

El apartado para CONOCERSE MEJOR se encuentra en las páginas 44-47 del manual EL JUEGO DE DIMEDIGO.



1 Lee la historia de la gorrión Nipío de la página 44 y contesta las siguientes preguntas:

a) ¿Alguna vez te ha ocurrido algo parecido a lo que le sucedió a Nipío? ¿Cómo te sentiste?

a) ¿Conoces a alguien que se parezca a ella? ¿Cómo crees que le podrías ayudar?

2 Conoce a los hermanos gorrión leyendo las páginas 46 y 47.

Juega a identificar a los miembros de tu familia, a tus amigos o a tus compañeros de clase con los diferentes gorriones. ¿A quién se parece más cada uno?

CONOCERSE

3 Pequeño test de AUTOCONOCIMIENTO

Contesta las siguientes preguntas de la forma más sincera posible:

✓ ¿Cuál es tu animal, tu color y tu comida favoritos?

✓ ¿Cuál es tu libro favorito?

✓ ¿Cuáles crees que son tus mayores cualidades?

✓ ¿Qué es lo que más te gusta de ti?

✓ ¿Crees que hay algo en ti que podrías mejorar? ¿Qué?

✓ ¿Cuál es tu asignatura favorita? ¿Y la que más detestas?

✓ ¿Qué te gustaría ser de mayor?

✓ Si tuvieran un problema, ¿a quién le pedirías ayuda?



✓ ¿Qué cosas te hacen feliz?

✓ ¿Hay algo que te preocupe? ¿Qué?

✓ ¿Qué cosas te producen vergüenza?

✓ Si pudieras pedir tres deseos, ¿qué pedirías?

✓ ¿Qué cosas te asustan? ¿Por qué?

✓ ¿Qué cosas hacen que te enfades?

✓ ¿Hay algo que te gustaría contar y que aún no has contado?

✓ ¿Hay algo en ti que crees que te hace diferente? ¿Qué es? ¿Te gusta?

✓ ¿Qué es lo que más te gusta y lo que menos te gusta del colegio?

✓ ¿Hay algo que te ponga triste? ¿Qué?

✓ ¿Te gustaría darle las gracias a alguien? ¿Por qué les estás agradecido?

**EXPRESAR LAS EMOCIONES se encuentra en las páginas
68-69 y 70-71 del manual EL JUEGO DE DIMEDIGO.**

1 Lee la historia del castor Oto de la página 68 y contesta las siguientes preguntas:

- a) Si un buen amigo te anunciara que se muda de ciudad, ¿cómo te sentirías? ¿Crees que actuarías igual que el castor Oto? ¿Cómo reaccionarías?



- b) Oto muestra enfado, pero en realidad está muy triste. ¿Te ha sucedido alguna vez que estando triste has mostrado enfado? Describe aquella ocasión y dibújala.



2 JUEGO DE PISTAS.

Para que las otras personas nos comprendan, debemos darles las pistas correctas sobre las emociones que sentimos. Clasifica los siguientes síntomas con la emoción correspondiente.



Lágrimas de pena / Sonrisa / Piel de gallina / Temblor / Sofoco / Silbido / Mirada perdida / Portazo / Grito de susto / Saltar / Desgana / Espasmo / Gruñido / Desánimo / Carcajada / Hablar poco.

ALEGRÍA	TRISTEZA	MIEDO	ENFADO

3 Expresa sin palabras las siguientes emociones intentado que los demás adivinen de qué emoción se trata:

✓ Alegría

✓ Tristeza

✓ Enfado

✓ Miedo

✓ Asco

✓ Sorpresa

✓ Celos

✓ Envidia

✓ Vergüenza

✓ Amor



**La ASERTIVIDAD se encuentra en las páginas 74-79
del manual EL JUEGO DE DIMEDIGO.**

1 Lee la historia del ratoncito Lito de la página 74 y contesta las siguientes preguntas:

a) ¿Por qué el ratoncito Lito se siente mal después de repartir todas sus galletas?



b) ¿Cómo debería de haber actuado para no sentirse así?

c) ¿Te ha sucedido alguna vez algo parecido? ¿Cómo te sentiste? Describe la situación y cómo te sentiste.

d) Teniendo en cuenta tu respuesta anterior, ¿cómo crees que deberías de haber actuado para no sentirte mal?

