



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

*Actividades para  
el alumnado  
en casa*







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

*Actividades para  
el alumnado  
en casa*



**Autoría:**

LUIS LOZANO GONZÁLEZ  
EDUARDO GARCÍA CUETO  
LUIS MANUEL LOZANO FERNÁNDEZ  
IGNACIO PEDROSA GARCÍA  
ALEXIA LLANOS LÓPEZ

**Colaboración:**

BLANCA PÉREZ SÁNCHEZ  
JAVIER SUÁREZ ÁLVAREZ

**Coordinación Administrativa:**

Ángela Fernández Rodríguez

**Edita:**

Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Políticas Educativas y Ordenación Académica. Servicio de Alumnado, Participación y Orientación Educativa

**Promueve:**

Consejería de Educación y Ciencia

**Diseño e impresión:**

Gráficas Careaga

**Depósito Legal:**

AS-XXXXX-2011

**I.S.B.N.:**

84-XXXXXXXXXXXXXXXX

Estos materiales han sido realizados al amparo del Convenio de desarrollo de la LOE entre la Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias, el Ministerio de Educación y Ciencia y el Fondo Social Europeo.

**Copyright:**

2011 Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Políticas Educativas y Ordenación Académica.

La reproducción de fragmentos de las obras escritas que se emplean en los diferentes documentos de esta publicación se acogen a lo establecido en el artículo 32 (citas y reseñas) del Real Decreto Legislativo 1/1.996, de 12 de abril, modificado por la Ley 23/2006, de 7 de julio, "Cita e ilustración de la enseñanza", puesto que "se trata de obras de naturaleza escrita, sonora o audiovisual que han sido extraídas de documentos ya divulgados por vía comercial o por internet, se hace a título de cita, análisis o comentario crítico, y se utilizan solamente con fines docentes".

Esta publicación tiene fines exclusivamente educativos, se realiza sin ánimo de lucro, y se distribuye gratuitamente a todos los centros educativos del Principado de Asturias.

Queda prohibida la venta de este material a terceros, así como la reproducción total o parcial de sus contenidos sin autorización expresa de los autores y del Copyright.

Todos los derechos reservados



# ÍNDICE

## Cuaderno para los alumnos en el aula:

SESIÓN 1. MIS EMOCIONES .....	9
SESIÓN 2. APRENDO A CONTROLARME .....	13
SESIÓN 3. HAGO DE DETECTIVE DE LOS PENSAMIENTOS .....	17
SESIÓN 4. LOS ERRORES QUE COMETO PUEDEN SER POSITIVOS .....	21
SESIÓN 5. HACER ACTIVIDADES FÍSICAS Y AGRADABLES ES POSITIVO .....	25
SESIÓN 6. APRENDO A CAMBIAR MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS .....	31
SESIÓN 7. TENGO DERECHO A DECIR "NO" .....	35
SESIÓN 8. TENGO OBLIGACIÓN DE DEFENDER MIS DERECHOS .....	39
SESIÓN 9. PUEDO PEDIR QUE CAMBIE LA CONDUCTA DESAGRADABLE Y MOLESTA .....	43
SESIÓN 10. APRENDO A RESOLVER MIS PROBLEMAS .....	47
SESIÓN 11. SIGO RESOLVIENDO MIS PROBLEMAS .....	51
SESIÓN 12. HAGO RESUMEN DE TODO LO APRENDIDO HASTA AHORA .....	55

**Mi nombre es:**

.....

**Mi curso es:**

.....

**Mi colegio es:**

.....

.....





## Este Cuaderno de Tareas para Casa te puede ser muy útil

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

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

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

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

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

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

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

**¡Ánimo que tú puedes!**



SESIÓN 1

# Mis emociones







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

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

SITUACIÓN ¿Qué nos pasa?	➔	Nos sentimos bien	¿Cuánto de bien?
<hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>	
<hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>	
<hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>	

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

SITUACIÓN ¿Qué nos pasa?	➔	Nos sentimos mal	¿Cuánto de mal?
<hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>	
<hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>	
<hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/>	



SESIÓN 2

# Aprendo a controlarme







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



### ¿Para qué tengo que relajarme?

Cuando estoy relajado:

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

### Recuerda que para relajarte has de hacer lo siguiente:

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

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

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

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



## SESIÓN 3

# Hago de detective de los pensamientos







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

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

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



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

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

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



Completa este cuadro:



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

## SESIÓN 4

# Los errores que cometo pueden ser positivos







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

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

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



**LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?**

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

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

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

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

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

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

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

## SESIÓN 5

# Hacer actividades físicas y agradables es positivo







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

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

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



**LA RELAJACIÓN ¿Cómo me siento después de hacerla?**

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

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

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

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

Elige una de esas actividades que te gustaría hacer:

Ahora completa con:

quedarme solo

no hacer nada

no soy bueno

no valgo para nada

triste

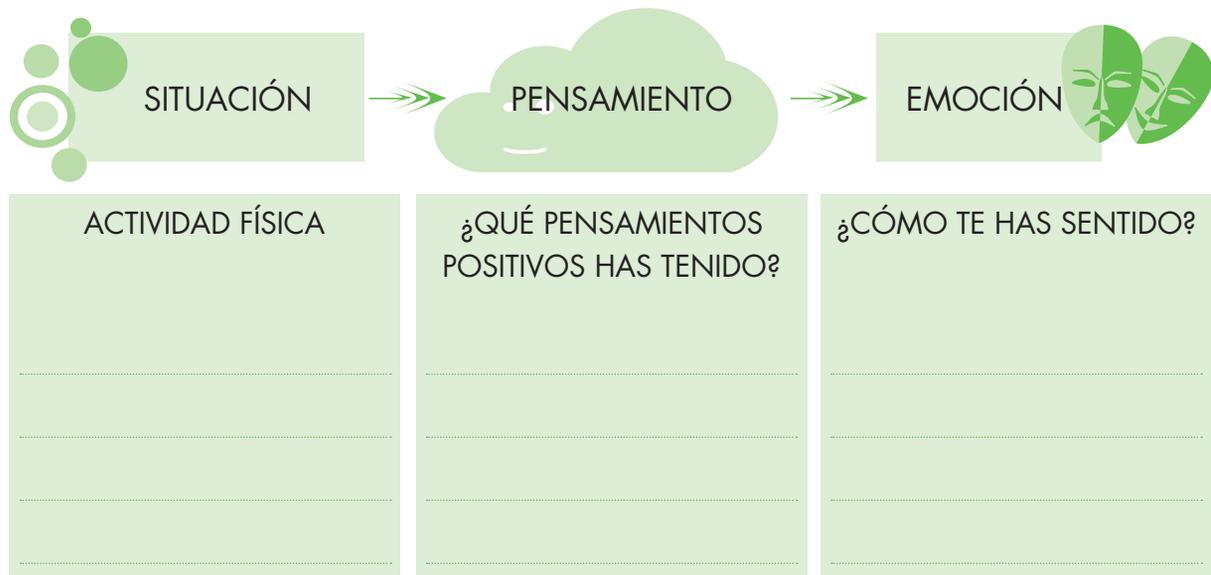
Cuando me ocurre algo que no me gusta puedo empezar a pensar que .....

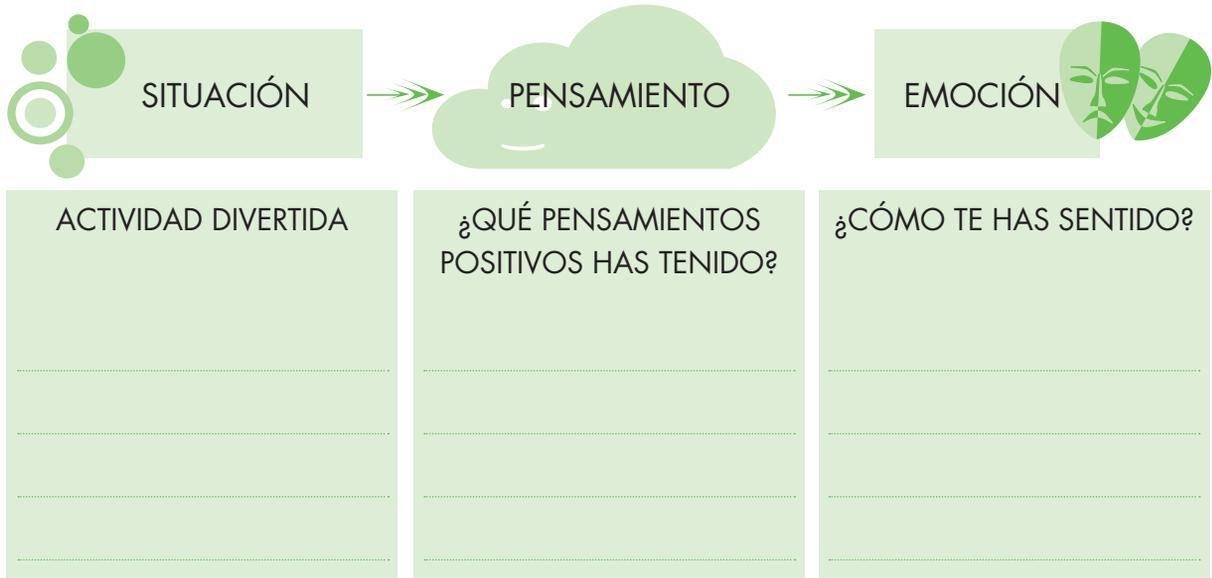
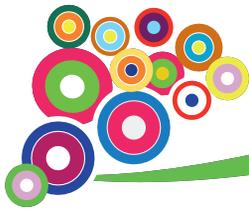
..... o ..... . Por eso me siento .....

y lo que más deseo es ..... o .....

