



limpiadas felinas

**Juego para el Entrenamiento
y Generalización de Habilidades de Afrontamiento**

MANUAL

M.^a Ángeles de la Cruz



Madrid, 2017

Cómo citar esta obra:

De la Cruz Fortún, M. A. (2017). *Olimpiadas felinas. Juego para el Entrenamiento y Generalización de Habilidades de Afrontamiento*. Madrid: TEA Ediciones.

Copyright © 2017 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid

I.S.B.N.: 978-84-16231-44-7

Depósito legal: M-1717-2017

Registrado en el Registro de la Propiedad Intelectual de Madrid: M-005058/2015

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Edita: TEA Ediciones S.A.U.; Fray Bernardino Sahagún, 24 – 28036 Madrid.

Diseño y maquetación: La Factoría de Ediciones S.L.

Printed in Spain. Impreso en España.

Índice

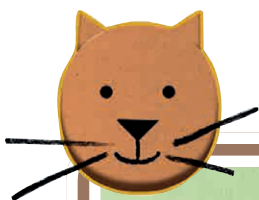
Acerca de la autora	5
Ficha técnica	7
1. Introducción	9
2. Descripción general	11
2.1. Objetivos	12
2.2. Habilidades de afrontamiento incluidas en el juego	12
2.3. Ámbito de aplicación	22
2.4. Materiales	23
3. Dinámica del juego	25
3.1. Preparación de la partida	25
3.2. Inicio de la partida	26
3.3. Dinámica general del juego y turnos	26
3.4. Recomendaciones	27
3.5. Final de la partida	28
4. Descripción de las tarjetas	29
4.1. Tarjetas Habilidades de afrontamiento (verdes)	29
4.2. Tarjetas Situaciones libres (moradas)	33
4.3. Tarjetas Obstáculos (azules)	34
4.4. Tarjetas Medallas (amarillas)	35
Referencias bibliográficas	37
Bibliografía recomendada	37

Acerca de la autora

M.^a Ángeles de la Cruz Fortún

Es doctora en Psicología clínica, legal y forense, máster en Psicología general sanitaria, máster en Psicología clínica y de la salud por la Universidad Complutense de Madrid (UCM), experta en Violencia de género por la Universidad de Comillas de Madrid y especialista en Psicología forense por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Desarrolla su labor profesional como psicóloga infantil especializada en violencia de género, maltrato y abuso sexual infantil. Desde 2009 hasta 2015 ha participado anualmente como ponente y formadora en el Programa de información, formación y prevención de la violencia sexual en jóvenes y adolescentes en diferentes municipios de la Comunidad de Madrid.

Además es coautora del juego terapéutico *Coletas y Verdi. Juego para la Detección, Prevención y Tratamiento del Abuso Sexual Infantil*, ganador de la XVII edición de los Premios TEA Ediciones.



Ficha técnica

Nombre: *Olimpiadas felinas. Juego para el Entrenamiento y Generalización de Habilidades de Afrontamiento.*

Autora: M.^a Ángeles de la Cruz Fortún.

Aplicación: Individual y colectiva (de 1 a 4 jugadores; siempre con un terapeuta supervisando el juego).

Ámbito de aplicación: A partir de 7 años (edad orientativa).

Duración: Aproximadamente 30-40 minutos cada partida.

Finalidad: El entrenamiento y generalización de habilidades de afrontamiento en un contexto lúdico mediante técnicas cognitivo-conductuales.

Materiales: Manual, tablero de juego, tarjetas (136 verdes, 40 moradas, 40 azules y 80 amarillas), peones (4) y dado (1).



LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

www.teaediciones.com



1. Descripción general

Olimpiadas felinas es un juego de mesa muy sencillo para el **entrenamiento de distintas habilidades de afrontamiento a partir de los 7 años** (aunque la edad es orientativa), con el objetivo de conseguir una completa recuperación y adaptación de los niños y niñas a su entorno social. Para ello, se ha empleado una metodología lúdica que facilita la implicación y el aprendizaje de dichas habilidades, además de su generalización a diferentes situaciones. De esta forma, pueden aprender a elaborar un plan de acción para cada situación incluyendo las habilidades aprendidas. Como ya se ha indicado anteriormente, las actividades planteadas durante el juego están basadas en las **técnicas cognitivo-conductuales** de modelado, ensayo conductual o *role-playing*, retroalimentación y refuerzo.

