

EMOCIONANDO

EN CASA

SITUACIÓN	EMOCIÓN
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	

Unidad 1. Bloque 1.- Qué son las emociones

Ejercicio 1 ¿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	EMOCIÓN
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	

Ejercicio 2 ¿En qué situación siento?

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

SITUACIÓN	EMOCIÓN
-----------	---------

_____	Miedo
SITUACIÓN	EMOCIÓN
_____	Sorpresa
_____	Alegría
_____	Asco

Ejercicio 3 Los demás también sienten y se emocionan

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

Cómo se pueden sentir los otros si...?

Me río de un compañero

Invito a un amigo a mi casa

No dejo a un compañero que juegue conmigo

Le rompo algo que trae en su mochila

Cuento un secreto a un amigo

Engaño a mi compañero

Escondo a mi compañero cosas que necesita para que le riñan

Triste
Rechazada
Alegre
Contento
Rabiosa
Apenado
Enfadada
Sorprendido
Segura
Avergonzada
Disgustada

Ejercicio 4 ¿Cómo se sentirá?

Pequeñas historias

Belén estaba haciendo sus deberes cuando su hermano pequeño le rayó los ejercicios. ¿Cómo se sentirá?

A Juan y a Ana les han regalado libros que les han gustado mucho. ¿Cómo se sentirán?

Andrés se fue a dormir. Cuando se metió dentro de la cama se encontró una araña y a él no le gustan nada. ¿Cómo se sentirá?

Marta va a ir al cine con su tía, pero en el último momento su tía le ha llamado para decirle que no pueden ir al cine porque está enferma. Marta se siente muy _____

Te encuentras en una zona nublada del bosque, no ves muy bien lo que hay a tu alrededor pero de repente, auuuuuu!!! un aullido de lobo resuena. Tu corazón se acelera y te tiemblan las piernas. ¿Qué sientes en ese instante? _____

Expresar las emociones, hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada. Si compartimos nuestras emociones, sean las que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás. Pero ¿cómo podemos aprender a hablar de nuestros sentimientos con los demás? ... Di

cómo te sientes y por qué: "Me siento alegre cuando..." "Estoy enfadado porque..." "Tengo miedo de..."

Ejercicio 5. 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?"

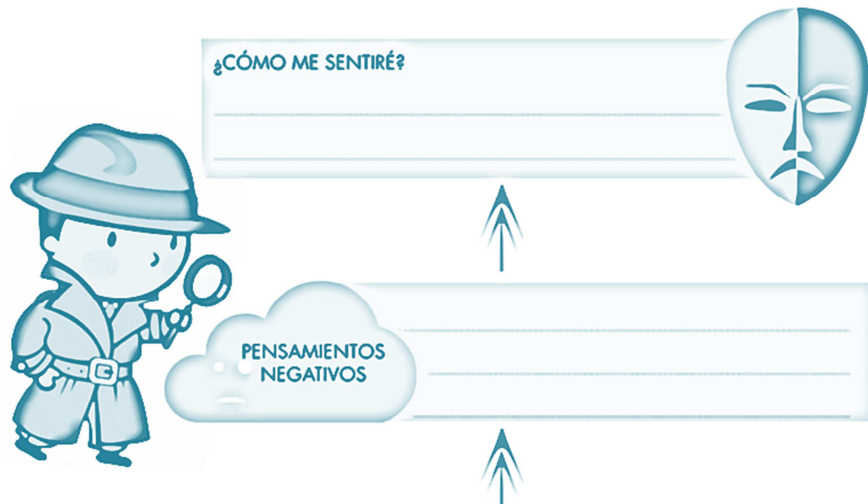
¿Qué pensarías en esta situación para sentirte como aparece en el siguiente cuadro?

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.

PENSAMIENTO	SENTIMIENTO
	Rabia Tensión Tristeza
	Tranquilidad Confianza

Recuerda: Lo que sentimos depende de lo que nos pasa y de lo que pensamos justo en ese momento. Los pensamientos



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.



Ante una misma situación podemos tener pensamientos positivos o negativos

Los pensamientos negativos los causa nuestro malestar y no siempre atienden a los hechos reales puesto que son exagerados y dramáticos. Cuanto más creas a tus pensamientos automáticos negativos, más intensidad tendrá la emoción negativa que los creó.



Unidad 1. Bloque 2.- Autoconocimiento

Ejercicio 1. El día del piropo

Todos necesitamos practicar para decir cosas positivas a los demás. El día del piropo consiste en fijarse en las cosas que nos gustan de una persona y decírselo. Hoy será el Día del Piropo.

Enseña este cuaderno en casa para que mamá, papá, los hermanos, los abuelos o cualquiera de tus primos escriban algo que les encante de ti.