2 Lee la página 76 y explica con tus palabras qué es la **ASERTIVIDAD** :

3 Reflexiona sobre las siguientes frases sobre la **ASERTIVIDAD**:

- ✓ “Donde todos piensan igual, nadie piensa mucho”. Rodin.
- ✓ “No consigues armonía cuando todos cantan la misma nota”. Doung Floyd.
- ✓ “Nunca discutas, repite tu afirmación”. Robert Owen.
- ✓ “La mitad de nuestros problemas en la vida se deben a haber dicho que sí demasiado rápido o a haber dicho que no demasiado tarde”. Josh Billings.
- ✓ Más vale ponerse una vez colorado que ciento amarillo.

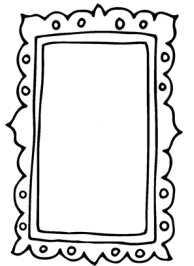


4 LA TÉCNICA DEL ESPEJO

Lee los **Tres Estilos de Comunicación** de las páginas 76 y 77. Después ponte delante de un espejo e interpreta el papel de María en cada uno de los estilos.

Sugerencias:

- a) Cuando interpretes el **estilo de comunicación pasivo**, recuerda no mirar a los ojos, mantener los hombros caídos y la cabeza baja. El tono de voz será bajo.
- b) Cuando interpretes el **estilo de comunicación asertivo**, mírate a los ojos en el espejo, sonríe levemente y habla con voz pausada y armoniosa. El tono de voz será medio.
- c) Cuando interpretes el **estilo de comunicación ofensivo**, levanta el tono de voz, habla rápido, mirando a los ojos desafiante.



Después de realizar el ejercicio, reflexiona:

—¿Con qué interpretación te has sentido más cómodo? ¿Por qué?

—¿En qué interpretación te has gustado más viéndote en el espejo? ¿Por qué?

5 Clasifica estas respuestas con el estilo de comunicación correspondiente.

No me da la gana / Me da igual / Prefiero tomar fresas / No importa / Me gusta más el color verde / Menuda fiesta más aburrida / Lo que vosotros prefiráis / Te ha quedado fatal / Quizás podríais mejorarlo un poco coloreando esta parte / El que sobre para mí / Qué asco de merienda / Preferiría no jugar a esto.

ESTILO PASIVO	ESTILO ASERTIVO	ESTILO OFENSIVO



La EMPATÍA se encuentra en las páginas 68-69 y 72-73 del manual EL JUEGO DE DIMEDIGO.

1 Lee la historia del castor Oto de la página 68-69 y contesta la siguiente pregunta:

Osami le dice a Oto: *Entiendo cómo te sientes. Si mi amiga Triza se mudara me sentiría muy triste y desdichada.* ¿Crees que de esta forma Osami demuestra que se está poniendo en el lugar del castor?



2 Lee las páginas 72-73 y explica con tus palabras qué es la EMPATÍA :

3 Reflexiona sobre las siguientes frases sobre la EMPATÍA:

- ✓ Imagina que te sucediera a ti.
- ✓ No quieras para los demás lo que no quieres para ti.
- ✓ Ponte en su lugar y camina en sus zapatos.
- ✓ Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti.
- ✓ “Déjame entrar, déjame ver algún día como ven tus ojos”. Julio Cortázar (Rayuela).

4 Para desarrollar una buena **EMPATÍA** es necesario prestar atención tanto a las palabras como a la comunicación no verbal.

Conversa con alguna persona tratando de tener muy en cuenta:

- ✓ La postura.
- ✓ La mirada.
- ✓ El tono de voz.
- ✓ La expresión facial.
- ✓ Los gestos.
- ✓ La posición de los brazos y de las manos durante la conversación.

5 SER OTRA PERSONA

Esta actividad se puede realizar en familia o en el aula. Consiste en intercambiar los papeles con otra persona durante treinta minutos. Para ello puedes ponerte su ropa, intentar hablar de la misma forma, imitar sus costumbres...

