



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

*Actividades para
el alumnado
en casa*





Programa Escolar de Desarrollo Emocional (P.E.D.E.)

*Actividades para
el alumnado
en casa*



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-XXXXXXXXXXXXXX

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. MIS EMOCIONES	9
SESIÓN 2. APRENDO A CONTROLARME	13
SESIÓN 3. HAGO DE DETECTIVE DE LOS PENSAMIENTOS	17
SESIÓN 4. LOS ERRORES QUE COMETO PUEDEN SER POSITIVOS	21
SESIÓN 5. HACER ACTIVIDADES FÍSICAS Y AGRADABLES ES POSITIVO	25
SESIÓN 6. APRENDO A CAMBIAR MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS	31
SESIÓN 7. TENGO DERECHO A DECIR "NO"	35
SESIÓN 8. TENGO OBLIGACIÓN DE DEFENDER MIS DERECHOS	39
SESIÓN 9. PUEDO PEDIR QUE CAMBIE LA CONDUCTA DESAGRADABLE Y MOLESTA	43
SESIÓN 10. APRENDO A RESOLVER MIS PROBLEMAS	47
SESIÓN 11. SIGO RESOLVIENDO MIS PROBLEMAS	51
SESIÓN 12. HAGO RESUMEN DE TODO LO APRENDIDO HASTA AHORA	55

Mi nombre es:

.....

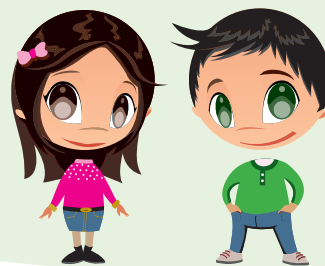
Mi curso es:

.....

Mi colegio es:

.....

.....





Este Cuaderno de Tareas para Casa te puede ser muy útil

Con estas actividades vas a aprender muchas cosas. Pueden parecer que nada tienen que ver con estudiar.

Aquí no vas a aprender a resolver problemas de matemáticas, tampoco lograrás conocimientos sobre la naturaleza, ni hablar en inglés o francés, ni te explicarán cómo se escriben algunas palabras sin faltas de ortografía. Es más, tampoco tendrás que realizar ningún examen para demostrar si sabes o no lo que has trabajado en clase.

Sin embargo van a ser cosas muy importantes que te van a ayudar a estudiar mejor, a sentirte más tranquilo, a saber resolver los problemas de tu vida, etc.

Por eso, al ser cosas tan importantes para tu vida:

1. Tienes que hacer a lo largo de la semana las tareas que te ponen de este cuaderno.
2. Debes de pensar, fuera del colegio, todo lo que estás aprendiendo en estas sesiones.
3. Puedes ponerlas en práctica siempre que te ocurran cosas similares.
4. Es importante que, aunque no te salgan bien las primeras veces, sigas haciéndolas porque terminarán siendo positivas para ti.

Después de hacer las actividades en este cuaderno, se las puedes enseñar a tus padres. Así, ellos también aprenderán a cómo se resuelven problemas, a decir "no" cuando hay cosas que molestan y desagradan, a pedir cambios en la conducta de los que incomodan y son desagradables, etc.

Conserva este cuaderno después de haberlo terminado para que puedas consultarlo más adelante.

¡Ánimo que tú puedes!

SESIÓN 1

Mis emociones





Ya sabes que muchas veces nos sentimos bien o muy bien y otras mal o muy mal.

Cubre este cuadro con situaciones que te hacen sentir bien, fuera del colegio.

SITUACIÓN ¿Qué nos pasa?	→	Nos sentimos bien	¿Cuánto de bien?

Ahora vas rellenar el cuadro siguiente con situaciones que te hacen sentir mal.

SITUACIÓN ¿Qué nos pasa?	→	Nos sentimos mal	¿Cuánto de mal?

SESIÓN 2

Aprendo a controlarme





Ahora tienes que **practicar la relajación**. Para ello elige un sitio cómodo, como puede ser tu cama. Dile a mamá o a papá que no te tiene que molestar nadie. Cierra la puerta de la habitación y haz el ejercicio.



¿Para qué tengo que relajarme?

Cuando estoy relajado:

1. Me siento más tranquilo y calmado.
2. Atiendo y me concentro mejor en clase.
3. Duermo mejor.
4. Hago mejor los deberes y en menos tiempo.
5. Hablo más tranquilo.
6. Puedo pensar mejor.