El juego se compone de un tablero dividido en casillas que simula una pista de atletismo y cuatro montones de tarjetas en las que aparecen recogidas las distintas pruebas que tiene que realizar el jugador y que le permitirán ganar medallas. Las distintas tarjetas trabajan la identificación de emociones, la relajación, el empleo de autoinstrucciones, la parada de pensamiento y distracción cognitiva, el tiempo fuera, el seguimiento de pasos para la solución de problemas, así como habilidades sociales diversas (pedir ayuda, disculparse, expresar afecto, responder a provocaciones, formular una queja, actuar asertivamente, etc.).

La dinámica del juego consiste en avanzar por las distintas casillas del tablero tirando el dado. Cada casilla tiene un color que identifica el tipo de tarjeta que hay que escoger (verdes, azules o moradas). Si el jugador realiza correctamente la actividad descrita en la tarjeta ganará una tarjeta medalla (amarillas). El objetivo del juego no es llegar a la meta, sino conseguir el máximo número posible de medallas durante la partida. Por este motivo no hay una «meta» en el tablero y es posible dar varias vueltas al mismo en una misma partida.

No existe limitación en el número de partidas, por lo que se puede utilizar el juego para intervenir en el mismo niño o niña tantas veces como se estimen necesarias. Por este motivo se diseñó un amplio número de tarjetas para abordar situaciones diferentes y variadas.

2.1. Objetivos

El juego está orientado a **entrenar y practicar distintas habilidades de afrontamiento** para que los participantes puedan **generalizarlas** a diversas situaciones y conseguir así una mejor **adaptación** a su entorno.

Puesto que el material no tiene un carácter teórico, se recomienda trabajar algunas de las habilidades con mayor profundidad en sesiones terapéuticas previas a la utilización del juego en función de las necesidades de cada niño o niña. A continuación se exponen algunas recomendaciones para ello.

2.2. Habilidades de afrontamiento incluidas en el juego

Como punto de partida es importante explicar a los niños y niñas que para aprender estas habilidades y ponerlas en práctica tenemos que prestar especial atención a algunos aspectos no verbales. Estos aspectos se deben tener en cuenta a la hora de escenificar las situaciones planteadas en las tarjetas, ya que influyen transversalmente en el empleo eficaz de todas las habilidades de afrontamiento que se trabajan en el *Olimpiadas felinas*. Algunos **aspectos no verbales importantes** son los siguientes:

- ▶ Habla fluida y tono de voz firme y claro.
- ▶ Mirada directa, pero no tensa ni desafiante.
- ▶ Expresión facial agradable.



- ▶ Postura corporal relajada y erguida.
- ▶ Gestos ni excesivos ni amenazantes.

Posteriormente se incluye una breve explicación de cada una de las habilidades de afrontamiento que se trabajan en el juego para poder abordarlas con los niños y las niñas antes de cada partida o durante la misma si fuera necesario.

A continuación se describirán las distintas habilidades de afrontamiento y técnicas empleadas en el juego *Olimpiadas felinas*. Cada una de ellas aparece identificada por una letra (o por una letra y un número en el caso de las habilidades sociales), que será la misma que se emplee en las tarjetas de afrontamiento (verdes). Así, el profesional puede identificar la habilidad que se pretende trabajar con cada tarjeta, lo que será muy útil de cara a la preparación de las sesiones. En las partidas se pueden emplear todas las tarjetas verdes o bien seleccionar aquellas correspondientes a las habilidades de afrontamiento que interese trabajar. En cualquier caso, emplear todas las tarjetas en cada partida puede ser muy beneficioso al favorecer la generalización de dichas habilidades.

A. Identificación de emociones

A la hora de enfrentarnos a diversas situaciones, una habilidad importante es poder conocer cómo nos estamos sintiendo. Conocer nuestras emociones es el primer paso para poder manejarlas y afrontar la situación con éxito. Esta habilidad se complementa con la capacidad de expresar nuestras emociones, que se recoge en el apartado de habilidades sociales.

A pesar de que el juego no pretende ser una herramienta de psicoeducación emocional, ya que excede sus objetivos, trata de dar la oportunidad al niño o niña de representar diferentes situaciones para aprender a identificar qué emociones está sintiendo y localizar las sensaciones corporales que estas le producen. En este caso, sería importante trabajar con ellos los siguientes conceptos en sesiones previas:

- ▶ Conocimiento de las diferentes emociones (empezando por las emociones básicas e ir ampliando en función de su capacidad).
- ▶ Conocimiento de las diferentes señales no verbales asociadas a cada emoción.
- ▶ Localización de las sensaciones corporales asociadas a cada emoción.

