



FICHAS PARA LA INTERVENCIÓN

DOSSIER TRABAJO CON ADOLESCENTES

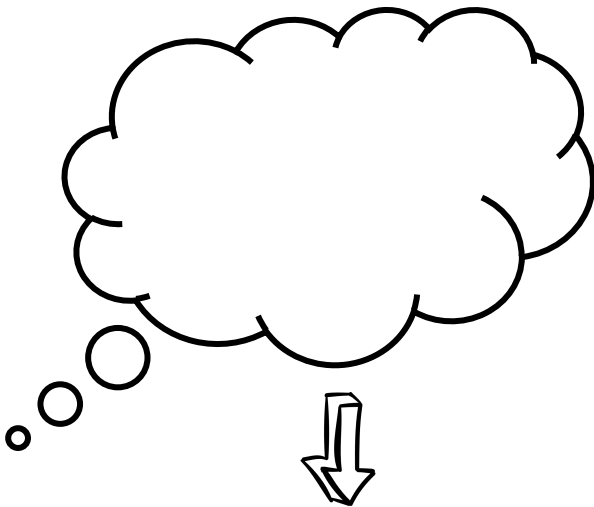


INFOSAL
Información, Formación & Salud

psikeduca

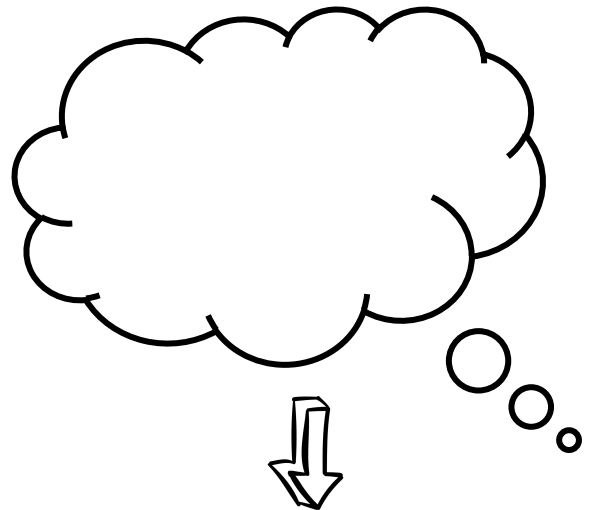
TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

SITUACIÓN QUE ME GENERA FRUSTRACIÓN



¿QUÉ HAGO?

¿QUÉ PASA?



¿QUÉ HAGO?

¿QUÉ PASA?

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO ME FRUSTRO EN ESTA SITUACIÓN?
Colorea aquello que podrías hacer cuando te frustras.

RESPIRAR



CONTAR HASTA 10

10

MARCHARME DE LA
SITUACIÓN



DISTRAERME



USAR OBJETO
ANTIESTRÉS



CAMBIAR MI
PENSAMIENTO



OTROS: _____

Dibuja la frustración... ¡y a ti vencéndola!

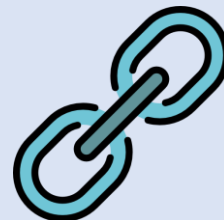
TARJETAS - ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PASIVAS

PREOCUPARME



@psikeduca

DARME LA CULPA DE TODO



@psikeduca

CALLARME Y NO EXPRESARME



@psikeduca

IGNORAR LA SITUACIÓN PROBLEMA



@psikeduca

GRITAR Y HACER DAÑO A LOS DEMÁS



@psikeduca

HACERME DAÑO A MI MISMO/A



@psikeduca

QUERER HACERLO TODO YO SOLO/A



@psikeduca

PASAR HORAS EN EL MÓVIL O EN VIDEOJUEGOS



@psikeduca

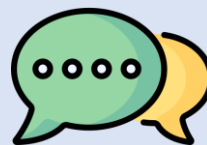
TARJETAS - ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ACTIVAS

REALIZAR 10
RESPIRACIONES
PROFUNDAS



@psikeduca

HABLAR CON
ALGUIEN DE
CONFIANZA



@psikeduca

HACER ALGO
QUE ME
RELAJE



@psikeduca

REALIZAR
DEPORTE O
SALIR A
CAMINAR



@psikeduca

DECIR QUÉ
NECESITO SIN
OFENDER



@psikeduca

DECIR UNA
AUTO-
INSTRUCCIÓN



@psikeduca

PEDIR AYUDA



@psikeduca

FIJARME EN
LO POSITIVO



@psikeduca

PLANIFICAR
CÓMO
RESOLVER



@psikeduca

ACEPTAR LA
SITUACIÓN



@psikeduca

REALIZAR
RELAJACIONES



@psikeduca

LLAMAR A
URGENCIAS



@psikeduca

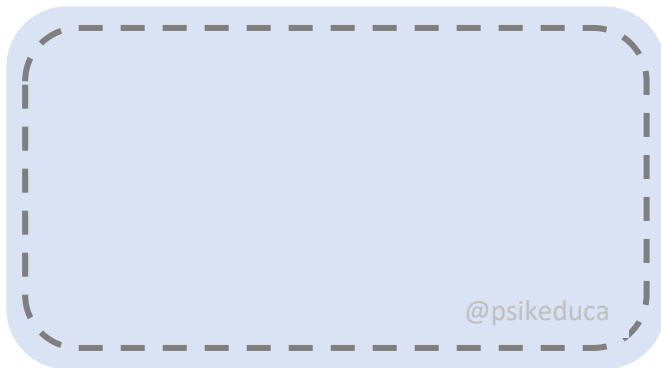
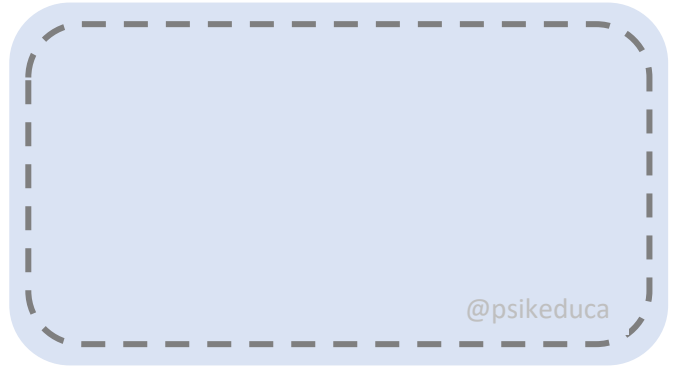
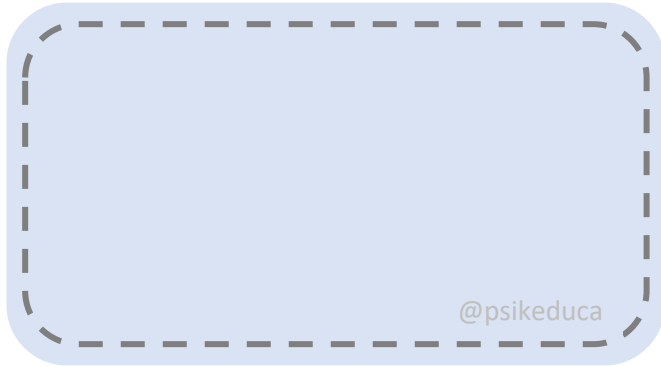
**MIS ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO ACTUALES**

@psikeduca

**MIS NUEVAS ESTRATEGIAS
DE AFRONTAMIENTO**

@psikeduca

TARJETAS – OTRAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



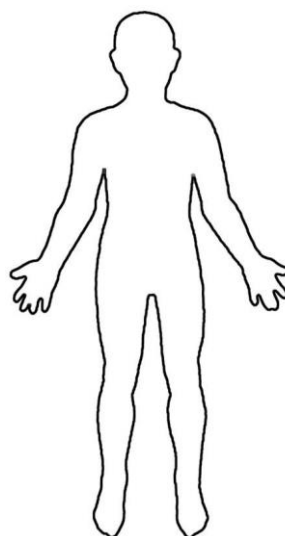
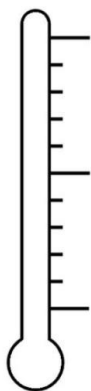
CÓMO ME SIENTO

