



Programa **E**scolar de
Desarrollo **E**mocional
(P.E.D.E.)

Actividades para
el alumnado
en el aula





Programa **E**scolar de
Desarrollo **E**mocional
(P.E.D.E.)

Actividades para
el alumnado
en el aula



Autoría:

LUIS LOZANO GONZÁLEZ
EDUARDO GARCÍA CUETO
LUIS MANUEL LOZANO FERNÁNDEZ
IGNACIO PEDROSA GARCÍA
ALEXIA LLANOS LÓPEZ

Colaboración:

BLANCA PÉREZ SÁNCHEZ
JAVIER SUÁREZ ÁLVAREZ

Coordinación Administrativa:

Ángela Fernández Rodríguez

Edita:

Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Políticas Educativas y Ordenación Académica. Servicio de Alumnado, Participación y Orientación Educativa

Promueve:

Consejería de Educación y Ciencia

Diseño e impresión:

Gráficas Careaga

Depósito Legal:

AS-XXXXX-2011

I.S.B.N.:

84-XXXXXXXXXXXXXXXX

Estos materiales han sido realizados al amparo del Convenio de desarrollo de la LOE entre la Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias, el Ministerio de Educación y Ciencia y el Fondo Social Europeo.

Copyright:

2011 Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Políticas Educativas y Ordenación Académica.

La reproducción de fragmentos de las obras escritas que se emplean en los diferentes documentos de esta publicación se acogen a lo establecido en el artículo 32 (citas y reseñas) del Real Decreto Legislativo 1/1.996, de 12 de abril, modificado por la Ley 23/2006, de 7 de julio, "Cita e ilustración de la enseñanza", puesto que "se trata de obras de naturaleza escrita, sonora o audiovisual que han sido extraídas de documentos ya divulgados por vía comercial o por internet, se hace a título de cita, análisis o comentario crítico, y se utilizan solamente con fines docentes".

Esta publicación tiene fines exclusivamente educativos, se realiza sin ánimo de lucro, y se distribuye gratuitamente a todos los centros educativos del Principado de Asturias.

Queda prohibida la venta de este material a terceros, así como la reproducción total o parcial de sus contenidos sin autorización expresa de los autores y del Copyright.

Todos los derechos reservados



ÍNDICE

Cuaderno para los alumnos en el aula:

SESIÓN 1	
Vamos a pensar en nosotros	7
SESIÓN 2	
Los demás también sienten y se emocionan	17
SESIÓN 3	
El detective de los pensamientos	23
SESIÓN 4	
¡Todos cometemos errores!	29
SESIÓN 5	
¿Cómo me siento cuando hago ejercicio físico?	35
SESIÓN 6	
Yo puedo cambiar mis pensamientos negativos	41
SESIÓN 7	
Siempre hago lo que los demás quieren	47
SESIÓN 8	
¿Cómo puedo defender mis derechos?	53
SESIÓN 9	
Mostremos el “desagrado” y la “molestia” de manera positiva	57
SESIÓN 10	
Aprendo a resolver mis problemas	61
SESIÓN 11	
Continúo resolviendo problemas	65
SESIÓN 12	
Ponemos en práctica lo que sabemos	69

Mi nombre es:

Mi curso es:

Mi colegio es:



SESIÓN 1

¡Vamos a pensar en nosotros!





¿Qué vamos a hacer en estas sesiones?



Vamos a:

1. Pensar en cómo nos sentimos.
2. Conocer lo que pensamos en algunas situaciones.
3. Ver por qué actuamos como lo hacemos.
4. Aprender a:
 - a. pensar en los demás
 - b. resolver los problemas que nos aparezcan
 - c. ser positivos y no fijarnos sólo en lo negativo que nos ocurra.
 - d. no preocuparnos excesivamente
 - e. relajarnos...

... y muchas más cosas

Negociemos las normas que se van a cumplir en este grupo:

1. Respetar lo que dice cada compañero.
 - a. No reírse de nada de lo que dice alguien.
 - b. Pensar que todo lo que dice un compañero es porque lo siente.
 - c. Respetar el turno de palabra de cada miembro.
 - d. No se dirigirán palabras ofensivas ni insultantes a nadie.
 - e.
 - f.
 - g.
2. Realizar las tareas que se van a enviar para hacer en casa.
3. Si no se entiende lo que hay que hacer, se hace igual, aunque esté mal.
4. No se reñirá al que no haga las tareas. Simplemente **lo reconocerá en público y explicará por qué no las hizo.**
5. Decir todo lo que uno piense durante las sesiones, siempre que sea sobre lo que estamos trabajando.
6.
7.
8.
9.

Vamos a pensar en lo que sentimos

¿Qué siento?

Imagínate que te encuentras en cada una de las situaciones que se describen en el cuadro siguiente. Elige una de estas palabras:

Alegría Tristeza Envidia Rabia Vergüenza

y colócala en el lugar que consideres adecuado.

SITUACIÓN	EMOCIONES
Estoy jugando a mi juego favorito y he ganado la partida
He perdido mi mascota favorita
La maestra me pide que hable delante de la clase para decir cómo me siento
Mis padres no me compran un juego que me gusta mucho. Cuando llego al colegio veo que los padres de un compañero se lo han comprado
Una compañera de mi clase se ríe y se burla de mi cuando hago una pregunta en voz alta

¿En qué situación siento...?

Miedo Sorpresa Felicidad Ansiedad

Describe una situación en la que te puedas sentir como aparece en el cuadro.

SITUACIÓN	EMOCIONES
.....	miedo
.....	sorpresa
.....	felicidad
.....	ansiedad



Recuerda:

En cada situación nos podemos sentir de una manera diferente

Muchas veces nos sentimos **bien** o **muy bien**. Vamos a cubrir estos cuadros con situaciones que nos hacen sentir bien.

Unas veces nos sentimos algo alegre y otras, en cambio, damos saltos de alegría. Ahora vamos a completar el cuadro dando una puntuación de 0 a 10. Si el sentimiento es muy fuerte le ponemos un 10, y si es muy ligero le podemos poner un 1. Si es intermedio le ponemos un 5.

SITUACIÓN ¿Qué nos pasa? →	Nos sentimos bien	¿Cuánto de bien?
<hr/> <hr/> <hr/>	contento	
<hr/> <hr/> <hr/>		
<hr/> <hr/> <hr/>		
<hr/> <hr/> <hr/>		
<hr/> <hr/> <hr/>		
<hr/> <hr/> <hr/>		
<hr/> <hr/> <hr/>		

Muchas veces nos sentimos **mal** o **muy mal**. Vamos a cubrir estos cuadros con situaciones que nos hacen sentir mal.

Ahora vamos a completar el cuadro dando una puntuación de 0 a 10. Si el sentimiento es muy fuerte le ponemos un 10, y si es muy ligero le podemos poner un 1. Si es intermedio le ponemos un 5.

SITUACIÓN ¿Qué nos pasa?	→	Nos sentimos mal	¿Cuánto de mal?
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		triste	<p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			<p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			<p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			<p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			<p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			<p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			<p>.....</p>

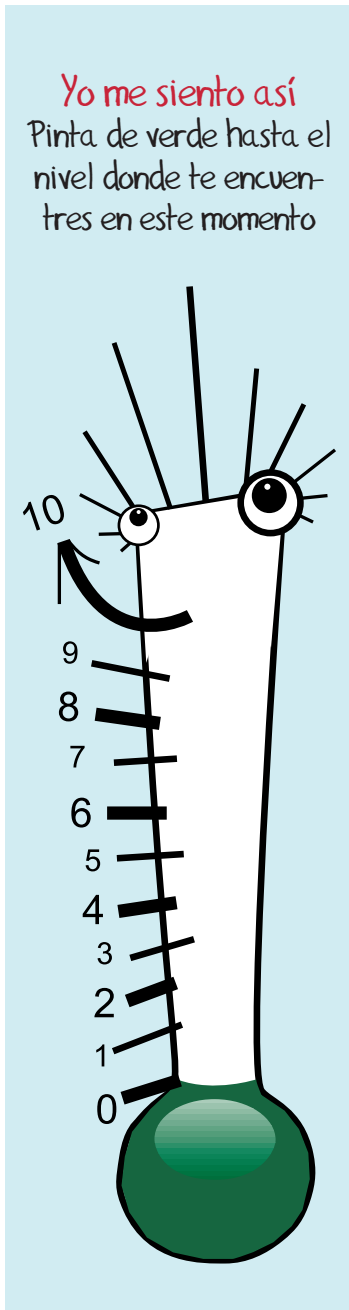
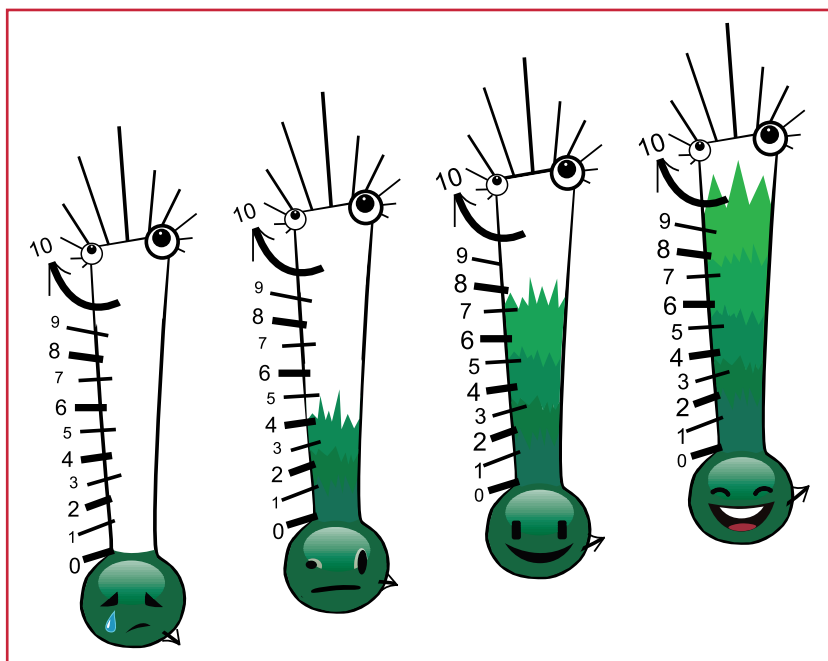