B. Relajación

El entrenamiento en relajación o respiración es esencial para poder regular las emociones intensas y perturbadoras como la ansiedad o la rabia. Estos métodos funcionan mejor si se han entrenado previamente.

Existen numerosas técnicas de relajación por lo que el terapeuta podrá decidir la que considere más adecuada. Sin embargo, se recomiendan técnicas como la respiración diafragmática o la relajación muscular para niños y niñas de Koeppen, que incluso se pueden emplear de forma conjunta.

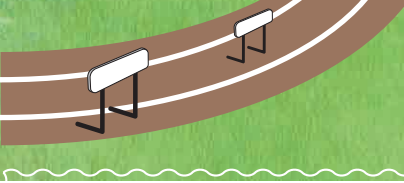
C. Actividad física

Una alternativa a la relajación para la regulación emocional es la actividad física. Se pueden plantear a los participantes actividades divertidas que les hagan sentirse mejor o incluso que les ayuden a descargar sus emociones intensas, como la rabia. Por otra parte, la actividad física también puede servir de distracción ante pensamientos desagradables.

Algunos ejemplos de estas actividades son saltar a la cuerda imaginaria, correr, montar en bicicleta, subir y bajar escalones, lanzar una pelota...

D. Semáforo y técnica del tiempo fuera

Se recomienda el uso de estas técnicas cuando los niños o niñas perciban que van a perder el control. Estas técnicas nos permiten actuar a tiempo de forma controlada,



consiguiendo desactivarnos físicamente y reconduciendo la situación para hacerla más adaptativa. Para explicar la técnica se puede emplear una metáfora del semáforo similar a la siguiente.

«Intenta imaginar un semáforo con tres focos, uno rojo, otro naranja y otro verde. Como sabes, los semáforos cambian de color. Pasan del color rojo al naranja y del naranja al verde. ¿Para qué sirve el cambio de color? El verde nos informa de que se puede pasar, el naranja nos pone sobre aviso y el rojo nos prohíbe el paso.

Ahora intentaremos hacer lo mismo que hace el semáforo pero con nuestra forma de actuar. Si te encuentras en una situación que poco a poco se empieza a complicar, ¿cómo notas que la situación se está yendo fuera de control? ¿Qué señales físicas aparecen?

Una vez que hemos identificado estas señales físicas, es decir, las que sentimos en el cuerpo, como cuando nos late muy rápido el corazón o nos sudan las manos, podemos pensar que cada color del semáforo representa cómo estamos reaccionando ante la situación que estamos viviendo: el verde significa que todavía soy capaz de controlar mis reacciones; el naranja indica que las señales físicas de mi cuerpo me están avisando de que voy a tener una reacción algo inadecuada para la situación que estoy viviendo; y, finalmente, el rojo representaría que estoy fuera de control. Es muy importante aprender a detectar el color naranja, es decir, las señales físicas que me avisan de que voy a reaccionar de forma algo inadecuada y de que puede que no pueda controlar del todo mis emociones.

Cuando has aprendido cómo tu forma de sentirte y de reaccionar ante las situaciones se parece a un semáforo que va cambiando de color, lo siguiente que puedes hacer cuando alguna situación te hace sentir con muchos nervios es una técnica que se llama «tiempo fuera». Consiste simplemente en alejarte durante un rato de la situación que te está haciendo sentir nervios.

Lo primero que hay que hacer es identificar nuestras señales físicas o el color naranja de nuestro semáforo. A continuación, intentaremos detenernos cuando el semáforo esté naranja para no llegar al color rojo, es decir, para no perder el control.

Para estar en «tiempo fuera» podemos irnos durante el tiempo que necesitemos lejos de la persona o situación que nos está provocando que estemos en color naranja. Busca un lugar en el que no te puedas cruzar con la otra persona y utiliza ese tiempo para respirar profundamente o para usar alguna otra técnica de relajación que hayas aprendido (busca la que más te convenga o te enseñe tu terapeuta). Puedes salir de la habitación donde estés, irte a un rincón tranquilo, etc. Una vez que estés más tranquilo o tranquila, cuando el semáforo se encuentre de nuevo en verde, puedes volver de forma más calmada».

