

GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.



# inteligencia **EMOCIONAL**

**anexos**

**10-12**  
años



**GIPUZKOA**  
berrikuntza lurraldea

[www.igipuzkoa.net](http://www.igipuzkoa.net)





Mi nombre es .....

Tengo.....años.

Nací en.....

y vivo en.....

Tengo.....hermanos/as.

Mi animal favorito es.....

Mis aficiones son.....

.....

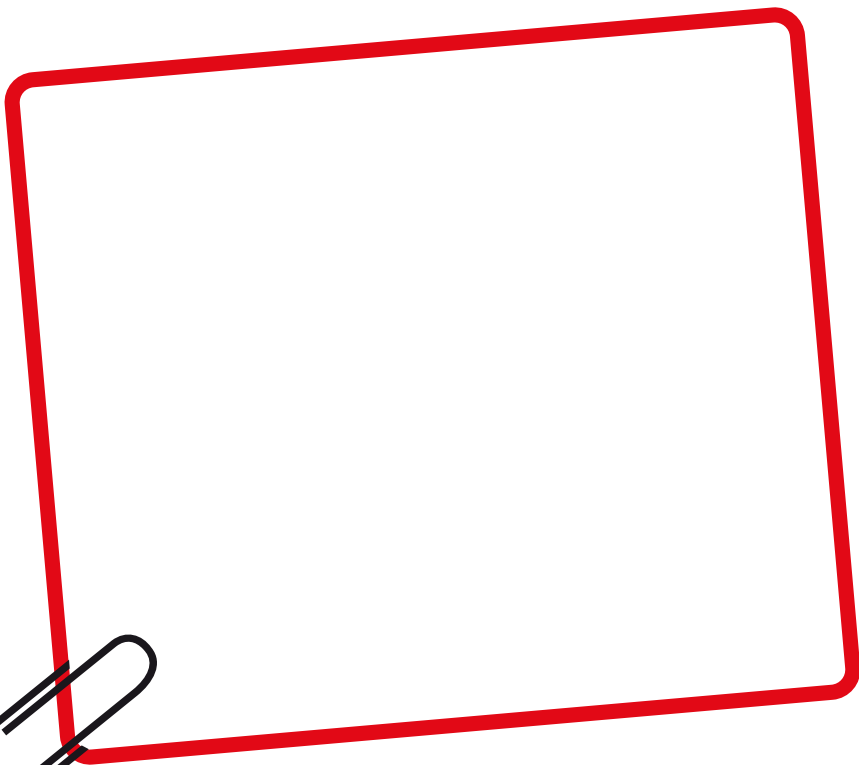
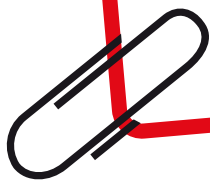
Mi mejor amigo/a es .....

Mi color favorito es .....

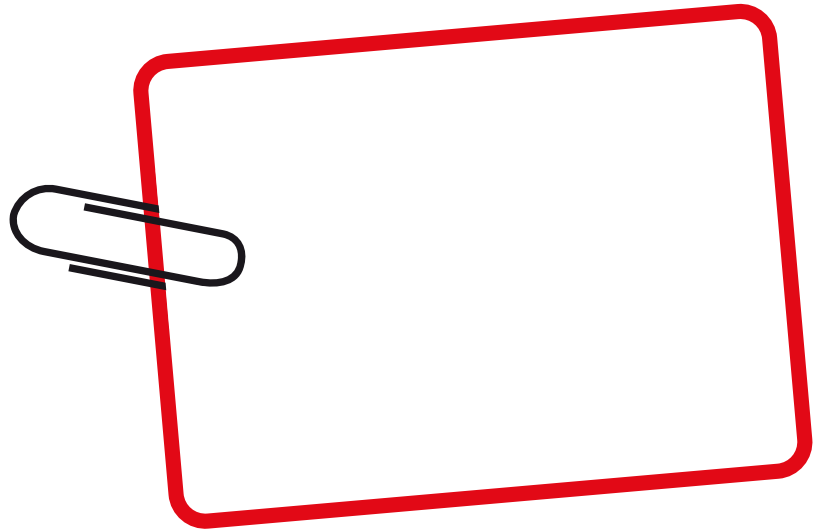
Cuando sea mayor, quiero ser .....

