

# PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN COMPETENCIAS PERSONALES PARA ALUMNOS:

## BIENESTAR PSICOSOCIAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA



*Dykinson, S.L.*

María del Carmen Pérez Fuentes, María del Mar Molero Jurado,  
María del Mar Simón Márquez, Ana Belén Barragán Martín, África Martos  
Martínez, Pablo Molina Moreno, Silvia Fernández Gea, y Elena Martínez Casanova





**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN COMPETENCIAS  
PERSONALES PARA ALUMNOS: BIENESTAR PSICOSOCIAL EN  
EDUCACIÓN SECUNDARIA**

**Autores:**

**María del Carmen Pérez Fuentes**

**María del Mar Molero Jurado**

**María del Mar Simón Márquez**

**Ana Belén Barragán Martín**

**África Martos Martínez**

**Pablo Molina Moreno**

**Silvia Fernández Gea**

**Elena Martínez Casanova**



© Los autores NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Programa de intervención basado en competencias personales para alumnos: Bienestar psicosocial en educación secundaria”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar, así como los referentes a su investigación.

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

Editorial DYKINSON, S.L. Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid

Teléfono (+34) 91 544 28 46 - (+34) 91 544 28 69

e-mail: [info@dykinson.com](mailto:info@dykinson.com)

<http://www.dykinson.es>

<http://www.dykinson.com>

Consejo Editorial véase [www.dykinson.com/quienessomos](http://www.dykinson.com/quienessomos)

Madrid, 2025

ISBN: 979-13-7006-096-1

El presente libro se ha desarrollado gracias al proyecto de I+D+i PID2020-119411RB-I00, financiado por MCIN/ AEI/10.13039/501100011033/ y FEDER “Una manera de hacer Europa”.

Preimpresión realizada por los autores



<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	7
<b>1. INTELIGENCIA EMOCIONAL</b> .....	11
<i>Actividades para trabajar la inteligencia emocional</i> .....	13
<b>2. AUTOESTIMA</b> .....	35
<i>Actividades para trabajar la autoestima</i> .....	36
<b>3. RESILIENCIA Y OPTIMISMO</b> .....	45
<i>Actividades para la resiliencia y el optimismo</i> .....	47
<b>4. PROSOCIALIDAD Y COMUNICACIÓN ASERTIVA</b> .....	57
<i>Actividades para la prosocialidad y la comunicación asertiva</i> .....	59
<b>5. VALORES</b> .....	71
<i>Actividades para trabajar los valores</i> .....	72
<b>6. COFRE DEL TESORO</b> .....	85
<b>7. CONCLUSIONES</b> .....	86
<b>8. REFERENCIAS</b> .....	89
<b>SOLUCIONES</b> .....	93
<i>Soluciones: Actividades para trabajar la inteligencia emocional</i> .....	93
<i>Soluciones: Actividades para trabajar la autoestima</i> .....	95
<i>Soluciones: Actividades para la resiliencia y el optimismo</i> .....	96
<i>Soluciones: Actividades para la prosocialidad y la comunicación asertiva</i> .....	97
<i>Soluciones: Actividades para trabajar los valores</i> .....	101
<i>Soluciones: Cofre del tesoro</i> .....	104





## INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido/a! Este no es un manual cualquiera, es el inicio de tu propia aventura hacia el descubrimiento de un gran tesoro. A lo largo de estas páginas, te embarcarás en un viaje donde te explorarás y te desafiarás. Al final, podrás descubrirás el mayor tesoro al que cualquiera podemos aspirar...

### *¿Cómo funciona este viaje?*

Imagina que estás a punto de embarcarte en una travesía única. A lo largo de esta aventura, visitarás diferentes islas donde no solo encontrarás una bienvenida teórica, sino que enfrentarás actividades que pondrán a prueba tus competencias personales. A medida que vayas superando cada desafío en cada parada que hagas, lograrás desbloquear el acceso a la siguiente isla y ganarás una insignia, la cual será clave para resolver el enigma final dentro del cofre del tesoro. ¿Serás capaz de descifrarlo?

### *¿Qué significa eso de competencias personales?*

Las competencias personales se pueden definir como el conjunto de habilidades y capacidades que nos permiten interactuar de manera efectiva con nuestro entorno cercano a lo largo de las diferentes etapas de la vida. Estas competencias nos facilitan la toma de decisiones, la regulación de nuestras emociones y pensamientos, y la gestión de nuestros propios comportamientos (Barragán et al., 2021a; Molero et al., 2022b; Pérez-Fuentes et al., 2019).

Es esencial trabajar estas competencias en la adolescencia, ya que es una de las etapas vitales del desarrollo más vulnerables. Por esta causa, es importante trabajar la inteligencia emocional, la autoestima, la resiliencia y el optimismo, la prosocialidad y la comunicación asertiva, así como diversos valores (Molero et al., 2022a; Molero et al., 2019).

En este contexto, la experiencia de recorrer las cinco islas, cada una asociada a una competencia personal te ofrecerá un desafío personal. A lo largo del recorrido, deberás de realizar actividades específicas diseñadas para desarrollar cada una de las competencias personales propuestas (Molero et al., 2022c; Molero et al., 2023; Pérez-Fuentes et al., 2021).

### *¿En qué consiste cada competencia personal?*

La primera parada es la Isla de la Inteligencia Emocional, donde aprenderás a reconocer, manejar y gestionar de manera efectiva tus propias emociones y reconocer las de otras personas. Esto te permitirá mejorar tus relaciones sociales, resolver conflictos que puedan generarse, reducir tus niveles de estrés y crear ambientes más positivos. A



continuación, cruzarás hacia la Isla de la Autoestima, enfrentando desafíos para fortalecer tu propia confianza. Desarrollar una autoestima saludable incrementará tu capacidad para tomar decisiones, enfrentar desafíos y mejorar tu bienestar general. El recorrido continúa en la Montaña de la Resiliencia y el Optimismo, donde trabajarás en ver el lado positivo ante las dificultades, ya que estas habilidades son fundamentales para afrontar la adversidad y superar los desafíos de manera efectiva. Posteriormente, visitarás la Isla de la Prosocialidad y la Comunicación Asertiva, donde perfeccionarás tus habilidades para relacionarte y expresar tus ideas con respeto. Aquí, aprenderás a fomentar la cooperación y la solidaridad, lo que no solo fortalecerá tus relaciones personales, sino que también contribuirá a crear un entorno de diálogo más respetuoso y enriquecedor para cualquier persona. Finalmente, tu viaje culminará en la Isla de los Valores, donde reflexionarás sobre cuáles son los valores que realmente guían tus decisiones y comportamientos.

### *Descubre, crea, avanza*

Cada sección de este manual tiene como objetivo darte algo valioso para tu día a día. No hay prisa ni necesidad de apurarse; el verdadero propósito es que, al final de esta travesía, mires hacia atrás y veas lo que has crecido y todo lo que has podido aprender. Ten en cuenta que, en algunas ocasiones, habrá retos cuyas soluciones podrás encontrar en las páginas del final del manual (se indicará la página en la que se puede consultar). Otras veces, no habrá respuestas correctas o incorrectas, sino que deberás contestar lo que tú consideres oportuno. Adelante, ahora sí, la aventura empieza ahora, y el mayor tesoro que puedes descubrir... eres tú.



**EL ACCESO A LA ISLA “INTELIGENCIA EMOCIONAL” SE HA DESBLOQUEADO PARA QUE ACCEDAS CUANDO QUIERAS**



**1. INTELIGENCIA EMOCIONAL**



**2. AUTOESTIMA**



**3. RESILIENCIA Y OPTIMISMO**

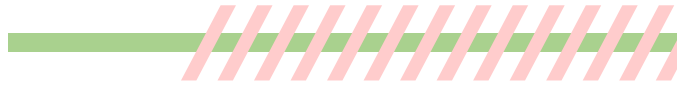


**4. PROSOCIALIDAD Y COMUNICACIÓN ASERTIVA**



**5. VALORES**





## 1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Te damos la bienvenida a la Isla de la [Inteligencia Emocional](#).

Tradicionalmente, el término “inteligencia” se ha asociado exclusivamente con lo académico, es decir, se ha considerado como inteligente a quien posee amplios conocimientos en áreas como historia, literatura o matemáticas. Sin embargo, al analizar la evolución del concepto, se encuentran numerosos antecedentes que apuestan por una visión más amplia de la inteligencia, incorporando las emociones como un componente fundamental.

La teoría de las inteligencias múltiples (Gardner, 1983) amplió la concepción tradicional de la inteligencia, que solía reducirse al cociente intelectual, para incluir otras capacidades. Entre estas, se introdujo la “inteligencia interpersonal”, definida como la habilidad para entender y empatizar con los sentimientos y pensamientos de otras personas, así como para interactuar y liderar de manera efectiva. Asimismo, presentó la “inteligencia intrapersonal”, que se refiere a la capacidad de reflexionar sobre los propios sentimientos y pensamientos, estableciendo objetivos y actuando de manera coherente con ellos.

El término “[Inteligencia Emocional](#)” (IE) fue popularizado por el psicólogo estadounidense Daniel Goleman en su libro *Emotional Intelligence* (1995), donde destacó su importancia como un factor clave para el éxito tanto en la vida personal como en la profesional. Se argumentó que la IE puede ser más determinante que el coeficiente intelectual (CI) en la consecución de objetivos y en el bienestar general de las personas.

Posteriormente, Mayer y Salovey (1997) definieron la IE como la capacidad para percibir, valorar, expresar y regular las emociones de manera efectiva tanto en uno mismo como en otras personas. Su modelo propuso cuatro dimensiones clave:

**Percepción emocional:** Es la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones, así como las emociones de otras personas. Implica saber interpretar señales como expresiones faciales, tono de voz y gestos para entender qué emociones están presentes en una situación.

**Facilitación emocional:** Las emociones también juegan un papel importante en nuestro pensamiento y toma de decisiones. Esta dimensión se centra en cómo las emociones pueden facilitar el proceso de pensamiento y enriquecer nuestro aprendizaje al conectar nuevas experiencias con emociones pasadas.

**Comprensión emocional:** Implica la capacidad de interpretar la complejidad emocional, entender las causas subyacentes de las emociones y etiquetarlas



adecuadamente. Esto nos ayuda a navegar nuestras propias emociones y a comprender mejor las emociones de otras personas en diferentes contextos y situaciones.

**Regulación emocional:** Esta dimensión es clave para manejar nuestras emociones de manera constructiva. Incluye habilidades como gestionar el estrés, controlar impulsos y promover emociones positivas tanto en nosotros mismos como en nuestras interacciones con otras personas.

Comprender estas dimensiones nos invita a reflexionar sobre cómo gestionamos nuestras propias emociones y cómo interpretamos las de otras personas. Este autoconocimiento constituye el primer paso para desarrollar una mayor inteligencia emocional, lo que a su vez contribuye a un crecimiento personal y social más equilibrado (Fernández et al., 2023a; Gázquez et al., 2022; Molina et al., 2024; Tortosa et al., 2023).

Entonces, la IE es la capacidad para reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como para identificar las emociones de otras personas.

Se han llevado a cabo numerosos estudios que han demostrado que la IE está estrechamente ligada al bienestar psicológico. Las personas con alta IE suelen experimentar menos síntomas de depresión y ansiedad, ya que son capaces de manejar el estrés de manera más efectiva. Su capacidad para autorregular sus emociones les permite afrontar mejor los eventos negativos, manteniendo una actitud positiva frente a las adversidades (Barragán et al., 2021b; Jiménez-Rodríguez et al., 2022; Martínez et al., 2024).

Por otro lado, la empatía y las habilidades sociales bien desarrolladas están asociadas con una mayor satisfacción en las relaciones personales, ya que facilitan una comunicación más efectiva y una mayor conexión emocional con otras personas. Al comprender y gestionar las emociones propias y ajenas, podemos mejorar nuestras relaciones, aumentar nuestra satisfacción vital y ser más efectivos en nuestra vida diaria. Esto no solo repercute en la felicidad personal, sino también en la creación de comunidades más cohesionadas y solidarias. En definitiva, la IE es fundamental para el éxito en el ámbito personal y profesional y, afortunadamente, puede aprenderse con el tiempo a través de la práctica (Fernández et al., 2024b; Molina et al., 2023).



### *Actividades para trabajar la inteligencia emocional*

Ya estás en la Isla de la **Inteligencia Emocional**, donde encontrarás retos que te ayudarán a reconocer y manejar tus emociones. Una vez completes todos los retos propuestos, tendrás todo lo necesario para continuar con tu travesía. ¡Adelante!





**Actividad 1.** Toma un momento para observar esta imagen:



- ◆ A continuación, cierra los ojos y trata de no pensar en el elefante rosa durante 30 segundos.





◆ ¿Qué ha sucedido? ¿Te ha sido fácil o difícil dejar de pensar en el elefante rosa?