Después de realizar el ejercicio reflexiona sobre las siguientes cuestiones:

- ✓ Has conseguido ponerte en la piel del otro.
- ✓ ¿Cómo te has sentido?
- ✓ ¿Qué es lo que más te ha gustado de “ser el otro”?
- ✓ ¿Hay algo que no te haya hecho sentir bien de este intercambio de papeles?
- ✓ ¿Crees que podrías cambiar algo para que la otra persona se sintiera mejor?



Los TRUCOS PARA EMPEZAR A ABRIRSE se encuentran en las páginas 64-67 del manual EL JUEGO DE DIMEDIGO.

1 Lee la historia de la tortuga Moira de la página 64-65 y contesta las siguientes preguntas:

a) ¿Cómo te hubieses sentido si te hubiera sucedido algo parecido a lo que le sucedió a la tortuga Moira?



b) ¿Crees que también te hubieras metido dentro de “un caparazón”? ¿Cómo hubieses reaccionado?

2 Lee los trucos que le da Osami a la tortuga Moira de las páginas 66-67.

a) ¿Qué truco te gusta más o crees que te podría funcionar? ¿Por qué?

b) ¿Tienes algún otro truco para abrirte a los demás? ¿Se te ocurre algún otro?

3 ESCRIBE TU DIARIO

¿Te animas a escribir tu propio diario? Para ello sigue los siguientes pasos:

Preparativos

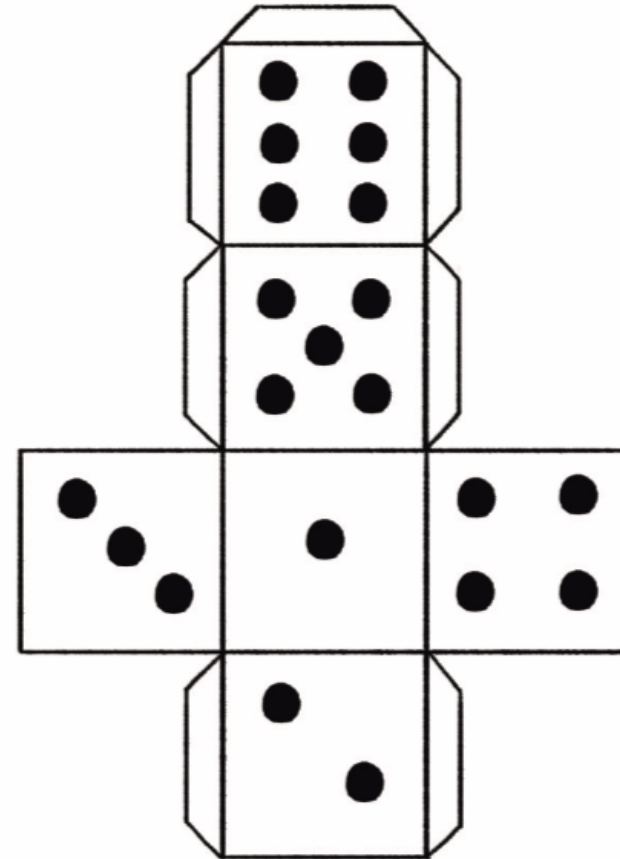
- ✓ Elige el diario ideal para ti. Ten en cuenta el tamaño, la cantidad de páginas... Busca una cubierta que te parezca preciosa o que se identifique contigo.
- ✓ Piensa el estilo que le vas a dar a tu diario. ¿Lo vas a encabezar con la fecha de cada día que escribas? ¿Le vas a poner un título a cada escrito?
- ✓ Elige un sitio especial para guardar tu diario. Si quieres que sea un diario secreto, deberá ser un buen escondite.

Escribe tu diario

- ✓ Elige un sitio y un horario para escribir en tu diario.
- ✓ Piensa que quieres escribir. ¿Vas a contar tus vivencias más importantes? ¿Anécdotas? ¿Sentimientos?
- ✓ Sé sincero contigo mismo.
- ✓ Añade detalles.
- ✓ Personalízalo con fotos y dibujos.



DADO Y FICHAS RECORTABLES



El juego de Dime Digo

PEGA **TU SECRETO** AQUÍ:



