

**Susana Guirao Hernández (coord.)**

# Una aventura emocionante

**Cuaderno de actividades de educación emocional**



**Susana Guirao Hernández** es Licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación en la especialidad de Psicología por la Universidad de Murcia. Lleva trabajando 20 años en el mundo de la educación en centros de Primaria, Secundaria y en un centro de Educación Especial. Entre sus 500 horas de formación ha coordinado un seminario sobre educación emocional y en la actualidad colabora con escuelas de padres y ejerce sus funciones como profesora de Religión en el CEIP Antonio Monzón y el Colegio San José de Calasanz de Alquerías en el que forma parte del equipo de salud desde el que desarrolla el proyecto que da origen a este libro “Una aventura emocionante”.

### **Publicaciones recientes de la Consejería de Educación y Universidades**

[www.educarm.es/publicaciones](http://www.educarm.es/publicaciones)

- **Los estados de agregación de la materia: Una propuesta de enseñanza para 3º de la ESO basada en analogías** / Gaspar Sánchez Blanco / María Victoria Valcárcel Pérez / Benigno Martín González González / María Ángeles Delgado Martínez / Francisco Romero Ayala / Jerónima Sánchez Morillas / Josefa Rubio Cascales / Bruno Martiz Liza
- **Haikus. Palabra e imagen** / José Dionisio Espejo Paredes (coord.) / José Juan García Box (coord.)
- **Preparación de equipos en centros docentes para el uso de las TIC** / Juan Carlos Gómez Nicolás
- **Investigación y procesos creativos en el aula de Filosofía: Materiales para una reflexión filosófica en 1º de Bachillerato** / José Dionisio Espejo Paredes (coord.)
- **Cómo trabajar la Inteligencia Emocional mediante el Aprendizaje Cooperativo en 4º curso de Primaria** / Encarnación González Carretero
- **El ordenador como herramienta complementaria en educación infantil** / Salomé Recio Caride (coord.)
- **Aula de prevención y resolución de conflictos** / Juan Carlos Caballero García (coord.)
- **Formation linguistique pour enseignants de DNL des sections bilingues de français de la Région de Murcia** / Julia Soriano Escobar
- **Propuesta de innovación metodológica a través del uso de herramientas multimedia y el ordenador** / Antonio Martínez Martínez

# **Una aventura emocionante**

## **Cuaderno de actividades de educación emocional**

**Equipo de profesores CEIP San José de Calasanz de Alquerías**

**Susana Guirao Hernández (coord.)**

**Sánchez Cánovas, M<sup>a</sup> Esther (directora)**

**Sánchez Gil, Trinidad (secretaria)**

**Illán Gómez, M<sup>a</sup> Dolores (tutora infantil)**

**Marín Marín, Juan Antonio (tutor primaria)**

**Monreal Escudero, Noelia (tutora primaria)**

**Vallejo Mellado, Isabel (tutora primaria)**



**Región de Murcia**

Consejería de Educación y Universidades



Región de Murcia  
Consejería de Educación  
y Universidades

Material elaborado en el Seminario: **“Una aventura emocionante”**

Realizado: CEIP San José de Calasanz, en el curso 2014/15

Blog de información relacionada con la educación emocional:

<https://www.murciaeduca.es/cpsanjosedecalasanz>

**Edita:**

© Región de Murcia

Consejería de Educación y Universidades

Secretaría General. Servicio de Publicaciones y Estadística

[www.educarm.es/publicaciones](http://www.educarm.es/publicaciones)

Creative Commons License Deed



La obra está bajo una licencia Creative Commons License Deed. Reconocimiento-No comercial 3.0 España.

Se permite la libertad de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones de reconocimiento de autores, no usándola con fines comerciales. Al reutilizarla o distribuirla han de quedar bien claros los términos de esta licencia.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.

Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

© Autores

Imagen de cubierta: Desiderio Guerra

Diseño y maquetación: [desiderioguerra@elperropinto.com](mailto:desiderioguerra@elperropinto.com)

I.S.B.N.: 978-84-617-6428-0

1ª Edición, Noviembre 2016



# Índice de contenidos

---

<b>1. Presentación</b>	<b>6</b>
<b>2. Justificación</b>	<b>7</b>
<b>3. Objetivos</b>	<b>9</b>
<b>4. Contenidos</b>	<b>.10</b>
<b>5. Metodología</b>	<b>.11</b>
<b>6. Destinatarios</b>	<b>.13</b>
<b>7. Temporalización</b>	<b>.14</b>
<b>8. Evaluación</b>	<b>.15</b>
<b>9. Anexos</b>	<b>.16</b>
Anexo 9.1	.17
Anexo 9.2	.18
<b>10. Una aventura emocionante</b>	<b>.19</b>
Primera parada: MIS EMOCIONES	.24
Segunda parada: TUS EMOCIONES	.34
Tercera parada: MIS PENSAMIENTOS	.40
Cuarta parada: LO SIENTO, ME HE EQUIVOCADO	.45
Quinta parada: PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ	.50
Sexta parada: LOS DEMÁS ME DIRIGEN	.57
Séptima parada: YO DECIDO	.60
Octava parada: SOLUCIONO MIS PROBLEMAS	.64
Novena parada: EXPERIENCIAS INOLVIDABLES	.69
<b>11. Bibliografía</b>	<b>.72</b>

# 1

## Presentación

---

---

A raíz del proyecto de salud al que nuestro centro quedó adscrito el curso 2013-2014 realizamos a los padres unas encuestas para conocer sus intereses y necesidades sobre la educación para la salud de sus hijos. La mayoría de los padres señalaron su interés por la salud mental, traducido a la escuela en salud emocional. A partir de ahí los profesores que formamos el equipo de salud comenzamos a elaborar un proyecto y a participar en actividades que el Centro de Profesores y Recursos estaba ofertando relacionadas con el tema en cuestión como “Las jornadas de buenas prácticas para la convivencia escolar”. En esas jornadas además de conocer a Bisquerra (catedrático de Orientación Psicopedagógica en la Universidad de Barcelona y fundador de la FEM, Fundación para la Educación Emocional), también nos enriquecimos con las experiencias de centros que estaban poniendo en práctica actuaciones relacionadas con la educación emocional. Desde este momento comenzó nuestra investigación personal a través de la Web y conocimos experiencias que muchos centros educativos en España estaban llevando a cabo. Lo encontramos tan apasionante que decidimos que nuestros alumnos merecían tener este tipo de educación y este proyecto podría ofrecerles una educación integral en esa dimensión vital que la escuela no ha cultivado lo suficiente “la educación emocional”.

Este fue nuestro comienzo y nos lanzamos en un proyecto que denominamos “Una Aventura emocionante” siendo nuestro primer objetivo concienciar al profesorado de todo el centro y nuestra formación en inteligencia emocional para poder abordar este proyecto con nuestros alumnos.

# 2

## Justificación

---

---

Un buen punto de partida para considerar la importancia del trabajo en la escuela de los aspectos socioemocionales es el llamado Informe Delors, sobre la educación para el siglo XXI, “La educación encierra un tesoro” (Delors, 1996). En su introducción indica que la educación constituye un instrumento indispensable para que la humanidad pueda progresar hacia los ideales de paz, libertad y justicia social. Aprender a convivir y trabajar juntos es uno de los retos de la educación del siglo XXI. El propio informe afirma que la educación socioemocional es un complemento indispensable al desarrollo cognitivo, una herramienta fundamental de prevención y preparación para la vida y eje vertebrador para la convivencia.

Estrechamente vinculada a la salud mental y a la calidad de vida, la educación emocional emerge como un aspecto imprescindible para afrontar los profundos cambios estructurales y sociales que se producen. Repensar la educación desde estos parámetros es una utopía necesaria.

Estas palabras fundamentan la necesaria incorporación de la Educación emocional a nuestras aulas por los siguientes motivos:

- La valoración por parte de los educadores y de la sociedad en general de la importancia de la inteligencia emocional.
- Las competencias socioemocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de preparación para la vida y por tanto incumben a la práctica educativa.
- Los medios de comunicación transmiten contenidos con una elevada carga emocional que el receptor debe aprender a procesar.
- Es necesario aprender a regular las emociones para prevenir comportamientos de riesgo (adicciones, depresión, violencia, etc.).
- Los niños/as necesitan aprender estrategias de afrontamiento para enfrentarse a las situaciones adversas que puedan surgir en sus vidas (separación de los padres, fracaso escolar, muerte de familiares...).
- Promover el autoconocimiento, la autoestima, habilidades de relación positiva entre iguales y la empatía son sin duda ingredientes favorecedores de un estado de bienestar y felicidad que potencia la motivación y el aprendizaje entre nuestro alumnado.

Teniendo en cuenta la gran importancia que está adquiriendo cada día más el concepto de Inteligencia Emocional en las aulas, y su repercusión tanto en el trabajo académico como en las relaciones sociales, es necesario llevarlo a la práctica con niños y jóvenes para el fomento de una adecuada salud y adaptación psicológica y física.

Por otro lado, como señala Bisquerra (2012), sabemos que un alto cociente intelectual (CI) no garantiza el éxito en la vida y que justamente un alto grado de felicidad y satisfacción dependen del conocimiento y desarrollo de otras habilidades, entre ellas las emocionales. Por tanto, la Inteligencia Emocional es entendida como un factor de protección de conductas problemáticas como la violencia, la impulsividad y el desajuste emocional, por lo que es conveniente realizar una prevención primaria, utilizando para ello el aprendizaje de las habilidades básicas de la inteligencia emocional en etapas educativas tempranas.

*Daniel Goleman* (1996) sostiene que hace falta “escolarizar las emociones”. En varios países ya existen programas educativos que tienen como objetivo conseguir un mayor desarrollo social y emocional de los alumnos e incrementar así su Inteligencia Emocional.

La escuela como uno de los medios más importantes a través del cual el niño aprende y se ve influenciado, debe plantearse insisto en enseñar a los alumnos a ser emocionalmente más inteligentes. Debe favorecer la amistad y las relaciones con el grupo de iguales potenciando la convivencia continuada entre los alumnos a través de actividades formales y extraescolares. También debe promover la empatía, la comprensión y la comunicación gestual y verbal de las emociones y todo ello para que los alumnos adquieran un adecuado desarrollo emocional.