---

---

---

---

---

---

---

---

◆ Escribe a continuación cómo te has sentido al intentar no pensar en algo en concreto:

---

---

---

---

---

---

---

---



- ◆ ¿Te suele ocurrir o te ha ocurrido alguna vez esta situación en la que intentas no pensar en algo en concreto, pero no puedes dejar de hacerlo? Reflexiona sobre esto y explica tu experiencia al respecto.

---

---

---

---

---

---

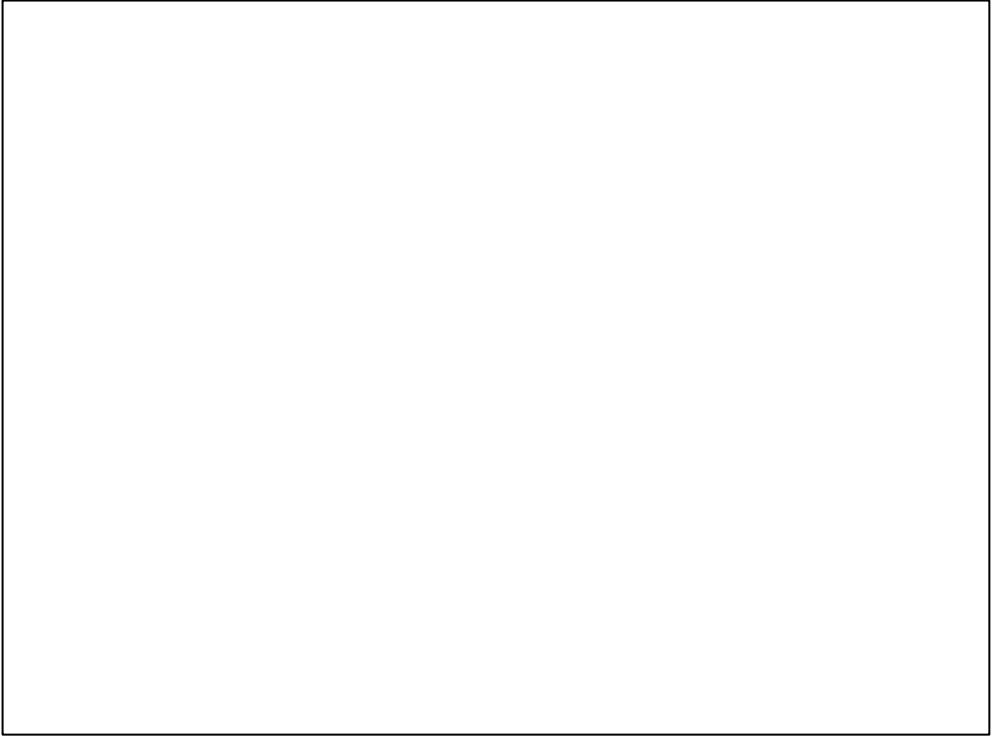
---

---

**El apartado de Soluciones: Actividades para trabajar la inteligencia emocional se encuentra en la página 93.**



**Actividad 2.** Dibuja la silueta de tu cuerpo en el siguiente espacio:



- En primer lugar, escribe tu nombre sobre la silueta.
- Ahora, señala las emociones que aparecen con más frecuencia en tu día a día (alegría, tristeza, enfado, vergüenza, miedo, ansiedad...). Escribe cada una de las emociones que experimentes en el lugar de tu cuerpo donde las sientes. Por ejemplo, si cuando estás enfadado sientes la tensión en el pecho, escribe “enfado” en esta zona de la silueta.
- A continuación, haz lo mismo con pensamientos y con otras sensaciones que experimentes.
- Por último, añade al dibujo alguna prenda de vestir o algún complemento que te guste o que tú sueles llevar (por ejemplo: gorra, reloj, zapatillas...).



◆ ¿Te ha resultado fácil reconocer tus emociones, pensamientos y sensaciones, e identificar en qué parte de tu cuerpo las sientes?

---

---

---

---

---

◆ Escribe alguna situación reciente en la que hayas sentido algo de eso que sueles sentir o pensar.

---

---

---

---

---

---

◆ Ahora, mira todo lo que has escrito en tu dibujo. Cuenta todo lo que has escrito que forma parte de ti.

---

---

---

---

---

---



- ◆ Vuelve a mirar la silueta de ti mismo y reflexiona sobre lo siguiente: ¿quién contiene todas las cosas incluidas en la silueta?

---

---

**El apartado de Soluciones: Actividades para trabajar la inteligencia emocional se encuentra en la página 93.**

**Actividad 3.** Imagina que eres la persona protagonista de las siguientes 10 situaciones que te presentamos a continuación. Reflexiona sobre lo que sentirías en cada una y escribe cómo expresarías esos sentimientos de manera adecuada.

Situación 1: Tienes que hacer un trabajo de clase en grupo, pero un compañero te dice que no está nada de acuerdo en ninguna de las ideas que aportas para realizar la tarea.

A) ¿Qué sentirías?

---

---

---

---

B) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

---

---



**Situación 2:** Recibes una llamada de tu familia con una gran noticia: cenaréis en tu restaurante favorito.

A) ¿Qué sentirías?

---

---

---

---

B) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

---

---

**Situación 3:** Una amiga te confiesa que ha estado teniendo problemas en casa y que a menudo pelea con su familia e incluso han llegado a las manos.

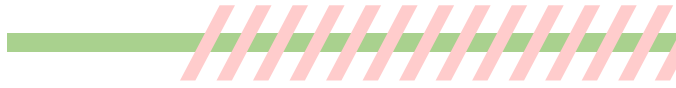
A) ¿Qué sentirías?

---

---

---

---



B) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

---

---

Situación 4: Una amiga te felicita por lo bien que has hecho tu último examen.

A) ¿Qué sentirías?

---

---

---

---

B) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

---

---



**Situación 5:** Te informan de que habrá un cambio académico que te supone estudiar asignaturas nuevas que no has visto antes.

A) ¿Qué sentirías?

---

---

---

---

B) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

---

---

**Situación 6:** Las personas de tu pandilla quedan sin ti y te enteras por las fotos que han subido a las redes sociales.

A) ¿Qué sentirías?

---

---

---

---



B) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

---

---

Situación 7: Estudias mucho para un examen, pero finalmente suspendes por unas décimas.

A) ¿Qué sentirías?

---

---

---

---

B) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

---

---



Situación 8: Te enteras de que alguien ha difundido un rumor falso sobre ti en el instituto.

A) ¿Qué sentirías?

---

---

---

---

B) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

---

---

Situación 9: Tu mejor amiga empieza a pasar más tiempo con otras personas y crees que os estáis distanciando.

A) ¿Qué sentirías?

---

---

---

---



B) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

---

---

Situación 10: Un amigo te pide ayuda para hacer algo que tú sabes que está mal, como copiar en un examen.

A) ¿Qué sentirías?

---

---

---

---

B) ¿Cómo lo expresarías?

---

---

---

---



**Actividad 4.** Toma un momento para pensar en algo que te haya ocurrido recientemente y que te haya generado una fuerte emoción (una agradable y otra desagradable). Reflexiona y escribe qué emoción experimentaste, qué desencadenó esa emoción y cómo reaccionaste ante ella. Finalmente, anota una estrategia que podrías usar en el futuro para gestionar la situación de otra manera. Puedes usar la siguiente tabla para anotar tus respuestas:

	AGRADABLE	DESAGRADABLE
Describe la situación		
Emociones y pensamientos que aparecieron		
Respuesta/s (acción/es que llevaste a cabo)		

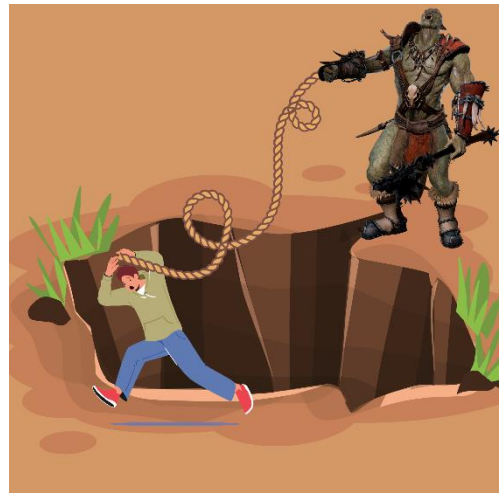


	AGRADABLE	DESAGRADABLE
Consecuencias a corto plazo de tu reacción		
Consecuencias a largo plazo de tu reacción (si sigues respondiendo de la misma manera)		
¿Volverías a actuar así o en el futuro actuarías de otra manera? Si es de otra manera, ¿cómo?		
Por último, presta atención a lo que has escrito en el apartado de “consecuencias a largo plazo” y reflexiona sobre el impacto que tienen tus acciones en tu vida y si encajan con cómo quieres que sea tu vida en el futuro		



### Actividad 5. La lucha con el monstruo.

Imagina que las dificultades, los problemas y los pensamientos que te generan malestar (como el miedo, la tristeza, la ira, la culpa, la vergüenza, la ansiedad, etc.) son un monstruo y tú estás unido a él por una cuerda. Entre tú y el monstruo hay un precipicio. Mientras el monstruo está tranquilo y adormilado, no puedes verlo; sin embargo, en el momento en que despierta, se vuelve insoportable y sientes la necesidad de tirar de la cuerda para intentar deshacerte de él, arrojándolo al precipicio. Al tirar de la cuerda, parece que el monstruo se cansa y deja de molestarte. Sin embargo, a largo plazo, cuanto más tiras, más grande y fuerte se vuelve el monstruo, acercándose al borde del precipicio. Debes estar atento a si el monstruo se levanta, para tirar de la cuerda e intentar que caiga y desaparezca. Pero cuando haces esto, el monstruo también tira de la cuerda, lo que te acerca aún más al precipicio, haciendo que tú estés más cerca de caer. Puede que no te guste estar atado al monstruo, pero eso es algo que no se puede cambiar.



◆ Reflexiona sobre la metáfora:

Entonces, ¿qué ocurriría si sigues tirando de la cuerda durante mucho tiempo?

---

---

---

---



¿Cómo te sentirías al respecto en el futuro? ¿Y qué pasaría con el monstruo?

---

---

---

---

Ahora, llevando la metáfora a la vida real, piensa en un ejemplo que represente al monstruo en tu vida.

---

---

---

---

Si la metáfora sugiere que tirar de la cuerda significa intentar deshacerte de alguna emoción que te molesta mucho, ¿qué conductas crees que serían equivalentes a “tirar de la cuerda” en tu vida? Por ejemplo, ¿sería distraerte viendo televisión, evitar hablar sobre tus sentimientos o enojarte contigo mismo por sentir lo que sientes?

---

---

---

---



¿Qué efecto crees que tiene el “tirar de la cuerda” en tu vida?

---

---

---

---

¿Qué alternativa se te ocurre a “tirar de la cuerda”?

---

---

---

---

**El apartado de Soluciones: Actividades para trabajar la inteligencia emocional se encuentra en la página 93.**



**Has llegado al final de tu travesía por la Isla de la Inteligencia Emocional**

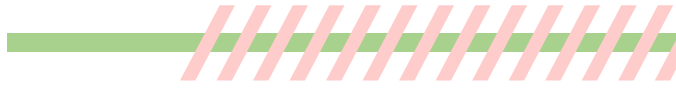
**¡Enhorabuena! Aquí tienes tu insignia de recompensa, será muy útil al final de la aventura**







**HAS DESBLOQUEADO EL ACCESO A LA ISLA “AUTOESTIMA”.  
¡ADELANTE!**



**1. INTELIGENCIA EMOCIONAL**



**2. AUTOESTIMA**



**3. RESILIENCIA Y OPTIMISMO**



**4. PROSOCIALIDAD Y COMUNICACIÓN ASERTIVA**



**5. VALORES**





## 2. AUTOESTIMA

Te damos la bienvenida a la **Isla Autoestima**.

El término “**autoestima**” se refiere a la relación que hay entre las expectativas de una persona y los logros que consigue. La autoestima se definió como una evaluación del valor personal, basada en su relevancia para la identidad y el bienestar general (Rosenberg, 1965). La autoestima no es permanente, sino que varía en el tiempo y puede verse influida por una gran variedad de factores (Fernández et al., 2023b; González y Molero, 2024), tanto personales como ajenos a una persona. Según Silva-Escorcia y Mejía-Pérez (2015), la autoestima se conforma de cuatro pilares: la autoeficacia, la autodignidad, el autoconcepto y la autorrealización.

- La **autoeficacia** se refiere a la creencia que tiene una persona sobre su propia capacidad para alcanzar diversos logros o tareas específicas, lo cual motiva a las personas a esforzarse más en los propósitos más difíciles.
- La **autodignidad** es el valor que creemos que tenemos cada uno, así como la percepción de respeto y amor que merecemos. Esto es muy importante para mantener una actitud positiva y resiliente ante las adversidades.
- El **autoconcepto** engloba el conjunto de creencias y percepciones que una persona tiene sobre sí misma, incluyendo sus habilidades, características y actitudes personales.
- La **autorrealización** hace referencia al potencial que cada uno posee para lograr diversas metas personales, consiguiendo satisfacción y crecimiento personal.