Recuerda que para relajarte has de hacer lo siguiente:

1. Ponerte cómodo.
2. Imaginarte un globo que no pesa y se hincha y deshinch.
3. Alcanzas una nube de algodón.
4. Empezar a relajarte desde los pies a la cabeza: dedos de los pies, pies, talón, pantorrillas, muslo, manos, brazos, abdomen, cuello, frente, cara y boca.
5. ¡A disfrutar!

LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de practicarla?						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

Escribo en número cómo me siento al final del día esta semana:

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

SESIÓN 3

Hago de detective de los pensamientos





Ahora tienes que **practicar la relajación**. Para ello elige un sitio cómodo, como puede ser tu cama. Dile a mamá o a papá que no te tiene que molestar nadie. Cierra la puerta de la habitación y haz el ejercicio.

Recuerda lo que has de hacer antes de ponerte a relajarte.

1. Ponerte cómodo.
2. Imaginarte un globo que no pesa y se hincha y deshinch.
3. Alcanzas una nube de algodón.
4. Empezar a relajarte desde los pies a la cabeza: dedos de los pies, pies, talón, pantorrillas, muslo, manos, brazos, abdomen, cuello, frente, cara y boca.
5. ¡A disfrutar!



LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de practicarla?						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

Escribo en número cómo me siento al final del día esta semana:

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



Completa este cuadro:

 SITUACIÓN	 PENSAMIENTO	EMOCIÓN 
Estoy jugando en el patio y una compañera me dice que no quiere jugar conmigo		
	No sirvo para nada	
	No hay nadie que me ayude cuando lo necesito	

SESIÓN 4

Los errores que cometo
pueden ser positivos





Ahora tienes que **practicar la relajación**. Para ello elige un sitio cómodo, como puede ser tu cama. Dile a mamá o a papá que no te tiene que molestar nadie. Cierra la puerta de la habitación y haz el ejercicio.

Recuerda lo que has de hacer antes de ponerte a relajarte.

1. Ponerte cómodo.
2. Imaginarte un globo que no pesa y se hincha y deshinch.
3. Alcanzas una nube de algodón.
4. Empezar a relajarte desde los pies a la cabeza: dedos de los pies, pies, talón, pantorrillas, muslo, manos, brazos, abdomen, cuello, frente, cara y boca.
5. ¡A disfrutar!



LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

Escribo en número cómo me siento al final del día esta semana:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Haz una lista con 5 **errores** que hayas cometido:

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

 ¿Lo has cometido adrede?	 ¿Qué has aprendido de estos errores?
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____

Recuerda: Todas las personas, aunque sean muy listas o muy buenas cometen errores. Lo más importante es aprender de ellos para no realizarlos más.

SESIÓN 5

Hacer actividades físicas y
agradables es positivo





Ahora tienes que **practicar la relajación**. Para ello elige un sitio cómodo, como puede ser tu cama. Dile a mamá o a papá que no te tiene que molestar nadie. Cierra la puerta de la habitación y haz el ejercicio.

Recuerda lo que has de hacer antes de ponerte a relajarte.

1. Ponerte cómodo.
2. Imaginarte un globo que no pesa y se hincha y deshincha.
3. Alcanzas una nube de algodón.
4. Empezar a relajarte desde los pies a la cabeza: dedos de los pies, pies, talón, pantorrillas, muslo, manos, brazos, abdomen, cuello, frente, cara y boca.
5. ¡A disfrutar!



LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

Escribo en número cómo me siento al final del día esta semana:

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

En clase has escrito una lista de las actividades que **NO HACES**, pero que te gustan.

Elige una de esas actividades que te gustaría hacer:

Ahora completa con:

quedarme solo

no hacer nada

no soy bueno

no valgo para nada

triste

Cuando me ocurre algo que no me gusta puedo empezar a pensar que

..... o Por eso me siento

y lo que más deseo es o

¡Esto es un error! ¿Cómo me enfrento a él?

En sesión tendrás que hacer una tarea activa, física o divertida. Puedes hacer algo que te guste y hagas siempre o elegir alguna de las actividades que no haces, pero te gustan. Cuando la hayas terminado, escribe lo que has pensado durante la actividad y cómo te has sentido mientras hacías el juego divertido.

 SITUACIÓN	 PENSAMIENTO	EMOCIÓN 
ACTIVIDAD FÍSICA 	¿QUÉ PENSAMIENTOS POSITIVOS HAS TENIDO? 	¿CÓMO TE HAS SENTIDO?



