



Taller de Habilidades Sociales para niñ@s con TDAH

¿Qué son las habilidades sociales?

Aunque el término «habilidades sociales» no tiene una definición única, se utiliza generalmente para describir el conjunto de estrategias conductuales (y capacidades necesarias para implementarlas) que nos ayudan a gestionar las situaciones sociales con eficacia y de forma aceptable, tanto para nosotros mismos como para el contexto en el que nos desenvolvemos. Estas habilidades nos permiten expresar sentimientos, deseos y opiniones de forma ajustada a la situación y nos ayudan a comprender al otro y, mediante esa comprensión, a interactuar respetando su forma de pensar y sentir.

Las habilidades sociales son imprescindibles en cualquier contexto social, ya se trate de la familia, el colegio, el trabajo o la calle. Ponerlas en práctica no solo facilita la comprensión y el conocimiento de los intereses de los demás, sino también la expresión de los propios. Esto sienta las bases sobre las que se desarrollarán comportamientos esenciales para la vida en sociedad como, por ejemplo, la resolución de conflictos o la solidaridad.

Diferenciamos entre **habilidades sociales básicas** y **habilidades sociales complejas**. Escuchar, presentarse, iniciar una conversación, formular preguntas o respetar las normas de cortesía son ejemplos de habilidades básicas. La empatía, la inteligencia emocional, el asertividad y la capacidad para resolver conflictos recaen en el ámbito de las habilidades complejas.

Son muchas las investigaciones que vinculan la incompetencia social a edades tempranas con diversos desajustes que se manifiestan en la infancia y la adultez, como la baja aceptación social, el bajo rendimiento escolar o los problemas emocionales o psicológicos. La buena noticia es que las habilidades sociales se pueden mejorar a través de la práctica y el entrenamiento. Esta mejora genera en la persona sensación de satisfacción, lo que a su vez le induce a aumentar la frecuencia de sus conductas interpersonales. Y la repetición transforma los aprendizajes adquiridos en hábitos de comportamiento.

¿Por qué trabajar HH.SS. en niños con TDAH?

Las habilidades sociales desempeñan un papel crucial en el fortalecimiento de la autoestima, la mejora de la comunicación y la consecución de objetivos vitales. Dada nuestra naturaleza inherentemente social, un desarrollo escaso de estas habilidades generará un malestar emocional significativo.

Los niños con TDAH, aunque suelen ser muy sociables, a menudo se muestran poco hábiles en la interacción con sus iguales. Esto se debe principalmente a los síntomas nucleares del TDAH: la falta de atención y la impulsividad. Es frecuente encontrar niños con TDAH incapaces de mantener la atención en la actividad que está llevando a cabo el grupo o que provocan conflictos en el seno de este debido a la necesidad de recompensa inmediata, a la impulsividad de sus respuestas o a la mala gestión de las emociones. Estos son solo dos ejemplos del amplio espectro de situaciones en las que la afectación atencional-ejecutiva propia del TDAH complica la relación con los iguales.

A medida que los niños crecen, los problemas tienden a intensificarse debido a la estigmatización asociada a la «etiqueta» que les asigna su entorno («siempre pega», «grita mucho», «no se entera de lo que decimos», «no respeta las normas»). Esto ejerce un impacto notable sobre la autoestima y favorece la aparición de respuestas de evitación ante situaciones sociales, además de un mayor número de relaciones insatisfactorias.

¿Qué trabajamos en este taller?

Diseñado específicamente para niños con TDAH o en proceso de evaluación, el objetivo principal del taller es reducir el impacto de la disfunción atencional-ejecutiva característica del trastorno. Esto es posible mediante el aprendizaje de estrategias facilitadoras y el desarrollo de habilidades en un entorno de interacción social, donde se abordan aspectos como la escucha activa, las habilidades conversacionales, la empatía, la inteligencia emocional o la resolución de conflictos.

Las sesiones mantienen una estructura similar, aunque el nivel de complejidad y los objetivos de trabajo se ajustan a la edad de los participantes.

Estructura general de las sesiones:

1. Breve asamblea inicial: *¿Cómo estoy hoy?, ¿Qué tal la semana?...*
2. Breve presentación de la sesión: *¿Qué vamos a hacer hoy?*
3. Abordaje lúdico de objetivos de trabajo: juegos de movimiento y dinámicas motivadoras para generar aprendizajes.
4. Aplicación de los objetivos trabajados durante las dinámicas y juegos a situaciones concretas (transferencia a la vida cotidiana).
5. Representación en papel, utilizando el formato que cada participante prefiera (dibujos, formas, colores o palabras), de lo que han experimentado durante la sesión (*¿qué es lo que más me ha gustado?, ¿Qué es lo que más me ha costado?*)

Organización del taller

El taller está dirigido a niños y niñas de entre 6 y 14 años. Las sesiones se organizan en grupos reducidos en función de la edad y/o proceso madurativo del participante.

En este momento, contamos con dos grupos: de 6 a 10 años y de 10 a 14 años. Las sesiones tienen una duración de una hora y se llevan a cabo en la tarde del viernes y la mañana del sábado en nuestro centro, **ubicado en Princesa de Éboli 52.**

Grupo Infantojuvenil: viernes, a las 17:30; sábados, a las 11:00

Grupo Preadolescentes: viernes a las 18:45; sábados, a las 12:15

Ya está abierto el plazo de inscripción en los talleres del primer trimestre.

Si deseas más información sobre la programación, los precios y las reservas, contacta con nosotros a través de: info@logopediasanchinarro.es.