Por otro lado, López (2017) propuso que la autoestima es el juicio o evaluación que una persona realiza sobre su valía personal, incluyendo la percepción de sus propias habilidades, logros y cualidades personales. En este proceso de evaluación propia destacan la autoimagen y el autoconcepto, elementos clave que establecen cómo se percibe y desarrolla uno mismo en su vida diaria (Simón et al., 2017; Núñez et al., 2021). La autoimagen se refiere a la percepción que una persona tiene de su apariencia física y sus capacidades, mientras que el autoconcepto se relaciona con la percepción de sus competencias y habilidades en diversas áreas de la vida.

Comprender la importancia del papel de la valoración propia y cómo afecta a lo que las personas piensan y creen sobre sí mismas, así como a las relaciones que establecen con otras personas y al logro de determinadas metas, puede ser el primer paso hacia una mejora significativa en nuestra autoestima (Fernández et al., 2024a; González y Molero, 2023a; Martínez-Casanova et al., 2024).



### *Actividades para trabajar la autoestima*

Has llegado a la Isla de la Autoestima, donde te enfrentarás a desafíos para fortalecer tu propia confianza. Una vez completes todos los retos propuestos, serás capaz de continuar con tu travesía. ¡Adelante!





**Actividad 1.** Busca las distintas palabras relacionadas con la autoestima dentro de esta sopa de letras.

VALOR	CONFIANZA	FUERZA
ACEPTACIÓN	AMOR	RESPECTO
CUIDARSE	RESILIENCIA	SEGURIDAD

I P J Ñ Y P Z I  
L S R E S P E T O Ó A É  
S B E H J É Ó J K Í D H V Ú  
G D Ú X V T Á J F F R Ó  
B T G C Í E D A X R Z Ó P L  
F É J E R B A N Q Í T L A F  
L T É R K Í I D D E S B C F K R  
T Ü E O Y A P I X T M U G E O R  
V H Y M M C O R Ú L I Ñ R L H A  
A Z N A I F N O C U L Í Á D Í I A A O P  
É J A A E Ú V J U G E E A J U V O Í M C  
Ü H Z Á B H T Q I E Á R M Í X J R S D Ñ  
E Y R I S F É G S S N Q N U R J É Z  
B I E G E E P E A K L Ó M S C U  
A U Ó M Ú L Z X D E S Y U I  
S F C B Ú Ó Ó Ó Ú  
E S S X P K C L  
A I C N E I L I S E R Ñ A A  
Á S A C E P T A C I Ó N  
A K E V V Y V E

**El apartado de Soluciones: Actividades para trabajar la autoestima se encuentra en la página 95.**



**Actividad 2.** Haz un análisis sobre tus cualidades positivas y negativas, cómo has evolucionado, cómo eres actualmente y cómo te gustaría ser en el futuro.

	POSITIVAS	NEGATIVAS
¿Qué cualidades crees que has mejorado en los últimos años?		
¿Cuáles son las cualidades positivas que te describen como persona en la actualidad?		
¿Qué cualidades positivas te gustaría tener en el futuro??		





**Actividad 4.** Vas a crear un diario de logros.

Para ello, debes pensar en todos los logros que has conseguido hasta el día de hoy, expresando cómo te has sentido y cómo te han beneficiado en tu vida. Pueden ser pequeños logros del día a día como “ayudar con la tarea de clase a un compañero” o “mantener el dormitorio limpio y ordenado”. También pueden ser grandes logros como “establecer y cumplir con un horario que me permita realizar mis tareas del instituto y tener tiempo para estar con mis amigos” o “aprobar una asignatura que había suspendido o que me resulta muy complicada”.

◆ Día 1:

Logro: “Mantener mi dormitorio limpio y organizado durante toda la semana.”

Cómo me he sentido: Me sentí más a gusto en mi zona de descanso. Tener todo ordenado me dio una sensación de claridad mental y menos estrés.

Beneficio en mi vida: Tener un ambiente limpio me ayudó a concentrarme mejor cuando estudiaba y a descansar mejor por las noches. Además, ahorré tiempo al no tener que buscar cosas constantemente.

◆ Día 2:

Logro: “Preparar una comida saludable para mí y mi familia.”

Cómo me he sentido: Sentí orgullo de poder asumir responsabilidades y de poder cuidar mi alimentación y la de mi familia. También me divertí mucho cocinando y experimentando con nuevos ingredientes.

Beneficio en mi vida: Aparte de mejorar mi relación con la comida, he aprendido a disfrutar del proceso de cocinar, lo que me anima a seguir buscando opciones saludables. Además, compartir la comida con mi familia fortaleció nuestro vínculo.

---

---

---

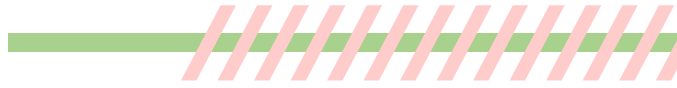
---

---

---

---

---



**Has llegado al final de tu travesía por la Isla de la Autoestima.**

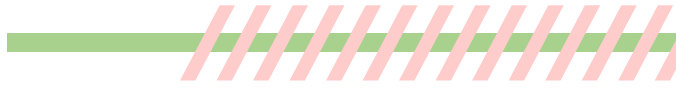
**¡Enhorabuena! Aquí tienes tu insignia de recompensa, será muy útil al final de la aventura.**







**HAS DESBLOQUEADO EL ACCESO A LA ISLA “RESILIENCIA Y OPTIMISMO”.  
¡ADELANTE!**



**1. INTELIGENCIA EMOCIONAL**



**2. AUTOESTIMA**



**3. RESILIENCIA Y OPTIMISMO**



**4. PROSOCIALIDAD Y COMUNICACIÓN ASERTIVA**



**5. VALORES**





### 3. RESILIENCIA Y OPTIMISMO

Te damos la bienvenida a la Montaña **Resiliencia y Optimismo**.

#### **Resiliencia**

La palabra “resiliencia” proviene del latín “Resilio”, que significa volver a saltar, rebotar o reanimarse. En otras disciplinas, como la ingeniería civil, se utiliza para medir la habilidad de algunos materiales para recuperarse o regresar a su forma original después de haber soportado cargas o impactos. De manera figurada, la resiliencia puede compararse con la deformación que experimenta una pelota al lanzarse contra una pared y su capacidad para rebotar. El término fue incorporado en las ciencias sociales a partir de los años 60 y se refiere a la capacidad que tienen las personas para desarrollarse psicológicamente de manera saludable y exitosa a pesar de vivir en contextos de alto riesgo (Uriarte, 2005). La resiliencia es la capacidad de una persona para superar situaciones complicadas y seguir adelante. No se trata de evitar el dolor o las dificultades, sino de encontrar maneras de adaptarse y salir fortalecido tras la experiencia. En otras palabras, una persona resiliente no sólo se recupera de un revés, sino que utiliza esa experiencia para crecer y mejorar (Bonanno, 2004).

Esta capacidad no es constante ni permanente, ya que una persona puede ser resiliente en algunas áreas y no en otras. Por lo tanto, la resiliencia es un potencial presente en cada uno de nosotros, pero se desarrolla de manera diferente en función de la etapa en la que nos encontramos y el entorno que nos rodea (Aguaded y Almeida, 2016). Ser conscientes de estos componentes nos permite no solo comprender mejor esta capacidad, sino también trabajar activamente para fortalecerla en diferentes contextos de nuestra vida. Así, la resiliencia no es un estado fijo, sino un proceso dinámico que podemos cultivar y desarrollar a lo largo de nuestras vidas (Pérez-Fuentes et al., 2020; Suazo et al., 2024).

#### **Optimismo**

El “optimismo” se define como una orientación positiva hacia el futuro, expresada en propósitos, ideales y metas, y en el compromiso para alcanzar aspiraciones y deseos de superación. Para comprender mejor el optimismo, podemos verlo en contraste con su opuesto, el pesimismo. Mientras que el pesimismo tiende a anticipar resultados negativos y a enfocarse en los problemas, el optimismo se centra en lo que puede salir bien y en las oportunidades que pueden surgir incluso en situaciones adversas (Seligman, 2011). Esta



diferencia en la manera de interpretar los eventos tiene un gran impacto en cómo enfrentamos los desafíos y en nuestra motivación para seguir adelante (Kerguelén-Méndez y Henao-Cabrales, 2012).

Desde la psicología, el optimismo se ha interpretado de dos maneras diferentes según su naturaleza. En primer lugar, el optimismo disposicional, propuesto por Carver y Scheier (1981), sugiere que algunas personas tienen una predisposición natural hacia una visión positiva del futuro. En contraposición, Peterson y Seligman (1984) plantean que las personas pueden aprender a ser optimistas, modificando su forma de pensar. Desde esta perspectiva, el optimismo no es solo una característica innata, sino una habilidad que se puede desarrollar. Esto se logra al adoptar un estilo explicativo más optimista, cambiando las causas que atribuimos a lo que nos sucede. Por lo tanto, podemos tener un estilo de atribución optimista o pesimista.

Por un lado, las personas con un estilo atributivo optimista tienden a atribuir los eventos positivos a factores internos y estables, como sus propias habilidades o esfuerzo personal. En cambio, los eventos negativos los atribuyen a factores externos y temporales. Las personas con un estilo atributivo pesimista tienden a atribuir los eventos positivos a factores externos o temporales, y los eventos negativos a factores internos y estables.

Un ejemplo de estilo atributivo optimista sería “suspendo los exámenes porque no estudié lo suficiente esta vez, pero si me esfuerzo más, puedo mejorar”. Aquí, estaría atribuyendo el fracaso a una causa temporal y específica, manteniendo la esperanza de cambiar la situación con esfuerzo, lo que refleja una actitud optimista. Por otro lado, un ejemplo de estilo atributivo pesimista sería pensar “suspendo los exámenes porque soy malo en matemáticas, y siempre lo seré”, donde se atribuye el fracaso a una característica interna, estable y global, lo que refleja una actitud pesimista.



### *Actividades para la resiliencia y el optimismo*

Ahora mismo te encuentras a mitad de tu travesía, acabas de llegar a la montaña de la Resiliencia y el Optimismo, dónde desarrollarás la capacidad de ver el lado positivo ante las dificultades. ¡Adelante!





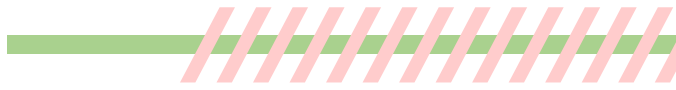
**Actividad 1.** Genera un DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades)

Rellena la siguiente tabla. Para ello, debes analizarte tanto a ti como a tu entorno más cercano, anotando las características que consideres positivas y negativas, tanto de carácter interno como externo. Deberás completar cada recuadro con un mínimo de 5 características.

	ORIGEN INTERNO	ORIGEN EXTERNO
NEGATIVO	<b>DEBILIDADES</b> Ej: Inseguridad	<b>AMENAZAS</b> Ej: Algunos compañeros de clase se meten conmigo
POSITIVO	<b>FORTALEZAS</b> Ej: Tengo una alta autoestima	<b>OPORTUNIDADES</b> Ej: Tengo varios amigos cercanos

**Actividad 2.** Metáfora.

Un hombre iba paseando un día con su caballo cuando, de repente, el viejo y despistado caballo cayó en un pozo. El dueño, cuando lo oyó lamentarse, se preocupó y empezó a pensar en formas de sacar a su caballo del pozo. Finalmente, decidió que el problema tenía fácil solución, ya que el caballo era tan viejo que no tenía ninguna utilidad para él, al igual que el pozo. Decidió enterrarlo allí mismo. Para ello, pidió ayuda a sus vecinos, quienes con sus palas iban vertiendo arena dentro del pozo para enterrarlo. El caballo, que estaba muy inquieto, se puso aún más nervioso cuando vio tierra caer sobre él. Al sacudirse, la tierra que iban tirando sobre él, empezó a caer sobre sus pies, lo que le permitía pisar sobre ella y subir algunos centímetros de altura. Poco a poco, cuanto más tierra le lanzaban, más se sacudía el caballo, más tierra pisoteaba y más alto ascendía dentro del pozo. Finalmente, logró salir del pozo.



¿Qué es la tierra en tu vida?

---

---

---

---

¿Qué sería el pozo?

---

---

---

---

¿Qué sería pisotear la tierra?

---

---

---

---

¿Y el caballo?

---

---

---

---

**El apartado de Soluciones: Actividades para trabajar la resiliencia y el optimismo se encuentra en la página 96.**



**Actividad 3.** Reflexiones personales.

Piensa en una situación reciente en tu vida donde hayas enfrentado un reto significativo o una adversidad. Describe esta situación, reflexiona y escribe tres estrategias o acciones que implementaste para superar esa dificultad. Finalmente, anota una lección importante que hayas aprendido de esa experiencia y cómo puedes aplicar esa lección en el futuro.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Actividad 4.** Vamos a analizar problemas pasados, los cuales pensabas que eran grandes problemas y muy complicados de resolver, pero después se resolvieron sin graves consecuencias. Elige una problemática con estas características para analizarla:

Redacta brevemente la problemática.