Fruto de esta constatación queremos poner en marcha un proyecto concretado en un programa de educación emocional diseñado con el fin de entrenar y educar a los alumnos en este tipo de habilidades. Trabajaremos la “atención plena” a través del *Mindfulness*, como actividad que consiste en un conjunto de técnicas encaminadas a potenciar en los niños un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que les permita vivir íntegramente en el momento presente. Esta técnica les ayudará a vivir más conscientemente, a vivir más acorde con lo que son, a disfrutar más de la vida y a aprender mejor. Las prácticas de atención plena están siendo aplicadas por psicólogos, médicos y educadores en diversos países y en múltiples contextos profesionales, y sus beneficios están siendo respaldados por un creciente número de investigaciones. Se trata de enseñarles la toma de consciencia de que ellos no son la emoción que sienten, tampoco el pensamiento que le surge en cada momento, enseñarles a ver y a coger perspectiva respecto a sus pensamientos y su mundo emocional.



# 3

## Objetivos

---

---

- Acompañar los procesos de aprendizaje a través del desarrollo de habilidades emocionales.
- Aprender a convivir, mejorando las relaciones interpersonales y por tanto la convivencia escolar.
- Aprender a ser.
- Prevenir la depresión, ansiedad, bulimia, anorexia y las adicciones.

### **En relación al profesorado:**

- Concienciar de la importancia de la participación de todo el profesorado, para conseguir que este proyecto sea uno de los signos de identidad de nuestro centro educativo.
- Recibir formación en Inteligencia Emocional.

### **En relación al alumnado:**

1. Adquirir una adecuada conciencia de las emociones propias y ajenas.
2. Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.
3. Desarrollar un concepto ajustado de uno mismo y una autoestima positiva.
4. Enseñar habilidades sociales para cooperar y trabajar en equipo.
5. Adquirir habilidades para comunicarse de manera asertiva.
6. Aprender a ponerse en el lugar del otro desarrollando la empatía.
7. Proporcionarles estrategias para resolver conflictos de manera constructiva y “no violenta”.
8. Educar en la interioridad a través del *mindfulness*.
9. Tomar conciencia de cómo las actividades físicas saludables mejoran nuestro estado de ánimo.
10. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y los demás, reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, alimentación y de los hábitos saludables de vida.

# 4

## Contenidos

---

---

Los contenidos que vamos a trabajar a través de nuestro programa serán los siguientes:

- **Autoconocimiento emocional**

La comprensión de los propios estados emocionales y los de los otros, es la base para el establecimiento de las relaciones sociales.

- **Autoestima**

El autoconcepto y la autoestima son, necesariamente contenidos de interés prioritario por su gran aportación tanto al bienestar personal como a la relación positiva con los demás.

- **Regulación emocional**

Aprender a gestionar la propia vida emocional es un factor decisivo de socialización, y un proceso que tiene su origen en la propia infancia. No se trata de reprimirlas sino de equilibrarlas. La capacidad de tranquilizarse uno mismo es una habilidad que se adquiere como resultado de la acción mediadora de los demás.

- **Empatía**

Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, es una mediadora importante de las relaciones interpersonales que motiva la conducta prosocial e impulsa el desarrollo moral. Y es que la inteligencia sola no basta si no se da también un segundo elemento esencial para la relación justa y humana: la moral.

- **Habilidades sociales y de comunicación.**

Habilidades para interaccionar con el grupo, para hacer amigos/as, para pedir favores, para hacer y aceptar cumplidos... Las habilidades sociales sirven para mejorar la calidad de las relaciones que el niño/a establece con los demás, además de influir en la asimilación de normas y roles sociales. Unas relaciones sociales positivas son una de las mayores fuentes de autoestima y bienestar personal.

- **Resolución de conflictos**

La calidad de las relaciones con los otros se ponen de manifiesto principalmente en situaciones de conflicto. Los niños y niñas que han aprendido estrategias de resolución de conflictos además de mejorar su relación social, están más preparados para afrontar la frustración y el estrés y para evitar la presión agresiva de los demás.

# 5

## Metodología

---

---

Siguiendo los postulados del constructivismo proponemos un enfoque metodológico fundamentalmente activo y vivencial, que permita la construcción de aprendizajes significativos y funcionales. Para ello plantearemos la actividad como “una aventura emocionante” que realizaremos a través de un viaje hacia un país llamado “*Tranquilandia*”. Nos acompañarán nuestros dos personajes “Leo Corazón”, un niño que representa la parte más emocional e impulsiva y “Alma conocimiento” una niña que se muestra más reflexiva a la hora de expresar sus sentimientos y emociones. El viaje estará compuesto por una serie de paradas. Cada una de ellas dará paso a una de las sesiones planteadas en el programa:

1. Mis emociones
2. Tus emociones
3. Mis pensamientos
4. Lo siento, me he equivocado
5. Practico deporte, me siento feliz
6. Los demás me dirigen
7. Yo decido
8. Soluciono mis problemas
9. Experiencias inolvidables

Al recorrer todas las paradas y por tanto finalizar el viaje los alumnos dispondrán de los conocimientos y recursos necesarios para descansar y alcanzar la serenidad y paz interior en ese lugar maravilloso que es “*Tranquilandia*”.

La intervención consistirá en poner al alumnado en contextos adecuados en los que se generen procesos de construcción, se favorezcan las situaciones comunicativas y se puedan modelar habilidades y comportamientos.

Los procedimientos y técnicas más apropiados que utilizaremos para el desarrollo de la educación socioemocional dado que la información no es suficiente para educar las emociones, serán:

- El aprendizaje cooperativo integrado como forma de trabajo diario en las aulas disponiendo el mobiliario para que trabajen preferentemente en equipo.
- La creatividad y la motivación a través de los cuentos, la música y el entusiasmo en la importancia del viaje al mundo de las emociones que emprendemos a través de este proyecto.
- La música que será una constante en las actividades, se incorporarán prácticas de *Mindfulness* a la rutina del aula:
  - A las 9 de la mañana práctica de conciencia corporal (3 minutos) con el movimiento de las principales articulaciones, muñecas, tobillos, hombros, cuello hacia los lados y en círculo brazos estirados abriendo y cerrando las manos, palmoteo recorriendo el cuerpo, alternado con ejercicios de *Brain gym*.
  - A la subida del recreo tanto con el tutor como con el especialista “vuelta a la calma” con una música relajante tomando conciencia de la respiración.
- **El semáforo, emoticonos o ruleta de las emociones** estará presente en el aula preguntando al inicio de las clases o en algún momento del día cómo nos sentimos.
- Cuidar el **lenguaje no verbal** a pesar de las muchas cosas que llevamos en nuestra mochila personal.
- La utilización de la *caja de las emociones* en el que los niños podrán registrar sus emociones y sentimientos el viernes valorando cómo se han sentido durante la semana dando la oportunidad de expresar al resto de compañeros dichas emociones.
- La creación de **un rincón** en el aula “**Tranquilandia**”, espacio acogedor con un puf o unos cojines, decorado con imágenes de paisajes o fotos de recuerdos que a los alumnos les hagan sentir bien; en los que puedan escuchar música relajante, realizar la técnica de la tortuga, expresar por escrito aquello por lo que se sienten enfadados, tristes, nerviosos, etc y mandalas para colorear como actividad que favorece la serenidad, entre otras.
- El juego en la rutina del aula ya que favorece importantes avances cognitivos como la capacidad de ponerse en el lugar del otro y la mejora de la comunicación verbal.
- El empcionario, y la lectura y dramatización de los cuentos. Utilizando telas con las que se puedan disfrazar ya que les motiva y eso facilita la toma de conciencia y comprensión de puntos de vista diferentes al propio.
- Dinámicas de grupo: “el un, dos, tres”, 1) pienso cómo me siento, 2) comparto con mis compañeros mi emoción, 3) señalo en la ruleta de las emociones o en los emoticonos las emociones o sentimientos de mi equipo.
- Sesiones realizadas en el área de educación física con actividades donde de forma vivencial van a experimentar esas emociones.
- El rincón emocional en la biblioteca para padres dotado de libros, cuentos y recursos y la creación de un blog en la web de nuestro centro educativo, “San José de Calasanz”, con enlaces de páginas web para la formación de padres en el que se ofrecen estrategias para la educación emocional de sus hijos y se podrán colgar fotos de actividades realizadas.

# 6

## Destinatarios

---

---

Este programa está destinado fundamentalmente a los alumnos de la etapa de primaria, también podría realizarse en infantil realizando adaptaciones de las actividades de forma oral y utilizando emoticonos.

# 7

## Temporalización

---

---

Serán necesarias 9 sesiones comprendidas entre 45 y 60 minutos para la aplicación de las actividades presentadas y rutinas diarias durante al menos un curso escolar integrando en el trabajo diario del aula los aspectos de la educación emocional trabajados en cada sesión.

# 8

## Evaluación

---

---

Por las características de los contenidos de la educación socioemocional, los instrumentos más adecuados para la evaluación de los resultados del alumnado son:

- Observación directa y sistemática.
- Escalas de observación.
- Registros anecdóticos.
- Emodiario.

# 9

## Anexos

---

---

Para medir los progresos en las habilidades sociales y emocionales proponemos dos modelos sencillos que se recogen del programa “**Educadrogas**” editado por la FAD, y que proponen ítems de valoración cerrada sobre habilidades de interacción social y sobre desarrollo socioemocional tanto para Educación Infantil como para Educación Primaria (Anexo 4.1 y Anexo 4.2).



**Anexo 9.1. Evaluación de la competencia individual para la interacción social**

Fuente: AA.VV (2004)

Nivel y grupo: ..... Fecha: .....

Señale el grado en que cada alumno realiza las conductas que se indican.

