



PROGRAMA

Super Skills™



¿Qué es SuperSkills?

SUPER SKILLS es un programa para aprender **habilidades emocionales y sociales** que ayudan al niño a ser más resiliente y más capaz de resolver situaciones difíciles de su vida.

Con el programa el niño aprende a:

- ✓ Identificar y gestionar sus emociones
- ✓ Resolver problemas que surgen en su día a día
- ✓ Sustituir sus pensamientos negativos por pensamientos positivos
- ✓ Interaccionar de forma competente con los demás
- ✓ Relajarse y controlar su activación fisiológica

En definitiva... **¡habilidades para ser más feliz!**

¿En qué consiste el programa?

SUPER SKILLS se aplica en **8 sesiones de 50 minutos** de duración. En cada sesión el niño aprende y practica una habilidad.

Además, después de cada sesión debe llevar a cabo una tarea en casa, de modo que el aprendizaje se fortalece en el ambiente natural. Disponemos de diversas modalidades de aplicación del programa.

Aplicar el programa en grupos promueve la competencia social de los niños.

¿Qué beneficios tiene SuperSkills?

Los niños que han recibido el programa en España han mostrado una **mejor autoestima, mejores habilidades para relacionarse con los demás, mejor estado emocional y más recursos para afrontar situaciones que les preocupan.**

La eficacia del programa ha sido examinada en diversos estudios con niños españoles y los resultados se han publicado en revistas científicas internacionales.



[Construyendo resiliencia emocional]



¿Cómo se aprende en SuperSkills?

Para aprender habilidades emocionales y sociales incluimos en cada sesión juegos, representación de papeles, lecturas con preguntas para su discusión y trabajo en grupo, entre otros. Por ejemplo, jugamos a detectives tratando de identificar las emociones que simulan los demás, nos relajamos imaginando situaciones agradables, o ponemos en práctica las habilidades de comunicarnos con los demás simulando ser un presentador de televisión.

¿Quiénes son los aplicadores del programa?

SUPER SKILLS es aplicado por psicólogos con formación en psicología infantil que han recibido un entrenamiento específico sobre el programa.

La función del aplicador es guiar el aprendizaje, llevar un seguimiento de la evolución en cada sesión y reforzar el esfuerzo del niño.

¿Cómo saber si el niño ha aprendido las habilidades que SuperSkills promueve?

- ✓ Antes de la primera sesión se evalúa el bienestar emocional y social de cada niño. Al finalizar el programa, realizamos una nueva evaluación para conocer su evolución.
- ✓ El cambio observado se refleja en un informe individualizado que entregamos a las familias.
- ✓ Con frecuencia, se aprecia una mejora a largo plazo, una vez el niño ha tenido la oportunidad de aplicar las habilidades aprendidas en su día a día.

Por eso, llevamos a cabo un seguimiento del niño un año después de finalizar el programa.



¿Por qué es divertido asistir a SuperSkills?



Para lograr una mayor implicación de los niños en el programa, son dos personajes llamados **Lisa** y **Mario** quienes guían el aprendizaje de cada habilidad. **Lisa** y **Mario** son lo que los psicólogos llamamos modelos de afrontamiento. Al inicio del programa tienen las mismas preocupaciones y problemas que cualquier niño, pero a lo largo de las sesiones van aprendiendo habilidades que les ayudan a ser más competentes para afrontar las situaciones que les suceden.

¿Quién está detrás de SuperSkills?

SUPER SKILLS es un tratamiento anglosajón, creado por **Cecilia Essau** y **Tom Ollendick**, profesores con una dilatada experiencia en psicología infantil.

En España el programa ha sido adaptado por **Mireia Orgilés** y **José P. Espada**, catedráticos de tratamientos psicológicos de la Universidad Miguel Hernández de Elche.



PSICOLÓGICA

Universidad Miguel Hernández

Campus Universitario de Elche
Edificio Quorum IV

Avda. Universidad s/n
03202 ELCHE (Alicante)
clinica@psicologica.net
Tel. 633 861 935
www.psicologica.net