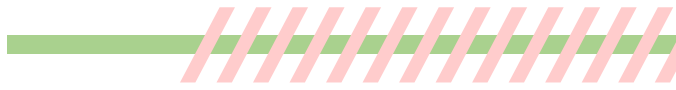
---

---

---

---

---



Redacta todas las posibles soluciones con consecuencias que pensabas que iban a ocurrir.

---

---

---

---

---

Finalmente, ¿cómo se resolvió?

---

---

---

---

---

Reflexiona de forma optimista sobre todo ello y cómo aprender de forma resiliente de estas experiencias.

---

---

---

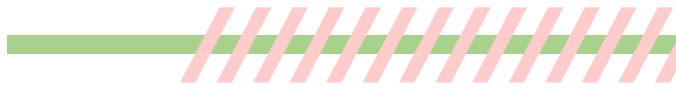
---

---

---

---

---



**Actividad 5.** Reflexiones personales.

Piensa en 3 problemas o dificultades que enfrentes a día de hoy y responde a las siguientes cuestiones.

---

---

---

---

---

¿Cómo es de grave el problema y qué consecuencias puede tener en el futuro?

---

---

---

---

---

Cuándo piensas en estos problemas, ¿tienes una visión positiva o negativa de su resolución?

---

---

---

---

---



¿Todos estos problemas dependen de ti o no los puedes resolver personalmente?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cuáles son las soluciones positivas que pueden tener estas problemáticas?

---

---

---

---

---

---

---

---



**Has llegado al final de tu travesía por la Montaña de la Resiliencia y el Optimismo. ¡Enhorabuena!**  
**Aquí tienes tu insignia de recompensa, será muy útil al final de la aventura.**





**HAS DESBLOQUEADO EL ACCESO A LA ISLA  
“PROSOCIALIDAD Y COMUNICACIÓN ASERTIVA”.  
¡EMPIEZA CUANDO QUIERAS!**



**1. INTELIGENCIA EMOCIONAL**



**2. AUTOESTIMA**



**3. RESILIENCIA Y OPTIMISMO**



**4. PROSOCIALIDAD Y COMUNICACIÓN ASERTIVA**



**5. VALORES**





#### 4. PROSOCIALIDAD Y COMUNICACIÓN ASERTIVA

Te damos la bienvenida a la Isla **Prosocialidad y Comunicación Asertiva**.

En las interacciones cotidianas, la capacidad de relacionarnos de manera eficaz y respetuosa es fundamental para construir vínculos sólidos y armoniosos, tanto en el ámbito personal como en el académico. La prosocialidad y la comunicación asertiva son dos habilidades sociales clave que nos permiten interactuar con otras personas de forma positiva y efectiva. La prosocialidad se refiere a los comportamientos que hacemos y benefician a otras personas, como la cooperación, la empatía y ayudar (Eisenberg y Spinrad, 2014); mientras que la comunicación asertiva nos permite expresar nuestras ideas y necesidades de manera clara y respetuosa, sin agredir ni ser pasivos (Rosenberg y Chopra, 2015).

##### **Prosocialidad**

La prosocialidad se define como el conjunto de comportamientos que tienen el objetivo de beneficiar a otras personas. Comportamientos como ayudar, compartir, cooperar y mostrar empatía hacia nuestro entorno son esenciales para el buen funcionamiento de la sociedad, ya que fomentan la cooperación, fortalecen las relaciones y promueven una convivencia más justa y armoniosa (Batson y Powell, 2003; González y Molero, 2023b). Se pueden distinguir distintos componentes en la conducta prosocial:

**Empatía:** es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, comprender sus emociones y responder de manera adecuada. Es uno de los motores más importantes de los comportamientos prosociales, ya que nos permite detectar las necesidades ajenas y actuar en consecuencia (Eisenberg y Spinrad, 2014).

**Altruismo:** es la disposición a hacer algo en beneficio de otra persona, sin esperar una recompensa o beneficio personal a cambio (Batson y Powell, 2003).

**Cooperación:** es actuar junto a otras personas para lograr un objetivo común, por lo que resulta esencial en situaciones grupales y para el éxito de proyectos compartidos (Eisenberg y Spinrad, 2014).

**Apoyo social:** es ayudar a otras personas, ya sea en momentos de crisis o en situaciones cotidianas. Es uno de los comportamientos prosociales más directos para el bienestar de las personas y las comunidades (Aknin et al., 2012).

Comportarse de manera prosocial nos beneficia a nivel personal y social, ya que mejora el bienestar y las relaciones, lo que aporta mayor satisfacción con la vida (Aknin et al., 2012). A nivel grupal, la prosocialidad fortalece los lazos sociales y reduce los conflictos, dado que las personas que cooperan y se apoyan mutuamente están más dispuestas a resolver problemas de manera efectiva (Eisenberg y Spinrad, 2014).



## Comunicación asertiva

La comunicación asertiva es una manera de interactuar que permite expresar nuestros pensamientos, emociones y necesidades de manera clara y directa, respetando tanto nuestros derechos como los ajenos. Por lo tanto, la comunicación asertiva no solo implica hablar de manera directa, sino también escuchar activamente y empatizar con los sentimientos y necesidades del otro. A diferencia de la comunicación pasiva (en la que se evita expresar las propias necesidades por miedo al conflicto) o la comunicación agresiva (en la que se imponen las ideas sin tener en cuenta al resto de personas), la comunicación asertiva busca un equilibrio, favoreciendo el respeto mutuo y la resolución constructiva de conflictos (Rosenberg y Chopra, 2015). Estas son las características de la comunicación asertiva:

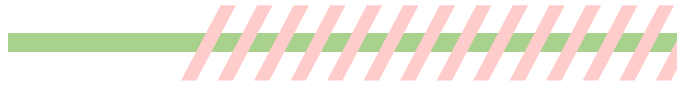
**Claridad y sinceridad.** Las personas asertivas expresan sus ideas y sentimientos de manera clara, sin ambigüedades, sin temor a decir lo que piensan. Pero lo hacen de forma respetuosa y con el objetivo de llegar a acuerdos o soluciones.

**Respeto mutuo.** Consiste en expresar sin menospreciar a otras personas. Se trata de reconocer los derechos y necesidades de otras personas, al mismo tiempo que se defienden los propios.

**Expresión de emociones.** Expresar emociones de una forma controlada y constructiva es importante para evitar la acumulación de resentimientos o malentendidos que puedan dañar las relaciones.

**Escucha activa.** No se trata solo de hablar, sino también de saber escuchar, prestando atención a lo que dicen otras personas y buscando comprender sus puntos de vista antes de responder.

Los beneficios de la comunicación asertiva son numerosos. Contribuye significativamente a la mejora de las relaciones, ya que expresar nuestras necesidades de manera clara y respetuosa, al tiempo que escuchamos las ajenas, evita malentendidos y fomenta relaciones más saludables y equilibradas. Además, refuerza la autoconfianza, al poder comunicar lo que necesitamos sin temor al rechazo o conflicto. La comunicación asertiva también facilita la resolución de conflictos, ya que ayuda a encontrar acuerdos que beneficien a ambas partes. Por último, al expresar nuestras emociones y necesidades de manera asertiva, reducimos la tensión emocional, previniendo la acumulación de estrés y frustración que suele producirse cuando nos comunicamos de forma pasiva o agresiva.



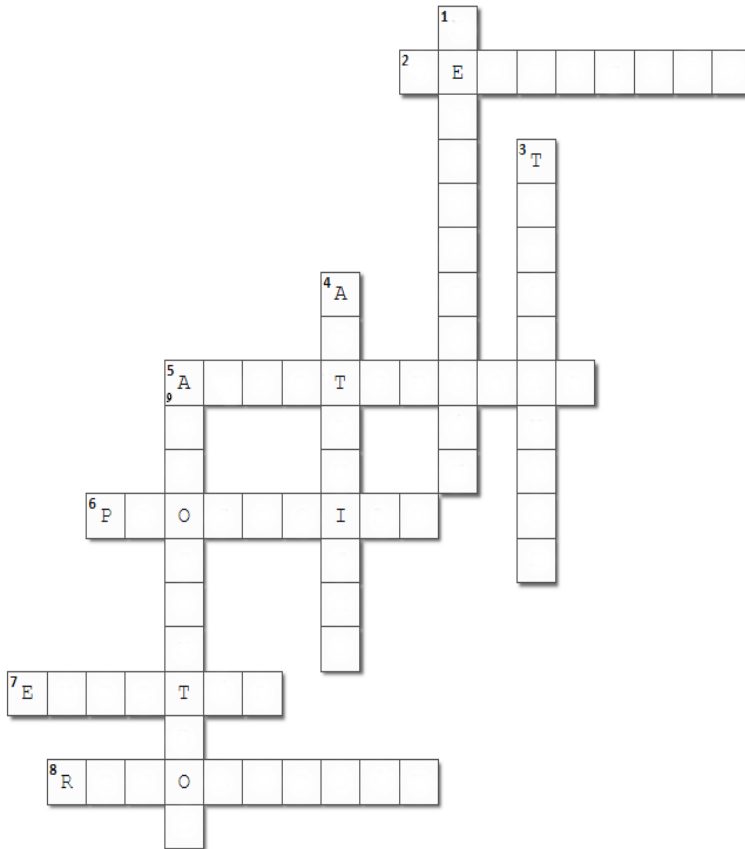
### *Actividades para la prosocialidad y la comunicación asertiva*

Has llegado a la Isla de la Prosocialidad y Comunicación Asertiva, dónde encontrarás diversos desafíos que te retarán a mejorar tus habilidades para relacionarte y expresar tus ideas con respeto. Una vez completes todos los retos propuestos, tendrás todo lo necesario para continuar con tu travesía. ¡Adelante!



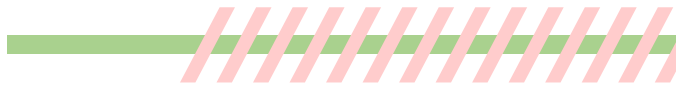


**Actividad 1.** Completa el crucigrama. Para ello, averigua a qué se refieren las definiciones que puedes encontrar a continuación.



**VERTICAL:**

1. Acción de llegar a un acuerdo en el que ambas partes ceden un poco para solucionar un conflicto.
3. Actitud de entender los puntos de vista de otros y aceptar sus diferencias.
4. Tendencia a buscar el bien de otras personas y actuar de manera amable sin esperar nada a cambio.
9. Capacidad de reconocer y expresar tus emociones de forma adecuada.



### **HORIZONTAL:**

2. Cuando las personas dialogan de manera respetuosa para encontrar soluciones conjuntas.
5. Expresar opiniones y sentimientos respetando lo propio y lo ajeno.
6. Comportamiento que busca ayudar o beneficiar a otras personas, sin esperar algo a cambio.
7. Capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus sentimientos.
8. Capacidad de solventar diferencias de manera pacífica y justa.

**El apartado de Soluciones: Actividades para trabajar la prosocialidad y la comunicación asertiva se encuentra en la página 97.**

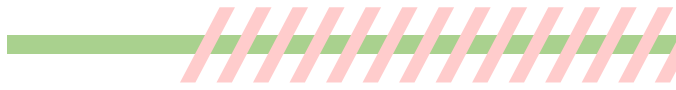
**Actividad 2.** Lee las siguientes situaciones y elige la opción de respuesta asertiva.

◆ Situación 1: Tu amigo siempre te interrumpe cuando hablas en grupo.

- A) “Siempre tienes que interrumpirme y nunca me dejas hablar, siempre la tienes tomada conmigo.”
- B) “Perdona, me gustaría poder terminar lo que estaba diciendo antes de que intervengas. Después me encantaría escuchar lo que piensas.”
- C) “Te callas o te callo.”

◆ Situación 2. Tu profesor te dio una mala nota en un trabajo que pensabas que estaba bien hecho.

- A) “Profesor, revisé mi trabajo y creo que hay algunos puntos que podrían mejorarse. ¿Podríamos hablar sobre cómo mejorar para la próxima vez?”
- B) “Profesor, sólo pones tareas difíciles y yo soy incapaz de hacerlas porque no comprendo ninguna, entonces no te voy a entregar nada.”
- C) “Profesor, siempre me pones malas notas, me tienes manía.”



◆ Situación 3. Tu hermano menor ha estado usando tus cosas sin pedir permiso.

- A) “¡Deja de tocar mis cosas o te las voy a esconder todas! La próxima vez te voy a romper las tuyas para que no toques más las mías.”
- B) “Da igual lo que te diga porque siempre te sales con la tuya.”
- C) “Me he dado cuenta de que has estado usando mis cosas sin preguntar. Preferiría que me pidieras permiso antes de usarlas. ¿Podemos llegar a ese acuerdo?”

◆ Situación 4. Un amigo te ha ignorado durante varios días.

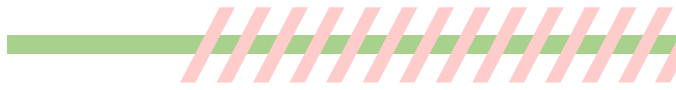
- A) “He notado que no me has respondido últimamente. Me gustaría saber si todo está bien en nuestra relación.”
- B) “Paso de ti, no quiero volver a verte.”
- C) “¿Por qué me ignoras? ¡Si no quieres hablar conmigo, dilo de una vez!”