Utilice para ello las siguientes categorías:

- F:** Con facilidad / Frecuentemente
- N:** Normalmente (como es esperable a su edad)
- D:** Con dificultad / Raramente

HABILIDADES PARA LA INTERACCIÓN SOCIAL												
CRITERIOS	ALUMNADO											
Conoce y respeta las normas básicas del intercambio comunitario												
Se siente integrado dentro del grupo-aula												
Participa en actividades grupales en el aula												
Participa en actividades y juegos no dirigidos												
Valora el diálogo como instrumento básico de resolución de conflictos grupales												
Adopta una actitud activa en la resolución de los problemas y necesidades del grupo												
Respeto los diferentes puntos de vista												
Sabe actuar de un modo positivo en situaciones de conflicto												
Pide ayuda cuando la necesita y la presta cuando se la demandan												
Participa en trabajos de grupo asumiendo la responsabilidad												
Valora el trabajo de los otros y su contribución al logro de los objetivos												
Defiende sus ideas y opiniones de un modo positivo												
Sabe decir "no" en situaciones de presión grupal, adoptando un criterio propio												

**Anexo 9.2. Evaluación del desarrollo emocional**

Fuente: AA.VV (2004)

Nivel y grupo: ..... Fecha: .....

Señale el grado en que cada alumno realiza las conductas que se indican.

Utilice para ello las siguientes categorías:

- F:** Con facilidad / Frecuentemente
- N:** Normalmente (como es esperable a su edad)
- D:** Con dificultad / Raramente

HABILIDADES PARA LA INTERACCIÓN SOCIAL													
CRITERIOS	ALUMNADO												
Tiene una imagen positiva de sí mismo													
Valora sus cualidades y características													
Exige que le respeten si se considera maltratado													
Es capaz de mantener el esfuerzo a largo plazo													
Es capaz de controlar sus impulsos antes de tomar una decisión													
Respetar las normas del aula y del centro													
Es capaz de asumir y desempeñar responsabilidades propias													
Cuando se le plantea un problema, se para a pensar antes de actuar													
Controla su comportamiento cuando está enfadado													
Expresa adecuadamente sus emociones y sentimientos													
Realiza expresiones de afecto y cariño a sus amigos													
Defiende sus ideas y opiniones de un modo positivo													
Sabe decir "no" en situaciones de presión grupal, adoptando un criterio propio													

# 10

**Una aventura emocionante**

---

---

# Una aventura emocionante

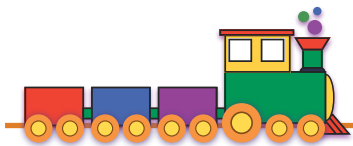


Leo Corazón



Alma conocimiento





## Mi diario de viaje

Nombre del pasajero: ..... Edad:.....

Nombre de los acompañantes.....

.....

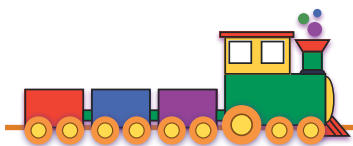
Lugar de salida: .....

Destino: .....

1 <sup>a</sup> Parada	2 <sup>a</sup> Parada	3 <sup>a</sup> Parada	4 <sup>a</sup> Parada	5 <sup>a</sup> Parada	6 <sup>a</sup> Parada	7 <sup>a</sup> Parada	8 <sup>a</sup> Parada	9 <sup>a</sup> Parada

## Trayecto que vamos a seguir

- Primera parada:  
**MIS EMOCIONES:** Pensamos qué es lo que siento.
- Segunda parada:  
**TUS EMOCIONES:** Observamos cómo se sienten los demás.
- Tercera parada:  
**MIS PENSAMIENTOS:** Qué estoy pensando AHORA.
- Cuarta parada:  
**LO SIENTO, ME HE EQUIVOCADO:** Aprendo de los errores.
- Quinta parada:  
**PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ:** ¿Cómo me siento practicando deporte?
- Sexta parada:  
**LOS DEMÁS ME DIRIGEN:** Cumpló los deseos de los demás.
- Séptima parada:  
**YO DECIDO:** Aprendo a cuidarme y defender mis ideas.
- Octava parada:  
**SOLUCIONO MIS PROBLEMAS:** Resuelvo mis problemas de forma positiva.
- Novena parada:  
**EXPERIENCIAS INOLVIDABLES:** Recuerdos de mi aventura emocionante.



## AL FINAL DE CADA PARADA TENDRÁS TU EMODIARIO:

Es un lugar dónde podrás expresar, a diario, todo aquello que te haya provocado emociones como alegría, tristeza, rabia, vergüenza...

¿Te apetece emprender un viaje hacia un lugar maravilloso?  
Un viaje que permitirá conocerte mejor a ti mismo y a los demás.



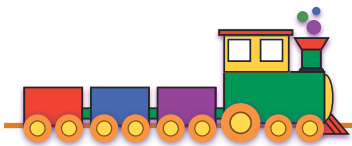
En donde aprenderás qué es lo importante en cada momento y cómo resolver problemas cotidianos.

En este viaje no irás solo; te acompañarán tus compañeros, maestra y padres.

Nuestros guías serán Leo Corazón y Alma Conocimientos.

Son dos habitantes del país al que vamos a visitar. Tienen tu misma edad y una vida parecida a la tuya. Van a la escuela, hacen deberes, juegan, practican deporte... Lo único que los diferencia es que desde pequeños saben convivir en paz con los demás.

¿Te animas a viajar con ellos a Tranquilandia?



## LEO CORAZÓN

*Cada mañana, me levanto yo, con una nueva ilusión, besar a mis padres, oler una flor, caminar por el campo, bailar una canción.*

*Son cosas sencillas que tú puedes hacer, observa y contempla con mucha atención todo lo que sucede a tu alrededor, si miras y escuchas a tu corazón, vivirás la vida con mucha emoción.*

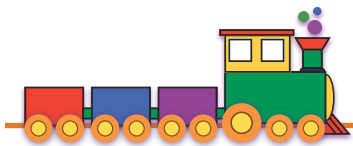


## ALMA CONOCIMIENTO

*Desde pequeña mi gran afición siempre ha sido aprender un montón.*

*Mi familia me enseña a tener buen corazón, saber respetar y tratar con amor.*

*En la escuela descubro mucha información que los maestros nos muestran con vocación así nuestras mentes podrán dibujar un mundo con Alma y un mundo en Paz.*



Primera parada

## MIS EMOCIONES: Pensamos qué es lo que siento

### ¿QUÉ VAMOS A HACER EN ESTAS SESIONES?

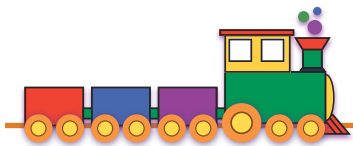
Vamos a:

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



¡ y muchas cosas más!...





Primera parada

## MIS EMOCIONES: Pensamos qué es lo que siento

Antes de empezar la aventura debemos establecer unas normas

1. PENSAMOS EN GRUPO CUÁLES PODRÍAN SER.
2. PUESTA EN COMÚN.
3. LAS ESCRIBO EN MI DIARIO.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

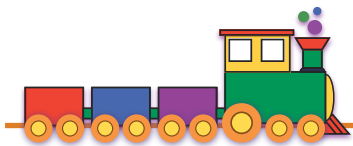
.....

.....

.....

.....

.....



Primera parada

## MIS EMOCIONES: Pensamos qué es lo que siento

Querido amigo:  
Relájate y piensa  
¿Qué estás sintiendo  
en este momento?



ALEGRÍA



TRISTEZA



RABIA



VERGÜENZA

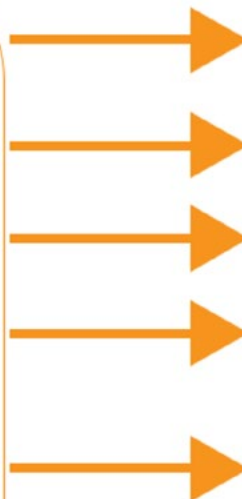


ENVIDIA

Ahora imagínate que te encuentras en la siguientes situaciones.

¿QUÉ EMOCIÓN SENTIRÍAS?

- ✓ Mi mejor amigo me ha invitado a su cumpleaños
- ✓ Mi padre se tiene que ir a trabajar al extranjero
- ✓ Mi hermano mayor no me deja ver mi programa favorito
- ✓ La maestra me hace una pregunta delante de los compañeros y no la se responder
- ✓ Mis compañeros llevan todos unos deportivos de marca que mis padres no quieren comprar



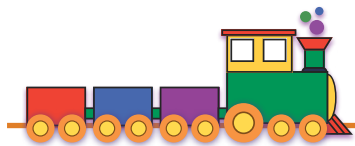
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Primera parada

### MIS EMOCIONES: Pensamos qué es lo que siento



¿Reconoces estas emociones?  
Cuéntame en que situaciones las sientes...



MIEDO



SORPRESA



FELICIDAD



ANSIEDAD

Miedo:.....

.....

.....

Sorpresa: .....

.....

.....

Felicidad:.....

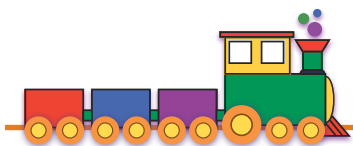
.....

.....

Ansiedad:.....

.....

.....



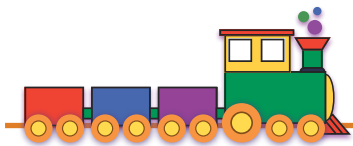
Primera parada

## MIS EMOCIONES: Pensamos qué es lo que siento

¡ME ENCANTA LA MÚSICA!  
Cuando estoy triste me gusta escucharla para animarme.  
En otras ocasiones elijo música tranquila para relajarme.



Expresa con un dibujo cómo te sientes mientras escuchas esta música.



Primera parada

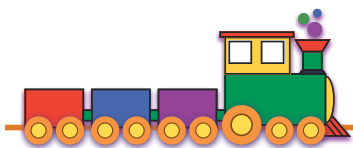
### MIS EMOCIONES: Pensamos qué es lo que siento



En esta primera parada deberás aprender cómo te sientes en diferentes situaciones. Cuánto de feliz, contento, triste, cansado o ansioso... Para ello te enseñamos una buena estrategia que te contará **Alma**  
Pero antes... piensa y practica

Escribe situaciones que te produzcan las siguientes emociones y piensa en qué grado de intensidad las sientes. Por ejemplo: Si estoy muy contento un 10, si estoy regular un 5.

