

Programa de Aprendizaje Socio-Emocional

Eliana Vanesa Zamora | Ana García Coni | María Laura Andrés
Flores Bortolotto | Verónica Piorno | Lorena Canet Juric

2

PAS

Cuadernillo para el
ALUMNO

Programa de Aprendizaje Socio-Emocional : cuadernillo n°2 : a partir de quinto
año de la Escuela Primaria : cuadernillo para el alumno / Eliana Vanesa Zamora ...
[et al.]. - 1a ed. - Mar del Plata : EUDEM, 2022.
Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-8410-96-8

1. Educación. 2. Estrategias de Aprendizaje. I. Zamora, Eliana Vanesa.
CDD 372.011372.011

Queda hecho el depósito que marca la Ley 11.723 de Propiedad Intelectual. Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio o método, sin autorización previa de los autores.

Este libro fue evaluado por la Dra Sandra Esther Marder

Primera edición digital: octubre 2022

ISBN 978-987-8410-96-8

© 2022 Eliana Vanesa Zamora, Ana García Coni, María Laura Andrés, Florencia Bortolotto, Verónica Piorno, y Lorena Canet Juric

© 2022, EUDEM

Editorial de la Universidad Nacional de Mar del Plata

Jujuy 1731 / Mar del Plata / Argentina

Diagramación: Luciano Alem

Impreso en: Departamento de Servicios Gráficos de la UNMdP. Formosa 3485, Mar del Plata.



Libro
Universitario
Argentino

Este cuadernillo pertenece a: _____

Mi seño o mi profe se llama: _____

Dibujo algo que me represente:

Lo que más me gusta de mí es:

Las cosas que más me gusta hacer son:

Mi comida preferida es:

Índices de actividades

¡Bienvenidos al programa PAS!	7
Unidad N° 1	9
Actividad N° 1: Repasando	9
Actividad N° 2: El tetraedro	12
Actividad N° 3: Cati descubre el abismo.....	12
Actividad N° 4: Saliendo del abismo	12
Actividad N° 5: El gran show.....	13
Actividad N° 6: Vencer los contratiempos.....	14
Unidad N° 2	15
Actividad N° 1: Co-escucha.....	15
Actividad N° 2: Mejor dos para después	15
Actividad N° 3: Cómo me voy a sentir si alcanzo mi meta.....	18
Actividad N° 4: Obstáculos: aquello mío que no me deja lograr lo que quiero ...	19
Actividad N° 5: Juego de cartas	21
Actividad N° 6: Juguemos a “Simón dice...”	21
Unidad N° 3	22
Actividad N° 1: El identificador de emociones.....	22
Actividad N° 2: Las emociones emocionan	22
Actividad N° 3: ¡Al mal tiempo esta cara!	24
Actividad N° 4: El termómetro de las emociones.....	28
Actividad N° 5: Pensando los pensamientos	31
Actividad N° 6: Sintonizando pensamientos, sentimientos y acciones	32
Actividad N° 7: Conectando: el ciclo pienso, siento, hago	33
Actividad N° 8: Como un robot y como un muñeco de trapo.....	35
Actividad N° 9: Relax total.....	37
Actividad N° 10: ¡Respire hondo!...	38

Actividad N° 11: Distraernos con inteligencia	40
Actividad N° 12: Alentándome desde la tribuna	41
Actividad N° 13: Tres cosas buenas de mí	43
Actividad N° 14: Las pequeñas cosas.....	44
Actividad N° 15: Problema resuelto: el semáforo	45
Actividad N° 16: A practicar resolución de problemas.....	48
Actividad N° 17: Detectives secretos: lo bueno que no sabías	50
ANEXOS	53
Anexo para actividad de co-escucha	53
Anexo para la actividad del tetraedro.	55
Anexos para actividad: “El identificador de emociones”.....	57

¡Bienvenidos al programa PAS!

A veces, ¿no sentís que las cosas no te salen como te gustaría, que te cuesta sentarte a trabajar y hacer tus tareas, que te querés portar de una manera y te sale de otra, que cuando te equivocás es lo peor del mundo, que no tolerás equivocarte? A veces, ¿pensás que sos malo en una materia, que el esfuerzo no vale la pena, te enojás y te ponés muy nervioso y no sabés cómo calmarte?

El programa PAS trata de enseñarte “trucos” para que puedas manejarte mejor cuando te pasan estas cosas. En este cuadernillo vas a encontrar actividades para trabajar en clase junto a tus compañeros, tu docente de PAS y, algunas veces, también en tu casa con tu familia.

¿Cómo trabajar en PAS?

En estas actividades a veces hay que jugar, charlar, otras veces hay que reflexionar y estar en silencio, y a veces hay que estudiar.

¿Sobre qué cosas vamos a trabajar?

En cuarto y quinto grado se trabaja sobre mentalidad de cambio o crecimiento, autocontrol y regulación emocional.

Algunas señales que aparecen en el cuadernillo:

 Significa que debés ver algún video.

 Significa que debés trabajar con el cuadernillo.



Figura 1. Las habilidades del PAS

Unidad N° 1

Mentalidad de crecimiento

¡No me sale! ... ¡Todavía! Mentalidad de crecimiento vs mentalidad fija.

El **poder** de creer que podemos **mejorar**

Actividad N° 1: Repasando

Este año en PAS seguimos alentando la mentalidad de crecimiento y trabajando para lograr afrontar los obstáculos y dificultades que se presentan cuando se aprenden cosas nuevas y difíciles.¹

Vamos a repasar algunos conceptos sobre mentalidad de crecimiento. La *mentalidad fija* supone que la inteligencia y las habilidades son cosas con las que nacemos y que no podemos cambiar, no importa cuánto lo intentemos. Por otro lado, *la mentalidad de crecimiento* es la creencia de que nuestras capacidades aumentan a medida que aprendemos, nos esforzamos y nos desafiamos a nosotros mismos. A continuación, vamos a ver dos escenas de películas y van a comentar que ideas les provocan esas escenas:

Materiales



Video extracto de la película *Descubriendo a los Robinson* (escena "Fallaste")

<https://www.youtube.com/watch?v=J6EnU5zKkQE>

Ideas clave: Del fracaso se aprende; del éxito, muy poco; sigue siempre adelante.

¹ Para fomentar esta creencia, seguimos compartiendo videos de la serie ClassDojo, que pueden verse subtítulos en <https://ideas.classdojo.com/b/perseverance>. Estos videos pueden ser comentados en familia.

 Video extracto de la película *Star Wars Episodio V* (escena “¡Hazlo o déjalo! ¡No hay intentos!”):

<https://www.youtube.com/watch?v=fGcPXDwYhKg>

<https://www.youtube.com/watch?v=6OZKTNPEbHk>

Idea clave: “Debes desaprender lo que has aprendido” significa que tiene que cambiar de mentalidad, pasar de una mentalidad fija a una mentalidad de crecimiento.

Al decir “*No hay intentos*” se está refiriendo a que no alcanza con intentar desde una mentalidad fija, sin creer realmente en su capacidad, en que le salga algo difícil, algo que nunca imaginó que podría hacer o que simplemente no ha hecho todavía.

“*La fuerza*” es la mentalidad de crecimiento, que lleva a la expansión.

Esta parte está solo en el segundo link: El diálogo final (“No puedo creerlo”, dice Luke; “eso es por lo que fallas”, dice Yoda) ilustra justamente cuán importante es la mentalidad que uno tenga para lograr un objetivo y aprender.

Guía de preguntas:

 **Identificar y completar a qué tipo de mentalidad corresponde cada una de las siguientes frases:**

1. Mi cerebro no cambia por más de que me esfuerce.

Mentalidad.....

2. No sirvo para matemática, se ve que no nací para dedicarme a eso.

Mentalidad.....

3. ¿Por qué voy a avergonzarme si me equivoco? Por lo menos lo intenté.

Mentalidad.....

4. Si algo me cuesta, siento que vale la pena, porque así avanzo y hago crecer mi cerebro.

Mentalidad.....

 **Completar la oración con la palabra que falta:**

1. Si algo no me sale....., no me tengo que desesperar o renunciar; ya me va a salir si lo sigo intentando.

2. Antes pensaba que uno necesitaba.....solo si era tonto.

3. Las personas con mentalidad fija tratan de no preguntar por miedo a

4. No tengo que avergonzarme de pedir....., se supone que estoy aprendiendo y no tengo todas las respuestas todavía.

5. Elforma parte del aprendizaje; no hay que tenerle miedo ni avergonzarse de él. Hay que tomarlo con naturalidad e intentar superarlo.

Actividad N° 2: El tetraedro

Materiales

Tetraedro (se encuentra al final del cuadernillo, en un Anexo).

 Usá palabras y dibujos para registrar tus reflexiones para este año. Después de completar todos los triángulos, cortá a lo largo de las líneas sólidas (no punteadas), y doblá por las líneas punteadas. Poné pegamento en la parte de las lengüetas, y va a quedar formado un tetraedro.

Actividad N° 3: Cati descubre el abismo

Materiales:

 Video “Cati descubre el abismo”:

<https://ideas.classdojo.com/i/perseverance-the-dip-1>

Guía de preguntas

Luego de ver el video, en grupos de tres alumnos, respondan las preguntas y luego discutan con todo el grupo sus ideas.

1. ¿Qué es el abismo?
2. ¿Dónde/en qué situaciones podemos llegar a toparnos con el abismo?
3. ¿Qué tipo de emociones sentimos cuando nos topamos con el abismo?
4. ¿Cómo podemos hacer para mantenernos positivos mientras estamos en el abismo?

Actividad N° 4: Saliendo del abismo

Materiales:

 Video “Saliendo del abismo”

<https://ideas.classdojo.com/i/perseverance-the-dip-2>

Guía de preguntas

En este episodio, Cati aprende de la Srta. Clara y de Mojo cómo ser una mejor artista. Luego de ver el video, en grupos de tres niños, respondan las preguntas, y luego discutan con todo el grupo sus ideas.

- 1) ¿Qué se debería hacer luego de equivocarse?
- 2) ¿Qué pasará si uno continúa repitiendo ese proceso? Traten de usar la palabra “neurona” en su explicación.
- 3) Entonces, ¿cómo podemos salir del abismo? Den un ejemplo de la vida real (todavía mejor, de su propia vida).

Actividad N° 5: El gran show

Materiales:



Video “El gran show”

<https://ideas.classdojo.com/i/perseverance-the-dip-2aiant>

Guía de preguntas

En este episodio, Cati aprende que no importa no ser la mejor, siempre y cuando se esfuerce por mejorar (¡esforzarse sí que es muy importante!). Luego de ver el video, en grupos de tres niños, respondan las preguntas, y luego discutan con todo el grupo sus ideas.

- 1) ¿Cómo se siente salir del abismo? ¿Se puede estar en más de un abismo al mismo tiempo?
- 2) Nos pasa seguido que queremos ser los mejores en lo que hacemos. En vez de compararnos con otros, ¿qué actitud nos convendría tener?

- 3) En este video, Thomas Edison (el famoso inventor) dice que **equivocarse es encontrar nuevas formas de mejorar**. ¿Qué creen que quiere decir eso?

Actividad N° 6: Vencer los contratiempos



Guía de preguntas

En esta actividad el docente de PAS presentará una historia que deberán escuchar atentamente, y luego en grupo discutirán sobre las siguientes preguntas, que deberán responder:

- ¿Qué tipo de mentalidad tiene la protagonista de esta historia?
- ¿Se identifican con ella?
- ¿Pueden pensar situaciones como esta que les hayan pasado a ustedes? ¿O situaciones en las que hayan actuado de otra manera, no dejándose vencer?

Unidad N°2

Autocontrol: El dominio de sí-mismo

Actividad N° 1: Co-escucha

Materiales:

- Se utilizarán dos imágenes de una oreja y una boca (ver Anexo al final del cuadernillo).

El docente de PAS presentará la actividad y luego ustedes compartirán sus experiencias y reflexiones.

Actividad N° 2: Mejor dos para después

El autocontrol es una habilidad que nos sirve para modificar la manera en que pensamos, actuamos y sentimos. Para establecer metas y sortear obstáculos se deben realizar los siguientes pasos, que cuando los juntamos se llaman DROP:

Este proceso CONSTA DE CUATRO PASOS:

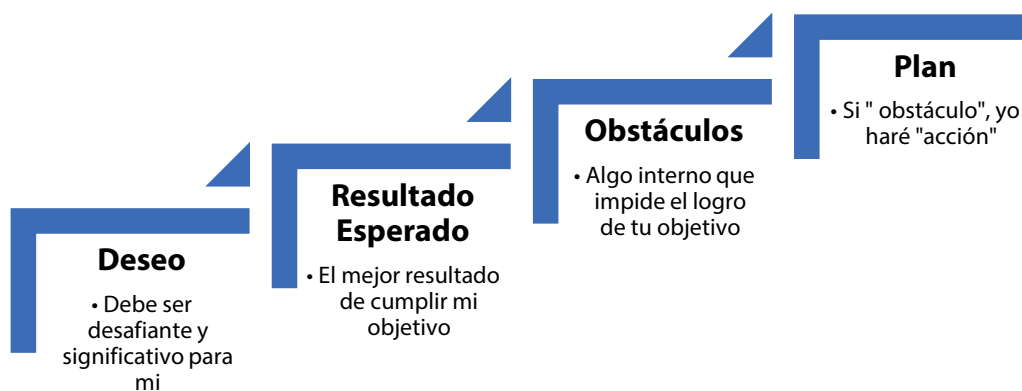


Figura 2. Cuatro pasos del DROP

PENSANDO EN NUESTRA METAS

1. Ahora, escribí tus metas o deseos. Recordá que las mismas deben ser de MARTE. Es decir que deben ser:

Medibles: deben ser claras.

Alcanzables: pequeñas y fáciles de alcanzar en el corto tiempo.

Realistas: no pueden ser deseos que estén muy lejos de vos.

Tiempo: debes decir en qué tiempo estimas que vas a logra tu meta.

Específicas: las metas deben responder a seis preguntas: quién, qué, dónde, cuándo, cómo y por qué.

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

2. Con tus compañeros, conversá sobre la meta que elegiste y respondé a la pregunta de por qué querés lograr esta meta.

3. Respondé las siguientes preguntas:

- ¿Es esta meta cercana a vos?

- ¿Crees que podés alcanzarla?

- ¿Cuánto tiempo crees que te va a llevar lograr esa meta?

Actividad N° 3. Cómo me voy a sentir si alcanzo mi meta

Recordá concentrarte en cómo te sentirías si lograras cumplir con tus metas. Hacé un dibujo detallado y lo más completo posible de cómo te sentís ahora y como te sentirías si lo lograras.

Cómo me siento ahora...	Cómo me sentiría si lograra mi meta...

Actividad N °4.

Obstáculos: aquello mío que no me deja lograr lo que quiero

Recordando...

Definición de autocontrol: es la habilidad para modificar la manera en que pensamos, actuamos y sentimos, teniendo en cuenta nuestras metas futuras.

TENGO UN BUEN PLAN: LOS PLANES "SI-ENTONCES"

A continuación, escribimos nuestras metas, obstáculos y planes:

DESEO _____

OBSTÁCULO _____

PLAN _____

Escribo mi plan "Si-Entonces" con la meta elegida.

Si (obstáculo) **entonces** (plan).

Ejemplo:

Si (me distraigo con la tablet cuando hago la tarea)

Entonces (se la doy a mi mamá y le digo que no me la de hasta que termine la tarea).

Lo escribimos en forma de plan "SI-ENTONCES":

Si.....

Entonces.....

En casa

1. Pensá y escribí qué cosas concretas podés hacer para vencer tu propio obstáculo:
2. Preguntá a tu papá, tu mamá a tu hermano, o a quien vos prefieras, cuáles son sus metas y que cosas impiden que las alcancen. Vos ya sos todo un detective, sabes que estas metas deben ser de MARTE. Debés ayudarlos a tener un meta con todas estas características. Compartí con tus papás o tus seres queridos la historia del marciano y contales cuál es tu meta a alcanzar.

Nombre del entrevistado:

Meta a alcanzar:

Obstáculo:

Recordatorio: Para la próxima clase, traer una tarjeta de cartulina de 10 cm x 10 cm del color que más te guste.

Actividad N° 5: Juego de cartas

Materiales:

- Juego de cartas

Se realizará un juego divertido de cartas, escuchamos atentos la consigna que nos da el docente de PAS.

Actividad N° 6: Juguemos a “Simón dice”

Se realizará un juego de movimientos, escuchamos atentos la consigna que nos da el docente de PAS.

Actividad de reflexión sobre lo realizado:

¿Qué dificultades encontraron en el juego?, ¿por qué creen que se equivocaban?, ¿piensan que con práctica pueden mejorar su rendimiento en el juego?

Unidad N° 3

Emoción y regulación de la emoción

Bloque 1: Todo sobre las emociones

Actividad N° 1: El identificador de emociones

Materiales:

- Tablero de emociones
- Dado
- Cartas de juego

Ahora, vamos a jugar a un juego para empezar esta unidad. Prestá atención a la explicación de la seño.

Actividad N° 2: Las emociones emocionan

En esta actividad vamos a hablar de las emociones o los sentimientos.

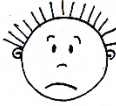
Los sentimientos nos indican el camino para saber cómo nos sentimos por dentro; sobre las personas, los lugares o las situaciones. Los sentimos en el cuerpo, se nos nota en la cara y nos pueden influir para hacer cosas. Por ejemplo, si un amigo nos pide el celular y lo trata sin cuidado hasta que se le rompe, casi seguro que vamos a sentir enojo y a tener calor en el cuerpo, el ceño fruncido y ganas de gritarle.

Veamos cada característica de las emociones por separado:

Situación	Emoción	Expresión facial	Sensación corporal	Acción
Amigo que me pide el celular y lo trata sin cuidado: lo rompe	Enojo		Calor en la cara. Ganas de gritarle	Gritarle.

Los sentimientos varían de una persona a otra, e incluso en nosotros mismos pueden variar de un momento a otro. O en una misma situación podemos tener sentimientos diferentes. La verdad es que los sentimientos no son ni buenos ni malos, son solo sentimientos. Lo que no está bien es lo que a veces hacemos por causa de los sentimientos. Por ejemplo, se puede identificar el enojo, como una respuesta emocional a una situación problema, pero no corresponde pegarle a los demás o romper sus cosas.

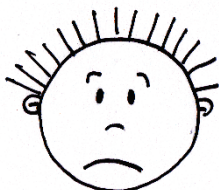
Ahora, pensá vos otras situaciones para estas emociones, dibujá la cara, poné la sensación que podés sentir en el cuerpo y una acción posible. Algunas celdas ya están completas para ayudarte. Más adelante vamos a hacer algunos ejercicios para entender mejor estas ideas.

Situación	Emoción	Expresión facial	Sensación corporal	Acción
	Miedo		Escalofríos, castañeteo de dientes	
	Tristeza			
	Alegría		Mucha energía	

Actividad N° 3: ¡Al mal tiempo esta cara!

3a. Dibujá una línea desde la situación hasta la cara que muestra cómo te sentirías si vivieras una situación así. Hay caras que pueden ir bien con más de una oración.

1) Tu mamá y papá se pelean



2) Te retan por charlar en clase



3) No te dieron permiso para que un amigo fuera a jugar a tu casa

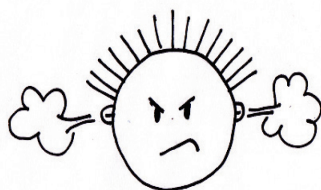
4) Escuchaste un ruido muy fuerte en la mitad de noche



5) Hace unos días que tu mejor amigo no te quiere hablar



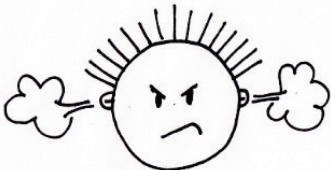
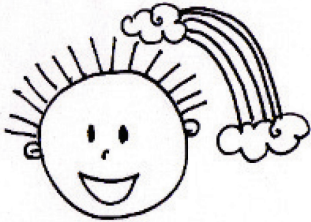
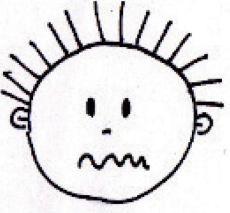
6) Sabés un secreto y no le podés contar a nadie



7) Algunos chicos más grandes te estuvieron molestando estos días

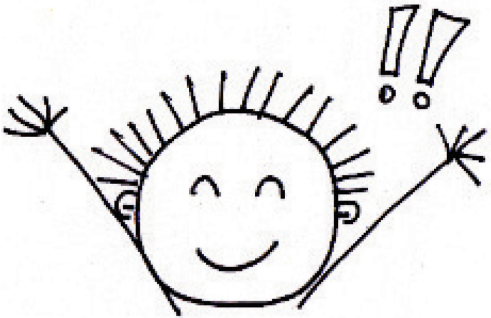
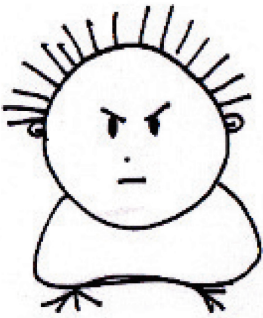
3b. Ahora, completá la tabla dibujando una cara para cada situación o escribiendo una situación para cada expresión.

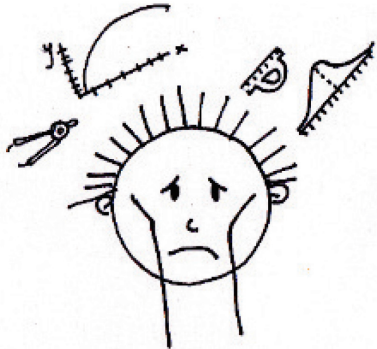
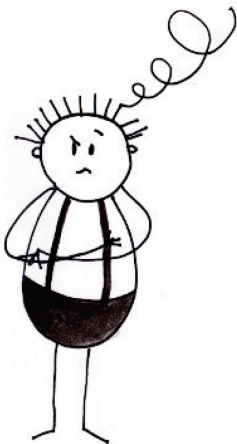
Situación	Expresión facial
Tus papás te regalaron una mascota	
	
Un compañero se coló en la fila del kiosco	
	

3c. Dibujá una flecha que una la emoción subrayada con la expresión facial que le corresponde. Pensá y escribí situaciones que cuando te pasan te hacen sentir esa emoción, y luego tildá las sensaciones corporales más comunes que sentís con esa emoción. Cuando me pasa que... (pensá una situación)	Mi cara se pone así (uní con una flecha la cara que corresponde):	Y en mi cuerpo siento... (tildá las sensaciones corporales)
1)----- ----- ----- ----- yo siento <u>alegría</u>.		☐ Rigidez, tensión ☐ Escalofríos, castañeteo de dientes ☐ Latidos fuertes del corazón ☐ Ganas de llorar ☐ Como si me costara respirar ☐ Mucha energía ☐ Ganas de reír ☐ Acelerada la respiración ☐ Calor en la cara ☐ Ganas de patear cosas
2)----- ----- ----- ----- ...me pongo <u>triste</u>		☐ Rigidez, tensión ☐ Escalofríos, castañeteo de dientes ☐ Latidos fuertes del corazón ☐ Ganas de llorar ☐ Como si me costara respirar ☐ Mucha energía ☐ Ganas de reír ☐ Acelerada la respiración ☐ Calor en la cara ☐ Ganas de patear cosas
3)----- ----- ----- ----- ...me <u>enojo</u>		☐ Rigidez, tensión ☐ Escalofríos, castañeteo de dientes ☐ Latidos fuertes del corazón ☐ Ganas de llorar ☐ Como si me costara respirar ☐ Mucha energía ☐ Ganas de reír ☐ Acelerada la respiración ☐ Calor en la cara ☐ Ganas de patear cosas

4)----- ----- ----- ----- ...tengo <u>miedo</u>		☐ Rigidez, tensión ☐ Escalofríos, castañeteo de dientes ☐ Latidos fuertes del corazón ☐ Ganas de llorar ☐ Como si me costara respirar ☐ Mucha energía ☐ Ganas de reír ☐ Acelerada la respiración ☐ Calor en la cara ☐ Ganas de patear cosas
---	---	--

3d. ¿Podés imaginarte cómo se sienten estos personajes por sus expresiones? ¿Qué pistas te hacen pensar en esa emoción? ¿Por qué pueden estar sintiéndose así?

	1) Emoción:..... Pistas: (por ejemplo, tiene una sonrisa grande. Escribí otros ejemplos.) Se siente así porque... (por ejemplo, le dieron permiso para ir al cine con los amigos. Escribí otros ejemplos.)
2) Emoción:..... Pistas: Se siente así porque... 	

	3) Emoción:..... Pistas: Se siente así porque...
4) Emoción:..... Pistas: Se siente así porque... 	

Actividad N° 4: El termómetro de las emociones

Vamos a ver tres situaciones que a María la hicieron enojar durante el día:

Situación 1:	Situación 2:	Situación 3:
En el desayuno se le cayó la tostada del lado que tenía dulce de leche y le quedó pegada en la mesa.	Le tocaba bañarse primero, pero su hermano llegó antes a la casa y se metió en el baño para ganarle el turno.	Su compañero le pide una respuesta durante una prueba. La seño lo ve y le llama la atención. Para defenderse él dice que María estaba tratando de copiarse.

Todas estas situaciones le provocaron enojo a María, ¿la hicieron enojar por igual? Claramente no, algunas situaciones la hicieron enojar más que otras, ¿Podés ubicarlas en el termómetro? Ahora, pensá otras situaciones que te podrían provocar a vos emociones en distinta intensidad.

Los sentimientos se pueden tener en diferente intensidad. La intensidad es como la temperatura del agua. Puede estar fría, tibia o muy caliente. Las emociones se pueden experimentar de la misma manera, hay cosas que nos hacen enojar muchísimo, otras un poco y otras solo un poco.

En la siguiente tabla, señalá qué situaciones hicieron enojar a María (mucho, más o menos, o poco). Luego describí tus propias situaciones de enojo, tristeza y nervios de acuerdo a su intensidad.

Situaciones de María	Tus propias situaciones de enojo	Tus propias situaciones de tristeza	Tus propias situaciones de ansiedad/nervios
Situación que la hizo enojar mucho: 1).....	Situaciones que te hacen o harían enojar mucho: 4).....	Situaciones que te hacen o harían poner muy triste: 7).....	Situaciones que te hacen o harían poner muy nervioso, muy ansioso: 10).....
Situación que la hizo enojar más o menos: 3).....	Situaciones que te hacen o harían enojar más o menos: 5).....	Situaciones que te hacen o harían poner más o menos triste: 8).....	Situaciones que te hacen o harían poner nervioso o ansioso más o menos: 11).....

Situación que la hizo enojar poco o casi nada: 3).....	Situaciones que te hacen o harían enojar poco o casi nada: 6).....	Situaciones que te hacen o harían en- tristecer poco o casi nada: 9).....	Situaciones que te hacen o harían poner muy poco nervioso o ansioso: 12).....
---	---	--	--

Entender que las situaciones pueden provocar emociones en distinta intensidad nos ayuda a comprender la gravedad de los problemas. También nos ayuda a entender que no es posible pasar de la tristeza a la alegría en una abrir y cerrar de ojos; sí podemos hacer cosas que nos ayuden a estar menos tristes, menos preocupados o menos enojados o más calmados y tranquilos.

Bloque 2: Los aliados de las emociones: los pensamientos

Actividad N° 5: Pensando los pensamientos

Los pensamientos son palabras o imágenes que están en nuestra cabeza. Nuestra mente siempre está ocupada pensando algo. Ni bien se va un pensamiento de nuestra cabeza enseguida viene otro. Entonces, siempre estamos constantemente pensando en distintas cosas. Muchos de estos pensamientos son sobre qué está pasando a nuestro alrededor, otros sobre nosotros mismos, como, por ejemplo: “¿Estoy gordo?”; “Tengo muchos amigos”; “Estoy de mal humor”.

Los pensamientos afectan cómo nos sentimos. Es decir, que a veces no son tanto las situaciones que vivimos las que nos hacen sentir de una manera especial sino lo que pensamos sobre esas situaciones. Los pensamientos lindos o positivos generalmente provocan sentimientos placenteros y, en cambio, los pensamientos negativos suelen generar sentimientos desagradables.

Veamos algunos ejemplos, y después pensá vos más ejemplos:

Pensamientos		Sentimientos	
Positivos	“Qué bueno que falta poco para la fiesta”	Felicidad, alegría.	Agradables
	“Aunque perdimos jugamos bien”	Alegría, a gusto con la situación.	
	Esta ropa me queda bien	Tranquilidad, a gusto	
	1)	2)	
	3)	4)	
Negativos	“Nadie va a venir a mi cumpleaños”	Ansiedad, nervios	No agradables
	“Perdimos otra vez, no vamos a ganar nunca”	Tristeza, enojo	

	"Esta ropa me queda horrible"	Preocupación, molestia	
	5)	6)	
	7)	8)	

Es como si a la secuencia del ejercicio anterior le agregáramos una columna más, la de los **pensamientos**. Entonces nos quedaría así:

Situación	Pensamientos	Emoción	Expresión facial	Sensación corporal	Acción
Me invitaron a una fiesta de disfraces	"Seguro que hago el ridículo"	Vergüenza		Calor en las mejillas.	Mejor no voy nada.

Actividad N° 6: Sintonizando pensamientos, sentimientos y acciones

Ahora, vamos a hacer un juego para entender mejor qué son los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones corporales y las acciones, para después poder entender mejor cómo se relacionan entre sí.

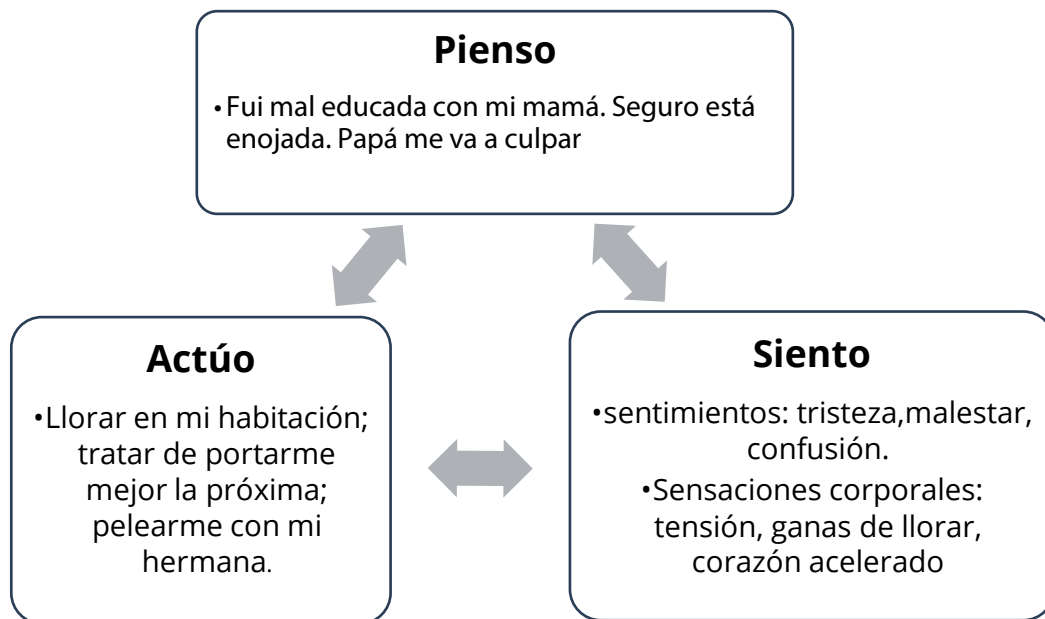
Prestá atención que ahora el docente va a pegar unas palabras en cada lado de la pared. Esas palabras pueden ser: pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales o acciones.

Después, el docente va a leer una oración y en esa oración se debe reconocer si se trata de un pensamiento, un sentimiento, una sensación corporal o una acción. Cuando iden-

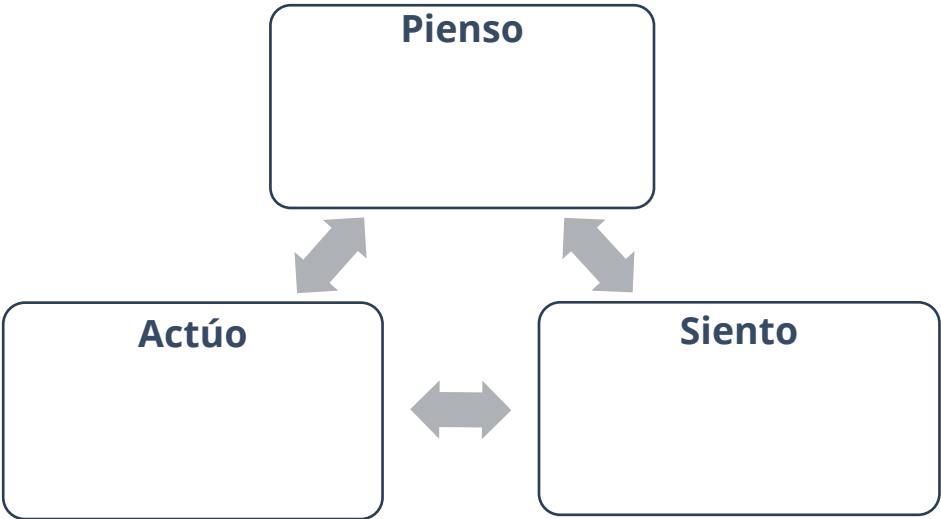
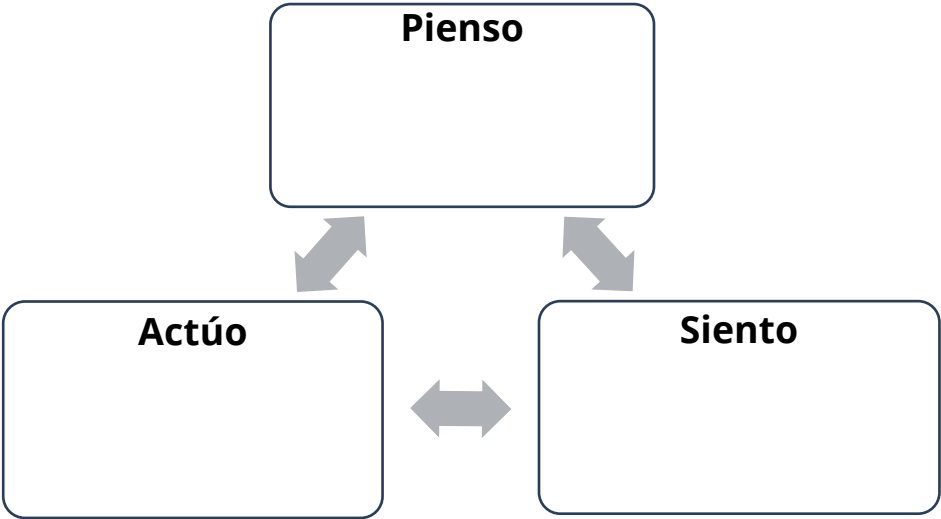
tifiques de qué se trata debes correr hacia la pared que tiene la palabra correcta. Por ejemplo, si el docente lee “María estaba triste”, hay que correr hacia la pared que dice “sentimientos”.

Actividad N° 7: Conectando: el ciclo pienso, siento, hago

Para entender mejor la actividad anterior, a algunos chicos les sirve pensar en el ciclo *pienso, siento, y hago*. Veamos un ejemplo:



Ahora vos pensá y completá tus propios ciclos de pienso, siento, y hago. Uno puede ser sobre una emoción positiva, como la alegría o la tranquilidad, y otro puede ser sobre una negativa, como la tristeza o el enojo.



Bloque 3: Spa para emociones

Actividad N° 8: Como un robot y como un muñeco de trapo

Como vimos, las emociones se sienten en el cuerpo. Por eso podemos usar nuestro cuerpo para sentirnos mejor, más tranquilos, y más calmados. Para esto, primero tenemos que conocer la diferencia entre tensión y relajación. Para eso, vamos a mover distintas partes del cuerpo como un robot, y como un muñeco de trapo. Cuando te toque moverte como un robot, poné los músculos bien duros, rígidos, tensos, como una piedra; y cuando te toque moverte como un muñeco de trapo, pone los músculos de tu cuerpo blanditos, flojitos, sueltos, como un flancito. ¿Qué otras cosas podés imaginar que te ayuden a entender la diferencia entre tensión y relajación? Podés dibujarlas o escribirlas.

Donde dice “Moverse con los músculos tensos, duros, rígidos como...” podés dibujar un robot, una montaña, algo que te dé la sensación de que está tenso y quieto. En cambio, en la columna que dice sentirse “Moverse con los músculos blanditos, flojitos como...”, podés dibujar un muñeco blandito de trapo, un flancito, etc.

Preguntas para pensar:

¿Cómo fue moverse con los músculos tensos? ¿Y con los músculos blanditos? ¿Qué preferís?

.....

.....

.....

Consignas para moverse	Moverse con los músculos tensos, duros, rígidos como...	Moverse con los músculos blanditos, flojitos como...
Pararse y sentarse		
Caminar por el salón		
Saludar a tu compañero dándole la mano		
Bailar		
Quedarse sentado tranquilo		

La tensión y la relajación, ¿te hicieron acordar a alguna emoción en particular? ¿A cuáles?

.....

.....

.....

Actividad N° 9: Relax total

Ahora que conocés la diferencia entre tensión y relajación podés aprender mejor a relajarte cuando vos lo necesites, y cuando vos quieras, con un poco de práctica. Esta forma de relajación es muy útil cuando te sentís nervioso o muy preocupado, o simplemente querés estar más tranquilo. Se trata de tensar, endurecer los músculos por 5 segundos y luego relajarlos. Es como el ejercicio del robot y el muñeco de trapo, pero ahora en lugar de usarlo para conocer la diferencia entre tensión y relajación lo usamos para relajarnos a propósito. Para practicar este ejercicio, el docente de PAS los va a ayudar contando 5 segundos en cada parte.

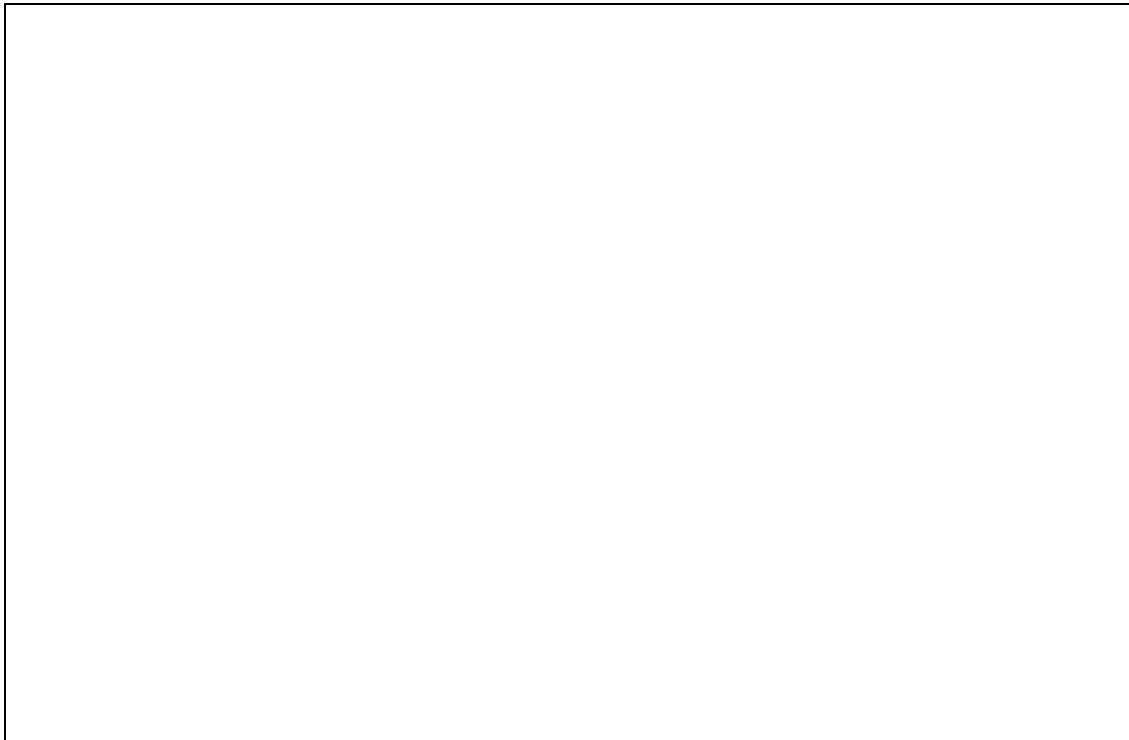
Músculos de	Poner los músculos tensos, duros, rígidos como... un robot (dibujar)	Poner los músculos blanditos, flojitos como... un muñeco blandito (dibujar)
La cara		
El pecho		
La espalda		
Los brazos y las manos		
Las piernas y los pies		

Consejos para seguir practicando

1. Elegí un lugar tranquilo y cómodo.
2. Sentate en un lugar cómodo.
3. Elegí un lugar en el que no te interrumpan.
4. Tensá los músculos lo suficiente como para notarlo, pero tampoco demasiado. No te sobreexigas.
5. Hacerlo entre 3 y 5 segundos y en lo posible dos veces cada parte.
6. Luego de tensar los músculos de una parte del cuerpo, tratá de no volver a moverla.
7. Podés hacer los ejercicios a la noche antes de dormir. Si te quedás dormido mientras los hacés, no te preocupes, ¡quiere decir que están funcionando!

Actividad N° 10: ¡Respire hondo...!

Recortá la foto de una revista, diario sobre un lugar lindo que es tranquilo para vos (puede ser una foto de una playa, un bosque, un campo, etc.) y pegala en la hoja:



Algunas veces podés sentirte enojado o nervioso y no tener tiempo o no estar en el lugar adecuado para hacer los ejercicios de relajación. Entonces, podés hacer este otro que consiste en imaginar que estás en el lugar lindo de la foto que pegaste, y controlar la respiración. Mientras imaginás ese lugar, tenés que inspirar lento y profundo, y sostener el aire por 5 segundos. Después, exhalás despacito mientras te decís a vos mismo algo tranquilizador (por ejemplo, “tranqui”). Repetí esto dos o tres veces.

Practicá con tu compañero de banco. Primero, pedile que te cuente sobre ese lugar, preguntale: ¿Cómo es? ¿Qué cosas hay? ¿Qué colores? ¿Qué sonidos? ¿Qué olores? Después, tiene que cerrar los ojos y respirar lento y profundo mientras vos le contás hasta 5. Dos o tres veces y después cambian de rol.

Bloque 4: Inteligencia para emociones

Actividad N° 11: Distraernos con inteligencia

Es posible que en algunas situaciones te sientas incómodo o que tengas muchos pensamientos negativos que no dejan pensar bien. Además de las ideas que vimos antes para hacer con el cuerpo, hay otras que podemos hacer ¡con nuestra inteligencia!

La distracción es una forma de alejar de la mente pensamientos molestos o negativos y consiste en ponerte a pensar en otras cosas durante un rato. Así, cuando vuelvas al problema estarás más calmado y en condiciones de tratar de resolverlo.

Una forma de distraerte es pensar en lo que estás viendo, en el lugar donde estás, con mucho detalle, describiendo las formas, texturas, olores, etc.

Otra forma es resolver algunos “desafíos mentales”. Por ejemplo:

- -Contar hacia atrás de tres en tres desde el número 50.
- -Nombrar todos los jugadores de tu equipo.

Estos desafíos mentales tienen que ser un poco difíciles porque si son demasiado fáciles no van a lograr distraerte y si son demasiado difíciles, tampoco.

Lo importante de la distracción es mantener tu mente ocupada con otras cosas. Y así le enseñás a tu mente a focalizar la atención donde vos querés.

1) Describí el lugar donde estás. Pensá en las formas, las figuras, las personas, la ropa que tienen, los colores que hay, los olores, los sonidos y escribilo brevemente acá (aquí) abajo:

.....

.....

.....

2) Ahora pensá: ¿pudiste pensar en muchas otras cosas mientras hacías el ejercicio anterior?

.....

.....

.....

Ahora sabés que focalizar tu atención en describir el lugar donde te encontrás ayuda a que focalices tu atención donde vos querés, para que los pensamientos negativos “puedan seguir de largo”.

3) Pensá algunos desafíos mentales más y escribilos acá:

.....

.....

.....

Pensar desafíos mentales también es un desafío mental, ¿lo notaste? ¿Pudiste pensar en muchas otras cosas mientras hacías el ejercicio anterior? Focalizar tu atención en los desafíos mentales, ayuda a que los pensamientos negativos “puedan seguir de largo”.

Actividad N° 12: Alentándome desde la tribuna

Otra forma para sentirnos bien es dándonos aliento a nosotros mismos. Sí, así de simple. Esto quiere decir ayudarnos a ser mucho más conscientes de nuestros propios logros. Por ejemplo, en lugar de pensar “recién respondí solamente una pregunta, no voy a terminar nunca”, podés pensar: “esta es la primera pregunta que termino, ahora voy por las otras”. En lugar de pensar “nadie me habla cuando salgo”, podés pensar: “El sábado en el cumple, Matías habló conmigo toda la tarde”, “a veces, salimos cansados del cole y es normal no hablarlos”.

Hablarte a vos mismo de una forma positiva no es para convencerte de que las cosas son perfectas, pero te puede ayudar a ver que no son tan malas como pensabas.

Ahora, vamos a practicar con algunos pensamientos comunes que los chicos suelen tener y vos vas a transformarlos en pensamientos más agradables y positivos. ¿Qué le dirías a cada uno de estos chicos que piensan cosas negativas de sí mismos en estas situaciones? Luego, escribí algunas situaciones tuyas en las que tengas pensamientos molestos o negativos, y tratá de pensar qué cosas podrías decirte a vos mismo para darte buen ánimo.

Situación	Pensamientos molestos o negativos	Pensamientos que dan buen ánimo
A Laura le fue mal en la prueba de matemática.	<i>"Soy un queso con los números."</i>	1)
A María la profe de danza la felicitó por un nuevo paso.	<i>"No me lo merezco. Seguro me lo dice para quedar bien."</i>	2)
Matías atajó un gol.	<i>"Al final no sirvió de nada que atajara el gol, igual perdimos el partido."</i>	3)
Luciano se está mirando al espejo.	<i>"Soy horrible."</i>	4)
José se olvidó la plata del almuerzo.	<i>"Soy el mismo tarado de siempre."</i>	5)
		6)
		7)
		8)

Actividad N° 13: Tres cosas buenas de mí

Casi siempre nos damos cuenta de las cosas que no nos salen bien, pero no prestamos mucha atención cuando nos pasan cosas buenas. Por eso, una cosa que podés hacer es pensar cada noche antes de irte a dormir tres cosas que te hayan pasado en el día y te hayan hecho sentir bien. Estas cosas pueden ser:

- Pensamientos lindos acerca de vos mismo
- Pensamientos positivos acerca de lo que has hecho o logrado
- Actividades que te hicieron sentir bien
- Cosas que otros dijeron que te hicieron sentir bien.

Escribí estas cosas, puede ser en un diario íntimo o en un afiche en tu pieza.

A medida que la lista vaya creciendo vas a notar que también te pasan cosas lindas. Darnos cuenta de las cosas lindas que nos pasan durante el día nos ayuda a estar mejor y sentirnos bien.

Empezá a practicar ahora, poniendo alguna cosa linda que te haya pasado en lo que va del día:

En lo que va de mi día me gustó que:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bloque 5: ¡Preparados, listos, ya! Acciones para emociones

Actividad N° 14: Las pequeñas cosas

Otras personas encuentran que para sentirse bien no se necesitan grandes cosas, basta con ponerse a hacer actividades que les gustan. Pueden ser crucigramas, leer, mirar televisión, tocar un instrumento musical, escuchar la radio o música, desayunar con un familiar, cocinar con un hermano, etc. Fijate que pueden ser cosas “pequeñas”, simples o sencillas que nos ayudan a sentirnos mejor cada día.

Hacé una lista de esas cosas, acordate de que son cosas sencillas y que no necesitan ser cosas en las que se gaste plata. Por ejemplo:

- Actividades sociales: hablar con un amigo, merendar con un amigo.
- Actividades al aire libre: ir a caminar, a hacer mandados, ir hasta la plaza.
- Actividades en familia: cocinar algo con tu mamá, jugar un juego con tus hermanos, etc.

De la lista, elegí la que más te guste y empezá a hacerla. Luego, de a poquito, podrás ir incorporando más cosas.

Las cosas pequeñas que me hacen bien cuando las hago son:		

***Podés plantearte como objetivo hacer más veces
las actividades que te gustan en el día o a la semana.***

Actividad N° 15: Problema resuelto: el semáforo

Cada día trae nuevos problemas y desafíos. Por ejemplo: sobrellevar o aguantar el reto de un maestro, tratar de quedarse en el asiento en la clase que menos me gusta, lidiar con las bromas pesadas de un hermano, etc. Algunas veces, tomamos buenas decisiones y resolvemos el problema. En cambio, otras veces, tomamos malas decisiones y vemos que el problema empeora. Por eso, es importante aprender a resolver los problemas.

Hay muchas razones por las cuales no podemos resolver nuestros problemas. Tres de estas razones son muy comunes:

1) Actuar sin pensar:

Las decisiones se toman muy rápido. Es posible que te apures en dar una solución sin que realmente lo hayas pensado bien. Por ejemplo:

"Sabrina escuchó que la seño dijo que tenían que copiar la tarea en el cuaderno. En seguida tomó una lapicera y empezó. Sin embargo, no escuchó la siguiente consigna que decía que tenían que usar un lápiz y empezar en una hoja nueva."

2) Dejar que las emociones nos ganen:

Los sentimientos muy intensos de enojo o nervios a veces no nos dejan pensar con claridad e impiden que tomemos buenas decisiones respecto de qué decir o qué hacer. Por ejemplo:

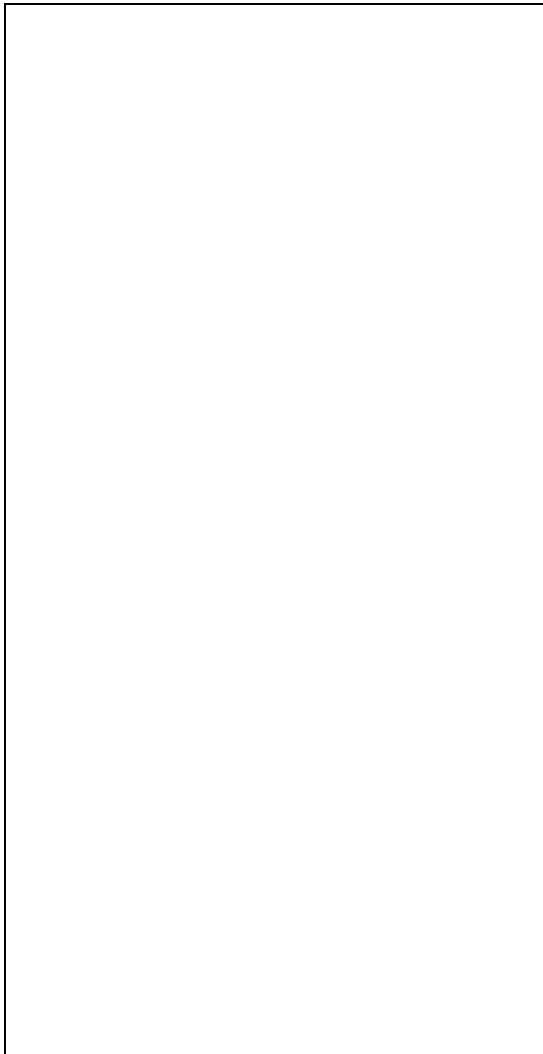
"A Matías le pegaron mientras jugaba el partido, se enojó tanto que le pegó una patada a su compañero. El profe lo sacó del partido."

"Juana no entendía la tarea, pero como le daba vergüenza preguntar, la hizo de todas formas. Cuando la seño la corrigió estaba mal hecha, y entonces le dijo que la hiciera de nuevo y le dio tarea adicional para repasar."

3) No buscar nuevas soluciones:

Otras veces no podemos pensar otra forma de hacer las cosas. Es como que nos quedamos “estancados” en una idea y no podemos pensar en otras soluciones.

Por todo esto, es muy importante aprender a resolver los problemas. Una forma es aprender a parar y pensar. Se trata de una forma de resolver los problemas que nos ayuda a no apurarnos y a no hacer la primera cosa que se nos ocurra. Para esto, se puede pensar en un semáforo. Sí, leíste bien: un semáforo para “*parar, pensar y actuar*”. Dibujá y pintá un semáforo de tres colores (rojo, amarillo y verde). Pintá cada luz del color que corresponda:



SEMÁFORO PARA RESOLVER PROBLEMAS

COLOR ROJO: PARAR

Antes de hacer algo, pará, frená, detenete, quedate quieto

COLOR AMARILLO: PENSAR

Pensá, imaginá varias soluciones posibles, que incluyan qué hacer y qué decir. Luego, elegí la que te parezca mejor.

COLOR VERDE: ACTUAR

Recién ahora actuá. Avanzá y cumplí con tu plan.

Ahora bien, cuando la luz se pone en rojo y tenés que parar, te pueden ayudar algunas de las técnicas que usamos para estar más tranquilos, como respirar o aflojar los músculos.

Para la luz amarilla, es importante pensar muchas soluciones posibles, no importa si algunas te suenan tontas o ridículas. Después, para cada una, pensá cuáles serían las consecuencias positivas y cuáles las negativas. Recién cuando veas todo el panorama completo, tomá una decisión. Esta decisión puede incluir lo bueno de cada solución propuesta.

Veamos un ejemplo:

“A Maira tres compañeras la empezaron a molestar, le ponían sobrenombres que no le gustaban y se reían. El primer día, Maira se enojó mucho y las empujó. El segundo día, le dio una patada a una de ellas y se metió en problemas más grandes porque la seño la vio. El tercer día, les hizo burla, pero esto solo empeoró la situación porque la molestaron más. Entonces...Maira decidió que ya era hora de sentarse a pensar en cómo resolver este problema.”

Solución posible	Consecuencias positivas	Consecuencias Negativas
Pegarles cada vez que me pongan un sobrenombre.	Me haría sentir mejor.	Seguro me metería en más problemas. Me retarían en la escuela.
Decirle a la seño.	La seño les diría que paren y a mí no me retarían.	Quizás me molestarían más por haberle dicho a la seño. Puede que me estén molestando en un lugar donde no haya ninguna maestra.
Ignorarlas, no darles bolilla.	Si no me enojo se van a terminar aburriendo.	Me va a costar mucho porque me enojo mucho.
Irme a lugares donde no estén, en los recreos.	No podrían molestarme. No me retarían. Tendrían que encontrar otras cosas para entretenerse.	No siempre voy a poder. Podrían buscarme.

Decisión final de María: “Si bien no existe una solución perfecta quizás podría tratar de alejarme de ellas en los recreos. Si estoy con ellas, puedo ignorarlas y si no puedo, siempre sé que puedo contar con la ayuda de una seño.”

Actividad N° 16: A practicar resolución de problemas

Ahora vamos a hacer un ejercicio para practicar todo lo que aprendimos hasta ahora. Primero vamos a practicar con estos problemas de otros chicos, y luego podés proponer tus propios problemas:

Problema	Soluciones posibles	Consecuencias positivas	Consecuencias negativas
1) Un compañero de tu escuela se burló del peinado de Valeria.			
Decisión final:			
2) José recibió una mala nota en la escuela.			
Decisión final:			
3) Hay un compañero en tu clase que siempre critica la forma de ser de Luciana.			
Decisión final:			

4) Un chico de otra escuela se ríe de la ropa de Mariana.			
Decisión final:			
5).....			
Decisión final:			
6).....			
Decisión final:			
7).....			
Decisión final:			

Actividad N° 17: Detectives secretos: lo bueno que no sabías

Ahora vamos a terminar esta unidad haciendo una tarea que genera mucha alegría. Vamos a hacer de cuenta que somos detectives secretos. El docente de PAS va a hacer un sorteo y a vos te va a tocar el nombre de un compañero. Vos vas a investigar a este compañero durante una semana, hasta la próxima clase de PAS. ¿Y cómo lo vas a investigar? Vas a tener que observar y registrar, es decir, mirar y tomar nota de las buenas acciones y cualidades que descubras en ese compañero (pueden ser cosas que hizo, cosas que dijo, algo bueno que alguien contó sobre él). Las vas a ir escribiendo en “la hoja de investigación”. Luego, vas a hacer un resumen de todo lo observado y lo vas a escribir en el informe “*top-secret*” para entregar al docente de PAS la próxima clase, cuando se los pida.

Hoja de Investigación

Investigando a:

.....

Sobre: cosas buenas que hizo, dijo, cosas buenas que otros dijeron de él, cualidades personales que noté.

Informe secreto sobre:

Cosas buenas que hizo, dijo, cosas buenas que otros dijeron de él, cualidades personales:

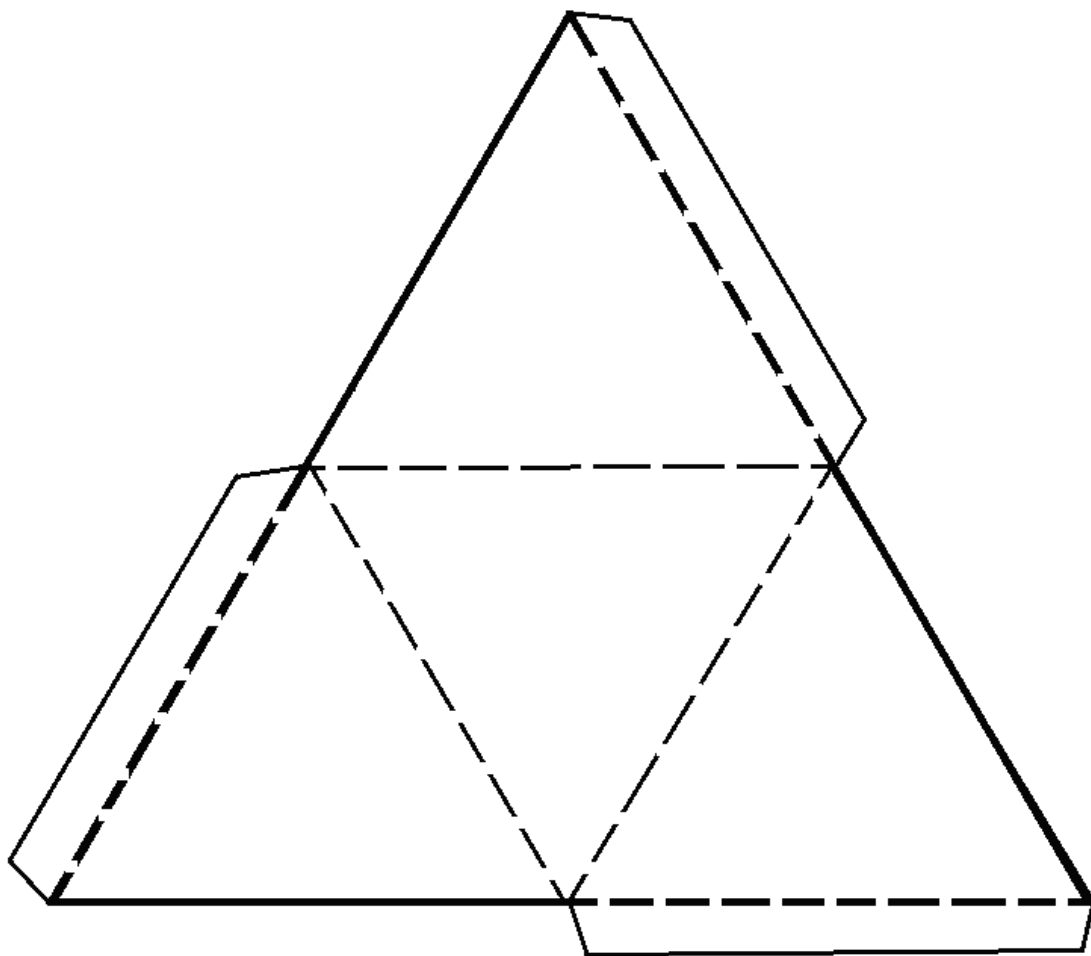


ANEXOS

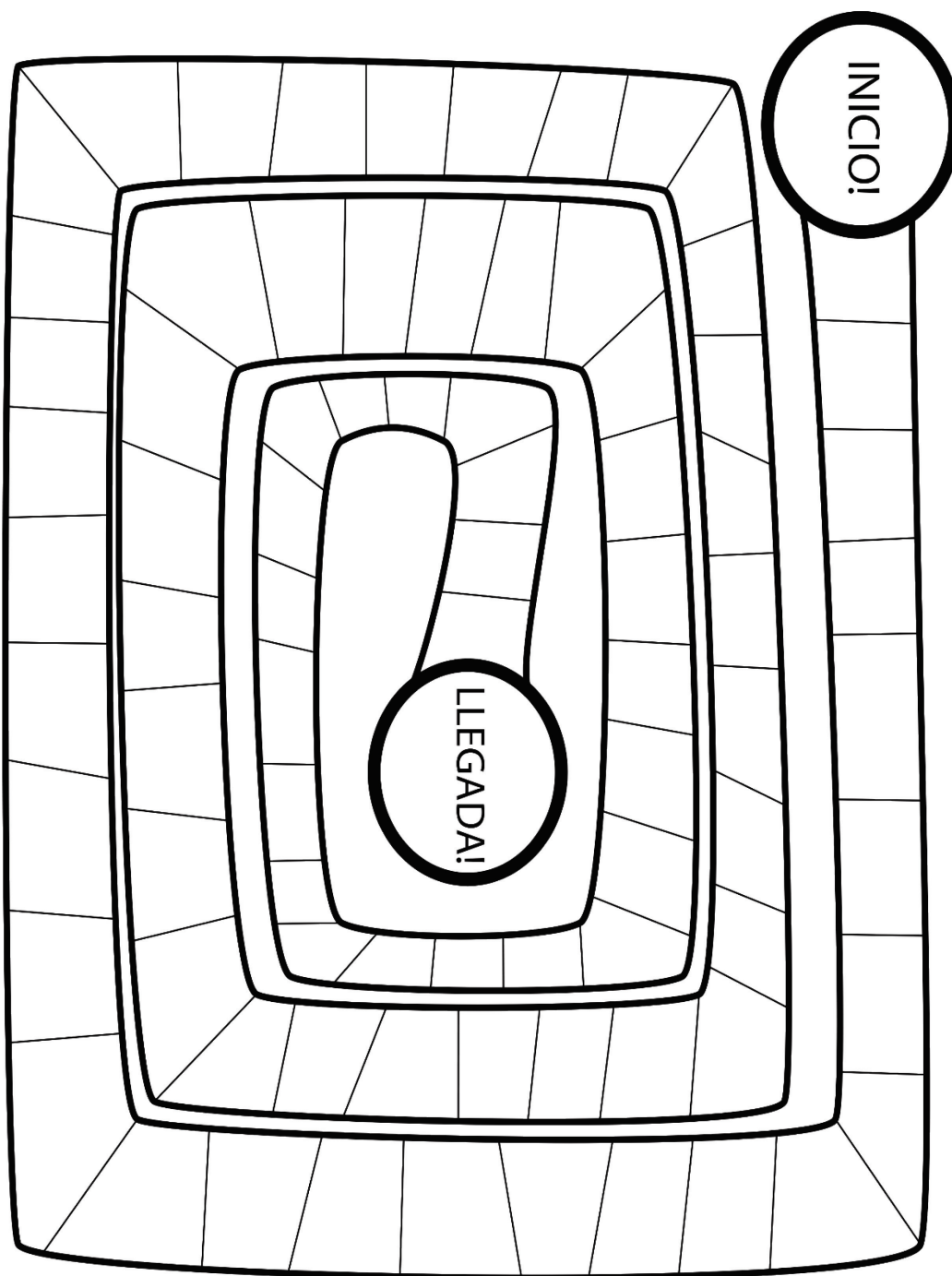
Anexo para actividad de co-escucha

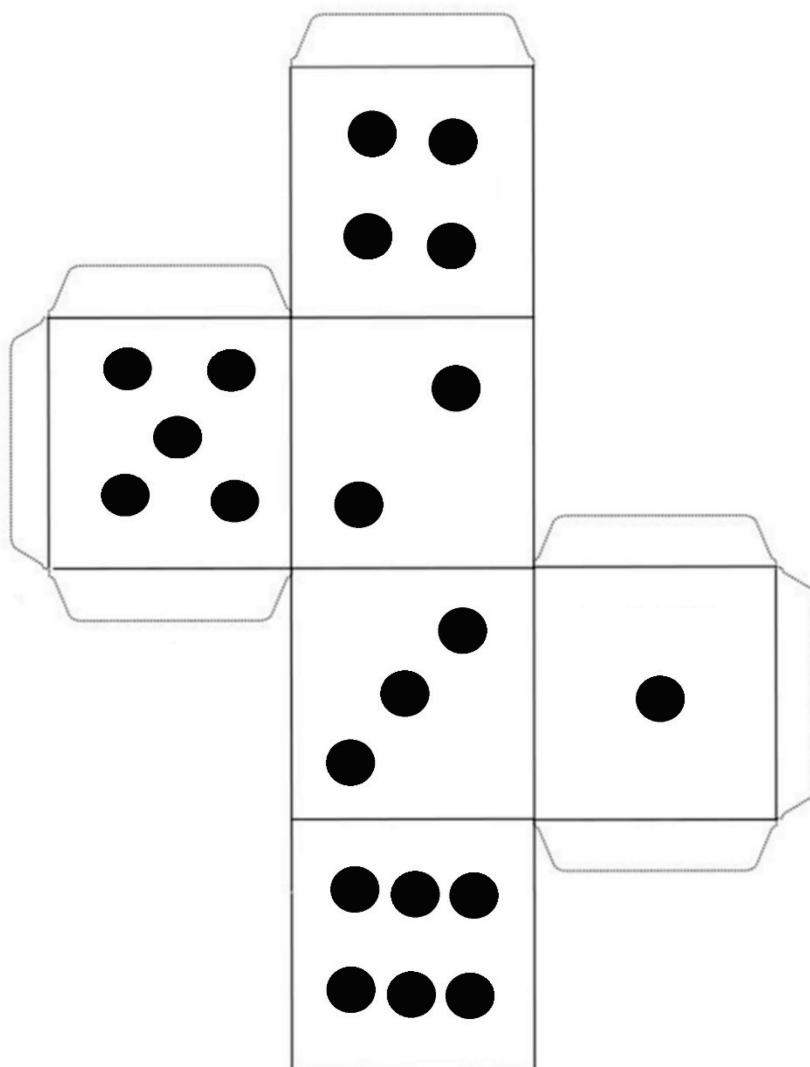


Anexo para la actividad del tetraedro



Anexos para actividad: "El identificador de emociones"





Emoción	Situaciones/ Pensamientos	Sensaciones físicas/ Comportamientos
Alegría		
Tristeza		
Miedo		
Sorpresa		
Asco		
Enojo		

