

# YO PUEDO

libro de actividades

12  
a  
15  
años



ALEJANDRA PAREDES + CLAUDIA COVA

**SPELUSAS**

# Yo puedo

Edición:

5Pelusas Books

Textos:

Alejandra Paredes | @aledidactica

Ilustración:

Claudia Cova | [www.claudiacovadigital.com](http://www.claudiacovadigital.com)

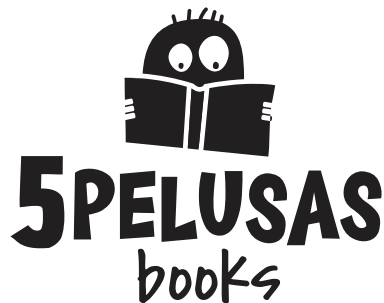
5Pelusas Books, 2021



Esta obra está protegida bajo la licencia Creative Commons  
CC BY-NC-ND 4.0.

Se permite copiar y redistribuir el material en cualquier medio o  
formato bajo las siguientes condiciones:

- Dar crédito de manera adecuada a las autoras.
- No modificar el contenido para su distribución.
- No hacer uso comercial de la obra o de cualquiera de sus partes.



[www.5pelusas.com](http://www.5pelusas.com)

@5pelusas

# ¿SABES QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional (IE) es la capacidad de hacer consciente nuestras emociones y actuar en consecuencia a ellas, para potenciarlas o regularlas. Cada emoción genera una reacción en quien la experimenta y en su entorno.

Ser capaz de identificar las emociones personales y del entorno, nos hace más empáticos porque podemos identificar rápidamente los sentimientos ajenos y explicarnos el porqué de sus actitudes. También nos hacemos más resilientes, al superar situaciones adversas con mayor agilidad y disposición.

Para potenciar y entrenar nuestra inteligencia emocional, conviene revisar el triángulo de la IE como herramienta para actuar cuando nos sentimos desbordados por una emoción.



1. **Siento** las emociones que capturo a través de los sentidos: alegría por un logro personal, tristeza por una pérdida o ruptura, miedo ante situaciones desconocidas, rabia ante alguna injusticia o incumplimiento.
2. **Pienso** en los factores que favorecen o limitan las emociones: las interpreto y las comprendo. ¿Cómo me afectan? ¿Qué siento? ¿En qué me benefician o me condicionan tales emociones? Son interpretaciones que se generan de una situación específica.
3. **Actúo** y regulo las respuestas negativas destructivas para mí y para las otras personas, potencio las respuestas positivas: me comunico, perdono, reclamo, empatizo o simplemente disfruto de la felicidad del momento. Me siento libre y en paz con las acciones que estoy ejerciendo para mi beneficio y el de mi entorno.

Utilizar el triángulo de la IE como herramienta de vida en nuestras acciones cotidianas, nos hará personas autorreguladas, capaces de relacionarnos con éxito, responder a situaciones desconocidas y hacernos resilientes.

# Actividad 1

# ME OBSERVO

Emocionarnos es una respuesta psicofisiológica natural. Es parte de nuestra capacidad perceptiva como seres humanos sociales. Todo lo que percibimos nos hace sentir y algunos de esos sentimientos generan reacciones positivas o negativas hacia nosotras y nosotros, y hacia quienes nos rodean.

Hacer conciencia de los sentimientos que fluyen cuando nos emocionamos, es el primer paso para activar la IE.

Te proponemos una lista de emociones con el enunciado: "Cuando siento... Yo puedo" (entendido como nuestra capacidad para actuar o hacer algo). Lista los sentimientos y acciones positivas o negativas que puedes realizar cuando sientes cada emoción. Escribe con total honestidad. Estamos trabajando el punto 1 y 2 del triángulo de la IE.







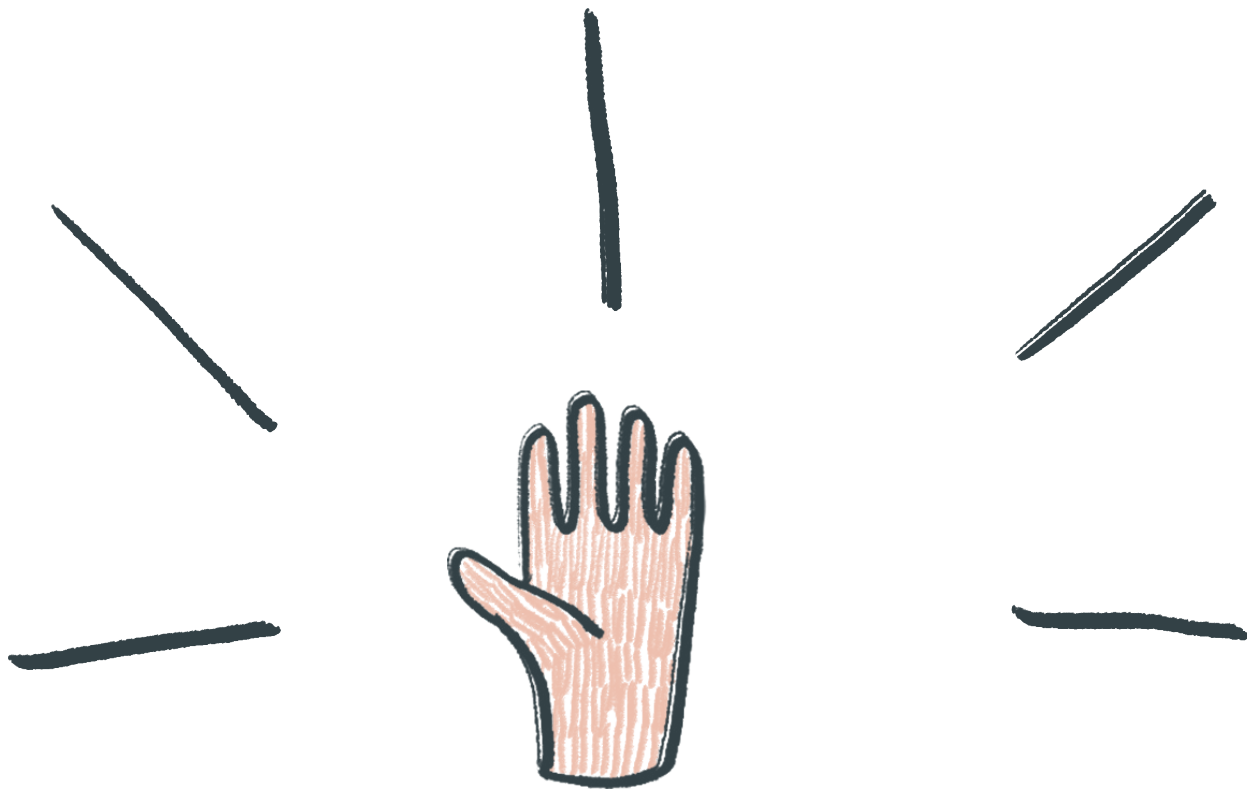












# ¡ANTES DE IRTE!

Utiliza el semáforo para analizar tus respuestas. Lee, piensa y subraya:

1. **En color rojo** las emociones que pueden generar sentimientos potencialmente negativos para ti y tu entorno.
2. **En color amarillo** las emociones que puedes transformar para generar sentimientos positivos para ti y tu entorno. Puedes elegir también aquellas que has subrayado en color rojo.
3. **En verde** todas aquellas emociones positivas para ti y tu entorno, y ¡disfrútalas!

## Actividad 2

# OBSERVO MI ENTORNO Y ACTÚO

Te presentamos un grupo de chicas y de chicos con inquietudes y emociones, seguramente como las que sientes tú. Lee atentamente cada historia y señala las acciones que para ti son más relevantes en cada situación.

Identifica en cada caso la o las emociones que siente su protagonista. Trata de ser empático con cada personaje: ¿puedes sentir sus emociones?, ¿has estado alguna vez en su lugar?, ¿qué emoción te produce leer su historia? Estamos trabajando los tres puntos del triángulo de la IE.

# 1. ANDREA



LEE

Andrea ha preferido ir andando al colegio. Desea que las horas pasen volando. Cada paso lo hace como si estuviera bailando por las nubes.

Repasa en su mente toda la coreografía y la letra de su guión. Sin darse cuenta ya se encuentra en la entrada del salón. Cuando ayuda a Luis a recoger sus apuntes lo hace ensayando una reverencia y sonríe de la emoción.

Cuando termina el examen de matemáticas dibuja en el reverso de la hoja los pasos de su actuación. Tararea la canción y cuando suena el timbre sale corriendo, en su pecho no le cabe la emoción. ¡Hoy es un gran día! El estreno de su musical.

# COMPARTE TU OPINIÓN



Identifica

¿Cuáles son las emociones relacionadas con las acciones de Andrea?

---

---

---

---



¡Seamos empáticos!

¿Qué harías si te encontraras en la situación de este personaje? (visto desde afuera y en calma). Escribe tres (3) estrategias para que esta chica pueda vivir con paz y ser feliz consigo y con su entorno.

1. 

---

---
2. 

---

---
3. 

---

---



## 2. LEO



LEE

Leo llega más temprano que de costumbre a la clase de matemáticas. Deja la mochila sobre el escritorio de Ana. ¡Hoy es el día! Ha reunido el valor suficiente para decirle todo lo que siente por ella.

¡Ana está diferente! Parece que ahora no es un buen momento para hablar. Aunque le ha reñido por una tontería, Leo se va sonriendo a su escritorio, al menos ha conseguido su atención.

Saca su libro para repasar; hoy tiene examen de matemáticas. Entre los cuadernos de su mochila están los bombones que le recuerdan su propósito y piensa: ¡Lo intentaré en el recreo!

Mira a Ana ordenando sus cosas y sonrío.

# COMPARTE TU OPINIÓN



## Identifica

¿Cuáles son las emociones relacionadas con las acciones de Leo?

---

---

---

---



## ¡Seamos empáticos!

¿Qué harías si te encontraras en la situación de este personaje? (visto desde afuera y en calma). Escribe tres (3) estrategias para que este chico pueda vivir con paz y ser feliz consigo y con su entorno.

1. 

---

---
2. 

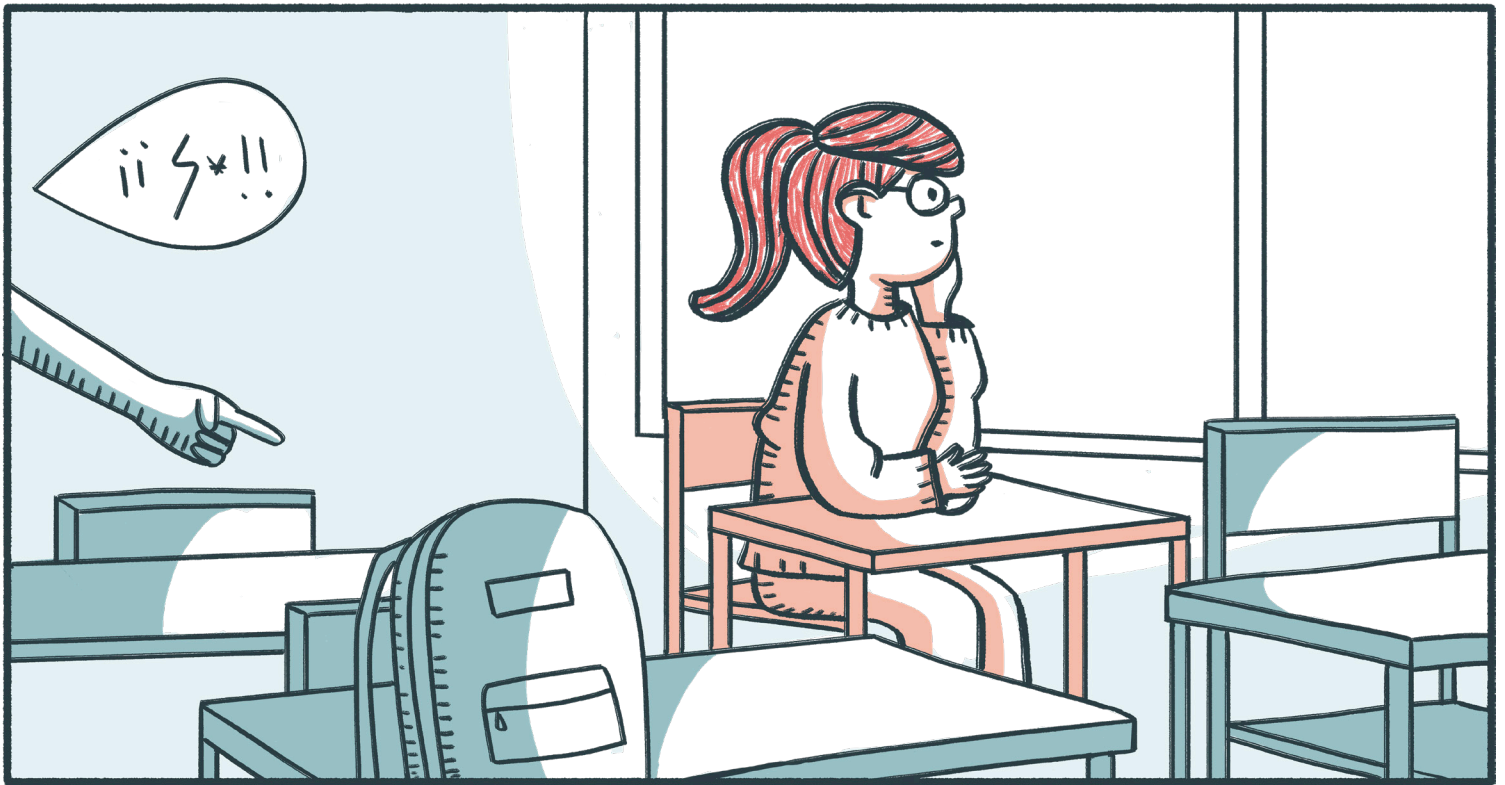
---

---
3. 

---

---

# 3. CRISTINA



LEE

Ana está discutiendo con Leo y Cristina ni se altera. Hoy también se ha pasado la estación del metro para ir al colegio. Tiene el libro abierto, pero no lee. Su mirada se ha escapado por la ventana.

Cristina lleva días en otro mundo. No sabe qué decisión tomar: la razón y el corazón le tiran al mismo tiempo. Pero siente que no tiene suficientes elementos para decidir en qué escuela superior estudiar.

¡Ha pasado el año muy pronto! Cristina repasa todas las escenas de este año para ver si así encuentra una señal. ¡Qué difícil es elegir carrera!

# COMPARTE TU OPINIÓN



Identifica

¿Cuáles son las emociones relacionadas con las acciones de Cristina?

---

---

---

---



¡Seamos empáticos!

¿Qué harías si te encontraras en la situación de este personaje? (visto desde afuera y en calma). Escribe tres (3) estrategias para que esta chica pueda vivir con paz y ser feliz consigo y con su entorno.

1. 

---

---
2. 

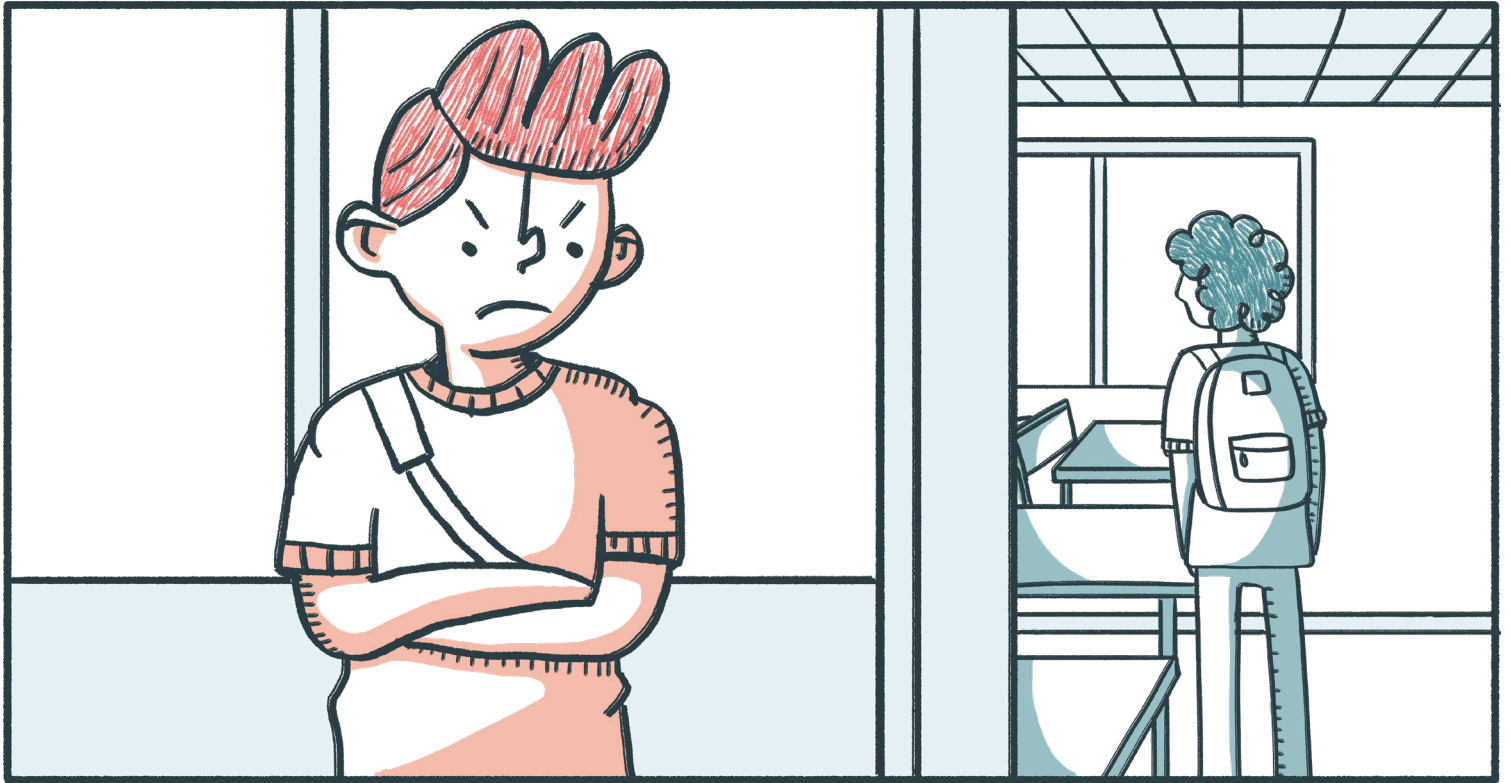
---

---
3. 

---

---

# 4. JUAN



LEE

Juan entró al salón sin saludar; en el camino empujó a Luis. Anoche su equipo perdió en el videojuego. Sus compañeros le hicieron saber que era su culpa. ¡Han perdido puntos en el ranking!

Juan se desconectó y comenzó a golpear con toda su rabia la consola hasta romperla. Se tiró en su cama y en segundos se quedó dormido.

Esta mañana en el desayuno discutió con su madre por el incidente de la consola. Salió corriendo hacia el colegio y dio un portazo. ¡Parece que se ha convertido en una máquina de generar problemas! Desea que llegue el recreo para poder desquitarse jugando fútbol con Leo.



# COMPARTE TU OPINIÓN



Identifica

¿Cuáles son las emociones relacionadas con las acciones de Juan?

---

---

---

---



¡Seamos empáticos!

¿Qué harías si te encontraras en la situación de este personaje? (visto desde afuera y en calma). Escribe tres (3) estrategias para que este chico pueda vivir con paz y ser feliz consigo y con su entorno.

1. 

---

---
2. 

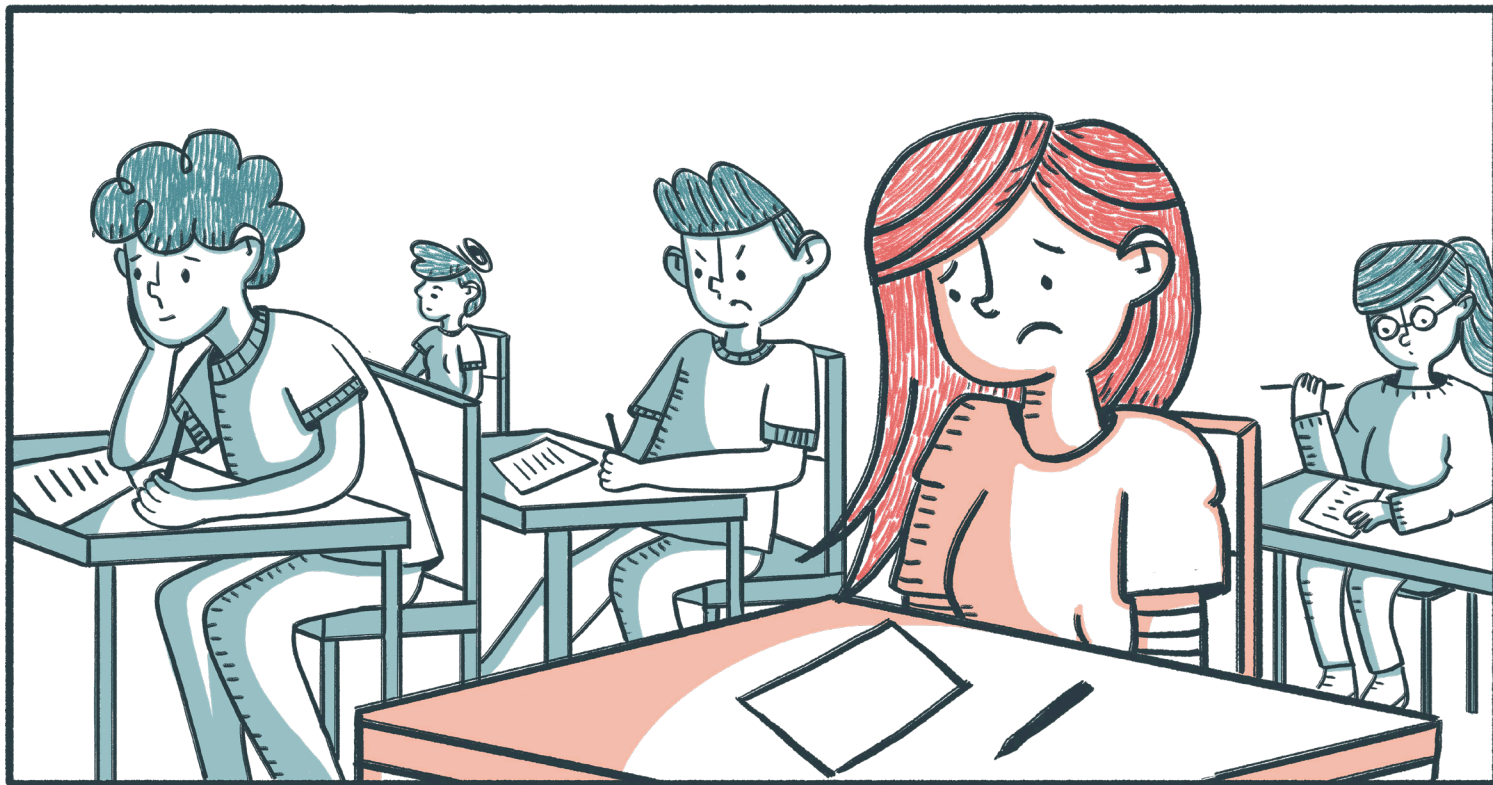
---

---
3. 

---

---

# 5. ANA



LEE

Ana no se puede concentrar en el examen. Ha discutido con Leo porque, una vez más, tenía la mochila sobre su escritorio. Ordenó sus cosas como un auténtico robot sin saludar a su mejor amiga Cristina.

Lleva siete minutos en el mismo enunciado: "Sabido que  $\log 2 = 0,3$ , calcula...". Cuando intenta resolver el logaritmo, ve sus dibujos desvaneciéndose en el charco de agua.

Ana piensa que no tiene tiempo de repetir las ilustraciones para el concurso. ¡Su gran oportunidad se escapa!, y sus lágrimas también. Mira su examen y siente que la vida no es tan fácil como las matemáticas.

# COMPARTE TU OPINIÓN



Identifica

¿Cuáles son las emociones relacionadas con las acciones de Ana?

---

---

---

---



¡Seamos empáticos!

¿Qué harías si te encontraras en la situación de este personaje? (visto desde afuera y en calma). Escribe tres (3) estrategias para que esta chica pueda vivir con paz y ser feliz consigo y con su entorno.

1. 

---

---
2. 

---

---
3. 

---

---

# 6. LUIS



LEE

Luis ha comenzado mal la mañana: Juan le ha empujado tan fuerte que trastabilló y sus apuntes de matemáticas han ido a parar al piso. Cuando Andrea y otros compañeros le ayudan a recogerlos Luis pensó que se quería morir: no le gusta tener tanta gente cerca, puede ver sus sonrisas de burla. Se colocó su capucha y apenas agradeció entre dientes.

Se sienta en su escritorio enrojecido y piensa que todos tienen la mirada sobre él y su acné. Arrima más la capucha de su sudadera hacia la cara y entierra la cabeza en sus apuntes.

Ha terminado el examen de matemáticas pero no se retira del salón. Espera impaciente que todos sus compañeros entreguen la prueba para ser el último en salir y evitar todas las miradas sobre él.

# COMPARTE TU OPINIÓN



Identifica

¿Cuáles son las emociones relacionadas con las acciones de Luis?

---

---

---

---



¡Seamos empáticos!

¿Qué harías si te encontraras en la situación de este personaje? (visto desde afuera y en calma). Escribe tres (3) estrategias para que este chico pueda vivir con paz y ser feliz consigo y con su entorno.

1. 

---

---

2. 

---

---

3. 

---

---





¡Puedes amar, reír, enfadarte,  
llorar, cantar, bailar...!  
¡Puedes conocer y conocerte...!  
¡Puedes ser libre y resiliente Pelusa!

“Yo puedo”, se terminó de editar en mayo de 2021 en los espacios creativos de 5Pelusas Books.

**5PELUSAS**  
books

[www.5pelusas.com](http://www.5pelusas.com) | [@5pelusas](https://www.instagram.com/5pelusas)