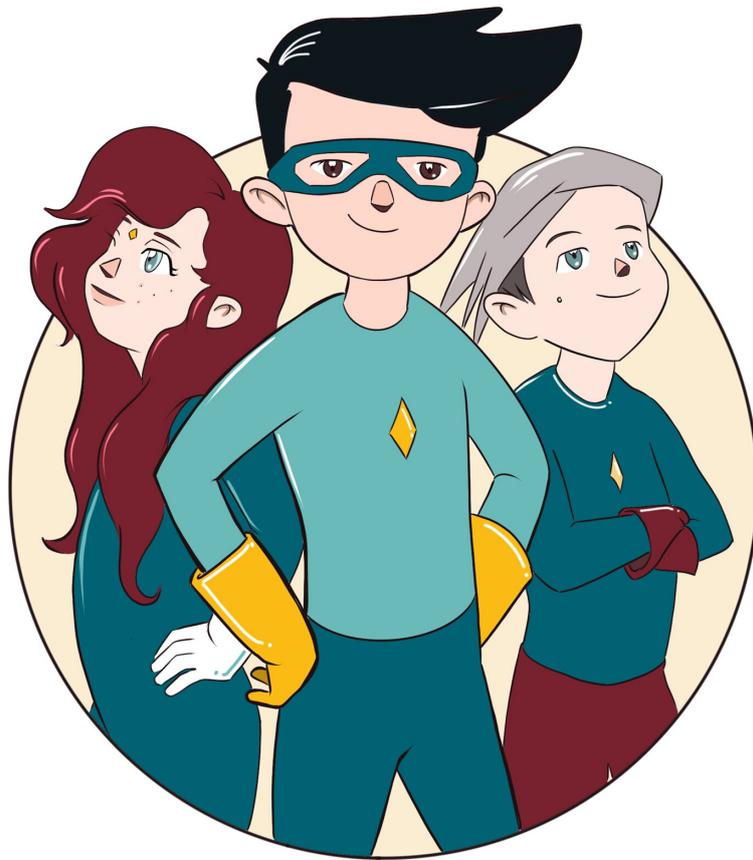


# SISTEMA DE MOTIVACIÓN SÉ UN SUPERHÉROE



ÁNGEL ALONSO SANZ  
ADRIÁN BARBERO RUBIO  
BÁRBARA GIL-LUCIANO  
ANA CAMÍN ESPINOSA

**MICPSY**  
PUBLICACIONES

Sistema de motivación "Sé un Superhéroe"

© Ángel Alonso Sanz  
© Adrián Barbero Rubio  
© Bárbara Gil-Luciano  
© Ana Camín Espinosa

© Editorial Didacbook, S.L.  
Sello Editorial "Publicaciones MICPSY"  
C/ Sagasta, 6  
23400 ÚBEDA (Jaén)  
[www.didacbook.com](http://www.didacbook.com)

Editor técnico: Miguel Ángel Barbero Barrios  
Diseño, maquetación e impresión: Gráficas la Paz de Torredonjimeno  
El sello editorial "Publicaciones MICPSY" forma parte del proyecto de colaboración académica  
conveniado entre las empresas Didacbook y Madrid Institute of Contextual Psychology

ISBN: 978-84-15969-93-8  
1ª Edición mayo 2020  
Impresión digital en España

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra,  
sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. Diríjase a CEDRO (Centro Español de  
Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Contenidos

**01**      Presentación

**02**      Modo de aplicación  
¿Cómo se explica a los niños?  
¿Qué son las "misiones"?  
¿Cómo se van contando "los poderes"?  
¿Qué hacen los niños con "los poderes" conseguidos?

**03**      Sistema de Motivación  
"Sé un Superhéroe"

# 01 Presentación

El sistema de motivación "Sé un Superhéroe" es una herramienta dirigida tanto a padres o adultos que convivan con niños como a profesionales que trabajen con familias (psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales, educadores, etc.), y que aquí, particularmente, se presenta adaptada a las circunstancias relacionadas con el COVID-19 (confinamiento total o parcial, los niños no tienen colegio, teletrabajo de los padres, etc).