SITUACIONES	SIENTO...	RODEA
.....	<b>ALEGRÍA</b>	Poco regular mucha 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
.....	<b>MIEDO</b>	Poco regular mucho 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
.....	<b>ENVIDIA</b>	Poco regular mucha 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Primera parada

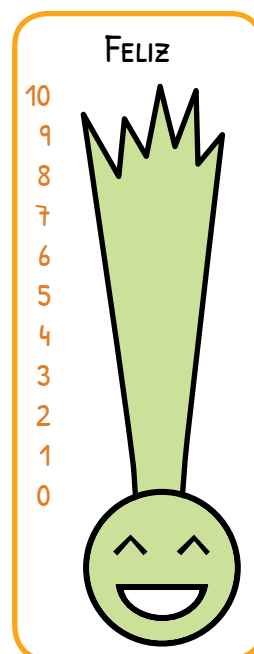
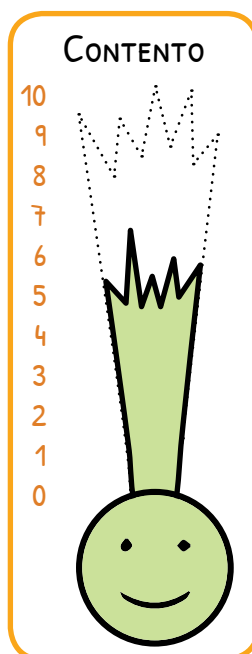
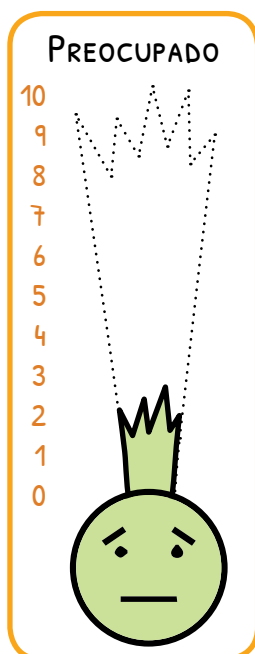
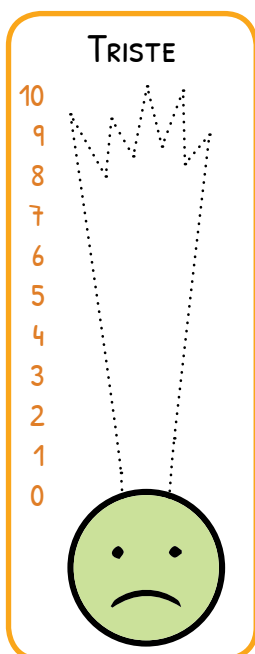
## MIS EMOCIONES: Pensamos qué es lo que siento

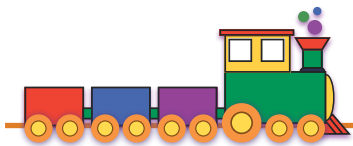
! Recuerda: es muy importante cómo te sientes en cada situación y en qué grado.  
Por eso te enseñé una estrategia:  
"Termómetro emocional"

Aquí está, os presento al termómetro emocional.  
Os ayudará a reflejar visualmente cómo os sentís y en qué grado os encontráis.



Te ayudará a conocer el grado de intensidad de la emoción que sientes en una situación.



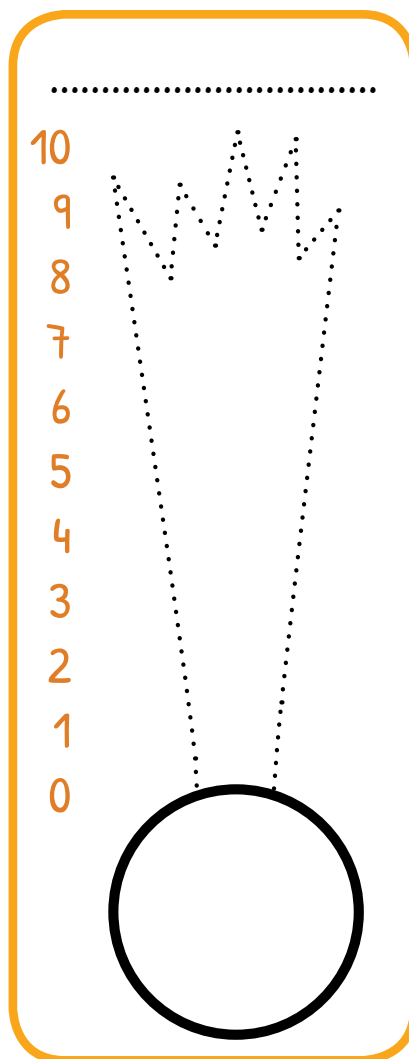
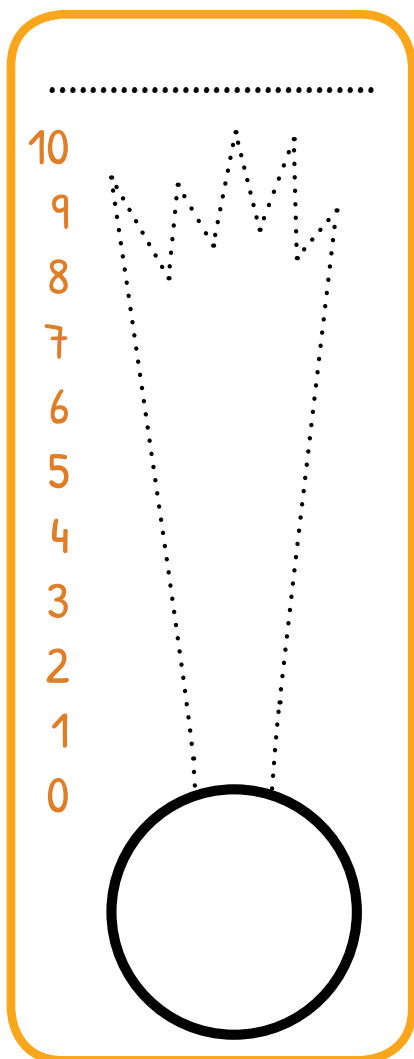


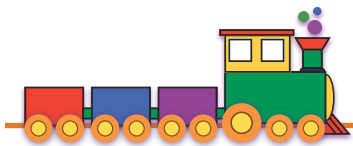
Primera parada

## MIS EMOCIONES: Pensamos qué es lo que siento

DIBUJA COMO TE SIENTES  
CUANDO TUS PADRES TE  
ABRAZAN Y BESAN

DIBUJA COMO TE SIENTES  
CUANDO TUS PADRES TE  
RIÑEN POR UNA COSA QUE NO  
DEBÍAS HACER





Primera parada

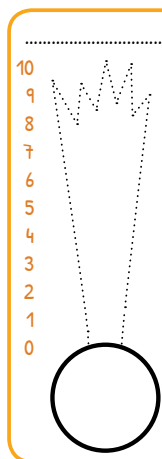
# MIS EMOCIONES:

Pensamos qué es lo que siento

## Emodiarario

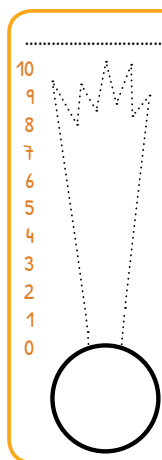
**LUNES**

Handwriting practice lines for Monday, consisting of ten horizontal dotted lines.



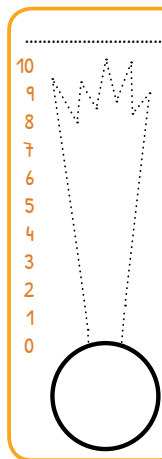
**MARTES**

Handwriting practice lines for Tuesday, consisting of ten horizontal dotted lines.

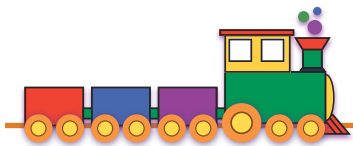


**MIÉRCOLES**

Handwriting practice lines for Wednesday, consisting of ten horizontal dotted lines.







Primera parada

# MIS EMOCIONES:

Pensamos qué es lo que siento

## Emodiarario

**JUEVES**

.....

.....

.....

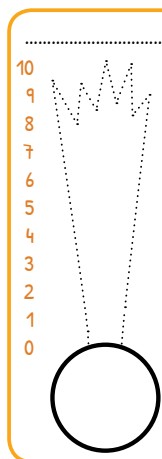
.....

.....

.....

.....

.....



**VIERNES**

.....

.....

.....

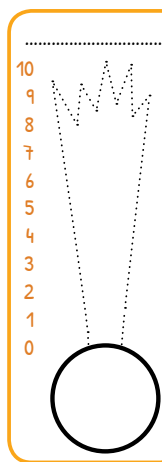
.....

.....

.....

.....

.....



Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

# ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA



1



2



3



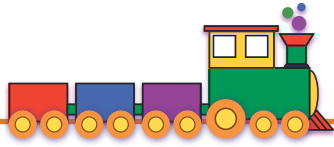
4



5



6



segunda  
parada

## TUS EMOCIONES

Observamos cómo se sienten los demás



Querido amigo: En esta segunda parada aprenderás a conocer cómo se sienten los demás. Qué emociones sienten las personas que te rodean.

¡Continúa la aventura!

RELACIONA CADA RÓTULO CON SU EMOCIÓN O SENTIMIENTO

Me río de un compañero/a

Invito a un amigo a mi casa

No dejo a un compañero que juegue conmigo

Le rompo algo que trae en su mochila

Cuento su secreto a un amigo/a

Engaño a mi compañero/a

Escondo a mi compañero cosas que necesita para que le riñan

Triste

Alegre

Rechazada

Contento

Rabioso

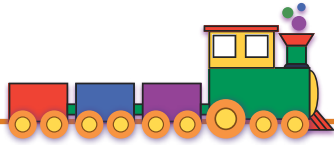
Apenado

Enfadado

Sorprendido

Segura

Avergonzado



segunda parada

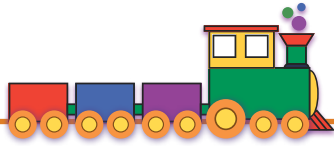
## TUS EMOCIONES

Observamos cómo se sienten los demás



Hola, amigo:  
 Seguimos pensando en los demás...  
 ¿Cómo se sentirán las personas que quieres en las siguientes situaciones?...

