



# INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FAMILIAS CON MIEMBROS TDAH: Escuela de Padres

*“Resulta tan contraproducente no saber controlar las propias emociones como no tenerlas ” (Eduardo Punset).*

*“Las emociones adecuadas aceleran mucho la toma de decisiones” (Antonio Damasio).*

# Índice.

---



1. Inteligencia Emocional.
2. Cómo actuar cuando...
3. Introducción a la relajación.

# Índice.

---



1. Inteligencia Emocional.
2. Cómo actuar cuando...
3. Introducción a la relajación.

# Definición y origen de la IE

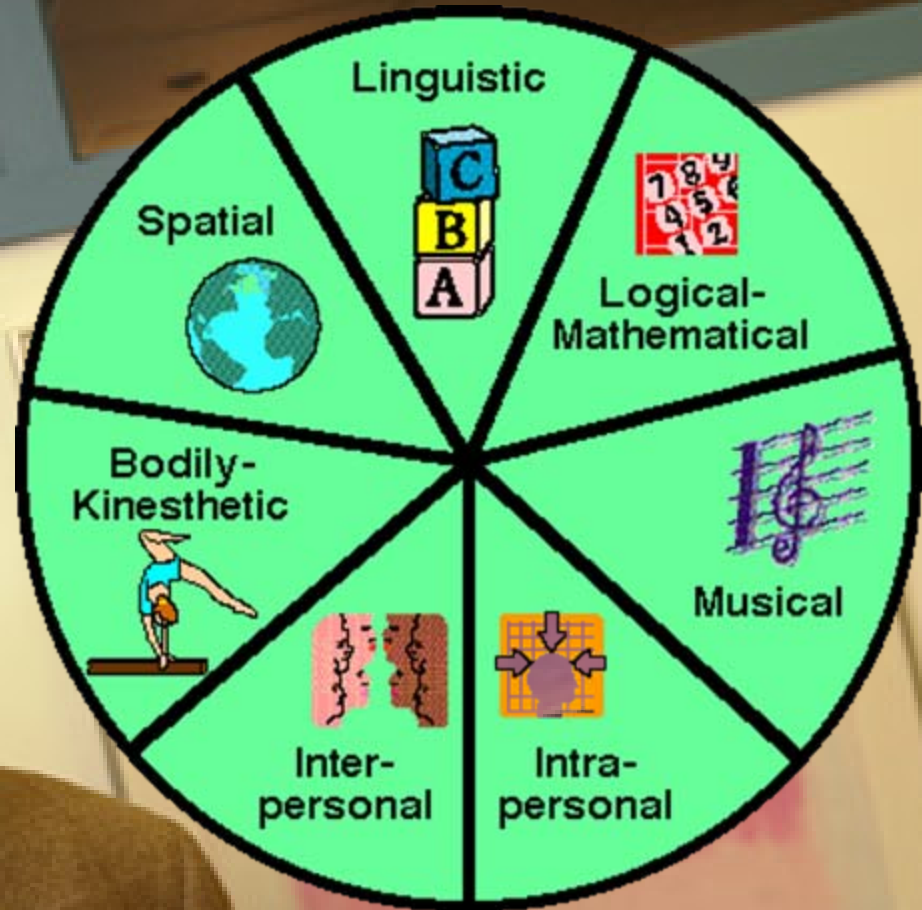
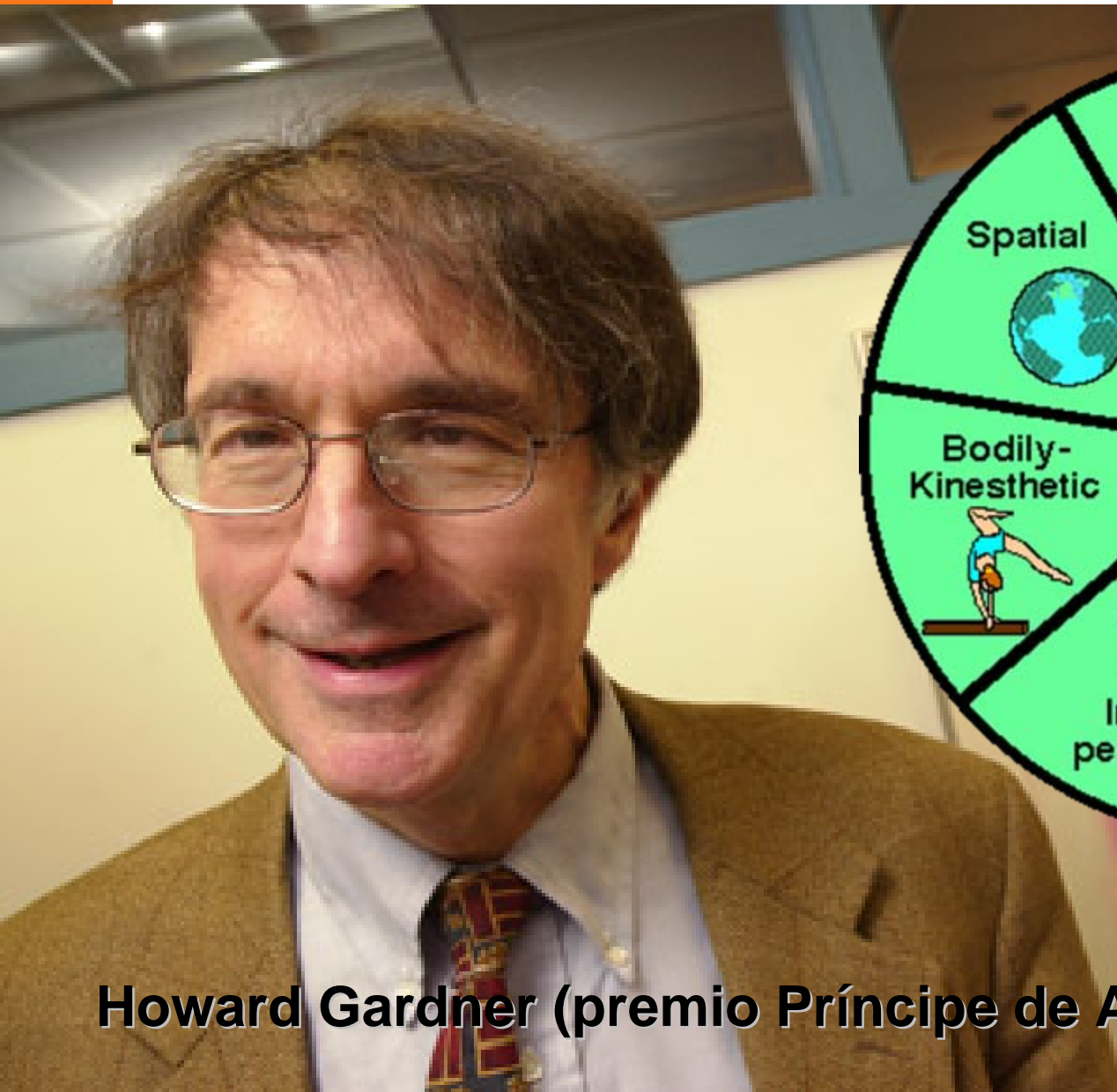
---

- ✓ Concepto introducido en 1990 por Peter Salovey (Yale) y John Mayer (New Hampshire).