El termómetro emocional

Mira estos termómetros, normalmente los usamos para saber si estamos enfermos y si ha subido o bajado nuestra temperatura.

Ahora vamos a aprender a utilizarlos para medir nuestras emociones, si nos encontramos **bien** o **mal**, **alegres** o **tristes**, **contentos** o **enfadados...**

Préstales mucha atención porque tendrás que utilizarlos cada día y funcionan de forma distinta a los termómetros que usamos para medir la fiebre. El termómetro emocional nos dice que: **Cuanto más alta sea la temperatura emocional, mejor me siento.**



Yo me siento así
Pinta de verde hasta el nivel donde te encuentres en este momento

Si un niño está llorando mucho porque le pegaron otros niños, ¿hasta dónde llegaría el termómetro? Si una niña está contenta porque sus padres la abrazan y le dan besos, ¿hasta dónde llegaría el termómetro?

Escribo en número cómo me siento esta semana: ¿Qué día es hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
.....

Ahora clasificamos la emociones

EMOCIONES POSITIVAS

EMOCIONES NEGATIVAS

OTRAS EMOCIONES

Recuerda:



En cada **situación** que yo vivo me siento de una manera.

Una **emoción** es lo que siento cuando me sucede algo.





Redacción libre:

Describe una **situación** y las **emociones** que hayan aparecido, sean positivas o negativas:

Large light blue rectangular area with horizontal dotted lines for writing.

SESIÓN 2

Los demás también sienten y se emocionan





Los demás también sienten y se emocionan

Las personas que te rodean también tienen emociones. Imagina ahora otras situaciones distintas. Una cada situación con las emociones que tú crees que pueden aparecer.

¿Cómo se pueden sentir los otros si:



¿Por qué alguien se puede sentir...?

<p>Enfadado cuando suspende un examen</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Tranquilizado cuando suspende un examen</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Triste cuando estaba paseando sola por la calle</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Alegre cuando estaba paseando sola por la calle</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Animado cuando está viendo pasar un coche por la carretera</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Asustado cuando está viendo pasar un coche por la carretera</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

SAQUEMOS CONCLUSIONES:

En la misma situación hay personas que se sienten bien y otras mal.
¿De qué depende?

¿Entonces, qué tenemos que hacer ante las cosas que nos ocurren?



Recuerda:

En la misma situación las personas se pueden sentir de forma diferente unas de otras.
No todas se sienten igual.