Hago muy bien .....

.....



Mi foto



Mi foto

## MI AUTOBIOGRAFÍA

Mi nombre es .....

Tengo.....años.

Nací en.....

y vivo en.....

Tengo.....hermanos/as.

Mi animal favorito es.....

Mis aficiones son.....

.....

Mi mejor amigo/a es .....

Mi color favorito es .....

Cuando sea mayor, quiero ser .....

Hago muy bien .....

.....

Mis comidas favoritas son.....

..... y .....

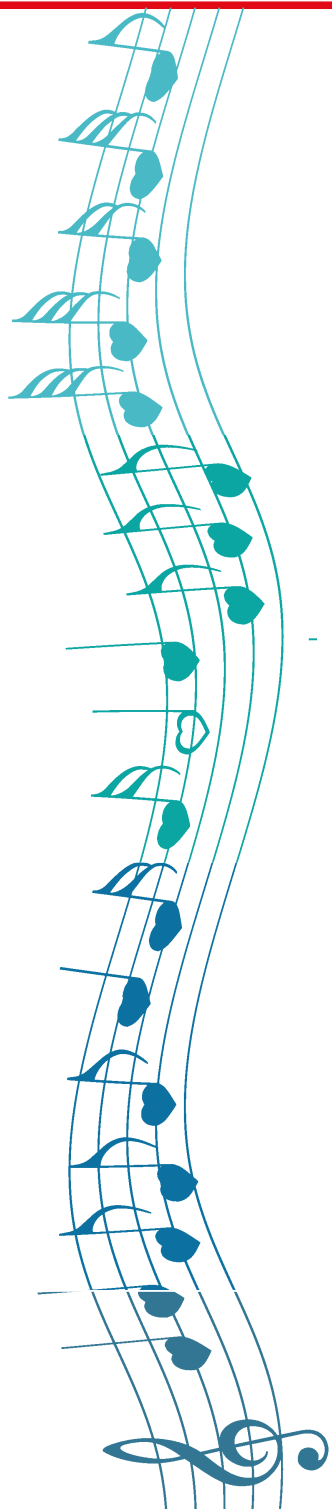
Mi música favorita es.....

.....

El día más feliz de mi vida fue.....

porque ocurrió lo siguiente: .....

.....



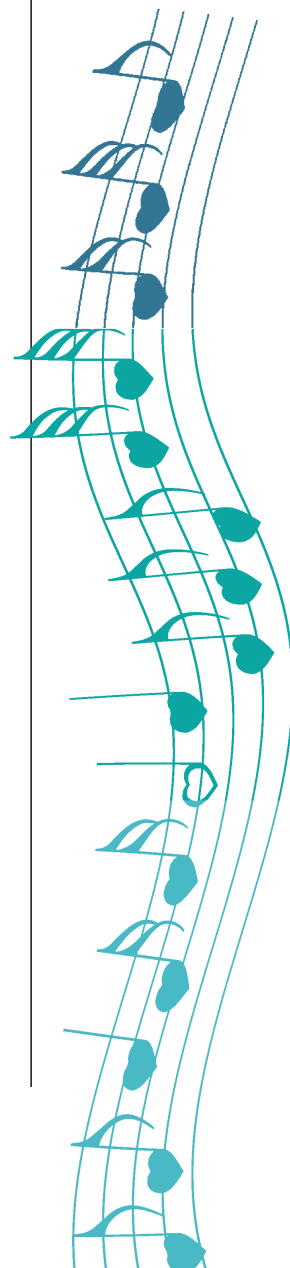
Esta es la música que hemos escuchado: \_\_\_\_\_