◆ Situación 5. Te toca hacer la mayor parte del trabajo en un proyecto en grupo.

- A) “Siento que estoy haciendo la mayor parte del trabajo. ¿Podemos organizarnos mejor para que todas las personas contribuyamos por igual?”
- B) “No te preocupes, ya me encargo yo de hacer todo.”
- C) “¡Estoy haciendo todo yo! ¿Sabes qué? No voy a hacer nada más. Paso del trabajo y del grupo.”

◆ Situación 6. Te molestan por llevar una ropa diferente a la del resto de personas.

- A) “Tienes razón, mi ropa es horrible, no la volveré a usar.”
- B) “¿Qué os pasa? Si no os gusta mi ropa, no la miréis, que al final vais a tener problemas conmigo.”
- C) “Entiendo que mi estilo es diferente al vuestro, pero me gusta vestir así y me siento a gusto. Preferiría que no me molestéis por ello.”



◆ Situación 7. Tu amiga no cumple con una promesa importante que te hizo.

- A) “Hola. Me gustaría hablar sobre la promesa que hiciste. Contaba contigo y me gustaría entender qué pasó.”
- B) “Supongo que no es sorprendente que no hayas cumplido con tu promesa. No sé si debería seguir confiando en ti. Siempre me haces estas cosas y nunca puedo contar contigo.”
- C) “¡No puedo creer que no cumplieses con tu promesa! Siempre eres muy decepcionante... ¡No quiero verte más!”

◆ Situación 8. Tu compañero de clase te pide los deberes constantemente, sin hacer su parte.

- A) “No te preocupes, no es una molestia para mí hacerte todos los deberes.”
- B) “He notado que me pides los deberes con frecuencia, y me gustaría que también hicieras tu parte. Tal vez podríamos quedar para estudiar, llevar las cosas al día y así ayudarnos mutuamente.”
- C) “¡Me cansa que no pares de pedirme los deberes! Ya no te los dejo más.”

◆ Situación 9. Tu pandilla te presiona para que hagas algo que no quieres hacer.

- A) “¡Dejadme en paz! No quiero hacer eso, así que dejad de presionarme. No voy a hacer algo solo porque queráis.”
- B) “Contad conmigo.”
- C) “He estado pensándolo, pero no me siento bien haciendo eso. Prefiero quedarme fuera esta vez. Espero que lo entendáis.”



- ◆ Situación 10. Sientes que tu familia no te escucha cuando intentas hablar sobre tus problemas.

- A) “Hola. Me gustaría hablar sobre algunas cosas que me preocupan, pero siento que no me escucháis. ¿Podemos tomarnos un momento para conversar? Es importante para mí.”
- B) “Supongo que nunca me vais a escuchar. Siempre parece que mis problemas no importan. Tal vez no valga la pena volver a contaros nada.”
- C) “¡No puedo creer que nunca me escuchéis cuando trato de hablar de mis problemas! ¡Jamás os volveré a contar nada más!”

**El apartado de Soluciones: Actividades para trabajar la prosocialidad y la comunicación asertiva se encuentra en la página 97.**

**Actividad 3.** Una comunicación asertiva suele seguir la siguiente fórmula: “Cuando haces ESTO me siento ASÍ, por eso me gustaría que HICIERAS ESTO OTRO”. Piensa en dos situaciones que te hayan ocurrido recientemente y escribe: 1) qué contestaste y 2) qué podrías haber contestado. Por ejemplo:

**Descripción de la situación:** Un compañero de clase no contribuyó al trabajo en grupo.

**Lo que contestaste:** “Nunca haces nada y siempre termino haciendo todo el trabajo, esto no es justo.”

**Lo que podrías haber contestado usando la fórmula asertiva:** “Cuando no participas en el trabajo en grupo, me siento muy mal porque todo el esfuerzo recae sobre mí. Me gustaría que la próxima vez contribuyas más para que el trabajo sea equitativo y así evitemos conflictos.”



◆ Situación 1

Describe la situación:

---

---

---

---

---

1) Qué contestaste:

---

---

---

2) Qué podrías haber contestado:

---

---

---

◆ Situación 2

Describe la situación:

---

---

---

---

---



1) Qué contestaste:

---

---

---

2) Qué podrías haber contestado:

---

---

---

**Actividad 4.** La siguiente imagen representa una situación en la que un amigo te pide ayuda porque tiene un problema muy grave en su vida que ha de resolver. Debes escribir un desenlace para esta situación de dos maneras distintas: 1) tú actúas de manera prosocial; 2) actúas de una manera que no refleja prosocialidad.





Desenlace actuando de manera prosocial:

---

---

---

---

Desenlace actuando de manera no prosocial:

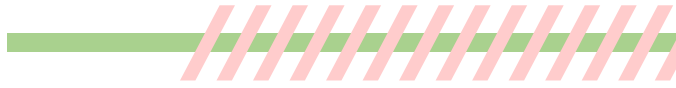
---

---

---

---

**El apartado de Soluciones: Actividades para trabajar la prosocialidad y la comunicación asertiva se encuentra en la página 97.**



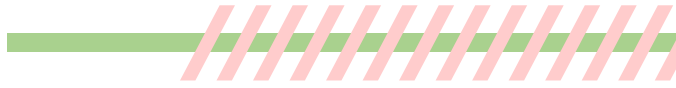
**Has llegado al final de tu travesía por la Isla de la Prosocialidad y la Comunicación Asertiva. ¡Enhorabuena!**

**Aquí tienes tu insignia de recompensa, será muy útil al final de la aventura**





**HAS DESBLOQUEADO EL ACCESO A LA ÚLTIMA ISLA  
“VALORES”. ¡VAMOS!**



**1. INTELIGENCIA EMOCIONAL**



**2. AUTOESTIMA**



**3. RESILIENCIA Y OPTIMISMO**



**4. PROSOCIALIDAD Y COMUNICACIÓN ASERTIVA**



**5. VALORES**





## 5. VALORES

Te damos la bienvenida a la Isla **Valores**.

Los **valores** personales son las creencias y principios fundamentales que guían nuestras acciones, decisiones y actitudes en la vida. Funcionan como un conjunto de normas internas que definen lo que es importante y lo que consideramos correcto o incorrecto (Schwartz, 2012). Constituyen una parte central de nuestra identidad, influyen en nuestras metas e influyen en la manera en que interactuamos con otras personas y con el mundo que nos rodea.

A diferencia de las normas sociales o culturales, que son compartidas por grandes grupos de personas, los valores personales son individuales y varían con el paso del tiempo. Cada persona tiene su propio conjunto de valores, que puede ser influenciado por su entorno, pero que es único y da sentido y dirección en la vida. Los valores personales guían las decisiones, asegurando que sean coherentes con las creencias, y ayudan a relacionarse tanto con el entorno como con el propio ser (Roccas et al., 2002).

Los valores y las metas se diferencian en que las metas son alcanzables, mientras que los valores son direcciones que guían nuestras acciones a lo largo del tiempo. Los valores son más duraderos, ya que, a diferencia de las metas, que una vez logradas dejan de ser una motivación, los valores nunca se alcanzan por completo, lo que los convierte en una fuente constante de inspiración.

Podemos pensar en los valores como una brújula que marca hacia dónde queremos dirigirnos, mientras que las metas son los hitos que alcanzamos en ese camino. Por ejemplo, si uno de tus valores es el autocuidado y la salud personal, una meta específica sería cepillarte los dientes a menudo o hacer ejercicio.

Existen diversos tipos de valores personales en cada área de nuestra vida, y estos influyen en las cosas a las que le damos prioridad. Algunos de los más comunes se relacionan con la familia, las amistades, el autocuidado (como la dieta, el ejercicio y el descanso), las vocaciones (incluyendo la música, el deporte y la lectura), la educación y la formación académica, el ocio y la diversión, así como la vida comunitaria.

Los valores personales actúan como una brújula interna que orienta las acciones en diferentes contextos sociales y personales, favoreciendo el bienestar individual y colectivo (Garcés, 2017). Vivir de acuerdo con los propios valores nos produce satisfacción personal, ya que lo que consideramos valioso en nuestras vidas nos impulsa, proporcionando dirección, energía y propósito. Cuanto más alineamos nuestras acciones con nuestros valores más profundos, mayor es la sensación de satisfacción y plenitud que experimentamos. Cuando las personas actúan de acuerdo con sus valores fundamentales, sienten una congruencia interna que favorece su bienestar mental (Lyubomirsky, 2008).



### *Actividades para trabajar los valores*

Has llegado a la última isla de tu travesía; Isla de los Valores, donde reflexionarás sobre lo que realmente guía tus decisiones y comportamientos. Cuando completes estos retos, te espera un gran desafío donde deberás de mostrar todos los conocimientos aprendidos. ¡Adelante!





**Actividad 1.** Busca las distintas palabras relacionadas con los valores dentro de esta sopa de letras.

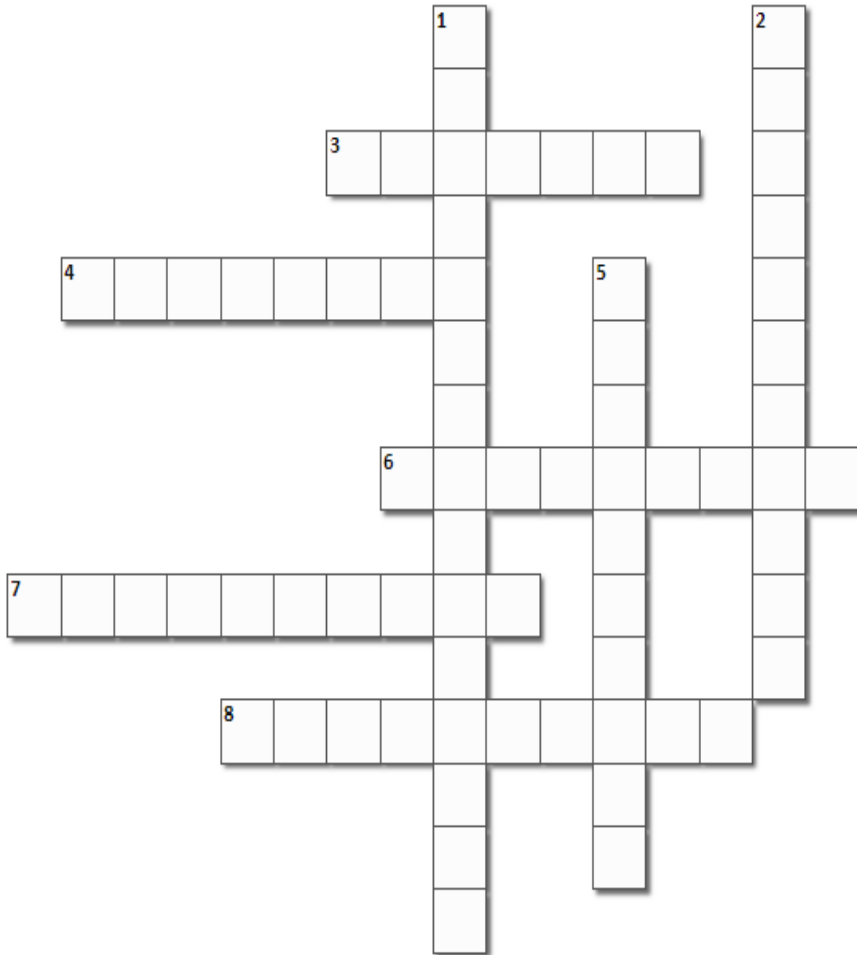
Integridad	Perdonar	Equidad	Bondad	Cooperación	Confianza
Autenticidad	Optimismo	Disciplina	Altruismo	Fraternidad	Dignidad

A P O I D I S C I P L I N A E  
U F P E R D O N A R H A E O T  
T L R D A I R O V L G I Q P A  
E C C A P L E L T S N A U T C  
N M O I T D T G T E O I I I O  
T N N A R E D R T E B L D M O  
I D F I N P R I U F T C A I P  
C Y I E D R L N G I T N D S E  
I U A D R A D L I N S I W M R  
D S N D O A E G N D I M K O A  
A A Z S D U H L G Y A D O A C  
D R A N N M P E H L C D A R I  
A D O N I L E R T C N A L D O  
I B U O E N S G A I P K H R N  
B I N T E G R I D A D O I E A

**El apartado de Soluciones: Actividades para trabajar los valores se encuentra en la página 101.**



**Actividad 2.** Completa el crucigrama.



**VERTICAL:**

1. Consideración y aprecio hacia las personas, reconociendo su dignidad y derechos.
2. Actitud de sinceridad y transparencia en palabras y acciones.
5. Dedicación y trabajo arduo para alcanzar una meta o superar un desafío.



