

Programa de Aprendizaje Socio-Emocional

Lorena Canet Juric | María Laura Andrés | Ana García Coni
Eliana Zamora | Verónica Piorno | Florencia Ana Bartolotto

1

PAS

Cuadernillo para el
ALUMNO

Programa de Aprendizaje Socio-Emocional



Cuadernillo N°1

A partir de cuarto año de la escuela Primaria

Cuadernillo para el niño

Lorena Canet Juric, María Laura Andrés, Ana García Coni,
Elia Zamora, Verónica Piorno y Florencia Bortolotto.



Programa de aprendizaje socio-emocional : cuadernillo n°1 :
a partir de cuarto año de la escuela primaria : cuadernillo
para el niño / Lorena Canet Juric ... [et al.]. - 1a ed.-
Mar del Plata : EUDEM, 2019.
Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga
ISBN 978-987-4440-68-6

1. Desarrollo Emocional. 2. Educación Primaria. I. Canet Juric, Lorena.
CDD 370.1534

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: mayo 2020

ISBN 978-987-4440-68-6

© 2020 Lorena Canet Juric, María Laura Andrés, Ana García Coni, Eliana Zamora, Verónica Piorno, Florencia Ana Bortolotto

© 2020, EUDEM

Editorial de la Universidad Nacional de Mar del Plata

3 de Febrero 2538 / Mar del Plata / Argentina

Diagramación: Luciano Alem – Agustina Cosulich



**Libro
Universitario
Argentino**

Este cuadernillo pertenece a: _____

Mi seño o mi profe se llama: _____

Dibujo mi avatar: _____

Si me fuera de viaje a la luna me llevaría: _____

Lo que menos me gusta es: _____

¡Bienvenido 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, que 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 maestra de PAS y algunas veces también en tu casa con tu familia.



¿Cómo trabajar en PAS?

En estas actividades a veces hay que jugar, a veces hay que charlar, a 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 lo que está en el círculo verde, naranja y rosa. Los círculos violeta y celeste se trabajan en sexto.

Algunas señales que aparecen en el cuadernillo:

-  Significa que debés ver algún video.
-  Significa que debés trabajar con el cuadernillo.



Problemáticas Específicas del Grupo

Mentalidad de crecimiento

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

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

Definiciones:

Mentalidad fija: creencia de que la inteligencia y las habilidades son cosas con las que nacemos y que no podemos cambiar.

Mentalidad de crecimiento: creencia de que la inteligencia y las habilidades cambian a medida que aprendemos, nos esforzamos y nos desafiamos a nosotros mismos.

A continuación, vas a encontrar una comparación entre la mentalidad fija y la mentalidad de crecimiento:

	Mentalidad fija	Mentalidad de crecimiento
Cosas que pensamos	La inteligencia es algo con lo que uno nace.	La inteligencia es el resultado del esfuerzo y del trabajo continuo.
Esfuerzo	Las personas realmente inteligentes y capaces no necesitan esforzarse para que les vaya bien.	Esforzarse y practicar permiten a las personas fortalecer y desarrollar su inteligencia.
Oportunidades	Es mejor parecer inteligente que arriesgarse y fallar quedando como un tonto. La crítica es una amenaza.	Se aprende intentando solucionar los errores en vez de esconderse detrás de ellos.
Dificultades	El fracaso es algo permanente, por eso mejor rendirse cuando las cosas se complican.	El fracaso es temporario; la práctica y seguir intentándolo ayudan a superar las dificultades.

Actividad N° 1: "Mojo descubre un secreto sobre su cerebro"


Materiales

 Video "Mojo descubre un secreto sobre su cerebro".

Link: ideas.classdojo.com/b/growth-mindset

Los videos sobre mentalidad de crecimiento que se encuentran en la plataforma virtual *Class Dojo* y fueron creados especialmente para niños de escolaridad primaria en conjunto con PERTS (*Project for Education Research that Scales*) y Carol Dweck, que es una de las investigadoras más influyentes en el campo de la motivación.

Guía de preguntas

 **En el episodio "Un secreto sobre el cerebro", Mojo aprende un secreto de su amiga Cati, que cambia lo que piensa sobre aprender. En grupo respondan las preguntas y luego discútanlas con todo el grupo.**

1) ¿Sentiste alguna vez algo parecido a lo que sintió Mojo?

2) ¡Por suerte Mojo decide quedarse! ¿Qué lo hace cambiar de idea?

4) ¿Hay alguna materia en la que alguna vez te sientas como Mojo? ¿Se te ocurre algo que podrías hacer algo para mejorar en esa materia?

Actividad N°2: "Identificación de conceptos en frases"



Identificá qué tipo de mentalidad (fija o de crecimiento) se aplica a cada frase:

1. Si las tareas te resultan difíciles, eso quiere decir que sos tonto.

2. Los desafíos me frustran, entonces abandono las actividades cuando se complican.

3. Cualquiera puede mejorar en una materia si trabaja duro y práctica.

4. No aprendo de los errores, sólo me avergüenzan.


5. Si me esfuerzo, mi cerebro se vuelve más inteligente.

6. No hay nada que pueda hacer para cambiar mi inteligencia.

7. Cuando las cosas se complican, yo me esfuerzo todavía más.

Actividad N° 3: “La Magia de los errores”

Materiales

 Video “La magia de los errores”.

Link: <https://ideas.classdojo.com/b/growth-mindset>

Guía de preguntas



En el episodio “La magia de los errores”, Mojo aprende una lección importante de su amiga Cati acerca de lo útiles que son los errores para el crecimiento de la mente. En grupo respondan las preguntas y luego discútanlas con el resto de la clase.


1) ¿Por qué en el video dicen que los errores te pueden hacer más inteligente”?

2) ¿Recordás alguna situación en la que hayas aprendido de tus errores?

3) Si al tratar de resolver un problema cometieras error tras error, ¿se te ocurre algo qué podrías hacer?

Actividad N° 4: “El poder del todavía”

Materiales

 Video “El poder del *todavía*”

Link: <https://ideas.classdojo.com/b/growth-mindset>

Guía de preguntas



En el episodio “El poder del *todavía*”, Cati se da cuenta de que todavía puede aprender cosas nuevas y, además, de que puede pedir ayuda a otros. En grupo respondan las preguntas y luego discútanlas con el resto de la clase.

1) ¿Alguna vez te quedaste con dudas o sin entender algo por miedo a preguntar o pedir ayuda?

3) Si tuvieses que explicarle a un compañero que la palabra *todavía* es poderosa, ¿qué le dirías? ¿Hay algo que *todavía* estés aprendiendo?

Actividad N° 5: "Identificación de conceptos en frases"




Sacamos frases al azar del frasco de las ideas y dibujamos en parejas la situación que nos tocó, luego oralmente las clasificamos en mentalidad fija o de crecimiento.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for students to draw a situation based on a phrase drawn from a jar of ideas.

Actividad N° 6: “El mundo de las neuronas”

Materiales

 Video “El mundo de las neuronas”

Link: ideas.classdojo.com/b/growth-mindset

Guía de preguntas



En el episodio “El mundo de las neuronas”, Mojo y Cati aprenden que los desafíos ayudan a que el cerebro se haga más fuerte. En grupo respondan las preguntas y luego discútanlas con el resto de la clase.

1) ¿Qué tiene que ver la conexión de neuronas con que el cerebro se haga más fuerte?

2) Hace una lista de cosas que te costaron aprender y que ahora haces de taquito

1.

2.

3.

4.

5.


Actividad N° 7: “Uniando las piezas”

Materiales

 Video “Uniando las piezas”

Link: ideas.classdojo.com/b/growth-mindset

Guía de preguntas

 **En el episodio “Uniando las piezas”, Mojo y Cati se embarcan en su mayor desafío, pero surgen contratiempos. En grupos de tres personas, respondan las preguntas y luego discútanlas con todo el grupo.**

1) Cuando algo te resulta demasiado difícil, ¿qué sentís?

2) Al enfrentar un desafío, ¿qué actitud convendría tener?

Actividades N° 8: “Con mi familia”

Definiciones:

Mentalidad fija: creencia de que la inteligencia y las habilidades son cosas con las que nacemos y que no podemos cambiar.

Mentalidad de crecimiento: creencia de que la inteligencia y las habilidades cambian a medida que aprendemos, nos esforzamos y nos desafiamos a nosotros mismos.

¿Cómo se promueve una mentalidad de crecimiento?

- Es importante elogiar el coraje, la curiosidad, la persistencia, el esfuerzo y el proceso más que el resultado y las habilidades personales, mostrando a los niños las estrategias que deben poner en marcha: práctica, búsqueda, persistencia, autoevaluación.
- Comentar sobre resultados concretos, no calificar toda la personalidad en su conjunto. Cuando el niño haga algo bien, hacer referencia a la manera o método empleado y al esfuerzo que puso en eso. Esto es lo contrario de lo que haría un estilo parental de mentalidad fija: alabaría a la persona por el resultado positivo, lo atribuiría a sus dotes especiales (“sos un chico muy inteligente”) y no haría demasiada referencia al método o al esfuerzo.
- Cambiar el sentido del término *dificultad*, ayudando a los niños a entender que las tareas difíciles estiran sus “músculos del pensamiento”. *Hacer actividades desafiantes es lo mejor para que nuestro cerebro se fortalezca*. Al mismo tiempo, hay que ofrecerles el respaldo necesario para que no se sientan desanimados.
- No ser condescendientes con los niños. Si aún no tienen las habilidades o el conocimiento, o no lo están haciendo correctamente, no hay nada de malo en ello. Es solamente un síntoma de que tienen que trabajar y recibir ayuda para encontrar nuevas estrategias (así deben ver los obstáculos, los errores y las críticas: como un dato útil en vez de un motivo

para rendirse). Ser condescendientes sería darles la razón de que no son buenos, significaría que uno no quiere herirlos pues bastante tienen ya con su falta de capacidad. Y no creemos eso.

- Animarlos a preguntar sin temor a ser criticados.
- Conversar sobre cómo las actitudes y los comportamientos de ellos mismos y del entorno pueden alentar -o desalentar- una mentalidad de cambio. Detectar ideas que, muchas veces, se disparan automáticamente. Hacer explícito lo implícito para poder cambiarlo.
- En resumen, hay que dejar de decir tan seguido cosas como “Sos tan inteligente” y empezar a decir más cosas como:
 - **¡Cuánto te esforzaste para hacer esto!**
 - **Nunca te diste por vencida, ni siquiera en el momento más difícil**
 - **Tenés una actitud muy positiva**
 - **Mejoraste mucho en**
 - **Trabajás muy bien en grupo**
 - **Manejaste muy bien la situación porque**
 - **¡Se nota que diste lo mejor de vos!**

La buena noticia es que **incluso la mentalidad fija no está fija**. Una mentalidad de crecimiento se puede aprender y reforzar a través de mensajes que elogian la persistencia y establecen expectativas altas.

Actividad optativa para hacer en familia

Estamos viendo junto a su hijo/a una serie de videos acerca de cómo los niños pueden desarrollar una mentalidad de crecimiento. Estos videos se encuentran en la plataforma virtual ClassDojo y fueron creados especialmente para niños de escolaridad primaria en conjunto con PERTS (Project for Education Research that Scales) y Carol Dweck, que es una de las investigadoras más influyentes en el campo de la motivación. Los pueden ver subtítulos en:

<https://ideas.classdojo.com/b/growth-mindset> y luego comentarlos con sus hijos.

 **Primer video “Mojo descubre un secreto sobre su cerebro”**

En este video Mojo aprende un secreto de su amiga Cati, que cambia lo que piensa sobre aprender.

1. Conversen sobre los desafíos que cada uno tuvo que enfrentar últimamente.

2. ¿Podrían haber afrontado esos desafíos de otra manera? ¿Cómo?

Autocontrol

Trabajando por nuestras metas futuras

Definiciones:

Autocontrol: habilidad para modificar la manera en que pensamos, actuamos y sentimos teniendo en cuenta nuestras metas futuras.

Resolución de problemas: Habilidad de encontrar soluciones a las cosas que nos pasan.

Actividad N° 1. "Presentamos un nuevo concepto: el Autocontrol"


Hoy vamos a jugar a (marcar con una cruz):

Blanco-Negro-Chau


Simón dice

Video divertido

Materiales

 Video divertido.

No me distraigo

 Realiza esta actividad de matemática mientras miran el video que trajo la seño. Si llegás al final inventá una suma de tres cifras y una resta. **HACELO LO MÁS RÁPIDO QUE PUEDES TRATANDO DE NO DISTRAERTE.**

Programa de Aprendizaje Socio-Emocional

1	2	3	4	5
$2 + 4 = \underline{\quad}$	$\begin{array}{r} 6 \\ + 2 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 5 \\ - 3 \\ \hline \end{array}$	$5 - 1 = \underline{\quad}$	$\begin{array}{r} 8 \\ - 6 \\ \hline \end{array}$
6	7	8	9	10
$\begin{array}{r} 48 \\ + 29 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 597 \\ - 175 \\ \hline \end{array}$	$4 \times 2 = \underline{\quad}$	$\begin{array}{r} 6 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 517 \\ + 634 \\ \hline \end{array}$
11	12	13	14	15
$\begin{array}{r} 6 \overline{)8} \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 752 \\ 237 \\ + 345 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 412 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 66 \\ - 29 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 44 \\ \times 22 \\ \hline \end{array}$
16	17	18	19	20
$\begin{array}{r} 62,04 \\ - 4,03 \\ \hline \end{array}$	$982 \overline{)9}$	$\begin{array}{r} 609 \\ \times 47 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 701 \\ - 74 \\ \hline \end{array}$	$869 \overline{)6}$
21	22	23	24	25
¿Cuál es el mayor? $\begin{array}{r} 7 \quad 13 \\ - \quad \text{ó} \quad - \\ 8 \quad 15 \end{array}$				

Resolución de otro tipo de problemas

Actividad 2: Clasificamos problemas que no son de matemáticas

(Adaptado de Madrigal y García, 2009)

Algunas veces reaccionamos de manera extrema o dramática a problemas que en principio parecen pequeños. Una forma de trabajar sobre el tamaño real de los problemas, consiste en clasificarlos según su importancia. Los problemas no son todos iguales, los hay pequeños, los hay medianos y los hay grandes. Veamos este cuadro entre todos:

Tamaño del problema	Descripción
Pequeños	Se pueden resolver fácilmente en unos minutos.
Medianos	Se requiere un adulto o lleva tiempo resolverlos.
Grandes	Se requiere la intervención de uno o varios adultos para resolverlos y su resolución puede llevar muchas horas o días. Se debe llamar a emergencias.

2.1 Discutimos en grupo grande.

¿A veces no te pasa que enfrentas un problema y sentís que ese problema lo es todo para vos? ¿Qué tipos de problemas enfrentas diariamente? ¿Crees que reaccionas de manera adecuada a los problemas que te rodean?



2.2 Clasificación de problemas

Escribí un problema pequeño, uno mediano y uno grande y colócalos en el lugar de la línea que corresponden.

1. _____

2. _____

3. _____



PEQUEÑO

MEDIANO

GRANDE

2.3. Trabajamos con la recta gigante de problemas en el salón.

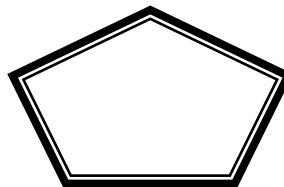
2.4 Emparejando problema-reacción

La forma en que reaccionas a un problema debe ser acorde al tamaño del problema.

Cuando un problema es pequeño, tu reacción debe ser pequeña.



Cuando tenés una reacción grande a un problema pequeño, estas teniendo lo que comúnmente se llama un "momento de cristal".



Cuando te enojas mucho por problemas pequeños, cuando tu reacción no se relaciona con el tamaño del problema, estás teniendo un momento de cristal. Tu estado de ánimo cambia y ese equilibrio se puede romper como un cristal. Esto quiere decir que podés explotar fácilmente ante cosas no demasiado importantes. No tenés la oportunidad de reaccionar con calma y te enojas por problemas pequeños.

Si esto pasa, preguntáte...

¿Es este un problema grande?

Decite a vos mismo: TENGO QUE CALMARME, PORQUE ESTE ES UN PROBLEMA PEQUEÑO Y ESTOY TENIENDO UNA REACCIÓN ENORME". Podes parar y controlar tu respiración, apretar y aflojar tus músculos para calmar tu cuerpo y buscar alternativas para resolver el problema. Veamos un video sobre este tema.

Te acordás de alguna situación en donde hayas tenido una reacción grande a un problema pequeño ¿Cuál?

¿Qué harías para que esto no te pase?

Actividad N° 3: Trabajamos con un formato de solución de problemas.

(Esta tarea fue adaptada de Koeries, Marris, y Rae, 1988).

1) En clase leemos la carta de ARTEMIO

Hola,
Mi nombre es Artemio y vivo en Capital Federal. Es una ciudad grande con fantásticos shoppings y parques para andar en skate, como adoro andar en skate es la ciudad ideal para mí.
Les escribo porque necesito ayuda. Resulta que tengo un muy mal carácter (o por lo menos eso me dicen los demás) y no puedo cambiar la forma en que soy. Cuando me enojo me convierto en otra persona, mi mal humor crece y exploto como un volcán. En la escuela es peor por culpa de mis compañeros. Si alguien me choca, se burla de mí o incluso me mira feo, no puedo parar la furia que me invade.
Me empieza a dar mucho calor y comienzo a transpirar y tengo ganas de pegarle a alguien
El problema empeora porque me pongo rojo de furia y termino pegándole a alguien. Usualmente no me preocupaba porque no me pasaba tan seguido, pero últimamente me está pasando todos los días, y mis compañeros me empezaron a llamar Artemio Furia, y cómo saben que me pongo así, me lo hacen aún más seguido.
Piensan que es gracioso y se ríen y eso me provoca aún más furia. También se burlan porque no soy bueno escribiendo y eso me hace sentir un tonto. Yo no sé qué hacer. Mi maestra se cansa de mí y mi mamá también ya que le piden que me retire de la escuela. Creo que mi maestro no me quiere y mi mamá me dice que en cualquier momento me echan.
Amigos, ¿Qué puedo hacer? ¿Me pueden ayudar?

Artemio

3.2. Fórmula de solución de problemas: Luego de leer la historia completa la fórmula de solución de problemas que figura en la tabla de abajo. Este formato tiene **cuatro pasos** y puede ayudarte cuando enfrentas un problema de cualquier tipo. En este caso vamos a completarlo con la información que nos dio Artemio.

FÓRMULA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. ¿cuál es el problema? ¿cómo se siente la persona?

2. ¿quién puede ayudar? ¿qué puede hacer?

3. ¿qué estrategias puede usar la persona?

Estrategia 1 _____

Estrategia 2 _____

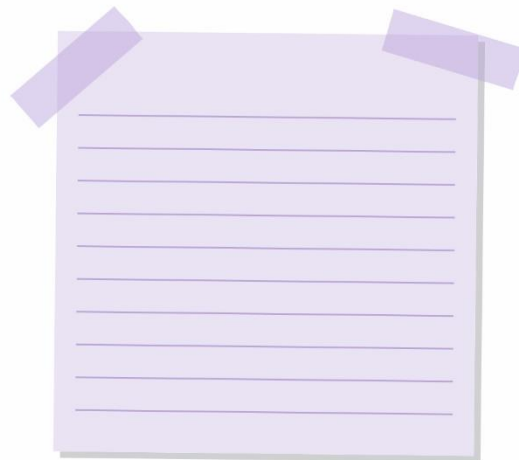
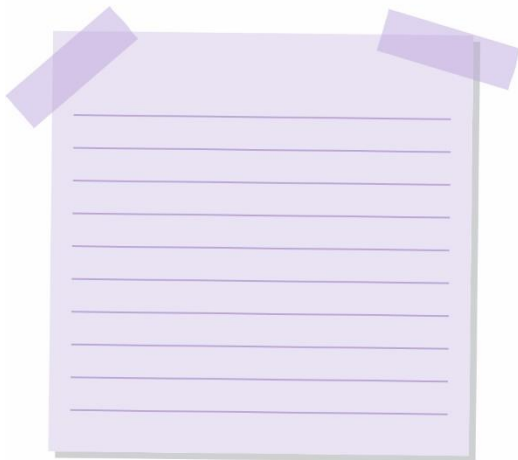
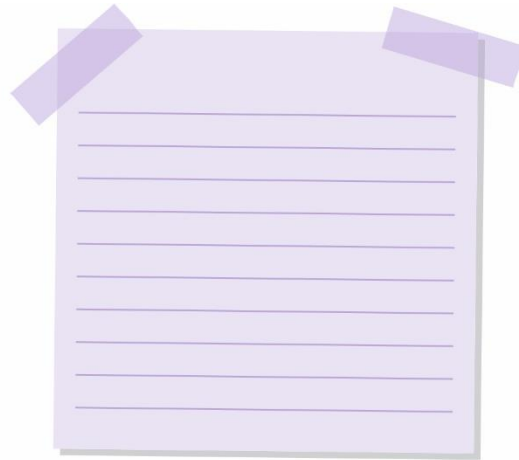
Estrategia 3 _____

4. La mejor opción es la número ___ porque _____

5. ¿se resolvió el problema? ¿cómo te das cuenta?

Actividad N° 4: Alertas de furia.

En clase trabajamos en pares: De a dos, generen ideas de que cosas puedes hacer para lidiar mejor con tus sentimientos de furia. Escribanlas en las notitas de abajo.



Actividad N° 5: DIARIO DE FURIA

Aunque no te enojas de manera tan extrema como Artemio, a veces puedes sentir que el enojo se apodera de vos. Durante la semana registra las veces que te enojas.

Escribí que cosas haces para no enojarte tanto y como esto te resultó (ranqueá las respuestas de 0 a 10, siendo 0= no me funcionó bien y 10= me funcionó excelente).

Discutir con el docente que cosas funcionaron y cómo vas a lidiar en el futuro con las cosas que te enojan.

	Me enojo porque...	Probé esta estrategia	Rating
Lunes			/10
Martes			/10
Miércoles			/10
Jueves			/10
Viernes			/10
Sábado			/10
Domingo			/10

5.1 Si conoces a alguien que esté atravesando un problema, ¿qué consejo le darías? ¿te animas a escribirle una carta?

Querido/a _____:

Te escribo para: _____

Acá te dejo algunas estrategias:

Si el problema se solucionó te vas a dar cuenta porque:

Afectuosos saludos,

6.3 ¿Te parece que hay MOMENTOS DE CRISTAL, es decir momentos en que la reacción no es equivalente al problema atravesado por personaje?

6.4 Completa la fórmula de solución de problemas para el personaje que elijas en grupo.

PERSONAJE ELEGIDO _____

Fórmula de solución de problemas
1. ¿cuál es el problema? ¿cómo se siente la persona?

2. ¿quién puede ayudar? ¿qué puede hacer?

3. ¿qué estrategias puede usar la persona?
Estrategia 1 _____
Estrategia 2 _____
Estrategia 3 _____
4. La mejor opción es la número ___ porque _____
5. Se resolvió el problema? ¿cómo te das cuenta?

Regulación de las emociones

“Cómo entrenar a tu dragón, a tu ratón y a tu sauce llorón”: regulación de las emociones

Definición:

Emoción: *Los sentimientos o las emociones son cómo nos sentimos por dentro sobre las personas, los lugares o las situaciones.*

Regulación emocional: es la capacidad de modificar nuestras emociones o sentimientos cuando necesitamos para cumplir nuestros objetivos.

Actividad N° 1 “¿Qué son los sentimientos?”

(adaptada de Seiler, 2008)

1.1 Prestá atención, porque en esta actividad van a leer este texto. La seño les va a ir haciendo preguntas para que puedan participar.

“Todas las personas tenemos distintos sentimientos. *Los sentimientos son cómo nos sentimos por dentro;* sobre las personas, los lugares o las situaciones, por ejemplo, si estamos contentos, tristes, enojados o asustados. Ser capaces de identificar y nombrar nuestros sentimientos nos sirve para conectarnos más fácil con otras personas.

Los sentimientos pueden cambian de un momento a otro, de un minuto a otro o de un día para otro dependiendo de la situación. Por ejemplo, si estamos corriendo una carrera podemos sentirnos contentos y alegres, pero si por accidente nos caemos y nos lastimamos, de pronto nos vamos a sentir molestos o enojados.

Los sentimientos pueden variar de una persona a otra. Todos podemos tener diferentes sentimientos sobre cosas parecidas. Por ejemplo, algunos chicos se asustan cuando ven una araña, pero a otros les parecen fascinantes y se sienten entusiasmados.

Algunas personas piensan que hay sentimientos buenos y malos, pero esto no es verdad. Son solo sentimientos. *Los sentimientos no son ni buenos ni malos*, está bien sentir enojo, molestia o preocupación. También está bien contarles a otros cómo nos sentimos. Lo que no está bien es lastimar a otras personas o romper sus cosas.

Algunas veces *las personas pueden tener sentimientos diferentes al mismo tiempo*. Por ejemplo, José quiere mucho a su hermana menor pero muchas veces se siente enojado porque ella le rompe los juguetes. Laura se siente muy contenta porque va a ir al parque de diversiones, aunque también está un poco nerviosa.

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 sólo un poco”.

1.2. Más adelante tenés un dado de sentimientos para recortar y pegar. El juego consiste en que cada miembro tira el dado y elige de la lista de situaciones que figuran abajo aquella situación en la cual se pueda tener ese sentimiento. Esa situación se tacha y ya no puede volver a usarse. Gana el juego el primer miembro que saque todas emociones. Si se acaban las situaciones de la lista hay que inventar nuevas. Tengan en cuenta que algunas situaciones se pueden usar para más de una emoción.

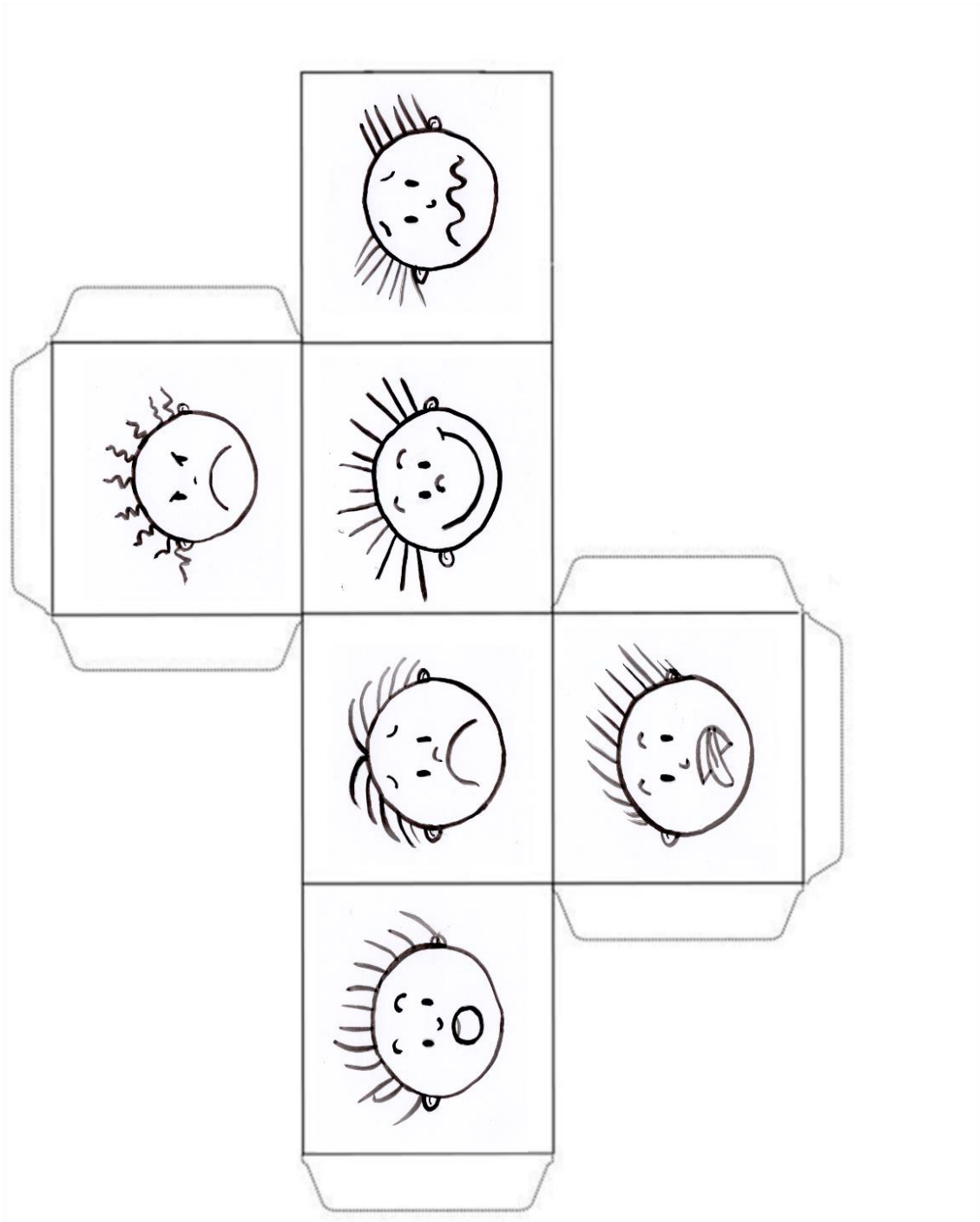
Este sentimiento se puede tener cuando o se podría tener si...

<ul style="list-style-type: none"> -Recibís un regalo -Ganaras la lotería -Pasás tiempo en familia -Comés algo rico -Jugás con amigos 	<ul style="list-style-type: none"> -Cuando se burlan de alguien -Cuando te esforzás mucho por hacer algo y no te sale -Si te esconden los útiles en la escuela 	<ul style="list-style-type: none"> -¡Cuando te hacen una fiesta y vos no sabías! -Cuando llegás a tu casa y encontrás un familiar que hace mucho que no veías.
<ul style="list-style-type: none"> -Perdés una mascota -Desaprobás una prueba -Te peleás con un amigo -Perdés un juguete o cosa querida 	<ul style="list-style-type: none"> -Si encontraras una serpiente debajo de la cama -Cuando ves una película de terror -Si escucharas ruidos adentro del placard!!! 	<ul style="list-style-type: none"> -¡Si pisás caca de perro! -Si pensaste que le habías puesto azúcar a la leche pero cuando la tomás descubrís que en realidad ¡¡le pusiste sal!!

Participantes	Alegría	Tristeza	Enojo	Miedo	Sorpresa	Asco

Escribí el nombre del ganador: _____



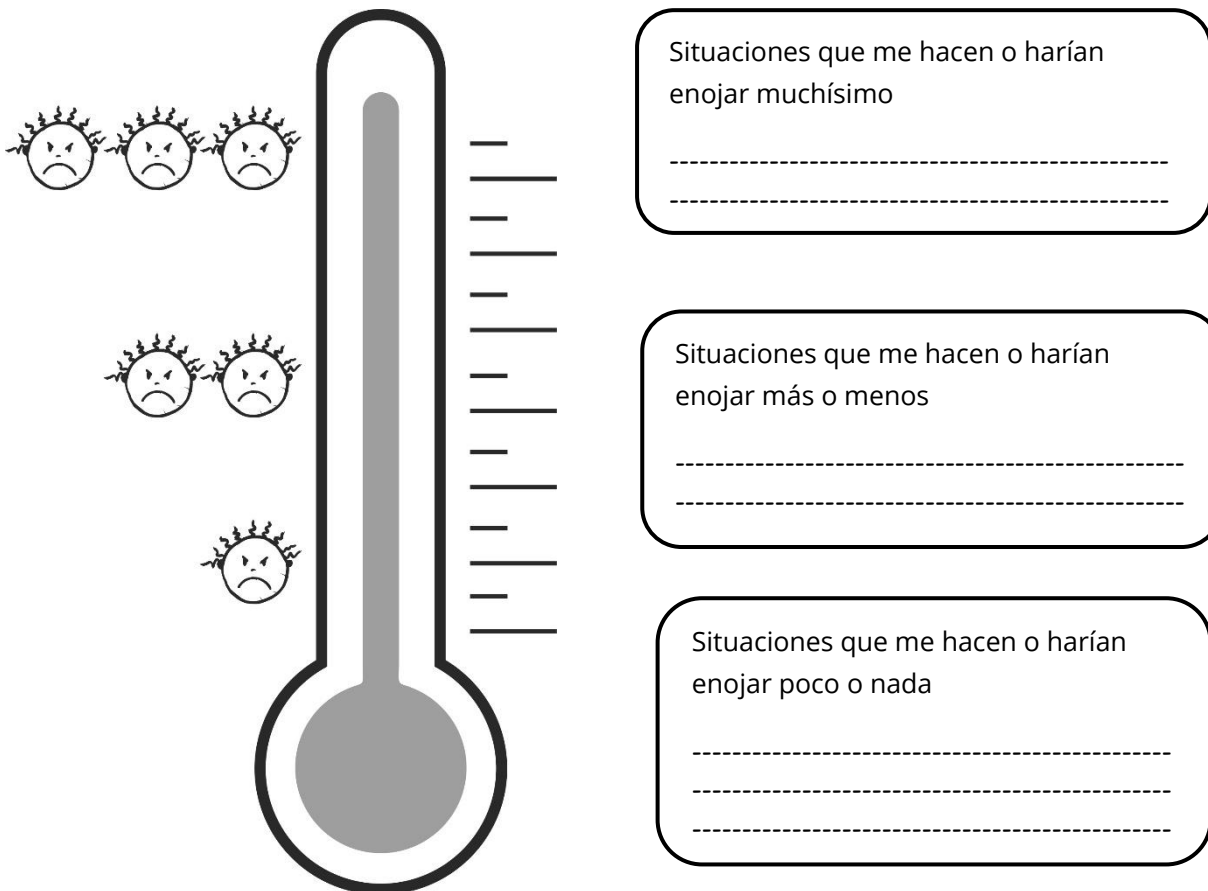


Actividad N° 2 “El termómetro del enojo”

(adaptada de Bunge, Gomar & Mandil, 2008)

Mirá el termómetro de más abajo

En la parte baja está frío y no se experimenta enojo. A medida que empieza a subir la temperatura aumenta el enojo. Escribí situaciones que te hacen enojar poco o nada, situaciones que te enojan más o menos y situaciones que te enojarían muchísimo si ocurrieran. Elegí otro sentimiento y creá tu propio termómetro, por ejemplo, el termómetro de la alegría, de la tristeza, de la ansiedad o el miedo.



Situaciones que me hacen o harían enojar muchísimo

.....

.....

.....

Situaciones que me hacen o harían enojar más o menos

.....

.....

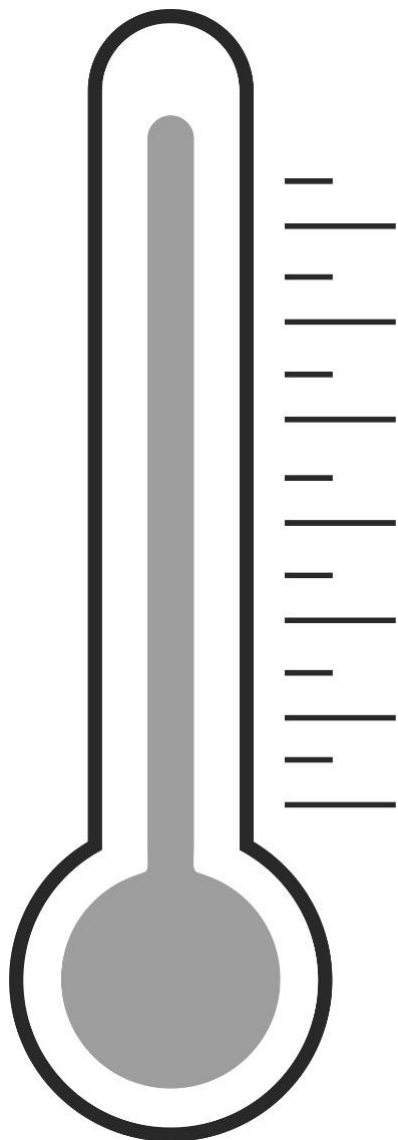
.....

Situaciones que me hacen o harían enojar poco o nada

.....

.....

.....



Situaciones que me hacen o harían
(alegrar/entristecer/asustar) muchísimo

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

Situaciones que me hacen o harían
(alegrar/entristecer/asustar) más o menos

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

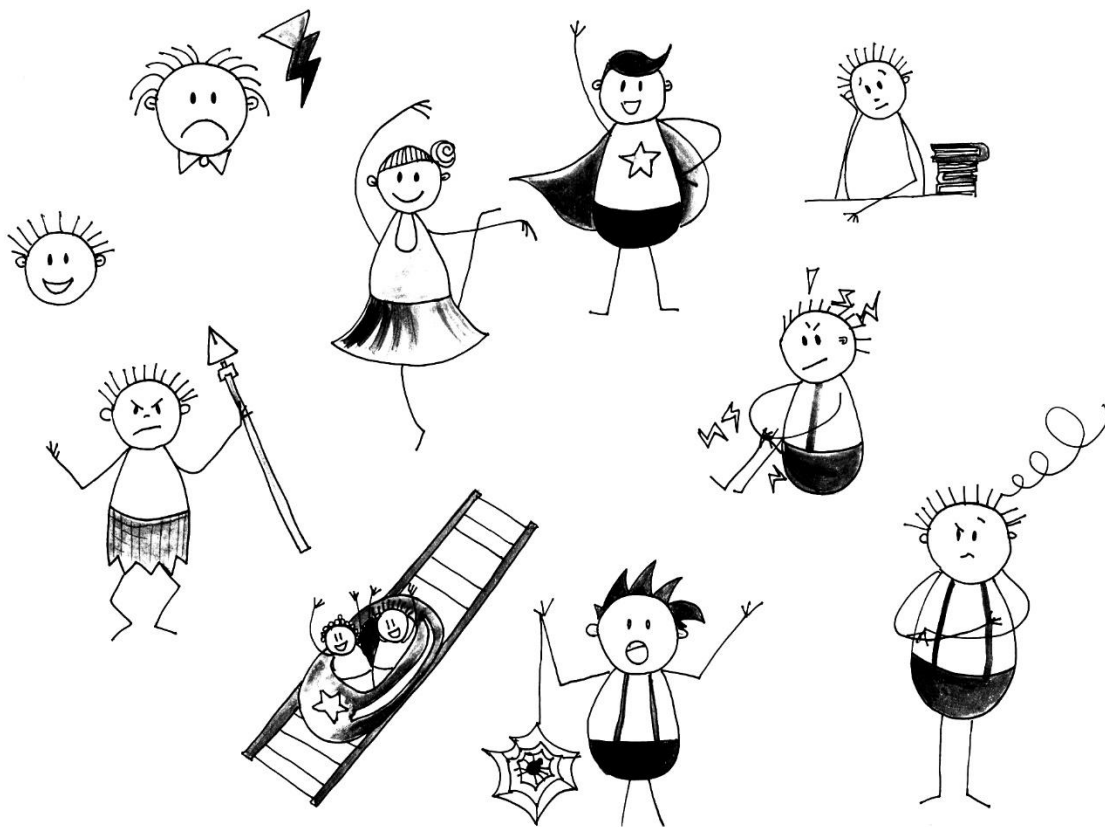
Situaciones que me hacen o harían
(alegrar/entristecer/asustar) poco o nada

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

Actividad N° 3 “Nombrá ese sentimiento”

(adaptada de Seiler, 2008)

Por la expresión de alguien podemos imaginarnos qué o cómo se está sintiendo. Imaginá qué pueden estar sintiendo estas personas en estas situaciones uniendo con flechas las expresiones con los sentimientos. No hay respuestas correctas o incorrectas, sólo es importante lo que vos pensás que pueden estar sintiendo los personajes. Después, en pequeños grupos compartan y comparen lo que eligió cada uno.



Alegre	Entusiasmado	Frustrado	Molesto	Bajoneado
Enojado	Asustado	Triste	Divertido	Poderoso

Actividad N° 4 “Sentimientos diferentes”

(adaptada de Seiler, 2008)

¿Cómo te sentirías en cada una de estas situaciones? Después compartí tus respuestas en pequeños grupos.

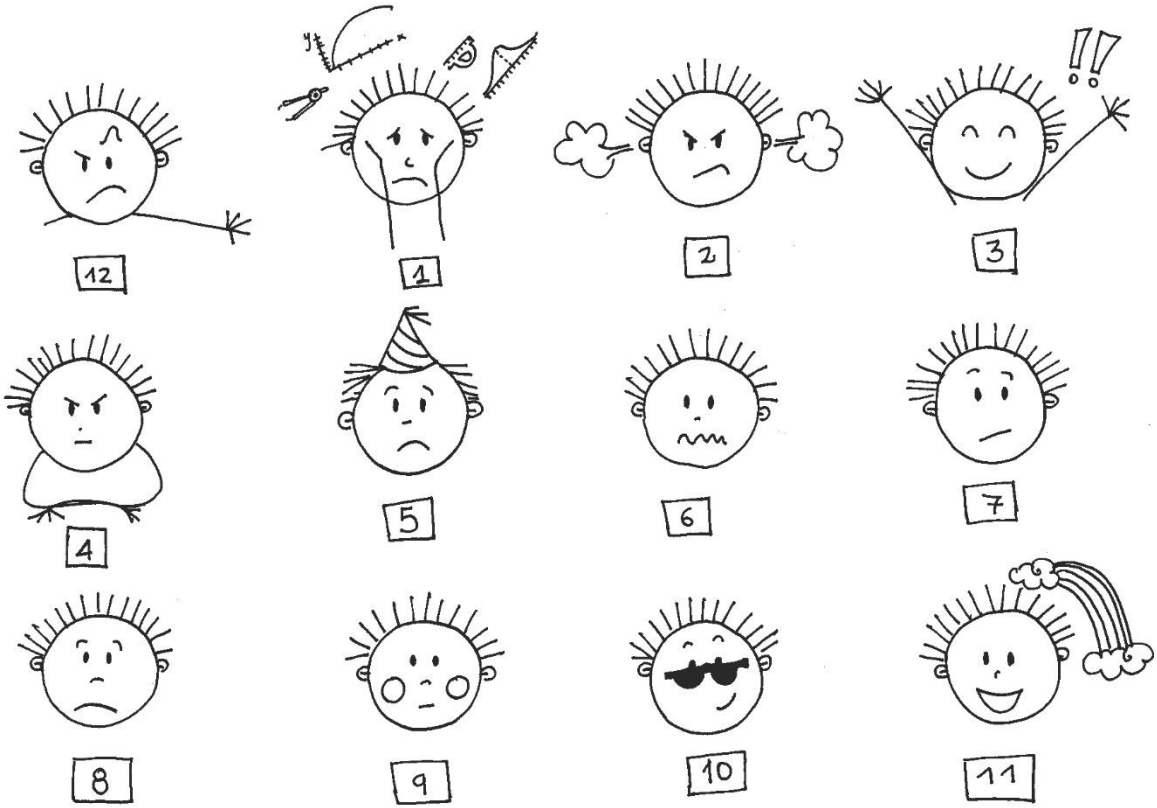
¿Cómo te sentirías si vieras una araña ahora mismo subiendo por la pata de tu silla?				
Enojado	Molesto	Desilusionado	Asustado	Triste
Aterrorizado	Sorprendido	Contento	Relajado	Curioso
¿Cómo te sentirías si la seño les dice que a partir de ahora se pueden copiar en las pruebas?				
Enojado	Molesto	Desilusionado	Asustado	Triste
Aterrorizado	Sorprendido	Contento	Relajado	Curioso
¿Cómo te sentirías si escuchás pasos en el techo mientras estás durmiendo?				
Enojado	Molesto	Desilusionado	Asustado	Triste
Aterrorizado	Sorprendido	Contento	Relajado	Curioso

Actividad N° 5 “Situaciones y caras”

(adaptada de Fox et al., 2003)

¿Qué cara pondría una persona que viviera una situación como esta? Leé cada situación y elegí la expresión del rostro que te parece que alguien podría poner en una situación como esa.

A este personaje le pasó que...	Es el personaje número...
Estuvo todo el día tratando de resolver un ejercicio de matemática pero no le salió, siente frustración.	
Unos compañeros lo insultaron en el patio, tiene bronca	
Sus papás le acaban de decir que lo van a llevar al cine, se siente entusiasmado	
Sus amigos no lo invitaron a jugar, siente enojo	
Su mejor amigo no va a poder venir a su cumpleaños, siente tristeza	
Se olvidó que hoy tenían prueba de lengua y no estudió, siente miedo	
Unos compañeros maltrataron a otro en el patio, siente desprecio por ellos	
Sus papás le habían prometido ir de paseo pero otra vez se olvidaron, siente desilusión	
Su mamá la retó delante de sus amigos, siente vergüenza.	
Ganó un torneo importante, siente orgullo	
Está por salir de vacaciones con su familia, se siente feliz	
Su mamá volvió a cocinar la comida favorita de su hermano, siente celos	



Actividad N° 6 “Haciendo caras en clase”

(tomada de Educar Chile, n/d)

Materiales

Computadora conectada a Internet.

En una computadora conectada a Internet ingresá al siguiente sitio:

Link (cópialo con mucho cuidado porque es muy largo):

http://odas.educarchile.cl/objetos_digitales/odas_lenguaje/basica/5to_gestos/index.html

Verás la primera imagen y deberás comenzar la actividad pulsando el botón “Siguiente”. La actividad consiste en armar la expresión facial de una emoción ¡seleccionando los componentes adecuados!

Actividad N° 7: “La estatua y el muñeco de trapo”

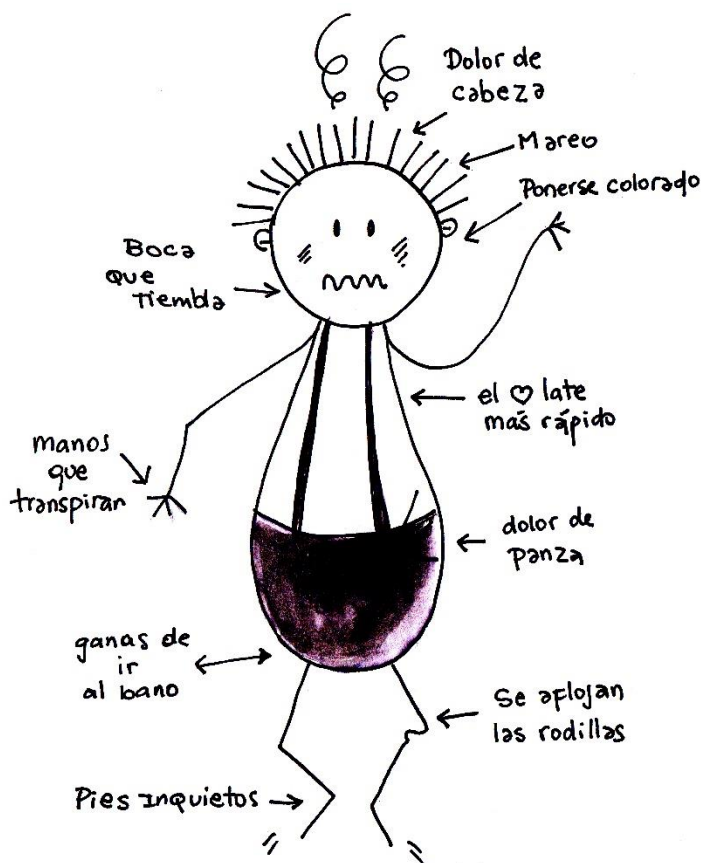
(adaptada de Bunge et al., 2009; Selier, 2008)

Prestá atención que la seño va a explicar un juego para hacer entre todos. Mientras la música suena hay que “bailar como un muñeco de trapo”, “bien relajado”, “bien flojito”, con los brazos “blanditos”, las piernas “flojitas”, respirando tranquilos. Cuando la música se detiene hay que convertirse en una estatua y quedarse bien rígido como piedra, con el cuerpo tenso y ¡casi sin respirar!

Actividad N° 8 "Señales corporales de preocupación y enojo"

(adaptada de Selier, 2008; The home teacher, 2011)

Mirá las reacciones corporales más comunes cuando alguien está muy asustado o preocupado. Miralas bien y después dibujá tus propias señales corporales cuando estás muy asustado o preocupado. Después, mirá las señales corporales típicas del enojo en los monstruitos y dibujá tus propios monstruos cuando vos estás muy enojado. Todas las personas somos diferentes así que es posible que tengas sensaciones distintas a las de otros compañeros.



Mis propias señales corporales cuando estoy muy asustado o preocupado

 <p>Calor en la cara y las orejas, ponerse colorado.</p>	 <p>Cejas fruncidas, cara y cuerpo tensos.</p>
 <p>Ganas de patear cosas.</p>	 <p>Respiración rápida.</p>

Mis propios "monstruos" cuando estoy muy enojado o molesto

Actividad N° 9 "Señales corporales"

(tomada de www.educaixa.com)

Materiales

Computadora conectada a Internet.

En una computadora conectada a Internet ingresá al siguiente sitio:

Link (copialo con mucho cuidado porque es muy largo):

https://www.educaixa.com/microsites/KitsCaixa_valores/emociones%20basicas/index.html

Tenés que seleccionar una emoción, mirar una escena, y luego escuchar el análisis de tres puntos: cómo se siente la emoción, como se siente en el cuerpo y si es agradable o no. Los personajes hablan el español de los niños de España, que es un poco diferente al español de los niños de Argentina. Esto puede parecerse gracioso al principio, pero recordá que lo importante es que te concentres en lo que los personajes dicen para aprender más sobre las distintas emociones.

IMPORTANTE:

PARA LA CLASE SIGUIENTE TRAE UN ALMOHADÓN, MANTITA O MUÑECO QUERIDO.

Actividad N° 10 “¡Quedate tranquilo!”

(tomada de Seiler, 2008)

¡Prestá atención que ahora la seño les va a dar un ejercicio para estar tranquilos y relajados!

Actividad N° 11 “Relajación Express”

(adaptada de Macklem, 2008)

El ejercicio anterior hay que practicarlo muchas veces para aprender a relajarnos. A veces, cuando nos pasa algo que necesitamos relajarnos en el momento puede pasar no tenemos tiempo de hacer todo el ejercicio completo. Por eso te dejamos unas “tarjetas de emergencia” para que las tengas a mano y puedas usarlas si necesitás una relajación exprés. Practicá con la seño en clase, después elegí la que más te guste, recórtala y llevála con vos. Puede estar en tu cartuchera, la billetera, el bolsillo, ¡etc!

Inflá un globo. Inhalá profundo por la nariz. Exhalá todo el aire adentro del globo. Inflá el globo tres veces.



Olé una flor. Inhalá bien profundo para sentir su rico olor. Ahora apagá una velita de cumpleaños. Soplá fuerte para apagarla bien. Repetí esto tres veces.



Contá hasta 20 de dos en dos: 2, 4, 6, 8... Así hasta llegar a 20. Cuando llegás a 20 volvé de dos en dos hasta cero: 20, 18, 16... así hasta 0.

2, 4, 6, 8...

Tapate un agujerito de la nariz con un dedo.

Respirá profundo con el otro agujerito mientras contás hasta cinco.

Exhalá despacito.

Tapate el otro agujerito de la nariz con la otra mano.

Respirá profundo contando hasta cinco.

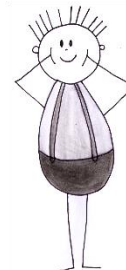
Exhalá despacito.



Actividad N° 12 "Movete

A veces, cuando te sentís triste o tenés pensamiento negativos que te dan vuelta en la cabeza una y otra vez, no es muy bueno perder mucho tiempo pensando una y otra vez sobre estos sentimientos y pensamientos. Para ayudar a "despejarlos" se pueden hacer estas cosas:

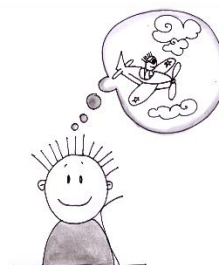
Hablar con alguien de confianza acerca de cómo te sentís. Pueden ser tus padres, un familiar, un maestro o un amigo. Escribí los nombres de personas de confianza con los que pensás que podrías hablar si algo te preocupa mucho:



Hacer algo que te gusta y disfrutás. A veces cuando te sentís bajoneado no tenés ganas de hacer nada. Muchas personas creen que para hacer algo hay que esperar a que vengan las ganas. ¡No es cierto! Las ganas vienen haciendo. Esto quiere decir, que, aunque no te den ganas de hacer algo, hacelo igual. Aunque sea una parte y vas a ver cómo las ganas van viniendo de a poquito. Escribí algunas cosas que te gustan hacer y que podrían ayudarte a sentirte mejor (por ejemplo, cocinar, jugar a las cartas, salir a caminar, etc.):



Imaginar que estás haciendo algo lindo. Algunas personas incluso empiezan por imaginarse a sí mismas haciendo algo que les gusta y con esto ya se empiezan a sentir un poco mejor, y a su vez, esto les da más ganas de empezar a hacerlo. Cerrá los ojos e imagináte haciendo algo que te gusta. Compartimos.

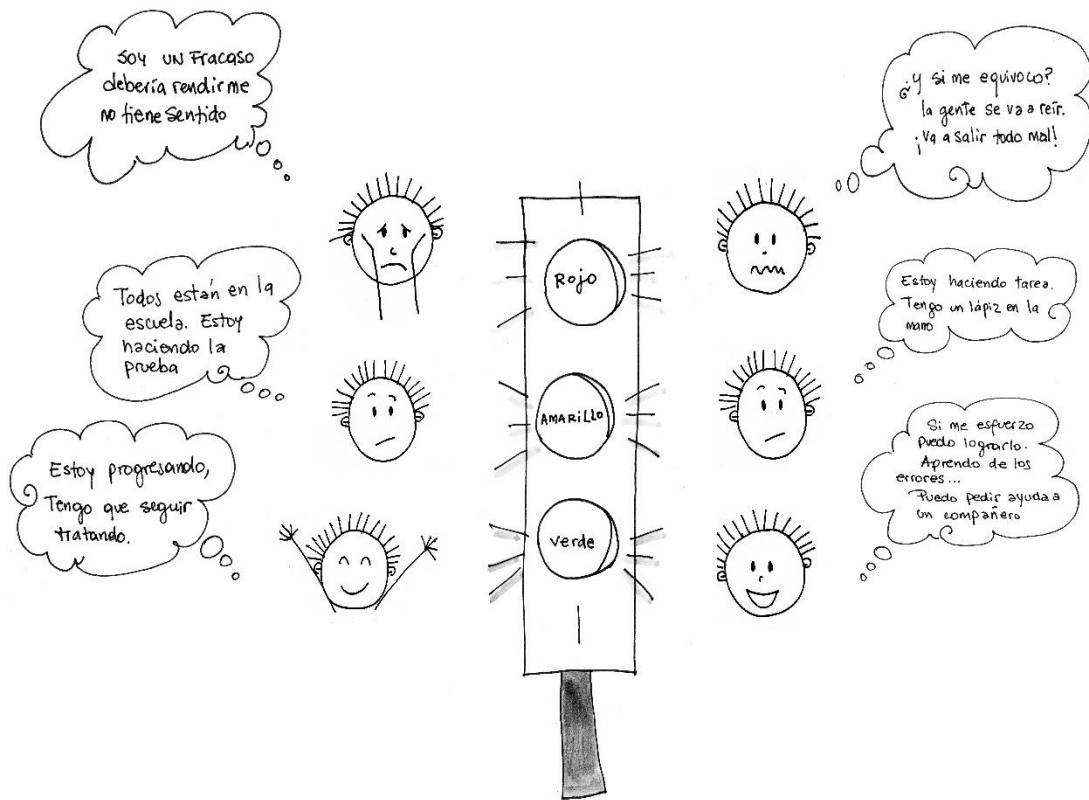


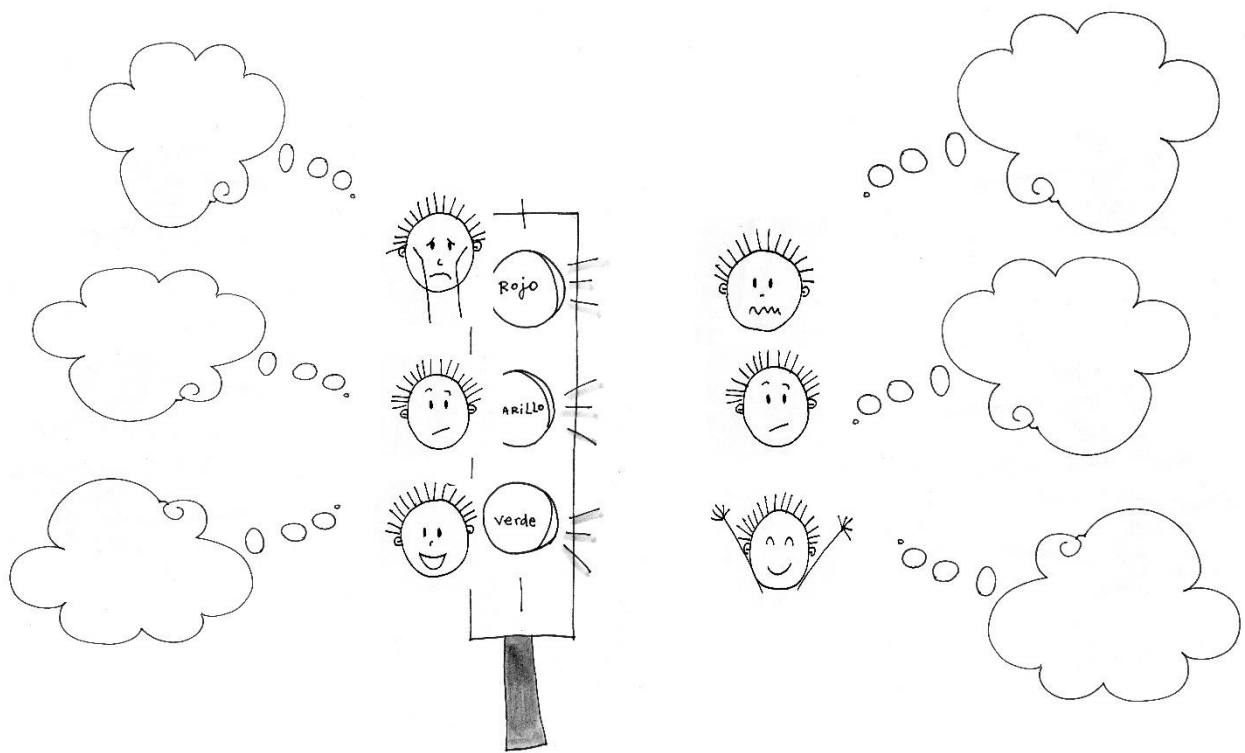
Actividad N° 13: "Los pensamientos"

(adaptada de Seiler, 2008)

Los pensamientos son palabras o imágenes que están en nuestra cabeza. Para comprender cómo funcionan y cómo se conectan con nuestros sentimientos podemos imaginar que son como las luces de un semáforo. Los pensamientos de luz roja son pensamientos que hacen que nos sintamos mal, tristes o enojados. Los pensamientos de luz verde son tranquilos y calmos y hacen que nos sintamos bien con nosotros mismos y las situaciones. Son útiles y nos ayudan a sentirnos mejor. Los pensamientos amarillos son "objetivos", es decir, no son ni positivos ni negativos simplemente describen una situación, "pasan como el viento". Veamos ejemplos de cada tipo

de pensamientos. Después escribí ejemplos de tus pensamientos de luz roja, amarilla y verde en las nubes en blanco.

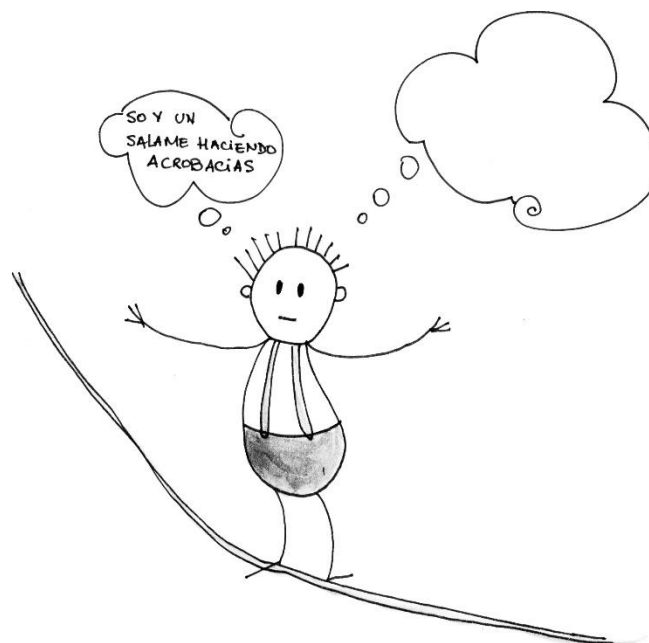




Actividad N° 14 "Cambiar los pensamientos de luz roja"

(adaptada de Seiler, 2008)

Leé los pensamientos de luz roja abajo. Fijate si podés cambiarlos por unos de luz verde. Después escribí tus propios pensamientos de luz roja más comunes, los que más tenés y escribí pensamientos de luz verde.



Pensamientos de luz roja	Pensamientos de luz verde alternativos
Nadie me banca porque soy feo/a. Mi pelo no es lindo, mi nariz es muy grande y mis piernas parecen fideos	A veces me siento feo/a pero esto no significa que realmente lo sea. Nunca nadie me dijo que soy feo/a. Además soy bueno/a en los deportes, en lengua y en música. Tengo amigos. Mis amigos me dicen que soy buen/a compañero/a.
No tiene sentido tratar de jugar en el equipo. Nunca me van a elegir a mí porque no soy bueno/a.	
Otra vez estoy nervioso. Ufa seguro que tartamudeo y me equivoco hablando enfrente de todos.	
Desaprobé matemáticas. Es la peor cosa del mundo.	
Perdimos el partido. Es mi culpa cien por ciento, yo siempre tengo toda la culpa cuando las cosas salen mal.	
Ya no hay nada que pueda hacer para mejorar la situación	

Referencias:

- Bunge, G., & Gomar, J. Mandil (2008). *Terapia cognitiva con niños y adolescentes aportes técnicos*. Buenos Aires: Akadia.
- EduCaixa, n/d. Emociones y sentimientos 1: Emociones básicas. [ONLINE] Available at: https://www.educaixa.com/microsites/KitsCaixa_valores/emociones%20basicas/index.html [Last Accessed 18/06/2016]
- Koeries, J., Marris, B. & Rae, T. (1988). *Problems Postcards. Social, emotional and behavioural Skills Training for disaffected and difficult children aged 7 to 11*. London: Lucky Duck/Paul Chapman Publishing. SAGE Publications Company.
- Madrigal, S. & García, M. (2009). *Superflex Takes on Glassman ant the Team of Unthinkables*. Think Social Publishing
- Macklem, G. L. (2008). *Practitioner´s guide to emotion regulation in school-aged children*. New York: Springer.
- Seiler, L. (2008). *Cool Conections with Cognitive Behavior Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- The Home Teacher (2011). Don´t be an angry bird. [ONLINE] Available at: <http://thehometeacher.org/2012/02/dont-be-an-angry-bird-lessons-on-anger-management-for-kids.html> . [Last Accessed 01 Junio 2014].
- Fox, L., Dunlap, G., Hemmeter, M.L., Joseph, G.E., & Strain, P.S. (2003) The Teaching Pyramid. *Young Child*, July, 2-4.