EMOCIÓN PRINCIPAL

OTRAS EMOCIONES

PARTES DEL CUERPO EN LAS QUE SIENTO LA EMOCIÓN

INTENSIDAD DE LA EMOCIÓN



PENSAMIENTOS ASOCIADOS A LA EMOCIÓN

COLOR QUE ASOCIO A LA EMOCIÓN

QUÉ HA PASADO

ESCRIBE DÓNDE Y CUÁNDO HA OCURRIDO LA SITUACIÓN

DESCRIBE LA SITUACIÓN CON TUS PALABRAS Y SIN EXAGERARLA

ANOTA HECHOS PASADOS QUE PUEDAN HABER LLEVADO A ESTA SITUACIÓN

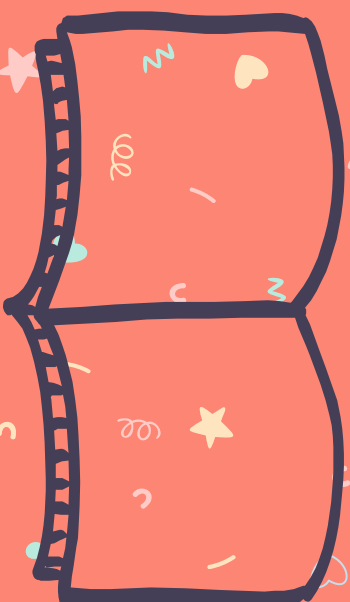
ESCRIBE EL NOMBRE DE LAS PERSONAS INVOLUCRADAS

EXPLICA CÓMO HAS REACCIONADO

LA

HISTORIA

DE ECLIPSE



Eclipse es un caballo muy sensible que cuando quieren que entre a la pista se pone muy, muy nervioso. Empieza a abrir los hocicos, a respirar fuerte, sudar y tira tan fuerte que se va galopando. Cuando le encuentran cerca del box, está tranquilo.



SITUACIÓN:



CÓMO SE SIENTE:



CÓMO SE SIENTE:



QUÉ HACE:



ANSIEDAD, NERVIOS

EVITA LA SITUACIÓN

ACORTO PLAZO:

ALARGO PLAZO:



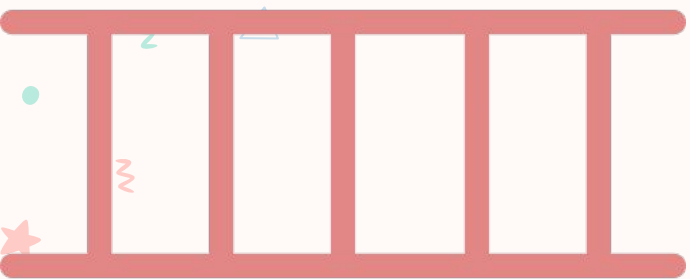
¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE ESTO PARA ECLIPSE Y PARA LAS PERSONAS QUE LO QUIEREN MONTAR?





¿Qué harías para que a Eclipse no le de miedo entrar a la pista a largo plazo y que pueda superar su miedo?

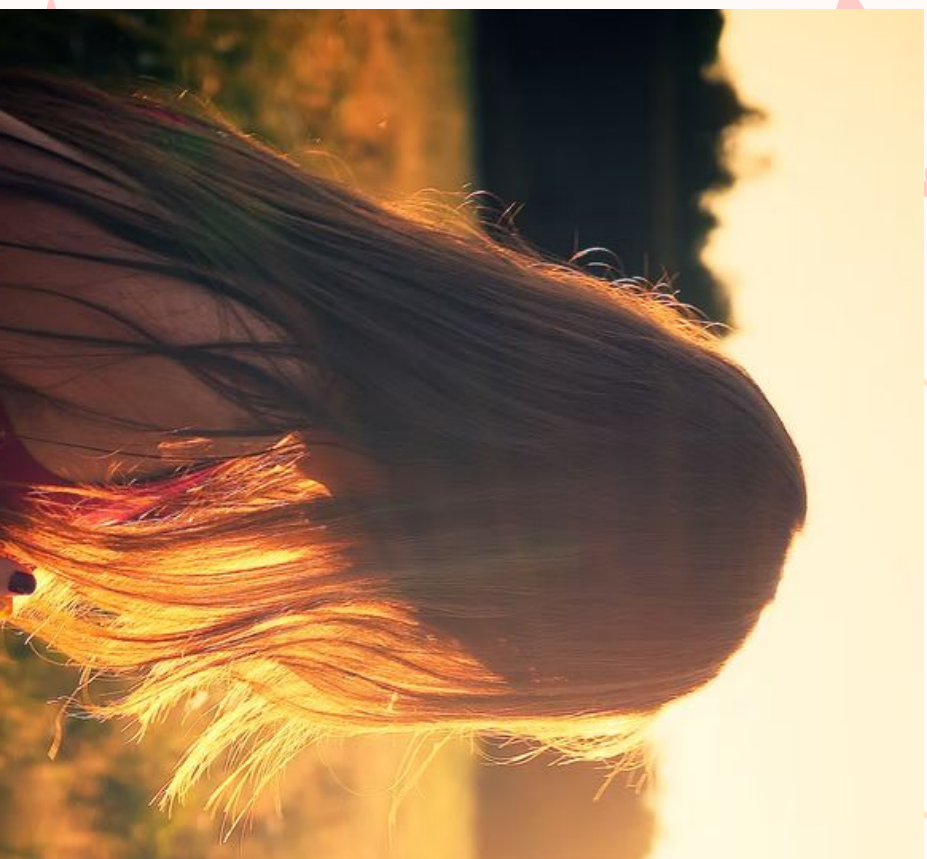
Para ayudar a un caballo a superar un miedo, se tiene que hacer paso a paso, como si estuviera en la parte de abajo de una escalera y tuviera que llegar hasta arriba.



¿QUÉ PASOS PLANTEARÍAS?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

A NOSOTROS, LOS PERSONAS,
TAMBIÉN QUE HAY SITUACIONES QUE
NOS PONEN NERVIOSOS, ANSIOSOS.



CUANDO ESTAMOS NERVIOSOS O TENEMOS ANSIEDAD ES NORMAL QUE EVITEMOS LA SITUACIÓN...



1. NOS BLOQUEAMOS



2. SALIMOS CORRIENDO

¿Qué situaciones estás evitando actualmente porque te generan mucha ansiedad o miedo?



A large, empty, rounded rectangular box with a light pink background, intended for the user to write their answer to the question above.

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE
ESTO PARA TI Y TU ENTORNO A
CORTO PLAZO?



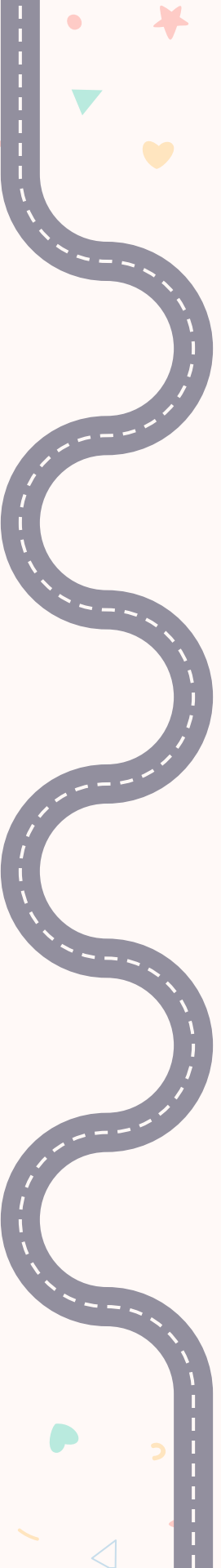
¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE
ESTO PARA TI Y TU ENTORNO A
LARGO PLAZO?