El sistema incluye elementos de la técnica conductual llamada economía de fichas, cuya eficacia ha sido ampliamente evidenciada en el ámbito de la infancia para incrementar conductas prosociales o adaptativas en diversos contextos (colegio, casa, etc), pero en él también se añaden elementos basados en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), un modelo de intervención conductual que está mostrando gran efectividad en niños.

El sistema incluye diferentes componentes centrados principalmente en que los niños\* puedan aprender a reaccionar o gestionar sus emociones de un modo más útil y a envolver sus acciones diarias de un mayor significado. Más concretamente, facilita que los niños aprendan a notar lo que sienten y piensan (caracterizado en el sistema como "emotis"), y que dirijan su atención hacia lo que es relevante en cada momento (denominado en el sistema como "misiones del superhéroe"). En otras palabras, está enfocado en potenciar en ellos habilidades de autocontrol, autonomía, y responsabilidad, que les sean útiles en diferentes facetas de su vida.

Es importante tener en cuenta que la herramienta por sí sola no va a ser eficaz y que debe estar acompañada de otras pautas que faciliten manejar de forma eficaz el comportamiento de los niños en diversas situaciones y, más específicamente, durante momentos de confinamiento. Puede verse un compendio de estas pautas en: <https://micpsy.com/guia-padres-cuarentena/>

## 02 Modo de aplicación

### ¿Cómo se explica a los niños?

- Debe de elegirse un momento tranquilo y sin apenas distracciones para explicarle el sistema, donde haya más probabilidades de que el niño vaya a atender a lo que se le dice.
- Conviene presentar a los niños el sistema como un juego que otros niños también están haciendo en sus casas, y que ahora van a jugar ellos también, y, además, resaltar que es un juego que les va a convertir en una parte muy importante de la familia para que todos estén mejor. Antes de empezar a leer el documento con ellos, puede decirseles algo como "vale, vamos a imaginar que ha llegado esta carta de una agencia secreta de superhéroes que nos ha mandado una misión muy especial. Mira, aquí está, ¡vamos a leerla juntos!". Es decir, se va a poner en un contexto de juego y no se va a contextualizar o presentar como "algo real". Si los niños preguntan acerca de ello, se les puede aclarar que "es un juego, la agencia no existe, ¡pero vamos a imaginar que sí para hacerlo más divertido!". Es importante tratar de generarles ilusión por su puesta en marcha e involucrarles en cada paso, y así facilitar que no lo vean como algo que "hay que hacer", sin más añadidos.
- Una vez presentado, se lee con ellos y se les guía para que vayan siguiendo las indicaciones, tomándose el tiempo necesario (pintando su superhéroe, eligiendo un nombre, etc.).

## 02 Modo de aplicación

### ¿Qué son las misiones?

- El sistema está creado para que los niños aprendan a responder o reaccionar de un modo más útil a sus emociones (caracterizado como "emotis") y para ello será clave que en los días haya marcadas acciones o actividades a las que acudir o en las que puedan volcar su energía, como si fuesen carriles a los que siempre pueden volver cuando se pierdan. En las fichas (ver más adelante) se incluyen algunas acciones o comportamientos ("misiones") a modo de ejemplo, pero se abre la posibilidad de incluir algunas más. La idea es que aquí se incluyan algunas tareas que se consideren útiles para el niño y que quieran incentivarse.
- Conviene que los padres/adultos consensuen qué actividades o comportamientos prefieren incentivar (p.ej. hacer la tarea escolar, poder jugar solo un rato, etc.) antes de leer el documento con el niño. En este paso debe tener en cuenta que se debe incluir alguna actividad o "misión" que el niño vaya a hacer de buen agrado y no sólo introducir tareas que sean convenientes desde el ángulo de los adultos. Póngase aquí como ejemplo lo que pasaría si cualquier adulto a la hora de iniciar un proyecto, éste, a corto plazo, sólo incluye tareas o actividades que le disgustan; probablemente sería algo que rechazaría frontalmente.
- Si se ha confeccionado con el niño previamente una agenda de actividades o un horario, se puede aprovechar para incluir en ella algunas de estas "misiones".

- También será necesario que no se incluyan demasiadas "misiones" (el sistema no se debe aplicar a todo lo que haga el niño para que no se convierta el sistema en algo muy demandante e incluso desagradable). También es importante asegurarse de que la acción o actividad que llamemos "misión" no sea demasiado difícil de hacer. Es decir, hay que valorar que el niño sea capaz de hacerla o hacerla con poca ayuda.
- En cada misión alternativa (elegida por los padres) se establece un apartado para poner los "poderes" que conlleva. El valor de cada misión puede establecerse por los padres directamente o involucrar al niño en su elección.
- Es importante que se acuerde con el niño/a la misión y ésta se especifique todo lo posible. Por ejemplo: "portarse bien" es algo muy subjetivo y general, sería recomendable especificarlo más, como "pedir varias veces al día las cosas educadamente, por favor, y en tono normal".

## 02 Modo de aplicación

### ¿Cómo se van contando "los poderes"?

- Tras la realización de una "misión", el niño obtiene "poderes" (el incentivo, a priori, por seguir las misiones). Conviene que el niño los pinte en la hoja del día según complete la misión.
- Será clave para que el sistema funcione acompañar cada acción que el niño vaya realizando con reforzamiento social (elogios, atención, reconocimiento), haciendo especial énfasis en la cualidad que implica (valentía, sabiduría, fuerza o compañerismo), y, también, si es posible, hacer referencia a que él ha sido "el capitán" ante lo que ha podido aparecer en el camino en el desempeño de la misión (p.ej. el "emoti" del enfado). Y, en línea a lo anterior, también será importante poner el foco en el esfuerzo dedicado, la constancia, etc., y no tanto en "lo listo que es". Un ejemplo que reúne estas características sería algo como: "Antes he visto que tu hermano te ha hecho trampa jugando al parchís y en vez de dejarte llevar por el enfado como otras veces, has sido tú el capitán, y simplemente le has dicho que no te gusta jugar con él así. ¡No me extraña que la "Agencia Secreta de Superhéroes" contara contigo para esta misión de trabajo en equipo! (guiñando el ojo). Requiere de una gran sabiduría hacer las cosas así". Otro ejemplo: "¡Qué bien has hecho el ejercicio de hoy! ¡Cómo te has esforzado! Ve a pintar los poderes de Fuerza y valentía...cada vez tienes más pinta de Superhéroe".

- A final del día conviene realizar un recuento de poderes y repasar las misiones realizadas con el niño (colorear todos los poderes obtenidos en la hoja, si no lo ha hecho aún, y escribir el total en el recuadro que se sitúa en la parte de abajo). Puede aprovecharse este momento para aplicar algunas recomendaciones comentadas en el punto anterior, si no ha podido hacerse a lo largo del día de un modo tan explícito (p.ej. porque el adulto haya estado trabajando).
- Es importante que no se resten "poderes" por no hacer alguna misión. Es un sistema anclado en reforzamiento positivo, que busca la influencia en el comportamiento del niño a través de que alcance u obtenga algo, tanto de forma simbólica como más tangible (a la corta y a la larga), y no se persigue, por tanto, que su comportamiento quede controlado o influenciado por escapar o evitar que suceda un castigo o reprimenda. Si el niño ha tenido comportamientos no permitidos en casa (agresiones, gritos, etc) las consecuencias que se apliquen no deben estar "mezcladas" con el sistema de motivación.

## 02 Modo de aplicación

### ¿Qué hacen los niños con "los poderes" conseguidos?

- En el documento se especifica que al final de la semana se contará el número de "poderes" obtenido a lo largo de la misma; por ejemplo, puede ser el domingo, o el día que los padres tengan más tiempo.
- Puede establecerse con el niño que, a partir de un número determinado de poderes, tendrá una "sorpresa", y que ésta será mayor según lo que haya conseguido (por ejemplo, podría situarse en veinticinco poderes). Es importante no complejizar demasiado el sistema, y que, especialmente al principio, "la sorpresa" se consiga fácilmente. La sorpresa puede ser el acceso a diferentes premios, pequeños o grandes, entre los que él puede elegir. Pueden ser tangibles o no, por ejemplo: unos cromos, un libro, un coche de juguete, preparar su postre favorito, sesión de masaje relajante en casa, fiesta de disfraces, karaoke por videollamada con los primos, u otros. Si estas recompensas o sorpresas están directamente ligadas, de alguna forma, a las misiones conseguidas y a la cualidad implícita en cada una, mucho mejor (p.ej. si el niño ha realizado una misión relacionada con ayudar en las tareas de casa, demostrando una mayor colaboración, se le puede compensar con la elección de una actividad diaria de ocio para toda la familia puesto que "ya ha demostrado que colabora en equipo y, como un niño mayor, puede ayudar en las decisiones familiares")

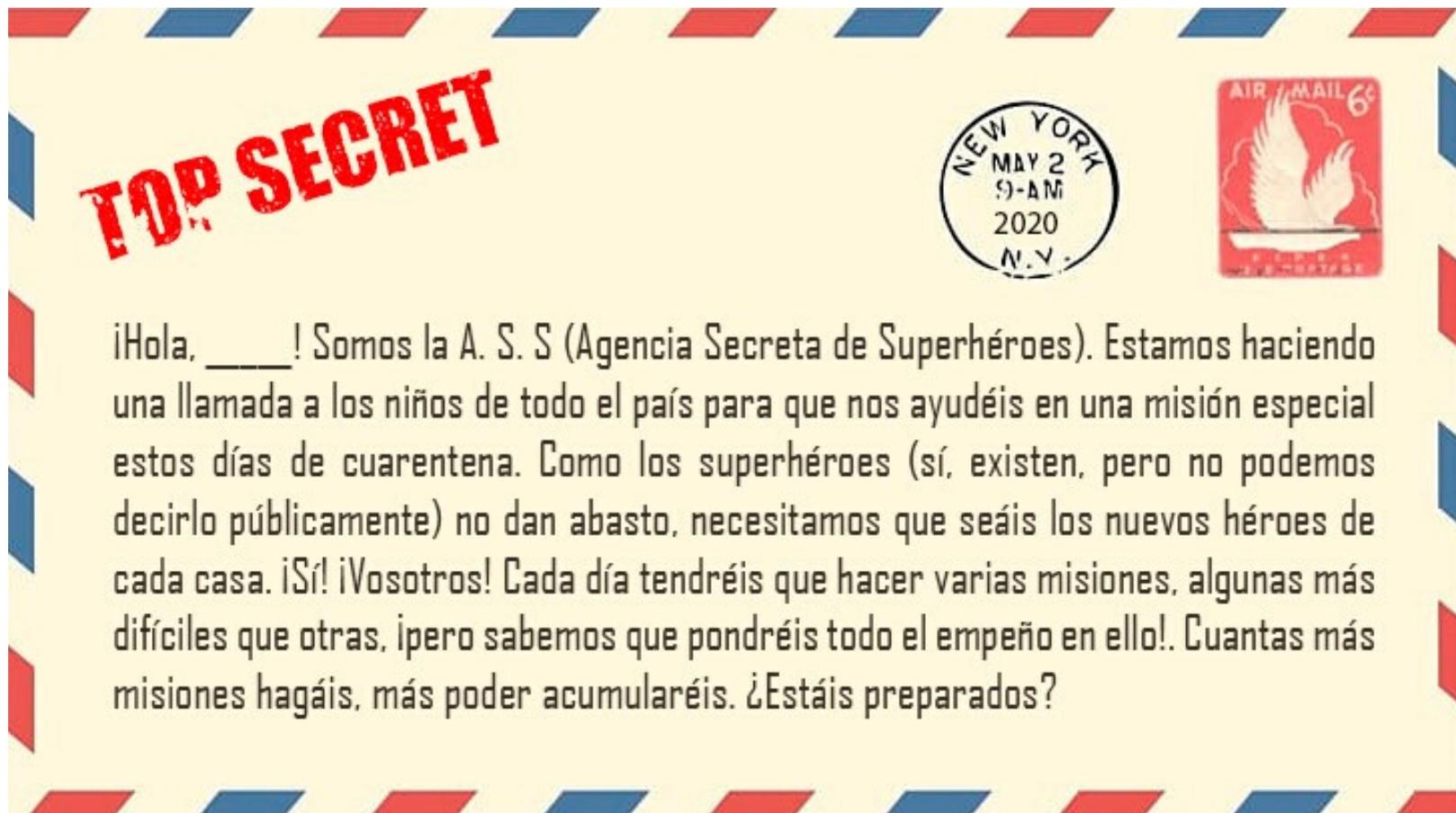
- Es preferible que el niño pueda optar entre varias cosas. Véase el siguiente ejemplo de cómo plantearlo: "tienes treinta poderes conseguidos, vaya trabajazo. De estas cuatro opciones, ¿cuál prefieres?". Conviene que los padres/adultos piensen previamente las opciones que se le van a dar por haber alcanzado esos "poderes").
- En el sistema también se ha incluido una "enseña de superhéroe". Ésta facilita que el niño vea una progresión y que dé mayor sentido a seguir realizando "misiones". Cuando consiga la enseña, se puede hacer una pequeña fiesta o acto de reconocimiento social por todo el trabajo realizado, resaltando su heroicidad, su sabiduría, etc.