Completa este cuadro con las frases o con los sentimientos:

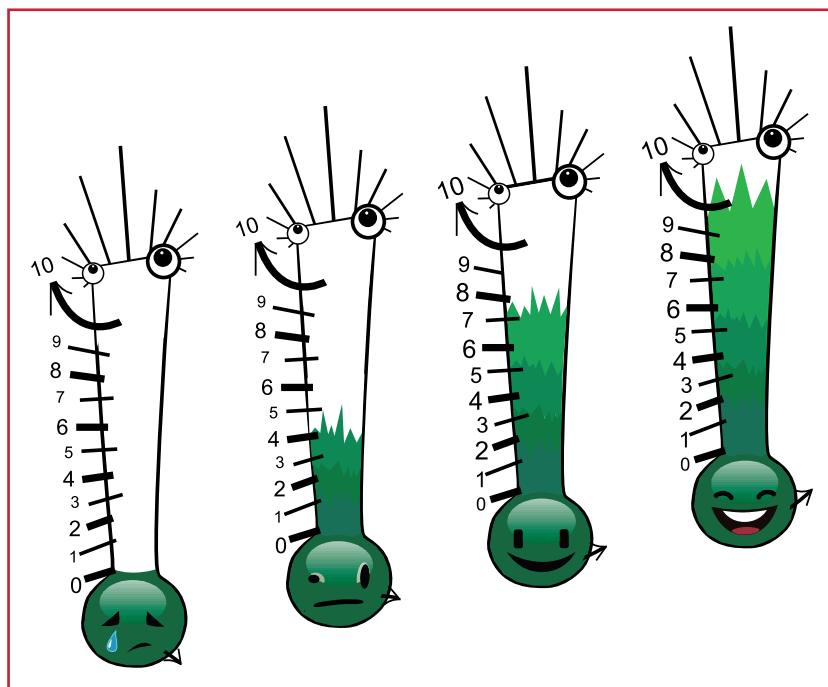
FRASES QUE YO PODRÍA DECIR A OTROS	→	SENTIMIENTOS QUE PRODUCEN
Ya verás cuando salgamos de clase	→
Yo no quiero jugar contigo, eres un burro	→
.....	→	Vergüenza
.....	→	Alegría

Recuerda: Lo que yo digo o hago también afecta a los demás

Termómetro emocional

¿Cómo me siento?

Yo me siento así
Pinta de verde hasta el nivel donde te encuentres en este momento



Escribo en número cómo me siento esta semana: ¿Qué día es hoy?

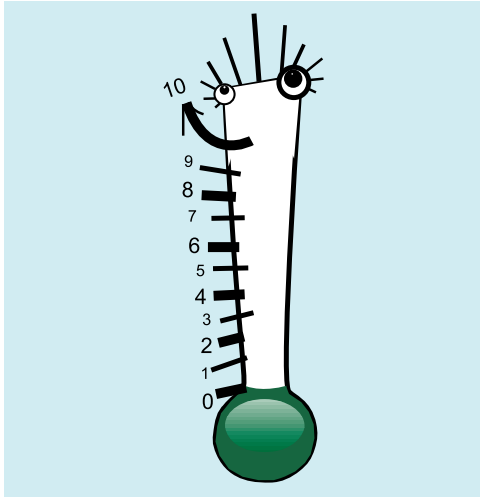
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
.....

Hoy aprendemos a relajarnos

Termómetros emocionales:

Recuerda que **cuanto más alta sea la temperatura emocional, mejor me siento.**

Antes de relajarme me siento así:



Yo me siento así

Pinta de verde hasta el nivel donde te encuentres en este momento.



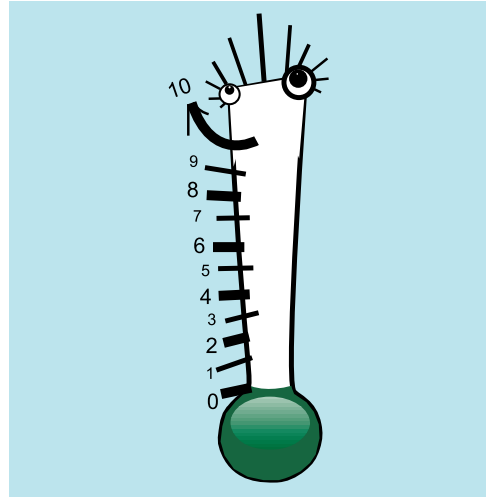
Practico la relajación



¿Cómo me siento ahora?



Después de relajarme me siento así:



Yo me siento así

Pinta de verde hasta el nivel donde te encuentres en este momento.



Mi temperatura emocional después de la relajación es:



Mi respiración es:

Mi corazón lo siento:

Mis piernas están:

Mis brazos están:



SESIÓN 3

El detective de los pensamientos





¿Cómo se sentirá el niño si al romper el cristal con el balón piensa: **“Me va a pegar el dueño”?**

¿Cómo se sentirá el niño si al romper el cristal con el balón piensa: **“Yo no tuve la culpa porque no lo hice adrede, le voy a pedir perdón?”**

Recuerda:

Lo que sentimos depende de lo que nos pasa y de lo que pensamos justo en ese momento.

Los pensamientos provocan que nos sintamos de una u otra manera.

¿Qué **pensarías** en esta **situación** para **sentirte** como aparece en el siguiente cuadro?


SITUACIÓN	PENSAMIENTO	SENTIMIENTO
Estoy en casa con mi familia. Les digo que hoy me he peleado con una compañera en el recreo, y que la maestra nos castigó a los dos sin recreo el próximo día. Mis padres me castigan también sin ver hoy la televisión.	Rabia, tensión, tristeza
	Tranquilidad, confianza



Vamos a leer una historia y luego el detective de los pensamientos

descubrirá qué piensa el niño en cada momento de la historia.

La profesora ha mandado para hacer en casa unas cuentas y unos problemas de matemáticas. Cuando al día siguiente se corrigen en clase, Juan ve que tiene dos cuentas mal hechas. Al ver esto, la profesora se enfada con Juan y le manda quedarse al recreo para que las haga bien. Ese día, entonces, Juan no pudo jugar con sus amigos en el patio el partido que tenían preparado.

 SITUACIÓN	 PENSAMIENTO	SENTIMIENTO 
La profesora ha mandado como deberes para casa unas cuentas y unos problemas de matemáticas	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Cuando al día siguiente se corrigen en clase, Juan ve que tiene dos cuentas mal hechas	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Al ver esto, la profesora se enfada con Juan y le manda quedarse al recreo para que las haga bien

Blank space with horizontal dotted lines for writing thoughts.

Blank space with horizontal dotted lines for writing feelings.

Ese día, entonces, Juan no pudo jugar con sus amigos en el patio

Blank space with horizontal dotted lines for writing thoughts.

Blank space with horizontal dotted lines for writing feelings.

¿Qué cosas ha hecho mal Juan?

Blank space with horizontal dotted lines for writing a list of bad things Juan did.

SESIÓN 4

¡Todos cometemos errores!





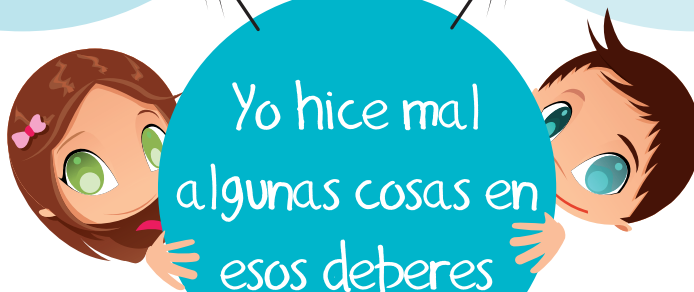
Recuerda los errores que ha cometido Juan al hacer los deberes de matemáticas. Ahora imagina que esa misma historia te ocurre a ti.

Responde a estas preguntas

¿Por qué?

¿Eres menos inteligente que tus compañeros por haberte equivocado?

¿Por qué?



Yo hice mal algunas cosas en esos deberes

Si estos errores en los deberes los cometieras en la asignatura que menos te gusta, ¿volverás a equivocarte la próxima vez?

¿Qué te gustaría que hiciesen el profesor o tus padres?

¿CÓMO ME SENTIRÉ?



PENSAMIENTOS
NEGATIVOS

El maestro me ha mandado hacer un trabajo para luego exponerlo en la clase.
Cuando se lo entregué me dijo que no podía colgarlo en la clase, pues tenía algunos errores que tenía que corregir.

PENSAMIENTOS
POSITIVOS



¿CÓMO ME SENTIRÉ?





Los errores nos sirven para

A large light blue rectangular area containing horizontal dotted lines for writing.

SESIÓN 5

¿Cómo me siento cuando hago ejercicio físico?





Has realizado una actividad en la que:

- Has jugado.
- Has tenido que correr.
- Has hecho ejercicio físico.



HE PENSADO...

.....

.....

.....



ME SIENTO...

.....

.....

.....

Hoy he aprendido que hacer ejercicio...

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mi lista de actividades que no hago, pero que me agradan

A large light blue rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing a list of activities.

Contesta a estas preguntas:

1. ¿Por qué no las haces?
2. ¿Qué puedes hacer para terminar practicándolas?
3. ¿Cómo te sentirías si les dedicas todas las semanas un rato de tu tiempo libre?
4. En consecuencia, **hacer actividades** que me gustan



¡Vamos a jugar!


Participa en el juego que va a proponer la maestra y pásatelo bien. Luego cubres esta ficha.

¿En qué pensabas mientras jugabas?

.....

.....

.....





¿Cómo son estos pensamientos?

Positivos		Negativos
-----------	--	-----------



¿Cómo me siento?

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> 
--	--

Hoy he aprendido que hacer cosas que me gustan...

.....


.....

.....


.....

.....

¿Sólo tengo que hacer las cosas que me gustan?




Tengo una duda de Lenguaje en clase, pero como tengo miedo a preguntársela al maestro **NO LO HAGO**.




Como **NO** la he preguntado, me siento...



Pero al final ¿qué he logrado?



Tengo una duda de Lenguaje en clase, pero a pesar de tener miedo a preguntársela al maestro **LO HAGO**.



Como **SÍ** la he preguntado, me siento...



Pero al final ¿qué he logrado?

Conclusiones que tengo que sacar:

SESIÓN 6

Yo puedo cambiar mis pensamientos negativos





Ya sabemos que ante una misma situación podemos tener pensamientos positivos o negativos.



SITUACIÓN:
Rompo sin querer un jarrón y mis padres, enfadados me dicen:
¡Eres un inútil!
¡No haces nada bien!



¡Tienen razón, todo lo hago mal!



¡Hago muchas cosas bien!
Lo rompí por no fijarme bien.
La próxima vez voy a tener más cuidado!

¿Los pensamientos negativos son verdaderos siempre? Unas veces sí, pero otras muchas veces no. Y, por tanto, sufrimos por nada.

Veamos otro ejemplo:



Carla ha suspendido una evaluación de Conocimiento del Medio en el segundo trimestre. En los exámenes anteriores siempre había sacado muy buenas notas; pero, para éste, no había estudiado lo suficiente. Cuando la profesora da las notas, Carla se siente decepcionada. Según va pasando el tiempo, sigue pensando en su nota y cree que suspenderá todos los exámenes siguientes de Conocimiento del Medio. Piensa que es una asignatura muy difícil para ella.

¿Qué piensa Carla?, ¿su pensamiento es adecuado?, ¿está teniendo en cuenta toda la información real? Veámoslo:

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- Estoy decepcionada.
- Suspenderé todos los exámenes siguientes.
- Mis padres me van a castigar.

DATOS REALES

- En los exámenes anteriores he sacado muy buenas notas.
- Me confié para este examen y no he estudiado lo suficiente.

PENSAMIENTOS REALISTAS

- Hasta ahora he sacado buenas notas.
- Sólo ha sido un suspenso.
- Si me esfuerzo más no tendré problema la próxima vez.
- **Sí** puedo aprobar CONO

¡Ya has aprendido muchas cosas!

Ahora vamos a hacer un ejercicio utilizando todas las ideas aprendidas.

Lee la historia de Ramón y, según lo que le pase, descubre todo lo que piensa y si sus pensamientos son realistas.



Ramón siempre ha sacado muy buenas notas, pero en el segundo trimestre de este curso ha suspendido Lengua...

PENSAMIENTOS
NEGATIVOS

No sirvo para estudiar.
No valgo. Voy a decepcionar
a mis padres



¿Cómo me siento?

.....

.....

PENSAMIENTOS
NEGATIVOS

No sirvo para estudiar.
No valgo. Voy a decepcionar
a mis padres



DATOS REALES

.....

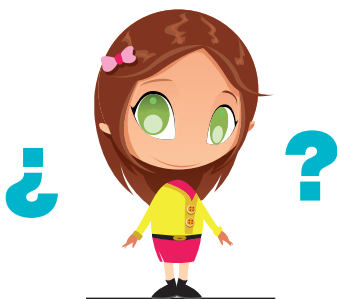
.....



¿Cómo me siento?

.....

.....





Cuando llegó Ramón a casa con las notas suspensas, sus padres lo riñeron y le dijeron que era un vago por no estudiar lo suficiente.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Mis padres sólo me quieren cuando apruebo.
Lo único que hacen es reñirme



¿Cómo me siento?

.....

.....



PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Mis padres sólo me quieren cuando apruebo.
Lo único que hacen es reñirme



DATOS REALES

.....

.....



¿Cómo me siento?

.....

.....

SESIÓN 7

Siempre hago lo que los demás quieren





Tengo derecho a decir "NO"



Vanessa es una niña a la que le gusta comportarse bien. Pero también quiere que las demás personas estén a gusto con ella y que la quieran. Por eso, cuando una amiga le dice "Vamos a esconderle el lápiz y la goma a...", ella, aunque no quiere ni le gusta hacerlo, la acompaña y la ayuda. Así piensa que va a seguir siendo su amiga y que va a seguir "cayéndole bien".