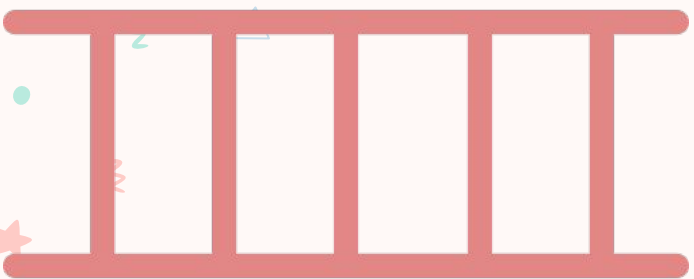
EL PROCESO

Donde estoy
ahora

Donde quiero
llegar



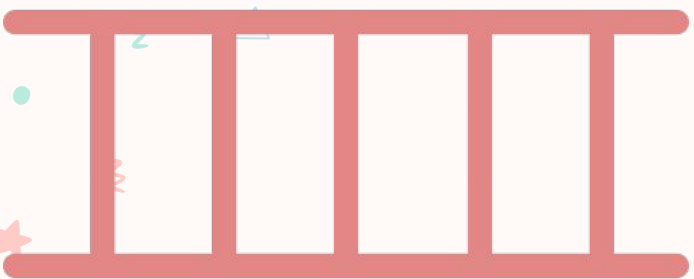
SITUACIÓN QUE QUIERO
AFRONTAR:



¿QUÉ PASOS PLANTEARÍAS?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

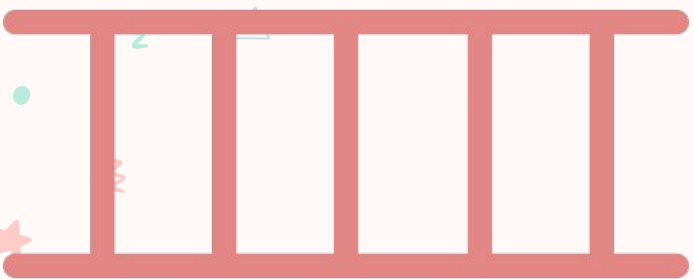
SITUACIÓN QUE QUIERO
AFRONTAR:



¿QUÉ PASOS PLANTEARÍAS?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

SITUACIÓN QUE QUIERO
AFRONTAR:



¿QUÉ PASOS PLANTEARÍAS?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

MI ESPACIO DE CALMA EN CASA



LISTA DE COSAS QUE PUEDO INCORPORAR EN MI RUTINA


HORARIO DE RUTINAS

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PUNTOS							

NÚMERO DE SEMANA	PUNTOS TOTALES A CONSEGUIR	PUNTOS TOTALES CONSEGUIDOS	RECOMPENSA
SEMANA 1			
SEMANA 2			
SEMANA 3			
SEMANA 4			

- AUTORREGISTRO DE PENSAMIENTOS -

@psikeduca

DIA Y HORA 	SITUACIÓN QUÉ PASA	PENSAMIENTO QUÉ PIENSO	EMOCIÓN QUÉ SIENTO	CONDUCTA QUÉ HAGO



- AUTORREGISTRO DE PENSAMIENTOS -

@psikeduca

DIA Y HORA	SITUACIÓN QUÉ PASA	PENSAMIENTO QUÉ PIENSO	ERROR DE PENSAMIENTO	EMOCIÓN QUÉ SIENTO	CONDUCTA QUÉ HAGO

- AUTORREGISTRO DE LA RELAJACIÓN -

@psikeduca

DÍA Y HORA 	CÓMO ME SENTO (ANTES)	RELAJACIÓN 	CÓMO ME SENTO (DESPUÉS)

- AUTORREGISTRO DE LA IRA -

@psikeduca

DIA Y HORA	SITUACIÓN QUÉ PASA	PENSAMIENTO QUÉ PIENSO	EMOCIÓN QUÉ SIENTO	SÍNTOMAS FÍSICOS	CONDUCTA QUÉ HAGO

- REGISTRO DE CONDUCTA -

@psikeduca

ANTECEDENTE QUÉ PASA ANTES	CONDUCTA QUÉ HACE / S	FUNCIÓN POR QUÉ LO HACE	CONSECUENTE QUÉ PASA DESPUÉS	DIFICULTADES ASOCIADAS

- AUTOREGISTRO DE OBSESIONES Y COMPULSIONES -

@psikeduca

DIA Y HORA	PENSAMIENTO INTRUSIVO	INTERPRETACIÓN CATASTROFISTA	GRADO DE ANSIEDAD (1-10)	COMPULSIÓN REALIZADA

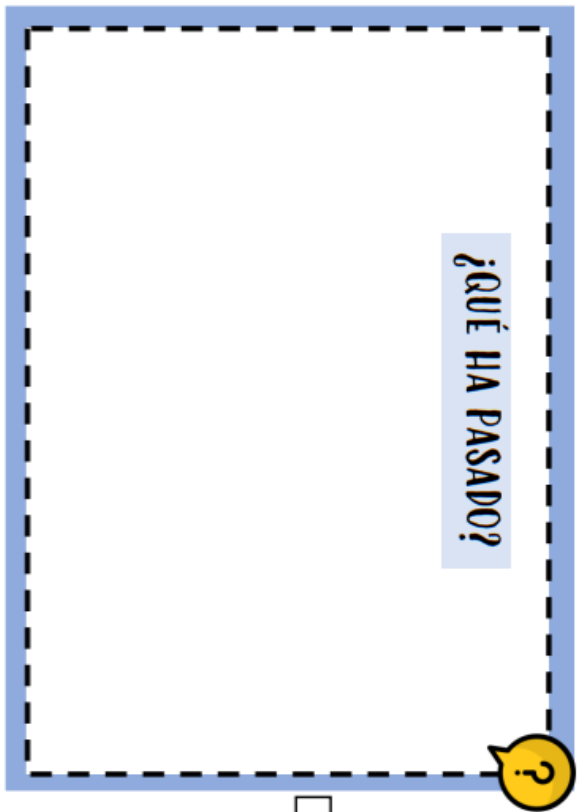
- AUTORREGISTRO DE CAMBIO DE PENSAMIENTOS -

@psikeduca

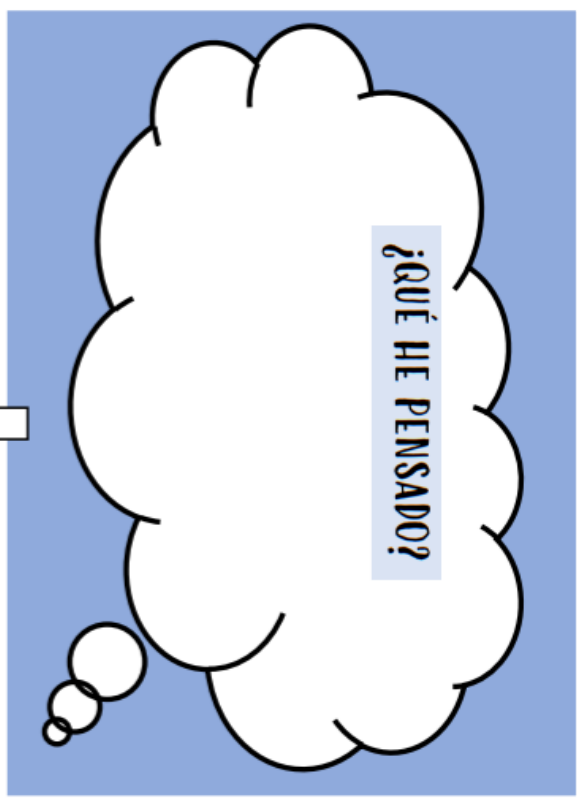
DIA Y HORA	SITUACIÓN QUE PASA	PENSAMIENTO QUE PIENSO	EMOCIÓN QUE SIENTO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	EMOCIÓN QUE SIENTO

- AUTORREGISTRO PARA NIÑOS -

?QUÉ HA PASADO?



?QUÉ HE PENSADO?




@psikeduca

?QUÉ HE HECHO?

<input type="checkbox"/> GRIITAR	<input type="checkbox"/> LLORAR	<input type="checkbox"/> INSULTAR
<input type="checkbox"/> PEGAR A OTROS	<input type="checkbox"/> ESCONDERME	<input type="checkbox"/> DAÑO A MI MISMO/A
<input type="checkbox"/> TIRAR COSAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

?COMO ME HE SENTIDO?

