Trasporte. Otros:	Tutor/a. Maestro/a - Profesor/a. Profesorado apoyo. PTIS. Alumnado. PAS. Otros:		No trabaja. Molesta a un compañero/a. Insulta. Amenazar. Romper materiales. Hace ruidos. Otros.	
Fecha: Hora:		Clase. Recreo. Pasillo. Fila. Aseos. Trasporte. Otros:	Tutor/a. Maestro/a - Profesor/a. Profesorado apoyo. PTIS. Alumnado. PAS. Otros:		No trabaja. Molesta a un compañero/a. Insulta. Amenazar. Romper materiales. Hace ruidos. Otros.	
Fecha: Hora:		Clase. Recreo. Pasillo. Fila. Aseos. Trasporte. Otros:	Tutor/a. Maestro/a - Profesor/a. Profesorado apoyo. PTIS. Alumnado. PAS. Otros:		No trabaja. Molesta a un compañero/a. Insulta. Amenazar. Romper materiales. Hace ruidos. Otros.	
Fecha: Hora:		Clase. Recreo. Pasillo. Fila. Aseos. Trasporte. Otros:	Tutor/a. Maestro/a - Profesor/a. Profesorado apoyo. PTIS. Alumnado. PAS. Otros:		No trabaja. Molesta a un compañero/a. Insulta. Amenazar. Romper materiales. Hace ruidos. Otros.	
Fecha: Hora:		Clase. Recreo. Pasillo. Fila. Aseos. Trasporte. Otros:	Tutor/a. Maestro/a - Profesor/a. Profesorado apoyo. PTIS. Alumnado. PAS. Otros:		No trabaja. Molesta a un compañero/a. Insulta. Amenazar. Romper materiales. Hace ruidos. Otros.	