Una de las cosas que más me gusta de ti es
.....
.....
.....
.....Firmado

Una de las cosas que más me gusta de ti es
.....
.....
.....Firmado

Ejercicio 2 Mis fortalezas al servicio de los demás

Elige una de tus habilidades y piensa cómo puedes hacer con ella la vida más fácil a las personas que te rodean. Por ejemplo: soy muy ordenado y puedo ayudar en casa para que mis padres trabajen menos recogiendo chismes.

Habilidad
Cómo puedo ayudar con ella a los demás
.....
.....

Durante una semana, refuerza esta habilidad y explica aquí cómo te sientes cuando trabajas y mejoras tus virtudes y además ayudas con ellas a los otros

.....
.....
.....
.....

Ejercicio 3 Analizar el texto

Te miras, te conoces, te gustas y te quieres. Estás a gusto con tu cuerpo, te ves bien. No quieres ser perfecta/o porque eso es imposible, pero te aceptas tal como eres, con tus cosas buenas y otras superbuenas y con tus defectillos. Pero además de aceptarte como eres, quieres seguir sacando todo lo bueno que tienes dentro y que todavía no has demostrado. Si te quieres podrás relacionarte mucho mejor con los demás, sin complejos. Puedes ofrecer muchas cosas positivas a toda la gente que te rodea, tus amistades, tu familia, tus compañeros y

compañeras, tus profes, tu entorno. Si vives así o lo intentas, estarás más contento/a, alegre, respetarás tus cosas y las de los demás, aprenderás a compartir, a ser solidario/a, tolerante, más igualitario/a, a escuchar... ¿no te parece interesante? No te comportes con prepotencia, con agresividad, no te aísles o acobardes, no te comas la cabeza, juega con tus cualidades positivas, explóralas, utilízalas, sácalas a la luz..., ¿qué crees? No te fíes de todo lo que ves en la tele o lees en las revistas, porque no todo es tan fácil ni todo es verdad. A veces las cosas cuesta conseguirlas pero piensa que puedes y que tienes capacidad suficiente para ello, no digas "no" sin pensarlo, intenta siempre alcanzar tus metas por pequeñas o grandes que sean, intenta vivir respirando hondo y fuerte, pero dejando que quien te rodee también lo haga, no intentes imponer tu voluntad, habla, reflexiona, razona y piensa que lo que no desees para tí no será bueno para nadie. No te rindas nunca porque eres muy importante y tú lo sabes...

Señala en el texto los tres consejos con los que estás de acuerdo

.....
.....

Señala en el texto los tres consejos con los que no estás de acuerdo

.....
.....

Ejercicio 4 Un ser único y especial

¡Hola, bienvenido a la tierra! ahora ya sabes que eres un ser único y especial, con habilidades que te ayudarán a cumplir tus sueños. Una meta te ayudará a no perderte, a no desaprovechar tus valores. Y no te preocupes porque el viento a veces pueda soplar en contra, sólo hay que estar organizado. Imagina qué quieres conseguir, por ejemplo, dentro de 10 años

Cuando tenga 10 años más quiero

.....
.....

Para conseguirlo tendré que

.....
.....

Y puedo conseguir mi sueño porque soy

.....
.....

Ejercicio 5. Aprovecha la Oportunidad

Tenemos una Tienda de Deseos con algunos de los mejores productos para ayudar a tu felicidad personal. Durante esta sesión, estos factores cuentan con tremendos descuentos. Aprovecha para comprar y renovar lo que necesites sin coste de envío. Piensa realmente la cantidad que necesitas y marca la casilla

LA TIENDA DE LOS DESEOS				
FACTORES DE RESILIENCIA INTERNA	CANTIDAD			
	NADA	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
<i>Iniciativa: capacidad de emprender acciones ante una situación adversa, no quedarse paralizado, "hacer" aunque sea "pensar qué puedo hacer".</i>				
<i>Independencia: capacidad de apartarse de situaciones externas, mantener cierta distancia y lejanía para poder saber cómo me afectan y ser yo el que las "controlo".</i>				
<i>Introspección: percibir que algo está mal y porqué, capacidad de "juzgar", de sentido crítico; capacidad de preguntarse sobre las situaciones, en qué medida me pueden dañar o pueden dañar a otras personas.</i>				
<i>Relación: destrezas o habilidades que le permiten hablar, conectar, comunicarse, encontrar puntos en común... .. desarrollarse" con otras personas.</i>				
<i>Humor: capacidad de reírse, incluso de uno mismo y de las situaciones más adversas.</i>				
<i>Creatividad: (capacidad para inventar, construir, establecer, fundar, introducir por vez primera algo; hacerlo nacer o darle vida, en sentido figurado).</i>				
<i>Moralidad: tener altruismo (buscar el bien de los demás) y actuar con integridad, de manera coherente con los principios y valores que uno tiene.</i>				