<input type="checkbox"/> ENFADADO/A	<input type="checkbox"/> TRISTE	<input type="checkbox"/> CULPABLE
<input type="checkbox"/> CON MIEDO	<input type="checkbox"/> FRUSTRADO/A	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> SORPRENDIDO/A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



"Nunca voy a aprobar"

"Esto va a ser un desastre"

"Tengo que ser perfecto/a"

"Voy a suspender por su culpa"

"Todo me pasa a mí"

"Yo soy tonto/a y mis amigos son listos"

"He suspendido una asignatura. Soy un/a mal/a estudiante"

"Tengo que gustarle a los demás"

"Seguro que no me saluda porque le caigo mal"

"Mi madre está triste. Seguro que es por mi culpa."

"Ayer me olvide de llamar a mi amiga...soy una mala amiga"

"Los demás lo hacen siempre mejor que yo"

"Aunque lo intente, nada cambiará"

"Mis padres nunca me entienden"

"He perdido en el juego. Seguro que ha hecho trampas"

"¿Quién se cree que es para decirme esto?"

"Seguro que no me
contesta el
mensaje porque ya
no le gusto"

"Quedan
conmigo porque
les doy pena"

"Nunca llegaré
a cumplir mis
sueños"

"Soy inútil y no
valgo nada"

"Aunque me
esfuerce, no lo
conseguiré"

"El mundo es un
lugar cruel"

"Todos los hombres
son iguales"

"Mi pareja está
conmigo por
compromiso"

"Lo más importante es esforzarme al máximo"

"¡Esto me va a salir bien!"

"Nadie es perfecto así que yo tampoco debo aspirar serlo"

"No me he esforzado mucho este curso pero aun estoy a tiempo de hacerlo"

"Me pasan algunas cosas malas pero también buenas"

"Mis amigos y yo tenemos diferentes tipos de capacidades"

"Suspender una asignatura no me hace un/a mal/a estudiante"

"Nadie puede gustarle a todo el mundo"

"Tal vez no me ha saludado porque no me ha visto"

"Mi madre está triste. Le preguntaré qué le pasa."

"Ayer me olvide de llamar a mi amiga... pero ella sabe que siempre estoy aquí para ella"

"A veces los demás hacen las cosas mejores que yo pero otras no"

"Si lo intento, las cosas pueden cambiar"

"A veces mis padres no me entienden pero otras se esfuerzan en hacerlo"

"He perdido en el juego. Intentaré ganar en la siguiente partida"

"Si me dice esto será por algo. Y si no es así, lo ignoro"

"Tal vez no me
contesta el
mensaje porque se
ha dormido"

"Quedan
conmigo porque
les gusta pasar
tiempo conmigo"

"Seguiré
intentado
cumplir mis
sueños"

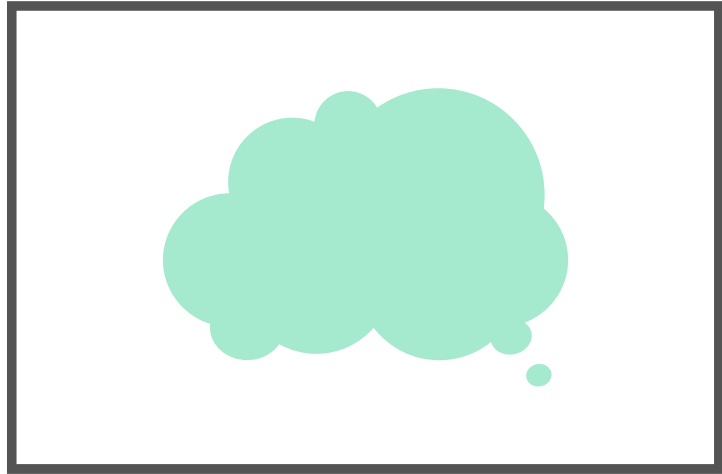
"A veces me siento
inútil pero eso no
significa que lo
sea"

"Si me esfuerzo,
tengo más
posibilidades de
conseguirlo"

"Pasan cosas malas
en el mundo pero
también muchas
cosas buenas"

"He tenido malas
experiencias pero
no todos los
hombres son
iguales"

"Mi pareja está
conmigo porque le
gusto"



¿CÓMO TE SIENTES?

Escoge 8 emociones diferentes. Colorea cada emoción hasta la línea que describe mejor con qué frecuencia te sientes así.

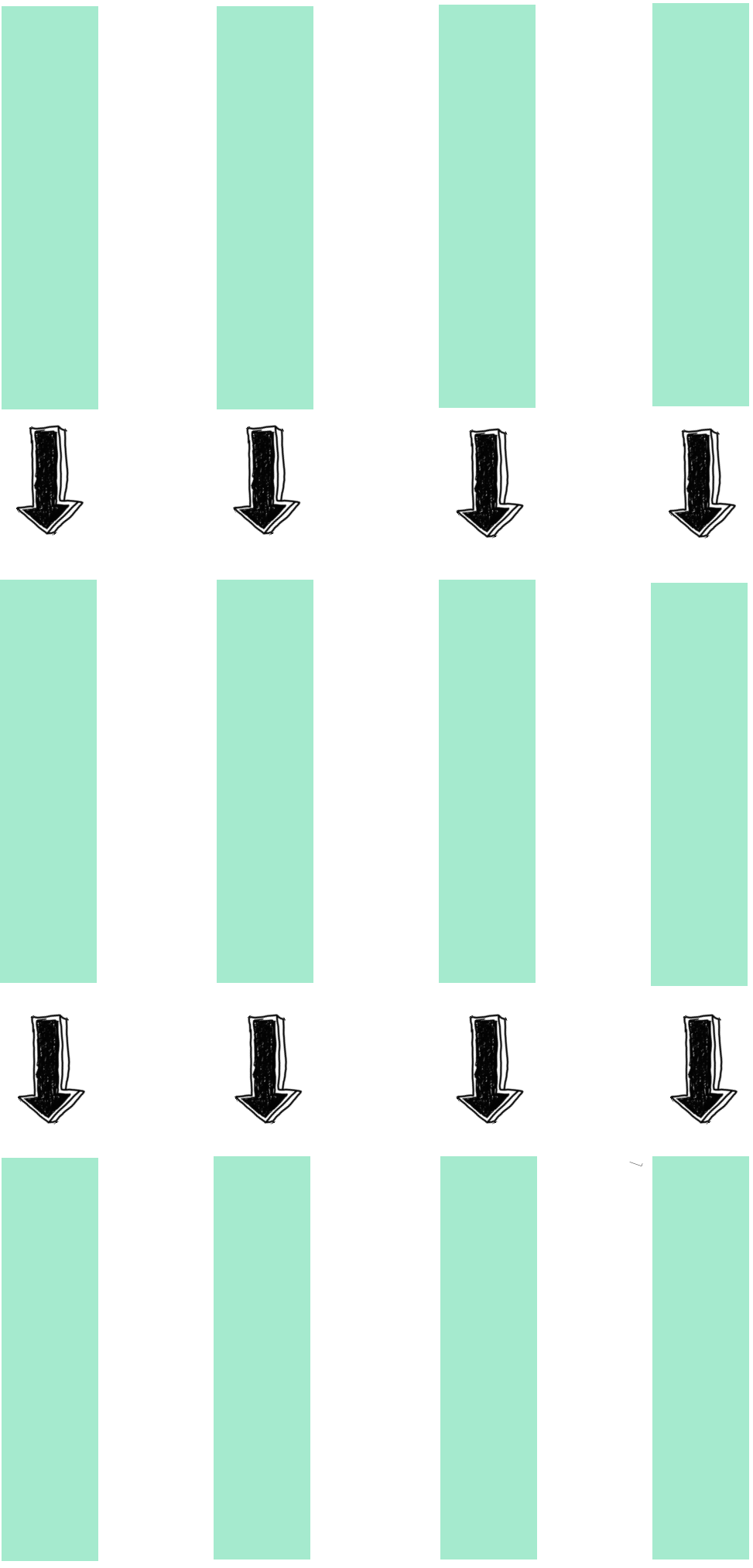
1. Pocas veces
2. Algunas veces
3. A menudo
4. Siempre