### HORIZONTAL:

3. Cualidad de mostrar consideración, cortesía y afecto hacia otras personas.
4. Capacidad de esperar sin frustrarse, manteniendo la calma ante situaciones difíciles.
6. Compromiso de cumplir con las obligaciones y asumir las consecuencias de las acciones.
7. Aceptación y respeto hacia las diferencias y opiniones del resto de personas.
8. Apoyo y ayuda a otras personas, especialmente en momentos de necesidad.

**El apartado de Soluciones: Actividades para trabajar los valores se encuentra en la página 101.**

### Actividad 3. Evaluación de Coherencia Personal.

A continuación, piensa en lo que has estado haciendo últimamente en relación con las diferentes áreas de tu vida. Debes evaluar cada área de tu vida en función de si tus acciones han sido coherentes con lo que consideras importante o valioso en ese ámbito. Por ejemplo, si en el área “familia” uno de tus valores es “cuidar de mi familia” y has tenido muchas acciones dirigidas a este valor, la puntuación sería alta. Utiliza la escala del 1 al 10, donde 1 significa que tus acciones no han sido coherentes en absoluto con tus valores, y 10 significa que han sido completamente coherentes con lo que valoras en esa área.

#### 1. Familia

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### 2. Amistades/Vida social

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



3. Cuidado personal (dieta, deporte, descanso...)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Vocaciones (música, lectura,...)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Educación/Formación

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Ocio/Diversión

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Comunidad/ Vida comunitaria

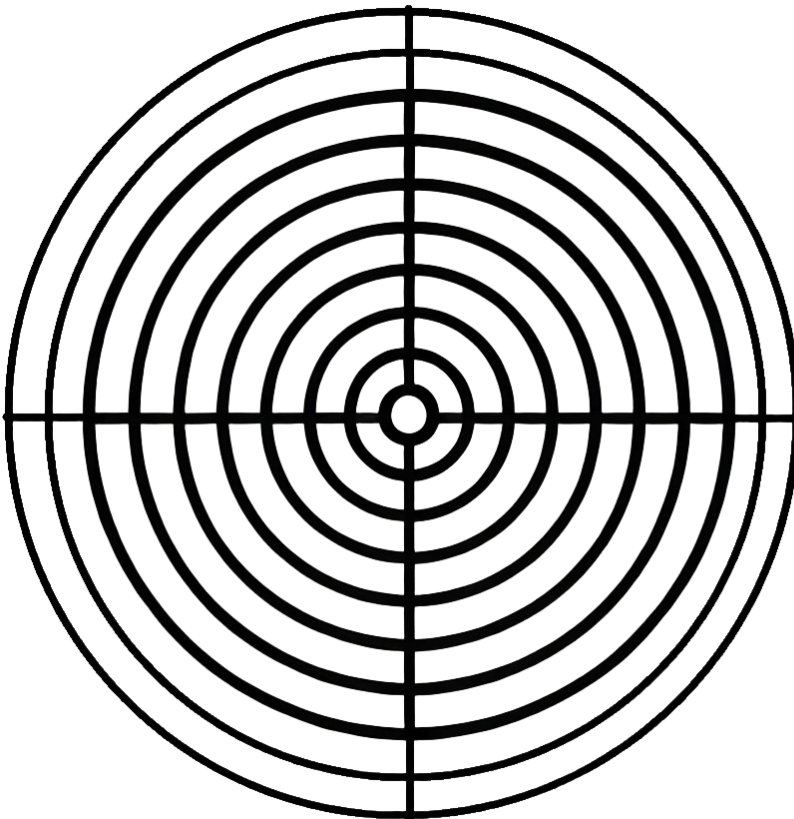
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



**Actividad 4.** Rellena la siguiente diana en función de cómo percibes que tus actuaciones se dirigen a un valor determinado.

Para ello, establece un día (o los que necesites) y fíjate en cómo actúas. Así, podrás marcar en color el número que consideres según lo siguiente: el 1 será “lejos de cómo me gustaría actuar” y el 10 sería “he actuado tal y como me gustaría”. La diana representa tus valores a nivel personal y puedes dividirla en secciones y colores para diferenciar los valores específicos, como se muestra a continuación.

Familia	Amistades	Cuidado personal	Vocaciones	Educación/ Formación	Ocio/ Diversión	Comunidad/ Vida comunitaria
---------	-----------	------------------	------------	-------------------------	--------------------	-----------------------------------



El apartado de Soluciones: Actividades para trabajar los valores se encuentra en la página 101.



### Actividad 5. De los valores a la acción

Una vez definidos los valores, conviene realizar este ejercicio para ayudarte a actuar basándote en ellos. Sigue las siguientes instrucciones para poder rellenar la tabla a lo largo de esta semana. Cada número corresponde a lo que debes anotar y hacer en cada columna de la tabla.

1. Escribir acciones concretas que hemos definido que nos acercan al valor.
2. Poner el nombre del valor.
3. La fecha en la que llevas a cabo la actividad.
4. Dificultad autopercebida sobre la realización de la acción (1 es nada difícil y 10 es muy difícil). Es importante empezar con acciones que impliquen menos dificultad.
5. La importancia que le damos a esa acción en concreto. Esta columna es importante para definir las acciones con las que empezar. Es recomendable ir aumentando progresivamente la cantidad de acciones a realizar en la semana.
6. ¿Qué obstáculos crees que pueden surgir que evitarían realizar la acción?
7. Soluciones que podríamos intentar realizar para superar ese obstáculo.
8. Completar una vez finalizada la acción, explicar qué ocurrió y reflexionar sobre ello para comprobar si actuar así es coherente con tus valores o puedes probar a hacerlo de un modo diferente la próxima vez.



1. Acción	2. Valor	3. Fecha	4. Dificultad	5. Importancia	6. Obstáculos	7. Soluciones	8. Resultados
EJEMPLO: Ayudar a mi amigo a estudiar un examen	Ser buen amigo	22/10 por la tarde	7	8	Agobio y cansancio	Tratar de tener paciencia y organizarme bien para poder ayudarle	Me puse nervioso porque mi amigo no entendía nada, pero decidí controlarme y explicarle de otra manera



### Actividad 6. Identificando valores en acción

Señala el valor representado en cada situación.

Humildad	Empatía	Respeto	Lealtad	Perseverancia
Cooperación	Honestidad	Paciencia	Disciplina	Amabilidad

#### ◆ Situación 1.

Clara ha decidido comenzar a correr todos los días para mejorar su salud. Aunque a veces está cansada, se levanta temprano cada mañana y cumple con su rutina de ejercicio, manteniendo su compromiso.

Valor representado: \_\_\_\_\_

#### ◆ Situación 2.

En una reunión escolar, dos estudiantes tienen opiniones muy diferentes sobre cómo mejorar el entorno escolar. En lugar de criticar al otro, ambos deciden discutir sus ideas de manera civilizada y con respeto, buscando un punto en común.

Valor representado: \_\_\_\_\_

#### ◆ Situación 3.

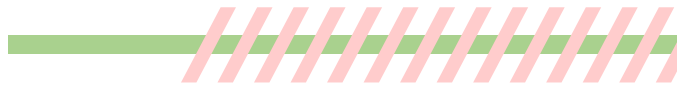
Aunque Marta es una de las mejores jugadoras del equipo de fútbol, siempre reconoce el esfuerzo de sus compañeras y nunca se jacta de sus habilidades. Se muestra agradecida por el apoyo que recibe y ofrece consejos a quienes necesitan mejorar.

Valor representado: \_\_\_\_\_

#### ◆ Situación 4.

En una actividad grupal, los estudiantes deben trabajar juntos para crear una presentación. Marcos se ofrece a ayudar a las personas del grupo con sus partes, asegurándose de que todos estén cómodos y que el proyecto esté bien coordinado.

Valor representado: \_\_\_\_\_



◆ Situación 5.

Durante el almuerzo, Laura nota que una compañera está sentada sola. Se acerca con una sonrisa y la invita a unirse a su grupo, haciendo un esfuerzo por incluirla y hacerla sentir bienvenida.

Valor representado: \_\_\_\_\_

◆ Situación 6.

En una clase de matemáticas, Pablo se da cuenta de que su amigo no comprende bien el tema. En lugar de frustrarse, decide explicarle pacientemente, utilizando ejemplos hasta que su amigo logra entender.

Valor representado: \_\_\_\_\_

◆ Situación 7.

Lucía quiere entrar al equipo de baloncesto de su escuela. Aunque ha tenido dificultades para mejorar sus habilidades, se compromete a practicar todos los días después de clases, con la esperanza de lograr su objetivo.

Valor representado: \_\_\_\_\_

◆ Situación 8.

En clase, Sofía encuentra un teléfono móvil en el banco donde estaba sentada. Al ver que es un modelo caro, duda un momento, pensando que podría quedárselo. Sin embargo, decide decirle al profesor que ha encontrado un teléfono. Además, menciona que no sabe a quién pertenece, pero que puede ayudar a buscar al dueño.

Valor representado: \_\_\_\_\_

◆ Situación 9.

Durante un partido de baloncesto, el equipo de Lucas está perdiendo y su amigo, que es un jugador clave, comete un error que resulta en un punto en contra. A pesar de que algunos compañeros de equipo empiezan a criticarlo, Lucas se levanta y le dice a todos que todos pueden cometer errores y que deben apoyarse mutuamente. Alienta a su amigo a seguir intentándolo y recuerda a todos que están en el mismo equipo, independientemente de los errores cometidos.

Valor representado: \_\_\_\_\_

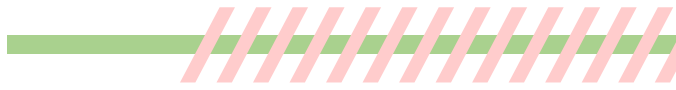


◆ Situación 10.

Cuando Paula está triste porque no fue elegida para un papel en la obra de teatro, Clara, su amiga, la escucha atentamente y le ofrece palabras de aliento, entendiendo cómo se siente y tratando de apoyarla en ese momento difícil.

Valor representado: \_\_\_\_\_

**El apartado de Soluciones: Actividades para trabajar los valores se encuentra en la página 101.**



Has llegado al final de tu travesía por la Isla de los Valores.  
¡Enhorabuena! Aquí tienes tu insignia de recompensa, será muy  
útil al final de la aventura.

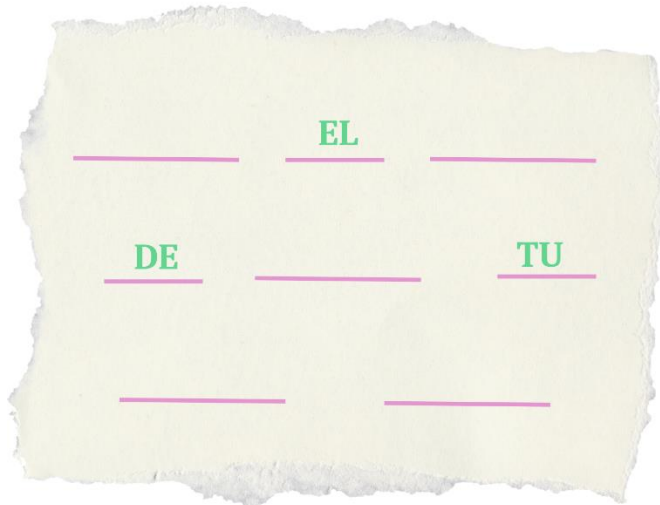




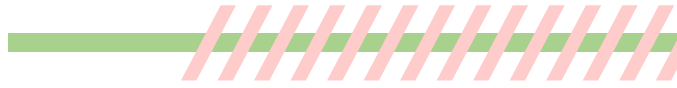


## 6. COFRE DEL TESORO

Has abierto el cofre y has encontrado un pergamino con una frase escrita, pero está incompleta. Como último desafío, debes ordenar todas tus insignias para completarla.



El apartado de Soluciones: Cofre del tesoro se encuentra en la página 104.



## 7. CONCLUSIONES

Has llegado al final de la aventura. Dentro de ese cofre, has podido encontrar un pergamino que te recuerda que tú tienes el poder de crear tu propio camino.

Después de hacer frente a numerosos y distintos retos, has trabajado en una serie de competencias personales que te acompañarán para siempre en cada nueva aventura que emprendas y que te permitirán crear tu propio camino. Haber parado en todas las islas y haber realizado distintas actividades para trabajar tus competencias personales es una misión que, poco a poco, te puede ir acercando a ser la persona que tú realmente quieres ser.

Ahora es momento de hacer una pausa y reflexionar sobre todo lo que has experimentado y lo que tú opinas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Has llegado al final de esta aventura. El mayor tesoro que has podido adquirir no es algo físico ni externo. Este “viaje” te ha puesto a prueba, con la intención de que descubras el potencial que tienes dentro de ti. Lo que antes era incierto o suponía un desafío puede ser parte de tus fortalezas, y cada habilidad que has desarrollado te permite hacer frente a futuros retos con confianza y sabiduría.

Aunque este manual llega a su fin, la aventura de tu crecimiento personal apenas comienza. Las herramientas que has obtenido seguirán siendo útiles en cada nueva etapa de tu vida, ayudándote a superar obstáculos, tomar decisiones, construir relaciones significativas y, sobre todo, seguir explorando tu mejor versión. Porque, como aprendiste en este viaje, el crecimiento es un proceso continuo, y el verdadero tesoro es entender que siempre puedes seguir mejorando, aprendiendo y creciendo.