 SITUACIÓN	 PENSAMIENTO	EMOCIÓN 
ACTIVIDAD DIVERTIDA	¿QUÉ PENSAMIENTOS POSITIVOS HAS TENIDO?	¿CÓMO TE HAS SENTIDO?

Recuerda:

HACER cosas favorece que las personas se sientan mejor. Por eso es importante ¡HACER! ¡HACER! ¡HACER! ¡HACER!

HACER COSAS: deporte, ayudar en casa, leer, hablar con las amigas, hacer deberes, pasear con los padres, ver una película, dibujar, _____

SESIÓN 6

Aprendo a cambiar mis pensamientos negativos





Ahora tienes que **practicar la relajación**. Para ello elige un sitio cómodo, como puede ser tu cama. Dile a mamá o a papá que no te tiene que molestar nadie. Cierra la puerta de la habitación y haz el ejercicio.

Recuerda lo que has de hacer antes de ponerte a relajarte.

LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

Escribo en número cómo me siento al final del día esta semana:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

¿Qué cosas positivas tengo?

¿Qué cosas positivas tienen mis padres?

Esta vez tendrás que imaginarte que tú tienes estos pensamientos negativos. Tendrás que compararlos con los datos reales y cambiarlos por unos pensamientos más reales. ¡Échale imaginación!

 PENSAMIENTOS NEGATIVOS	 DATOS REALES	 PENSAMIENTOS REALISTAS
Soy un inútil. Todo lo hago mal.		
Si cometo un error es que soy malo. Tengo que ser el mejor en todo para que la gente me quiera		
Este mundo es una porquería. Nadie me ayuda		

SESIÓN 7

Tengo derecho a decir “no”





Ahora tienes que **practicar la relajación**. Para ello elige un sitio cómodo, como puede ser tu cama. Dile a mamá o a papá que no te tiene que molestar nadie. Cierra la puerta de la habitación y haz el ejercicio.

Recuerda lo que has de hacer antes de ponerte a relajarte.

LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

Escribo en número cómo me siento al final del día esta semana:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Si me piden algo que no me conviene, tengo que decir educadamente ¡NO!

SITUACIONES	CONTESTACIONES
Estoy sentado tranquilamente en el patio. Viene un compañero y me dice: "Ven conmigo a quitarle el balón a Rita"	
¿Me haces tú los deberes de matemáticas que se te dan mejor que a mí?	

Continúo diciendo ¡NO!



SITUACIONES	CONTESTACIONES
¡Quiero que me des un euro todas las semanas o verás que te hago!	
Hoy traes para tomar después del bocadillo tres caramelos. Una compañera te los ve y te dice: "Dame un caramelo"	

¿Tienes que decir siempre que NO?

¿Cuándo puedes decir que NO?

.....

¿Cuándo puedes decir que Sí y acceder a lo que te piden?

.....



¿Qué piensas después de decir educadamente NO a lo que no te conviene?

.....
.....



Cómo te sientes?

.....
.....



SESIÓN 8

Tengo obligación de defender mis derechos





Ahora tienes que **practicar la relajación**. Para ello elige un sitio cómodo, como puede ser tu cama. Dile a mamá o a papá que no te tiene que molestar nadie. Cierra la puerta de la habitación y haz el ejercicio.

Recuerda lo que has de hacer antes de ponerte a relajarte.

LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

Escribo en número cómo me siento al final del día esta semana:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Recuerda:

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.

Pon una **+** en las respuestas positivas, **A** en las agresivas y **P** en las pasivas:

- ☐ ¡Déjame en paz, no te aguanto!
- ☐ ¡Psss! Lo que tú quieras
- ☐ No tengo ganas de hacerlo ahora.
- ☐ Te estás poniendo muy pesado, no me apetece seguir hablando contigo.
- ☐ ¡Pasa de mí! Eres inaguantable.

Imagina que estas escenas te ocurren a ti. ¿Cómo podrías contestar de forma positiva?

SITUACIONES	RESPUESTAS A DAR
Mi padre llega cansado de trabajar, yo quiero jugar con él y me dice: "Eres una pesada, ¿no sabes comportarte bien?"	→
Le entrego la nota de un examen a mi madre y al ver que es baja me dice: ¡Vas a ser un burro! ¡Nunca serás nada bueno!	→
Un amigo me pide que le ayude a hacer un trabajo para Lengua. Pero yo quiero ir con mi padre a pasear o a ver una película.	→

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

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

SESIÓN 9

Puedo pedir que cambie la conducta desagradable y molesta





Ahora tienes que **practicar la relajación**. Para ello elige un sitio cómodo, como puede ser tu cama. Dile a mamá o a papá que no te tiene que molestar nadie. Cierra la puerta de la habitación y haz el ejercicio.