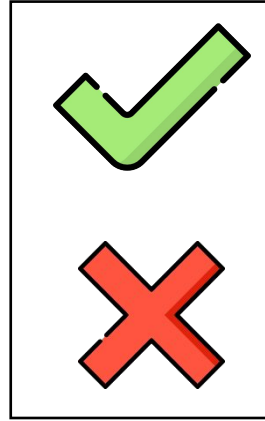
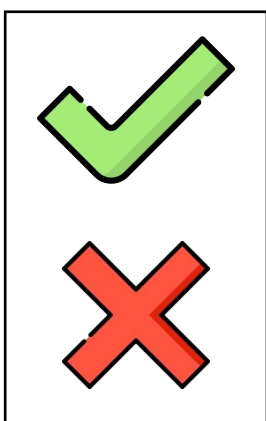
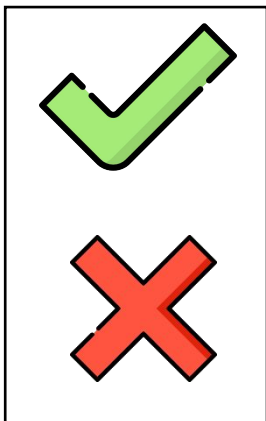
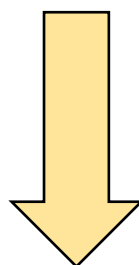
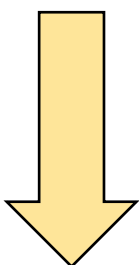
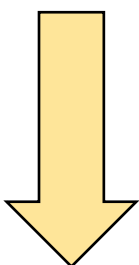
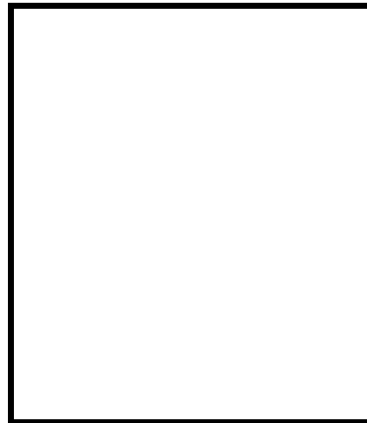
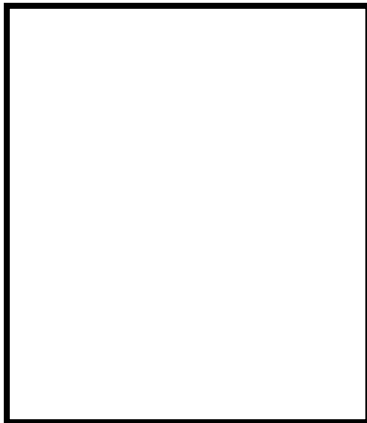
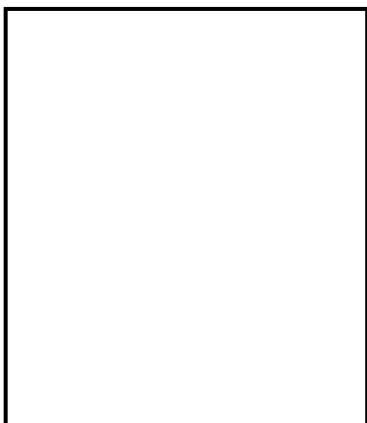
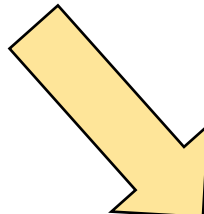
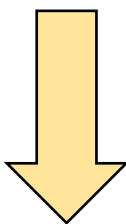
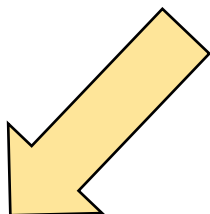
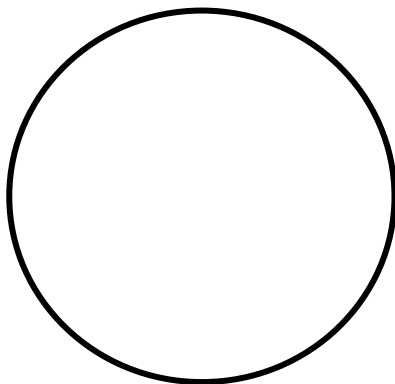
CAUSA

EMOCIÓN

EFFECTO



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



INICIO

¿Cómo te sientes cuando alguien te dice "te quiero"?

¿Qué haces cuando te enfadas mucho?

Explica una situación en la que estabas triste

¿Qué puedo hacer cuando alguien me molesta?

¡Avanza 3 casillas!

Di algo positivo que te puedes decir cuando estás nervioso/a

¿Qué puedes hacer cuando estás triste?

Menciona 1 situación que te da mucha vergüenza

¿Cómo puedes calmarte cuando te sientes enfadado/a?

Menciona 2 cosas que te dan miedo

¡Retrocede 3 casillas!

¿Qué haces cuando estás muy contento?

Explica una situación en la que estabas sorprendido

¿A quién le puedes explicar cómo te sientes?

¿Qué notas en el cuerpo cuando estás nervioso/a?

JUEGO DE LAS EMOCIONES



Explica 1 una situación en la que te sentiste culpable

¡Avanza 3 casillas!

¿Cómo puedes calmarte cuando estás nervioso/a?

Di algo positivo que te puedes decir cuando estás enfadado/a

¿Cómo te sientes cuando alguien se ríe de tí?

Menciona 2 preocupaciones que tienes

Di 3 emociones que hayas sentido hoy

FIN

Respira hondo 3 veces para calmarte

Explica 1 situación en la que te sentiste celoso/a

¡Retrocede 3 casillas!