Unidad 3 Bloque 2.- Autocontrol

Ejercicio 1 Leer un cuento

Había una vez un joven que tenía muy mal carácter y se la pasaba siempre enfadado. Un día, su padre le regaló una bolsa de clavos y le dijo que, cada vez que perdiera la paciencia, clavara uno de ellos detrás de la puerta. El primer día, el muchacho clavó 37 clavos y un número parecido los días siguientes. Poco a poco, a medida que pasaban las semanas, el joven fue aprendiendo a controlar su carácter, pues se convenció que era más fácil dominar su mal genio que seguir clavando clavos detrás de la puerta. Llegó por fin el día en que no se enfadó ni una sola vez con lo que ese día no tuvo que clavar ningún clavo detrás de la puerta. Cuando se lo contó feliz a su padre, este le sugirió "es necesario que vayas a ver a todas esas personas a las que has contestado mal e insultado y que les pidas perdón. Cada vez que lo hagas, ven a tu puerta y quita uno de los clavos". Fueron pasando los días y el joven pudo

finalmente anunciarle a su padre que ya no quedaban clavos por retirar de la puerta. Su padre lo tomó de la mano, lo llevó hasta la puerta y le dijo:

-Te has esforzado muy duro, hijo mío, por controlar tu carácter. Te felicito. Pero mira todos esos huecos en la puerta. Ya nunca más será la misma. Cada vez que pierdes la paciencia y tratas a alguien con enojo, aunque luego pidas perdón y retires lo dicho, dejas cicatrices en su alma, exactamente como las que ves en la puerta. Cada vez que notes que la ira te invade, trata de recordar esta historia y piensa bien en las consecuencias de tus actos.

Si tuvieras que clavar tú un clavo cada vez que te enfadas ¿cómo estaría tu puerta?

.....
.....

¿Habías pensado alguna vez que las cosas que dices en un momento de enfado podían herir al otro y dejar una cicatriz?

.....

¿Habías pensado que un insulto puede doler igual que una patada?

¿Qué daño puede hacer una ofensa verbal?

.....
.....
.....

¿Crees que es difícil pensar en las consecuencias de tus actos cuando estás en una pelea?.....

¿Crees que sería más fácil pensar en las consecuencias si pudieras calmarte un poco antes de contestar?.....

.....

Ejercicio 2 Cómo me siento hoy

Hay ocasiones en las que nos cuesta definir con palabras cómo nos sentimos. Por ello, esta herramienta nos ayudará. Durante una semana, colorea en estos termómetros cómo te sientes.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Enojado	Enojado	Enojado	Enojado	Enojado
Susceptible	Susceptible	Susceptible	Susceptible	Susceptible
Molesto	Molesto	Molesto	Molesto	Molesto
Triste	Triste	Triste	Triste	Triste
Preocupado	Preocupado	Preocupado	Preocupado	Preocupado
Aburrido	Aburrido	Aburrido	Aburrido	Aburrido
Ilusionado	Ilusionado	Ilusionado	Ilusionado	Ilusionado
Satisfecho	Satisfecho	Satisfecho	Satisfecho	Satisfecho
Feliz	Feliz	Feliz	Feliz	Feliz
Emocionado	Emocionado	Emocionado	Emocionado	Emocionado

Ejercicio 3. ¿Qué cosas te enfadan o te ponen triste con más facilidad?.

Lee atentamente las siguientes situaciones e intenta puntuarlas de 1 a 5 teniendo en cuenta que 1= Nada y 5= Mucho .

Cuando mi madre o mi padre me dicen algo que no me gusta.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Cuando el profesor me llama la atención.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Cuando perdemos jugando a algún deporte en el patio del recreo.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Cuando mis amigos o amigas no me invitan a jugar, a quedar o a salir con ellos.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Cuando suspendo alguna asignatura.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

