



Guía didáctica

Gemma Filella

Laura Gasol

Pilar Rueda

Datos CIP. Servicio de Biblioteca y Documentación de la Universidad de Lleida

Filella Guiu, Gemma

Happy 12-16: guía didáctica/ Gemma Filella, Laura Gasol, Pilar Rueda. Lleida: Ediciones y publicaciones de la Universidad de Lleida, 2018. 107 páginas; 29,7 cm. ISBN 978-84-9144-261-5 (en línea).

I. Gasol, Laura II. Rueda, Pilar 1. Educación emocional. 2. Gestión de conflictos.

316.74:37(036)

37:316.74(036)

Esta publicación ha contado con el apoyo del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.

© Ediciones de la Universidad de Lleida, 2018

© De los textos: las autoras

Diseño gráfico y maquetación: Ediciones y Publicaciones de la UdL
Capturas de pantalla: Kaneda Games, SL

ISBN: 978-84-9144-261-5

Índice

GUÍA DIDÁCTICA.....	7
Solucionario: <i>Cuaderno del alumno</i> y tablas de los conflictos	24
Mercedes y su cumpleaños	28
Mentiras	31
Burla	34
Amigo de comedor	37
Esta es mi bolsa.....	40
Secretos al oído.....	43
Pareja de autobús	46
Juan y sus gafas.....	49
Sin postre	52
Deberes.....	55
Dumbo	58
Agua en el plato	61
Por fin un NO.....	64
Partido de fútbol	67
Partida de ajedrez.....	70
El fútbol y Ramón	73
Mural de fin de curso	76
Pasar cuentas.....	79
Gordi	82
Mi madre y yo.....	85
¡Qué bocadillo más bueno!	88
No he copiado.....	91
Cromos y saltar la comba	94
Ceder con inteligencia emocional.....	97
Mesas del comedor	100
Autoevaluación final del Cuaderno del alumno 8-12	103
Anexos.....	105

PRESENTACIÓN

El programa *Happy 8-12* desarrolla las competencias emocionales enfocadas a la resolución asertiva de los conflictos en el aula. Este programa consta de:

Guía didáctica

Es la herramienta básica para el docente. La guía se compone de:

1. Manual del videojuego: incluye la justificación y los referentes teóricos, la estructura del videojuego, el cuadro del proceso de regulación emocional, el orden de aparición de los conflictos, ejemplos del desarrollo de un conflicto y la tabla de puntuación de las estrategias-herramientas de regulación que aparecen en el conflicto.
2. Orientaciones metodológicas para el desarrollo de las sesiones de *Happy 12-16* (inicio, desarrollo y final).
 - 2.1. Orientaciones metodológicas básicas
 - 2.2. Actividad previa: esquema modelo para trabajar la conciencia emocional
3. Solucionario: soluciones *Cuaderno del alumno* y tablas de los conflictos

Cuaderno del alumno

El *Cuaderno del alumno* es la herramienta complementaria del videojuego del alumno. Su finalidad es facilitar la asimilación y la acomodación de los contenidos del videojuego para ayudar al alumno a hacer la transferencia del aprendizaje a su contexto real.

La estructura contiene tres tipologías de actividades:

- “Diario emocional”: tiene la finalidad de devolver al alumno al conflicto del videojuego.
- “Práctica”: tiene la finalidad de potenciar el “saber hacer”.
- “Es tu turno”: tiene la finalidad de trabajar el “saber ser y estar”.

En total, se proponen setenta y cinco actividades.

Videojuego Happy 12-16

Es el contenido-eje del programa *Happy 12-16* para el aprendizaje de la regulación emocional y la resolución asertiva de los conflictos. Se accede a través de la web www.emotionalgames.com/happy8_12/game/Ensenyament/SetupHappy812.exe con el correspondiente código de acceso.

Aclaración lingüística

Cada vez que aparecen las palabras *profesores, tutores, maestros, padres, hijos, hermanos, alumnos* y *mediadores* se entiende que se hace referencia a los dos sexos indistintamente.

GUÍA DIDÁCTICA

1. Manual del videojuego

Introducción

El videojuego *Happy 8-12* es una herramienta que ayuda a los profesores a educar las emociones de los alumnos para que aprendan a resolver los conflictos cotidianos con su grupo de iguales con asertividad, con el fin de mejorar la convivencia y la cohesión social en el aula y, por extensión, en todo el centro.

Actualmente hay consenso a la hora de señalar que muchas de las agresiones de los niños a sus iguales no se deben a un exceso de hostilidad, sino que tienen más relación con la falta de habilidades y estrategias para resolver los problemas sociales de forma eficaz.

En este videojuego, aunque se entrena la posibilidad de enfrentarse al conflicto de forma asertiva, somos conscientes de que hay otras respuestas, como la defensa, la respuesta pasiva y la huida, que se pueden considerar adecuadas en determinadas situaciones atendida la falta de cultura en la resolución de conflictos. Por ejemplo, la respuesta pasiva sirve cuando consideras que no estás preparado para enfrentar la situación y, por lo tanto, es mejor no hacer nada para no empeorar la situación conflictiva. Por otro lado, huir es una herramienta clave cuando crees que tu vida está en riesgo.

Los dos grandes pilares en el ámbito teórico son la educación emocional y la resolución de conflictos. La conclusión general de las revisiones realizadas a escala internacional sobre el impacto de los programas de aprendizaje en habilidades emocionales y sociales es contundente. Estos programas promueven el desarrollo integral de niños y jóvenes y actúan como un factor de prevención de problemas en el desarrollo y en la mejora del rendimiento académico.

Este videojuego tiene en cuenta las orientaciones de la psicología evolutiva, las habilidades cognitivo-lingüísticas y el desarrollo de los seis estadios morales de Piaget-Kohlberg. Se basa en las competencias de la educación emocional propuestas por el Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP): **conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar**. En concreto, las estrategias de regulación emocional propuestas parten del modelo de James Gross, que señala las tres estrategias siguientes: cambio de atención, reevaluación cognitiva y cambio de situación.

Objetivos

Objetivo general del videojuego:

Entrenar las competencias emocionales para prevenir y reducir el número de conflictos, disminuir la ansiedad del alumnado, mejorar el clima de centro y el rendimiento académico, y prevenir el acoso escolar.

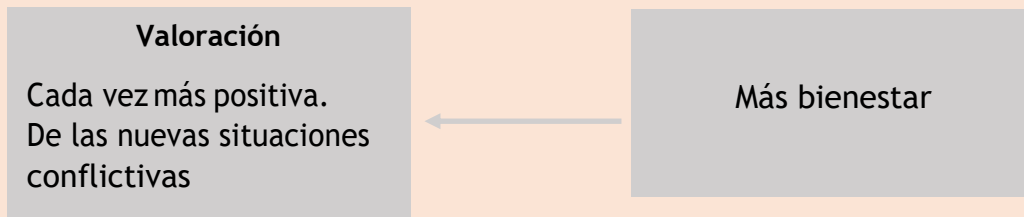
Este objetivo general se puede desglosar en los siguientes objetivos específicos:

- Ser consciente de las emociones que se sienten ante un conflicto.
- Entrenar la capacidad empática en una situación conflictiva.
- Conocer, aprender y poner en práctica estrategias de regulación emocional propia y ajena.
- Utilizar la comunicación asertiva para la resolución de conflictos.

Descripción del videojuego

El videojuego presenta 25 conflictos agrupados en los cinco días de la semana (de lunes a viernes). Cada día está dividido en dos partes: la primera recoge los conflictos que surgen en el centro educativo y la segunda los que se dan en casa entre los hermanos. El proceso que se sigue para la resolución de las situaciones conflictivas es el siguiente:

Proceso de regulación emocional				
Situación conflictiva	1er paso	2º paso	3er paso	4º paso
		Conciencia emocional	Semáforo	Estrategias de regulación
	Percibir y reconocer Comprender		Dar la importancia justa y distraerse con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música...), Explicarlo a un adulto, explicarlo a un amigo o escribirlo en el diario. Pedir ayuda al mediador/maestro. Reestructuración cognitiva: cambiar la manera de pensar. Buscar solución.	N (Nombre) E (Emoción) M (Motivo) O (Objetivo) Juan, me siento triste y decepcionado porque hace días que no hablamos. Me gustaría saber el motivo y poderlo solucionar.





Ejemplo de desarrollo de un conflicto

Antes de empezar, se selecciona el personaje. El videojuego presenta dos posibilidades de elección de sexo.





Aparecen los conflictos en el minimapa. Hay dos posibilidades para acceder al conflicto:

- Una opción es ir andando, siguiendo el minimapa, hasta encontrar el bocadillo.
- Otra opción es hacer clic en el símbolo “pausa” del minimapa (), seleccionar el conflicto del tablón de anuncios y después clicar en la imagen de los pies: 



A continuación, aparece el primer momento del conflicto, que es el enunciado. En algunos conflictos, la situación del protagonista será de persona agredida y, en otros, de persona que agrede o de observador.



Una vez leído el conflicto, hay que preguntarse: "¿Qué emociones siento al leer el conflicto?" Se pueden marcar 9 posibles emociones (todas son válidas, se pueden escoger las que se quiera y no dan puntos, porque, de acuerdo con las bases teóricas de la neurociencia, todos sentimos lo que sentimos, es decir, todas las emociones son legítimas).



Como se puede observar, se da la posibilidad de practicar la comprensión emocional y se legitiman las emociones ("Es normal lo que sientes").

A continuación, aparece el semáforo (STOP Y RESPIRO HONDO, PIENSO qué problema tengo).

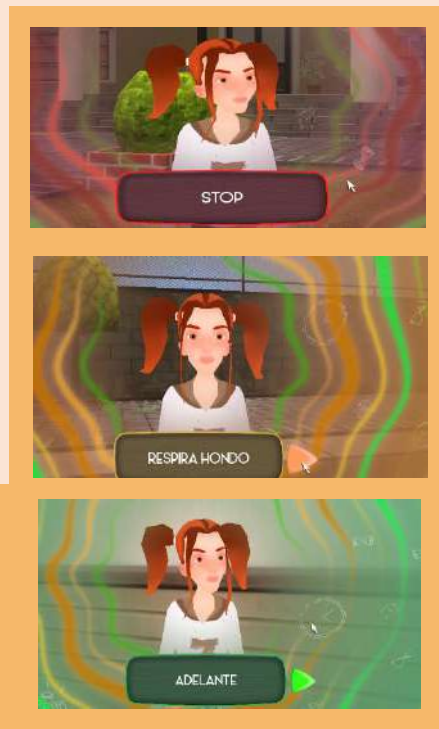
El semáforo sirve para parar y disponer de tiempo, lo que llamamos distanciamiento temporal. Este tiempo es imprescindible para que la intensidad emocional disminuya. Algunas personas utilizan, además de la correcta respiración, la relajación, la visualización o la atención plena o *mindfulness*. Es evidente que el tiempo que se necesita para que la intensidad emocional baje no es el mismo para cada persona.

¿Cómo se utiliza la técnica del semáforo? Cada color tiene una función:

Rojo: ¡Para! No grites, ni insultes.

Naranja: ¡Respira! En esta fase debes respirar hondo hasta que puedas pensar con claridad.

Verde: ¡Actúa! Cuando hayas conseguido tranquilizarte, lograrás responder de manera adecuada.



Seguidamente, se pregunta qué estrategias de regulación se pueden utilizar para resolver el conflicto. Aparecen 5 posibilidades. Se ha de elegir hasta un máximo de 4, y todas tienen una puntuación determinada (en total, suman 1.000 puntos). Algunas se pueden utilizar inmediatamente y otras en otro momento.

Las estrategias de regulación son las siguientes:



Puntuación de las estrategias de regulación

HERRAMIENTAS	JUSTIFICACIÓN	PUNTUACIÓN	
		Conflicto puntual leve	Conflicto puntual grave o recurrente
Dar la importancia justa y distraerse con otras cosas (haciendo deporte, pintando, escuchando música...)	Es una herramienta eficaz para conflictos puntuales que no se pueden solucionar en el momento. Es preferible, por tanto, distraerse haciendo otras actividades que no pensar en el conflicto e intensificarlo.	100	0
Explicarlo a un amigo/ adulto o escribirlo en el diario	<p>Con esta herramienta se busca el apoyo social. Expresar lo que sentimos ayuda a ser conscientes de la situación emocional y, por tanto, facilita su regulación. Se prioriza cuando el conflicto puede ser resuelto sin la ayuda de una persona adulta.</p> <p>Se valora el apoyo social de la persona cercana, como el amigo. Se potencia el lenguaje interno con el diario para poder desarrollar la capacidad de autorregulación. Se prioriza el diario cuando no se quiere o no se puede explicar el conflicto a una persona.</p>	100	100
Pedir ayuda al mediador o al tutor...	Esta herramienta es una forma de pedir ayuda. Se prioriza cuando se trata de conflictos recurrentes o puntuales graves que pueden desencadenar en <i>bullying</i> .	0	300
Reestructuración cognitiva: cambiar la manera de pensar	Con esta herramienta se intenta reevaluar el conflicto desde una perspectiva positiva, aceptando nuestra responsabilidad en el conflicto y empatizando con el otro. Es una de las herramientas más eficaces, aunque requiere de un gran entrenamiento. Es una de las que da más puntos.	400	300
Buscar la solución	Después de haber conseguido la reestructuración cognitiva, se busca la respuesta adecuada, que normalmente es hablar de forma asertiva con las personas implicadas en el conflicto. Es una de las herramientas más eficaces, aunque requiere de un gran entrenamiento y de vencer muchos miedos. Es una de las que da más puntos.	400	300

Una vez escogidas las estrategias de regulación, aparecen cuatro posibles respuestas al conflicto:

1. Una respuesta asertiva o adecuada: se manifiesta lo que se piensa y se siente con convicción y sin amenazas.
2. Una respuesta pasiva: no se defienden los intereses ni se expresan los deseos y las opiniones.
3. Una respuesta agresiva: el lenguaje es amenazante, agresivo y ofensivo.
4. Una respuesta para “despistar”.



Un posible modelo asertivo es el NEMO:

N = Nombre de la persona con la que quieres hablar

E = Emociones que se sintieron y que ahora ya no se sienten porque se han regulado correctamente

M = Motivo por el que se sintieron las emociones (desencadenante del conflicto)

O = Objetivo de tu comunicación (¿Qué se quiere conseguir con la conversación?)

Ejemplo:

Laura le dice a María que no sabe multiplicar (4º curso de Educación Primaria).

Respuesta asertiva de María:

N = Laura

E = Me he disgustado.

M = Porque me has dicho que no sé multiplicar

O = Me gustaría que no me lo dijeras más, porque tú sabes que sí lo sé hacer.

De cada respuesta inadecuada hay una explicación razonada del porqué de la incorrección. Para cada respuesta adecuada, se obtienen 500 puntos, que se suman al marcador; además, la barra de la autoestima aumenta.

Una vez seleccionada la respuesta adecuada, se vuelve a preguntar qué siente el personaje y se debe pulsar sobre 8 posibles emociones positivas (todas son válidas, se pueden escoger las que se quieran y no dan puntos). Esta fase del videojuego tiene como objetivo mejorar el bienestar personal, que, de paso, beneficia el bienestar social, es decir, la quinta competencia emocional (competencias para la vida y el bienestar).

Los puntos sirven para dar una respuesta al alumno de cómo ha ido el proceso de resolución del conflicto. Si la puntuación es inferior a 1.500 puntos, significa que podría haber escogido una estrategia de regulación o una respuesta más adecuada y adaptativa al conflicto.



Evaluación

Los puntos resultantes indicarán el nivel de aprendizaje:

- Marcador: indica los puntos obtenidos en las estrategias de regulación y asertividad. Máximo: 45.000 puntos.
- Barra: regula la autoestima. La barra aumenta cuando se acierta la respuesta adecuada desde un principio y disminuye cuando no es así.

2. Orientaciones metodológicas

2.1. Orientaciones metodológicas básicas

El videojuego Happy y el Cuaderno del alumno están diseñados con el objetivo de ir más allá de la adquisición de conocimientos y habilidades sociales. Las situaciones de conflictos presentadas en el videojuego son cercanas al contexto real del alumno y le dan la oportunidad de intervenir de forma interactiva haciendo uso de los conocimientos y las habilidades que está aprendiendo. El Cuaderno del alumno ofrece la posibilidad de completar la comprensión, la reflexión y el discernimiento sobre cada situación conflictiva con el fin de reforzar, asimilar y acomodar todo lo que irá aprendiendo para transferirlo a la realidad.

Para que el alumno sea el constructor de su propio aprendizaje, el papel del maestro es el de guía, atento a las señales del alumno y a su lado para cuando sea necesario intervenir en algún tipo de bloqueo (cognitivo, cultural o emocional).

Propuesta metodológica

Aspectos organizativos:

- Duración: se recomienda trabajar un conflicto por sesión una vez a la semana, aunque se deja a criterio del profesorado la distribución y la frecuencia en función de los intereses y las necesidades de la comunidad educativa.
- Espacio: se dispondrá de un aula equipada con ordenador y proyector, de un aula de informática o bien de tabletas individuales.
- Recursos: se recomienda tener la imagen, tamaño cartulina, del proceso de regulación emocional en cada aula acompañado de la siguiente frase: “Aquí nos relacionamos así”, más la imagen del proceso de regulación emocional.
- Preparación: los 25 conflictos dentro del videojuego se distribuyen en cinco bloques que

corresponden a los cinco días de la semana (de lunes a viernes). El criterio para seleccionar el conflicto que se ha de trabajar puede ser el orden establecido en el videojuego o puede estar condicionado por algún acontecimiento vivido en el centro o en el aula.

- Modalidades de uso: cada sesión el maestro debe escoger a uno o dos alumnos del grupo clase para jugar a *Happy 8-12* utilizando el proyector. Si se dispone de aula de informática o bien los alumnos tienen tableta individual, podrán jugar individualmente o en grupo pequeño, siguiendo las recomendaciones para el desarrollo de la sesión.

Desarrollo de la sesión

- Inicio a partir de un hecho real: preguntamos al grupo clase si hay algún alumno que quiera compartir alguna situación conflictiva. Si es así, el alumno lo cuenta ante la clase. Durante la explicación, el profesor no interviene, solo escucha de manera activa. Se deja la resolución del conflicto pendiente para después de jugar y antes de hacer las actividades del cuaderno.
- Una vez finalizada la explicación, puede ser el mismo alumno o bien otro compañero el que juegue con el videojuego. Si se da el caso de que ningún alumno quiere explicar una situación, se empezará directamente con el conflicto del videojuego.

Jugar a *Happy 8-12*: durante el juego, el rol del maestro es el de guía y dinamizador. Tendrá que buscar siempre el feedback para reforzar y comprobar la comprensión y asimilación de los contenidos, con preguntas como:

- ¿Qué rol tiene nuestro personaje en este conflicto: persona que agrede, persona agredida u observador? ¿Por qué?
- ¿Qué emociones siente el protagonista? ¿Qué emociones sienten los otros personajes? (Todas las emociones son legítimas.)
- ¿Qué estrategias de regulación escogerías? (Puedes elegir cuatro de las cinco; aunque todas son buenas, algunas son más adecuadas que otras para un conflicto específico). Debemos tener clara la diversidad.
- ¿Cuál es la respuesta adecuada? ¿Por qué? Una alternativa para potenciar el entrenamiento de la respuesta es que tres alumnos voluntarios, mediante la técnica del roleplaying, representen un rol diferente -respuesta agresiva, respuesta pasiva y respuesta asertiva- en la situación de simulación del conflicto del videojuego. De este modo, los alumnos viven ellos mismos la expresión de los diferentes tipos de respuesta y, además, comienzan a estructurar y a entrenar el NEMO. No es estrictamente necesario que utilicen la respuesta asertiva que aparece en el videojuego, sino que se puede pedir a los alumnos que lo digan a su manera, siempre que sea adecuada.
- Este entrenamiento previo facilita también elegir la respuesta adecuada en el videojuego. Una vez han representado las respuestas, pueden sentarse y se sigue jugando con el videojuego.
- Después comprobamos los puntos obtenidos (máximo 1.500 por conflicto) y la barra de autoestima que hemos conseguido.
- Finalmente, entre todos daremos respuesta al conflicto real planteado por el alumno. Se intentará responder a la pregunta "¿Qué consecuencias tuvo la solución que diste en el conflicto?". El profesor preguntará cómo lo podría hacer y pedirá a los alumnos que aporten alternativas asertivas.