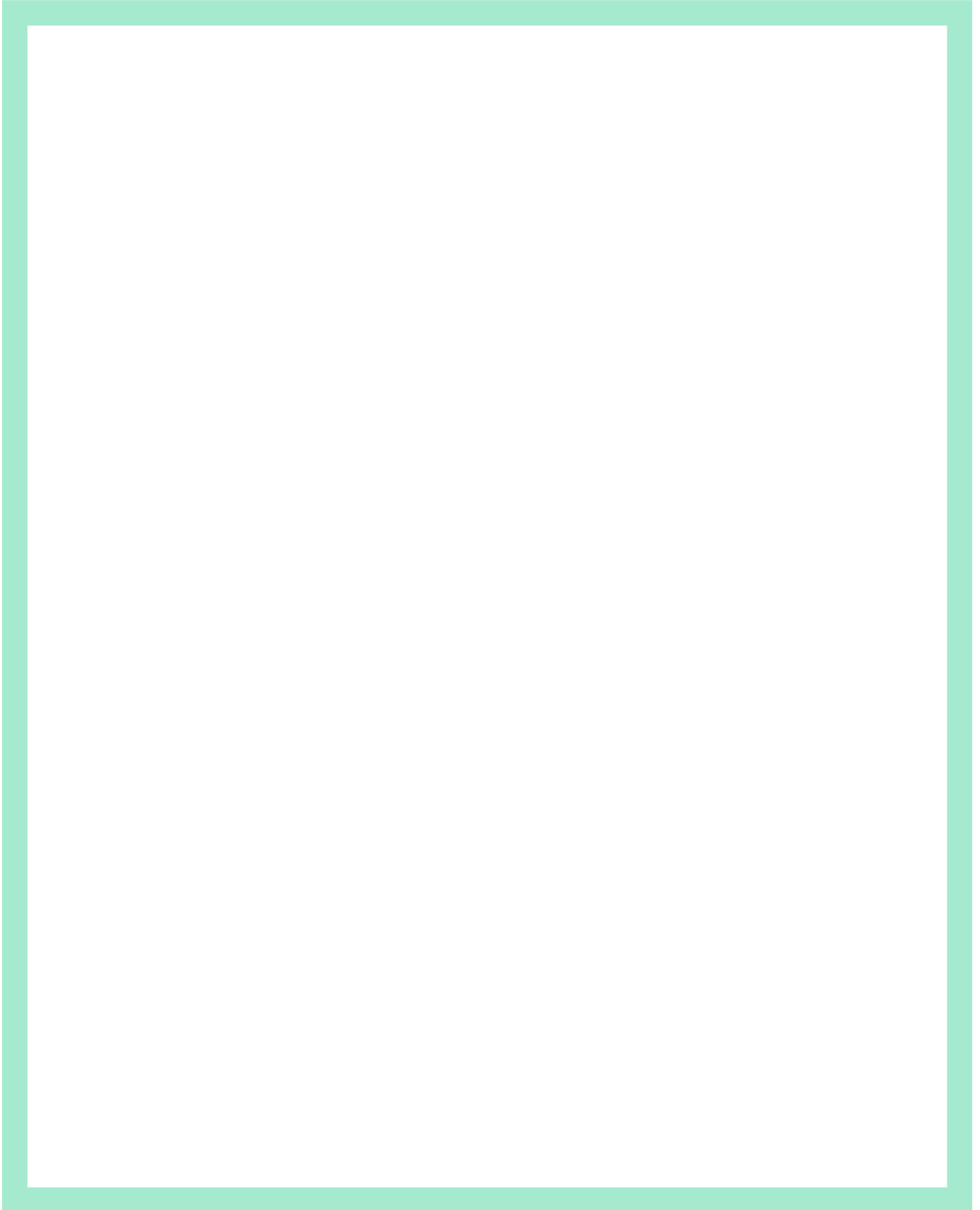


Cuaderno de Recuerdos



Nombre: _____

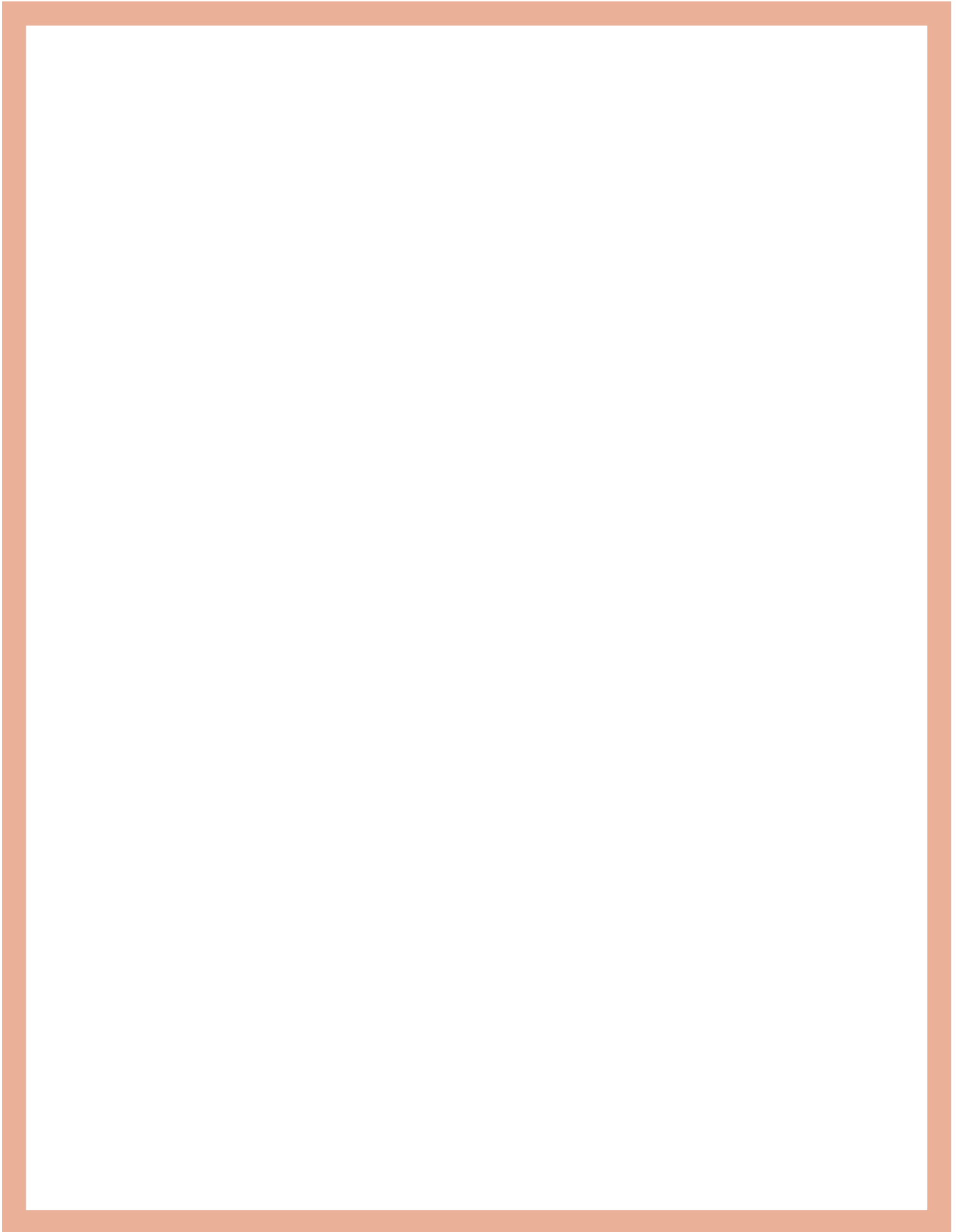
Mi mejor recuerdo



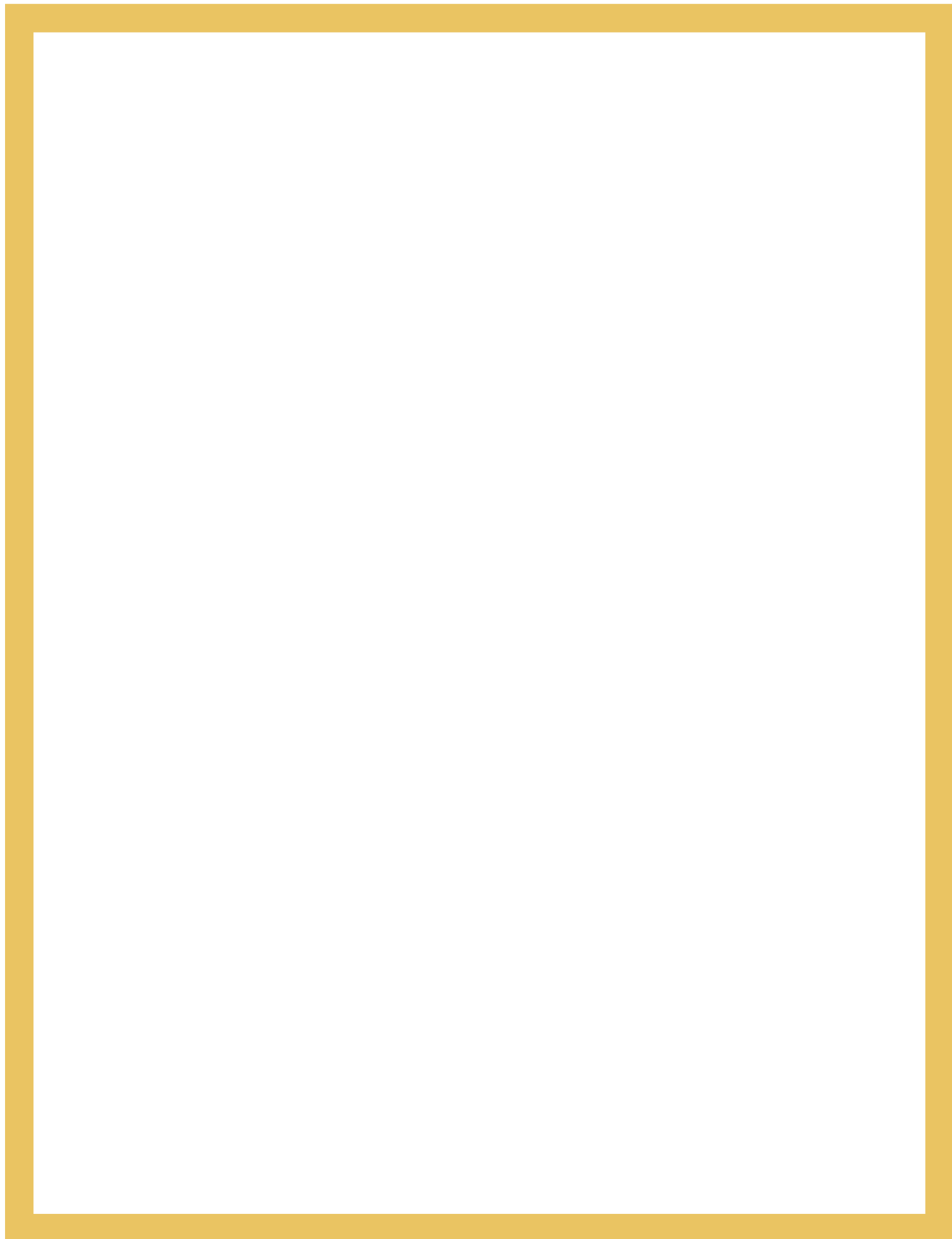
Lo que aprendí de ti

A large, empty rectangular box with a light blue border, occupying most of the page. It is intended for the user to write their response to the title above.