Estos son mis sentimientos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







	EMOCIÓN	INTENSIDAD
El profesor o profesora dice que esta semana no hay deberes para casa.		
Estás viendo una película de fantasmas.		
Solo/a, en la oscuridad, estás viendo una película de fantasmas en una casa solitaria.		
Has sido la 4ª persona elegida para jugar en un equipo de fútbol.		
En las vacaciones de verano vas a ir a Eurodisney.		
Has contado un chiste gracioso (según tu opinión) y se ha reído sólo la mitad de la clase.		
Dos compañeros/as se están peleando.		
Te han puesto para cenar tu comida favorita.		
Alguien te ha llamado tonto/a.		
Has sacado un 6 en un examen.		
Te han comprado 2 bolígrafos para el colegio.		

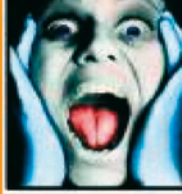


	EMOCIÓN	INTENSIDAD
A tu hermano/a y a ti os han regalado un pijama en las Navidades.		
Tu hermano/a te deja ver en la tele lo que tú quieras.		
Han invitado a todos tus amigos y amigas a una fiesta, excepto a ti.		
Hoy tu mejor amigo/a está serio/a y no sonríe.		
Has encontrado 2 euros en la calle.		
Tu mejor amigo/a está llorando.		
Alguien, a quien no conoces bien, te ha invitado a una fiesta de cumpleaños.		
Tu madre te enseña a jugar a baloncesto.		
Después de clase vas a ir a hacer deporte.		
Como todos los domingos, vas a ir a comer a casa de tus familiares.		
Tu padre te dice que hoy est�s guapo/a.		






PÁNICO



**MIEDO**



PÁNICO INQUIETUD ANGUSTIA

INQUIETUD



**MIEDO**



PÁNICO INQUIETUD ANGUSTIA

ANGUSTIA



**MIEDO**



PÁNICO INQUIETUD ANGUSTIA





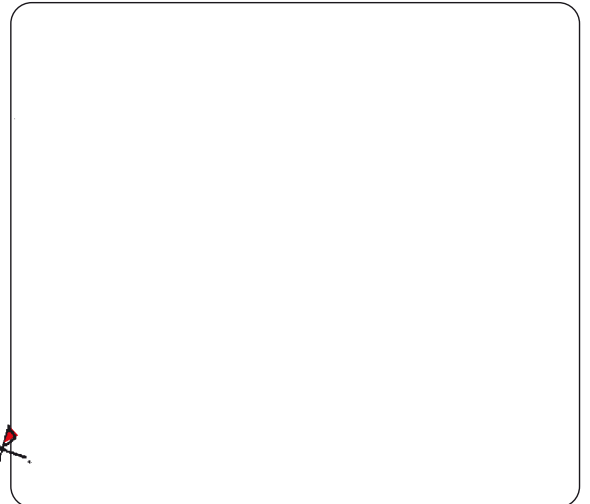
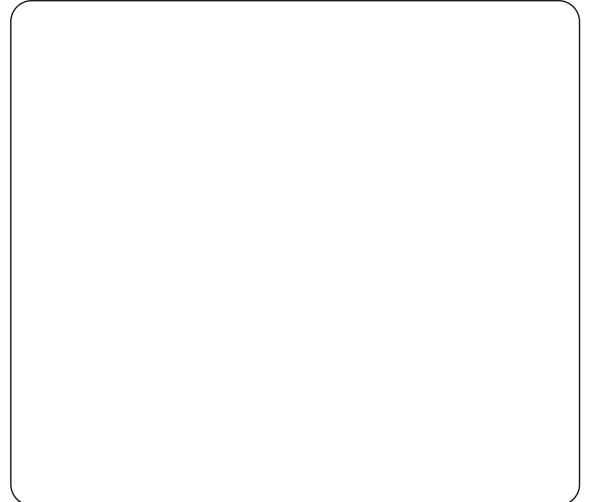
EMOCIONES	INTENSIDAD DE LA EMOCIÓN	EXPRESIONES BENEFICIOSAS	EXPRESIONES DAÑINAS
TRISTEZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melancolía</li> <li>- Disgusto</li> <li>- Aflicción</li> <li>- Soledad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resignación</li> <li>- Pena</li> <li>- Depresión</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llorar</li> <li>- Contarle el problema a alguien</li> <li>- Dibujar</li> <li>- Escribir</li> <li>- ...</li> </ul>
ALEGRÍA			
ENFADO			
MIEDO			
AMOR			
VERGÜENZA			
RABIA			
SORPRESA			