E. Autoinstrucciones

Esta técnica se puede emplear cuando los niños o niñas perciban que van a perder el control. Puede ser complementaria a la descrita anteriormente.

Por otro lado, las autoinstrucciones nos ayudan a pensar, sentir y actuar de la forma deseada. Las frases son más eficaces si están formuladas de forma positiva, es decir, en forma de afirmaciones acerca de aquello que queremos conseguir.

Para presentar la técnica a los participantes se pueden emplear unas explicaciones similares a las siguientes:

- ▶ Si se emplean las autoinstrucciones para complementar las estrategias de autocontrol se pueden presentar de la siguiente forma: «Cuando perdemos el control o nos enfadamos mucho pasan por nuestra cabeza de forma automática algunos pensamientos negativos que nos alteran más, como por ejemplo *¡Esto no es justo!*, *¡Lo odio!*, *¡No lo aguanto!* Para combatirlos podemos usar las autoinstrucciones, que son frases breves o palabras que podemos decirnos mentalmente y que harán que nos sintamos mejor».
- ▶ En el caso de usarlas como estrategia para afrontar otro tipo de situaciones, el terapeuta podrá decir: «Las autoinstrucciones son frases breves o palabras que se pueden decir mentalmente y que nos ayudan a pensar, sentir y actuar de la forma que queremos».



Hay distintos tipos de autoinstrucciones. Algunos ejemplos son:

- ▶ **Tranquilizadoras:** «Calma, voy a estar tranquilo o tranquila, relájate, me tranquilizaré y luego lo hablo...».
- ▶ **Preparación** (antes de afrontar la situación provocadora de la reacción): «Voy a permanecer tranquilo o tranquila mientras..., no tengo por qué preocuparme...».
- ▶ **De control:** «Soy capaz de controlarme, puedo manejar esta situación, puedo hacer frente a esto...».
- ▶ **Después de afrontar la situación:** «Muy bien, estoy consiguiendo..., he sido capaz de..., con la práctica aprenderé...».

F. Parada de pensamiento y distracción cognitiva

Estas dos técnicas cognitivas son útiles para ayudar a los niños y niñas a controlar la aparición de pensamientos desagradables. Para presentarlas se propone la siguiente explicación a modo de ejemplo:

«Vamos a aprender a controlar nuestros pensamientos desagradables. Para ello lo primero es averiguar cuál es el pensamiento que nos molesta. Podemos aprender a cortar ese pensamiento diciendo con fuerza *iPara!* o *iBasta!* Además podemos ayudarnos de algo que llame nuestra atención como llevar una goma en la muñeca y tirar de ella cuando aparezca el pensamiento negativo o desagradable. Una vez que hemos hecho esto, es importante que hagamos a continuación alguna actividad diferente que nos sirva de distracción. Por ejemplo, podemos realizar una actividad física o una actividad divertida, cantar una canción, buscar un recuerdo agradable, describir con todo detalle un objeto (a ser posible complejo), hacer un recorrido mental por todos los sentidos (conciencia sensorial) intentando ser consciente de las sensaciones que estamos teniendo, etc.».



G. Solución de problemas


Los niños y niñas se encuentran en el día a día ante problemas más o menos importantes que deben afrontar. Muchos de ellos necesitan de la intervención de sus personas adultas de referencia y otros no. En todo caso, conviene hacer conscientes a los niños y niñas de cómo se puede solucionar un problema con el objetivo de que aprendan los pasos a seguir y los pongan en práctica. Para ello, se les puede dar la siguiente explicación o una similar:

«En muchas ocasiones vamos a tener que enfrentarnos a algunos problemas. Podemos aprender estrategias que nos ayuden a afrontarlos. Una de ellas es seguir los siguientes pasos:

- ▶ **Definir el problema.** Hay que concretar exactamente cuál es el problema teniendo en cuenta qué podemos hacer nosotros al respecto. Vamos a ver cómo realizar este paso con el siguiente ejemplo de una tarjeta: «Esta noche ponen una serie en televisión que ve toda tu clase, pero la ponen muy tarde. ¿Cómo podrías solucionar el problema?»».

Si definimos el problema como «La serie comienza muy tarde» podríamos decir que no es una situación que esté bajo nuestro control puesto que no podemos cambiar la programación. En cambio, se puede definir el problema de forma concreta y teniendo en cuenta que podemos hacer algo al respecto, por ejemplo, «¿Qué puedo hacer yo para poder ver la serie que me gusta y que comienza tarde?»».