Lo que más echo de menos de ti



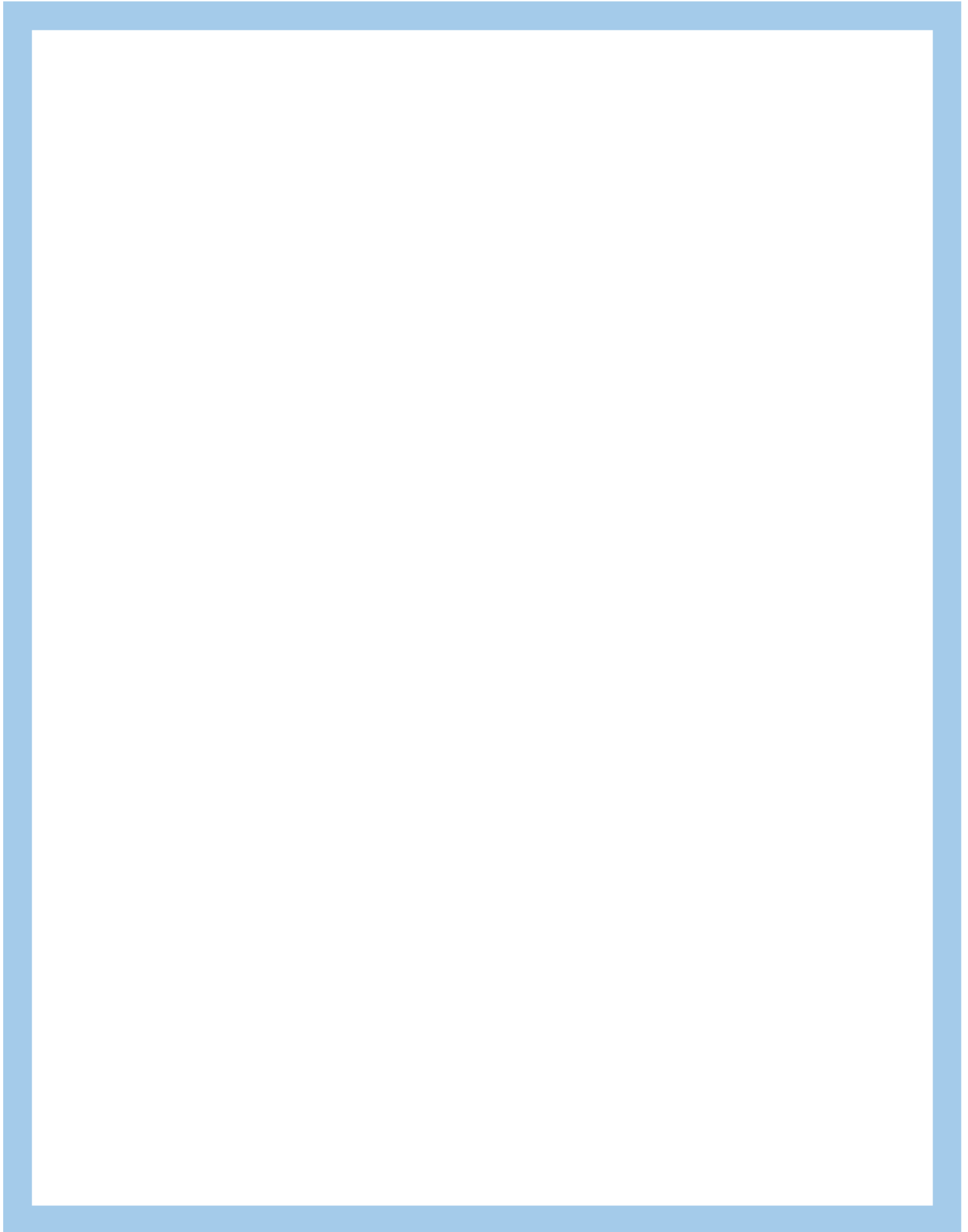
Esta canción me recuerda a ti



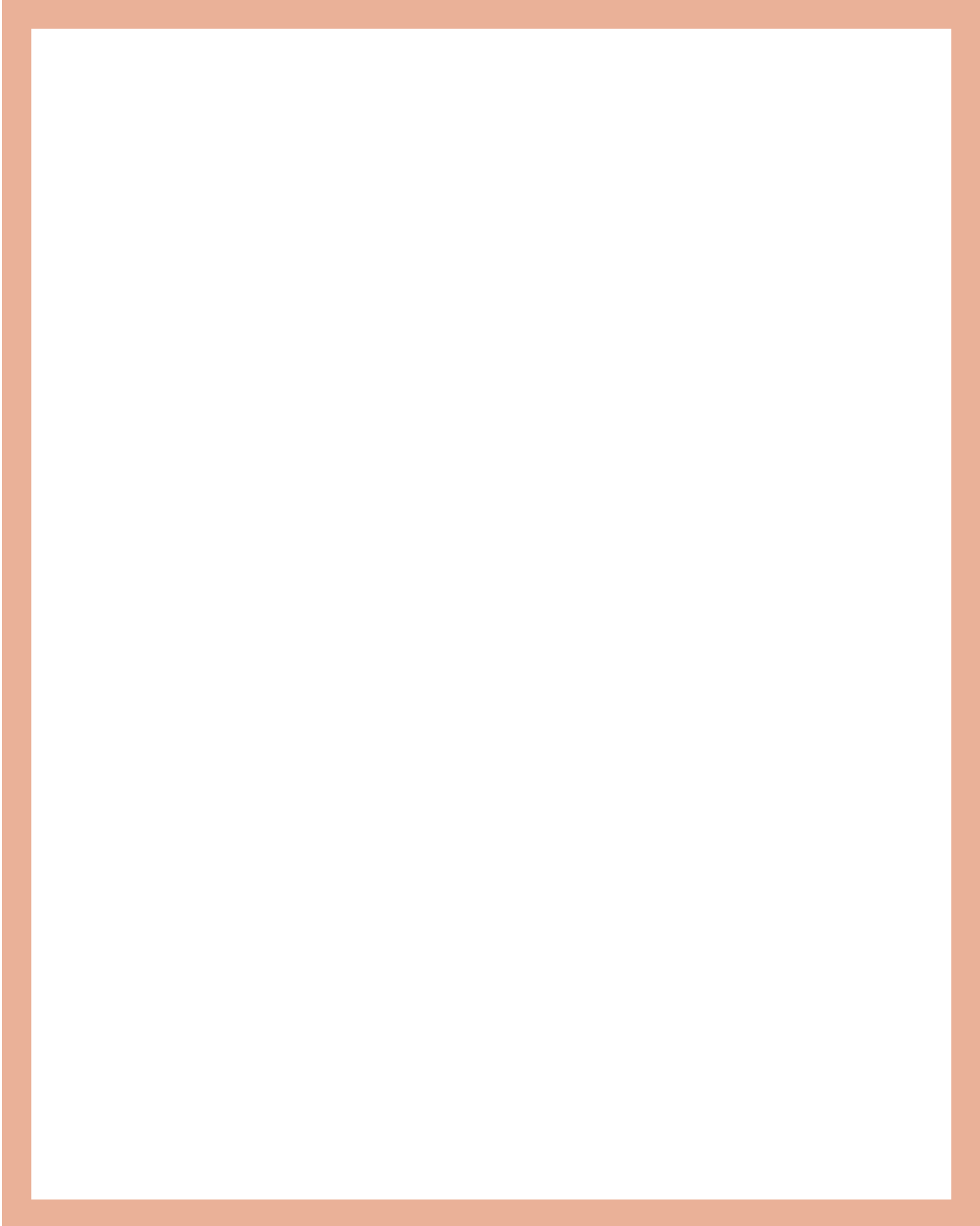
Para mí el duelo es así

A large, empty rectangular frame with a light green border, occupying the majority of the page below the title. It is intended for the user to write their personal experience with grief.

