

¿Qué te gusta de mí?

Escribe tu nombre aquí

Reconozco cuál es la mejor forma de aprender para mí e identifico estrategias concretas que me permiten aprender.

Así aprendo mejor

Algunas estrategias que me permiten aprender son ...



Recorta las tarjetas por las líneas punteadas:

Soy muy buen@ para eso...

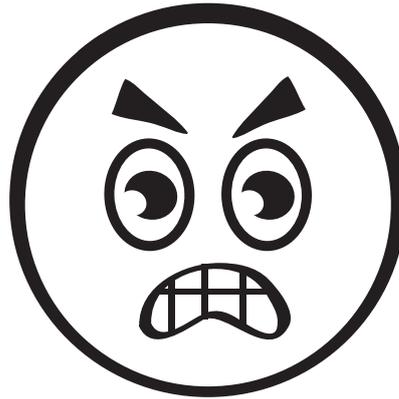


A veces soy buen@ para eso y a veces no...



Identifico las situaciones que me dan cólera y qué tanta cólera siento en estas situaciones.

¿Cuáles son mis activadores?



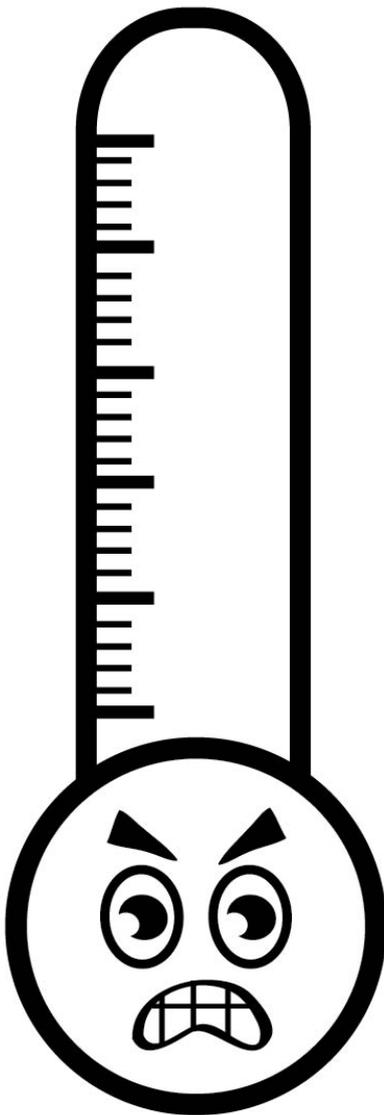
1

2

3

Identifico las situaciones que me dan cólera y qué tanta cólera siento en estas situaciones.

Siento cólera con diferente intensidad



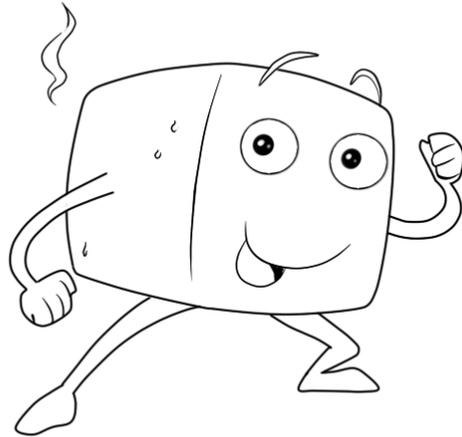
ALTA

MEDIA

BAJA

Aprendamos a manejar nuestras emociones con Cubito de hielo

Cuando sientas cólera, ¡Cubito de hielo viene al rescate!



Imaginemos a Cubito de hielo parado sobre nuestra cabeza y derritiéndose de a pocos... Sintamos el agua fría caer y enfriar todos esos pensamientos que nos genera la cólera.



¡Qué bien se siente estar en calma!

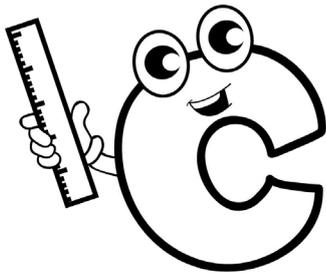
Soy capaz de enfrentarme a situaciones en las cuales no logro lo que me propongo a pesar de haber hecho un gran esfuerzo.

Juego de roles

(Corta por las líneas punteadas.)

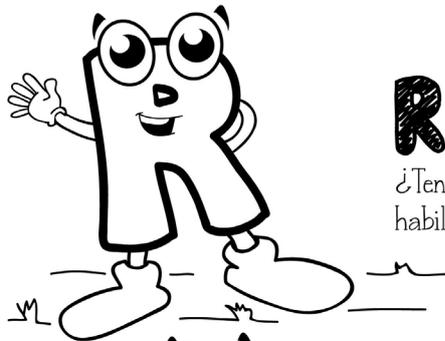
 Rol 1 Tú eres SABIN@: PIENSO Y RESPONDO LA PREGUNTA ¿PUEDO O NO PUEDO CAMBIAR LA SITUACIÓN?	Rol 2a Tú eres SEREN@: ME CALMO Y ACEPTO	Rol 2b Tú eres VALENTÍN(A): PIENSO EN ALTERNATIVAS PARA SOLUCIONAR LA SITUACIÓN Y ACTÚO CON VALENTÍA
<p>Tu compañero va a estar en una situación en la cual no pudo lograr algo que quería, a pesar de todo su esfuerzo. Tu rol es ayudarlo a pensar si puede o no cambiar esa situación. Para eso, puedes hacerle preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué piensas? ¿Te es posible cambiar esta situación? • ¿Por qué es posible? o ¿Por qué no es posible? 	<p>Tu compañero va a estar en una situación en la cual no pudo lograr algo que quería, a pesar de todo su esfuerzo, y la situación no tiene solución. Tu rol es ayudarlo a calmarse y aceptarlo. Para eso puedes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sugerirle maneras para disminuir su enojo. Por ejemplo, respirar profundamente y relajar el cuerpo y la mente. • Explicándole que debe aceptar que no logró lo que quería, ayudándolo, así, a calmarse. Por ejemplo, "Ahora no lo lograste", "Esto no lo puedes cambiar". 	<p>Tu compañero va a estar en una situación en la cual no pudo lograr algo que quería, a pesar de todo su esfuerzo, y la situación sí tiene solución. Tu rol es darle ideas sobre cómo puede solucionar su situación y ánimos para que decida actuar. Para eso puedes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntarle si ha pensado en lograr lo que quiere de otra forma, y animarlo para que lo haga. • Dándole ideas sobre cómo puede solucionar la situación y ánimos para que actúe.
Rol 3 - Caso 1	Rol 3 - Caso 2	Rol 3 - Caso 3
<p>Quieres salir a jugar al recreo, pero primero debes terminar varios ejercicios de matemáticas. Todos tus amigos terminan los ejercicios y salen a jugar, pero tú no puedes salir porque no los has terminado. Te sientes muy enojad@ porque a ti te gusta mucho salir a jugar al recreo y piensas que no podrás volver a hacerlo.</p> <p>En la dramatización tu rol es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contar tu historia • Mostrarte enojado y desesperado porque no lograste lo que querías • Decir: "Ahora no volveré a salir al recreo" 	<p>Tu sueño es formar parte del grupo de baile del colegio. Practicas por mucho tiempo, pero cuando escogen a los integrantes, tú no quedas seleccionad@. Te sientes muy mal y piensas que perdiste el tiempo practicando los pasos porque, al final, no te escogieron. El próximo semestre se abre una nueva convocatoria.</p> <p>En la dramatización tu rol es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contar tu historia • Mostrarte triste y aburrido porque no quedaste seleccionado • Decir: "Yo quería con todas mis fuerzas entrar al grupo de baile" 	<p>Tus amigos del barrio te invitan a salir, pero no puedes porque debes ayudar a tu mamá con las labores de la casa.</p> <p>En la dramatización tu rol es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contar tu historia • Mostrarte enojado porque tú querías salir y no puedes • Decir: "Qué roche que fui el único que no pudo salir" 

Cada una de mis metas debe ser...



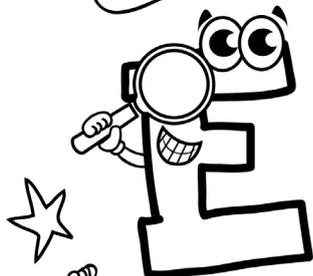
CONCRETA Y MEDIBLE

¿Qué señales concretas y observables me ayudarán a saber que logré esta meta?



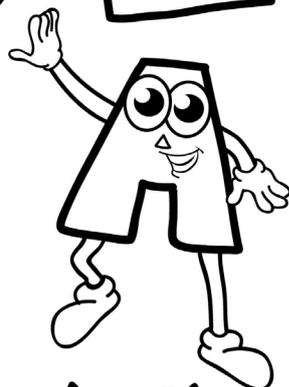
REALISTA

¿Tengo o he desarrollado los recursos y habilidades necesarias para lograr mi meta?



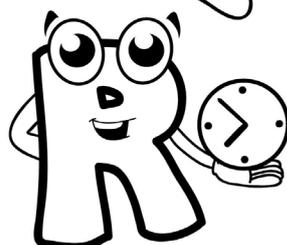
ESPECÍFICA

Mi meta es específica y simple
¿Qué? ¿Cómo? y ¿Por qué?



ALCANZABLE

¿Mi meta tiene un buen nivel de dificultad?
(No es ni muy fácil, ni muy difícil).



RESTRINGIDA EN EL TIEMPO

¿Para cuándo espero lograr mi meta?

De carga negativa a carga positiva

		
Situación	Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
Un amigo no quiso hablarme hoy	<ul style="list-style-type: none"> • Seguramente me lo merezco • Debe ser que la gente no quiere hablar conmigo • Nunca volverá hablarme • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede estar teniendo un mal día • Le daré tiempo y mañana le preguntaré qué ocurre • _____
Todos mis amigos pasaron el exámen menos yo		
Un estudiante de un grado mayor me llamó tont@		
Mi propio ejemplo: _____ _____ _____		