Recomendaciones para el debate

En este programa se enseña a los chicos el proceso para responder asertivamente-adecuadamente los conflictos siempre que sea posible, es decir, hablamos de la asertividad útil o adaptativa. En los casos en que los chicos no tengan claro que el otro pueda responder de forma correcta, es mejor no decir nada y esperar otro momento de la vida o pedir ayuda a la persona adecuada.

En los conflictos, se pueden dar diferentes tipos de agresiones:

- Agresión física: pegar, mojar, tirar piedras
- Agresión verbal: insultar, hablar mal, burlarse
- Exclusión social: no dejar participar, ignorar, echar del grupo
-

Es importante distinguir entre burla y broma. Cuando hacemos una broma, todos reímos; cuando hacemos una burla, sólo ríen unos cuantos.

Conclusión: No se puede aceptar ningún tipo de maltrato. Debemos apostar por la tolerancia cero en las conductas agresivas.

El rol del niño/a agredido no es fácil: el adolescente que sufre el maltrato "no puede resolver los conflictos solo, necesita la ayuda/apoyo de otro compañero de clase y del maestro. El tutor debe guiar a los compañeros para que ayuden a la víctima con preguntas reflexivas, como las siguientes:

¿Es obligatorio que un niño/a sufra en la escuela? ¿No es mejor que los niños seáis felices y lo paséis bien? ...

A veces el niño/a que sufre tiene la personalidad "especial", pero antes de empezar a sufrir no la tenía.

Rol de los "observadores": no podemos obviar el rol de los espectadores que a menudo aparecen en los conflictos recurrentes. Por un lado, los observadores pueden ayudar al niño agredido a salir de su rol y poder así solucionar los conflictos, y también pueden animar al agresor a mantener su rol.

Es obvio que el profesor debe potenciar que los observadores ayuden al niño/a y retiren el apoyo al agresor, esto es clave para acabar con el acoso escolar.

En este sentido, el profesor trabajará para reconocer y diferenciar entre "chivato" y avisar de un problema. Ejemplo de modelos de situaciones consecutivas que hay que trabajar:

- "¿Si nos robaran el coche, estaría mal llamar a la policía?"
- No.
- Si vemos que hacen sufrir a los demás, debemos pedir ayuda a un adulto.

El rol del niño / a que agrede tampoco es fácil: los adolescentes que provocan la agresión responden a un malestar interno que puede ser generado por emociones como el miedo, la envidia ... También se les debe ayudar para que puedan salir de este rol y no lo hagan más.

A menudo, con el apoyo del grupo, hacen cosas que solos no harían. ¿Son valientes? Otro tema que no se puede olvidar es que estas conductas son propias de ambos sexos.

Conclusión: No podemos dejar solo al agresor, pero tenemos que hacer todo lo que esté en nuestras manos para que deje de actuar de manera agresiva.

2.2. Actividad previa: esquema modelo para trabajar la conciencia emocional

Antes de empezar a trabajar el videojuego, sería necesario que el alumnado supiera reconocer las diferentes emociones básicas, es decir, que trabajara la conciencia emocional.

A continuación, se presenta una unidad didáctica para trabajar la conciencia emocional.

Introducción

La conciencia emocional es la primera competencia emocional desarrollada por el GROPE (2007), y es importante que se desarrolle previamente a Happy 8-12 porque facilita la adquisición de vocabulario emocional y permite identificar las manifestaciones corporales que provocan en uno mismo y en los otros, además de conocer y comprender la interacción entre emoción, pensamiento y comportamiento.

Temporalización

Dos sesiones de una hora de tutoría cada una antes de iniciar el videojuego Happy 8-12.

Objetivos didácticos

- Identificar las emociones básicas y darse cuenta de la importancia que tienen para entenderse a uno mismo y entender a los demás.
- Comprender el cuento El rey y su halcón.
- Identificar las emociones que siente el rey.
- Comprender y validar las emociones del rey.
- Implicarse empáticamente en la situación que vive el rey.
- Reflexionar sobre la actuación del rey y buscar otras alternativas (pensamiento alternativo).
- Identificar situaciones en las que el alumnado haya sentido otras emociones que le hayan generado malestar.

Contenidos

- Toma de conciencia de las emociones.
- Identificación emociones.
- Comprensión y validación de las emociones de los demás.
- Identificación de la interacción entre emoción, pensamiento y acción.

Competencia emocional

*La conciencia emocional.

Contribución a las otras competencias del currículo:

- C. autonomía e iniciativa personal: conocer e identificar las emociones en el propio cuerpo (latido del corazón más rápido por nerviosismo...) ayudará a tener una imagen ajustada de uno mismo y a potenciar la autonomía y la independencia.
- C. social y ciudadana: identificar y conocer las emociones de los demás ayudará a tener más empatía y competencia social.
- C. aprender a aprender: identificar situaciones emocionales en un mismo potenciará el aumento de la autoestima, las propias posibilidades y la confianza para alcanzar nuevos objetivos y aprendizajes.
- C. lingüística: conocer las emociones permitirá conceptualizarlas y expresar ante los demás lo que uno siente y piensa de manera ajustada.

Desarrollo de las sesiones

1ª sesión de tutoría

Los primeros 20 minutos:

Visualización y descripción de imágenes (diálogo en gran grupo), en las que se puedan reconocer las emociones que sienten las personas.

A partir de aquí, explicación del significado de la conciencia emocional y microcompetencias. Por ejemplo:

"Estás en la cola del supermercado y un señor mayor se cuela justo delante de ti".

"Esperas un viaje con mucha ilusión y un día antes coges un buen resfriado".

"Has estudiado mucho para el examen, pero lo has suspendido".

"Te entrenas con muchísima ilusión, entusiasmo y motivación con tu equipo y en un partido importante el entrenador decide que te quedes en el banquillo".

"Estudias música desde que tienes 6 años. Hoy tienes tu primer concierto de música clásica para piano, con una audiencia de más de 100 personas".

Los 20 minutos siguientes:

A partir de las situaciones anteriores, se explicarán:

Las emociones básicas (negativas, positivas, ambiguas y estéticas) y la interacción emoción-pensamiento-acción.

Los últimos 10 minutos (aproximadamente):

Cada alumno elegirá una emoción (puede ser negativa, positiva, ambigua o estética) y responderá en un papel las siguientes preguntas*. Ejemplo: alegría

- ¿La emoción que has elegido la sientes a menudo? (Posible respuesta: sí, la siento casi a diario).
- ¿Qué notas en el cuerpo cuando aparece? Noto que el corazón se acelera...
- ¿Qué haces o dices cuando sientes esta emoción? Tengo muchas ganas de hacer cosas: salir al patio, cantar, reír, bailar...
- ¿Has visto que algún amigo o familiar sienta esta misma emoción? Sí, mis padres.

*Las respuestas serán válidas siempre que estén bien argumentadas. En lugar de responder las preguntas, se pueden hacer representación (en pequeño grupo) de situaciones en que se muestren las diferentes emociones.

Recursos para la 1ª sesión de tutoría

Recopilación de imágenes (situaciones emocionales).

Por ejemplo: niños discutiendo, riendo, llorando, cantando, etc.

Información complementaria para el docente:

Por **emoción** entendemos un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como una respuesta a un evento externo o interno.

Es conveniente destacar que las emociones tienen tres tipos de componentes: *fisiológico* (cambios corporales), *cognitivo* (pensamientos) y *comportamental* (conducta).

Desde el punto de vista fisiológico podemos afirmar que las emociones generan unos cambios corporales involuntarios. Por ejemplo, cuando alguien tiene que interpretar una obra de teatro ante un gran número de personas, la emoción más característica que nos invade es el miedo. Este tipo de emoción, como todas las demás, despierta en nosotros un tipo de sintomatología característica. Las manos nos empiezan a sudar, percibimos una gran opresión en el pecho (o lo que coloquialmente se conoce como un nudo en la garganta) y de repente parece que hemos olvidado el guion de la obra porque somos incapaces de recordar las frases que previamente habíamos memorizado. Este tipo de reacciones físicas ante una emoción determinada, como, por ejemplo, el miedo, son las respuestas físicas que nuestro cuerpo experimenta a partir de esta emoción.

Otro de los sistemas que se ven implicados en la experimentación de una emoción en concreto es el cognitivo, que hace referencia a la toma de conciencia de las emociones que sentimos y los pensamientos que se desencadenan cuando experimentamos estas emociones. En el caso que estábamos relatando, es fácil que ante el miedo escénico una persona piense que no podrá seguir el guion de manera coherente y que por su culpa la obra será un desastre. Este tipo de pensamientos pueden hacer aumentar la intensidad de esta emoción y, por tanto, implicar una retroalimentación entre el tipo de pensamiento y el proceso emocional.

Dicho de otro modo, los estudios neurocientíficos nos demuestran que experimentar unos tipos de pensamientos muchas veces implica unos patrones de actividad neuronal determinada y, por tanto, poco a poco la experiencia emocional ante un tipo de situaciones determinadas condicionará nuestro pensamiento, y este irá configurando, a su vez, los procesos emocionales que experimentamos.

Así pues, la experiencia y los recuerdos de situaciones pasadas implicarán que nosotros experimentemos una determinada emoción ante una situación concreta. A la vez, el hecho de experimentar esta emoción implicará también un tipo de pensamientos concretos. Por eso decimos que es un proceso de retroalimentación.

Los procesos emocionales implican procesos cognitivos y los procesos cognitivos implican también procesos emocionales. Finalmente, debemos mencionar que en los procesos emocionales también interviene el sistema conductual, que es el más fácil de observar porque es la respuesta que desencadena ante la experimentación de la emoción, ya que la emoción predispone a la acción. Si en este momento en concreto tengo que salir al escenario a actuar ante el público y, como hemos comentado, me invade una gran sensación de miedo, es probable que mis primeras palabras se escuchen entrecortadas y me sitúe en el escenario con gran rigidez, sin hacer ningún gesto, e incluso pueda decidir no actuar.

Pero si nos detenemos a pensar en la cantidad de personas que salen al escenario cada día, podemos deducir que no todos han de experimentar miedo ante esta situación, o al menos no con la misma intensidad, e incluso con unas respuestas físicas diferentes. Los fenómenos emocionales tienen, por tanto, algunas características o patrones similares de comportamiento; sin embargo, también presentan especificidades individuales en cada uno de nosotros. Un grupo de personas ante una misma situación (sea cual sea) no reaccionaría de la misma manera, ya que la respuesta emocional depende de la biología de cada persona, de la vida que ha tenido y de las experiencias que ha vivido, aunque la situación que genera la emoción sea la misma.

Resumiendo, podríamos decir que sentir una emoción u otra depende de:

Biología (ADN) + Ambiente (VIDA) + Situación

Esto demuestra que todas las emociones son legítimas o válidas porque todos somos diferentes, y que de ahora en adelante solo podremos "juzgar" la conducta que estas emociones desencadenan, no la emoción en sí misma.

La **conciencia emocional** es la capacidad para darse cuenta de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado (Bisquerra, 2007). Contiene las siguientes **microcompetencias**:

Toma de conciencia de las propias emociones. Es la capacidad de percibir con precisión los sentimientos y las emociones propias, identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los sentimientos de cada uno debido a una inatención selectiva o a dinámicas inconscientes.

Dar nombre a las emociones. Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y la utilización de las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.

Comprensión de las emociones de los demás. Es la capacidad de percibir con precisión las emociones y los sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos en la emoción. Ambos se pueden regular por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, por lo que resulta difícil discernir cuál es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

La **conciencia emocional** es el primer paso para poder pasar a las otras competencias emocionales:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Competencia social

Competencias para la vida y el bienestar.

A continuación, se presenten las emociones básicas que se trabajaran durante el curso escolar con el videojuego *Happy 8-12*.

Es importante remarcar que todas las emociones son imprescindibles para vivir, a pesar de que a veces las emociones negativas generan malestar (miedo, rabia...), pero también las positivas, como la euforia, que la sentimos cuando tenemos una excesiva alegría y nos impide tomar las decisiones de manera correcta.

Emociones negativas	
Ira	Rabia, cólera, odio, furia, indignación, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, envidia, impotencia...
Miedo	Temor, horror, pánico, terror, espanto, fobia...
Ansiedad	Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, consternación...
Tristeza	Depresión, frustración, decepción, pena, dolor, pesimismo, soledad, abatimiento, disgusto...
Vergüenza	Culpabilidad, timidez, inseguridad...
Aversión	Hostilidad, antipatía, asco...

Emociones positivas	
Alegría	Entusiasmo, euforia, excitación, diversión, placer, gratificación, satisfacción...
Amor	Afecto, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, amabilidad, respeto, devoción, adoración, enamoramiento, gratitud...
Felicidad	Tranquilidad, paz, satisfacción, bienestar...
Emociones ambiguas	
Sorpresa	Desconcierto, confusión, perplejidad, imprevisto...
Esperanza	Motivación...
Compasión	Altruismo, ayuda, empatía...
Emociones estéticas	
Es cuando se reacciona ante ciertas manifestaciones artísticas con cualquier tipo de emoción.	

Emociones básicas y complejas más comunes	Emociones básicas ¿Cuándo las sentimos?
Rabia	- Cuando las cosas no pasan como esperábamos. - Cuando alguien no nos trata como creemos que nos merecemos.
Miedo	- Ante un peligro físico real, inminente y concreto: una fuerte tormenta, un accidente.
Ansiedad	- Cuando el peligro no es palpable, ante una amenaza incierta.
Tristeza	- Cuando experimentamos la pérdida irreparable de alguien (o de algo) que amamos.
Vergüenza	- Cuando nuestro comportamiento se aleja de la imagen que quisiéramos dar.
Culpa	- Cuando transgredimos un imperativo moral.
Repugnancia	- Cuando estamos cerca de un objeto, una idea o una situación que rechazamos.
Celos	- Cuando se percibe que la otra persona da a una tercera algo que se quiere para sí mismo (normalmente, atención, amor o afecto).
Envidia	- Cuando deseamos lo que el otro tiene.
Alegría	- Cuando estamos contentos, animados.
Amor-cariño	- Cuando sentimos un gran afecto hacia personas, objetos o seres vivos, no necesariamente recíproco.
Gratitud	- Cuando apreciamos o reconocemos un beneficio que se ha recibido o se recibirá.
Felicidad	- Es la emoción más deseada. Implica satisfacción y ausencia de sufrimiento.
Alivio	- Cuando dejamos de sufrir.
Sorpresa	- Puede ser positiva o negativa. Abre la puerta a las otras emociones ante un hecho inesperado.
Esperanza	- Cuando no sentimos satisfacción, pero sí optimismo para obtener mejora.
Compasión	- Cuando nos sentimos afectados por el sufrimiento del otro.

Los primeros 15 minutos:

El maestro lee en voz alta el cuento *El rey y su halcón*.

Los 10 minutos siguientes:

A partir del cuento, y en gran grupo, se formulan las preguntas siguientes:

- ¿Qué emoción sintió el rey? Rabia, ira.
- ¿La puede sentir todo el mundo? Sí.
- ¿Dónde se forma? ¿Dónde la sienten? Ejemplo: en el estómago, en las manos...
- ¿Qué hacen las personas cuando las sienten? Se enfadan, gritan, se pelean...
- ¿Qué piensa el rey cuando el halcón le quita el cuenco?
- ¿Es normal sentir esta emoción? Sí.
- ¿Es bueno sentirla? Sí, pero no mucho tiempo.
- ¿Es una emoción agradable o desagradable? Desagradable.
- Explica cuándo te sientes así. Por ejemplo, al perder un partido, si suspendes un examen, cuando te enfadas con alguien...

Los próximos 15 minutos:

Haz un pequeño relato o un dibujo (o las dos cosas) que lleve un título que haga referencia a esta emoción.

Los últimos 10 minutos:

Realizar la evaluación de conciencia emocional (en recursos para la 2ª sesión).

Recursos para la 2ª sesión de tutoría

• Cuento: *El rey y su halcón*

Genghis Khan (1162-1227) estaba al frente del imperio mongol, que se extendía desde el este de Europa hasta el mar de Japón. Con su ejército, llegó a China y a Persia y conquistó muchas tierras.

Allá donde iba, los hombres decían que desde Alejandro Magno no había existido un rey como él.

Una mañana, cuando descansaba de las batallas, salió a cabalgar por los bosques acompañado de muchos amigos. Cabalgaban jovialmente, equipados con los arcos y las flechas, y los criados los seguían con los perros. Era una alegre partida de caza. Los gritos y las risas resonaban por todo el bosque porque esperaban cazar muchas presas. El rey llevaba su halcón favorito en la muñeca, ya que en aquellos tiempos los halcones se adiestraban para la caza. Estos, cuando oían una orden del amo, iniciaban el vuelo y buscaban las presas desde el aire. Si veían un ciervo o un conejo, se lanzaban encima, con la rapidez de una flecha. Durante todo el día Genghis Khan y sus cazadores atravesaron el bosque, pero no encontraron tantos animales como esperaban. Se hizo oscuro y volvieron a casa. El rey cabalgaba a menudo por los bosques y conocía todos los senderos. Así, mientras el resto de la partida tomaba el camino más corto, él eligió uno más largo que iba por un valle entre montañas. Como había sido un día caluroso, el rey tenía sed. Por otra parte, su halcón favorito había marchado volando, aunque encontraría, sin duda, el camino para volver a casa.

El rey cabalgaba despacio y recordaba que una vez había visto un manantial de aguas claras cerca de aquella senda. ¡Ojalá pudiera encontrarlo ahora! Pero los tórridos días de verano habían

secado todos los manantiales de la montaña. Por fin vio cómo goteaba agua de una roca, y sabía que había un manantial más arriba. En la temporada de lluvias, siempre bajaba por allí un río muy caudaloso, aunque ahora llevaba poca agua. El rey bajó del caballo y cogió un tazón de plata de la mochila para recoger las gotas que caían con lentitud. Tardaba mucho en llenarse, y el rey tenía tanta sed que apenas podía esperar. Cuando el cuenco se llenó, se lo acercó a los labios y se dispuso a beber. De repente, sintió un susurro en el aire, le quitaron el cuenco de las manos y el agua se derramó. El rey alzó la vista para ver quién había sido: era su halcón.²

El halcón voló libremente hasta que se puso sobre las rocas, al borde de la fuente. El rey recogió el cuenco del suelo y lo llenó de nuevo. Esta vez, sin embargo, no esperó tanto tiempo: cuando el cuenco estuvo medio lleno se lo acercó a los labios. Apenas lo intentó, el halcón se le lanzó encima y se lo volvió a quitar de las manos.

El rey se estaba enfadando. Lo intentó de nuevo y por tercera vez el halcón le impidió beber. Entonces el rey se enfadó muchísimo. Y le gritó: "¿Cómo te atreves a actuar así? ¡Si te tuviera en las manos, te ahogaría!".

El rey llenó el cuenco una última vez, pero antes de intentar beber desenvainó la espada: "Amigo halcón, esta será la última vez". Apenas había pronunciado estas palabras el halcón descendió y le arrebató de nuevo el cuenco de la mano. Pero en esta ocasión el rey lo estaba esperando. Con un movimiento rápido, hirió el ave.

El pobre halcón cayó sangrando a los pies de su amo. "¡Ahora tienes lo que te mereces!", dijo Genghis Khan.

Cuando se dio la vuelta para coger el cuenco, descubrió que había caído en medio de dos piedras y que no podía sacarlo de allí. "De una manera o de otra, beberé agua de esta fuente", se dijo.

Decidió trepar por la fuerte cuesta que conducía al lugar de donde goteaba el agua. Era un ascenso muy duro y, cuanto más subía, más sed tenía. Por fin llegó. Allí estaba, efectivamente, un charco de agua. Pero... ¿qué había en el charco? Una enorme serpiente muerta, de la especie más venenosa que existía. El rey se quedó paralizado. Olvidó su sed y solo pensó en el pobre pájaro muerto. "¡El halcón me ha salvado la vida! ¿Y cómo se lo he pagado? ¡Era mi mejor amigo y lo he matado!". Bajó la costa. Tomó suavemente el pájaro y se lo puso encima del hombro. Después montó a caballo y regresó deprisa mientras pensaba:

"Hoy he aprendido una lección: nunca debemos actuar cuando sentimos ira"

Actividad de evaluación de conciencia emocional

Contesta las preguntas siguientes:

"Dentro de una hora tienes un examen muy importante".

- ¿Qué sientes en esta situación? ¿Qué piensas? ¿Qué haces?
- ¿Lo que haces te hace sentir mejor?
- ¿Podrías hacer otras cosas para sentirte mejor en esta situación?

"Entras en clase después del recreo y descubres que un compañero te está rayando la agenda".