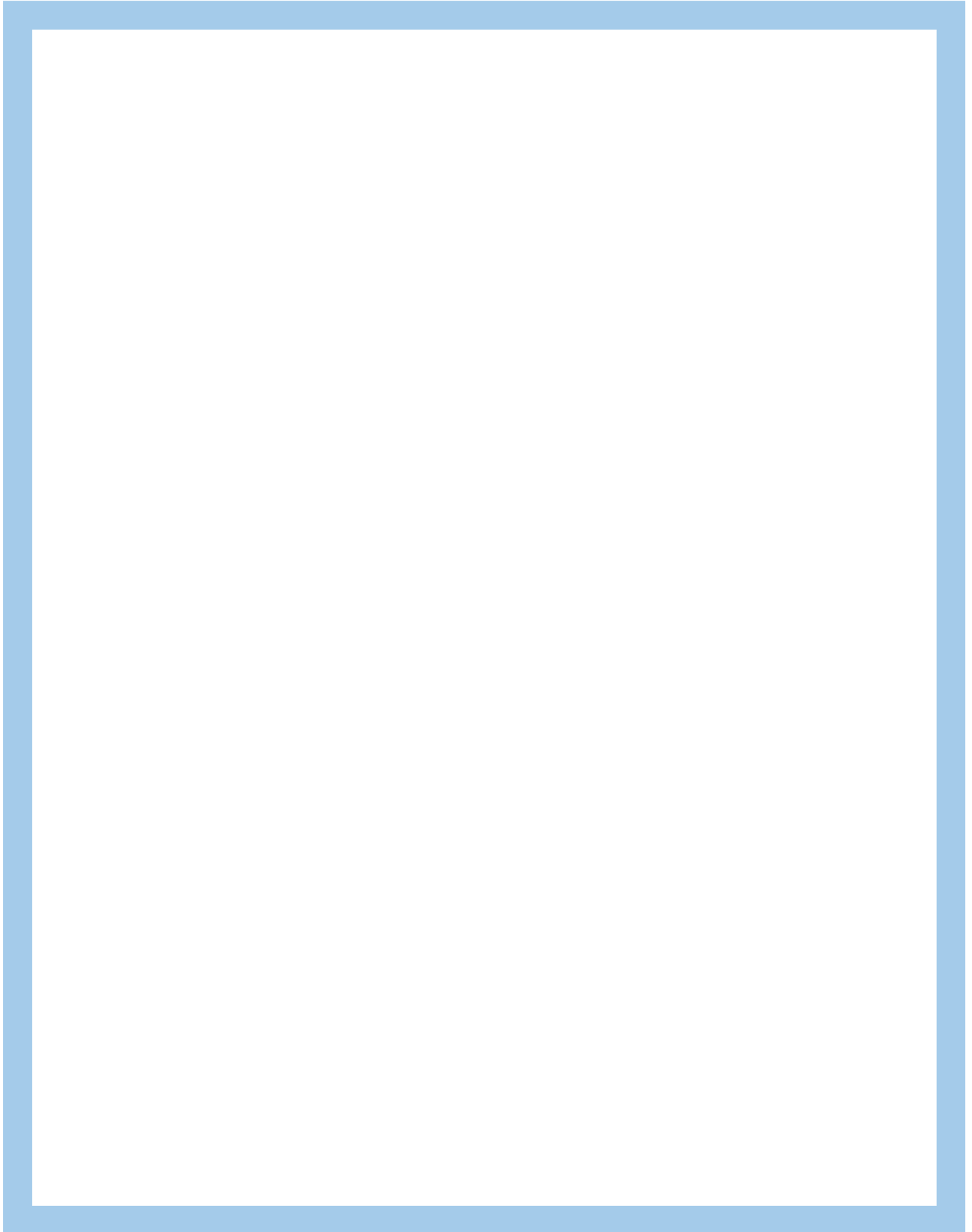
Esta es mi foto favorita de ti



Esta es una carta para ti



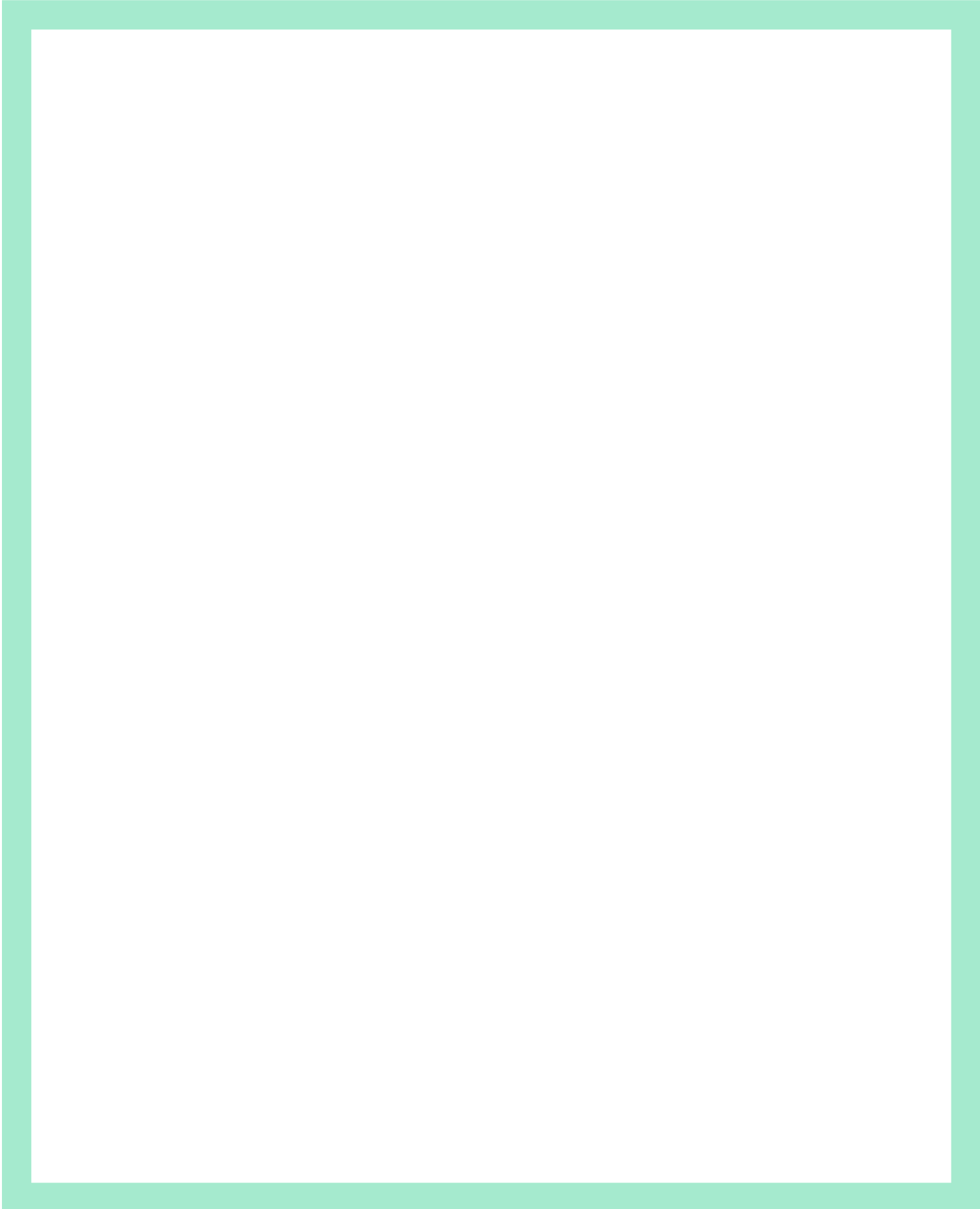
Un dibujo de nosotros



Tus cosas favoritas

A large, empty rectangular frame with a thick, gold-colored border. The interior of the frame is white and completely blank, providing a space for writing or drawing. The frame is positioned centrally on the page, below the title.

*Estas son las cosas que no
quiero olvidar nunca*



El día que falleciste