EMOCIONES	SITUACIONES	ACTIVIDAD TÍPICA	ACTITUD EDUCADA	CONSECUENCIAS
ENFADO	- Por ejemplo: un/a compañero/a me rompe una hoja del cuaderno - -	- Gritar - -		
ENVIDIA				
ANSIEDAD				
MIEDO				











MENSAJES POSITIVOS

Sé que he dejado la habitación desordenada, la próxima vez intentaré dejarla más ordenada

Yo también hago muchas cosas bien

A veces estoy tranquilo/a y hago los exámenes muy bien

Aprendo de los errores

Lo voy a hacer poco a poco, si digo que es muy difícil nunca lo haré

MENSAJES NEGATIVOS

Eres muy desordenado/a

Tu hermano/a saca mejores notas que tú

No sirves para los exámenes, te pones muy nervioso/a

Soy tonto/a, he metido la pata de nuevo

Esto es muy difícil





EN LA ESCUELA

CON LA FAMILIA

CON AMIGOS/AS



LO HE HECHO BIEN



TENGO DIFICULTADES



OBJETIVOS MARCADOS



PASOS A DAR PARA CONSEGUIR OBJETIVO




“Aitor, el amigo de Ander, ha traído de casa, un paquete de tabaco. Aitor quiere que Ander también fume. ¿Qué debe decidir Ander?”

1. ¿Cuáles son las opciones de Ander?.....
2. ¿De qué forma puede decirle Ander a Aitor que no?.....
3. Piensa que eres Ander, ¿qué querrían tu madre y tu padre que hicieras?.....
4. Ponte en el lugar de Ander y di qué pasó:
  - a. Opción:.....
  - b. Lo que podría pasar:.....

Habrà distintas respuestas. He aquí algunas posibilidades:

1.
  - a) Ander le pregunta a su madre qué puede hacer.
  - b) Le puede decir a Aitor que no y expresar sus sentimientos.
  - c) Fuma un cigarro.
  - d) Decir nada más que un “no” a Aitor.
2. Fumar es malo para la salud, por tanto, no quiero.
3. Mi madre y mi padre quieren que tome decisiones adecuadas y saludables”.



Otras situaciones:

- a. Tienes que estudiar y tus amigos/as vienen a intentar convencerte para que salgas a la calle a jugar.
- b. Tus amigos/as te dicen “no hagas caso a tu madre” y se ríen de ti porque dicen que haces cosas de niños/as.
- c. Unas personas conocidas o desconocidas intentan convencerte para que pruebes una bebida alcohólica.
- d. Unos amigos y amigas te proponen ir a unos recreativos, en lugar de ir a clase.
- e. Tus amigos y amigas te presionan para que te vistas como ellos y ellas.

Los alumnos y alumnas se pueden turnar para dar las respuestas que puede dar Ander o para hacer una representación con otras situaciones. Al final, los alumnos y alumnas pueden firmar un compromiso como este:

Mi compromiso: decir “no” cuando quiera y cuando lo necesite.

Firmo el \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Firma:



Escoge una situación en la que te hubiera gustado decir que “no” pero no lo hiciste, y exponla de la forma más detallada posible:

---

---

---

---

---

---

---

---

Busca las razones más importantes para decir que no harás lo que te piden y para sostener firmemente esa opinión.