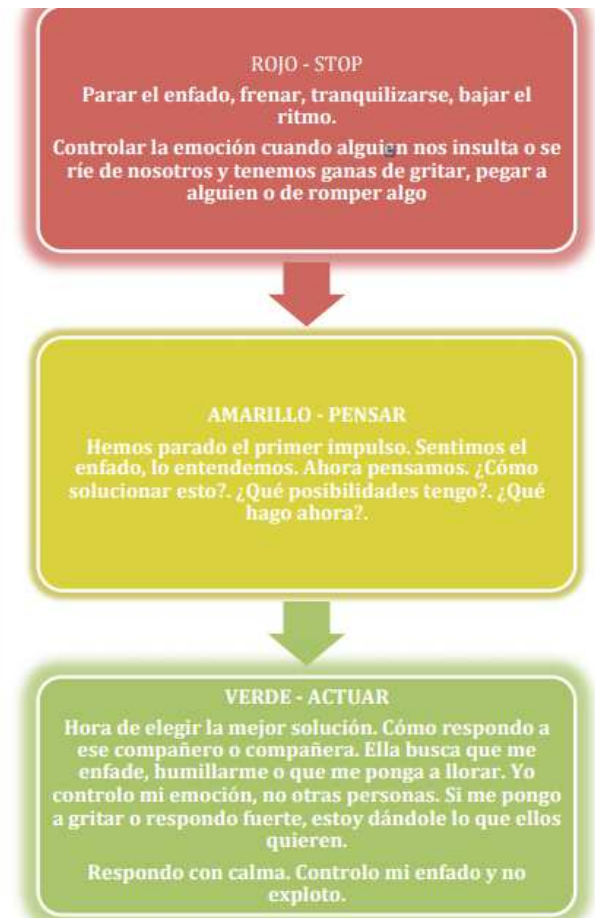
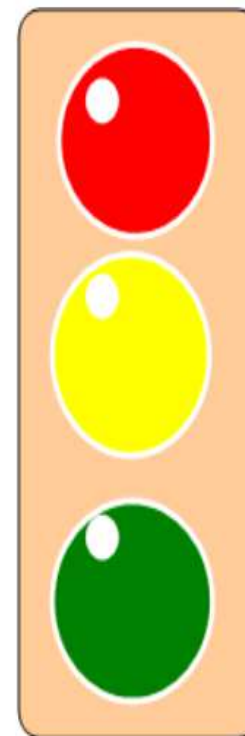
Cuando me entero de que alguien del colegio ha dicho algo de mi a mis espaldas.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Cuando algún compañero o compañera se meten conmigo.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ejercicio 3. La técnica del semáforo



Cómo practicar la técnica del semáforo

A.- . Estás leyendo en clase en voz alta y notas que otras compañeras se están riendo entre ellas de cómo lo estás haciendo. Acabas la lectura y estás muy enfadada y a la vez triste. ¿Cómo practicarías el semáforo en esta situación?

Rojo: STOP. Te enfadas mucho y te dan ganas de insultar a la chica que empezó las risas. Pero paras, STOP al enfado que tienes. Intentas relajarte y no explotar. También te entran ganas de llorar, pero también STOP, intentas controlarlo.

Amarillo: PENSAR. Piensas, en lo que está pasando. ¿Es algo que te han hecho otras veces o es la primera vez que sucede?. ¿Es toda la clase la que se ríe o son apenas dos o tres compañeras?. Si lloras o te enfadas mucho y respondes insultando o pegando a alguien puede que pierdas el control y eso les guste más a ellas y se lo pasen mejor. Has pensado que tus amigas son otras y

que no te interesa seguirles el juego a esas chicas que se han reído de ti.

Verde: ACTUAR. Has decidido en primer lugar dejar pasar el incidente, quitarle importancia e ignorarles en la medida de lo posible. Porque ellas buscan que tú explotes y reacciones. Intentan desequilibrarte y la mejor manera de desactivar su plan es controlar lo que vas a decir y a hacer. Has decidido de momento que ignorarles, va a ser la mejor opción.

1.- Escena 1: Un compañero te ha dicho que otro está inventándose cosas sobre ti.

Rojo:

Amarillo:

Verde:

2.- Escena 2: Estás en el patio de recreo y viene un compañero y te dice. Qué mal hueles.

Rojo:

Amarillo:

Verde:

Cuando estás enfadado o no puedes pensar en otra cosa que no sea algo negativo que te ha sucedido, ¿has pensado en hacer alguna de las siguientes cosas?:

1- Distraerte Hacer alguna actividad placentera y que te distraiga: escuchar música, ver una película, jugar a la videoconsola o quedar con algún amigo.

2.- Relajarte a través de la respiración Respira profundamente. Durante 10 veces, haz lo siguiente. a.- Toma aire por la nariz. Cuenta los segundos 1 , 2 , 3, 4. b.- Expulsa el aire por la boca. Cuenta los segundos 1, 2, 3, 4.

3.- Contar hasta diez. Es algo sencillo, cuando tengas ganas de explotar, levantar la voz o insultar o pegar a alguien, cuenta hasta diez. Es una tarea distractora y manera de frenar lo que tienes ganas de hacer o decir de un modo inmediato.

4.- Deporte. Es una de las maneras más efectivas de relajarse. El deporte ayuda a que gastes energía y te calma. Mejor el deporte en grupo. Si no puedes practicar en grupo, haz ejercicio, vete a correr. Si no puedes ir a correr, haz ejercicio en tu casa (flexiones, abdominales), el deporte hace que cambies tus pensamientos y tus emociones