- ▶ **Plantear varias alternativas de solución.** Es importante pensar en cuantas más alternativas mejor, aunque parezcan extrañas o ridículas. Todas valen. En esta fase es importante no valorarlas ni juzgarlas.
- ▶ **Valorar las posibles soluciones.** Ahora sí deberemos pensar en las consecuencias que tendrá cada alternativa, teniendo en cuenta cómo nos vamos a sentir y cómo se sentirán las demás personas.

- 
- ▶ **Elegir la solución.** Consiste en elegir la alternativa que vaya a ser más positiva, es decir, la que tenga las mejores consecuencias para nosotros y para los demás. Sin embargo, es importante tener en cuenta que nos sentiremos mejor si elegimos aquella que tenga mejores consecuencias no solo ahora mismo, sino también en el futuro.
 - ▶ **Ponerla en práctica y valorar los resultados.** En este punto hay que pensar cómo poner en práctica la solución elegida, es decir, hacer un plan de acción. Si el resultado ha sido positivo entonces nos felicitaremos y si no, volveremos al paso 2 para pensar otras alternativas».

H. Habilidades sociales

Las habilidades sociales son una parte fundamental de la actividad humana que favorece la adaptación y el bienestar de los niños y niñas. Para que entiendan qué son, se les puede explicar que se trata de habilidades que nos ayudan a enfrentarnos con éxito a las situaciones en las que nos relacionamos con otras personas.

En el juego se trabajan las siguientes habilidades sociales:

- ▶ De forma implícita:
 - Escuchar
 - Iniciar una conversación
 - Mantener una conversación
- ▶ De forma explícita (en las actividades planteadas en las tarjetas):
 1. Formular una pregunta
 2. Dar las gracias



3. Presentarse
4. Presentar a otras personas
5. Hacer un cumplido
6. Pedir ayuda
7. Participar
8. Dar instrucciones
9. Seguir instrucciones
10. Disculparse
11. Convencer a las demás personas
12. Comprender los sentimientos de las demás personas
13. Enfrentarse con el enfado de otra persona
14. Expresar afecto
15. Pedir permiso
16. Compartir
17. Ayudar a las demás personas
18. Negociar
19. Responder a las bromas
20. Responder a provocaciones
21. Formular una queja
22. Responder a una queja



23. Demostrar deportividad después de un juego
24. Afrontar cuando le dejan de lado
25. Defender a un amigo o una amiga
26. Responder a la persuasión
27. Responder al fracaso
28. Responder a una acusación
29. Hacer frente a las presiones del grupo
30. Asumir la responsabilidad de los actos
31. Expresar las propias emociones
32. Asertividad

De todas las habilidades sociales, en el juego se destaca la expresión de las propias emociones y la asertividad, por lo que se incluye un mayor número de tarjetas que abordan estos aspectos.

Con respecto a la asertividad, se puede realizar una explicación más detallada a los niños y niñas. Un ejemplo puede ser el siguiente:

«Una persona asertiva expresa lo que siente, sus necesidades y sus opiniones. Es capaz de decir que «no» cuando es lo que siente y también de reconocer y de defender sus derechos, respetando siempre los de las otras personas. Para ello, nos pueden ayudar algunas estrategias como:

- ▶ **Disco rayado.** Para decir que no, una estrategia es repetir una y otra vez lo que queremos sin justificarnos ni enfadarnos.



- ▶ **Banco de niebla.** Es otra estrategia para decir que no. En este caso se trata de encontrar algún punto en el que podamos estar de acuerdo con la otra persona, pareciendo que hemos cedido, pero manteniéndonos en nuestra postura.
- ▶ **Aserción negativa.** Con esta estrategia podemos reconocer que hemos cometido un error sin justificarnos, ya que todas las personas tienen derecho a equivocarse.
- ▶ **Pregunta asertiva.** Cuando alguien nos haga una crítica, podemos pedir más información para analizar y comprender la situación».

2.3. Ámbito de aplicación

El juego ha sido diseñado para niños y niñas **a partir de 7 años**. No existe limitación en el número de aplicaciones, por lo que se pueden jugar tantas partidas como se estimen necesarias.