Estas son mis razones:

---

---

---

---

---

---

---

---



Reflexiona sobre las consecuencias de lo que te piden que hagas, y piensa que la única persona responsable de tus actos eres tú.

Las consecuencias de decir “sí”:

---

---

---

---

Las consecuencias de decir “no”:

---

---

---

Completa estas tablas: en la izquierda describe las situaciones en las que es importante decir “no” y, en la derecha, la respuesta que vas a dar en esas situaciones.

Decido decir “no” en estas situaciones	Voy a dar estas respuestas
En clase:	
En casa:	
Con los amigos y amigas:	





SI SE REPITIERA LA SITUACIÓN, ¿QUÉ DECISION, ¿TOMARIAS?				
¿TE HAS QUEDADO A GUSTO CON LAS CONSECUENCIAS?				
CONSECUENCIAS				
EL PORQUÉ (razones)				
DECISIÓN TOMADA				
SITUACIÓN				





▶ ¿Cómo crees que se va a sentir la persona ante esta situación?

### SITUACIÓN

No has invitado a un/a amigo/a a tu fiesta de cumpleaños

Regalas a tu hermano/a un juguete que le gusta mucho

Pierden el estuche de tu amigo/a

Han ayudado a un/a amigo/a a preparar una función teatral

.....

### EMOCIONES









## PUEDO MEJORAR

PADRES/MADRES



HERMANOS/AS



MEJOR AMIGO/A



ASUMO ESTE COMPROMISO







¿Has vivido alguna injusticia por la superioridad de alguien?  
Describe la situación.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Expresaste que no estabas de acuerdo y que te estaban tratando injustamente? Escribe las consecuencias que viviste. Si fueron negativas, explica por qué crees que fue así.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

► Describe una actitud injusta que hayas vivido.

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------

► Rellena esta tabla, teniendo en cuenta las pautas aprendidas.

Describe la queja
-------------------

¿A quién se la presentaste?
-----------------------------

¿Cuándo se la expresaste?
---------------------------

¿Qué razones debes expresarle?
--------------------------------



**MI GRUPO**

▲ PUNTOS POSITIVOS

-

-

-

-

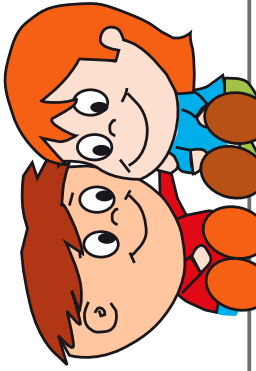
-

-

-

-

-



▲ ASPECTOS A MEJORAR

-

-

-

-

-

-

-

-

-



▲ OBJETIVOS





## ¿CUÁNDO VAMOS A LOGRAR EL OBJETIVO?

Nuestro objetivo es:

---

---

---



▶ Lograr el objetivo nos ofrece los siguientes beneficios:

---

---

---

---

---

▶ Pero en el camino, podemos encontrar las siguientes dificultades:

---

---

---

---

---

▶ Vamos a hacer frente a las dificultades de la siguiente manera:

---

---

---

---

---

---

---



▶ Vamos a necesitar la ayuda de las siguientes personas:

---

---

---

---

---

▶ Vamos a lograrlo para este día:



---





## HACIENDO EL CAMINO POCO A POCO

	CORTO PLAZO	LARGO PLAZO
Objetivos		
Beneficios		
Posibles dificultades		
Soluciones a las dificultades		
Medios necesarios		
¿Cuándo voy a conseguir el objetivo?		







Zona analizada: \_\_\_\_\_

Día: \_\_\_\_\_

	CANTIDAD DE CUBOS DE BASURA	CANTIDAD DE BASURA	
		EN LOS CUBOS	EN EL SUELO
			
			
			
			
			

- ▶ ¿Hay objetos tirados en el suelo?      Sí       No
- ▶ ¿Los materiales están bien cuidados?      Sí       No
- ▶ ¿La gente clasifica adecuadamente la basura que se crea en esta zona?      Sí       No

ORIENTACIONES

\_\_\_\_\_

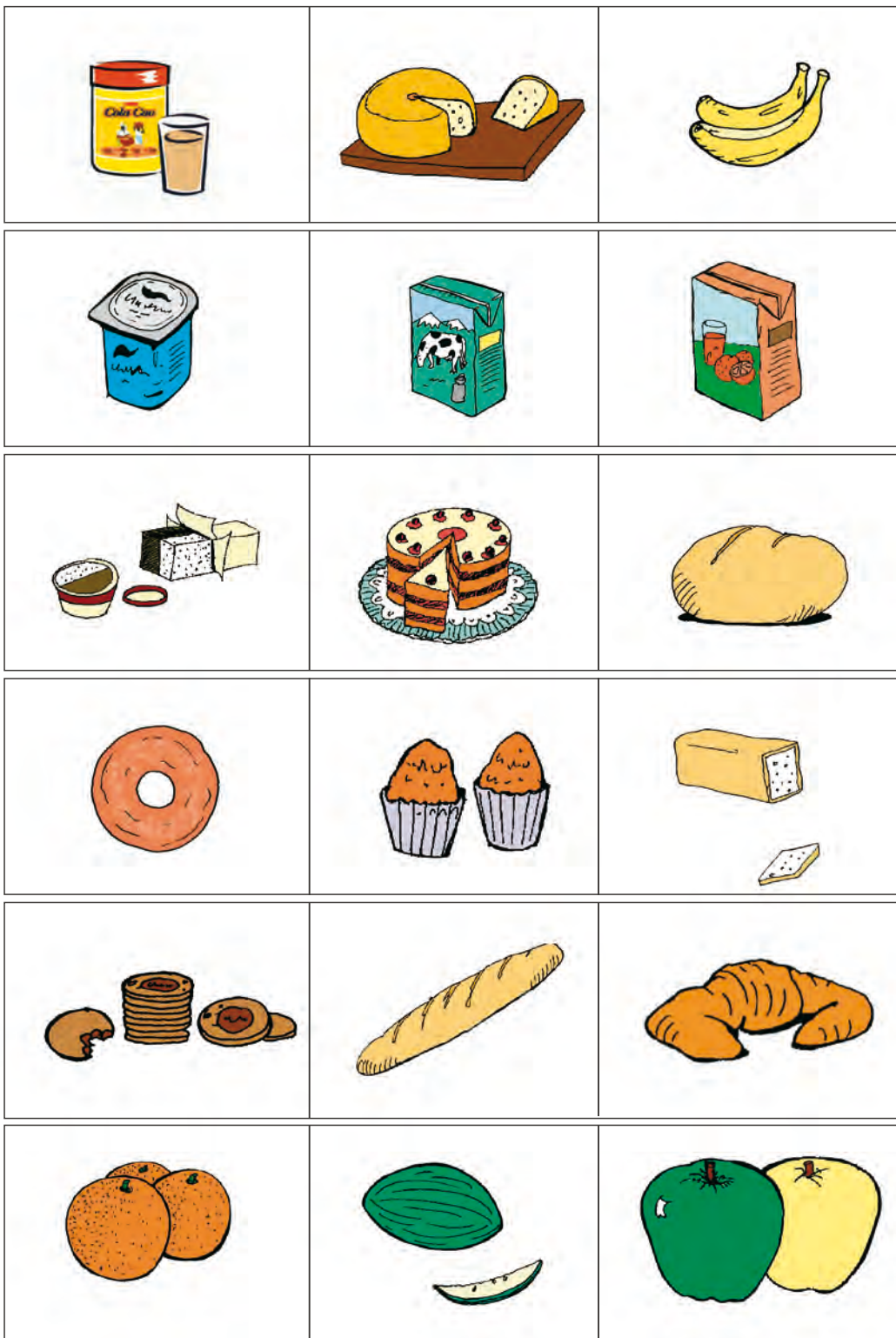
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





1  
 2  
 3  
 4  
 5  
 6  
 7  
 8  
 9  
 10  
 11  
 12  
 13  
 14  
 15  
 16  
 17  
 18  
 19  
 20  
 21  
 22  
 23  
 24  
 25  
 26  
 27  
 28  
 29  
 30  
 31  
 32  
 33  
 34  
 35  
 36  
 37  
 38  
 39  
 40  
 41  
 42  
 43  
 44  
 45  
 46  
 47  
 48  
 49  
 50  
 51  
 52  
 53  
 54  
 55  
 56  
 57  
 58  
 59  
 60  
 61  
 62  
 63  
 64  
 65  
 66  
 67  
 68  
 69  
 70  
 71  
 72  
 73  
 74  
 75  
 76  
 77  
 78  
 79  
 80  
 81  
 82  
 83  
 84  
 85  
 86  
 87  
 88  
 89  
 90  
 91  
 92  
 93  
 94  
 95  
 96  
 97  
 98  
 99  
 100



✂

---





**ANALIZANDO MI TIEMPO**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8.00-9.00					
9.00-12.30			ESCUELA		
12.30-13.30					
13.30-14.30					
14.30-15.00					
15.00-17.00			ESCUELA		
17.00-18.00					
18.00-19.00					
19.00-20.00					
20.00-21.00					
21.00-22.00					





Mikel debe escribir una redacción de dos hojas para mañana. Es un trabajo que normalmente le cuesta, pero hoy le surgen ideas rápidamente. Cuando estaba terminando de escribir la primera página, ha sonado el teléfono. Es Leire; le pregunta qué deberes hay para hacer y aprovechan para comentar el partido de fútbol de ayer. Han estado unos 15 minutos hablando. Mikel ha vuelto para terminar la redacción, pero no recuerda qué quería escribir; ¡ha perdido la inspiración!

▶ ¿Cuál ha sido el “tiempo robado” de esta situación?

▶ ¿Cómo puede evitarse?

Hoy, el profesor o profesora ha dicho qué deberes tienen que hacer los/as alumnos y alumnas. Ane tiene muy buena memoria y, pensando que lo recordaría, no lo ha apuntado en la agenda. Cuando ha llegado a casa, ha hecho los deberes que recordaba. A la mañana siguiente, cuando corregían los deberes, el profesor o profesora se ha enfadado con Ane porque tenía un ejercicio sin hacer.

▶ ¿Qué debería hacer Ane la próxima vez?

Nerea está en su habitación haciendo los deberes. De pronto, se ha dado cuenta de que le hace falta un folio y ha ido a la habitación de su hermano/a a cogerlo. Cuando iba a cortar unas fotos, se ha dado cuenta de que las tijeras estaban en la cocina y ha tenido que ir allí. Cuando se ha sentado, se ha fijado en que le faltan las pinturas y ha tenido que ir adonde su madre para que se las diera.

▶ ¿Cuál ha sido el “tiempo robado” de esta situación?

▶ ¿Qué debería hacer Nerea?

Jon tiene un nivel alto de inglés. Como tiene mucha facilidad con este idioma, le gusta realizar actividades relacionadas con ella. En cambio, en matemáticas anda justo y no le gusta realizar los ejercicios. Para mañana tiene para hacer una redacción en inglés y unos problemas.

Cuando ha llegado a casa, ha empezado a hacer la redacción. Cuando ha acabado, estaba demasiado cansado para hacer los problemas, y los ha dejado para la mañana siguiente. A la mañana siguiente, sin embargo, no ha sonado el despertador, por lo que ha ido a clase con los deberes de matemáticas sin hacer.

▶ ¿Qué debería hacer Jon la próxima vez?