- ¿Qué sientes en esta situación? ¿Qué piensas? ¿Qué haces?
- ¿Lo que haces te hace sentir mejor?
- ¿Podrías hacer otras cosas para sentirte mejor en esta situación?

Solucionario: Cuaderno del alumno y tablas de los conflictos

En este apartado, se adjuntan todas las actividades del *Cuaderno del alumno* solucionadas, además de las tablas descriptivas de los veinticinco conflictos con las puntuaciones y las respuestas.

Distribución de las situaciones conflictivas

	Parte 1	Parte 2
Lunes	Mercedes y su cumpleaños Mentiras Burla Amigo de comedor	Esta es mi bolsa
Martes	Secretos al oído Parejas de autobús Juan y sus gafas Sin postre	Deberes
Miércoles	Dumbo Agua en el plato Por fin un NO Partido de fútbol	Partida de ajedrez
Jueves	El fútbol y Ramón Mural de fin de curso Pasar cuentas Gordí	Mi madre y yo
Viernes	¡Qué bocadillo más bueno! No he copiado Cromos y saltar a la comba Ceder con inteligencia emocional Mesas del comedor	

Leyenda

- AP; Agresor puntual/ AR: Agresor recurrente
- VP: Víctima puntual/ VR: Víctima recurrente
- OP: Observador puntual/ OR: Observador recurrente

Descripción de las situaciones conflictivas				
Espacio	Título	Tipo	Clave	Finalidad de la sesión
Patio	Mercedes y su cumpleaños	AP	Resentimiento	En todas las sesiones, el objetivo principal es practicar el proceso de resolución de conflictos de manera asertiva en sus cuatro fases. También se pueden trabajar otros conceptos, como los que se presentan a continuación o los que se crean necesarios para el grupo-clase. Aprender a perdonar.
Patio	Mentiras	VP	Mentir	Tomar conciencia de que la amistad es un gran valor y que se ha de cuidar cada día. Mentir repercute en las relaciones humanas.
Patio	Burla	OR	Superación personal	Ayudar a vencer el miedo de expresar lo que se siente y se piensa ante una situación injusta.
Patio	Amigo de comedor	VP	Frustración	Saber gestionar una frustración.
Casa	Esta es mi bolsa	VP	Suposición	Comprender que las suposiciones pueden tener consecuencias negativas y pueden llegar a generar nuevos conflictos.
Biblioteca	Secretos al oído	VP	Malentendido	Saber que no aclarar un malentendido genera un conflicto.
Patio	Parejas de autobús	AP	Acuerdo ganar-ganar	Aprender cómo llegar a un acuerdo ganar-ganar.
Patio	Juan y sus gafas	OR	Compasión	Desarrollar la compasión.
Comedor	Sin postre	VR	Robar	Comprender la regla de oro: "No tienes que hacer a los demás lo que no te gusta que te hagan a ti".
Casa	Deberes	VP	Control de la inmediatez	Aprender a esperar y retrasar la recompensa.
Patio	Dumbo	AR	Burla vs. broma	Distinguir entre broma y burla.
Patio	Agua en el plato	OR	Confianza en uno mismo	Tomar conciencia de la necesidad de implicarse en una situación injusta.
Patio	Por fin un NO	VR	Autoestima equilibrada	Saber expresar el propio criterio sin miedo.

Comedor	Partido de fútbol	VP	Suerte	Distinguir entre suerte y esfuerzo.
Casa	Partida de ajedrez	VP	Perder y ganar	Aceptar la derrota y disfrutar de la victoria con humildad.
Patio	El fútbol y Ramón	AR	<i>Bullying</i>	Reconocer una situación de <i>bullying</i> y saber actuar en consecuencia.
Aula-escuela	Mural de fin de curso	AP	Trabajo en equipo	Aprender a trabajar en equipo.
Patio	Pasar cuentas	OP	Pedir ayuda	Reconocer las propias limitaciones y saber pedir ayuda.
Comedor	Gordi	AR	Desprecio	Diferenciar entre "ser" y "estar".
Casa	Mi madre y yo	VP	Responsabilidad	Potenciar la responsabilidad.
Patio	¡Qué bocadillo más bueno!	AR	Acusación falsa	Valorar las consecuencias de una acusación falsa.
Patio	No he copiado	VP	Chantaje	Ser consciente de una situación de chantaje y aprender el proceso que ayude a no someterse al chantaje.
Patio	Cromos y saltar a la comba	VP	Ceder	Aprender a ceder como muestra de adaptación y negociación.
Patio	Ceder con IE	VR	Miedo	Potenciar la empatía.
Comedor	Mesas del comedor	VR	Compañerismo	Reconocer las cualidades de un buen compañero de trabajo.

Recomendaciones por tipologías de actividad del solucionario del *Cuaderno del alumno*

Todas las actividades propuestas en este cuaderno potencian la reflexión con uno mismo y su conexión con la realidad. Es por ello que todas las respuestas se dan como válidas siempre que haya coherencia con las vivencias y las circunstancias del alumno.

Tipología I: Tipología I: "Querido diario". Tiene la finalidad de conectar el alumno con la experiencia del videojuego *Happy 8-12*. Para ello, cada situación conflictiva contiene en el *Cuaderno del alumno* un fragmento de diario en que el protagonista del conflicto explica cómo se siente y cómo se ha hecho la reestructuración cognitiva para resolver el conflicto. El diario ofrece la posibilidad de trabajar el lenguaje interno y así alcanzar antes la reestructuración cognitiva.

Tipología II: "Practica". Tiene la finalidad de potenciar el "saber hacer".

Las actividades propuestas quieren establecer conexión con la experiencia del alumno. Por lo tanto, si las respuestas a las cuestiones están bien argumentadas y relacionadas con la experiencia personal, se darán por válidas.

Tipología III: "Es tu turno". Tiene la finalidad de trabajar el "saber ser y estar".

Estas actividades son un entrenamiento de autoconocimiento en situaciones conflictivas que deben resolver con asertividad. Además, también les ayuda a hacerlos conscientes de la satisfacción que pueden experimentar si dan respuestas asertivas.

Estas actividades son un entrenamiento de autoconocimiento en situaciones conflictivas que deben resolver con asertividad. Para ello, se proponen estructuras de respuesta agresiva, pasiva y asertiva. Además, también les ayuda a hacerlos conscientes de la satisfacción que pueden experimentar si dan respuestas adaptativas.

Mercedes y su cumpleaños

Querido diario, hoy es.....

Me gustaría mucho contarte las aventuras de hoy.

Mercedes se ha enterado de que el próximo sábado celebro mi cumpleaños y no la he invitado. Realmente, no he querido invitarla porque ella no me invitó al suyo.

Sé que no es una buena solución. Por eso, después de ponerme en su lugar y hablar con mi amiga Xing, me he dado cuenta de que lo mejor que podía hacer era hablar con Mercedes para disculparme e invitarla a mi fiesta de cumpleaños.

¡Qué descanso! ¡Qué bien si hubiéramos hablado antes! Ella me ha confesado que no me invitó porque antes no éramos tan amigas como ahora.

He sido muy valiente porque he hablado con ella y así he evitado un conflicto más grande.

¡Qué contenta estoy conmigo misma!

Resuelve este último párrafo para que sea comprensible y sabrás cómo se siente la protagonista de la historia.

Solución: He sido muy valiente porque he hablado con ella y así he evitado un conflicto más grande. ¡Qué contenta estoy conmigo misma!

Práctica

¡Bienvenido!

¿Estás preparado? Estás a punto de entrar en tus recuerdos...

Es necesario, pues, que pienses en algún momento de tu vida en que sentiste resentimiento hacia alguien.

Coge una pegatina y pónstela en la muñeca izquierda o hazte una señal. Esta pegatina o señal es el resentimiento (es el resultado de un enojo no resuelto. El resentimiento puede llegar a aumentar con el tiempo).

Así, deberás pensar en todo lo que te gustaría decirle a esa persona de manera asertiva.

Escribe lo que le dirías:

Debes tener en cuenta los siguientes principios:

- Cómo se siente.
- Hacer referencia al conflicto que se produjo.
- Expresar disculpas o perdonar.

Cuando veas que estás preparado para dar el paso, puedes decirle unas palabras o leerle una carta o una nota. A partir de ahora, puedes sacarte la pegatina.

Resentimiento resuelto. 27

Es tu turno

Vas por la calle y ves en la acera de enfrente a tu amigo con otro compañero de clase. Le saludas con mucho entusiasmo y alegría, pero él no te saluda.

Escribe cómo resuelves el conflicto paso a paso:




¿Qué sientes?
¿Por qué?

Todas las emociones son legítimas.



ROJO: Stop
AMARILLO: Respira hondo
VERDE: Piensa qué problema tienes

Es mejor dejar pasar tiempo hasta que no sientan las emociones muy fuertes.



¿Qué estrategias utilizarías?
¿Por qué?

Pueden elegir cualquiera de las cinco



¿Cómo solucionas asertivamente el conflicto?

Pueden seguir las siglas **NEMO:**

Mercedes,
me siento avergonzada por no haberte invitado antes a mi fiesta de cumpleaños.
Lo siento mucho, me gustaría que vinieras

Mercedes y su cumpleaños	Agresor puntual	
Descripción	Tú no has invitado a Mercedes a tu cumpleaños porque ella no te invitó a ti.	
Espacio	Patio	
Conversación	Mercedes: ¿Qué hacéis este sábado? Tú: Celebramos mi cumpleaños. Mercedes: ¡Qué morro! A mí no me has invitado.	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy demasiada importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	100
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al mediador o maestro.	0
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: “Es normal que se sienta enfadada porque no la he invitado. A mí también me pasaría.	400
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: le pediré perdón y la invitaré.	400
Respuesta asertiva	Tú: Tú tampoco me invitaste a mí. Mercedes: Claro... porque antes no éramos tan amigas como ahora. Tú: ¿Cómo qué no? Para mí siempre has sido una buena amiga. Mercedes: La verdad es que me gustaría ir a tu fiesta de cumpleaños. Tú: Sí, olvidemos las cosas del pasado y empecemos de nuevo. Mercedes: Bien, muchas gracias.	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	No le digo nada.	
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Le digo que no la quiero invitar.	
Respuesta inadecuada 3. Justificación	La invito a condición de que me regale lo que yo quiero.	
Glosario	Resentimiento: es el resultado de un enojo no resuelto. Tiene la peculiaridad de que aumenta con el tiempo.	
Finalidad	Los alumnos deben ser conscientes de que el proceso de resolución de un conflicto tiene cuatro fases: <ul style="list-style-type: none"> • Conciencia emocional • Semáforo (stop y respiración) • Herramientas (estrategias de regulación) • Respuesta (acción asertiva y adecuada) 	

Mentiras

Ordena los párrafos siguientes para que el texto tenga sentido:

Querido diario, hoy es

- 1 Tengo que explicarte algo muy importante. Nuria es mi mejor amiga. ¡¡¡Hace días que miente mucho!!! Y me da rabia. ¿Por qué debe de mentir tanto?
- 2 Hoy me ha dicho que sus padres tienen muchísimo dinero y que irán de vacaciones a París para hacer un crucero por el Mediterráneo.
- 5 Menos mal que parece que lo ha entendido, me ha dado las gracias y me ha dicho que me quiere mucho.
- 4 ¡Pero a mí no me importa dónde se va de vacaciones o si tiene dinero o no! Yo la quiero mucho por cómo es: simpática, buena, cariñosa, estudiosa... Y así se lo he dicho...
- 6 Me he sentido muy aliviada al hacerle ver que las mentiras no van a ninguna parte.
- 3 Sé que ella me está mintiendo, porque sus padres y mis padres son muy amigos y este año dicen que irán a la playa. Posiblemente mienta porque se siente insegura y quiere conseguir así la amistad.

Practica

¿De qué tiene miedo Nuria?

Ahora, descubre los miedos que se esconden detrás de estas mentiras.

Situación	Miedo de...
María te explica que ella tiene poderes mágicos.	María tiene miedo de que la rechacen.
Hemos quedado a las cinco en la plaza y Juan llega muy tarde. Dice que ha tenido que arreglar su habitación.	Juan tiene miedo de que si dice la verdad (que se ha dormido) se rían de él.
Pedro hace el payaso en clase.	Pedro tiene miedo de no ser el protagonista. Le gusta hacerse el gracioso.
Roberto hace ver que pasa de todo.	Roberto tiene miedo de ser rechazado y se hace el valiente, "pasa de todo".
Javier se porta mal en clase.	Javier no respeta a sus compañeros ni al profesor. ¡Quiere llamar la atención!

Si alguna vez te encuentras en una situación similar, expresa lo que sientes y piensas de una manera asertiva.

Es tu turno

Señala la respuesta pasiva:

Le digo que si vuelve a mentir no seré su amiga nunca más.	
Le digo que está mintiendo.	
No digo nada, ya se dará cuenta ella sola de que no se deben decir mentiras.	X

¿Por qué la respuesta pasiva no es la respuesta correcta?

Porque con la respuesta pasiva no expresas tu opinión y no le dices a la otra persona lo que se sientes y piensas y la otra persona no aprende.

Mentiras	Víctima puntual	
Descripción	Nuria es una niña que dice mentiras para tener amigas.	
Espacio	Patio	
Conversación	Nuria: Como mis padres tienen mucho dinero, este verano iré a París para hacer un crucero por el Mediterráneo.	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...)	100
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al mediador o maestro.	0
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Sé que es mentira y creo que solo lo hace para tener amigas".	400
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: le digo lo que siento y pienso sin amenazas.	400
Respuesta asertiva	<p>Tú: Sí, sí... ya, primera mentira: París no toca con el Mediterráneo.</p> <p>Nuria: Uy..., perdón, por el Sena.</p> <p>Tú: Sí, claro...</p> <p>Nuria: ¿Qué pasa? ¿Por qué me dices todo esto? ¿No puedo hacer viajes como todo el mundo?</p> <p>Tú: Sí, pero siempre dices mentiras. ¿Qué te crees, que así tendrás más amigos? Si yo te quiero igual.</p> <p>Nuria: Tienes toda la razón. Gracias.</p>	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	No digo nada, ya se dará cuenta ella sola de que no hay que decir mentiras.	No digo nada, ya se dará cuenta ella sola de que no hay que decir mentiras.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Le digo que está mintiendo.	Le digo que está mintiendo.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Le digo que si vuelve a mentir no seré su amiga nunca más.	Le digo que si vuelve a mentir no seré su amiga nunca más.
Glosario	Mentir: decir algo que no es cierto.	
Finalidad	Tomar conciencia de que la amistad es un gran valor y se debe cuidar cada día. Mentir puede repercutir negativamente en las relaciones humanas: distanciamiento, desconfianza, ruptura...	

Burla

Alguien ha borrado palabras del texto. Escríbelas.

comprender -contenta - decidido - mal- protagonistas - siempre

Querido diario, hoy es

Esta mañana por fin he **decidido** decirles a Yara y a Maite que ya está bien de reírse ... **siempre**..... de la ropa que lleva Claudia.

Para hacerse las importantes se ríen de ella. ¿Sabes? De esta manera se sienten más**protagonistas**

Creo que tienen miedo de no serlo, ¿verdad?

Al hablar con ellas de lo que pensaba y sentía, se han dado cuenta de que Claudia lo estaba pasando.... **mal**de verdad.

Todas hemos salido ganando y Claudia no tendrá que escuchar más sus risitas. Ellas dos han sabido ponerse en el lugar de Claudia y **comprender** el daño que le hacían.

Querido diario, sinceramente, estoy muy **contenta** porque he vencido el miedo de decir lo que hace tiempo que quería decir y no podía.

Hoy Yara y Maite han sabido lo que es tener empatía.

Practica

Piensa en un compañero de clase y escribe lo que querrías que hiciera.

Ejemplo de solución: Yo, Pedro, deseo que Laia cante una canción delante de todos.

Yo, (tu nombre),.....**Pedro**....., deseo que (nombre amigo) **Laia**.....

(lo que quieras que haga)**cante una canción**.....

delante de todos.

Una vez realizada la actividad, el docente la leerá en voz alta y dirá el nombre del autor de la nota que haga lo que deseaba que hiciera otro.

Regla de oro

“No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hiciesen a ti”

Practica

Observas como Yara y Maite se ríen, como siempre, de la ropa de Claudia.

No has ayudado antes a Claudia por miedo de...

No has ayudado antes a Claudia por miedo de...		No has ayudado antes a Claudia por miedo de...
De que me rechacen mis amigos.	X	Pensamiento positivo: "Si fueran amigos de verdad me tratarían con respeto"
De quedarme solo.	X	Pensamiento positivo: "Si los demás me rechazan, buscaré otros amigos que piensen como yo"
De que ahora se burlen de mí.	X	Pensamiento positivo: "No haré caso de las burlas"
De que me peguen.	X	Pensamiento positivo: "Voy a pedir ayuda de quien la necesite cuando la necesite, sin miedo..."
De que me hagan lo mismo que a Claudia.	X	Pensamiento positivo: "No haré caso de las burlas"

¿Cómo ayudarías a Claudia?

Respuesta modelo:

Como no quiero que esto pase más, hablaré con mis compañeras de una forma más asertiva. Y si no me hacen caso, pediré ayuda al tutor.

Burla	Observador recurrente	
Descripción	Observas que Yara y Maite se ríen, como siempre, de la ropa de Claudia.	
Espacio	Patio	
Conversación	Maite: ¿Has visto qué vestido lleva? Yara: ¡Es feísimo! Debe de ser de su tatarabuela.	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	0
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al mediador o maestro.	300
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Lo hacen para hacerse las graciosas y no son conscientes del daño que le están haciendo a Claudia."	300
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: "Lo hacen para hacerse las graciosas y no son conscientes del mal que le están haciendo a Claudia."	300
Respuesta asertiva	<p>Tú: Claudia se viste como le gusta. Siempre os metéis con ella, ¡ya basta!</p> <p>Yara: ¡Y a ti qué te importa! Si da pena verla...</p> <p>Tú: Claro que me importa, a mí no me gustaría que me lo hicieran. ¿No os dáis cuenta de que lo está pasando mal?</p> <p>Yara: Es una broma, no es para tanto.</p> <p>Tú: No es una broma, es una burla y ya hace demasiado tiempo que dura. Si váis a seguir así, pediré ayuda al maestro.</p> <p>Yara: Bueno, de acuerdo, ya paramos.</p>	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, estima, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	No digo nada.	Es una respuesta pasiva y continuarán riéndose de Claudia.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Me burlo de la ropa que llevan Yara y Maite.	Es una respuesta agresiva que agrava el conflicto.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Me junto con ellas y me río también de Claudia.	Así no aprendes a defender tus opiniones, que son legítimas.
Glosario	Superación personal: desarrollar las potencialidades, vencer el miedo a dar un paso más.	
Finalidad	Se quiere ayudar a los jóvenes a vencer el miedo de expresar lo que se siente y se piensa ante una situación injusta. Es decir, la importancia de saber empatizar y así conseguir la implicación.	

Amigo de comedor

Busca en la sopa de letras las palabras que faltan para leer el diario y colócalas en su lugar en el texto.

¡Ui! ¡Hoy **Kamal** me ha quitado el sitio en el comedor!
 ¡No he podido **sentarme** con mi mejor **amigo**!
 Ahora ya estoy mucho **mejor** porque hemos hablado.

Pues resulta, querido diario, que le he dicho con malas....! **palabras**.....: "Levántate, que quiero sentarme aquí!". Por supuesto, Kamal, con todosu **derecho**, me ha dicho que se **había** sentado él primero. ¡Tiene toda la **razón**!

Le he explicado que es mi mejor amigo, me ha dicho que no lo sabía y que mañana respetaría el sitio, pero que hoy ya había empezado a comer.

¡¡¡NO PASA NADA, ES NORMAL Y LO **ENTIENDO**!!!

Q	G	S	H	C	B	Z	Q	E	Ñ
I	M	A	E	S	M	F	J	S	W
E	O	L	L	N	L	A	J	U	K
R	H	B	S	F	T	V	Q	W	S
X	C	T	C	T	K	A	W	A	L
Z	E	F	E	E	A	C	R	S	O
T	R	B	Y	F	M	B	E	M	A
Y	E	I	H	A	A	V	U	Ñ	E
W	D	C	A	L	L	E	R	T	N
N	L	V	A	P	S	O	I	E	T
O	S	P	O	A	J	G	R	C	I
Z	T	R	A	E	O	I	L	L	E
A	P	A	M	W	L	M	Ñ	N	N
R	C	Z	S	Y	P	A	S	E	D
Q	U	E	T	A	X	M	M	W	O

AMIGO
DERECHO
ENTIENDO
KAMAL
MEJORAR
PALABRAS
RAZÓN
SENTARME

Practica

Marca con una X las expresiones que dice una persona que se mete con los demás y las que dice alguien que busca excusas.

	Quando alguien se mete con los demás dice:	Quando alguien busca excusas dice:
Me gustaría ir, pero me da vergüenza.		X
Tengo que hacer los deberes, pero me da pereza. Más tarde.		X
Si eres así, no llegarás a ninguna parte.	X	
No aprobarás nunca.	X	
Si no juegas con nosotros, te echaremos del grupo.	X	
No te queda bien la ropa que llevas.	X	
Me gustaría venir, pero tengo una invitación más importante.		X

Es tu turno

Si te dicen:

“NO PUEDES JUGAR CON NOSOTROS PORQUE NO SABES”

¿Qué emoción sientes?		¿Qué estrategias de regulación <i>Happy</i> utilizarías?	¿Cómo lo solucionarías?
Rabia	X	Ejemplos: <ul style="list-style-type: none">• Distraerme y no pensar mucho.• Pedir ayuda.• Cambiar la manera de pensar.• Explicarlo a alguien.• Etc.	Le digo lo que siento y pienso sin amenazas.
Miedo	X		
Tristeza	X		
Ansiedad	X		
Vergüenza	X		
Rechazo	X		
Sorpresa	X		

Respuesta a "¿Qué emoción sientes?": Puedes marcar las que quieras, todas son válidas porque todas son legítimas.

Con una respuesta agresiva puedes perder la amistad de tu amigo, estarás de mal humor, te costará concentrarte...

Amigo de comedor	Víctima puntual	
Descripción	Llegas a la mesa del comedor y Kamal se ha sentado al lado de tu amigo.	
Espacio	Comedor	
Conversación	Tú: Levántate, que quiero sentarme aquí. Kamal: He llegado yo primero.	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	100
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al mediador o maestro.	0
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Quizás Kamal no sepa dónde me gusta sentarme".	400
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: le digo lo que siento y pienso sin amenazas y, si no me hace caso, pediré ayuda al mediador o tutor.	400
Respuesta asertiva	Tú: ¿Me cambias el sitio? Kamal: No, ya he empezado a comer. ¡Ya te he dicho que he llegado primero! Tú: Pero es mi amigo y siempre me siento con él. Kamal: ¿Y qué? Tú: Pues que quiero hablar con él... Es mi amigo... Kamal: Es que ya he empezado a comer, pero, tranquilo, como ahora ya lo sé, mañana te dejaré un sitio a su lado.	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	Le insulto.	Es una respuesta agresiva y si Kamal se enfada será peor.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	No digo ni hago nada.	Si no dices nada, Kamal no sabrá dónde te gusta sentarte.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	No digo nada, pero se lo haré pagar.	La venganza te traerá problemas.
Glosario	Frustración: es una respuesta emocional ante una situación que no se produce tal y como esperabas.	
Finalidad	Saber gestionar una frustración.	

Esta es mi bolsa

Lee este texto y completa la frase que encontrarás a continuación.

Hoy es

Ya lo ves, querido diario, otra aventura que contar, con final feliz, eso sí. Pero he tenido un disgusto muy grande.

Llegaba a casa pensando cómo presumiría de mi bolsa nueva esta tarde en el entrenamiento y... ¡¡¡zas!!! Mi hermana me la ha cogido sin permiso.

¿Por qué te llevas mi bolsa? Con qué rabia se lo he dicho, me habrías tenido que ver. La "señora" va y me dice que no hay para tanto. Como si ella no tuviera bolsas de deporte... Parece que le guste todo lo que es mío... O quizás esté celosa y lo esté pasando mal.

Si se tratara de celos... ¿Qué quiere? ¿Llamar la atención? Mientras pensaba en esto, me he calmado y le he podido decir con mi mejor tono de voz lo que sentía: "Me molesta mucho que cojas mis cosas sin permiso".

Hemos quedado que otro día, si quiere, le dejaré la bolsa. Somos hermanas, para mí ella es muy importante. Después nos hemos abrazado. "¡¡¡Qué bonito!!! Un disgusto convertido en abrazo.

¡¡¡Cómo he presumido de mi bolsa en el entrenamiento!!! ¡¡¡Qué guay!!!

Solución:

"No hagas a los demás lo que.....**NO TE GUSTA QUE TE HAGAN A TI**"

Practica

¿Qué podemos hacer para combatir los celos?

Evita los pensamientos negativos o cámbialos por positivos.

¿Estás preparado?

Ahora, pues, harás de mago.

Pero en tu sombrero de copa no habrá un conejito, sino pensamientos negativos que tienes que convertir, con tu magia, en pensamientos positivos.

Aquí están los pensamientos negativos. Despliega tu arte y tu magia y conviértelos en positivos.

Ejemplo de respuestas:

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
"Mi hermana no me deja ir con ella, seguro que piensa que la molestaré".	"Mi hermana no me deja ir con ella hoy porque es normal que ella salga unas veces con sus amigos y otras veces conmigo".
"Mi amigo lo hace todo mejor que yo".	"A mi amigo se le da muy bien jugar al fútbol, pero, en cambio, no le gusta nada patinar y a mí se me da muy bien".
"A mi hermana la quieren más que a mí".	"A mí me quieren tanto como a mi hermana".
"Yo nunca voy a sacar tan buenas notas como mi hermana".	"Soy capaz de sacar muy buenas notas con esfuerzo".

Es tu turno

Envías este mensaje de móvil a tu hermana:

Tú: ¿Por qué coges mi bolsa nueva? ¡Es mía! ¡Siempre coges todas mis cosas! ¡Estoy muy harta!

Hermana: No pensaba que te ibas a enfadar tanto...

Posible respuesta:

Responde con un mensaje de móvil:

Tú: Pues claro que me enfado, ¿qué te has creído? ¡No puedes coger mis cosas sin permiso!

Hermana: ¡¡¡Alaa!!! No es para tanto. Mira, si te pones así, ya te devuelvo la bolsa, pero no me vuelvas a hablar nunca más. No quiero saber nada de ti.

Responde hablando cara a cara:

Tú: No está bien que te lles mis cosas sin permiso. Estoy enfadada y triste. ¿Te das cuenta?

Hermana: Sí, tienes razón, no te había visto tan afectada otras veces. Lo siento mucho. Aquí tienes la bolsa

Solucionario: Puesta en común: conducir el diálogo hasta la conclusión del recuadro:

Con el móvil perdemos la oportunidad de vernos y entender el lenguaje no verbal, que es muy importante para solucionar los malentendidos.

Esta es mi bolsa	Víctima puntual	
Descripción	Hoy tienes entrenamiento de baloncesto y quieres estrenar tu nueva bolsa de deporte, pero cuando llegas a casa descubres que se la ha llevado tu hermana pequeña.	
Espacio	Casa	
Conversación	Tú: ¿Por qué te llevas mi bolsa nueva? ¡Es mía! ¡Siempre coges todas mis cosas! ¡Estoy muy harta! Hermana: No pensaba que te ibas a enfadar tanto...	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	100
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda a mi padre o a mi madre.	0
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Entiendo que le puedan gustar mis cosas nuevas, pero debe saber que es mejor pedir permiso".	400
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: hablo con ella.	400
Respuesta asertiva	Tú: Puedo entender que te gusten mis cosas, pero esta bolsa es nueva y quiero estrenarla yo. Hermana: Lo que pasa es que no sabes compartir... Tú: Esto no es compartir, es coger las cosas sin permiso... Hermana: ¡No hay para tanto! Tú: ¿Te gustaría que te lo hicieran a ti? Otro día, si me la pides, ya te la dejaré. Hermana: Lo siento...	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	La insulto y le cojo la bolsa.	Es una respuesta agresiva. Las cosas hay que decírlas, pero bien.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	No digo nada y contengo la rabia.	Es una respuesta pasiva que genera rencor. No porque sea más pequeña debe salirse con la suya.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Le escondo su ropa preferida.	Es una respuesta agresiva porque genera más rabia.
Glosario	Suposición: deducir algo sin tener toda la información y poner más atención en algún aspecto relevante que te haya impresionado.	
Finalidad	Comprender que las suposiciones pueden tener consecuencias negativas y generar conflictos o malentendidos.	

Secretos al oído

Necesitarás una lupa para poder leer el texto completo.

Querido diario, hoy es

Hoy la primera clase me ha resultado más larga que un día sin pan. Tenía tantas ganas de hablar con mis amigas..., pero enseguida se me han pasado.

Lo primero que han hecho mientras yo estaba con ellas en el patio ha sido explicarse cosas al oído.

Querido diario:

Imagínate todo lo que me ha pasado por la mente... ¿De qué deben de hablar? ¿Habré hecho algo sin darme cuenta?

¿Estarán hablando de mí?, me repetía una y otra vez.

Me he sentido tan mal que les he dicho lo que pensaba:

¡¡¡Es una falta de respeto hablar al oído ante otras personas!!! Pero ellas me han contestado que no hablaban de mí, que no fuera malpensada.

Solucionario:

Escribe aquí las frases que has descubierto:

EXPLICARSE COSAS AL OÍDO

FALTA DE RESPETO

Practica

Lee esta situación y responde:

Tu mejor amigo te insulta y te acusa de robarle la agenda solo porque has entrado en clase a la hora del patio.

*Posibles respuestas

¿Qué sientes?

Rabia (cualquier emoción será válida).

¿Tiene toda la información, tu amigo?

No.

¿En qué se ha fijado para juzgarte?

En que he entrado en clase a la hora del patio.

¿Qué le dirías de forma asertiva para solucionar el malentendido?

Le diría que no puede juzgarme solo por haber entrado en clase. Y le explicaría para qué he entrado.

Es tu turno

Experimentarás qué se piensa y qué se siente cuando se da una respuesta agresiva:

“Cuando yo insulto a mis amigos y amigas”

¿Qué emociones sientes?		¿Qué estrategias de regulación <i>Happy</i> utilizarías?	¿Cómo lo solucionarías?
Rabia	X	Ejemplos: <ul style="list-style-type: none">• Respirar.• Distraerme y no pensar demasiado.• Pedir ayuda.• Cambiar la manera de pensar.• Explicar lo que siento a alguien.• Etc.	Digo lo que pienso y siento sin amenazas.
Miedo	X		
Tristeza	X		
Ansiedad	X		
Vergüenza	X		
Rechazo	X		
Sorpresa	X		

Respuesta a "¿Qué emoción sientes?":

El alumno puede marcar las emociones que quiera, ya que todas son válidas porque todas son legítimas.

Con una respuesta agresiva el conflicto se agravará.

Secretos al oído	Víctima puntual	
Descripción	Cristina y Ana se están explicando secretos al oído delante de ti.	
Espacio	Patio	
Conversación	Tú: ¿Qué estáis diciendo? Cristina: Nada... Ana: Nada...	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	100
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al mediador o maestro.	0
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Elas no saben que es de mala educación explicar secretos delante de los demás y no son conscientes de que me siento rechazada".	400
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: les digo lo que siento y pienso sin amenazas y, si no me hacen caso, pediré ayuda al mediador o tutor.	400
Respuesta asertiva	Tú: Me sabe mal que no me dejéis oír lo que estáis diciendo. Ana: No decimos nada de ti. Tú: Sí, pero yo puedo pensar mal si estáis hablando delante de mí así. Ana: Pues te equivocas... Tú: Da igual que no digáis nada de mí, me siento igualmente rechazada y apartada. ¿Os gustaría sentirlos así? Ana: Tienes razón, lo entendemos. Perdona.	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	No digo nada.	Guardarse las cosas puede convertirse en resentimiento. Además, no aprenderás a expresar lo que sientes y piensas.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Voy a jugar con otras niñas.	Elas no sabrán nunca que te ha dolido y lo pueden volver a hacer.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Las insulto.	Es una respuesta agresiva que puede generar un nuevo conflicto mayor.
Glosario	Malentendido: no interpretamos correctamente lo que está pasando porque nos fijamos solo en algún detalle y acabamos de interpretar la situación con suposiciones.	
Finalidad	Saber que no aclarar un malentendido puede generar un conflicto mayor.	

Pareja de autobús

Lee este texto. ¡¡Ánimos!!

Hoy es

Querido diario: Hoy hemos ido de excursión y he tenido problemas con Irina. Ella quería sentarse conmigo y, la verdad, como no la conozco mucho no me apetecía sentarme con ella.

Me ha dicho que se sentía rechazada y a mí me ha roto el corazón.

Además, me he puesto en su lugar y a mí tampoco me hubiera gustado que me rechazaran.

¡¿Qué podíamos hacer si estaban todas las parejas hechas?! Pues, como dijo Irina, ¡¡sentarnos juntas y disfrutar del viaje!! Solas nos hubiésemos aburrido muchísimo.

¿Te ha pasado alguna vez? ¿Qué hiciste?

TODAS LAS RESPUESTAS SON VÁLIDAS SIEMPRE Y CUANDO ESTÉN BIEN ARGUMENTADAS

¿Qué consecuencias tuvo?

TODAS LAS RESPUESTAS SON VÁLIDAS SIEMPRE Y CUANDO ESTÉN BIEN ARGUMENTADAS

¿Qué harías ahora?

TODAS LAS RESPUESTAS SON VÁLIDAS SIEMPRE Y CUANDO ESTÉN BIEN ARGUMENTADAS

Practica

El significado de los colores del arco iris:

Rojo: energía, vitalidad, fuerza.

Naranja: diversión, sensibilidad.

Amarillo: curiosidad, creatividad.

Verde: timidez, tranquilidad, esperanza.

Azul: expresividad, fortaleza.

Azul marino: intuición, detallismo.

Violeta: creatividad, imaginación, empatía.

Si fueras un color del arco iris, ¿cuál serías?

TODAS LAS RESPUESTAS SON VÁLIDAS SIEMPRE Y CUANDO ESTÉN BIEN ARGUMENTADAS

¿Qué característica del color te gusta más? ¿Por qué?

TODAS LAS RESPUESTAS SON VÁLIDAS SIEMPRE Y CUANDO ESTÉN BIEN ARGUMENTADAS

Es tu turno

No quiero sentarme contigo, quiero sentarme con Cristina

Completa el cuadro siguiente:

¿Qué emociones sientes cuando rechazas a alguien? Márcalas con una X.	
Rabia	X
Miedo	X
Tristeza	X
Ansiedad	X
Vergüenza	X
Rechazo	X
Sorpresa	X

Respuesta a “¿Qué emoción sientes?”:

Puedes marcar las que quieras, ya que todas son válidas porque todas son legítimas

¿Qué piensas cuando rechazas a alguien?

TODAS LAS RESPUESTAS SON VÁLIDAS SIEMPRE Y CUANDO ESTÉN BIEN ARGUMENTADAS

¿Te has sentido rechazado alguna vez?

TODAS LAS RESPUESTAS SON VÁLIDAS SIEMPRE Y CUANDO ESTÉN BIEN ARGUMENTADAS

Pareja de autobús	Agresor puntual	
Descripción	Tus amigas y tú estáis haciendo parejas para ver cómo os sentaréis en el autobús para ir de excursión y no quieres sentarte con Irina.	
Espacio	Patio	
Conversación	Irina: ¿Qué te parece si nos sentamos juntas en el autobús? Tú: No, contigo no quiero.	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	100
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al mediador o maestro.	0
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Es normal que Irina se sienta rechazada, a mí tampoco me gustaría que me dejaran de lado".	400
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: lo acepto y trataré de pasarlo bien durante el viaje.	400
Respuesta asertiva	Irina: Me siento rechazada y triste. ¿Por qué no quieres que nos sentemos juntas? Tú: Porque no. Irina: Y ahora... ¿qué vamos a hacer? ¿Sentarnos las dos solas y aburrirnos? Tú: Yo no me aburriré. Irina: Pero juntas podremos hablar y jugar... Se nos hará el viaje más corto. Tú: De acuerdo.	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	Le digo: "Quiero sentarme con Cristina".	Piensa que esta respuesta a Irina le dolería.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Le digo: "Prefiero estar sola".	En realidad, no es lo que quieres.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Le digo: "¿Por qué no te sientas con Juan?".	Tú no puedes tomar decisiones por ella. Además, sabes que Juan no es su amigo.
Glosario	Acuerdo ganar-ganar: llegar a un pacto en el que las dos partes deciden ceder y adaptarse a la otra persona y así lograr un beneficio común.	
Finalidad	Ponerse en el lugar del otro para facilitar el acuerdo ganar-ganar.	

Juan y sus gafas

¿Cuál es el mensaje principal del texto?

Hoy es

Ya hace días que veo cómo Juan lo pasa mal en el recreo porque tres niños le quitan las gafas.

Después de muchos días sin decir ni hacer nada por miedo a que me dejaran solo, no he podido más y por fin me he decidido a defender a mi compañero.

Querido diario:

¿Sabes qué he hecho? He respirado hondo... y he ido a hablar con ellos.

Lo primero que les he dicho ha sido que Juan está sufriendo y que si les gustaría que se lo hicieran a ellos. Si no paran, ya les he avisado que pediré ayuda al maestro. ¡¡Basta de BURLA!!

Además, les he dicho que todos vemos lo que le hacen a Juan. Como se han dado cuenta de la gravedad de la situación, han parado.

¡¡Ufff... Qué bien que todo se haya solucionado!!!

Juan ya está tranquilo. Y yo también porque no veré más injusticias.

Escribe aquí cuál es el mensaje principal del texto:

JUAN YA ESTÁ TRANQUILO. Y YO TAMBIÉN PORQUE NO VERÉ MÁS INJUSTICIAS.....

Practica

Piensa en tu mejor amigo.

Ahora escribe aquí todo lo que te gusta de él.

TODAS LAS RESPUESTAS SON VÁLIDAS SIEMPRE Y CUANDO ESTÉN BIEN ARGUMENTADAS

Decide cuándo se lo dirás.

Es tu turno

Ya hace días que veo cómo tres niños le quitan las gafas a Juan el recreo

No has ayudado antes a Juan por miedo a...

¿De qué tienes miedo? Señala lo que piensas.	Y ahora... convierte este pensamiento en positivo.
De que me rechacen los amigos.	Pensamiento positivo: "Si fueran amigos de verdad, me tratarían con respeto".
De quedarme solo.	Pensamiento positivo: "Si los demás me rechazan, buscaré otros amigos que piensen como yo".
De que ahora se burlen de mí.	Pensamiento positivo: "No haré caso de las burlas".
De que me peguen.	Pensamiento positivo: "Si los demás me rechazan, buscaré otros amigos que piensen como yo".
De que me hagan lo mismo que a Juan.	Pensamiento positivo: "No haré caso de las burlas".

¿Cómo ayudarías a Juan?

EJEMPLO DE SOLUCIÓN:

HABLARÍA CON JUAN PARA ANIMARLO, Y LOS DOS JUNTOS LE PEDIRÍAMOS AYUDA AL MAESTRO

Juan y sus gafas	Observador recurrente	
Descripción	Ya hace días que ves cómo tres niños le quitan las gafas a Juan en el recreo.	
Espacio	Patio	
Conversación	Pedro: ¡Juan, dame tus gafas, que no veo!	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	0
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al mediador o maestro.	300
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Ellos no son conscientes del daño que le hacen a Juan. Puede que tengan miedo de no ser protagonistas".	300
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: primero hablaré con ellos y, si es necesario, pediré ayuda al tutor.	300
Respuesta asertiva	<p>Tú: ¿No veis que os estáis pasando mucho con Juan?</p> <p>Pedro: ¡Solo es una broma!</p> <p>Tú: No es ninguna broma, Juan lo está pasando muy mal.</p> <p>Pedro: ¿Tú quién eres, su madre?</p> <p>Tú: Todos vemos lo que le hacéis. ¿Os gustaría que os lo hicieran a vosotros? Si no paráis me veré obligado a pedir ayuda al tutor.</p> <p>Pedro: De acuerdo, ya paramos.</p>	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	No digo nada, tal vez después me toque a mí.	Es normal que tengas miedo, pero deberías ayudar a Juan.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Los insulto y amenazo.	Es una respuesta agresiva que te traerá problemas.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Me uno a los tres para sacarle las gafas a Juan.	Hay que ser valiente para saber qué amigos queremos escoger.
Glosario	Compasión: sentimiento que refleja el grado de implicación, responsabilidad y ayuda hacia el otro. Implica acción, es decir, intervención activa.	
Finalidad	Desarrollar la compasión en los alumnos para su maduración y evolución moral y trascendente.	

Sin postre

Hoy es

Escribir aquí me ayuda a entender mejor lo que me ha pasado durante el día. Es como si lo viera en una película.

¿Sabes? Dos veces a la semana en el comedor tenemos yogur de postre. “Y a mí qué me importa”, debes de estar pensando. Por supuesto, esto no es ninguna noticia importante, pero lo que viene a continuación sí lo es: es que yo estos dos días me quedo siempre sin postre. Lo has leído bien:

¡¡¡SIN MI POSTRE!!!

Daniel, mi compañero de mesa, me lo quita. Y es que dice que le gusta tanto el yogur, que da lo mismo que yo no me lo coma.

Hasta hoy no he sido capaz de defender mis derechos. Pero hasta aquí hemos llegado, ya no aguanto más y le he dicho lo que sentía y pensaba: Que si continuaba así de terco se lo diría al monitor.

Nuestro monitor nos quiere mucho y siempre nos dice que, si tenemos algún problema, hablemos con él.

Por suerte, no ha hecho falta la ayuda del monitor. Daniel ha entendido que ya hacía días que se estaba pasando y se ha disculpado conmigo.

Hoy, después de algunos días, he podido disfrutar del postre.

¿Cuál es la frase clave del texto?

Puedes escribirla en las líneas siguientes:

DEFENDER MIS DERECHOS

Practica

Busca el significado de estas dos palabras: DERECHO y DEBER.

DERECHO: **JUSTO. AQUELLO QUE TE PERTENECE POR SER PERSONA.**

DEBER: **OBLIGACIÓN. ES LO QUE HAS DE HACER PARA PODER CONVIVIR.**

"Todas las personas, de todas las edades, tenemos derechos y deberes."

Escribe en este espacio un derecho y un deber que tienes como ser humano.

Un ejemplo puede ser:

- Derecho a ser respetado.
- Deber de respetar a los demás.

Es tu turno

¡Aprende a decir que no!
Aquí tienes un ejemplo de la técnica asertiva.

Conflicto: ¡No sabes jugar al fútbol, has fallado el penalti!

Respuesta asertiva: Luis, no me gusta que pienses eso de mí. Estoy triste, porque me esfuerzo mucho por jugar bien y todos fallamos alguna vez. No me lo vuelvas a decir más, por favor.

Conflicto: Imagínate que Daniel te pide tu merienda porque tiene mucha hambre y él ya se ha comido su bocadillo. Responde de manera asertiva.

Respuesta asertiva:

EJEMPLO DE RESPUESTA ASERTIVA: DANIEL, ESTOY TRISTE Y RABIOSO PORQUE ME HAS QUITADO EL YOGUR QUE TENGO PARA MERENDAR Y, ADEMÁS, TÚ YA TE HAS COMIDO TU BOCADILLO. ¿TE GUSTARÍA QUE TE HICIESEN A TI LO MISMO? ME GUSTARÍA QUE NO LO VOLVIERAS A HACER

.....

Sin postre	Víctima recurrente	
Descripción	Siempre que hay yogur, Daniel te lo quita.	
Espacio	Comedor	
Conversación	Daniel: ¡Qué bien, hoy tengo dos yogures!	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	0
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al monitor de comedor.	300
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "No sabe que lo paso mal".	300
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: hablo con él y, si no me hace caso, pediré ayuda al monitor.	300
Respuesta asertiva	<p>Tú: ¡Estoy harto, Daniel! A mí también me gustan mucho los yogures y me da rabia lo que haces. No te lo doy más.</p> <p>Daniel: No es necesario que me lo des, lo cojo y punto.</p> <p>Tú: ¡No es justo! ¡Y tú lo sabes!</p> <p>Daniel: ¿Y qué?</p> <p>Tú: ¿Te gustaría que te lo hicieran a ti? Si continúas, pediré ayuda al monitor.</p> <p>Daniel: No me gustaría... Perdona.</p>	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	Le doy el yogur y no digo nada.	Es una respuesta muy pasiva y, por otra parte, después te puede pedir otras cosas.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Le insulto y no le doy el yogur.	Es una respuesta agresiva que puede tener consecuencias negativas.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Le tiro el yogur encima del plato de sopa.	Esta respuesta genera un problema más grave.
Glosario	Robar: coger lo que no te pertenece sin permiso.	
Finalidad	Comprender la regla de oro: "No tienes que hacer a los demás lo que no te gusta que te hagan a ti".	

Deberes

Hoy se ha colado en el texto un extraterrestre. ¡Pon mucha atención al leerlo, porque su sonido se ha pegado en algunas palabras!

Descubre el sonido y escribe las palabras correctamente.

Querido diario, hoy es

Hoy hacían en la tele **glup**evisión mi serie preferida y, como siempre, mi her**glup**mana me ha pedido ayuda.

Como hermana mayor **glup** siempre **glup glup gluppppp** he de ayu**glup**darla y ¡¡no es justo **glup glup**!!

Ella debe entender que yo también tengo mis momentos de descanso. Pero, si no la hubiera ayudado, me habría sentido muy culpable.

¿Sabes cómo lo he solucionado al final? **gluppiii glupiiii**!!! Le he dicho que la ayudaría con un ejercicio y que si tenía más dudas **gluppp** que se esperara a que **glup** finalizara la serie. **¡He puesto en práctica el ganar-ganar (ganamos las dos) que me enseñó! Y me ha encantado glupiii uppiiii glupiii upiiii** Mi hermana está contentísima y yo también.

Descubre su sonido y escribe las palabras correctamente:

SOLUCIÓN EN EL TEXTO: GLUP, GLUPIII/ TELEVISIÓN, HERMANA Y AYUDAR.

Practica

Te presentamos al señor Topo, al señor Canario y a la señora Serpiente. A todos les gusta mucho hablar, pero cada uno responde de una manera muy diferente a las preguntas.

El señor Topo siempre dice que "sí" a todas las preguntas y le gusta esconderse en el suelo justo cuando acaba de hablar. Al señor Canario le encanta hablar, cantar, reír, volar, jugar. Siempre está sonriente y dispuesto a ayudar. La señora Serpiente es muy peligrosa. Cada vez que tiene la ocasión, envenena con sus palabras, hiere y hace daño a las personas.

Marca con una X la casilla del personaje que creas que ha dicho las frases siguientes:	Sr. TOPO	Sr. CANARIO	Sra. SERPIENTE
No me importan las opiniones de los demás.			X
No sé decir que "no".	X		
Escucho a los demás con respeto.		X	
Me da miedo lo que los demás piensen de mí.	X		
Me gusta insultar, amenazar y humillar.			X
Me gusta ayudar a la gente.		X	

Es tu turno

Hoy es el día que tanto esperabas. El paquete con tu regalo llegará dentro de un rato, pero recibes una llamada: Te dicen que hay huelga de transportistas y que el paquete no llegará hasta dentro de una semana.

Escribe cómo resuelves el conflicto paso a paso:



¿Qué emociones sientes ahora? Pinta marcando más de una.

¿Qué sientes?
¿Por qué?

Todas las emociones son legítimas.



ROJO: Stop
AMARILLO: Respira hondo
VERDE: Piensa qué problema tienes

Es mejor dejar pasar tiempo hasta que no sientan las emociones muy fuertes.



¿Qué estrategias utilizarías?
¿Por qué?

Pueden elegir cualquiera de las cinco



¿Cómo solucionas asertivamente el conflicto?

Pueden seguir las siglas NEMO:

Mercedes,

me siento avergonzada por no haberte invitado antes a mi fiesta de cumpleaños.

Lo siento mucho, me gustaría que vinieras

Deberes	Víctima puntual	
Descripción	Tu hermana te vuelve a pedir que la ayudes a hacer los deberes, pero estás mirando tu serie favorita en la televisión.	
Espacio	Casa	
Conversación	Hermana: ¿Me ayudas con este otro problema, que no lo entiendo?	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	100
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda a mi padre o a mi madre.	0
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Mi hermana es más importante que la serie, pero también debe entender que a mí me gusta mirarla".	400
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: ayudo mi hermana, pero trato de llegar a un acuerdo con ella.	400
Respuesta asertiva	Tú: ¡Espera un poco! Hermana: Es que tengo muchos deberes y te necesito. Tú: Pero ahora estoy en mi tiempo libre. Cuando termine la serie estaré por ti. Hermana: ¡Esto es muy injusto! Será un momento solamente. Tú: Aprende a esperar un poco, ya te he dicho que estaré por ti. Hermana: Vale, ya me espero.	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	Le digo: "Déjame en paz, no me molestes más".	Piensa que tu hermana continuará insistiendo.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	La ayudo y no miro mi serie preferida.	Que sea pequeña no significa que siempre tenga que salirse con la suya.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Le pego para que no me vuelva a molestar.	Es una respuesta muy agresiva, ¿no crees?
Glosario	Control de la inmediatez: ser consciente del dinamismo de la sociedad y tener la capacidad de controlar la espera y postergar la recompensa.	
Finalidad	Darse cuenta de que no todo es al instante, inmediato. Todo lleva su tiempo y hay que aprender a esperar y a postergar la recompensa.	

Dumbo

Se han colado palabras intrusas en este texto. Encuéntralas para que no molesten.

Querido diario, hoy es

Me siento **fjañlsdjfoiej** muy **diente** triste. No **luz** sé cómo empezar a explicarte lo que **lápiz** siento. Hace tiempo que insulto a Carlos, siempre **cafetera** le digo "Dumbo". Y sé que le estoy haciendo daño...

Hoy lo he vuelto a hacer **dormir** y me ha dicho que ya está harto de que le diga "Dumbo", que está sufriendo demasiado **ritintitn tin** por mi culpa. Creo que todo comenzó como **comiendo** una broma y se está convirtiendo en una **naranja** burla, ya no sé qué hacer.

Sinceramente, ¿hay alguien a quien le guste que le digan "Dumbo"? A mí tampoco me gustaría.

En principio era una broma y no era consciente de todo el daño que le estaba haciendo. Tiene razón, le he pedido perdón y a partir de ahora trataré a todos mis compañeros como a mí me gustaría que me trataran: con respeto.

Las palabras que no tienen sentido en el texto son las que están señaladas con el color naranja en el mismo texto.

Practica

Recuerda que una broma solo debe divertir, nunca humillar ni avergonzar a nadie. Con esta actividad iremos guardando tus mejores bromas. Visualiza que las metes dentro de los cajones de esta cómoda. Cuando quieras hacer una broma, solamente deberás recordar la imagen de esta cómoda y te vendrán a la memoria. ¿Quieres guardar alguna broma ya? Escríbela aquí:

Solución: Se darán como válidas si solo divierten, sin humillar ni avergonzar a nadie.

Es tu turno

A Pilar y a ti os hace gracia llamar "Dumbo" a Carlos.

Lee esta situación y explica si se trata de una BURLA o de una BROMA:

Le quitas el balón a tu amigo y lo tiras en el tejado mientras le dices "hahahahaha, ve a buscarla, si puedes, hahahahaha".

BURLA, porque se está riendo de él y le impide seguir jugando......

.....

.....

Escondes el estuche de tu amigo bajo su mesa. Cuando te pregunta si lo has visto, le dices:

"Mira bien en el suelo... Caliente, caliente..., ¡está muy cerca de ti!"

BROMA, porque le ayuda a encontrarlo cuando ve que lo necesita......

.....

.....

Dumbo	Agresor recurrente	
Descripción	A Pilar y a ti os hace gracia llamar “Dumbo” a Carlos.	
Espacio	Patio	
Conversación	Tú: Escucha, “Dumbo”, ¿juegas hoy con nosotros? Carlos: Estoy harto de que me llaméis “Dumbo”, me estáis haciendo mucho daño.	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	0
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Le pido ayuda al mediador o maestro.	300
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: “¿Hay alguien a quien le guste que le digan ‘Dumbo’? Es normal que Carlos esté enfadado”.	300
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: hablo con él y le pido disculpas.	300
Respuesta asertiva	Tú: Pero si lo pareces... Carlos: ¿Te gustaría que te lo dijeran a ti? Tú: Pues no, no me gustaría, la verdad. Carlos: Así es como me siento siempre que me lo decís. ¡Basta! Tú: Lo siento, Carlos, tienes razón. Todo empezó como una broma en realidad es una burla.	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	Le insulto y le amenazo.	Es una respuesta muy agresiva y, además, Carlos sufre.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	No se lo digo más a la cara, pero seguimos riéndonos de él.	Es más grave no decirlo a la cara porque Carlos no puede defenderse.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Le dejo de lado y no le hablo más.	Es una de las respuestas más agresivas que puedes dar; se llama exclusión social.
Glosario	Burla: decir o hacer cosas que ponen en ridículo a otra persona o grupo con intención de hacer sufrir. Broma: decir o hacer algo a otra persona o grupo para divertirse juntos, sin ninguna intención de provocar daño.	
Finalidad	Distinguir entre broma y burla.	

Agua en el plato

Se nos ha colado una lluvia de figuras geométricas. Te agradeceríamos mucho que nos pudieras ayudar a hacer visible la palabra invisible.

Hoy es

Querido diario:

Hoy en el comedor ha vuelto a pasar lo de siempre: ¡Estoy cansado y por fin me he decidido a ayudar a Luis! Toni cada día le echa agua o cualquier cosa en el plato, y no es **justo**.

Le he dicho: Toni, ¿te gustaría que te lo hicieran a ti? Y le he dejado claro que ya estaba bien de **burla**.

Es que, querido diario, te he de explicar un secreto: Toni no sabe la diferencia entre **burla** y broma.

Al final se ha solucionado, porque le he dicho que, si no dejaba tranquilo a Luis, pediría ayuda al monitor. ¿Y sabes? Esto le ha hecho reaccionar... ¡¡Bien!!

Practica

Señala si estas situaciones se corresponden con ser chivato o con pedir ayuda:

Una compañera le dice a la maestra que Ana come cuches.

SOLUCIÓN:

Ser chivato, porque, aunque no se puede hacer, no hace daño a nadie

.....
.....

Una compañera le cuenta a la maestra que cada día ve cómo insultan a otra compañera.

SOLUCIÓN:

Pedir ayuda, porque la compañera sufre mucho cuando la insultan

.....
.....

Es tu turno

A continuación, verás diferentes situaciones. ¿Qué temperatura tiene tu empatía en estas situaciones? Marca del 1 al 10, donde 1 es poco y 10 mucho.

Situaciones para empatizar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Veo cómo insultan a mi amigo.										
Mi amigo está preocupado porque ha suspendido el examen.										
Han abandonado dos cachorros de perro.										
Tu amigo no se atreve a defender sus derechos cuando lo acusan de algo que no ha hecho.										
Ves cómo a un niño más pequeño a la hora del patio le obligan a robarle el bocadillo al compañero.										

Solucionario:

El grado de empatía es muy subjetivo, por lo tanto, se darán como válidos todos los grados. Sin embargo, esta actividad es un indicador del nivel de empatía de clase y, por tanto, aprovechable para el debate del juego en *Happy 8-12*.

Agua en el plato	Observador recurrente	
Descripción	Ves cómo Toni molesta a Luis cada día echándole agua en el plato.	
Espacio	Comedor	
Conversación	Luis: Para ya de echarme agua, cada día lo mismo, estoy harto. Toni: ¡Así no quemará tanto, hombre! Come y calla.	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	0
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al monitor.	300
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Ellos no saben el daño que me hacen. Si lo supieran, no lo harían, en el fondo tienen miedo".	300
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: primero hablaré con ellos y, si es necesario, pediré ayuda al monitor.	300
Respuesta asertiva	Tú: Oye, Juan, ¿te gustaría que te lo hicieran a ti? Yo también estoy harto de ver cómo le haces sufrir. Juan: ¡Solo es una broma! Tú: Esto no es ninguna broma. Luis lo está pasando muy mal. Juan: ¡No te metas donde no te llaman! Tú: Todos vemos lo que le estás haciendo. Si no paras, pediré ayuda al monitor. Juan: Tranquilo, ya paro.	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	No digo nada, puede ser que después me lo haga a mí.	Es normal que tengas miedo, pero deberías ayudar a Luis.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Le insulto y le amenazo.	Esto agravará el problema.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Me uno a Juan para echar agua al plato de Luis.	Hay que ser valiente para saber qué amigos queremos escoger.
Glosario	Confianza en uno mismo: ser consciente de los talentos y las fortalezas, pero también de las debilidades. De este modo, se potencian las cualidades que permiten superar el miedo ante alguna situación que requiera implicación.	
Finalidad	Darse cuenta de que el observador tiene que perder el miedo a implicarse en una situación de acoso escolar.	

Por fin un NO

Hoy es

Querido diario:

Esta mañana me he decidido y he sido capaz de decir NO. Un NO que me ha costado días de pronunciar. El miedo a que me dejaran de lado me impedía negarme a todo lo que me pedían los compañeros.

Siempre eran cosas que tenía que hacer para molestar a los demás. Hoy me tocaba insultar a Pau, simplemente porque ellos así lo habían decidido.

¿Sabes que me ha ayudado a decir NO? ¡El comentario de Alberto!

Les he dicho que estaba avergonzado de lo que había hecho. Hoy he sido valiente.

¡Sí, señor, puedes sentirte orgulloso de mí, querido diario! Ellos al principio decían que no era para tanto. ¿Pero no se dan cuenta de que molestar a los demás está mal? ¡¡Ya me he cansado!! Les he dicho: "¿Y si os lo hicieran a vosotros?"

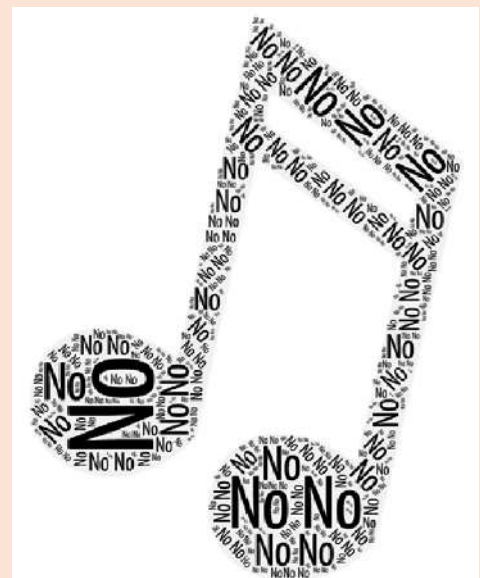
La cara les ha cambiado, les ha sorprendido. ¡Me han dado la razón y todo! No podía creer lo que estaba sintiendo, yo también estaba sorprendido, sobre todo de mí mismo.

¡¡Había dicho NO!! ¡¡UAUUU!! ¡Fuera la MANIPULACIÓN!

Descifra las palabras clave del texto en estas imágenes y escríbelas aquí:



Bullying



No

Practica

A veces, hace falta saber decir NO.

Para hacerlo cada vez más fácil te proponemos que enumeres en una lista las cosas que quieres hacer y en otra las que no.

Si	No
<p>Ejemplo de respuesta:</p> <ul style="list-style-type: none">Ir a la playaComprar una biciSalir con mi amigoSacar buenas notasIr al recreo	<p>Ejemplo de respuesta:</p> <ul style="list-style-type: none">InsultarRobarMolestarInterrumpir

Reflexiona: Tú mismo has escrito cuándo tienes que decir "NO".

Es tu turno

Juan, Pedro y Lucas te obligan, como siempre, a hacer cosas que a ti no te gustan. Hoy quieren que insultes a Pablo.

Escribe cómo dirías a tus amigos de una forma asertiva que no quieres insultar nunca más a Pablo. Juan, Pedro y Lucas:

EJEMPLO DE RESPUESTA:

Juan, Pedro, Lucas: Estoy muy indignado y enfadado porque me obligáis a hacer cosas que no quiero hacer. No lo haré más. Dejad de insistir.

.....

.....

Por fin un NO	Victima recurrente	
Descripción	Tres niños te obligan, como siempre, a hacer cosas que a ti no te gustan. Hoy quieren que insultes a Pablo.	
Espacio	Patio	
Conversación	<p>José (líder): Va, haz que Pau se enfade, que lo pasaremos bien.</p> <p>Tú: ¡Siempre me toca a mí!</p> <p>José: Pues si quieres venir con nosotros, lo tienes que hacer.</p> <p>Bruno: No seas gallina.</p> <p>Alberto: Dejadlo en paz, si no lo quiere hacer, que no lo haga.</p>	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	0
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al mediador o maestro.	300
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Ellos no saben el daño que me hacen, si no, no lo harían, en el fondo tienen miedo."	300
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: hablo con ellos sin amenazas y les dejo clara mi decisión de no hacerlo.	300
Respuesta asertiva	<p>Tú: Estoy muy avergonzado cuando me hacéis hacer estas cosas que no me gustan.</p> <p>José: ¡No hay para tanto!</p> <p>Tú: Sí. Estoy harto de esta situación. No lo quiero hacer más. Si continuáis así, pediré ayuda al tutor.</p> <p>José: Tienes razón... Nos hemos pasado mucho.</p>	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	Lo hago por miedo a quedarme solo.	Piensa que después te pueden pedir que hagas cosas más graves. Además, si realmente fueran amigos tuyos, ¿de verdad crees que te pedirían que hicieras todo esto?
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Lo hago porque no pasa nada si insulto a los demás.	No es adecuada porque aumenta el conflicto.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Les insulto y me voy.	Tendrás dos problemas: estarás mal con ellos y te quedarás solo.
Glosario	Autoestima equilibrada y sana: conjunto de percepciones, pensamientos y comportamientos que dan valor a tu persona y de acuerdo con tus principios sin dañar los principios o derechos del prójimo.	
Finalidad	La necesidad de pertenecer a un grupo refuerza tu propia identidad, pero hay que detectar aquellas situaciones en que esta pertenencia te perjudica a ti mismo y al prójimo.	

Partido de fútbol

Hoy es

Querido diario:

¡Marc siempre me hace rabiar cuando jugamos al fútbol! Qué paciencia debo tener con él. ¡Hoy ya no he podido más y le he dicho lo que pensaba! A ver qué te parece: "Hemos perdido este partido, pero no por ello somos malos. Es un juego y no hemos tenido tanta suerte".

Mira, diario, le he dicho lo que realmente pensaba, pero claro, de buenas maneras. Y parece que lo ha entendido, me ha dicho que tenía razón y que unas veces se gana y otras se pierde.

Qué suerte, lo hemos solucionado.

¿Qué piensa el protagonista? Descúbrelo. Forma la frase con estas palabras:

He dicho que lo le pensaba asertiva manera de realmente

Solución: "Le he dicho lo que realmente pensaba de manera asertiva"

Practica

Señala con una X si estas situaciones son fruto de la SUERTE o del ESFUERZO:

Situaciones	Suerte	Esfuerzo
Tengo un sobresaliente en matemáticas.		X
He ganado el campeonato de natación.		X
He encontrado una pelota de fútbol en la calle.	X	
He ganado el primer premio en el sorteo de final curso.	X	

Explica una experiencia en la que hayas tenido suerte.

TODAS LAS RESPUESTAS QUE ESTÉN RAZONADAS CON ARGUMENTOS ADECUADOS SERÁN CONSIDERADAS VÁLIDAS

Es tu turno

Marca con una X la respuesta pasiva cuando Marc dice: "Habéis perdido! ¡Qué malos sois!"

Le digo: "Sí, es verdad, somos malísimos jugando".	X
Le digo: "¿Qué dices, Marc? ¡Para una vez que ganáis!"	
Le digo: "¡Marc, habéis ganado haciendo trampas!"	

¿Por qué la respuesta pasiva no es la respuesta correcta?

Porque con la respuesta pasiva no expresas tu opinión y no le dices a la otra persona lo que seintes y piensas y la otra persona no aprende.

Dos equipos de fútbol	Víctima puntual	
Descripción	El equipo contrario se ríe de vuestro equipo porque habéis perdido.	
Espacio	Patio	
Conversación	Marc: ¡Habéis perdido! ¡Qué malos sois!	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	100
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al mediador o maestro.	0
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Marc se burla porque siempre son ellos los que pierden".	400
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: le digo que unas veces se gana y otras se pierde, y que esto no es motivo de burla.	400
Respuesta asertiva	<p>Tú: Hemos perdido este partido, pero no por ello somos malos. Es un juego y no hemos tenido tanta suerte.</p> <p>Marc: ¡Esto es lo que tú crees, pero si siempre jugáis muy mal!</p> <p>Tú: ¡No es verdad! Nadie gana siempre... Ni los mejores equipos.</p> <p>Marc: Esto es verdad.</p> <p>Tú: ¡Por supuesto que es verdad!</p> <p>Marc: Tienes razón, unas veces se gana y otras se pierde.</p>	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	Le digo: "Sí, es verdad, no ganaremos nunca".	No es adecuada porque estás poniendo límites a tus posibilidades.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Le digo: "¿Qué dices, Marc? ¡Por una vez que ganáis!".	No es adecuada porque aumenta el conflicto.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Le digo: "Marc, ¡habéis ganado haciendo trampas!".	No es una respuesta adecuada porque no es verdad.
Glosario	Suerte: situación que ocurre sin que ejerzas ningún tipo de control.	
Finalidad	Finalidad: no se debe confundir suerte con esfuerzo.	

Partida de ajedrez

Hoy es

¿Sabes, querido diario? Con mi hermano es difícil jugar porque no sabe perder. Hoy, como de costumbre, ¡¡¡se ha enfadado!!!

- ¡¡¡Has hecho trampas!!! Es su excusa estrella.

Después, encima, como ve que no me afecta, me dice gritando:

- "Pues, para que lo sepas, ¡¡¡has tenido mucha suerte!!!

¡Es que nadie querrá jugar con él, si sigue así!

Quiero ayudarle a que comprenda que hay que saber ganar y perder en los juegos. Le he dicho que he sentido rabia cuando me ha acusado de hacer trampas. Un juego no es más que un juego, a veces se gana y a veces se pierde. La suerte también cuenta.

Para que lo pueda ir entendiendo, hay que jugar muchas veces más.

Mañana veremos qué pasa.

Escribe el mensaje con estas palabras:

a, y, pierde, a, se, veces, gana, veces, se

“A VECES SE GANA Y A VECES SE PIERDE”

Practica

Javier ha perdido la partida de ajedrez con su hermano. ¿Qué ha pasado? ¡¡NADA!! A VECES SE GANA Y A VECES SE PIERDE. LO MÁS IMPORTANTE ES DARSE CUENTA DE LOS ERRORES QUE SE HAN COMETIDO PARA APRENDER DE ELLOS Y ASÍ SUPERARSE

Busca el significado de las palabras "error" y "aprender".

Error **Equivocación**

Aprender **Adquirir nuevos conocimientos**

¿Qué emociones se sienten cuando ganamos?

TODAS LAS EMOCIONES SON VÁLIDAS Y LEGÍTIMAS.....

¿Qué emociones se sienten cuando perdemos?

TODAS LAS EMOCIONES SON VÁLIDAS Y LEGÍTIMAS.....

Describe una situación en la que te hayas equivocado y explica qué has aprendido.

CUALQUIER SITUACIÓN ARGUMENTADA SERÁ VÁLIDA

Partida de ajedrez	Víctima puntual	
Descripción	Juegas con tu hermano al ajedrez y cuando pierde te acusa de haber hecho trampas.	
Espacio	Casa	
Conversación	Javier: ¡Has hecho trampas!	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	100
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda a papá o a mamá.	0
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Es normal que esté enfadado, porque pensaba que ganaría".	400
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: hablo con él sin amenazas.	400
Respuesta asertiva	<p>Tú: Yo no he hecho trampas y me da rabia que lo digas.</p> <p>Javier: ¡Sí, que te he visto!</p> <p>Tú: ¿Sí? ¿Cuándo?</p> <p>Javier: Ahora no me acuerdo.</p> <p>Tú: Claro, porque no he hecho trampas.</p> <p>Javier: De acuerdo, volvemos a jugar.</p>	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	Le insulto.	Las cosas hay que decirlas, pero hay que decirlas bien.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Le pego.	Pegar siempre es agresivo.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Les cuento a mis padres lo que ha pasado, pero exagero para que castiguen a mi hermano.	Esta respuesta agrava el problema.
Glosario	Perder y ganar: situación que se da en determinados juegos competitivos.	
Finalidad	Ayudar a los alumnos a tomar conciencia de la dualidad en los juegos competitivos, a aceptar la derrota con humildad y a disfrutar de la victoria con humildad.	

El fútbol y Ramón

Han desaparecido algunas palabras del texto. Te las damos para que las vuelvas a escribir:

tengo miedo	a mí también me pasaría
a la hora del recreo	es normal que se sienta rechazado

Querido diario, hoy es

Hoy me he pasado mucho. Tengo vergüenza de explicarlo, pero es importante que lo haga para poder expresar todo lo que siento.

Hace tiempo que lidero el equipo de fútbol de la escuela y nunca dejo que juegue Ramón. No es que me caiga mal, no lo conozco, pero **tengo miedo** porque sé que es un buen jugador y, si lo evito, no me podrá hacer sombra. Hoy, **a la hora del recreo**, le he dicho que no es justo, y tiene toda la razón, **es normal que se sienta rechazado** y tenga rabia.

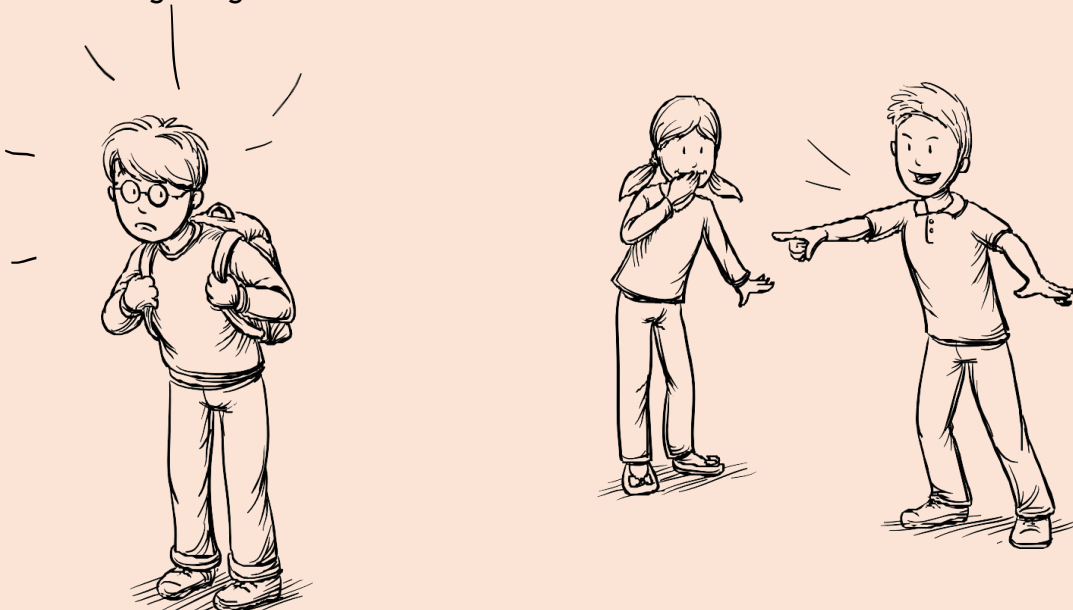
Seguramente, **a mí también me pasaría** No está bien lo que estoy haciendo. Por ello, hemos hablado y, a partir de ahora, si quiere jugar, tiene todo el derecho a hacerlo.

Me siento mucho mejor después de haber hablado con él.

¡¡¡Qué descanso!!!

Practica

Observa la imagen siguiente:



Ponte en el lugar de la persona que es agredida:

¿Qué piensa? **ME HARÁ DAÑO, NO ME GUSTA, SOY COMO DICEN, SE BURLAN DE MÍ, NO TIENEN COMPASIÓN DE NADIE....**

¿Qué siente? **CUALQUIER EMOCIÓN QUE SIENTA ES VÁLIDA. TODAS SON LEGÍTIMAS.**

Ponte en el lugar de la persona que agrede: ¿Qué piensa? ¿Cómo se siente?

¿Qué piensa? **SOY EL AMO DEL RECREO, NO ES COMO NOSOTROS, ¡NOS LO PASAREMOS BIEN!**

¿Qué siente? **CUALQUIER EMOCIÓN QUE SIENTA ES VÁLIDA. TODAS SON LEGÍTIMAS** (probablemente se siente alegre y contento por lo que hace, pero, sin saberlo, lo que siente es miedo de no ser reconocido él. Es importante trabajar su autoestima para que cambie de conducta).

Ahora, imagina que eres tú el que observa esta situación en el patio o en clase.

¿Qué sientes? **LA RESPUESTA QUE EXPRESE NOS MOSTRARÁ EL GRADO DE EMPATÍA DEL OBSERVADOR.**

¿Qué piensas? **LA RESPUESTA QUE EXPRESE NOS MOSTRARÁ EL GRADO DE EMPATÍA DEL OBSERVADOR.**

¿Qué harías? **LA RESPUESTA QUE EXPRESE NOS MOSTRARÁ EL GRADO DE EMPATÍA DEL OBSERVADOR.**

Es tu turno

Estáis en el recreo y, como siempre, no quieres que Ramón juegue al fútbol en tu equipo.

Escribe tres cualidades positivas de Ramón que te hagan cambiar de opinión.

Serán válidas todas aquellas cualidades que estén bien argumentadas. Por ejemplo:

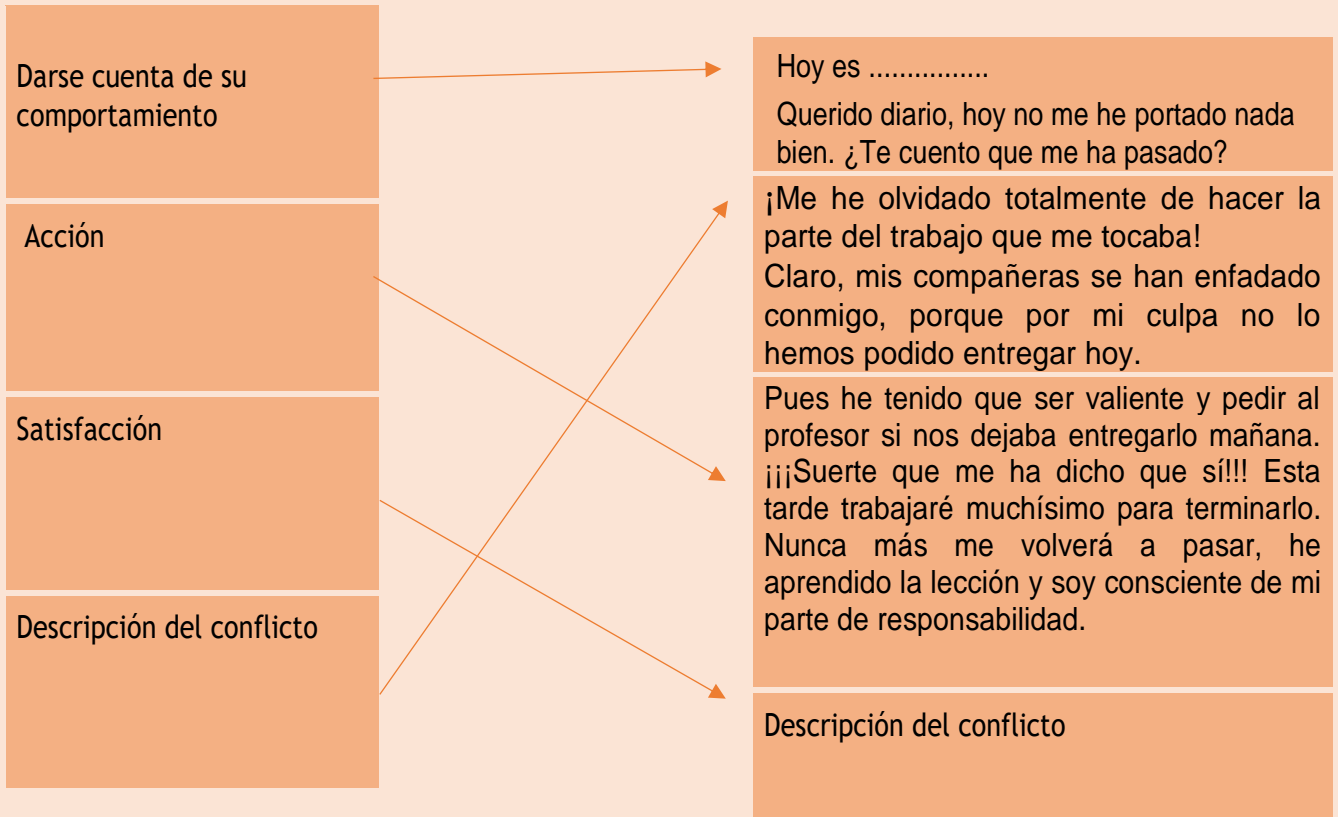
1^a. **ES MUY TENAZ, NO SE RINDE CON FACILIDAD Y CREA MUY BUEN AMBIENTE EN EL EQUIPO.**.....

2^a

3^a

El fútbol y Ramón	Agresor recurrente	
Descripción	Estás en el recreo y, como siempre, no quieres que Ramón juegue al fútbol con tu equipo.	
Espacio	Patio	
Conversación	Ramón: ¿Con qué equipo voy? Tú: Tú no juegas. Ramón: ¿Por qué? Tú: Porque lo digo yo. Ramón: Esto no es justo y lo sabes.	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	0
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Le pido ayuda al mediador o maestro.	300
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Es normal que Ramón se sienta rechazado y tenga rabia, seguramente a mí también me pasaría. Lo que estoy haciendo no está bien".	300
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: le pido perdón.	300
Respuesta asertiva	Tú: Es que tú no sabes jugar. Ramón: Si no me dejas jugar, no aprenderé nunca. Tú: Pues ve a jugar con otro equipo. Ramón: ¿Quién eres tú para mandarme tanto? ¿Te gustaría que te lo hicieran a ti? Tú: No, tienes razón. Bueno, va, juega con nosotros. Ramón: ¡De acuerdo! Ya verás cómo aprendo deprisa.	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	Le digo que se vaya a jugar con los demás.	Es una respuesta agresiva y hace daño.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Le digo que ya jugará cuando sepa más.	Es una respuesta muy agresiva.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Le digo que juegue, pero con la condición de que lo haga bien; si no, no jugará nunca más.	Es una de las peores amenazas que le puedes hacer.
Glosario	Bullying: una situación de maltrato físico o psíquico mantenida en el tiempo que tiene el objetivo de desprestigiar a la persona que lo padece.	
Finalidad	Reconocer una situación de bullying y saber actuar en consecuencia. En este conflicto, se trabaja el papel de la persona que agrede y se le muestra el camino para la toma de conciencia y la resolución asertiva del conflicto.	

Mural de fin de curso



Practica

Busca en esta sopa de letras las palabras relacionadas con el trabajo en equipo.

Q	S	R	T	N	A	Y	Q	R
W	R	E	S	P	E	T	O	X
E	G	S	N	A	R	E	E	U
R	Q	P	V	C	R	D	R	I
S	T	O	G	S	I	S	D	I
C	O	N	F	I	A	N	Z	A
U	L	S	A	N	I	A	I	P
Y	W	A	C	C	D	S	A	A
U	E	B	H	I	F	C	U	C
U	R	I	M	A	U	A	J	I
I	T	L	A	E	O	R	V	E
O	H	I	R	G	F	R	X	N
O	C	D	N	B	D	F	S	C
C	O	A	F	I	A	N	Z	I
A	G	D	E	R	D	O	S	A

Responsabilidad

Respeto

Paciencia

Confianza

Acuerdo

Imagina que estás haciendo un trabajo en equipo.
¿Qué pasaría si...

... no fueras responsable?	Ejemplo: Lo que me toca a mí quedaría sin hacer y perjudicaría a los demás.
... no fueras respetuoso con los demás?	Ejemplo: No me gustaría la imagen que tendrían de mí.
... no tuvieras paciencia?	Ejemplo: Muchas cosas no las terminaría (sacar muy buenas notas en los exámenes, terminar un trabajo...).
... no confiaras en los demás?	Ejemplo: Todo lo quisiera hacer solo y no aprendería tanto.
... no existieran los acuerdos?	Ejemplo: No podríamos hacer trabajos en grupo porque discutiríamos.

Es tu turno

Hoy debéis presentar un trabajo en grupo muy importante para la nota final de curso y un miembro del grupo no ha hecho la parte que le tocaba.

Escribe cómo resuelves el conflicto paso a paso:




¿Qué sientes?
¿Por qué?

Todas las emociones son legítimas.



ROJO: Stop
AMARILLO: Respira hondo
VERDE: Piensa qué problema tienes

Es mejor dejar pasar tiempo hasta que no sientan las emociones muy fuertes.



¿Qué estrategias utilizarías?
¿Por qué?

Pueden elegir cualquiera de las cinco



¿Cómo solucionas asertivamente el conflicto?

Pueden seguir las siglas NEMO:

Mercedes,
me siento avergonzada por no haberte invitado antes a mi fiesta de cumpleaños.
Lo siento mucho, me gustaría que vinieras

Mural de fin de curso	Agresor puntual	
Descripción	Sonia, Lisi y tú estáis montando el mural de fin de curso, pero tú no has hecho la parte que te tocaba.	
Espacio	Pasillo/Escuela	
Conversación	Lisi: ¿Dónde está tu parte del mural? Si no la has hecho, suspenderemos todas.	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	0
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al mediador o maestro.	300
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Ahora me doy cuenta de las consecuencias. Tengo que asumir mi parte de responsabilidad".	300
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: soy consciente de que no he sido responsable y me disculpo. Hablo con el tutor para que nos deje presentarlo al día siguiente.	300
Respuesta asertiva	<p>Tú: No la tengo todavía...</p> <p>Lisi: ¡Qué morro tienes! ¿Ahora qué hacemos?</p> <p>Tú: Ahora veo que esto nos perjudica a todos. Hablaré con el tutor e intentaré solucionarlo.</p> <p>Lisi: De acuerdo.</p> <p>Tú: Espero que el tutor nos deje presentarlo mañana. Lo siento mucho.</p> <p>Lisi: De acuerdo.</p>	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	No digo nada.	Es una actitud irresponsable por tu parte y perjudicará a todo el grupo.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Les digo: "No he hecho mi parte ni la pienso hacer".	Perderás la confianza de tus compañeras.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Les miento y les digo que he perdido mi parte.	Es mejor decir siempre la verdad y aceptar tu parte de responsabilidad.
Glosario	Trabajo en equipo: grupo de personas que realiza una tarea determinada con un objetivo común.	
Finalidad	Valorar las actitudes necesarias para trabajar en equipo: responsabilidad, implicación, interés, compromiso y colaboración.	

Pasar cuentas

Lee el diario y explica qué habrías hecho tú.

Hoy es

Querido diario: Hoy ha sido un día muy difícil. Tengo que reconocer que he tenido mucho miedo. ¿Quieres que te cuente qué ha pasado? Juan ha amenazado a Christian diciéndole que lo esperaría en la puerta al salir del colegio para pegarle. Realmente he sufrido mucho pensando en todo lo que podría pasar.

Suerte que he sido valiente y he ido a hablar con Juan. Le he dicho que entendía que estuviera enfadado, pero que esperar a Christian en la puerta de la escuela para pegarle no era una buena solución.

Me gustaría que lo solucionaran hablando. Al principio le ha costado entenderlo, pero cuando le he dicho que pediría ayuda al profesor ha callado de pronto y me ha contestado que lo solucionarían hablando.

¡Soy un artista, un mediador maravilloso! ¡Problema resuelto!

¿Cómo resolverías el problema? ¿Por qué?

TODAS LAS RESPUESTAS SERÁN VÁLIDAS SIEMPRE QUE SE MANTENGAN DENTRO DE ESTOS CRITERIOS: RESOLUCIÓN, RESPETO, ASERTIVIDAD, NINGUNA VIOLENCIA Y CONSERVAR LA AMISTAD

Practica

Responde las preguntas siguientes:

Julio le ha dicho a Raquel que no sabe hacer nada de nada. Ella está llorando. ¿Qué puede hacer Julio?

LAS RESPUESTAS SERÁN VÁLIDAS SI SIGUEN EL PROCESO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Enrique se ha caído de un columpio y se ha hecho daño. ¿Qué puede hacer Enrique?

LAS RESPUESTAS SERÁN VÁLIDAS SI SIGUEN EL PROCESO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

A Carolina le han puesto una comida que no le gusta nada. Se ha enfadado. ¿Qué puede hacer?

LAS RESPUESTAS SERÁN VÁLIDAS SI SIGUEN EL PROCESO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Manel no deja jugar a Rosa al fútbol durante el recreo. ¿Qué les dirías a Manel y a Rosa?

LAS RESPUESTAS SERÁN VÁLIDAS SI SIGUEN EL PROCESO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Es la fiesta de cumpleaños de Marta y te gustaría mucho ir, pero no te ha invitado. ¿Qué le dirías a Marta?

LAS RESPUESTAS SERÁN VÁLIDAS SI SIGUEN EL PROCESO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Es tu turno

Relaciona: tira a la papelera las situaciones injustas y llévate a casa las justas.

El ladrón es detenido por la policía.

Dos jóvenes rompen un escaparate porque están enfadados.

Insultan al entrenador por haber perdido el partido.

Un compañero pide ayuda al tutor porque siempre lo molestan.

No hacerse la cama porque es domingo.

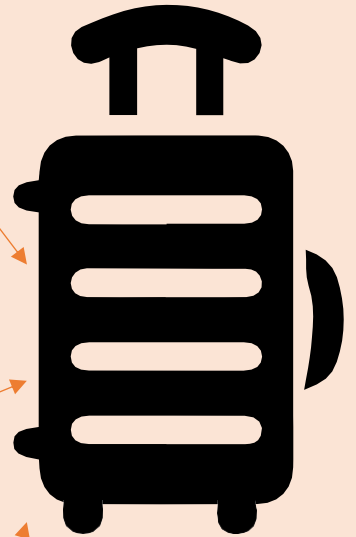
Burlarse de un compañero porque lleva gafas.

Reírse de un compañero porque ha suspendido otra vez un examen.

Ceder el asiento del autobús a una persona mayor.

Devolver una pelota que no es tuya.

Compartir el almuerzo con el compañero porque hoy se lo ha dejado.



Pasar cuentas	Observador puntual grave	
Descripción	Ves cómo Juan amenaza a Christian diciéndole que lo espera a las cinco en la puerta de la escuela para "ajustar cuentas".	
Espacio	Patio	
Conversación	Juan: Oye, Christian, te espero a las cinco en la puerta de la escuela. Te vas a enterar...	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	0
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al mediador o maestro.	300
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Juan está tan enfadado que hará daño a Christian al salir del colegio".	300
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: hablo con Juan y, si no me hace caso, se lo explicaré al tutor.	300
Respuesta asertiva	<p>Tú: Juan, esperarlo en la puerta para pegarle no es una buena solución.</p> <p>Juan: Tú no te metas.</p> <p>Tú: Es que no estoy tranquilo.</p> <p>Juan: Pues no mires.</p> <p>Tú: No me gustaría que te encontraras en medio de un conflicto ni que Christian sufra. Si piensas hacerlo, pediré ayuda al tutor.</p> <p>Juan: Está bien, ya lo solucionaremos nosotros hablando.</p>	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	No digo nada.	¿Estás seguro? Piensa en lo que puede pasar a las cinco.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Le insulto.	Es una respuesta agresiva que agravará las consecuencias.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Yo también lo amenazo y lo espero a las cinco.	Actuarías como él y no se solucionaría el problema.
Glosario	Ayuda: cooperación para obtener una finalidad concreta. Unión de fuerzas.	
Finalidad	Reconocer tus limitaciones y ser lo suficientemente humilde para pedir ayuda en el momento adecuado y a la persona adecuada.	

Gordi

Hoy es

Querido diario:

Estoy muy triste. ¿Cómo he podido hacerle eso? Me da vergüenza contarle. Pero lo tengo que hacer, porque necesito desahogarme.

Hace días que mis amigas y yo gritamos con desprecio a una chica de clase. Bueno, le llamamos "Gordi". ¡¡¡Ya sé que no está bien!!! ¡¡Pero se nos ha ido de las manos!! No es excusa. LO SIENTO MUCHÍSIMO, pero me cuesta tanto reconocerlo... Y por supuesto que a mí no me gustaría que me lo dijeran.

Hoy Claudia se ha enfadado con nosotras y nos ha dicho: "Estoy harta de que me llaméis "Gordi". ¡¡Me estáis haciendo daño!! ¡Ufff!".

Entonces he decidido hablar con ella y disculparme. Le he dicho que la salud es lo más importante.

He aprendido esta lección: "No hagas ni digas a nadie lo que no te gustaría que te hicieran o dijeran a ti". Esto es respeto, ¿verdad?

Estoy aprendiendo mucho, querido diario. Gracias por ayudarme a expresar todo esto que siento.

Ufff, qué descanso.

Descubre la palabra clave que contiene cada imagen:



EXCUSA



PERDÓN



DISCULPA

Practica

Quien tiene un amigo tiene un tesoro

Anota en esta tabla todas las cualidades que te hacen ser un buen amigo.

Ejemplo de respuesta:

1	... Sé escuchar.
2	... Me gusta mucho ayudar a los demás.
3	... Sé guardar los secretos.
4	... Hago elogios.
5	... Agradezco.

Es tu turno

A tus dos amigos les gusta llamarte "Gordi".

Completa el cuadro según la técnica asertiva:

Escuchad, me siento rechazada porque hace días que me estáis insultando llamándome "Gordi".

Me gustaría que me llamarais por mi nombre.

¿Os gustaría que os lo hicieran a vosotros?

Gordi	Agresor recurrente	
Descripción	A tus dos amigas y a ti os gusta llamar "Gordi" a Claudia cuando estáis en el comedor.	
Espacio	Comedor	
Conversación	Tú: Oye, Gordi, ¿quieres mis macarrones? Tú comes mucho y yo no quiero estar como tú. María: Yo te doy mi postre, que quiero mantener la línea. Claudia: Estoy harta de que me llaméis "Gordi". Me estáis haciendo mucho daño.	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	0
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al monitor de comedor.	300
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Tiene razón de sentirse despreciada y enfadada, esto no gusta a nadie".	300
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: hablo con ella y me disculpo.	300
Respuesta asertiva	Tú: Solo es una broma. Claudia: Lo más importante es estar bien de salud y vosotras también deberíais comer lo que os ponen para estarlo. Tú: Sí, claro... Esto es lo que dices tú para disimular. Claudia: Basta. Mi nombre es Claudia y no Gordi. Tú: De acuerdo... Claudia: Pues sí, evitad llamarme así, porque me duele y no me gusta que os burléis de mí.	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	Lainsulto y la amenaza.	Es una respuesta muy agresiva, porque ella sufre.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	No se lo decimos más a la cara, pero seguimos riéndonos de ella.	Es más grave que decírselo a la cara, porque Claudia no puede defenderse.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	La dejamos de lado y no le hablamos más.	Es una de las respuestas más agresivas que hay, se llama exclusión social.
Glosario	Desprecio: falta de respeto con el objetivo de hacer daño o humillar a alguien.	
Finalidad	Se pretende reflexionar sobre la diferencia entre "ser" y "estar". "Ser" implica identidad y etiquetado y "estar", estado y circunstancia. Aunque haya esta diferencia, ambos son susceptibles de ser utilizados de forma despectiva, por lo que se debe evitar este tipo de expresiones.	

Mi madre y yo

Lee este texto:

Querido diario, hoy es

¡Esta tarde tampoco he podido ver entero mi programa favorito de la tele! ¿Sabes por qué? ¡Por los deberes! Me he quedado con las ganas.

Mi madre siempre me dice: "¡Venga, tienes que ir a hacer los deberes! Sí que me ha dado cinco minutos, pero no tenía suficiente.

Me he hecho el despistado, pero no ha servido de nada. Así pues, antes de perder cinco minutitos, más vale algo que nada. He hecho caso a mi madre y he apagado la tele y me he puesto a hacer los deberes.

¿Qué puedo hacer, querido diario? Siempre me pasa lo mismo, no puedo terminar de ver mi programa favorito, y ya basta, ¿noo?

¿Y si hablo con mi madre y llegamos a un acuerdo? Pensaré qué le puedo proponer. Eso sí, tengo que cumplir lo que le proponga.

Escribe esta frase correctamente:

¿Y si hablo con mi madre y llegamos a un acuerdo?

SOLUCIÓN: *¿Y si hablo con mi madre y llegamos a un acuerdo?.....*

Práctica

¿Qué podrías hacer en cada una de estas situaciones para solucionarlas?

SITUACIÓN He perdido a mi perrita.	Solución: Por ejemplo, poner carteles por todo el pueblo o ciudad.
He suspendido un examen por no haber estudiado.	Solución: Por ejemplo, estudiar con más tiempo y no confiarme.
He perdido la agenda en clase.	Solución: Preguntar si alguien sabe dónde está la agenda y, si nadie lo sabe, pedir ayuda al maestro.
Veo cómo un niño tira piedras a un perro.	Solución: Hablo con él y pido ayuda si no me hace caso.

Es tu turno

Carlos y tú habéis acordado merendar en el río. Tú llevarás la bebida y él los bocadillos. Carlos se presenta tarde y sin los bocadillos.

Escribe cómo resuelves el conflicto paso a paso:

¿Qué sientes?
¿Por qué?

Todas las emociones son legítimas.

ROJO: Stop
AMARILLO: Respira hondo
VERDE: Piensa qué problema tienes

Es mejor dejar pasar tiempo hasta que no sientan las emociones muy fuertes.

¿Qué estrategias utilizarías?
¿Por qué?

Pueden elegir cualquiera de las cinco

¿Cómo solucionas asertivamente el conflicto?

Pueden seguir las siglas NEMO:

Mercedes,
me siento avergonzada por no haberte invitado antes a mi fiesta de cumpleaños.
Lo siento mucho, me gustaría que vinieras

Mi madre y yo	Víctima puntual	
Descripción	Estás viendo un programa de la tele que te gusta mucho y tu madre te recuerda que tienes que hacer los deberes.	
Espacio	Casa	
Conversación	Madre: Piensa que te quedan cinco minutos para ir a hacer los deberes.	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	100
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda a mi familia.	0
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Mi madre tiene razón, es mejor que le haga caso".	400
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: Ya sabía que tarde o temprano llegaría el momento de ir a hacer los deberes. Como todavía tengo cinco minutos, los aprovecho y después apago la tele.	400
Respuesta asertiva	<p>Tú: Si casi no tengo deberes...</p> <p>Madre: Da igual, los que tengas.</p> <p>Tú: Pero estoy viendo mi serie preferida. Ahora no puedo.</p> <p>Madre: Lo primero es lo primero. La serie ya la verás por internet cuando acabes los deberes.</p> <p>Tú: De acuerdo.</p> <p>Madre: Así me gusta, que seas responsable.</p>	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	Le digo a mamá que ya voy, pero en realidad no lo hago.	Tendrás problemas.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Hago ver que no lo he oído.	Aunque no lo creas, es una respuesta agresiva.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Doy un golpe sobre la mesa y, muy enfadado, voy a hacer los deberes.	Es una respuesta agresiva que seguro que tiene consecuencias negativas.
Glosario	Responsabilidad: actitud de cumplir con el deber.	
Finalidad	Se pretende reflexionar sobre la inmediatez y la frustración que conlleva dejar de hacer lo que se desea en un momento determinado para llevar a cabo una responsabilidad.	

¡Qué bocadillo más bueno!

Querido diario, hoy es

Hoy me he dado cuenta de que he estado muy desagradable con Noelia.

Un día, a la hora del recreo, para hacerme la simpática, cogí su bocadillo y me lo comí delante de ella. Y no se acabó aquí la gracia, porque vino un segundo día, y un tercero y muchos más, y seguí haciendo lo mismo. Como Noelia no decía nada (creo que estaba aturdida y tenía miedo), yo lo tenía muy fácil.

Pero hoy ha sido diferente: ¡Se ha atrevido a hablar! Lo debía de tener muy bien ensayado, porque me ha sorprendido la calma con que lo decía. Muy seria y con un tono seguro, me ha dicho que no quería que me lo comiera más, que sentía rabia por lo que le estaba haciendo y que si me gustaría que me lo hicieran a mí. Esto último, querido diario, me ha hecho pensar, y sus palabras me han caído como un jarro de agua fría. ¿Y si me lo hicieran a mí? ¿Qué haría? ¿Cómo me sentiría?

¡¡¡Basta!!!, me he dicho a mí misma. ¿Cómo he podido hacerle eso?

Al final le he dicho que lo sentía mucho y que me perdonara. No lo volveré a hacer más.

¡¡¡Qué descanso!!! Tengo ganas de volverla a ver para compensar con amistad el daño que le he hecho.

Narra la situación del diario siguiendo este orden:

¿Qué? **LE QUITO EL BOCADILLO A NOELIA**.....

¿Dónde? **EN EL PATIO**.....

¿Cuándo? **A LA HORA DEL RECREO**.....

¿Por qué? **PARA HACERLA RABIA, PORQUE TENGO ENVIDIA DE ELLA**.....

¿Quién? **NOELIA Y YO**.....

¿Cómo? **LE QUITO EL BOCADILLO DE LAS MANOS**.....

Practica

Te proponemos que visualices la situación siguiente:

Estás en el parque y observas la situación que viven dos amigas tuyas como si estuvieses viendo la película sentado en un cine.

Lo que ocurre es lo siguiente:

María comienza a insultar a Carolina porque ha llegado tarde a la cita, y Carolina baja la cabeza, aguanta el chaparrón y solo dice que lo siente. Cada vez que dice "lo siento", María la insulta con más fuerza y agresividad.

	Conducta agresiva	Conducta pasiva	¿Qué debe de estar pensando?
María	Insultar		Posibles respuestas: A mí no me haces esto.
Carolina		Calla, baja la cabeza y aguanta los insultos.	Posibles respuestas: Soy culpable, tengo una buena razón, pero como no me creerá...

Reflexiona sobre lo que has pensado si alguna vez te has encontrado en una situación parecida.

Es tu turno

Le quitas el bocadillo a Noelia a la hora del patio y, como de costumbre, te lo comes.

Ponte en el lugar de Noelia y escribe cómo te sentirías si te lo hicieran a ti y por qué.

Siento rabia y tristeza.

Porque cada día me estás robando el bocadillo y no es justo.

Y me gustaría que lo dejases de hacer. ¿Te gustaría que te lo hiciesen a ti? Si me continúas quitando el bocadillo, pediré ayuda al maestro.

¿Como te sentirías si te lo hicieran a ti? ¿Por qué?

TODAS LAS RESPUESTAS ARGUMENTADAS SERÁN VÁLIDAS

.....

.....





.....

¡Qué bocadillo más bueno!	Agresor recurrente	
Descripción	Le quitas el bocadillo a Noelia a la hora del patio y, como de costumbre, te lo comes.	
Espacio	Patio	
Conversación	Tú: Mmm... Está buenísimo. ¡Y encima, gratis!	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	0
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al mediador o maestro.	300
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "¿Me gustaría que me lo hicieran a mí?"	300
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: le pido disculpas.	300
Respuesta asertiva	<p>Noelia: ¿Te estás comiendo mi bocadillo? ¡Es mi desayuno! Tú: Sí, me lo estoy comiendo, ¡y está muy bueno!</p> <p>Noelia: Es muy injusto, no tienes ningún derecho.</p> <p>Tú: Si a ti te da igual.</p> <p>Noelia: No, siento rabia, ¿te gustaría ver cómo alguien se come tu bocadillo? No quiero que me lo vuelvas a hacer más.</p> <p>Tu: Tienes razón, ahora me doy cuenta. Lo siento.</p>	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	Me río de ella.	Es una respuesta muy agresiva.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	La insulto.	Es una respuesta que empeora el conflicto porque podéis iniciar una pelea.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Si no me quiere dar el bocadillo, le exigiré que me dé dinero cada día.	¿Te gustaría que te lo hiciesen a ti?
Glosario	Miedo: en este conflicto, el miedo es la representación de la inseguridad del personaje que agrede. Este miedo representa una envoltura que impide ver el interior y, además, no tiene habilidades sociales para mostrar. Su manera de expresar el miedo es la amenaza.	
Finalidad	Saber ponerse en el lugar del otro para comprender lo que siente y piensa y cuestionarse la propia conducta para valorar sus consecuencias.	



No he copiado


Lee este texto y ayúdate de la leyenda para comprender los pictogramas.

Querido diario, hoy es

Hoy, cuando me han dado la nota del examen de matemáticas , Si me hubieses podido ver, querido diario, mi  había dado resultados, me sentía  de mí misma, pero ha pasado algo, como una gran  que tapa el sol. Laura me ha borrado la cara de alegría que tenía. Me ha dicho: ¡¡¡Síiiiiiiiiiiii, pero has copiaado!!!

¿Por qué me dice eso, si sabe que no es verdad? Nadie puede haberme visto copiar porque no lo he hecho.

Tal vez ha sentido  de que esta vez haya sacado mejor nota que ella, pero eso me da derecho a acusar a nadie sin tener pruebas. Como siempre saco notas más bajas en , ha supuesto que si he sacado una nota tan alta era porque había copiado y no porque hubiera estudiado mucho. Se lo he explicado y ha entendido que no he copiado, se ha disculpado y me ha felicitado.

Había empezado la mañana con , después he sentido rabia por lo que me ha dicho Laura y después he acabado contenta multiplicado por 2 por el buen resultado de mi esfuerzo y por haber solucionado el malentendido con Laura.

 Alegría	 Nube negra
 Esfuerzo	 Rabia
 Orgulloso/a	 Matemáticas
 Alegría	

Practica

Lee el texto siguiente:

Observas que Juan está muy callado escribiendo en un papel antes de hacer el examen de matemáticas.

¿Qué crees que está haciendo Juan?

TODAS LAS RESPUESTAS SERÁN VÁLIDAS SI ESTÁN RAZONABLEMENTE ARGUMENTADAS

¿Por qué?

TODAS LAS RESPUESTAS SERÁN VÁLIDAS SI ESTÁN RAZONABLEMENTE ARGUMENTADAS

¿Cómo comprobarías lo que supones?

TODAS LAS RESPUESTAS SERÁN VÁLIDAS SI ESTÁN RAZONABLEMENTE ARGUMENTADAS

Es tu turno

Laura te envía este mensaje al móvil:

Laura: ¿Qué nota has sacado en el examen de matemáticas?

Tú: ¡¡Un 9!!

Laura: Sí, pero copiando.

Responde a Laura con un mensaje de móvil.

Tú:

Ejemplo:

¿Cómo que copiando? ¿Por qué no me preguntas si he estudiado?

Responde a Laura hablando cara a cara.

Tú:

Ejemplo:

¿Cómo que copiando? ¿Por qué no me preguntas si he estudiado?

Con el móvil perdemos la oportunidad de vernos y entender el lenguaje no verbal (cara, tono de la voz, posición del cuerpo...), que es muy importante para solucionar los malentendidos.

No he copiado	Víctima puntual	
Descripción	Te acusan de haber copiado y no es cierto.	
Espacio	Patio	
Conversación	Laura: ¿Qué nota has sacado en el examen de matemáticas?	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	100
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al mediador o maestro.	
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: "Me lo dice porque siente rabia de que yo haya sacado mejor nota y tiene miedo de no aprobar".	400
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: le digo lo que siento y pienso sin amenazas, si no me hace caso, pediré ayuda al mediador o tutor.	400
Respuesta asertiva	Tú: Un 9. Laura: Sí, pero copiando... Tú: Laura, me da rabia que me digas que he copiado porque no es verdad. Laura: Pero si no sacas nunca tan buena nota... Tú: Es que esta vez me he esforzado más. Laura: Pues lo siento, pensaba que habías copiado.	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	Le dices: La que copia eres tú. ¡Yo no!	No es adecuada porque haces lo mismo que ella.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Le dices: "Tú, ni copiando aprobarías".	No es adecuada porque es un insulto.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	No le digo nada.	Ella pensará que has copiado y no es cierto.
Glosario	Acusación falsa: manifestar o señalar a alguien como autor de algo cuando es inocente.	
Finalidad	Valorar las consecuencias de una acusación falsa, como, por ejemplo, desconfianza, miedo, rencor, enemistad...	

Cromos y saltar la comba

Lee este diario. ¡¡Mucha suerte!!

Hoy es

Estimado diario:

Hoy me he enfadado con María. Me ha dicho que, si no le daba los cromos que le faltaban, no me dejaría jugar a la comba con ella en el patio. Esto es chantaje. Me he enfadado mucho, pero, por suerte, hemos conseguido solucionarlo.

¿Sabes cómo? He pensado que ella en realidad quiere los cromos y no sabe cómo conseguirlos, pero no dejarme jugar no es la manera correcta de obtenerlos. Así pues, le he dicho que me sentía rechazada y que cuando pudiéramos intercambiarlos estaría encantada de darles a ellos.

Parece que le ha gustado la idea y hemos podido divertirnos saltando a la comba.

¡Qué suerte! ¡Qué descanso! Lo ha entendido y hemos llegado a un acuerdo.

Practica

Imagina que estás en el patio de la escuela y te pasa una cosa parecida. ¿Qué sentirías? Rodea la opción que consideres acertada.



Todas las emociones son validas porque todas son legítimas.

¿Qué pensarías y harías en esta situación? Rodea la opción que consideres acertada.

“Mi amigo quiere mis cromos porque quiere completar su álbum y es muy caprichoso e impaciente. Hablo con él y llegamos a un acuerdo.”

“¡Qué morro tiene! Me está chantajeando. Jugaré a otra cosa, no le daré los cromos.”

“Le doy los cromos y así podré jugar a la comba.”

Es tu turno

Escoge de estas opciones la respuesta pasiva:

1. Le doy los cromos para poder saltar.

2. Le digo: "¡Tú no mandas!".

3. Le digo: "¡Si no me dejas saltar, iré a buscar a mi hermano!".

¿Por qué la respuesta pasiva no es la respuesta correcta?

Porque con la respuesta pasiva no expresas tu opinión y no le dices a la otra persona lo que seintees y piensas y la otra persona no aprende.

Cromos y saltar a la comba	Víctima puntual	
Descripción	María te dice que si no le das tus cromos no te dejará saltar a la comba.	
Espacio	Patio	
Conversación	Tú: Ahora me toca saltar a mí. María: Si no me das los cromos, no saltas.	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	100
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al mediador o maestro.	0
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: “Ella quiere los cromos y no se da cuenta de que esta no es la manera de conseguirlos”.	400
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: hablaré con ella y, si no me hace caso, pediré ayuda al mediador o tutor.	400
Respuesta asertiva	Tú: ¿Qué dices? Me toca saltar y salto. María: Hasta que no me des los cromos no saltas. Tú: María, tú no mandas... Intercambiaremos los cromos después, si quieres. María: De acuerdo... Cuando acabemos ya miraremos los cromos. Tú: Ahora mejor que juguemos tranquilas. María: Tienes razón.	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	Le doy los cromos para poder saltar.	Es una respuesta que da a María el poder de mandar siempre que quiera.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Le digo: “Tú no mandas.”	Es una respuesta que seguramente empeoraría el conflicto.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Le digo: “Si no me dejas saltar, iré a buscar a mi hermano”.	Tienes que aprender a solucionar los problemas.
Glosario	Chantaje: amenaza o engaño para obtener un beneficio propio sin tener en cuenta la situación del otro.	
Finalidad	Darse cuenta de una situación de chantaje y aprender el proceso para no ceder a él y llegar a una resolución asertiva.	

Ceder con inteligencia emocional

Hoy es

Querido diario:

Hoy estoy muy orgullosa de mí. ¿Te cuento qué me ha pasado?

Estaba jugando en el patio con Judith y el pesado de Iván ¡no ha parado de molestarnos todo el tiempo!

Nos decía: "Me dejáis jugar?". ¡Parecía un disco rayado!

Judith y yo le hemos dicho que jugamos muy bien solas, pero Iván venga a insistir. ¡Mira que es pesadito! ¿Sabes cómo lo hemos solucionado, querido diario?

Pues tan fácil como dejándolo jugar. ¡Y al final hasta nos lo hemos pasado bien!

¿Qué siente Iván?

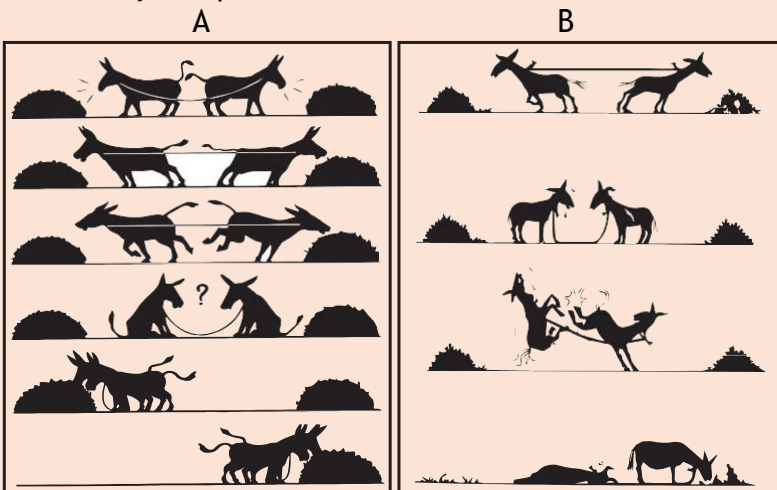
Todas las emociones serán válidas porque todas son legítimas

¿Qué piensa Iván?

Es válida cualquier respuesta argumentada.....

Practica

Observa y compara:



Escribe una situación en que hayas actuado como en la imagen A.

Es válida cualquier respuesta argumentada

Escribe una situación en que hayas actuado como en la imagen B.

Es válida cualquier respuesta argumentada

¿Cuál de las dos tiene un final mejor? ¿Por qué?

Es válida cualquier respuesta argumentada

Es tu turno

Insultas y molestas a Iván para que se marche.

¿Qué emociones sientes?		¿Qué estrategias de regulación <i>Happy</i> utilizarías?	¿Cómo lo solucionarías?
Rabia	X	Ejemplos: <ul style="list-style-type: none">• Respirar.• Distraerme y no pensar demasiado.• Pedir ayuda.• Cambiar la manera de pensar.• Explicar lo que siento a alguien.• Etc.	Ejemplo: Le pido disculpas
Miedo	X		
Tristeza	X		
Ansiedad	X		
Vergüenza	X		
Rechazo	X		
Sorpresa	X		

Respuesta a “¿Qué emoción sientes?”: Puede marcar las que quiera, todas son válidas porque son todas legítimas.

Cuando das una respuesta agresiva puedes perder la amistad de tus amigos, estás de mal humor, te cuesta concentrarte...

Ceder con inteligencia emocional	Víctima recurrente	
Descripción	Judith y tú estáis jugando en el patio e Iván os molesta.	
Espacio	Patio	
Conversación	Tú: ¡Iván, deja de molestarnos!	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	100
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al mediador o maestro.	0
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: “Seguramente, Iván no sabe con quién jugar y se siente solo”.	400
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: jugamos con Iván.	400
Respuesta asertiva	<p>Iván: Es que quiero jugar. ¿Me dejáis?</p> <p>Tú: ¡Qué pesado! Es que nosotras estamos bien solas... Iván: Pero yo también sé jugar.</p> <p>Tú: Si quieres jugar, no molestes, ¡pídelo!</p> <p>Iván: Tenéis razón.</p> <p>Tú: De acuerdo.</p>	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	Le decimos que no.	Seguramente os seguirá molestando.
Respuesta inadecuada 2. Justificación	Le insultamos.	Esta respuesta es agresiva y no lleva a ningún lugar.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	Le molestamos para que se vaya.	Esta respuesta es muy agresiva.
Glosario	Ceder: disminuir la resistencia u oposición en una situación para lograr un bien común.	
Finalidad	Tomar conciencia de que es importante aprender a ceder, ya que este hecho no está poniendo en duda tu criterio o valor, sino que refuerza tu capacidad de adaptación y negociación.	

Mesas del comedor

Hoy es

¡Qué morrrooo tiene Amín!

¡Siempre me hace lo mismo!

Cuando nos toca limpiar las mesas del comedor, siempre se va al patio a jugar, y ¡ya estoy cansada! Hoy se lo he dicho.

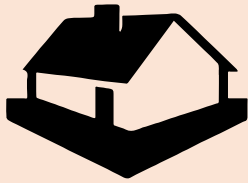
¿Quieres saber cómo se lo he dicho? Pues mira, he pensado que no lo hace para hacerme daño, sino porque le gusta mucho jugar a fútbol en el patio. Así que le he dicho: "No te vayas, que tenemos que limpiar entre los dos y me da rabia tenerlo que hacer sola". Y él me ha contestado: "No, que llegaré tarde al partido".

Y yo le he respondido que a mí también me gusta jugar con mis amigas y me aguanto, porque lo primero es lo primero, y tenemos que dejar las mesas limpias.

Me ha dicho que tenía razón y se ha quedado.

¡Ha sido más fácil de lo que pensaba! Si lo llego a saber, se lo digo antes. La verdad es que hablando se arreglan las cosas. Sí, sí, estoy muy contenta y orgullosa de haberle dicho lo que pensaba y de que lo hayamos solucionado. ¡Qué descanso!

Escribe una de tus obligaciones en estos lugares:



En casa



De campamentos



En la escuela

Practica

¿Qué harías si...?

...tu madre te pide ayuda para poner la mesa, pero tú prefieres seguir mirando la tele?	Podría poner la mesa y al terminar seguiría viendo un rato más la televisión.
...tu hermana te pide que la ayudes a hacer los deberes, pero tú también tienes que hacer los tuyos?	Intento llegar a un acuerdo con ella. Hago mis deberes para poder dedicar después el tiempo que ella necesite a hacer los suyos.
...hoy no has podido ir a la escuela, tienes examen mañana y necesitas los apuntes de clase?	Pediría a mi mejor amigo que, por favor, me dejara los apuntes para poder estudiar.
...tienes que hacer un trabajo en equipo, pero hay un compañero en el grupo con el que no te llevas muy bien?	Pienso que es un trabajo y no tengo que mezclar los temas personales con mi obligación. Además, en el grupo habrá más gente.
...tu hermano pequeño te pide que le hagas la merienda, pero te tienes que ir porque has quedado con tus amigos?	Hablo con él y le cuento que tengo que hacerle una merienda más sencilla porque tengo mucha prisa.

Es tu turno

Hoy os toca a un compañero y ti recoger el material de la clase de educación física, pero él se va a la fila para entrar en clase y te deja

Escribe cómo resuelves el conflicto paso a paso:



¿Qué sientes?
¿Por qué?



ROJO: Stop
AMARILLO: Respira hondo
VERDE: Piensa qué problema tienes



¿Qué estrategias utilizarías?
¿Por qué?



¿Cómo solucionas asertivamente el conflicto?

Todas las emociones son legítimas.

Es mejor dejar pasar tiempo hasta que no sientan las emociones muy fuertes.

Pueden elegir cualquiera de las cinco

Pueden seguir las siglas **NEMO:**

Mercedes,
me siento avergonzada por no haberte invitado antes a mi fiesta de cumpleaños.

Lo siento mucho, me gustaría que vinieras

Mesas del comedor	Víctima recurrente	
Descripción	Amín y tú tenéis que limpiar las mesas del comedor y, como siempre, Amínse va a jugar al patio y te deja sola.	
Espacio	Comedor	
Conversación	Tú: Ven, que limpiaremos las mesas, hoy nos toca a nosotros. Amín: Yo me voy al patio, no tengo ganas de limpiar.	
Emociones iniciales	Rabia, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza, rechazo, culpa, compasión y envidia.	
Estrategia 1 Puntuación	No le doy mucha importancia y me distraigo haciendo otras cosas (jugando, pensando, pintando...).	0
Estrategia 2 Puntuación	Explico lo que me pasa a un amigo. Escribo lo que me pasa en mi diario personal.	100
Estrategia 3 Puntuación	Pido ayuda al mediador o maestro.	300
Estrategia 4 Puntuación	Pienso: No lo hace para hacerme daño. Le encanta jugar a fútbol, ¡pero hay que ser responsable!	300
Estrategia 5 Puntuación	Busco una solución: Hablo con él y si no hace caso, le pediré ayuda al mediador o tutor.	300
Respuesta asertiva	Tú: ¡No te irás! Lo tenemos que hacer entre los dos. Me da rabia que hagas esto. Amín: Es que llego tarde, después no me dejan jugar a fútbol... Tú: ¡Qué fútbol! ¡Ahora toca limpiar! Amín: Pero... Tú: ¿Te gustaría que te dejara solo limpiando? Amín: No, tienes razón... Limpiaremos juntos.	
Emociones posteriores	Gratitud, alegría, cariño, confianza, sorpresa, esperanza, alivio, solidaridad.	
Respuesta inadecuada 1. Justificación	Le insulto.	¿Crees que insultándole se quedará?
Respuesta inadecuada 2. Justificación	No le digo nada y lo limpio yo sola.	Lo que sientes y piensas hay que decirlo de forma asertiva.
Respuesta inadecuada 3. Justificación	No le digo nada, pero se lo haré pagar más adelante.	La amenaza agravará el conflicto.
Glosario	Responsabilidad: hacerte cargo de tus obligaciones.	
Finalidad	Tener cuidado de la responsabilidad moral de ayudar a un compañero y cumplir con las obligaciones.	

Autoevaluación final del Cuaderno del alumno 8-12

Se presenta un cuestionario para la autoevaluación del alumno.

Se realiza una vez terminados los conflictos del videojuego y el *Cuaderno del alumno*; por ejemplo, se puede hacer en una sesión de tutoría (una hora aproximadamente) del tercer trimestre.

Para esta autoevaluación se utilizan unas frases incompletas, que tienen la finalidad de hacer reflexionar al alumno sobre su evolución y aprendizaje y hacia las competencias emocionales.

Después de hacer la autoevaluación del alumno, se recomienda hacer una valoración conjunta con la clase. Esta evaluación la deberá hacer todo el grupo; por ejemplo, a través de una rueda de opiniones en que no predomine ninguna habla ni se privilegie ninguna voz y que esté más enfocada a detectar momentos felices y crecimientos personales o superaciones de los alumnos.

A la hora de evaluar respuestas con opiniones de alumnos, hay que tener presente que todas las que hagan referencia a valores y sentimientos no se podrán calificar, son opiniones y reflexiones personales. Siempre habrá que interpretar y valorar las respuestas tratando de entender el punto de vista del alumno.

Competencia I: Conciencia emocional

Cuando me enfado, el cuerpo nota que...

Las emociones nuevas que he aprendido son...

Competencia II: Regulación emocional

Las estrategias de regulación emocional que he aprendido son...

Mi estrategia preferida es...

Competencia III: Autonomía emocional

Lo que más me gusta de mí es...

Lo que podría mejorar de mí es...

Competencia IV: Competencia social

La respuesta asertiva NEMO me ayuda a...

Ponerme en el sitio del otro me ayuda a...

Competencia V: Competencia para la vida y el bienestar

Me siento agradecido por...

Antes no era capaz de...

I ahora, en cambio,...

Anexos

Nota bibliográfica

Este Cuaderno del alumno y la Guía didáctica es la continuación del libro:

Filella, G. (2014). *Aprender a convivir. Happy 8-12. Videojoc per al desenvolupament de les competències emocionals*. Barcelona: Barcanova.

Servicio Científico-Técnico de la Universidad de Lleida (UdL)

Mejora de la convivencia en los centros educativos es un servicio de asesoramiento en los centros educativos, tanto de primaria como de secundaria, en materia de convivencia y prevención de conflictos. Tiene como objetivo mejorar el clima social y el bienestar de todos los agentes implicados.

Los objetivos generales del servicio son:

- Asesorar a los centros educativos en materia de mejora de la convivencia.
- Analizar, implementar y evaluar los recursos para la mejora de la convivencia en el centro.
- Facilitar herramientas y recursos para resolver conflictos de manera asertiva en el grupo de iguales.
- Ofrecer formación a docentes en materia de educación emocional y convivencia escolar.
- Ofrecer asesoramiento y concienciación a las familias en materia de convivencia.

Más información: <http://www.udl.cat/ca/recercaNew/Serveis-Cientific-Tecnics/>
Correo electrónico: sctconvivencia@udl.cat

Videojuego Happy 8-12

Para tener acceso al videojuego Happy 8-12, debéis disponer de los requisitos técnicos siguientes:

- Windows: 7 o posterior; Mac OS X: CPU Intel & Snow Leopard 10.6 o superior.
- Tarjeta gráfica con capacidad para DirectX 9 (Shader model 2.0).

Entrar en esta dirección:

www.emotionalgames.com/happy8_12/game/Ensenyament/SetupHappy812.exe

Una vez instalada la aplicación, se deberá introducir el usuario y código que os hemos facilitado.

Se dice que para educar a un niño se necesita toda una tribu. Estimado docente, para elaborar este cuaderno también ha sido necesaria la implicación y la colaboración de todo un equipo multidisciplinar, que cree de modo acérrimo en la necesidad del bienestar emocional para la mejora de la convivencia en los ámbitos escolar y social.

Depositamos en tus manos una herramienta para abordar la ardua tarea de mejorar, en la medida de lo posible, las relaciones humanas en situación de conflicto.

Hacer del conflicto una oportunidad de crecimiento, enriquecimiento, sensibilidad, acuerdo y comprensión dependerá de una regulación emocional, de una empatía y de querer seguir mejorando día a día, vivencia tras vivencia, experiencia tras experiencia, acuerdo tras acuerdo.

Esperamos que sea un recurso de utilidad y de enriquecimiento personal y profesional.