Teniendo en cuenta la variedad de situaciones que se pueden afrontar en la infancia, el juego puede ayudar a los niños y las niñas a adquirir nuevas habilidades para afrontar estas situaciones o a fortalecer y generalizar los recursos personales de los que disponen. Para ello, se puede emplear como herramienta en los siguientes contextos:

- ▶ Al ser un juego sencillo y de fácil manejo, puede ser utilizado para jugar en familia, aprovechando estos momentos para fortalecer las habilidades de afrontamiento así como las relaciones familiares. Esto, no obstante, requeriría que el terapeuta entrenara previamente a la familia en las técnicas que se pretenden trabajar con el juego (refuerzo, tiempo fuera, habilidades sociales, etc.).
- ▶ Puede ser de gran utilidad para los profesionales que trabajen directamente con niños y niñas, por ejemplo, en colegios, institutos de enseñanza secundaria, servicios sociales, centros de menores, centros de atención primaria, etc.

- ▶ Por otra parte, también puede ser empleado en el contexto de una terapia como herramienta de apoyo a la intervención. Puede ser especialmente útil en casos de maltrato infantil.

2.4. Materiales

El juego se compone de los siguientes materiales:

- ▶ 1 tablero con 18 casillas



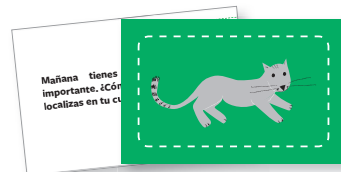
- ▶ 1 dado



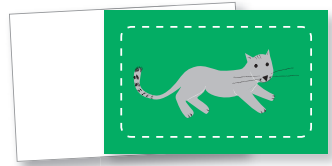
- ▶ 4 peones (uno para cada jugador, para desplazarse por el tablero)



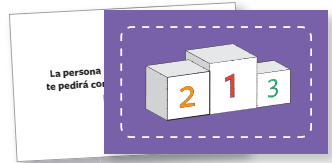
- ▶ 130 tarjetas Habilidades de afrontamiento (verdes) con distintas situaciones



-
-
- ▶ 6 tarjetas Habilidades de afrontamiento (verdes) en blanco (a rellenar por el terapeuta)



-
-
- ▶ 40 tarjetas Situaciones libres



-
-
- ▶ 40 tarjetas Obstáculos



-
-
- ▶ 80 tarjetas Medallas



3. Dinámica del juego

N.º de jugadores: de 1 a 4.

Objetivo: conseguir el máximo número de medallas posible.

Duración: 30-40 minutos, aproximadamente.

3.1. Preparación de la partida

Antes de comenzar a jugar, el profesional deberá preparar los materiales que utilizará durante la partida. Se recomienda preparar cuatro montones con los cuatro tipos de tarjetas en un lugar visible cercano al tablero.

En el caso de las tarjetas verdes (de habilidades de afrontamiento)², estas se pueden disponer de dos formas:

1. Se pueden mezclar todas las tarjetas (las impresas y las que están en blanco) formando un solo montón.
2. Si se desea entrenar estrategias específicas, se pueden elegir las tarjetas que correspondan a dichas habilidades según su numeración. Para ello se ha elaborado un cuadro resumen (véase la tabla 1, que se presenta en el capítulo 4

-
2. En general, es recomendable que el profesional lea todas las tarjetas antes de la partida. El objetivo es revisar si hay alguna situación descrita en las tarjetas que no se adecúe a la edad de los participantes (por no ser frecuente o pertinente, por ejemplo).

dedicado a la descripción de las tarjetas) en el que se muestran las habilidades de afrontamiento que se trabajan en cada tarjeta. Una vez elegidas las tarjetas con las que se va a trabajar, se mezclarán en un único montón, dejando en un lugar apartado aquellas tarjetas que no se vayan a utilizar.

3.2. Inicio de la partida

Al comenzar la partida se hará una breve introducción explicando qué son las habilidades de afrontamiento y cómo podemos practicarlas y entrenarlas. Para ello, se puede emplear como metáfora una carrera en la que gana un gato a pesar de no ser el más rápido de los felinos que compiten en ella. El gato, gracias al entrenamiento, ha desarrollado su habilidad para correr y ha conseguido ganar las «Olimpiadas felinas». Por lo tanto, al igual que el gato, podemos entrenar nuestra forma de actuar ante diferentes situaciones de forma que consigamos afrontarlas con éxito.

Se puede introducir el juego a los participantes de la siguiente manera:

«Va a comenzar la gran carrera de las Olimpiadas felinas en el estadio de la alegría. Todos los participantes y todas las participantes se encuentran en la salida con muchas ganas de comenzar la carrera. Para llegar a la meta tendrán que superar las diferentes pruebas y obstáculos que encontrarán en la pista. Que gane el mejor o la mejor».