¡Enhorabuena por haberte puesto a prueba! Siempre que quieras podrás volver a este manual y recordar qué respondiste. Incluso puedes hacer las actividades de nuevo y comprobar cuánto has cambiado.

Recuerda que la aventura de ser la mejor versión de ti mismo nunca termina.

**¡Hasta la próxima!**





## 8. REFERENCIAS

Aguaded, M.C. y Almeida, N.A. (2016). La resiliencia del docente como factor crucial para superar las adversidades en una sociedad de cambios. *Tendencias Pedagógicas*, (28), 167-180.

Aknin, L.B., Dunn, E.W., y Norton, M.I. (2012). Happiness runs in a circular motion: Evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13, 347-355.

Barragán, A.B., Molero, M.M., Pérez-Fuentes, M.C., Simón, M.M., Martos, Á., Sisto, M., y Gázquez, J.J. (2021a). Study of cyberbullying among adolescents in recent years: A bibliometric analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3016.

Barragán, A.B., Pérez-Fuentes, M.C., Molero, M.M., Martos, Á., Simón, M.M., Sisto, M., y Gázquez, J.J. (2021b). Emotional intelligence and academic engagement in adolescents: The mediating role of self-esteem. *Psychology Research and Behavior Management*, 307-316.

Batson, C. D., y Powell, A. A. (2003). Altruismo y conducta prosocial. En T. Millon y M. J. Lerner (Eds.), *Handbook of psychology: Personality and social psychology* (Vol. 5, pp. 463-484). John Wiley & Sons, Inc.

Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20.

Carver, C.S. y Scheier, M.F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. Springer-Verlag.

Eisenberg, N. y Spinrad, T.L. (2014). Multidimensionality of prosocial behavior. En L. Padilla-Walker y G. Carlo (Eds.), *Prosocial development: A multidimensional approach* (pp. 17-39). Oxford University Press.

Fernández, S., Martínez, E., Molina, P., Molero, M.M., y Barragán, A.B. (2024). Una revisión sistemática sobre la inteligencia emocional como factor protector para la salud mental y el bienestar de los adolescentes. En M.M. Molero, M.M. Simón, A.B. Barragán, y P. Molina (Eds.), *Explorando el análisis de contextos clínicos y de salud: investigación e intervención* (pp. 373-384). ASUNIVEP.

Fernández, S., Molero, M.M., Molina, P., Martínez, E., y Sisto, M. (2023a) La inteligencia emocional en las aulas de secundaria como un recurso de innovación educativa. En A.B. Barragán, M.M. Molero, A. Martos, M.M. Simón, J.J. Gázquez, y M.C. Pérez-Fuentes (Eds.), *Innovación docente e investigación en educación: nuevas tendencias para el cambio en la enseñanza superior* (pp. 59-70). Dykinson.

Fernández, S., Molero, M.M., Molina, P., y Simón, M.M. (2023b). Análisis de la autoestima en el contexto de la Educación Secundaria: una revisión sistemática. En Á.



Martos, A.B. Barragán, M.M. Molero, M.C. Pérez, M.M. Simón, J.J. Gázquez (Eds.), *Innovación docente e investigación en educación y ciencias sociales: nuevas tendencias para el cambio en la enseñanza superior* (pp. 553-564). Dykinson.

Fernández, S., Molina, P., Casanova, E., Molero, M.M., y Martos, Á. (2024a). Rol e importancia de la autoestima en la salud mental y el desarrollo adolescente: una revisión sistemática. En M.M. Molero, A.B. Barragán, P. Molina, J.J. Gázquez, E. Martínez (Eds.), *Bienestar, apoyo a cuidadores y estrategias de mejora en salud: respuestas a nuevas necesidades* (pp. 167-177). ASUNIVEP.

Garcés, M. (2017). *Nueva ilustración radical*. Anagrama.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.

Gázquez, J.J., Molero, M.M., Pérez-Fuentes, M.C., Martos, Á., y Simón, M.M. (2022). Mediating role of emotional intelligence in the relationship between anxiety sensitivity and academic burnout in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 572.

Goleman, D.P. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. Bantam Books.

González, A. y Molero, M.M. (2023a). Healthy lifestyle in adolescence: Associations with stress, self-esteem and the roles of school violence. *Healthcare*, 12(1), 63.

González, A. y Molero, M.M. (2023b). Prosocial behaviours and resilience in school coexistence: Implications of creative self-efficacy and stress in adolescents. *Behavioral Sciences*, 13(12), 988.

González, A. y Molero, M.M. (2024). Self-esteem and resilience in adolescence: Differences between bystander roles and their implications in school violence in Spain. *Future*, 2(2), 67-79.

Jiménez-Rodríguez, D., Molero, M.M., Pérez-Fuentes, M.C., Arrogante, O., Oropesa-Ruiz, N.F., y Gázquez-Linares, J.J. (2022). The effects of a non-technical skills training program on emotional intelligence and resilience in undergraduate nursing students. In *Healthcare*, 10(5), 866.

Kerguelén-Mendez, A.R. y Henao-Cabrales, F.I. (2012). Estudio del optimismo en los docentes de secundaria de las instituciones educativas privadas de la ciudad de Montería. *Informes Psicológicos*, 12(2), 55-68.

López, M. (2017). Análisis del orden en el que el autoconcepto, la autoestima y la autoimagen deberían aparecer en el proceso de maduración personal para alcanzar el bienestar emocional. *Revista INFAD de Psicología*, 1(2), 257-264.

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin.

Martínez, E., Molina, P., Fernández, S., Molero-Jurado, M. M., y Martos, Á. (2024). Relación entre la inteligencia emocional y el burnout académico en docentes: una revisión



sistemática. En A.B. Barragán, A. Martos, M.M. Simón, M.M. Pérez-Fuentes, P. Molina (Eds.), *Perspectiva integradora en la investigación de salud y contextos clínicos* (pp. 229-240). ASUNIVEP.

Martínez-Casanova, E., Molero-Jurado, M.M., y Pérez-Fuentes, M.C. (2024). Self-esteem and risk behaviours in adolescents: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 14(6), 432.

Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational Implications* (pp. 3-34). Basic Books.

Molero, M.M., Martos, Á., Barragán, A.B., Pérez-Fuentes, M.C., y Gázquez, J.J. (2022a). Anxiety and depression from cybervictimization in adolescents: A meta-analysis and meta-regression study. *European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 14(1), 42-50.

Molero, M.M., Pérez-Fuentes, M.C., Barragán, A.B., Del Pino, R.M., y Gázquez, J.J. (2019). Analysis of the relationship between emotional intelligence, resilience, and family functioning in adolescents' sustainable use of alcohol and tobacco. *Sustainability*, 11(10), 2954.

Molero, M.M., Pérez-Fuentes, M.C., Martos, Á., Pino, R.M., y Gázquez, J.J. (2023). Análisis de red de síntomas emocionales y su relación con distintos tipos de cibervictimización. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 15(1), 23-32.

Molero, M.M., Pérez-Fuentes, M.C., Martos, Á., y Gázquez, J.J. (2022b). Emotional intelligence and self-esteem: Personal competencies necessary for physicians. *Frontiers in Medicine*, 9, 965417.

Molero, M.M., Simón, M.M., Martos, Á., Barragán, A.B., Pérez-Fuentes, M.C., y Gázquez, J.J. (2022c). Qualitative Analysis of Use of ICTs and Necessary Personal Competencies (Self-Efficacy, Creativity and Emotional Intelligence) of Future Teachers: Implications for Education. *Sustainability*, 14(19), 12257.

Molina, P., Fernández, S., Molero, M.M., Pérez-Fuentes, M.C., y Gázquez, J.J. (2024). The role of family functionality and its relationship with psychological well-being and emotional intelligence in high school students. *Education Sciences*, 14(6), 566.

Molina, P., Pérez-Fuentes, M.C., Fernández, S., y Molero, M.M. (2023). Depresión e inteligencia emocional en adolescentes. En M.M. Molero, M.M. Simón, J.J. Gázquez, P. Molina, y S. Fernández (Eds.), *Nuevos enfoques de aproximación a la investigación e intervención en contextos educativos* (pp. 275-292). Dykinson.

Núñez, A., Álvarez-García, D., y Pérez-Fuentes, M. (2021). Anxiety and self-esteem in cyber-victimization profiles of adolescents. *Comunicar*, 67, 47-59.

Pérez-Fuentes, M.C., Gázquez, J.J., Molero, M.M., Martos, Á., Barragán, A.B., y Simón, M.M. (2021). Student burnout and engagement: Relationship with adolescent use of



alcohol and attitudes towards authority. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2), 100225.

Pérez-Fuentes, M.C., Molero, M.M., Barragán, A.B., Mercader, I., y Gázquez, J.J. (2020). Validation of the resilience scale for adolescents in high school in a Spanish population. *Sustainability*, 12(7), 2943.

Pérez-Fuentes, M.C., Molero, M.M., Herrera, I., Oropesa, N., y Gázquez, J. J. (2019). Propuesta de un modelo de humanización basado en las competencias personales: Modelo HUMAS. *European Journal of Health Research*, 5, 63-77.

Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.

Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S.H., y Knafo, A. (2002). The big five personality factors and personal values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 789-801.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Rosenberg, M.B. y Chopra, D. (2015). *Nonviolent communication: A language of life: Life-changing tools for healthy relationships*. PuddleDancer Press.

Schwartz, S.H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 11.

Seligman, M.E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.

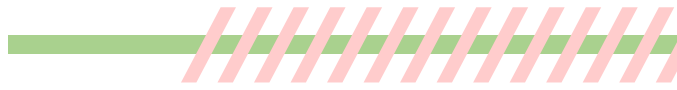
Silva-Escorcía, I. y Mejía-Pérez, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare*, 19(1), 241-256.

Simón, M.M., Molero, M.M., Pérez-Fuentes, M.C., Gázquez, J.J., Barragán, A.B., y Martos, Á. (2017). Análisis de la relación existente entre el apoyo social percibido, la autoestima global y la autoeficacia general. *European Journal of Health Research*, 3(2), 137-149.

Suazo, I., Molero, M.M., Fernández, E., Pérez-Fuentes, M.C., y Gázquez, J.J. (2024). Resilience, burnout and mental health in nurses: A latent mediation model. *Journal of Clinical Medicine*, 13(10), 2769.

Tortosa, B.M., Pérez-Fuentes, M.C., y Molero, M.M. (2023). Variables relacionadas con el compromiso académico y las habilidades socioemocionales en adolescentes: Una revisión sistemática. *Revista Fuentes*, 25(2), 242-255.

Uriarte, J.D.D. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61-80.



## SOLUCIONES

### *Soluciones: Actividades para trabajar la inteligencia emocional*

#### **Actividad 1.**

Esta actividad muestra cómo, a menudo, cuanto más intentamos controlar o eliminar un pensamiento, más recurrente e intenso se vuelve. Resulta imposible controlar qué y cuándo pensar en algo, de la misma manera que no podemos controlar quiénes son nuestros padres o dónde hemos nacido. Lo que sí se puede controlar, por ejemplo, es cómo nos llevamos con nuestros padres, o cómo elegimos actuar en una situación determinada.

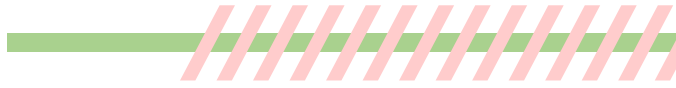
Un ejemplo que te puede resultar familiar es lo que pensamos (y sentimos) antes de un examen importante. El esfuerzo por evitar pensamientos como "no debo estar nervioso/a" o "no puedo pensar en lo difícil que será" suele generar más ansiedad y estrés. Estos pensamientos, que no podemos controlar que aparezcan en nuestra cabeza, nos dominan cuando tratamos de controlarlos para que se vayan y nos dejen de molestar.

Por eso, es fundamental tener en cuenta la ineficacia de emplear tiempo para "luchar" contra ellos y contemplar la posibilidad de aceptarlos como una parte más de nosotros mismos que no podemos controlar ya que vienen o desaparecen por momentos, en función de las cosas que nos pasan y que hacemos en la vida.

#### **Actividad 2.**

¿Quién contiene todas las cosas incluidas en la silueta?

La solución a esta pregunta sería "yo contengo todo lo que he escrito en el dibujo". Esta reflexión puede ser útil porque a veces podemos creer que nuestros pensamientos o emociones son mucho más grandes que nosotros y tienen el poder de dominarnos. En consecuencia, parece que tienen más control sobre nuestras acciones. Sin embargo, puedes ver que tú siempre eres más grande que cada una de todas esas cosas (emociones, pensamientos, prendas de vestir, ...), ya que todas ellas forman parte de ti. Y, como tal, tú siempre tienes el poder de elegir qué hacer.



