

# “Cómo me siento”

## DESCRIPCIÓN DE LA MISIÓN

El conocimiento de uno mismo se desarrolla en paralelo a la expresión emocional y a la interacción social. Las habilidades emocionales nos sirven para expresar y controlar nuestros sentimientos de la manera más adecuada, y éstas pueden desarrollarse por medio del aprendizaje y la experiencia cotidiana.

El objetivo es que aprendan a conocerse mejor a sí mismos, identifiquen emociones y traten de comprenderlas, para que aprendan a controlarse y sepan gestionar sus emociones de una forma más adaptativa.

## CÓMO USAR EL MAPA

Cuando estéis a punto de finalizar cada Tip, deberéis recompensarle con una serie de puntos. Comprobaréis que en cada una de ellas se os indica la cantidad exacta de los mismos. Es entonces cuando debéis acudir al mapa de la misión correspondiente y anotar los puntos (o colorear la estrella, como preferáis) en el número de la Tip que acabáis de completar.

## ÁREAS



Reconocimiento  
de emociones



Autocontrol



Tolerancia a la  
frustración

## DIFICULTAD



EDAD : 4 - 12 años

DURACIÓN : 21 días

TIPS : 12

CRISTALES : 12



## RECUERDA QUE...

Cuanto más inmediato sea, más probabilidades habrá de que repita el comportamiento deseado. Sólo daréis los puntos cuando consiga el objetivo pactado de antemano, no en caso contrario. Deja que sea él/ella quien escriba los puntos o coloree la estrella, para que sea más consciente de su progreso y esté más motivado/a para continuar hasta el final.

“Cómo me siento”

Nombre: .....

Lema: .....

Premio: .....

Señal: .....

FIN DE LA  
MISIÓN