3.3. Dinámica general del juego y turnos

Cada participante contará con un peón que le permitirá desplazarse por las distintas casillas del tablero durante la partida. Para comenzar a jugar, el niño o niña deberá tirar el dado y mover su ficha avanzando por las 18 casillas del tablero que simula una pista de atletismo. Es posible dar tantas vueltas al tablero como el profesional considere oportuno.

En el caso de que se juegue grupalmente, cada participante tirará el dado y empezará el juego quien haya obtenido la puntuación más alta. Después pasará el turno al siguiente participante en el sentido de las agujas del reloj.



En cada turno, cada participante tomará una tarjeta de uno de los montones. El color de la casilla del tablero correspondiente (verde, morado o azul) indicará qué tipo de tarjeta deben escoger. El niño o la niña leerá en voz alta la prueba que debe realizar. Si no puede leerla bien o aún no sabe leer, el profesional o la profesional le ayudará leyendo el texto. Estas pruebas describen diferentes situaciones en las que poner en práctica las habilidades de afrontamiento mediante simulaciones o escenificaciones.

Por el hecho de intentar realizar la prueba, el o la participante recibirá una tarjeta Medalla como premio al esfuerzo realizado. Si realiza adecuadamente la prueba indicada en la tarjeta recibirá otra medalla, acumulando así dos tarjetas Medallas. Por último, si el o la terapeuta considera que ha tenido en cuenta los aspectos no verbales en la escenificación, los participantes podrán recibir una tercera medalla. Mediante este sistema se busca reforzar la participación y motivar para las partidas siguientes.

Si se trata de una partida grupal, tanto si supera su prueba como si no, el turno pasará al siguiente participante de forma que se realice una prueba por turno.

3.4. Recomendaciones

En las partidas individuales, el o la terapeuta, si lo desea, puede participar también en la partida, sin realizar las pruebas con el objetivo de dinamizar la «competición». Sin embargo, si existiera una gran dificultad en la dinámica (tanto en una partida individual como grupal), también puede realizar las pruebas como si fuera un jugador o jugadora más.

Por otro lado, puede servir de modelado cuando exista alguna dificultad. Pero es importante que, en cualquier caso, el niño o la niña finalmente escenifique la solución. Es recomendable que en las escenas se reproduzcan las conductas que queremos promover y no las conductas negativas o no deseadas.

A lo largo de la partida también es importante que el profesional anote los aspectos concretos que aparezcan durante la misma y que sea necesario abordar en sesiones posteriores, en función de las necesidades de cada participante.

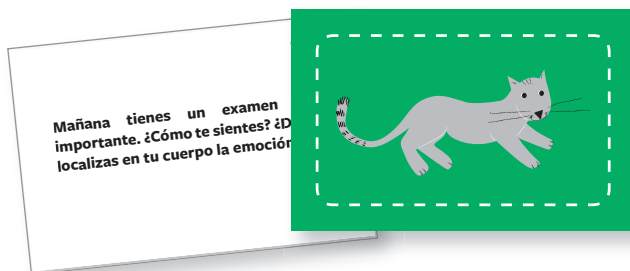
3.5. Final de la partida

Se recomienda que la duración del juego sea de unos 30-40 minutos aproximadamente, para reservar un tiempo al finalizar la partida para hablar con el participante y preguntarle cómo se ha sentido y qué ha aprendido durante la partida. Se puede reflexionar sobre las dificultades encontradas y reforzar los avances realizados.

Como ya se ha mencionado, no hay una «meta» en el tablero, por lo que es posible que durante una partida los jugadores den varias vueltas al tablero (como en una pista de atletismo). El final del juego lo determinará el profesional en función de sus objetivos, del tiempo disponible y de la dinámica establecida durante la partida.

4. Descripción de las tarjetas

4.1. Tarjetas Habilidades de afrontamiento (verdes)



En estas tarjetas se describen diferentes situaciones en las que poner en práctica las habilidades de afrontamiento mediante simulación o escenificación. En ellas se plantea una situación concreta y se le solicita al participante que muestre cómo se comportaría o la afrontaría de manera adecuada. Puede escenificar la solución con su cuerpo o con el apoyo de muñecos. Las situaciones descritas están relacionadas con el colegio, la familia o las amistades³. En los casos en los que el participante no quiera responder porque nunca se ha encontrado en dicha situación, se le podrá indicar que son situaciones que les suceden a muchos niños y niñas y que trate de imaginar cómo debería reaccionar de forma adecuada si se encontrase en ellas.