***“Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien nuestras emociones y las de los otros”.***

- ✓ Daniel Goleman (psicólogo y redactor científico de *The New York Times*).
- ✓ Antecedentes en la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner.

# Inteligencia Emocional



**Howard Gardner (premio Príncipe de Asturias año 2011)**

# Inteligencia Emocional



# Inteligencia Emocional



# Inteligencia Emocional



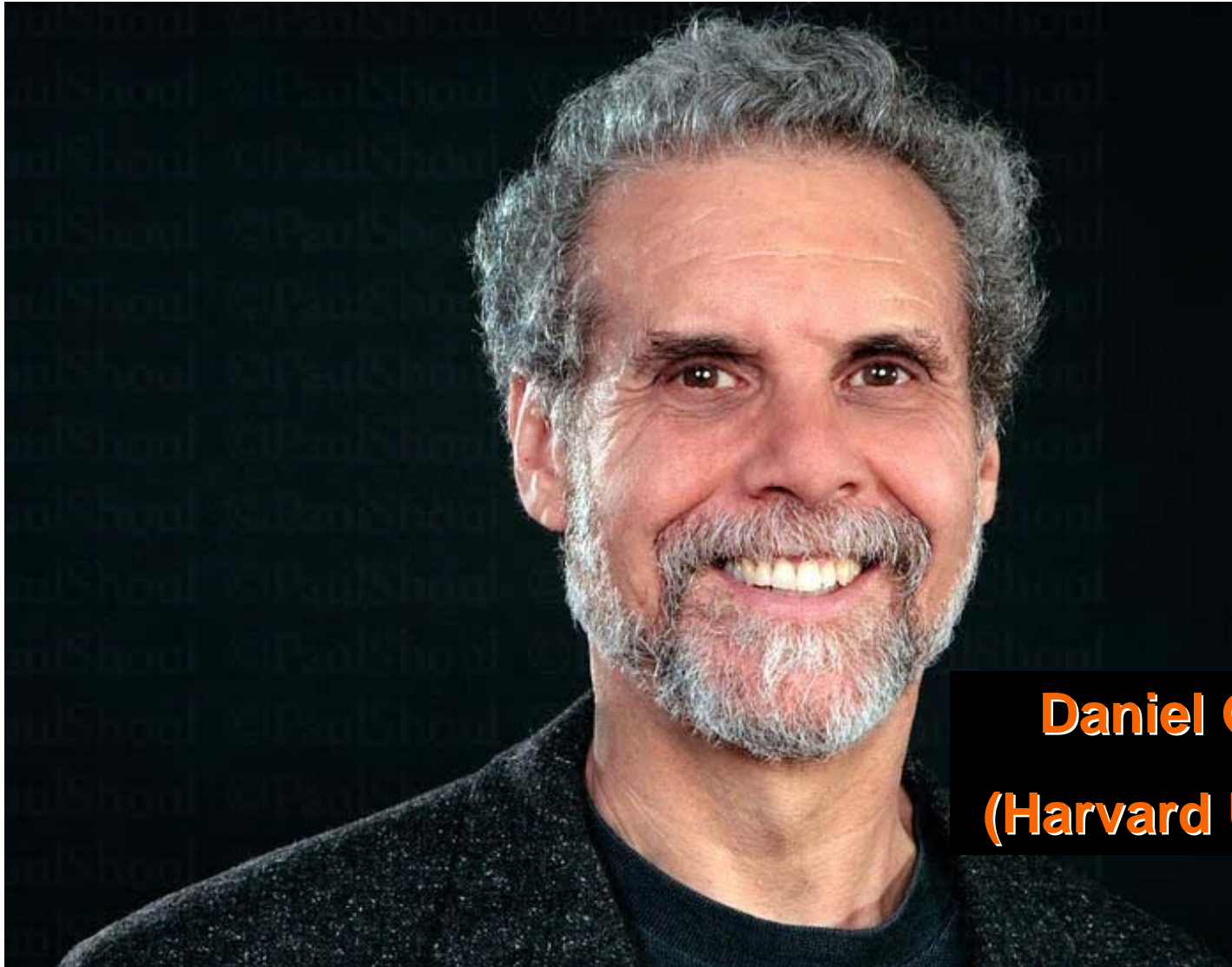
**Peter Salovey**  
(Yale University)