- Enfadado cuando algo no le sale bien  SÍ  NO  AVECES  
 Porque.....  
 .....
- Tranquilo cuando algo no le sale bien  SÍ  NO  AVECES  
 Porque.....  
 .....
- Triste cuando estaba paseando sola por la calle  SÍ  NO  AVECES  
 Porque.....  
 .....
- Alegre cuando estaba paseando sola por la calle  SÍ  NO  AVECES  
 Porque.....  
 .....
- Animado cuando ve pasar un coche por la carretera  SÍ  NO  AVECES  
 Porque .....
- Asustado cuando ve pasar un coche por la carretera  SÍ  NO  AVECES  
 Porque.....  
 .....



segunda parada

## TUS EMOCIONES

Observamos cómo se sienten los demás



¿Sabías que un día en nuestra clase se coló un ratón de campo?

Alma se puso muy contenta, pues es una amante de los animales.

En cambio yo he de confesaros que sentí mucho miedo.



### PENSAMOS EN CONCLUSIONES:

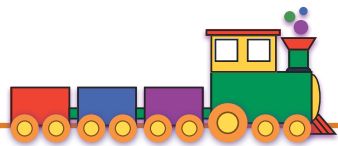
“Sentimos de forma distinta”

En situaciones parecidas, hay personas que se sienten **CONTENTAS** y otras que se sienten **TRISTES**.

¿De qué crees que dependen?.....  
.....  
.....  
.....

### ESCRIBE EN ESTE CUADRO FRASES QUE YO PODRÍA DECIR A OTROS

Frases que yo podría decir	Sentimiento producido
Ya verás cuando salgamos de clase	➡ .....
No quiero jugar contigo	➡ .....
..... .....	➡ Vergüenza
..... .....	➡ Alegría



segunda parada

## TUS EMOCIONES

Observamos cómo se sienten los demás

### TERMÓMETRO EMOCIONAL

Fíjate en el mural de la clase. ¿Cómo me siento?

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

### APRENDEMOS A RELAJARNOS

- Antes de la relajación me siento:

Mi respiración es: .....

.....

.....

Mi corazón lo siento: .....

.....

.....

Mis piernas están: .....

.....

.....

Mis brazos están: .....

.....

.....

- Después de la relajación de la clase, mi temperatura emocional es:

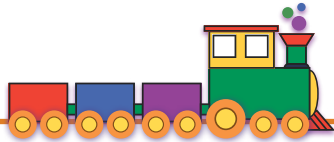
.....

.....

.....

.....

.....



segunda parada

# TUS EMOCIONES

Observamos cómo se sienten los demás

## Emodiarario

**LUNES**

.....

.....

.....

.....

.....

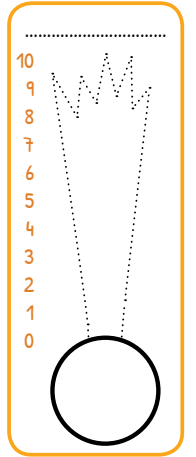
.....

.....

.....

.....

.....



**MARTES**

.....

.....

.....

.....

.....

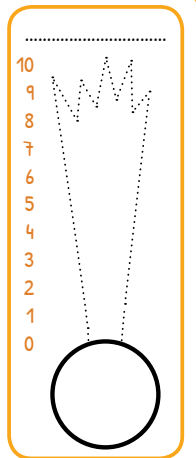
.....

.....

.....

.....

.....



**MIÉRCOLES**

.....

.....

.....

.....

.....

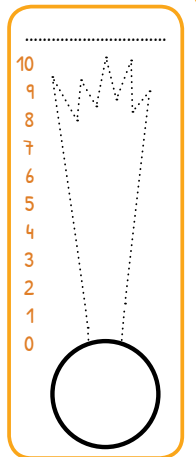
.....

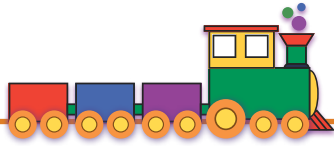
.....

.....

.....

.....





segunda parada

## TUS EMOCIONES

Observamos cómo se sienten los demás

### Emodiarario

JUEVES

.....

.....

.....

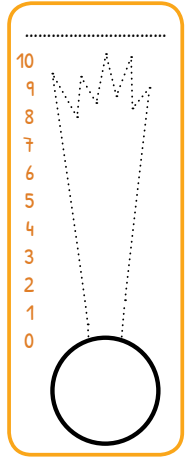
.....

.....

.....

.....

.....



VIERNES

.....

.....

.....

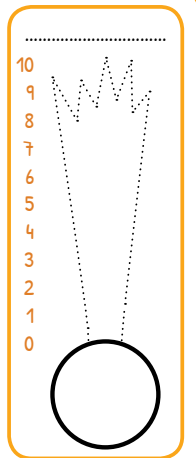
.....

.....

.....

.....

.....

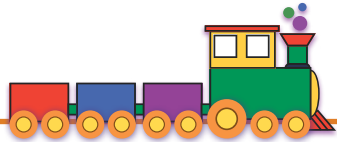


Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

# ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA





Tercera parada

## MIS PENSAMIENTOS

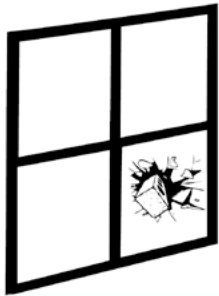
Qué estoy pensando AHORA



Guauuu... ya estamos en la tercera parada!!!

Sigue con nosotros en nuestra aventura emocionante y podrás aprender a darte cuenta de lo que estás pensando en cada momento!!!

### SITUACIÓN



### PENSAMIENTO



### SENTIMIENTOS



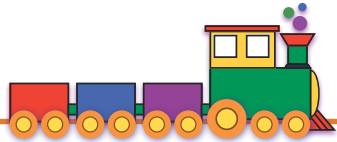
- Cómo se sentirá el niño si al romper el cristal con el balón piensa:  
¿Me va a pegar el dueño?
- Cómo se sentirá el niño si al romper el cristal con el balón piensa:  
"Yo tuve la culpa pero no lo hice adrede, ¿le voy a pedir perdón?"

**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 otra manera.







Tercera parada

### MIS PENSAMIENTOS Qué estoy pensando AHORA



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

SITUACIÓN  
PENSAMIENTO  
SENTIMIENTOS

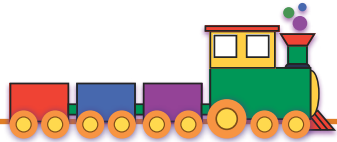
<p>Estoy en mi casa con mi familia. Les digo que hoy me he peleado con una compañera en el recreo y que la maestra nos castigó a los dos sin recreo el próximo día.</p> <p>Mis padres me castigan también sin ver hoy la televisión</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Rabia, tensión,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



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 en el recreo para que las haga bien. Ese día, entonces, Juan no pudo jugar con sus amigos en el patio el partido que tenían preparado.



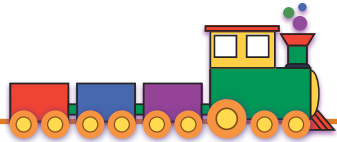
Tercera parada

**MIS PENSAMIENTOS**  
Qué estoy pensando AHORA

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	SENTIMIENTOS
La profesora ha mandado como deberes para 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 en el recreo para que las haga bien	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
Ese día, entonces, Juan no pudo jugar con sus amigos en el patio	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....



¿Qué cosas ha hecho mal Juan?.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Tercera parada

# MIS PENSAMIENTOS

Qué estoy pensando AHORA

## Emodiarario

**LUNES**

.....

.....

.....

.....

.....

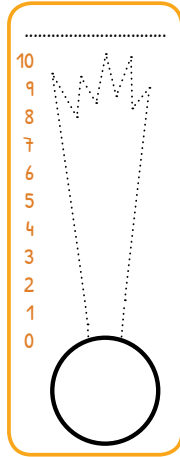
.....

.....

.....

.....

.....



**MARTES**

.....

.....

.....

.....

.....

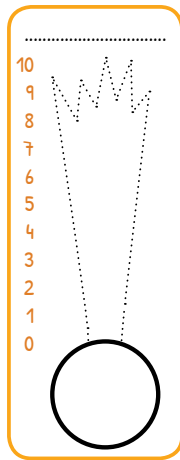
.....

.....

.....

.....

.....



**MIÉRCOLES**

.....

.....

.....

.....

.....

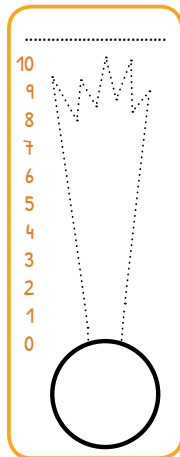
.....

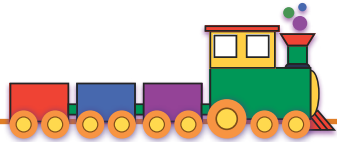
.....

.....

.....

.....





Tercera parada

# MIS PENSAMIENTOS

Qué estoy pensando AHORA

## Emodiarario

JUEVES

.....

.....

.....

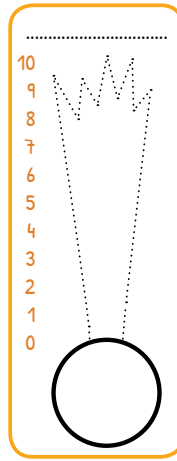
.....

.....

.....

.....

.....



VIERNES

.....

.....

.....

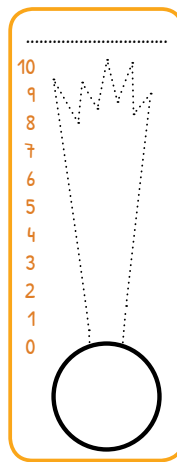
.....

.....

.....

.....

.....

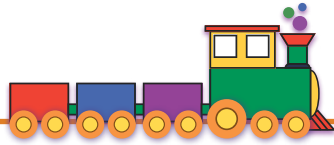


Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

# ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA





Cuarta parada

## LO SIENTO, ME HE EQUIVOCADO

Aprendo de los errores



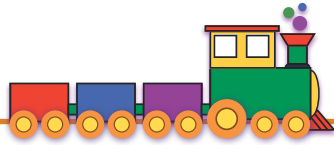
Ánimo querido amigo,  
ya hemos llegado a la  
cuarta parada...

En una ocasión Leo presentó un resumen a la maestra de un libro que habíamos leído. Supo expresar de forma adecuada las ideas principales, el nudo y el desenlace de la historia. En cambio, Leo se puso triste cuando la maestra le señaló unos errores ortográficos que había cometido. Sintió que su esfuerzo no había sido valorado. Incluso llegó a creer que no sería capaz de mejorar su trabajo porque era menos valioso que sus compañeros.



Como lo vi triste fui a hablar con él. Primero le expliqué que todos tenemos derecho a equivocarnos y darnos cuenta de nuestros errores para intentar no volver a cometerlos. Forma parte del proceso de aprendizaje. Si Leo se había equivocado al escribir las palabras debía buscar en el diccionario para corregirlas y aprender a escribirlas correctamente.

Además le recordé lo positivo de su trabajo: se había esforzado en resumir las ideas importantes del libro y las había expuesto de forma clara. Leo empezó a cambiar su gesto, se levantó, buscó un diccionario y corrigió sus errores.



Cuarta parada

# LO SIENTO, ME HE EQUIVOCADO

Aprendo de los errores



Gracias **Alma** por recordar mi historia. Porque de los errores se aprende.  
¿Y tú qué hubieras sentido?...

¿Por qué?

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

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

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

Yo hice mal algunas cosas en esos deberes

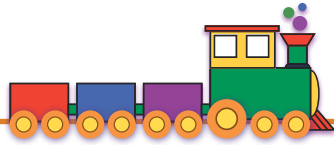
¿Eres menos inteligente que tus compañeros por haberte equivocado?.....

¿Por qué? .....

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

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

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



Cuarta parada

# LO SIENTO, ME HE EQUIVOCADO

Aprendo de los errores

¿Cómo me sentiré?



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

Pensamientos negativos



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



Estaba muy enfadada porque había perdido un bolígrafo que me compró mi madre la tarde antes. Busqué en mi estuche y miré por el suelo, cuando de pronto lo vi, estaba en el estuche de mi compañero de equipo. Sin preguntarle, fui y le conté a la maestra que ese niño me lo había robado.

Como en otras ocasiones había quitado material de los compañeros, pensé que había sido él. La maestra me pidió que revisara por todas partes y mientras fue a preguntarle a mi compañero. Este se puso colorado y avergonzado le dijo que se lo había comprado su mamá. De repente cuando abrí la mochila, para revisar, vi que estaba allí. La maestra se acercó y me recordó que todos podemos equivocarnos, que si había aprendido algo y me pidió que le pidiese disculpas al compañero por haberle acusado precipitadamente.



Pensamientos positivos

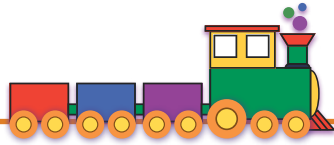


.....  
.....  
.....

¿Cómo me sentiré?



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



Cuarta parada

# LO SIENTO, ME HE EQUIVOCADO

Aprendo de los errores

## Emodiarario

**LUNES**

.....

.....

.....

.....

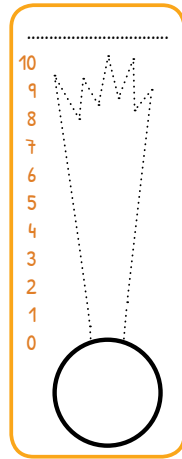
.....

.....

.....

.....

.....



**MARTES**

.....

.....

.....

.....

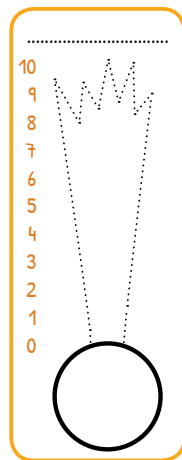
.....

.....

.....

.....

.....



**MIÉRCOLES**

.....

.....

.....

.....

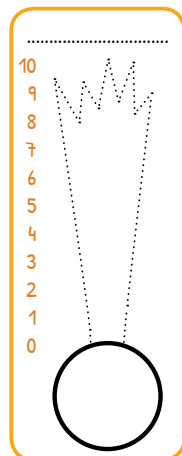
.....

.....

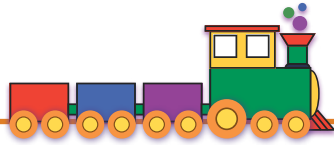
.....

.....

.....







Cuarta parada

# LO SIENTO, ME HE EQUIVOCADO

Aprendo de los errores

## Emodiarario

**JUEVES**

.....

.....

.....

.....

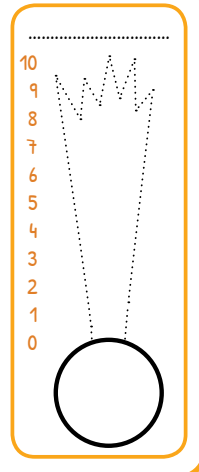
.....

.....

.....

.....

.....



**VIERNES**

.....

.....

.....

.....

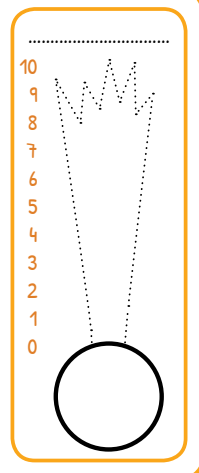
.....

.....

.....

.....

.....

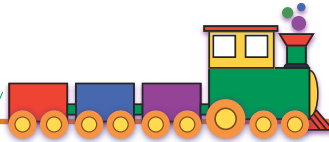


Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

# ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA





Quinta parada

## PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ

¿Cómo me siento practicando deporte?

Chu-chuuu... a la quinta parada hemos llegado...

Querido pasajero: Es hora que empecemos a movernos.

Recuerda una actividad en la que:

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



Ahora escribe lo que has pensado:

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

.....  
.....

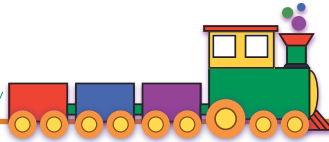
Me siento:



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

Hoy he aprendido que hacer ejercicio...





Quinta parada

## PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ

¿Cómo me siento practicando deporte?

Cuéntame las actividades que no haces que te agradan



.....

.....

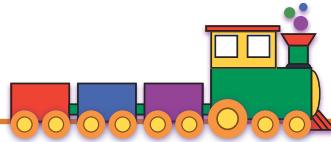
.....

.....

.....

.....

- ¿Por qué no las haces? .....
- ¿Qué podrías hacer para realizarlas? .....
- ¿Cómo te sentirías si les dedicas un rato de tu tiempo libre a la semana? .....



Quinta parada

# PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ

¿Cómo me siento practicando deporte?

## HACER ACTIVIDADES QUE ME GUSTAN JUGANDO



¡Hola!, ¿me dices en qué has pensado mientras jugabas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

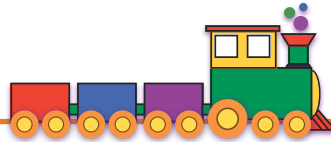
.....

.....

.....

.....

.....



Quinta parada

## PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ

¿Cómo me siento practicando deporte?

Si he pensado algo positivo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si he pensado algo negativo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

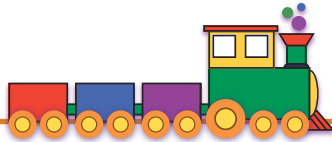


### ¿SÓLO TENGO QUE HACER LAS COSAS QUE ME GUSTAN?

Quando estás en clase y tienes una duda, ¿qué haces?...

Como me da vergüenza **NO** pregunto al maestro

Me da vergüenza pero **SÍ** pregunto al maestro



Quinta parada

# PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ

¿Cómo me siento practicando deporte?



Cómo **NO** le he preguntado, me siento.

.....  
.....



Y al final he logrado .....

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



Cómo **SI** le he preguntado, me siento..

.....  
.....

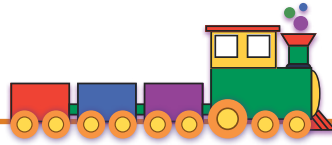


Y al final he logrado .....

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

Por lo tanto, he aprendido que: .....

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



Quinta parada

# PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ

¿Cómo me siento practicando deporte?

## Emodiarario

**LUNES**

.....

.....

.....

.....

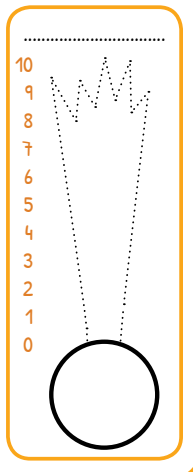
.....

.....

.....

.....

.....



**MARTES**

.....

.....

.....

.....

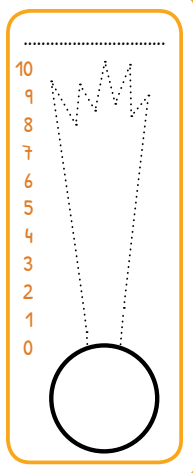
.....

.....

.....

.....

.....



**MIÉRCOLES**

.....

.....

.....

.....

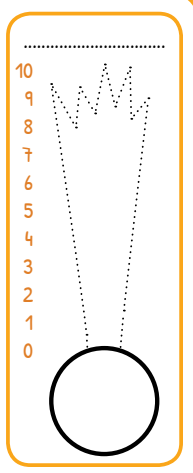
.....

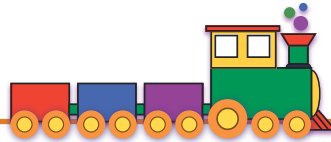
.....

.....

.....

.....





Quinta parada

# PRACTICO DEPORTE, ME SIENTO FELIZ

¿Cómo me siento practicando deporte?

## Emodiarario

**JUEVES**

.....

.....

.....

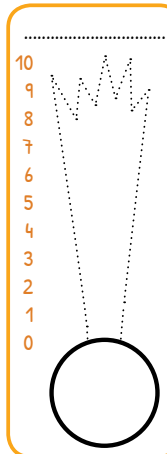
.....

.....

.....

.....

.....



**VIERNES**

.....

.....

.....

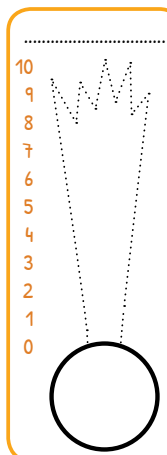
.....

.....

.....

.....

.....



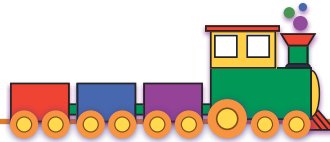
Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

# ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA







Sexta parada

## LOS DEMÁS ME DIRIGEN

Cumpro los deseos de los demás



¡STOP! Estamos en la sexta parada. Va a ser muy breve, pero importantísima. Te enseñare a decir que NO, cuando estés en una situación comprometida.

Recuerda que tienes derecho a decir que "NO"

He observado lo que sucede en tu clase con un compañero al que le gusta comportarse bien, pero también quiere que los demás estén a gusto con él y lo quieran. Por eso piensa que haciendo aquello que los demás le piden tendrá amigos y caerá bien. Un día vi cómo escondió un cuadernillo a una compañera porque se lo pidió su amigo. Sabía que eso no estaba bien, pero tenía miedo de perder su amistad.

- Después de esconder el cuadernillo ¿cómo piensa vuestro compañero?

.....  
.....

- ¿Cómo se sentirá al pensar esto?

.....  
.....

- ¿Qué le debería haber dicho a su amigo?

.....  
.....

- ¿Cómo se sentirá su amigo después de decírselo?

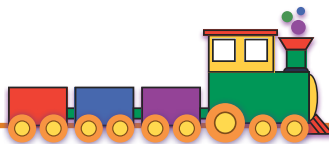
.....  
.....

- Si su amigo ya no lo apoya, ¿qué tendría que pensar el compañero?

.....  
.....



TENGO DERECHO A DECIR QUE NO CUANDO ALGO ME PERJUDICA Y NO ES POSITIVO PARA MÍ, PERO DEBO DECIRLO EDUCADAMENTE



sexta  
parada

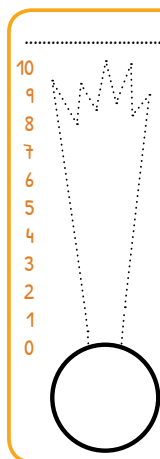
# LOS DEMÁS ME DIRIGEN

Cumplo los deseos de los demás

## Emodiario

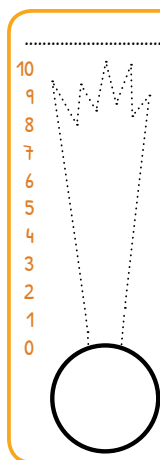
**LUNES**

Handwriting practice lines for Monday (LUNES), consisting of ten horizontal dotted lines.



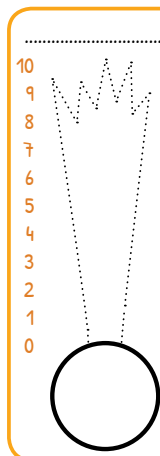
**MARTES**

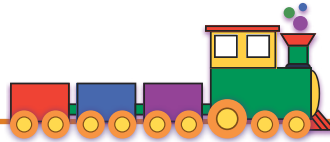
Handwriting practice lines for Tuesday (MARTES), consisting of ten horizontal dotted lines.



**MIÉRCOLES**

Handwriting practice lines for Wednesday (MIÉRCOLES), consisting of ten horizontal dotted lines.





sexta  
parada

## LOS DEMÁS ME DIRIGEN

Cumplo los deseos de los demás

### Emodiarario

**JUEVES**

.....

.....

.....

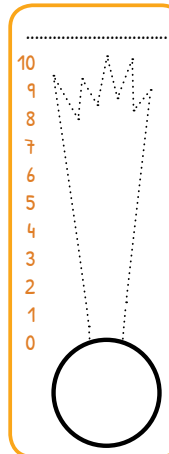
.....

.....

.....

.....

.....



**VIERNES**

.....

.....

.....

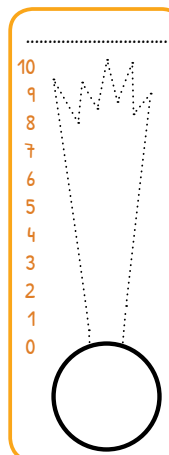
.....

.....

.....

.....

.....

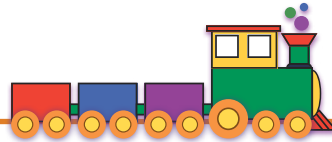


Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

# ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA





Séptima parada

## YO DECIDO

Aprendo a cuidarme y defender mis ideas

¡Hola Amigo! antes de seguir con la aventura debes recordar que es importante saber decir NO de forma educada.

**En la parada de hoy aprenderás a saber expresar tus ideas y defenderlas de forma correcta.**

Debes saber tomar tus propias decisiones.



### PRACTICAMOS

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 ¡Haced lo que queráis!

### CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿Cómo está actuando Andrés?.....

.....

.....

¿Cómo está actuando Lucía?.....

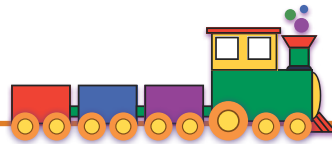
.....

.....

¿Cómo está actuando Pedro?.....

.....

.....



Séptima parada

# YO DECIDO

Aprendo a cuidarme y defender mis ideas



## ¡FIJAOS 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:

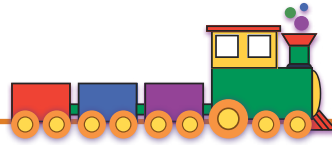
.....  
.....  
.....

Escribe *expresiones pasivas* que oigas en tu ambiente:

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

**¡QUÉ FELIZ ME ENCUENTRO CUANDO EXPRESO LO QUE PIENSO Y SIENTO!**  
**DEBES RESPETAR LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS Y RECORDAR TU DERECHO A DECIR QUE NO**





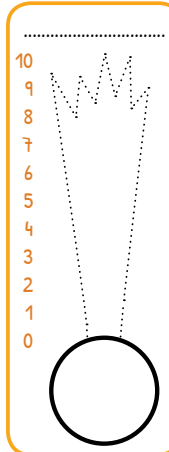
Séptima parada

**YO DECIDO**  
Aprendo a cuidarme y defender mis ideas

## Emodiarario

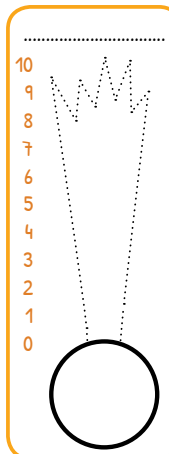
**LUNES**

Handwriting practice lines for Monday, consisting of ten horizontal dotted lines.



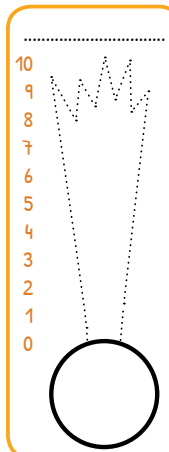
**MARTES**

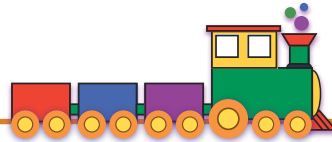
Handwriting practice lines for Tuesday, consisting of ten horizontal dotted lines.



**MIÉRCOLES**

Handwriting practice lines for Wednesday, consisting of ten horizontal dotted lines.





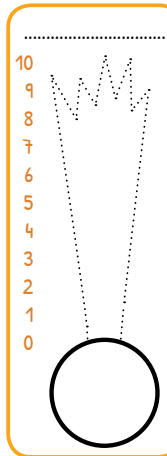
Séptima parada

**YO DECIDO**  
Aprendo a cuidarme y defender mis ideas

## Emodiarario

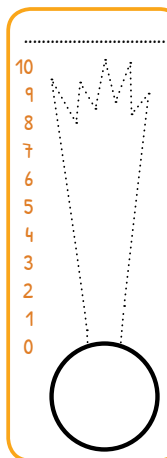
**JUEVES**

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



**VIERNES**

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

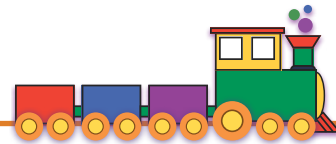


Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

# ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA





Octava parada

## SOLUCIONO MIS PROBLEMAS

Resuelvo mis problemas de forma positiva



Octava parada: nos acercamos al final del trayecto. Estás aprendiendo cosas muy interesantes. Sabes que cambiando tu forma de pensar y sentir consigues mejorar lo que sucede a tu alrededor. Por eso debes aplicar todos tus conocimientos para resolver los problemas de forma positiva.

### HOY VAMOS A PENSAR ENTRE TODOS QUÉ PROBLEMAS EXISTEN EN EL COLEGIO.

Cada uno dice los problemas que piensa que ocurren. Los escribimos en esta lista.

Un ejemplo puede ser: un compañero insulta casi todos los días.

#### LISTAS DE PROBLEMAS

.....

.....

.....

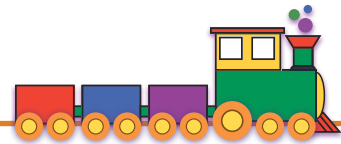
.....

.....

#### ELIJO UNO Y PIENSO EN ESE SÓLO

- ¿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?





Octava parada

## SOLUCIONO MIS PROBLEMAS

Resuelvo mis problemas de forma positiva



¿Qué tengo que hacer para resolver el problema?

¿Qué harían Leo y Alma? Sigamos sus pasos

1. Problema: Escribo el problema .....

.....  
.....

2. Objetivo: ¿Qué quiero conseguir?.....

.....  
.....

3. ¿Qué caminos tengo para alcanzar mi objetivo?

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

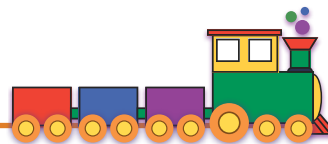
4. ¿Qué ventajas y desventajas tiene cada camino?