## 03 Sistema de Motivación "Sé un Superhéroe"

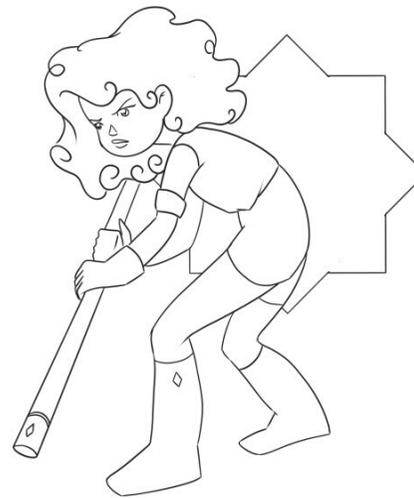
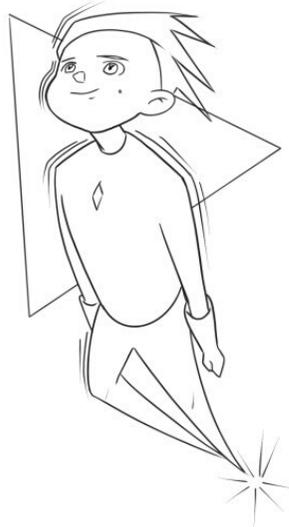
A continuación, se presenta el Sistema de Motivación "Sé un Superhéroe". Todas las hojas a partir de la actual han sido diseñadas para que sean impresas y así optimizar el manejo del sistema.

Como se expresó en los primeros compases de este texto, es importante tener en cuenta que esta herramienta debe estar acompañada de otras pautas que proporcionen un manejo eficaz del comportamiento de los niños en múltiples situaciones (especialmente durante periodos de confinamiento). Puede verse un compendio de estas pautas en: <https://micpsy.com/guia-padres-cuarentena/>

# MISIÓN DE LA AGENCIA SECRETA DE SUPERHÉROES



Lo primero que tenéis que hacer es **escoger uno de los personajes** para cumplir la misión y ponerle un nombre (¡puede ser el tuyo u otro!). También puedes pintarlo como tú quieras. Lo más importante es que el superhéroe siempre serás TÚ:



Los poderes que podéis ganar cada día dependen de las misiones que hagáis. Cada día, todos los niños/as que hemos escogido para esta misión van a levantarse por la mañana y **conseguir todos los poderes que puedan**. Hay cuatro poderes principales: **valentía, sabiduría, fuerza y compañerismo**. Y están simbolizados así:



**VALENTÍA**



**SABIDURÍA**



**FUERZA**



**COMPAÑERISMO**

Bien, ahora que tenéis vuestro personaje elegido, os **vamos a contar las misiones**. Podéis hacer varias al día, y algunas son más importantes que otras, así que os **darán diferentes poderes**. Todas pueden ayudarte a **mejorar como superhéroe**. Así, cuando os necesitemos más adelante en otras misiones (algunas muy difíciles), tendréis mucho más poder ¿Estáis preparados? Ahí van:

- ACABAR LAS TAREAS DEL COLEGIO DEL DÍA (5 poderes de sabiduría y 3 de valentía)
- ESPERAR CUANDO PAPÁ/ MAMÁ NO PUEDEN ATENDERME POR TRABAJO (3 poderes de compañerismo y 2 de valentía)
- AYUDAR A COCINAR EL PLATO DE HOY (2 poderes de compañerismo y 1 de valentía)
- PEDIR CUATRO COSAS EDUCADAMENTE (3 poderes de sabiduría y 2 de compañerismo)
- HACER LOS EJERCICIOS/BAILES/DEPORTE DE HOY (2 poderes de fuerza y 1 de valentía)
- RECOGER LA HABITACIÓN Y LOS JUGUETES (3 poderes de compañerismo y 1 de fuerza)
- CREAR/INVENTAR UN JUEGO NUEVO (3 poderes de sabiduría y 1 de valentía)
- DESCUBRIR ALGO NUEVO SOBRE EL MUNDO Y HACER UN DIBUJO SOBRE ELLO (2 poderes de sabiduría y 1 de valentía)
- AYUDAR A LIMPIAR LA CASA (3 poderes de compañerismo y 1 de fuerza)

Ahora, os dejamos un espacio para que Mamá/Papá os digan alguna misión más (y cuántos poderes conseguís con cada una):

- \_\_\_\_\_ ( )

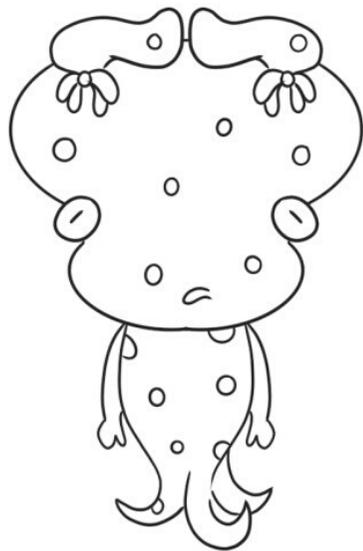
- \_\_\_\_\_ ( )

- \_\_\_\_\_ ( )

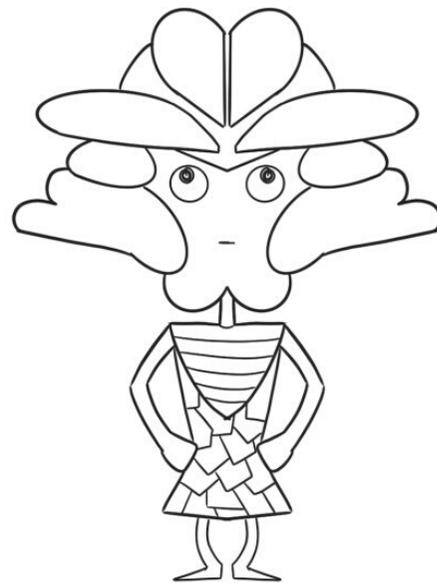
- \_\_\_\_\_ ( )

- \_\_\_\_\_ ( )

Durante las misiones, saldrán algunos personajes (los hemos llamado “EMOTIS”). No se pueden ver, sólo sentir o pensar, y se presentan muchas veces sin avisar... seguro que los conocéis. A veces se pondrán muy pesados y os dirán que no podéis acabar la misión, o bien insistirán para que la dejéis “a medias”. ¿Pero sabéis qué? **A todos nos salen cada día, no pasa nada con que aparezcan**, ¡es lo normal! Incluso los superhéroes más famosos también los sienten (Batman, Spiderman... ¡todos! ¿lo sabías?). Mirad, os **vamos a enseñar algunos de ellos**. Si los pintáis, os costará menos saber cuándo llegan en el día.