Después de esconder el lápiz y la goma a su compañera ¿qué piensa Vanessa?

¿Cómo se siente Vanessa al pensar esto?

¿Qué debería haber dicho Vanessa a su amiga?

¿Cómo se sentiría Vanessa después de decírselo?

¿Qué tendría que pensar Vanessa si su amiga ya no quiere estar con ella por no apoyarla?

Conclusión:

Yo tengo derecho a decir NO cuando no deseo hacer algo que me perjudica y no es positivo para mi. Pero he de decirlo educadamente.

Me dicen
Vamos a insultar a Ramón y decirle que es un piojoso

Contesto
<hr/> <hr/> <hr/>

¿Qué podríamos contestar? ¿Cómo podemos hacerlo?

Nos piden que...	Contesto...
¡Vamos a mojar con agua a Julia en el recreo!	<hr/> <hr/> <hr/>
Estás en la cola para comprar el periódico de papá y mamá, tienes prisa y un niño mayor que tú te pide que le dejes pasar delante...	<hr/> <hr/> <hr/>
Hazme estas cuentas de matemáticas, a ti que se te dan bien...	<hr/> <hr/> <hr/>

¿Qué me sucede si ante peticiones inadecuadas...

contesto NO?	contesto SÍ?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Yo también tengo estos derechos:



¿Tenemos obligaciones los seres humanos?



Mi lista de obligaciones

Blank writing area with horizontal lines for listing obligations.

¿Para qué sirven las obligaciones?

Blank writing area with horizontal lines for explaining the purpose of obligations.

SESIÓN 8

¿Cómo puedo defender mis derechos?





Lee la siguiente conversación entre tres amigos. Están hablando sobre cómo hacer un trabajo en grupo que les mandó la maestra.

Andrés: En el recreo vamos todos a la biblioteca a buscar un libro.

Lucía: Yo no puedo ir hoy. Si queréis vamos mañana todos.

Andrés: ¡Tenemos que ir hoy, para tener más tiempo para hacer el trabajo!

Pedro: Hacemos lo que queráis.

Lucía: Yo no voy a ir hoy a la biblioteca. Mañana si queréis sí voy.

Andrés: ¡Esta tía no hace nada!

Pedro: Psss ¡Hacer lo que queráis!

Contesta a las siguientes preguntas:

¿Cómo está actuando Andrés?

.....

¿Cómo está actuando Lucía?

.....

¿Cómo está actuando Pedro?

.....

¡FIJAROS BIEN!

En la conducta positiva

la persona dice, de una forma clara, lo que piensa y siente, sin ofender a los demás y teniendo en cuenta los derechos de las otras personas

En la conducta agresiva

la persona dice lo que piensa y siente, pero no tiene en cuenta lo que dicen los demás, quiere imponer su opinión, grita y no respeta los derechos de los demás.

En la conducta pasiva

la persona no dice lo que piensa ni lo que siente, se deja llevar por lo que digan los demás. No ejerce sus derechos.

Escribe **expresiones agresivas** que oigas en tu ambiente:

.....

Escribe **expresiones positivas** que oigas en tu ambiente:

.....

Escribe **expresiones pasivas** que oigas en tu ambiente:

.....

SITUACIONES	RESPUESTAS A DAR
<p>Estoy en la cola del supermercado. Llevo esperando un tiempo y tengo ganas de marchar. De pronto viene una persona que se quiere poner delante de mí.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Salgo de clase con la mochila y en el pasillo un compañero me pide que le lleve la suya.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Hoy es el día que mis padres me dejan jugar a mi juego favorito. Por esto, tengo ganas de llegar a casa. Una amiga me pide que la acompañe a jugar con otro amigo a su casa.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Al realizar **conductas positivas** ante los demás nos **sentimos**

Cuando realizamos **conductas positivas** ante los demás **pensamos**

SESIÓN 9

Mostremos el “desagrado” y
la “molestia” de manera positiva





Antonio está cansado de que Juan intente quitarle la silla cuando va a sentarse en el aula, corriendo el riesgo de caerse de espaldas.

¿Cómo le puedo decir que me molesta y disgusta esta broma?

Cuando tú intentas quitarme la silla **me siento** incómodo. **Me gustaría que** dejaras de hacerlo. **Si no** es así, me obligas a decírselo al maestro.