**John D. Mayer**  
(University of New Hampshire)

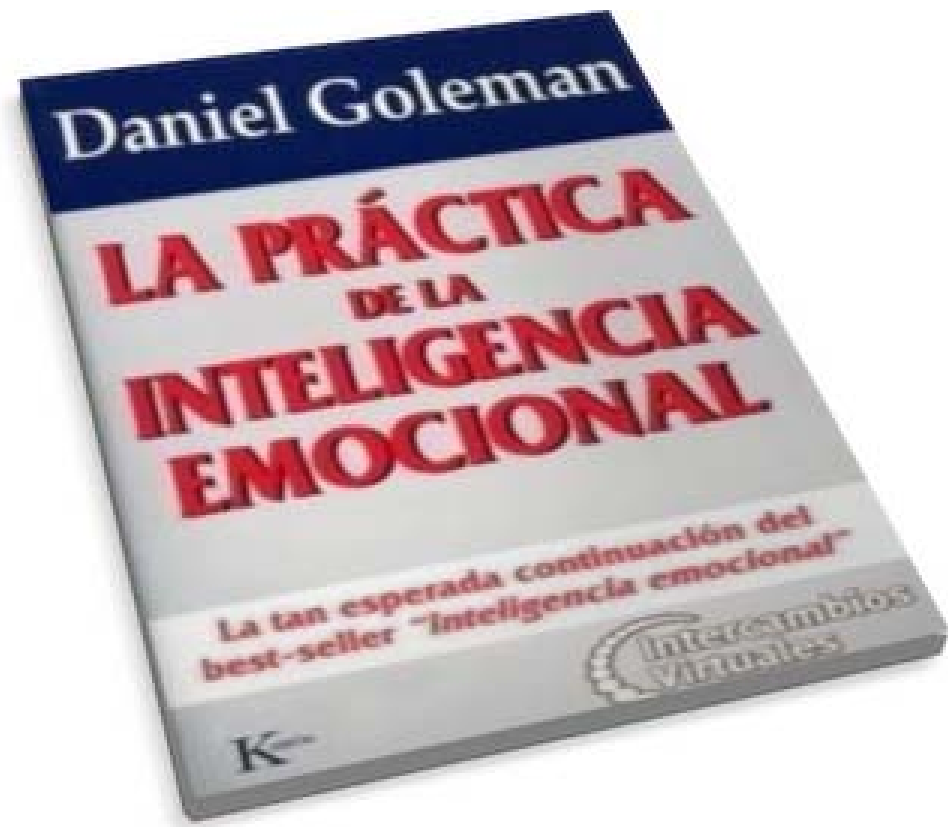
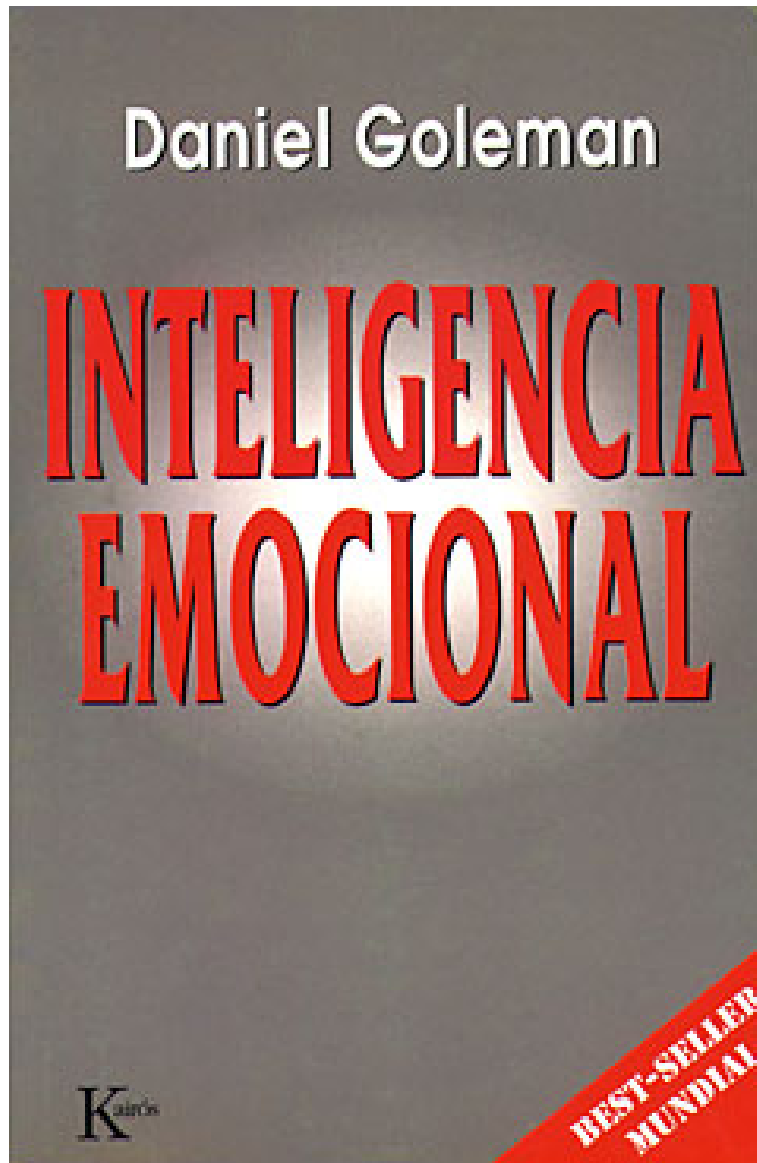


# Inteligencia Emocional



**Daniel Goleman**  
**(Harvard University)**

# Inteligencia Emocional



# La IE y su relación con el TDAH

- ✓ El control de las emociones e impulsos (autocontrol) se considera el primer paso para el uso eficiente de las funciones ejecutivas.
- ✓ Por el contrario, la impulsividad (pobre control de las emociones/impulsos) es un criterio del DSM IV para el diagnóstico del TDA.

***Conclusión: un buen manejo de las emociones contribuirá a una mejora sustancial en el TDAH.***



**En la Familia**



**En el niño**

# La IE y su relación con el TDAH

- ✓ El control de las emociones e impulsos (autocontrol) se considera el primer paso para el uso eficiente de las funciones ejecutivas.
- ✓ Por el contrario, la impulsividad (pobre control de las emociones/impulsos) es un criterio del DSM IV para el diagnóstico del TDA.

***Conclusión: un buen manejo de las emociones contribuirá a una mejora sustancial en el TDAH.***



**En la Familia**



**~~En el niño~~**

# La IE y su relación con el TDAH

---



- ✓ **Son notables las ventajas que posee adquirir un *correcto manejo de las emociones* para enfrentarnos en el día a día a la dura tarea de educar a nuestros hijos con TDAH.**

# Algunas conclusiones

---

**Manejo adecuado de las emociones**



**Éxito personal, familiar y profesional**

**Desterramos las teorías del CI como predictor del éxito en la vida.**

# El marco de la competencia emocional: Las 5 dimensiones de la IE



1. COMPETENCIA PERSONAL: determinan el modo de relacionarnos con nosotros mismos.

1.1. Conciencia de uno mismo  
(Autoconocimiento)

1.2. Autorregulación

1.3. Motivación

2. COMPETENCIA SOCIAL: determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

2.1. Empatía

2.2. Habilidades Sociales

# El marco de la competencia emocional: Las 5 dimensiones de la IE

---



1. COMPETENCIA PERSONAL: determinan el modo de relacionarnos con nosotros mismos.

1.1. Conciencia de uno mismo  
(Autoconocimiento)

1.2. Autorregulación

1.3. Motivación

2. COMPETENCIA SOCIAL: determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

2.1. Empatía

2.2. Habilidades Sociales



# Las 5 dimensiones de la IE

---

## 1. COMPETENCIA PERSONAL



1.1. Conciencia de uno mismo  
(Autoconocimiento):

- a) Conciencia emocional.**
- b) Valoración adecuada de uno mismo.**
- c) Confianza en uno mismo.**

# Las 5 dimensiones de la IE

## 1. COMPETENCIA PERSONAL



### 1.1. Conciencia de uno mismo (Autoconocimiento):

- a) **Conciencia emocional:** reconocer nuestras propias emociones y sus efectos.
- b) **Valoración adecuada de uno mismo:** conocer las propias fortalezas y debilidades.
- c) **Confianza en uno mismo:** seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades.

# Las 5 dimensiones de la IE

## 1. COMPETENCIA PERSONAL



### 1.1. Conciencia de uno mismo (Autoconocimiento):

- a) **Conciencia emocional: reconocer nuestras propias emociones y sus efectos.**
- b) **Valoración adecuada de uno mismo:** conocer las propias fortalezas y debilidades.
- c) **Confianza en uno mismo:** seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades.