Ventajas

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

Desventajas

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



Octava parada

## SOLUCIONO MIS PROBLEMAS

Resuelvo mis problemas de forma positiva

5. Elijo: ¿Cuál es la mejor opción que puedo elegir? .....

.....  
.....

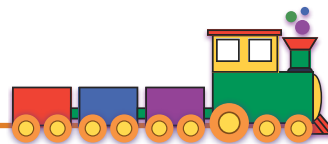
6. Manos a la obra: ¿Cómo lo llevo a cabo? .....

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

Has aprendido que cuándo tenemos un problema debemos:

1. Respirar y pensar cuál es el problema
2. Qué quiero conseguir
3. Elijo el camino adecuado





Octava parada

# SOLUCIONO MIS PROBLEMAS

Resuelvo mis problemas de forma positiva

## Emodiarario

**LUNES**

.....

.....

.....

.....

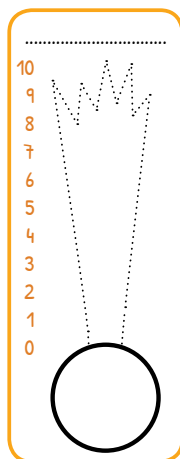
.....

.....

.....

.....

.....



**MARTES**

.....

.....

.....

.....

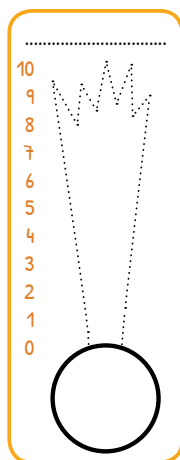
.....

.....

.....

.....

.....



**MIÉRCOLES**

.....

.....

.....

.....

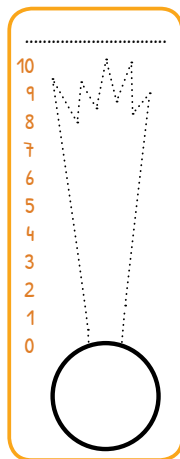
.....

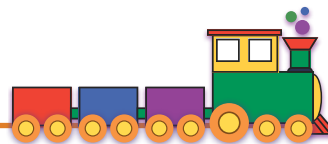
.....

.....

.....

.....





Octava parada

## SOLUCIONO MIS PROBLEMAS

Resuelvo mis problemas de forma positiva

### Emodiarario

**JUEVES**

.....

.....

.....

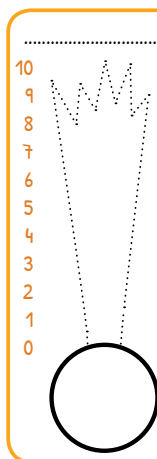
.....

.....

.....

.....

.....



**VIERNES**

.....

.....

.....

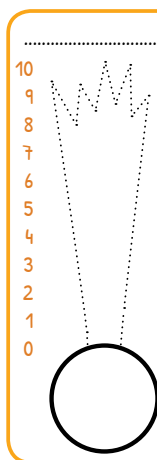
.....

.....

.....

.....

.....

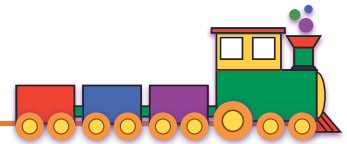


Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

# ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA





# EXPERIENCIAS INOLVIDABLES

Recuerdos de mi aventura emocionante

Novena parada



¡Querido amigo! Hemos llegado al final de nuestra AVENTURA.

Estoy muy contento de haber podido formar parte de vuestra vida durante estas semanas. Recuerda que debes continuar escribiendo tus emociones y sentimientos en el EMODIARIO.

Y no olvides visitar nuestro país TRANQUILANDIA cada vez que tu corazón lo sienta

¡Qué alegría! Me siento feliz al ver todos los conocimientos que has aprendido. Estás más alegre, practicas deporte, juegas, sabes resolver los problemas expresando lo que piensas de forma adecuada.

Recuerda las palabras de Leo y haz una visita diaria a nuestro país.

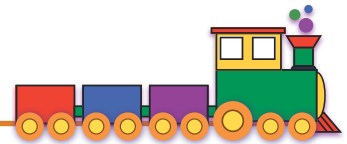
**¡Te estaremos esperando!**

RECUERDA CON ALMA Y LEO DOS SITUACIONES EN LAS QUE HAYAS SABIDO IDENTIFICAR TUS EMOCIONES Y RESOLVER UN CONFLICTO DE FORMA POSITIVA PARA TI, RESPETANDO A LOS DEMÁS

Decorative banner with colorful flags at the top. Below it are ten horizontal dotted lines for writing.



Decorative banner with colorful flags at the top. Below it are ten horizontal dotted lines for writing.



Novena  
parada

# EXPERIENCIAS INOLVIDABLES

Recuerdos de mi aventura emocionante

## Emodiarario

**LUNES**

.....

.....

.....

.....

.....

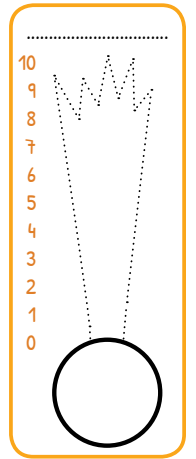
.....

.....

.....

.....

.....



**MARTES**

.....

.....

.....

.....

.....

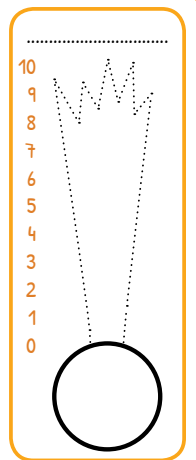
.....

.....

.....

.....

.....



**MIÉRCOLES**

.....

.....

.....

.....

.....

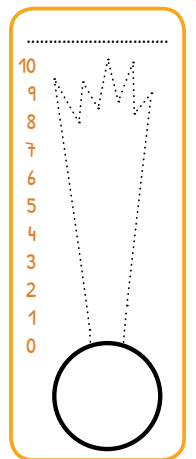
.....

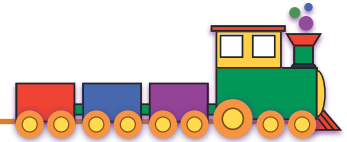
.....

.....

.....

.....





Novena parada

## EXPERIENCIAS INOLVIDABLES

Recuerdos de mi aventura emocionante

### Emodiarario

**JUEVES**

.....

.....

.....

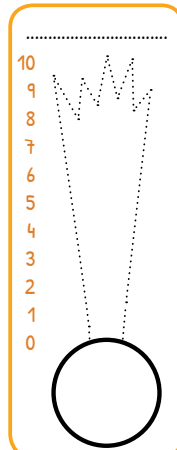
.....

.....

.....

.....

.....



**VIERNES**

.....

.....

.....

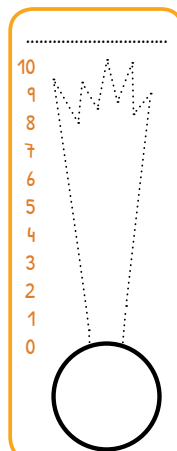
.....

.....

.....

.....

.....



Y DURANTE EL FIN DE SEMANA, ¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO?:

## ¿CÓMO ESTÁS HOY?

ME GUSTA LA IDEA



# 11

## Bibliografía

---

### GENERAL

- DELORS, J. *La educación encierra un tesoro* [en línea]. [Consulta: 26 octubre 2016] Disponible en: <http://www.uv.es/~globeduc/biblio2.htm>
- GOLEMAN, D. *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós, 1996.
- BISQUERRA, R. *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis, 2009.
- BISQUERRA, R. (Coord.). *¿Cómo educar las emociones?: la inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Espluges de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Deu, 2012.
- CARUANA VAÑÓ, A. TERCERO GIMÉNEZ, M<sup>a</sup> Pilar (Coords.). *Cultivando emociones*. Valencia: Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació, 2011.
- MATA, J. *Educación en la interioridad en un entorno extraescolar: nuestra experiencia en Antzuola (Gipuzkoa) desde el 2007* [en línea]. [Consulta: 26 octubre 2016] Disponible en: <http://segundosilva.com.ar/segundosilva/wp-content/uploads/2013/03/Educacion-en-la-interioridad-Jesus-Mata.pdf>
- FERNÁNDEZ, Á. (Coord.). *Programa Escolar de Desarrollo Emocional: actividades para el alumnado en el aula*. Asturias: Consejería de Educación y Ciencia, 2011.
- PELLICER, I. *Educación física emocional: de la teoría a la práctica*. Barcelona: INDE, 2011.

### COMPLEMENTARIA

- AGUILAR, L. *Orejas de mariposa*. Andalucía: Kalandraka, 2008.
- CUENCA, S. *¿Por qué las brujas vuelan con escoba?* Murcia: Diego Marín, 2015.
- IBARROLA, B. *Cuentos para sentir: educar los sentimientos*. Madrid: Síntesis, 2003.
- KAISER GREENLAND, S. *El niño atento: mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Bilbao: Descleé de Brower, 2014.
- LLENAS, A. *Monstruo de colores*. Barcelona: Flamboyant, 2012.
- NÚÑEZ, C.; VALCÁRCEL, R. *Emocionario*. Madrid: Palabras Aladas, 2013.
- PUNSET, E.; BONILLA, R. *Los atrevidos en busca del tesoro*. Barcelona: Beascoa, 2015.
- PUNSET, E.; BONILLA, R. *Los atrevidos dan el gran salto*. Barcelona: Beascoa, 2015.



## Una aventura emocionante. Cuaderno de actividades de educación emocional.

Educar a los alumnos en la gestión de las emociones es una tarea urgente y un reto de la educación del siglo XXI. Este libro nace como un proyecto de educación emocional creativo, planteado como “una aventura emocionante” que emprendemos a través de un viaje guiado por dos personajes a un país llamado “Tranquilandia”. Ofrecemos un programa concreto y abierto para ser complementado con el trabajo de las

emociones a través de los cuentos, la música, dinámicas y prácticas de *Mindfulness* integradas en las rutinas de aula, así como ejercicios vivenciales desarrollados en el área de Educación Física. Además, cuenta con un emodiario en el que los alumnos podrán expresar diariamente sus sentimientos. Es apropiado para maestros y educadores interesados en promover en su alumnado la inteligencia emocional.