Aprende a utilizar esta estrategia. Lee la siguiente historia y contesta a Raquel. Para ello elige una posibilidad de cada casilla.



Raquel es una niña que nunca trae los lápices, gomas y bolígrafos a clase. Siempre me los está pidiendo a mí. Así que muchas veces, cuando yo los necesito, no los tengo.

¿Cómo le digo que me molesta su conducta?

Cuando tú...
Cuando yo...
Cuando...



Pienso...
Me siento...



Preferiría...
Quisiera...
Me gustaría...



Si lo haces...
Si no lo haces...



Four large light blue boxes with horizontal dotted lines for writing, each corresponding to one of the strategy options on the left.

Cuando yo digo lo que me molesta de una manera positiva pienso que yo

y me siento muy

¡Es muy importante decir lo que pienso!

SESIÓN 10

Aprendo a resolver mis problemas





Hoy vamos a pensar entre todos qué problemas existen en el colegio.

Cada uno dice los problemas que le apetece. Los escribimos a continuación. Un ejemplo puede ser: un compañero insulta casi todos los días.



Lista de problemas

Blank lined area for writing a list of problems.



ELIJO UNO. ¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

Blank lined area for writing the chosen problem.

Pensemos en el problema

- ¿Qué ha pasado?
-
- ¿Por qué es un problema para mí?
- ¿Quiénes están implicados en este problema?
- ¿Quién es el responsable de este problema?
- ¿Pienso cosas negativas?
- ¿Tengo sentimientos negativos?
- ¿Tengo conductas negativas?
- ¿Cómo se siente mi cuerpo?
- ¿Qué crees que pensó la otra persona?
- ¿Cuándo empezó este problema?
- ¿Por qué ocurre este problema?

¿Qué tengo que hacer para resolver el problema?

Tengo que seguir los pasos de **POCAER** para resolver el problema

P	PROBLEMA:		
		
O	OBJETIVOS: ¿Qué es lo que quiero lograr?		
		
C	CAMINOS: ¿Qué caminos tengo para alcanzar mi objetivo?		
	1.		
	2.		
A	ADIVINO CONSECUENCIAS: ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada camino?		
		CAMINO 1	CAMINO 2
	VENTAJAS
	DESVENTAJAS
E	ELIJO: ¿Cuál es la mejor opción que puedo elegir?		
		
R	REALIZO Y REFUERZO: ¿Cómo la llevo a cabo?		
		
		
		
		

SESIÓN 11

Continúo resolviendo problemas





¿CUÁL ES EL PROBLEMA QUE TENGO?

Un compañero lleva varios días seguidos insultándome en el patio y por los pasillos del colegio.

PROBLEMA:

P

.....

OBJETIVOS: ¿Qué es lo que quiero lograr?

O

.....

CAMINOS: ¿Qué caminos tengo para alcanzar mi objetivo?

C

1.

2.

ADIVINO CONSECUENCIAS: ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada camino?

A

	CAMINO 1	CAMINO 2
VENTAJAS
DESVENTAJAS

ELIJO: ¿Cuál es la mejor opción que puedo elegir?

E

.....

REALIZO Y REFUERZO: ¿Cómo la llevo a cabo?

R

.....

.....

.....

SESIÓN 12

Ponemos en práctica lo que sabemos





Lee esta historia y saca conclusiones:



Roberto siempre ha sido un buen estudiante. Cada vez que llegaba a casa con sus buenas notas sus padres le felicitaban y le hacían un regalo especial. Este año en el primer trimestre ha suspendido en Educación Artística y Lenguaje.

Cuando Roberto llega a casa y enseña las notas a sus padres ellos se enfadan mucho y le dicen esto: "Nunca vas a llegar a nada. Todo lo haces mal. Estas notas no valen para nada. Lo que tienes que hacer es esforzarte más. Esperamos que las próximas notas sean mejores si no quieres que te pongamos un buen castigo".

¿Qué crees que podría pensar Roberto en esta situación?

Si piensa esto, ¿cómo se podrá sentir?

Cuando los padres recibieron las notas, ¿qué podrían pensar?

¿Cómo se podrían sentir?

¿Qué puede hacer Roberto para dejar de sentirse mal?

¿Qué puede hacer para resolver la situación?

¿Por qué piensas que los padres de Roberto lo riñen tan fuerte? ¿Qué quieren los padres?


¿Cómo demuestran los padres de Roberto que lo quieren?

¿Qué le dirías tú a Roberto para que intente solucionar la situación:


1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Cosas positivas mías

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Cosas positivas de mis padres

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