## PRÁCTICA 1:

Técnica de  
Identificación y  
expresión de  
emociones:

*"Fotografías"*



¿Qué emociones me vienen a la cabeza al ver esta foto? ([utilizar listado](#))

1



2





4





5



6



7







9



10



A LIFE REVEALED

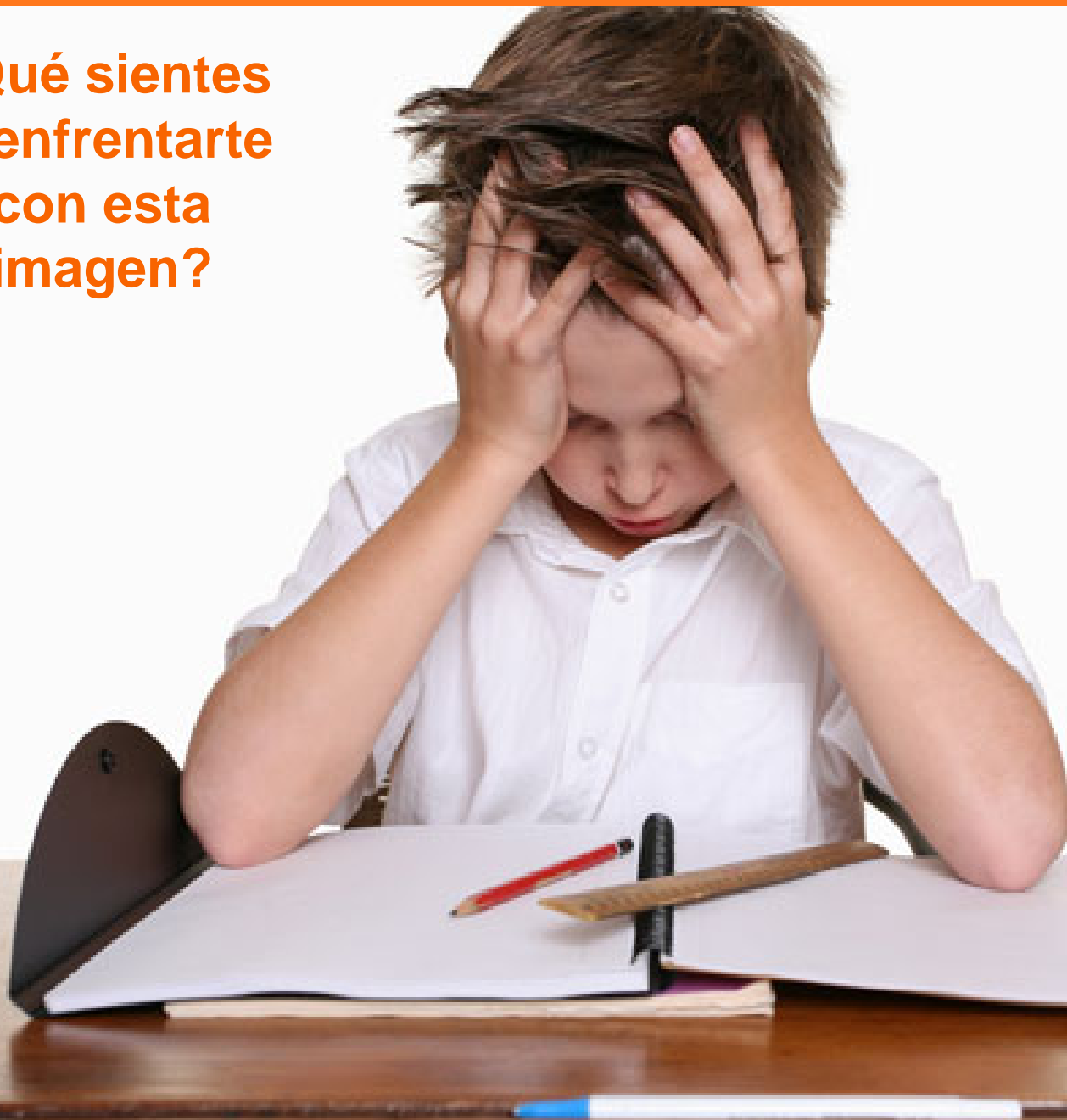


PRÁCTICA 2:  
Identificando  
emociones:

*"Música"*

(utilizar el listado)

**¿Qué sientes  
al enfrentarte  
con esta  
imagen?**





# Las 5 dimensiones de la IE

## 1. COMPETENCIA PERSONAL



### 1.1. Conciencia de uno mismo (Autoconocimiento):

- a) **Conciencia emocional:** reconocer nuestras propias emociones y sus efectos.
- b) **Valoración adecuada de uno mismo:** conocer las propias fortalezas y debilidades.
- c) **Confianza en uno mismo:** seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades.



## PRÁCTICA 3:

Generando  
autoconfianza:

*"Planificación"*

Si aprendo a planificarme  
bien podré enseñarlo

*"¿He cumplido el objetivo  
programado para el  
lunes?"*

# El marco de la competencia emocional: Las 5 dimensiones de la IE



1. COMPETENCIA PERSONAL: determinan el modo de relacionarnos con nosotros mismos.

1.1. Conciencia de uno mismo  
(Autoconocimiento)

1.2. Autorregulación

1.3. Motivación

2. COMPETENCIA SOCIAL: determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

2.1. Empatía

2.2. Habilidades Sociales

# El marco de la competencia emocional: Las 5 dimensiones de la IE



1. COMPETENCIA PERSONAL: determinan el modo de relacionarnos con nosotros mismos.

1.1. Conciencia de uno mismo  
(Autoconocimiento)

1.2. Autorregulación

1.3. Motivación

2. COMPETENCIA SOCIAL: determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

2.1. Empatía

2.2. Habilidades Sociales

# Las 5 dimensiones de la IE

---

## 1. COMPETENCIA PERSONAL



### 1.2. Autorregulación:

- a) Autocontrol.**
- b) Confiabilidad (capacidad para generar confianza).**
- c) Integridad.**
- d) Adaptabilidad (capacidad de adaptación).**
- e) Innovación.**

# Las 5 dimensiones de la IE

## 1. COMPETENCIA PERSONAL



### 1.2. Autorregulación:

- a) **Autocontrol:** capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos.
- b) **Confiabilidad (capacidad para generar confianza):** fidelidad al criterio de sinceridad e integridad.
- c) **Integridad:** asumir la responsabilidad de nuestra actuación personal.
- d) **Adaptabilidad (capacidad de adaptación):** flexibilidad para afrontar los cambios.
- e) **Innovación:** sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información.

# Las 5 dimensiones de la IE

## 1. COMPETENCIA PERSONAL



### 1.2. Autorregulación:

- a) **Autocontrol:** capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos.
- b) **Confiabilidad (capacidad para generar confianza):** fidelidad al criterio de sinceridad e integridad.
- c) **Integridad:** asumir la responsabilidad de nuestra actuación personal.
- d) **Adaptabilidad (capacidad de adaptación):** flexibilidad para afrontar los cambios.
- e) **Innovación:** sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información.

Autocontrol



¿Qué podemos hacer para que no pase esto?





Música Relajación

## PRÁCTICA 6

Técnica de  
autocontrol:

*“Mi imagen de  
relajación”*

# El marco de la competencia emocional: Las 5 dimensiones de la IE



1. COMPETENCIA PERSONAL: determinan el modo de relacionarnos con nosotros mismos.

1.1. Conciencia de uno mismo  
(Autoconocimiento)

1.2. Autorregulación

1.3. Motivación

2. COMPETENCIA SOCIAL: determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

2.1. Empatía

2.2. Habilidades Sociales

# El marco de la competencia emocional: Las 5 dimensiones de la IE



## 1. COMPETENCIA PERSONAL: determinan el modo de relacionarnos con nosotros mismos.

1.1. Conciencia de uno mismo  
(Autoconocimiento)

1.2. Autorregulación

1.3. Motivación

## 2. COMPETENCIA SOCIAL: determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

2.1. Empatía

2.2. Habilidades Sociales



# Las 5 dimensiones de la IE

---

## 1. COMPETENCIA PERSONAL



### 1.3. Motivación:

- a) Motivación de logro.**
- b) Compromiso.**
- c) Iniciativa.**
- d) Optimismo.**

# Las 5 dimensiones de la IE

## 1. COMPETENCIA PERSONAL



### 1.3. Motivación:

- a) **Motivación de logro:** esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.
- b) **Compromiso:** secundar los objetivos de un grupo u organización.
- c) **Iniciativa:** prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión.
- d) **Optimismo:** persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.

# Las 5 dimensiones de la IE

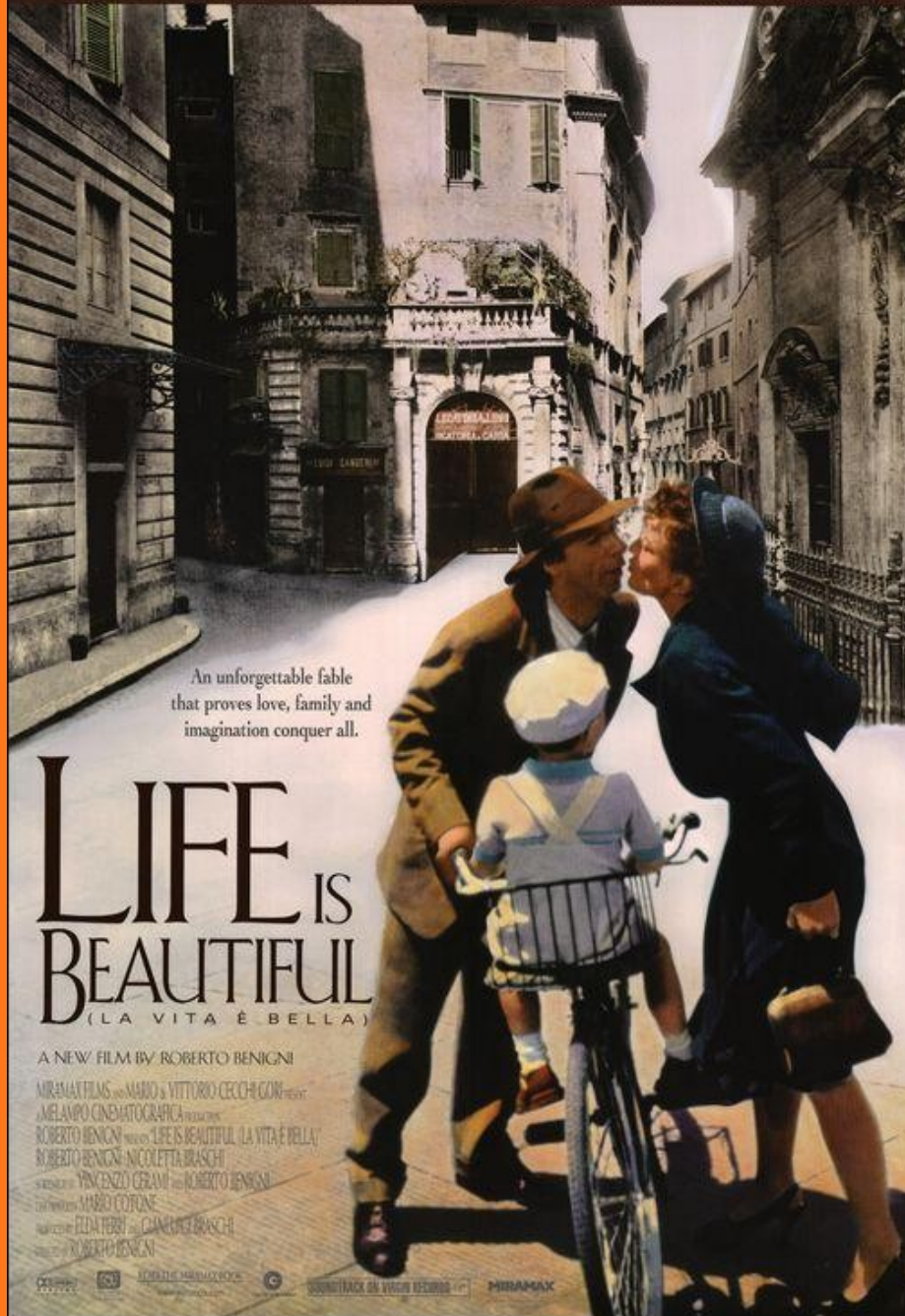
## 1. COMPETENCIA PERSONAL



### 1.3. Motivación:

- a) **Motivación de logro:** esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.
- b) **Compromiso:** secundar los objetivos de un grupo u organización.
- c) **Iniciativa:** prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión.
- d) **Optimismo:** persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.

WINNER - GRAND JURY PRIZE - 1998 CANNES FILM FESTIVAL



An unforgettable fable  
that proves love, family and  
imagination conquer all.

# LIFE IS BEAUTIFUL

(LA VITA È BELLA)

A NEW FILM BY ROBERTO BENIGNI

MIRAMAX FILMS PRESENTS A MIRAMAX FILM BY ROBERTO BENIGNI

MILANO CINEMATOGRAFICA PRESENTS

ROBERTO BENIGNI'S LIFE IS BEAUTIFUL (LA VITA È BELLA)

ROBERTO BENIGNI NICOLETTA BRASCHI

SCREENPLAY BY PINO SCALIA AND ROBERTO BENIGNI

DIRECTED BY ROBERTO BENIGNI

CASTING BY MARIO COFFONE

EDITED BY ELDA TEBBIO AND CHIARA BRASCHI

PRODUCED BY ROBERTO BENIGNI

EXECUTIVE PRODUCERS

EXECUTIVE PRODUCERS

EXECUTIVE PRODUCERS

EXECUTIVE PRODUCERS

SOUNDTRACK ON VHS RECORD

MIRAMAX

## PRÁCTICA 5: Optimismo: *"La vida es bella"*

(1h 18'30")



## TRASTIENDA

EL TÓPICO DE LA SEMANA | PILAR CAMBRA

# Los ambientadores

Pues sí: olfateen ustedes y comprobarán cómo, en todo grupo humano –y laboral, por supuesto–, hay quien va esparciendo el aroma a *ozonopino* del optimismo y quien, por el contrario, envenena el ambiente con la peste de la envidia o el rencor.

**En las infinitas listas** que circulan sobre las cualidades y características del liderazgo figuran, naturalmente, las habilidades del líder para contagiar, para transmitir elementos inmateriales que hacen florecer el buen trabajo cual orquídea en la jungla y, sin los cuales, ese mismo trabajo se mustia como una planta sin riego... El entusiasmo, el espíritu de superación, el prurito de mantener fresca la capacidad de iniciativa se incluyen, casi siempre, en esas listas. Y me parece de perlas porque es indiscutible que, o el líder es como un buen virus que inocula esos rasgos en las personas que trabajan con él y para él, o el líder va de ala y cuesta abajo hacia los puestos inferiores del organigrama...

Hay, sin embargo, una peculiaridad de los líderes que no veo citada casi nunca –por no decir jamás– en esos vademécum sobre liderazgo... Y ello es el innato don de crear ambiente... Vamos a ver: siendo todos los currantes –como lo somos– completa y totalmente prescindibles, sustituibles, carne de cañón y destinados al olvido así que pasemos al estado de *jubilatas*, mi experiencia –y creo que también la suya– me dice que hay personas cuyo hueco, cuya ausencia transitoria se nota mucho más que los de otras. “¿Qué le pasa a fulanito?”, “¿dónde está manganita?”, se pregunta en voz alta en la oficina sobre estas peculiares personas, las que yo llamo “*ambientadores*”, mientras que, otras, pueden perderse en el desierto del Gobi durante meses y meses sin que nadie se interese por su paradero...

Y es que, en estos “*ambientadores*”, todo es difusivo: el modo de trabajar y de comportarse, el humor, el hecho de que hablen o callen... Si tiene un buen día, el *ambientador* consigue que el trabajo parezca más grato y, el trato entre todos, más cordial. Si, por el contrario, el *ambientador* se ha levantado con jaqueca, con preocupaciones, y permanece callado y taciturno, la atmósfera se adensa y se hace más gris y opresiva...

Esa capacidad de dar tono y color a un espacio amplio de trabajo es, en mi opinión, algo que no puede enseñarse ni aprenderse: se nace con ella, como se viene a la vida rubio o moreno, alto o bajo, peludo o lampiño... Hay, por tanto, quien es cerrado como una ostra y quien, por don del cielo, es abierto como un horizonte... ¡Hombre! no está mal –al contrario: es bien aconsejable– que el introvertido, el tímido, el sieso traten de adquirir eso que se han dado en llamar *habilidades sociales*, rasgos de carácter que hagan más amena la convivencia con ellos... Pero, por favor, ¡sin tratar de forzar la máquina!... Porque pocas cosas hay más penosas y ridículas que el “*gracioso a la fuerza*”, el

*simpático por obligación* o el *ambientador por oficio*... El resultado de tratar de falsear la propia personalidad es un espectáculo tan triste como el de un *guiri* intentando bailar sevillanas...

Como es lógico, los *ambientadores* más valiosos, aquellos con los que da gusto trabajar, son, precisamente, los que no van de *ambientadores*. En la mayoría de los casos, ni siquiera saben que lo son y, cuando se les sugiere que poseen ese don, se resisten a admitirlo: “Yo soy como todos, como



tú... El buen o mal humor de cada uno de nosotros es el que acaba creando el buen o mal rollo que disfrutamos o sufrimos”...

Pero no es verdad: cuando el *ambientador* nato está ausente, parece como si a todos nos costase más, nos resultase más penoso tirar del carro del trabajo común... Y, en cambio, la presencia del *ambientador* consigue hacer más fácil lo difícil y más posible lo imposible. Cosas que pasan, oigan...

## LECTURA 6:

## Optimismo

# “Los ambientadores”



# El marco de la competencia emocional: Las 5 dimensiones de la IE



1. COMPETENCIA PERSONAL: determinan el modo de relacionarnos con nosotros mismos.

1.1. Conciencia de uno mismo  
(Autoconocimiento)

1.2. Autorregulación

1.3. Motivación

2. COMPETENCIA SOCIAL: determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

2.1. Empatía

2.2. Habilidades Sociales

# El marco de la competencia emocional: Las 5 dimensiones de la IE



1. COMPETENCIA PERSONAL: determinan el modo de relacionarnos con nosotros mismos.

1.1. Conciencia de uno mismo  
(Autoconocimiento)

1.2. Autorregulación

1.3. Motivación

2. COMPETENCIA SOCIAL: determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

2.1. Empatía

2.2. Habilidades Sociales

# Las 5 dimensiones de la IE

---

## 2. COMPETENCIA SOCIAL



### 2.1. Empatía:

- a) Comprensión de las personas.**
- b) Ayudar a los demás a crecer humanamente.**
- c) Orientación al servicio.**
- d) Aprovechamiento de la diversidad.**
- e) Conciencia política.**

# Las 5 dimensiones de la IE

## 2. COMPETENCIA SOCIAL



### 2.1. Empatía:

- a) **Comprensión de las personas:** tener la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan.
- b) **Ayudar a los demás a crecer humanamente.**
- c) **Orientación al servicio:** anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los clientes.
- d) **Aprovechamiento de la diversidad:** aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas.
- e) **Conciencia política:** capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo.

# Las 5 dimensiones de la IE

## 2. COMPETENCIA SOCIAL



### 2.1. Empatía:

- a) **Comprensión de las personas:** tener la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan.
- b) **Ayudar a los demás a crecer humanamente.**
- c) **Orientación al servicio:** anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los clientes.
- d) **Aprovechamiento de la diversidad:** aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas.
- e) **Conciencia política:** capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo.



Tengo  
**TDA-H**  
¿Sabes lo que siento?

PRÁCTICA 7:  
Trabajando la Empatía  
*“Cómo me ven los adultos”*  
*“Cómo me ven mis iguales”*  
*(trabajo en equipo)*

# El marco de la competencia emocional: Las 5 dimensiones de la IE



1. COMPETENCIA PERSONAL: determinan el modo de relacionarnos con nosotros mismos.

1.1. Conciencia de uno mismo  
(Autoconocimiento)

1.2. Autorregulación

1.3. Motivación

2. COMPETENCIA SOCIAL: determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

2.1. Empatía

2.2. Habilidades Sociales

# El marco de la competencia emocional: Las 5 dimensiones de la IE



1. COMPETENCIA PERSONAL: determinan el modo de relacionarnos con nosotros mismos.

1.1. Conciencia de uno mismo  
(Autoconocimiento)

1.2. Autorregulación

1.3. Motivación

2. COMPETENCIA SOCIAL: determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

2.1. Empatía

2.2. Habilidades Sociales



# Las 5 dimensiones de la IE

## 2. COMPETENCIA SOCIAL



### 2.2. Habilidades Sociales:

- a) Influencia.**
- b) Comunicación.**
- c) Liderazgo.**
- d) Catalización del cambio.**
- e) Colaboración y cooperación.**
- f) Habilidades de equipo.**

# Las 5 dimensiones de la IE

## 2. COMPETENCIA SOCIAL



### 2.2. Habilidades Sociales:

- a) **Influencia:** utilizar tácticas de persuasión eficaces.
- b) **Comunicación:** emitir mensajes claros y convincentes.
- c) **Liderazgo:** Inspirar y dirigir a grupos y personas.
- d) **Catalización del cambio:** iniciar o dirigir los cambios.
- e) **Colaboración y cooperación:** ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta común.
- f) **Habilidades de equipo:** ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas.

# Las 5 dimensiones de la IE

## 2. COMPETENCIA SOCIAL



### 2.2. Habilidades Sociales:

- a) **Influencia:** utilizar tácticas de persuasión eficaces.
- b) **Comunicación:** emitir mensajes claros y convincentes.
- c) **Liderazgo:** Inspirar y dirigir a grupos y personas.
- d) **Catalización del cambio:** iniciar o dirigir los cambios.
- e) **Colaboración y cooperación:** ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta común.
- f) **Habilidades de equipo:** ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas.



# COMUNICACIÓN

Bases Psicológicas del  
Aprendizaje (aplicaciones  
prácticas)





# CONDUCTA ASERTIVA

## ASERTIVIDAD:



- Def. (R.E. Albert y M.L. Emmons): *“conducta que permite a una persona actuar en base a sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales, sin negar los derechos de los otros”.*
- *“Forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.”*
- Ventajas: radica en defender los propios derechos de una manera tal que aunque no consigamos el objetivo principal, nos quedemos con la idea o sensación de haber actuado en propio beneficio sin perjudicar al contrario.

# TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA



## Asertividad/Conducta Asertiva:

**hacer o decir lo que se cree que es justo sin faltar al derecho del otro.**

### Conducta Pasiva (sumiso)

Evita hablar. Se pliega a lo que dicen los demás. No defiende sus puntos de vista.

### Conducta Asertiva

Habla con efectividad y propiedad. Expone sus ideas en forma lógica y sin contradicciones. Juega al yo gano - tú ganas.

### Conducta Agresiva

Ofende. Se impone por la fuerza. Juega al yo gano - tú pierdes. No escucha sugerencias

## ¿Por qué es importante la asertividad?



En cualquier relación personal es necesaria la comunicación y esta debe basarse en conductas asertivas:

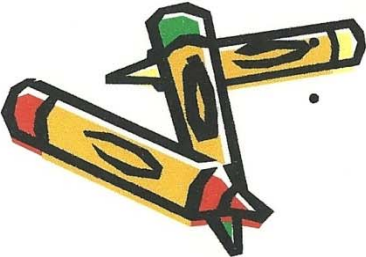
- ✓ Hacer y rechazar peticiones.
- ✓ Expresar agrado y afecto.
- ✓ Defender los propios derechos.
- ✓ Expresar opiniones personales, acuerdo, desacuerdo.
- ✓ Corregir conductas o comportamientos incorrectos.
- ✓ Poner en común diferentes puntos de vista.
- ✓ Etc.



# DERECHOS ASERTIVOS

## 28 derechos asertivos

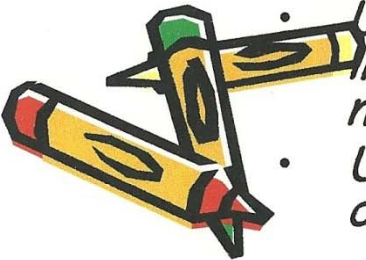
- *Algunas veces, Ud. tiene derecho a ser el primero.*
- *Ud. tiene derecho a cometer errores.*
- *Ud. tiene derecho a tener sus propias opiniones y creencias.*
- *Ud. tiene derecho a cambiar de idea, opinión, o actuación.*
- *Ud. tiene derecho a expresar una crítica y a protestar por un trato injusto.*
- *Ud. tiene derecho a pedir una aclaración.*
- *Ud. tiene derecho a intentar cambiar lo que no le satisface.*
- *Ud. tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.*
- *Ud. tiene derecho a sentir y expresar el dolor.*
- *Ud. tiene derecho a ignorar los consejos de los demás.*
- *Ud. tiene derecho a recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho.*
- *Ud. tiene derecho a negarse a una petición, a decir "no".*
- *Ud. tiene derecho a estar sólo, aún cuando los demás deseen su compañía.*
- *Ud. tiene derecho a no justificarse ante los demás.*
- *Ud. tiene derecho a no responsabilizarse de los problemas de los demás.*



# DERECHOS ASERTIVOS



- *Ud. tiene derecho a no anticiparse a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos.*
- *Ud. tiene derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás, o de la ausencia de mala idea en las acciones de los demás.*
- *Ud. tiene derecho a responder, o no hacerlo.*
- *Ud. tiene derecho a ser tratado con dignidad.*
- *Ud. tiene derecho a tener sus propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás.*
- *Ud. tiene derecho a experimentar y expresar sus propios sentimientos, así como a ser su único juez.*
- *Ud. tiene derecho a detenerse y pensar antes de actuar.*
- *Ud. tiene derecho a pedir lo que quiere.*
- *Ud. tiene derecho a hacer menos de lo que es capaz de hacer.*
- *Ud. tiene derecho a decidir qué hacer con su cuerpo, tiempo, y propiedad.*
- *Ud. tiene derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.*
- *Ud. tiene derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos en que los derechos de cada uno no están del todo claros.*
- *Ud. tiene derecho a hacer cualquier cosa, mientras no vulnere los derechos de otra persona.*



# Derechos Asertivos (de la infancia)

## Derechos asertivos

Un requisito esencial para que una persona llegue a ser asertiva parte de que sea consciente de que tiene el derecho a serlo, a pesar de que en muchas ocasiones lo olvide a costa de la propia autoestima. Esto es válido para todas las personas, incluidos los niños y niñas, tal como se muestra en el decálogo de los derechos asertivos en la infancia, que exponemos a continuación<sup>(4)</sup>

1. Tienes derecho a ser juez de tus propias emociones, pensamiento y comportamiento, y eres responsable de la ejecución y de las consecuencias de lo que sientes, piensas y haces.
2. No tienes que dar excusas a todo el mundo por lo que haces.
3. Si las cosas van mal, no es necesariamente por culpa tuya.
4. Puedes cambiar de opinión si te sientes incómodo.
5. Cuando cometes un error puedes admitirlo sin avergonzarte.
6. No tienes obligación de saberlo todo. Puedes decir «No lo sé» sin sentirte mal.
7. No tienes por qué ser amigo de todos, ni tiene por qué gustarte lo que todo el mundo hace.
8. No tienes por qué demostrar a nadie que tienes razón.
9. No tienes que entenderlo todo y puedes decir «No lo entiendo» sin sentirte mal.
10. No es necesario que seas perfecto, y no tienes por qué sentirte mal cuando eres simplemente tú.

# Índice.

---



1. Inteligencia Emocional.
2. Cómo actuar cuando...
3. Introducción a la relajación.



# Índice.

---



1. Inteligencia Emocional.
2. Cómo actuar cuando...
3. Introducción a la relajación.

# Trastornos Asociados:

99%: presenta trastornos del comportamiento.



- ✓ **Trastorno de Conducta:** Trastorno Negativista Desafiante (TND)(oposicionista): lo presentan el 50% de los TDA: rabietas, discute con adultos, desafía órdenes y reglas, molesta a otros, irritabilidad, palabras hirientes y tacos, busca vengarse, se enfada fácilmente, etc. Si existen actos delictivos se convierte en TRASTORNO DISOCIAL.
- ✓ **15% presenta problemas de Aprendizaje:** torpeza motora, lectura, cálculo, escritura o lenguaje. Suelen ser los primeros en detectarse (ámbito escolar).
- ✓ **25% presenta trastornos de Ansiedad:** ansiedad de separación. En adolescentes: crisis de ansiedad. Pueden derivar en quejas somáticas inexplicables, problemas de sueño,...
- ✓ **Labilidad Emocional:** oscilaciones tristeza-euforia, escasa tolerancia a la frustración,...

# Consecuencias del Comportamiento

---



- **Retraso en los estudios.**
- **Discusiones familiares.**
- **Pérdida de amistades.**
- **Baja la autoestima (tiene más fracasos que éxitos).**

# La IE y su relación con el TDAH

---



**Recomendaciones para cómo actuar frente a ciertos comportamientos de los niños.**

**Nunca debemos olvidar que nosotros (PADRES y MADRES) somos las figuras de referencia más potentes para nuestros hijos.**



# TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

---



## 1. BASES PSICOLÓGICAS DEL APRENDIZAJE:

- 1.1. Condicionamiento Clásico.
- 1.2. Condicionamiento Operante/Instrumental.
- 1.3. Aprendizaje Vicario.
- 1.4. Problemas en mi vida diaria (anotarlos).

## MANEJO DE CONDUCTAS HIJOS/NIETOS

- 1.5. Pautas de actuación y recomendaciones.

# Condicionamiento Clásico

---



## 1. Pavlov:

### 1.1. Experimento del perro.

# C.C.



Perro.....Comida (EI)

Salivación (RI)

Perro.....Comida (EI).....Campana (EC)

Salivación (R)

~~Perro.....Comida (EI).....Campana (EC)~~

~~Salivación (RC)~~

# C.C.



Perro.....Comida (EI)

Salivación (RI)

Perro.....Comida (EI).....Campana (EC)

Salivación (R)

~~Perro.....Comida (EI).....Campana (EC)~~

~~Salivación (RC)~~

# Condicionamiento Operante / Instrumental

---



## 1. Thorndike y Skinner:

### 1.1. Palomas y ratas.

# C. OPERANTE

*Mi hijo hace algo **bien**.....Premio*

- a) Le doy algo bueno (beso, consola, fútbol,...)*
- b) Le quito algo malo (no ir a casa de los tíos).*

*La conducta tiende a aumentar (a repetirse en el futuro)*

*Mi hijo hace algo **mal**.....Castigo*

- a) Le quito algo bueno (beso, consola, fútbol,...)*
- b) Le doy algo malo (tiempo fuera).*

*La conducta tiende a disminuir (a desaparecer en el futuro)*



# Ap. Vicario

---



## 1. Bandura:



# APRENDIZAJE VICARIO

*Bandura: aprendizaje por imitación de modelos:*



- *hábitos: fumar, ayudar en casa, responsabilidades,...*
- *Comportamientos sociales: ¿actuamos nosotros de modo distinto al que les pedimos a nuestros hijos?*

*Poner ejemplos prácticos*

**Nunca debemos olvidar que nosotros (PADRES y MADRES) somos las figuras de referencia más potentes para nuestros hijos.**

# ALGUNAS TÉCNICAS CONCRETAS

---

1. *Economía de fichas.*
2. *Tiempo fuera.*
3. *Uso de autoregistros.*



# ALGUNAS TÉCNICAS CONCRETAS

---

1. *Economía de fichas.*

- *Listado de refuerzos eficaces*
- *Definición de conductas que merecen premio-castigo*



# ALGUNAS TÉCNICAS CONCRETAS

---

1. *Economía de fichas.*
2. *Tiempo fuera.*



# ALGUNAS TÉCNICAS CONCRETAS

1. *Economía de fichas.*
2. *Tiempo fuera.*
3. *Uso de autoregistros.*
  - ✓ **Debe estar a la vista de quien realiza la tarea en un sitio visible por el que pase habitualmente:**
  - ✓ **Le recuerda realizarla.**
  - ✓ **Sirve como reforzador del cumplimiento de la misma.**
  - ✓ **Debe rellenarlo el propio niño.**




LUNES	X	▲
MARTES	▲	▲
MIERCOLES	▲	X
JUEVES	▲	▲
VIERNES	▲	X
SÁBADO	▲	▲
DOMINGO	▲	▲
LUNES	☀	C
MARTES	☀	C
MIERCOLES	☀	C
JUEVES	☀	C
VIERNES	☀	C
SÁBADO	☀	C
DOMINGO	☀	C
	▲	▲





LUNES	<del>☀</del>	▲
MARTES	▲	▲
MIERCOLES	▲	<del>☀</del>
JUEVES	▲	▲
VIERNES	▲	<del>☀</del>
SÁBADO	▲	▲
DOMINGO	▲	▲
LUNES	☀	C
MARTES	☀	C
MIERCOLES	☀	C
JUEVES	☀	C
VIERNES	☀	C
SÁBADO	☀	C
DOMINGO	☀	C
	☀	☀



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					Ayudar con el DESAYUNO	
					Poner la mesa a la hora de COMER	
					Poner la mesa a la hora de CENAR	



Horario semanal

Cuadro organización del tiempo

# Índice.

---



1. Inteligencia Emocional.
2. Cómo actuar cuando...
3. Introducción a la relajación.

# Índice.

---



1. Inteligencia Emocional.
2. Cómo actuar cuando...
3. Introducción a la relajación.



Música Relajación

# PRÁCTICA 8

## TALLER DE RELAJACIÓN

*(Relajación Muscular Progresiva  
de Jacobson)*

*(Utilizar imagen creada)*

# El marco de la competencia emocional: Las 5 dimensiones de la IE



1. COMPETENCIA PERSONAL: determinan el modo de relacionarnos con nosotros mismos.

1.1. Conciencia de uno mismo  
(Autoconocimiento)

1.2. Autorregulación

1.3. Motivación

2. COMPETENCIA SOCIAL: determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

2.1. Empatía

2.2. Habilidades Sociales

# Inteligencia Emocional

---



***“Capacidad de reconocer  
nuestros propios  
sentimientos y los ajenos, de  
motivarnos y de manejar bien  
nuestras emociones y las de  
los otros”.***

¡MUCHAS GRACIAS!



**YO ♥ A ALGUIEN  
CON TDAH**

Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad

¿DUDAS?

*“La emoción es más potente que la razón” (Joseph LeDoux).*

Daniel Muñoz Marrón  
octubre 2013





Para cualquier cosa que necesitéis...



e-mail:  
[psicodanpat@yahoo.es](mailto:psicodanpat@yahoo.es)



Teléfono móvil:  
649.48.41.60



**M & G Psicólogos**

Paseo Imperial 31, 3º  
28005 Madrid  
Tlf. 91.365.44.57 / 649.48.41.60

**Daniel Muñoz Marrón**

**octubre 2013**