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

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





**Recuerda:**

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

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



SESIÓN 6

Aprendo a cambiar  
mis pensamientos negativos







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

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

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

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

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

**¿Qué cosas positivas tengo?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**¿Qué cosas positivas tienen mis padres?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

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

SESIÓN 7

Tengo derecho a decir "no"







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

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

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

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

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

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

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

Continúo diciendo ¡NO!



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

¿Tienes que decir siempre que NO? .....

¿Cuándo puedes decir que NO? .....

.....

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

.....



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

.....  
.....



Cómo te sientes?

.....  
.....



## SESIÓN 8

# Tengo obligación de defender mis derechos







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

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

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

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

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

**Recuerda:**



**En la conducta positiva**

la persona dice, de una forma clara, lo que piensa y siente, sin ofender a los demás y teniendo en cuenta los derechos de las otras personas.

**En la conducta agresiva**

la persona dice lo que piensa y siente, pero no tiene en cuenta lo que dicen los demás, quiere imponer su opinión, grita y no respeta los derechos de los demás.

**En la conducta pasiva**

la persona no dice lo que piensa ni lo que siente, se deja llevar por lo que digan los demás. No ejerce sus derechos.

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

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

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

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

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

Quando realizamos **conductas positivas** ante los demás **pensamos** \_\_\_\_\_

## SESIÓN 9

# Puedo pedir que cambie la conducta desagradable y molesta







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

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

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

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

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

*¿Te acuerdas...*

*...de tus derechos?*

*...de tus obligaciones?*





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Recuerda:

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



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

### ¿Cómo le digo que me molesta su conducta?

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

Cuando tú...  
Cuando yo...  
Cuando...

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

Pienso...  
Me siento...

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



Large green box with horizontal dashed lines for writing.

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

y me siento .....

SESIÓN 10

# Aprendo a resolver mis problemas







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

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

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

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

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

### Recuerda: ¿Qué es POCAER?

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

### ¿Qué significa cada letra de POCAER?

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

## Pongo en práctica lo que he aprendido

<b>P</b>	<b>PROBLEMA:</b> <i>(Aunque éste no sea un problema para mí voy a resolverlo como si lo fuera)</i>									
	Últimamente mis padres me están castigando mucho por cualquier cosa que yo hago.									
<b>O</b>	<b>OBJETIVOS:</b> ¿Qué es lo que quiero lograr?									
	..... .....									
<b>C</b>	<b>CAMINOS:</b> ¿Qué caminos tengo para alcanzar mi objetivo?									
	1. .... 2. ....									
<b>A</b>	<b>ADIVINO CONSECUENCIAS:</b> ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada camino?									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>CAMINO 1</th> <th>CAMINO 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>VENTAJAS</td> <td>..... .....</td> <td>..... .....</td> </tr> <tr> <td>DESVENTAJAS</td> <td>..... .....</td> <td>..... .....</td> </tr> </tbody> </table>		CAMINO 1	CAMINO 2	VENTAJAS	..... .....	..... .....	DESVENTAJAS	..... .....	..... .....
		CAMINO 1	CAMINO 2							
VENTAJAS	..... .....	..... .....								
DESVENTAJAS	..... .....	..... .....								
<b>E</b>	<b>ELIJO:</b> ¿Cuál es la mejor opción que puedo elegir?									
	..... .....									
<b>R</b>	<b>REALIZO Y REFUERZO:</b> ¿Cómo la llevo a cabo?									
	..... ..... .....									
	..... .....									

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

SESIÓN 11

# Sigo resolviendo mis problemas







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

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

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

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

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

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

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

P

- ¿Quiénes están implicados en este problema?
- ¿Quién es el responsable de este problema?
- ¿Pienso cosas negativas?
- ¿Tengo sentimientos negativos?
- ¿Tengo conductas negativas?
- ¿Cómo se siente mi cuerpo?
- ¿Qué crees que pensó la otra persona?
- ¿Por qué ocurre este problema?

**O** **OBJETIVOS:** ¿Qué es lo que quiero lograr?  
 .....  
 .....

**C** **CAMINOS:** ¿Qué caminos tengo para alcanzar mi objetivo?  
 1. ....  
 2. ....

**A** **ADIVINO CONSECUENCIAS:** ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada camino?

	CAMINO 1	CAMINO 2
VENTAJAS	..... .....	..... .....
DESVENTAJAS	..... .....	..... .....

**E** **ELIJO:** ¿Cuál es la mejor opción que puedo elegir?  
 .....  
 .....

**R** **REALIZO Y REFUERZO:** ¿Cómo la llevo a cabo?  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

## SESIÓN 12

Hago resumen de todo lo aprendido  
hasta ahora







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

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

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

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

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

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



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Cosas positivas mías

Blank writing area with three horizontal lines.



Blank writing area with three horizontal lines.

## Cosas positivas de mis padres

Blank writing area with three horizontal lines.



Blank writing area with three horizontal lines.