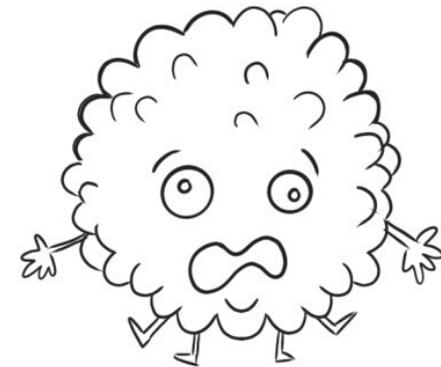
**ABURRIMIENTO**



**ENFADO**



**TRISTEZA**



**MIEDO**

Y ahora, lo más importante, **os vamos a enseñar un superpoder especial** para cuando aparezcan los emotis:

Les podéis saludar, decirles que os acompañen en vuestras misiones, pero que **VOSOTROS SERÉIS EL CAPITÁN Y NO ELLOS**. Y después de eso, ¡seguid con la misión que estabais haciendo! Podéis poner en práctica este superpoder tantas veces como queráis, ¡seguro que os ayuda a conseguir poderes!

Os vamos a contar rápidamente cómo Alba, una de nuestras niñas superheroínas, utilizó el superpoder en una ocasión. Alba estaba haciendo la tarea que le habían mandado en el cole, cuando se empezó a dar cuenta que el EMOTI *aburrimiento* había aparecido y estaba dándole la lata (mira cómo es *aburrimiento* más arriba, ¡vaya cara de aburrido tiene!). Al parecer, las tareas, sobre todo las de matemáticas, eran más difíciles que de costumbre, así que *aburrimiento* le insistía, con voz grave: “venga, Alba, deja la tarea sin hacer y ponte a jugar a algo”. Cuando Alba estaba a punto de hacerle caso, recordó que quería cumplir la misión y conseguir más poderes de sabiduría y valentía, así que guiñó el ojo a *aburrimiento* y le dijo “quiero cumplir con la misión y yo soy la capitana”, y siguió con la tarea hasta que la terminó. Además, ¿sabéis para qué le sirvió al día siguiente el poder que consiguió? ¡Alba ayudó a su padre a calcular las cantidades para la receta de un pastel!

**¿Has hecho alguna vez algo así? ¡Seguro que sí! Y con estas misiones, vais a aprender a ser el capitán de “aburrimiento”, “tristeza”, “enfado”, “miedo”, y otros emotis que aparezcan. ¡Adelante!**

**Aquí os dejamos un dibujo de cómo se puede ser el capitán de todos ellos. ¿Quieres pintarlo? ¡venga!**



¡Llega el momento de hacer el **recuento del día!** **Pintad todas los que hayáis conseguido y poned el número al final.** Cada semana haremos recuento, y vuestras familias os recompensarán con alguna sorpresa por ayudar a que las misiones se lleven a cabo. Pero, sobre todo, recordad que **cuantas más misiones hagáis, más preparados estaréis para formar parte de misiones futuras. ¡A por ello!**  
**¡Sed superhéroes!**

**VALENTÍA**



**COMPAÑERISMO**



**FUERZA**



**SABIDURÍA**



**NÚMERO DE PODERES CONSEGUIDOS EN UN DÍA**

Para que nos llegue antes la información y sepamos cómo os vais convirtiendo en superhéroe, **cada fin de semana podéis hacer un dibujo o grabaros un vídeo explicando qué misiones habéis hecho y qué poderes habéis conseguido**. Este dibujo/vídeo lo podéis compartir con otros amigos y familiares, y así os animaréis a conseguir más poderes.

**LAS ENSEÑAS DE SUPERHÉROE**. Para saber cómo progresáis con las misiones y cuántos poderes habéis conseguido, os dejamos estas enseñas. Cuando acumuléis el número de poderes que indican las barras, podéis PINTAR una parte de la enseña. **Si consigues pintarla entera, puedes recortarla y ponerla en tu habitación**. Desde la AGENCIA SECRETA DE SUPERHÉROES mandaremos cada cierto tiempo un agente especial a hablar con tu familia para saber cuántas llevas. ¡A POR ELLO!



**MICPSY**  
PUBLICACIONES