-
3. Con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de las tarjetas por parte de los participantes del juego, se han redactado las situaciones intentando evitar el desdoblamiento de las palabras en femenino y en masculino. Con dicho objetivo se ha equilibrado el número de situaciones en las que se hace mención a personas del sexo masculino y a personas del sexo femenino. No obstante, el profesional deberá adaptar los textos a la situación concreto de cada niño o niña.

Las tarjetas verdes llevan una numeración (letra o letra y número) que indica qué estrategia se puede entrenar con cada tarjeta (véase la tabla 1). Además de ello, se incluyen seis tarjetas verdes en blanco (es decir, sin ninguna actividad o situación predefinida) con el objetivo de que el profesional pueda añadir nuevas situaciones que aparezcan a lo largo de las partidas si lo desea. Se recomienda imprimir las nuevas situaciones en una etiqueta adhesiva y pegarla en la tarjeta en blanco (ver imagen). Así será más fácil sustituirlas cuando se quieran cambiar por otras diferentes.

Como ya se ha indicado, en las partidas se pueden emplear todas las tarjetas verdes o bien seleccionar aquellas que se correspondan con las habilidades de afrontamiento que interese trabajar. En cualquier caso, el empleo de todas las tarjetas en cada partida puede ser muy beneficioso y favorecerá la generalización de dichas habilidades.

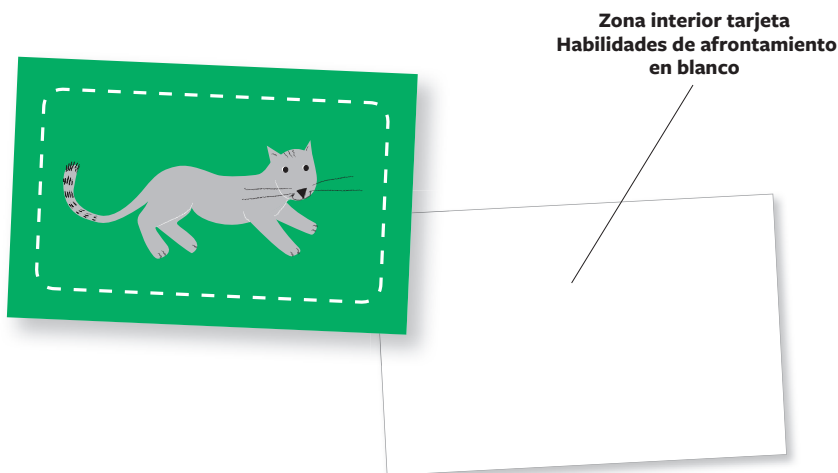




Tabla 1. *Habilidades de afrontamiento trabajadas en las tarjetas.*

Habilidades de afrontamiento	
A.	Identificación de emociones
B.	Relajación
C.	Actividad física
D.	Semáforo y tiempo fuera
E.	Autoinstrucciones
F.	Parada de pensamiento y distracción cognitiva
G.	Solución de problemas
H.	Habilidades sociales (todas sus fichas aparecen identificadas con una letra y un número)
	<ol style="list-style-type: none">1. Formular una pregunta2. Dar las gracias3. Presentarse4. Presentar a otras personas5. Hacer un cumplido6. Pedir ayuda7. Participar8. Dar instrucciones9. Seguir instrucciones10. Disculparse11. Convencer a otras personas12. Comprender los sentimientos de otras personas13. Enfrentarse con el enfado de otra persona14. Expresar afecto15. Pedir permiso

- 16.** Compartir
- 17.** Ayudar a otras personas
- 18.** Negociar
- 19.** Responder a las bromas
- 20.** Responder a provocaciones
- 21.** Formular una queja
- 22.** Responder a una queja
- 23.** Demostrar deportividad después de un juego
- 24.** Afrontar que te dejen de lado
- 25.** Defender a un amigo o una amiga
- 26.** Responder a la persuasión
- 27.** Responder al fracaso
- 28.** Responder a una acusación
- 29.** Hacer frente a las presiones del grupo
- 30.** Asumir la responsabilidad de los actos
- 31.** Expresar las propias emociones
- 32.** Asertividad

LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

www.teaediciones.com