Recuerda lo que has de hacer antes de ponerte a relajarte.

LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

Escribo en número cómo me siento al final del día esta semana:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

¿Te acuerdas...

...de tus derechos?

...de tus obligaciones?



Recuerda:

Quando hay algo que me molesta o desagrada es muy importante decir lo que pienso y pedir que cambie esa conducta inadecuada.



Luis está sentado tranquilamente en su silla en el aula. Su compañera, que está sentada detrás, casi todos los días está pegando pequeños golpes en su silla. Estos golpes molestan mucho a Luis que no lo dejan concentrarse en las tareas que tiene que hacer.

¿Cómo le digo que me molesta su conducta?

Recuerda que la forma de hacerlo es seleccionando una frase de cada grupo que aparece a continuación. ¡Cuidado! Piensa en el orden en que eliges la frase.

Cuando tú...
Cuando yo...
Cuando...

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

Pienso...
Me siento...

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



Después de decir lo que me molesta de una manera positiva y pedir que cambie su conducta, pienso que yo _____

y me siento _____

SESIÓN 10

Aprendo a resolver mis problemas





Ahora tienes que **practicar la relajación**. Para ello elige un sitio cómodo, como puede ser tu cama. Dile a mamá o a papá que no te tiene que molestar nadie. Cierra la puerta de la habitación y haz el ejercicio.

Recuerda lo que has de hacer antes de ponerte a relajarte.

LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

Escribo en número cómo me siento al final del día esta semana:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Recuerda: ¿Qué es POCAER?

Es una forma que tengo para resolver los problemas que aparecen en mi vida.

¿Qué significa cada letra de POCAER?

P	Problema: Es aquello que me molesta, que me incomoda, que me pone nerviosa...
O	Objetivos: Es lo que quiero lograr para sentirme mejor y más tranquilo.
C	Camino: Las distintas formas que pienso que puedo lograr mi objetivo.
A	Adivino las consecuencias: Siempre tengo que pensar en las ventajas y los inconvenientes de seguir cada Camino pensado.
E	Elijo el Camino que tiene menos inconvenientes y más ventajas.
R	Realizo y Refuerzo. Pongo en marcha el camino elegido y me refuerzo por hacerlo.

Pongo en práctica lo que he aprendido

P	PROBLEMA: <i>(Aunque éste no sea un problema para mí voy a resolverlo como si lo fuera)</i>		
	Últimamente mis padres me están castigando mucho por cualquier cosa que yo hago.		
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?		

Ya he aprendido mucho sobre mí y sobre cómo relacionarme con los demás

SESIÓN 11

Sigo resolviendo mis problemas





Ahora tienes que **practicar la relajación**. Para ello elige un sitio cómodo, como puede ser tu cama. Dile a mamá o a papá que no te tiene que molestar nadie. Cierra la puerta de la habitación y haz el ejercicio.

Recuerda lo que has de hacer antes de ponerte a relajarte.

LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

Escribo en número cómo me siento al final del día esta semana:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Imagínate que tienes el mismo **problema** que Vanesa y piensa en **cómo resolverlo**.

PROBLEMA: A Vanessa le gusta mucho, a la hora del recreo, pasear por el patio hablando con sus compañeras de clase sobre cualquier cosa. Pero últimamente, a partir de que llevó la contraria a una compañera, ésta ya no quiere ir con ella y obliga a las demás a hacer lo mismo.

P

- ¿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?
- ¿Por qué ocurre este 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 12

Hago resumen de todo lo aprendido
hasta ahora





Ahora tienes que **practicar la relajación**. Para ello elige un sitio cómodo, como puede ser tu cama. Dile a mamá o a papá que no te tiene que molestar nadie. Cierra la puerta de la habitación y haz el ejercicio.

Recuerda lo que has de hacer antes de ponerte a relajarte.

LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0

Escribo en número cómo me siento al final del día esta semana:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Escribo en el siguiente cuadro las cosas que he aprendido. A partir de hoy las voy a seguir poniendo en práctica toda mi vida.



Cosas positivas mías

Cosas positivas de mis padres



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA