	IES CAIRASCO DE FIGUEROA	
Gobierno de Canarias, Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes	MATERIA: PROMECO DEPARTAMENTO: ORIENTACIÓN PROFESORADO QUE LA IMPARTE: LAURA L. CABRERA VEGA	

Hola a todos/as,

Mientras dure el confinamiento por alerta sanitaria y no nos podamos reunir y trabajar juntos, vamos a ir rellenando este **DIARIO**. Pueden imprimirlo, o pueden ir copiando las actividades poco a poco en su cuaderno.

En él hay ejercicios y juegos que nos harán repasar cosas que ya hemos aprendido y así las ponemos en práctica, y otros que nos enseñarán cosas nuevas.

¿CÓMO RELLENARLO? Lo ideal es que cada día de confinamiento se lo dediquen a un "Día" del diario, pero si no consiguen llevar este ritmo, háganlo días alternos (un día sí y uno no).

Aunque hay un orden marcado (Día 1, Día 2,…), si un día les cuesta más una actividad, hagan la de otro día, y ya volverán a esa en otro momento.

Lo importante es que **HAGAN TODAS LAS ACTIVIDADES**, porque cuando nos incorporemos las vamos a comentar juntos. Si alguno/a no realiza las actividades, nos iremos viendo en sus clases hasta que los demás las hayamos terminado de corregir en grupo.

Un abrazo y ¡ánimo!

	IES CAIRASCO DE FIGUEROA	
Gobierno de Canarias, Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes	MATERIA: PROMECO DEPARTAMENTO: ORIENTACIÓN PROFESORADO QUE LA IMPARTE: LAURA L. CABRERA VEGA	

MI DIARIO DE ACTIVIDADES (1)

(CONFINAMIENTO POR ALERTA SANITARIA)

	IES CAIRASCO DE FIGUEROA	
Gobierno de Canarias, Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes	MATERIA: PROMECO DEPARTAMENTO: ORIENTACIÓN PROFESORADO QUE LA IMPARTE: LAURA L. CABRERA VEGA	

Sabemos que hay muchas EMOCIONES que podemos sentir, pero en esta página vamos a resumirlas diferenciando si me he sentido BIEN, MAL O UN POCO DE LAS DOS durante la MAÑANA, por la TARDE y por la NOCHE, dibujando la CARA correspondiente. Si te olvidas un día, puedes hacerlo al día siguiente recordando cómo te has sentido el día anterior.

	Mañana	Tarde	Noche
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			

	IES CAIRASCO DE FIGUEROA	
Gobierno de Canarias, Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes	MATERIA: PROMECO DEPARTAMENTO: ORIENTACIÓN PROFESORADO QUE LA IMPARTE: LAURA L. CABRERA VEGA	

DÍA 1

Hoy vamos a pensar en cómo nos sentimos.

- Escribe en el siguiente recuadro como te sientes en este momento:

- ¿Por qué te sientes así? ¿Qué ha pasado para que te sientas de esa manera?

- ¿De qué color es tu sentimiento? Colorea el círculo con ese color, despacio y sin salirte de los bordes.

- Si te gusta cómo te sientes ahora, escribe cuál crees que es la razón para que puedas volver a ese sentimiento si en algún momento lo necesitas.

-

- Si no te gusta cómo te sientes y te apetece cambiarlo, ¿Por qué sentimiento o sentimientos lo cambiarías? (Te pongo una lista con algunos sentimientos positivos y otros negativos)

-

(Positivos: Felicidad, amor, esperanza, motivación, pasión, diversión, entusiasmo, agradecimiento, alivio,…)

(Negativos: Enfado, ira, miedo, tristeza, preocupación, culpa, frustración, vergüenza, ansiedad,…)

Recuerda que todos los sentimientos son importantes y nos dicen algo de nosotros mismos, y cada vez que nos paramos a pensar en ellos nos conocemos un poquito más.

- Piensa y escribe <u>al menos</u> 3 cosas que tú puedas hacer para intentar cambiarlo:

1.-

2.-

3.-

…

Para terminar, ponte una canción que te guste mucho (sin molestar a los que te rodean), y expresa cantando, bailando o dibujando lo que esa canción te hace sentir.

♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪

	IES CAIRASCO DE FIGUEROA	
Gobierno de Canarias, Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes	MATERIA: PROMECO DEPARTAMENTO: ORIENTACIÓN PROFESORADO QUE LA IMPARTE: LAURA L. CABRERA VEGA	

DÍA 2

La actividad de hoy va dirigida a que compartas cosas con las personas con las que estás recluido/a en casa. Puedes hacerlo entre dos personas, pero mientras más gente participe más divertido será. Necesitarán papel y algo para escribir (bolígrafo, lápiz, rotulador,…)

JUEGO: ¿Conoces realmente a tu familia?

- **Reúne a todas las personas que quieran participar** en una habitación y procura que se sienten en círculo o alrededor de una mesa. Intenta que no haya nada que los distraiga (tele, móviles, play,…). **Tú serás el director o directora del juego**. Deberás hacer una pregunta por turno, y cada uno/a (incluido/a tú mismo/a) deberá escribir en un papel la respuesta sin que los demás lo lean. Una vez hayan terminado de escribir, empezarás tú diciendo en alto qué crees que ha respondido la persona que tienes a tu izquierda. Después esa persona dirá lo que cree que ha puesto la persona de su izquierda, y así sucesivamente.

- **Aquí tienes unas cuantas preguntas**, pero te puedes inventar las que quieras adaptándolas a tu familia para que sean más divertidas y descubran cosas nuevas los unos de los otros.
    a) ¿Cuál es tu color favorito?
    b) ¿Cuál es tu comida favorita?
    c) ¿Qué tipo de ropa no te pondrías nunca?
    d) ¿Dónde te gustaría ir de vacaciones?
    e) ¿Qué personaje de película o serie te gustaría ser?
    f) Si fueras a una isla desierta y solo te pudieras llevar dos objetos ¿Cuáles serían?
    g) Si pudieras tener un superpoder ¿Cuál sería?
    h) Si pudieras viajar al pasado o al futuro ¿Cuál de los dos elegirías?

	IES CAIRASCO DE FIGUEROA	
Gobierno de Canarias, Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes	MATERIA: PROMECO DEPARTAMENTO: ORIENTACIÓN PROFESORADO QUE LA IMPARTE: LAURA L. CABRERA VEGA	

DÍA 3

Hoy vamos a dedicarle un rato a repasar la ESCUCHA ACTIVA.

- Para practicar, vas a pedirle a alguien que te cuente algo que le haya pasado, algo que le preocupe, o simplemente algo que te quiera contar a ti.
    a) ¿Con quién has practicado?
    b) ¿Qué es lo que te ha resultado más difícil? ¿Y lo más fácil?

¡RECUERDA!:

- ESCUCHA EL CONTENIDO. No vale con **oír** lo que nos cuentan. Debemos **prestar atención**. Mientras alguien nos esté contando algo, no debemos utilizar el móvil, hablar con otra persona, o distraernos con la tele u otra cosa.

-ESCUCHAR LA INTENCIÓN. No es lo mismo oír que escuchar. Debemos **interesarnos** por lo que nos están contando. Piensa que aunque para ti no sea importante para la otra persona lo es.

-VALORA LA COMUNICACIÓN NO VERBAL. Ten en cuenta sus **gestos**, su forma de moverse, de poner las manos, etc. La comunicación no verbal nos dice mucho acerca del **mensaje** que nos están transmitiendo.

-CONTROLA TU PROPIA COMUNICACIÓN NO VERBAL Y TUS EMOCIONES. Si mientras alguien nos habla nosotros expresamos nuestras propias emociones con palabras o gestos, estaremos **impidiendo** que la otra persona se exprese libremente.

-ESCUCHA SIN JUZGAR. Cuando escuches a alguien **no juzgues** cada cosa que te está contando. Esa persona necesita ser escuchada por ti, no ser juzgada.

(INTENTA PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA CADA VEZ QUE TE ENCUENTRES EN UNA SITUACIÓN QUE LO REQUIERA)

	IES CAIRASCO DE FIGUEROA	
Gobierno de Canarias, Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes	MATERIA: PROMECO DEPARTAMENTO: ORIENTACIÓN PROFESORADO QUE LA IMPARTE: LAURA L. CABRERA VEGA	

DÍA 4

Hoy vamos a hablar de 4 palabras muy importantes de las que nos solemos olvidar cuando nos comunicamos con los demás y que deberían estar incorporadas de forma natural en nuestro día a día.

LA FUERZA DE LAS PALABRAS

Del mismo modo que cuando decimos palabras malsonantes las personas a las que van dirigidas reaccionan de forma negativa, utilizar las siguientes palabras suele generar una reacción positiva en la persona que lo recibe.

GRACIAS	PERDÓN
POR FAVOR	LO SIENTO

- La actividad consiste en que utilices cada una de estas palabras con una persona diferente (una palabra por persona) y escribas aquí con quién las has utilizado y el contexto (por ejemplo: "Gracias" lo utilicé con mi hermano para agradecerle que me ayudara con mis tareas).

GRACIAS:

PERDÓN:

POR FAVOR:

LO SIENTO:

	IES CAIRASCO DE FIGUEROA	
Gobierno de Canarias, Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes	MATERIA: PROMECO DEPARTAMENTO: ORIENTACIÓN PROFESORADO QUE LA IMPARTE: LAURA L. CABRERA VEGA	

DÍA 5

Hoy vamos a trabajar LA AUTOESTIMA. ¿Cuántas veces has pensado o dicho en alto frases como "yo no puedo", "yo no valgo", "yo soy tonto/a", "yo soy feo/a", "nadie me quiere"?

- Para ello lo primero que vas a hacer es completar las siguientes frases (NO VALE PONER PALABRAS COMO "NADA", "NUNCA", "NO SÉ"). Dedícales el tiempo necesario para pensarlas.

  Una de las cosas que me gusta de mi es……

  ……

  Una de las cosas que mejor hago es……

  ……

  Una de las mejores ideas que he tenido es……

  ……

  Una de las partes de mi cuerpo que más me gustan es……

  ……

  Me siento orgulloso/a de mí mismo/a cuando……

  ……

- AHORA REFLEXIONA Y ESCRÍBELO:
  - ✓ ¿Crees que te valoras lo suficiente?
  - ✓ ¿Crees que te valoras demasiado?
  - ✓ Después de hacer el ejercicio ¿has descubierto algún valor tuyo en el que no te habías parado a pensar?

	IES CAIRASCO DE FIGUEROA	
Gobierno de Canarias, Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes	MATERIA: PROMECO DEPARTAMENTO: ORIENTACIÓN PROFESORADO QUE LA IMPARTE: LAURA L. CABRERA VEGA	

DÍA 6

Hoy vamos a SEGUIR trabajando con LA AUTOESTIMA.

¿Sabes lo que son **LOS PENSAMIENTOS ERRÓNEOS**? Son pensamientos que tenemos que nos hacen que nuestra autoestima baje.

¿Cómo los reconozco? Hay varios mecanismos que hacen que tengamos este tipo de pensamientos, pero hoy vamos a ver dos, la **HIPERGENERALIZACIÓN y la AUTOACUSACIÓN**.

HIPERGENERALIZACIÓN: Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.

Palabras ejemplos:

- **Todo el mundo…**
- **Siempre...**
- **Nadie...**

AUTOACUSACIÓN: Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.

Palabras ejemplos:

- **Siempre lo estropeo todo...**
- **La culpa es mía...**

	IES CAIRASCO DE FIGUEROA	
Gobierno de Canarias, Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes	**MATERIA: PROMECO DEPARTAMENTO: ORIENTACIÓN PROFESORADO QUE LA IMPARTE: LAURA L. CABRERA VEGA**	

- LA ACTIVIDAD consiste en que cambies los siguientes pensamientos erróneos en pensamientos positivos:

	Ana se ha reído. Seguro que se ríe de mí. Todos se burlan de mí.
	Ejemplo: *No sé por qué se ha reído Ana. Pueden haberle contado algo gracioso. Puede que haya alguien que se burle de mí, pero tengo muchos amigos/as que no lo hacen y son mucho más importantes que esa persona.*

	He suspendido muchas asignaturas. Nunca conseguiré aprobarlas. Los profesores me tienen manía.

	Andrew contó mi secreto. No se puede confiar en nadie. Todo el mundo me engaña.

	Mi pelo es feo. Con lo feo/a que soy nadie se va a fijar en mí.

	IES CAIRASCO DE FIGUEROA	
Gobierno de Canarias, Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes	MATERIA: PROMECO DEPARTAMENTO: ORIENTACIÓN PROFESORADO QUE LA IMPARTE: LAURA L. CABRERA VEGA	

DÍA 7

Hoy vamos a dedicar un rato a revisar la primera página donde has ido poniendo cómo te sentías cada día.

- Primero pinta de un color que te guste las caritas sonrientes.
- Luego pinta de otro color muy diferente las caritas tristes.
- Una vez hayas terminado de pintarlas, contesta:
  a) ¿Qué color resalta más?
  b) ¿A qué crees que se debe?
  c) ¿Crees que ese color define tu estado de ánimo general?
  d) ¿Te gusta el resultado?
  e) ¿Quieres cambiarlo? ¿Crees que necesitarías ayuda en caso afirmativo? ¿Sabes pedir ayuda y recibirla?