



*¡Yo soy  
uno/a  
entre un  
millón!*

Cuaderno del alumno/a



[www.espaipsicofamiliar.com](http://www.espaipsicofamiliar.com)

# Me presento

MIS  
PREFERIDOS

ESTE/A SOY YO (HAZ  
UNA DIBUJO O  
ENGANCHA UNA FOTO)

COLOR

COMIDA

JUEGO

CANCIÓN

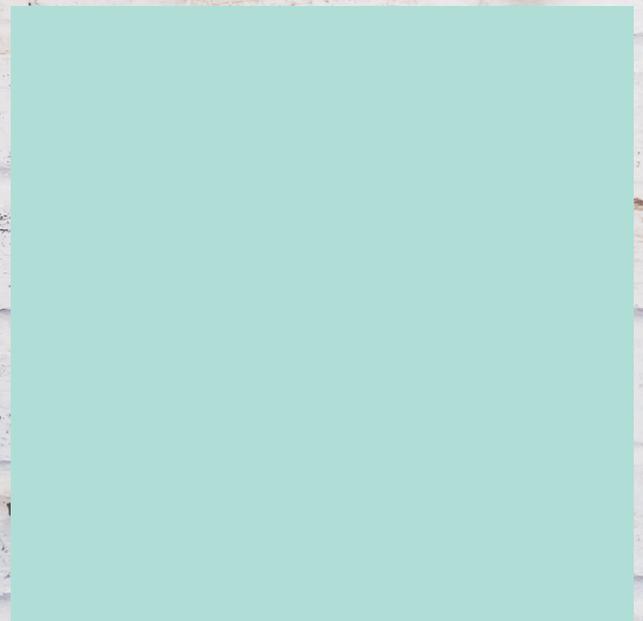
LUGAR

UNA FRASE QUE ME DEFINE



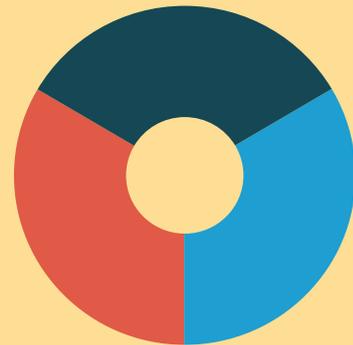
# Momentos importantes

Seguro que recuerdas aquellos momentos de tu vida que han contribuido a ser quien eres. Plasma en los siguientes espacios los momentos más importantes para ti, ya sean buenos o malos.



Ahora convertiremos nuestra vida en un gráfico, si, como en la clase de mates. Aquí miraremos de representar nuestras experiencias. Sigue la leyenda y dibuja el recorrido de tus emociones a lo largo de la vida. Puedes ayudarte de las experiencias que has incluido en la página anterior.

- 0-TRISTEZA
- 1-IRA
- 2-NERVIOSISMO
- 3-MIEDO
- 4-ALEGRÍA



A large empty rectangular area with a black border, intended for drawing the emotional journey across the life stages.



0-3 AÑOS

4-8 AÑOS

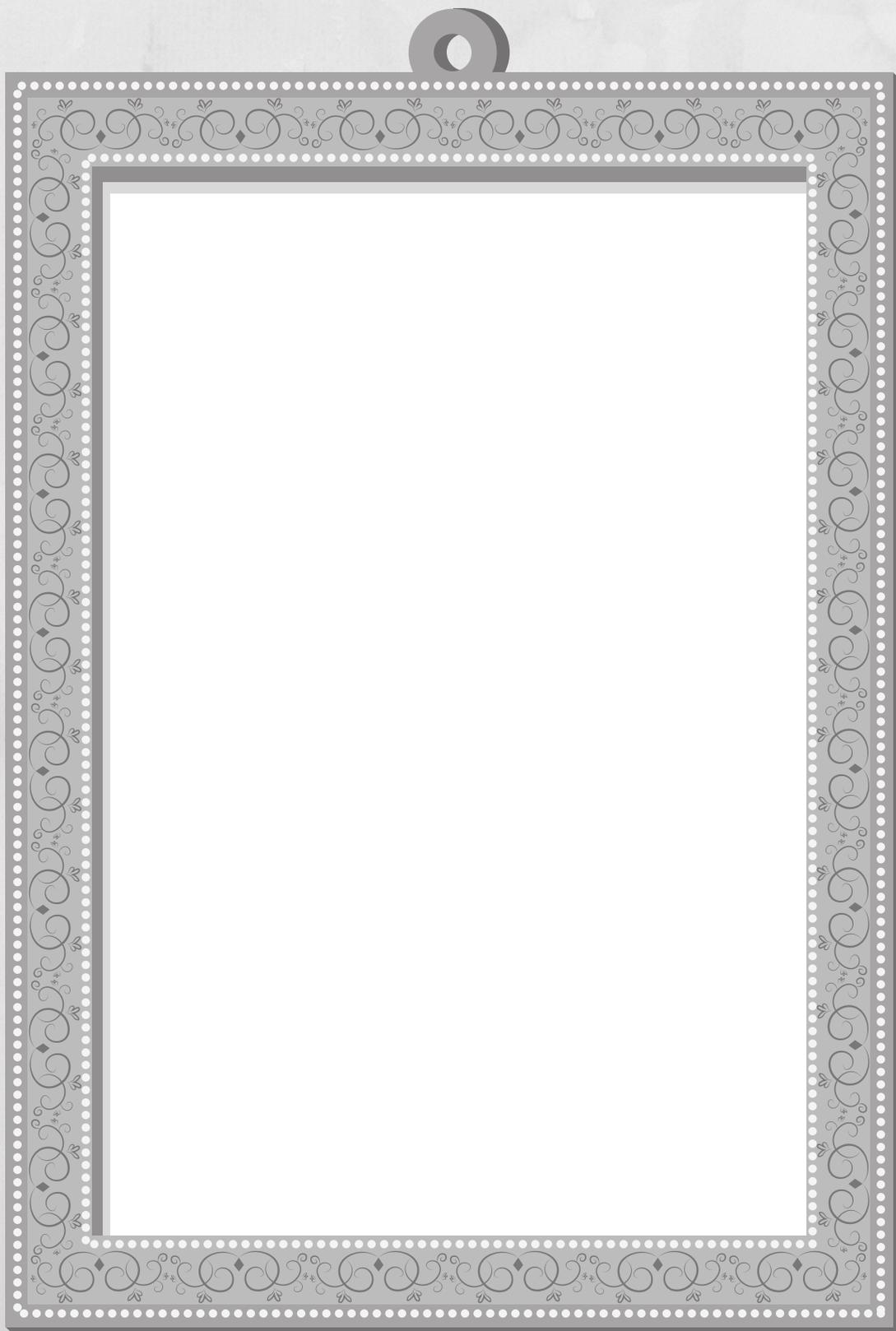
9-12 AÑOS

13-16 AÑOS



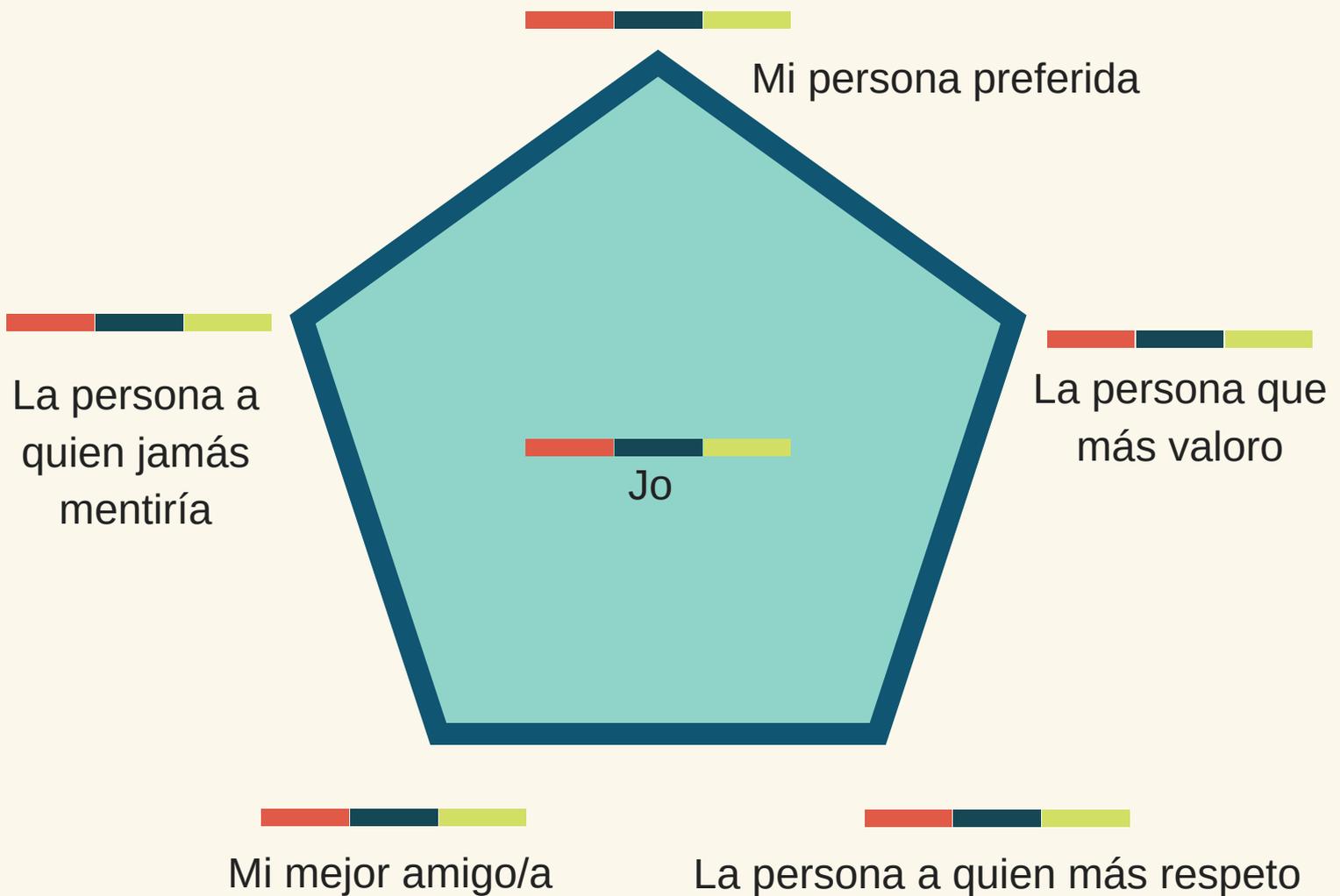
*¡Artista!*

Dibuja tu árbol.



# Les personas de mi vida

Imagínate que este pentágono es tu vida. Tu te encuentra en el centro, pero a tu alrededor hay personas que te acompañan y que realmente juegan un papel muy importante. Escribe sus nombres.



# Acaba las frases...

- Quiero.....
- Necesito.....
- Espero.....
- Soy capaz de.....
- Pronto.....
- Mi clase.....
- Mi sueño es.....
- Tengo miedo de.....
- Soy.....
- Nunca.....
- Siempre.....
- Ellos creen que yo.....
- Ellas creen que yo.....
- Me gustaría ser.....

# Tan solo son palabras...

Hay palabras que nos preocupan ("Tenemos que hablar...", palabras que nos encantan ("Te quiero") y palabras que nos disgustan ("Eres un/a inútil"). Muchas veces nos guardamos las palabras bonitas por vergüenza o porque nunca encontramos el momento de decirlas, pero... ¿y si pudiésemos decirlas sin que nadie lo supiera?

Recorta los siguientes cuadros y escribe en ellos lo que le dirías a cualquier persona de la clase. Solo hay una norma: el contenido del mensaje ha de ser sincero y que haga sentir bien a la persona que lo reciba. Recuerda que es anónimo, no lo firmes. De esta manera, dejaremos a un lado la vergüenza, las apariencias y las preocupaciones.

A graphic of a smartphone with a dark blue frame and rounded corners. The screen is white and contains the text "Mensaje dirigido a:" followed by a horizontal line for writing.

Mensaje dirigido a:  
\_\_\_\_\_

A graphic of a smartphone with a dark blue frame and rounded corners. The screen is white and contains the text "Mensaje dirigido a:" followed by a horizontal line for writing.

Mensaje dirigido a:  
\_\_\_\_\_

# Somos compañeros

Contesta las siguientes preguntas, recorta el cuadro y pégalo en tu camiseta o cuélgalo de un hilo a tu cuello. Busca personas a las que puedas ayudar y otras que puedan ayudarte a ti. Si te sobra tiempo, puedes animar a otros compañeros buscando alternativas.



## Somos compañeros

Lo que mejor se hacer es:

-

-

Me gustaría aprender a:

-

-



# Nos comunic

## PASIVO

Evita el conflicto siempre que puede. Se puede llegar a perjudicar a sí mismo, negándose sus propios derechos.



## AGRESIVO

Utiliza el conflicto como un medio de comunicación. Agrede a los demás para conseguir sus objetivos.



## ASERTIVO

Es capaz de comunicarse con los demás de forma que consigue sus objetivos sin agredir ni faltar al respeto a nadie. Confía en si mismo y no se siente culpable por aquello que no considera que haya hecho mal.



# ¿Qué estilo comunicativo utilizan estos personajes?

-Mamá, ¿puedo ir a la fiesta de Pedro?  
-¿Cuándo es?  
-El sábado por la tarde.  
-Lo siento hijo, pero el sábado hemos quedado con tu tía.  
-La verdad es que me apetece mucho ir a la fiesta... Una solución sería ir a verla un ratito y después pasarme por la fiesta. ¿Cómo lo ves?



-Mamá, ¿puedo ir a la fiesta de Pedro?  
-¿Cuándo es?  
-El sábado por la tarde.  
-Lo siento hijo, pero el sábado hemos quedado con tu tía.  
-De acuerdo...

-Mamá, ¿puedo ir a la fiesta de Pedro?  
-¿Cuándo es?  
-El sábado por la tarde.  
-Lo siento hijo, pero el sábado hemos quedado con tu tía.  
-¡Cómo que no me dejas ir! Eres la peor madre del mundo... no quiero volver a verte nunca más, ¡eres una egoísta, inútil!



Escribe una situación en la que hayas actuado según los diferentes estilos comunicativos.

PASIVO



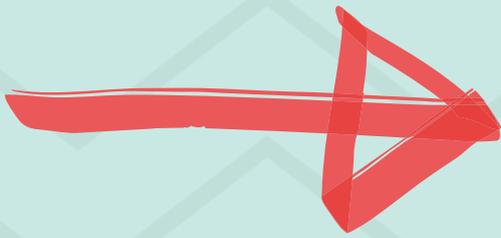
AGRESIVO



ASERTIVO



¿Qué harías tu en cada una de estas situaciones? Escríbelo y después haz un debate con tus compañeros.



*¡Recuerda ser asertivo/a!*

Te prometen un premio por sacar buenas notas pero, después de esforzarte mucho y aprobar todas las asignaturas, tus padres te dicen que no tienen suficiente dinero y que no podrán darte aquello que te prometieron. ¿Qué harías tu?

---

---

---

Tu tutor/a te dice que llamará a tus padres porque últimamente has bajado mucho las notas. ¿Qué harías tu?

---

---

---

Tus amigos/as han quedado y no te han invitado. ¿Qué harías tu?

---

---

---

Tu y tus compañeros tenéis que hacer un trabajo en grupo pero consideras que los demás no están haciendo su faena. ¿Qué harías tu?

---

---

---

En el patio ves como dos alumnos más pequeños que tu están molestando a otro porque lleva gafas. ¿Qué harías tu?

---

---

---

# 5 passos

## PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS

- 1** TRANQUILIZATE
- 2** IDENTIFICA EL PROBLEMA
- 3** PIENSA EN POSIBLES SOLUCIONES
- 4** PIENSA EN LAS POSIBLES CONSECUENCIAS DE LAS SOLUCIONES QUE HAS PENSADO.
- 5** TOMA UNA DECISIÓN.

# Colorea este MANDALA y RELÁJATE

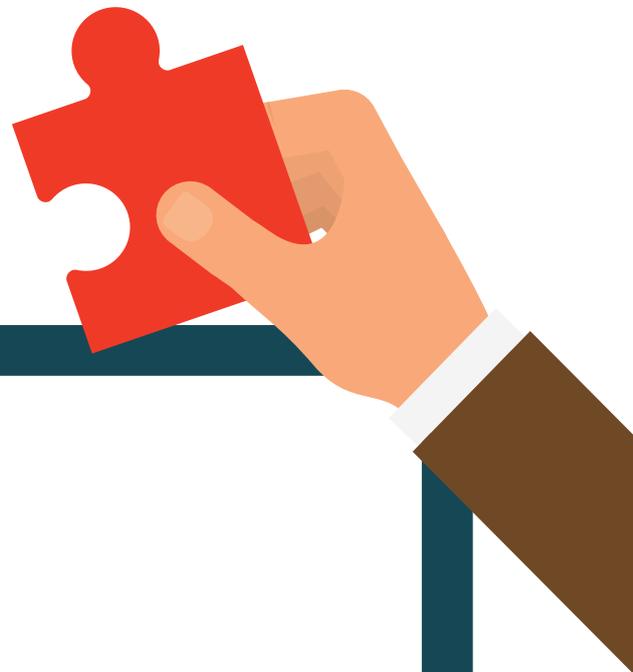




Haz la pregunta adecuada para detectar el problema.

Quin és el problema?

Posibles soluciones y  
consecuencias.




¿Cuál te parece mejor?





*El teu espai de salut i educació*

**ESPAI PSICOFAMILIAR**  
RAVAL SANT PERE, 43 REUS (TARRAGONA)  
INFO@ESPACIOPSIKOFAMILIAR.ES