### Actividad 5. La lucha con el monstruo.

¿Qué pasaría si decides soltar la cuerda? Soltar la cuerda no significa rendirse, sino aceptar que el monstruo está ahí, pero en lugar de seguir luchando contra él, dedicar los esfuerzos a hacer otras cosas que son importantes para ti y para tu futuro.

¿Qué pasaría si aceptas que esa emoción existe y la tienes que sentir (aunque no te guste), pero eliges no pelear con ella? Es probable que el monstruo esté tranquilo, ya que solamente lucha cuando tú intentas eliminarlo. De esta manera, no se hará grande tomando el protagonismo y tú podrás emplear esos esfuerzos para hacer las cosas que tienen valor para ti y tu vida. Puedes pensar y poner en práctica en tu vida acciones que signifiquen “soltar la cuerda”.



*Soluciones: Actividades para trabajar la autoestima*

**Actividad 1.** Sopa de letras.

I P J Ñ Y P Z I  
L S **R E S P E T O** Ó A É  
S B E H J É Ó J K Í D H V Ú  
G D Ú X V T Á J F F R Ó  
B T G C Í E **D** A X R Z Ó P L  
F É J E R B A N Q Í T L A F  
L T É **R** K Í I D D E S **B C** F K **R**  
T Ü E O Y A P I X T M U G E O R  
V H Y M M C O R Ú L I Ñ R L H A  
**A Z N A I F N O C** U L Í Á D Í I A A O P  
É J **A** A E Ú V J U G E E A J U V O Í M C  
Ü H Z Á B H T Q I E Á R M Í X J R S D Ñ  
E Y R I S F É G S S N Q N U R J É Z  
B I E G E E P **E** A K L Ó M S C U  
A U Ó M Ú L Z X D E S Y U I  
S **F** C B Ú Ó Ó Ú  
E S S X P K C L  
**A I C N E I L I S E R** Ñ A A  
Á S **A C E P T A C I Ó N**  
A K E V V Y V E



## *Soluciones: Actividades para la resiliencia y el optimismo*

### **Actividad 2. Metáfora.**

La resiliencia es una habilidad muy importante para enfrentar los numerosos desafíos que surgen en la vida. Se presenta una metáfora en la que el pozo representa la vida y las áreas de esa vida donde nos desenvolvemos constantemente e interactuamos con otras personas.

La tierra que cae sobre el caballo simboliza las situaciones y problemas que constantemente enfrentamos. Estas dificultades pueden parecer abrumadoras y, a primera vista, desalentadoras. Sin embargo, cada “palada de tierra” también trae consigo una oportunidad para aprender, adaptarse y crecer.

Pisotear la tierra y sacudirse es el acto de enfrentar estos problemas de frente, utilizar cada desafío como un escalón para avanzar y mejorar. Es el proceso de aprender nuevas estrategias, aplicar soluciones creativas, y buscar apoyo cuando es necesario. Es la esencia misma de la resiliencia: no permitir que los problemas nos hundan, sino usarlos como una plataforma para elevarnos.

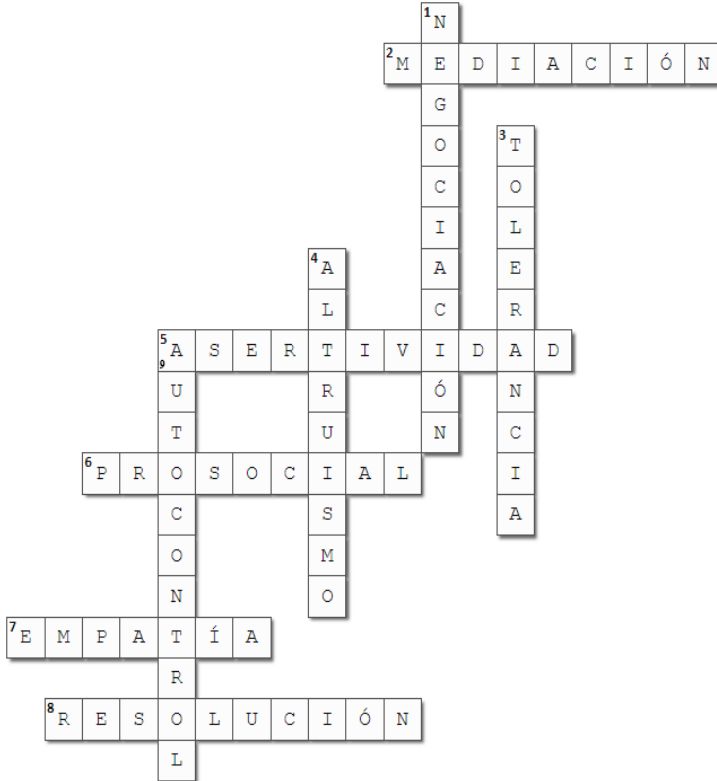
El caballo, en esta metáfora, representa a la persona, en este caso, a ti. Al igual que el caballo, tienes la capacidad de superar las dificultades mediante la perseverancia y la adaptación. Con cada sacudida y cada paso hacia arriba, puedes demostrar tu capacidad para salir adelante, no solo sobreviviendo a los desafíos, sino emergiendo más fuerte y mejor preparado/a para el futuro.

La metáfora nos enseña que, aunque los desafíos y las adversidades puedan parecer abrumadores, es posible superarlos y utilizarlos como oportunidades de crecimiento. La clave está en cómo enfrentamos y respondemos a estos desafíos, demostrando que, como el caballo, podemos salir fortalecidos y resilientes.



Soluciones: Actividades para la prosocialidad y la comunicación asertiva

Actividad 1. Completa el crucigrama.



**VERTICAL:**

- 1. **Negociación:** Acción de llegar a un acuerdo en el que ambas partes ceden un poco para solucionar un conflicto.
- 3. **Tolerancia:** Actitud de entender los puntos de vista de otros y aceptar sus diferencias.
- 4. **Altruismo:** Tendencia a buscar el bien de otras personas y actuar de manera amable sin esperar nada a cambio.
- 9. **Autocontrol:** Capacidad de reconocer y expresar tus emociones de forma adecuada.



## HORIZONTAL:

2. **Mediación:** Cuando las personas dialogan de manera respetuosa para encontrar soluciones conjuntas.
5. **Asertividad:** Expresar opiniones y sentimientos respetando lo propio y lo ajeno.
6. **Prosocial:** Comportamiento que busca ayudar o beneficiar a otras personas, sin esperar algo a cambio.
7. **Empatía:** Capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus sentimientos.
8. **Resolución:** Capacidad de solventar diferencias de manera pacífica y justa.

## Actividad 2.

1. Tu amigo siempre interrumpe cuando hablas en grupo.  
**B) Asertiva:** “Perdona, me gustaría poder terminar lo que estaba diciendo antes de que intervengas. Después me encantaría escuchar lo que piensas.”
2. Tu profesor te dio una mala nota en un trabajo que pensabas que estaba bien hecho.  
**A) Asertiva:** “Profesor, revisé mi trabajo y creo que hay algunos puntos que podrían mejorarse. ¿Podríamos hablar sobre cómo mejorar para la próxima vez?”
3. Tu hermano menor ha estado usando tus cosas sin pedir permiso.  
**C) Asertiva:** “Me he dado cuenta de que has estado usando mis cosas sin preguntar. Preferiría que me pidieras permiso antes de usarlas. ¿Podemos llegar a ese acuerdo?”
4. Un amigo te ha ignorado en las redes sociales durante varios días.  
**A) Asertiva:** “He notado que no me has respondido últimamente. Me gustaría saber si todo está bien en nuestra relación.”
5. Te toca hacer la mayor parte del trabajo en un proyecto en grupo.  
**A) Asertiva:** “Siento que estoy haciendo la mayor parte del trabajo. ¿Podemos organizarnos mejor para que todas las personas contribuyamos por igual?”
6. Te molestan por llevar una ropa diferente a la del resto de personas.  
**C) Asertiva:** “Entiendo que mi estilo es diferente al vuestro, pero me gusta vestir así y me siento a gusto. Preferiría que no me molestéis por ello.”



7. Tu amiga no cumple con una promesa importante que te hizo.

**A) Asertiva:** “Hola. Me gustaría hablar sobre la promesa que hiciste. Contaba contigo y me gustaría entender qué pasó.”

8. Tu compañero de clase te pide los deberes constantemente, sin hacer su parte.

**B) Asertiva:** “He notado que me pides los deberes con frecuencia, y me gustaría que también hicieras tu parte. Tal vez podríamos quedar para estudiar, llevar las cosas al día y así ayudarnos mutuamente.”

9. Tu pandilla te presiona para que hagas algo que no quieres hacer.

**C) Asertiva:** “He estado pensándolo, pero no me siento bien haciendo eso. Prefiero quedarme fuera esta vez. Espero que lo entendáis.”

10. Sientes que tu familia no te escucha cuando intentas hablar sobre tus problemas.

**A) Asertiva:** “Hola. Me gustaría hablar sobre algunas cosas que me preocupan, pero siento que no me escucháis. ¿Podemos tomarnos un momento para conversar? Es importante para mí.”

**Actividad 4.** Aquí se presentan posibles soluciones para esta actividad.

### 1) Actuando de manera prosocial:

Desenlace: Al escuchar a tu amigo pedir ayuda, decides actuar de manera prosocial. Lo primero que haces es tranquilizarlo y ofrecerle tu apoyo incondicional. Le preguntas más detalles sobre su problema y le muestras empatía, diciéndole que entiendes lo difícil que debe ser para él. Le ayudas a pensar en posibles soluciones, sugiriendo que ambos investiguen juntos o lo acompañas a hablar con alguien que pueda darle más orientación. Finalmente, le dices que no está solo y que estarás disponible siempre que necesite más apoyo. Esta actitud refuerza los lazos de amistad y contribuye a mejorar su bienestar emocional.

De esta manera, tu amigo se puede sentir comprendido y menos abrumado por el problema, y la colaboración entre ambas personas permite encontrar una solución o, al menos, sentir que no está enfrentando la situación solo.



## **2) Actuando de manera no prosocial:**

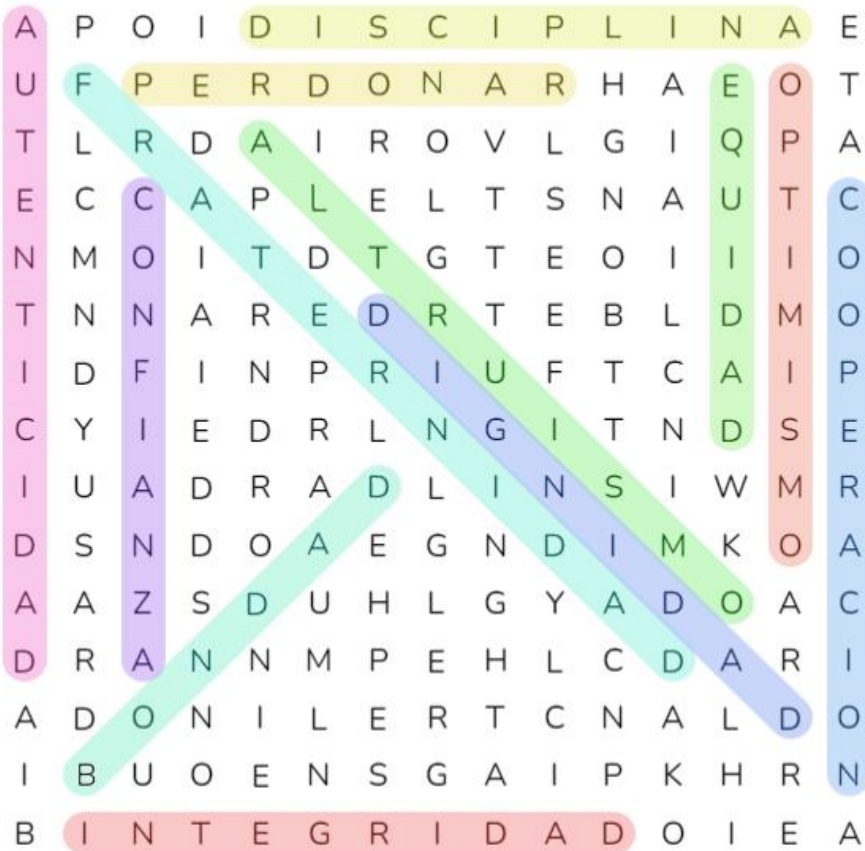
**Desenlace:** Al escuchar a tu amigo pedir ayuda, decides no involucrarte demasiado. Le dices que tienes tus propios problemas y que no tienes tiempo para ayudarle ahora. Incluso minimizas su situación, sugiriendo que no es tan grave como parece o que debería ser capaz de resolverlo solo. No ofreces ningún tipo de apoyo emocional o práctico. Al final, cambias de tema o te excusas y te vas, dejando que tu amigo enfrente su problema por su cuenta.

Actuando así, tu amigo se puede sentir ignorado y desanimado, lo que puede empeorar su situación emocional. La falta de apoyo debilita la relación de amistad y él probablemente busque ayuda en otra persona, sintiéndose más solo y sin la ayuda que esperaba.



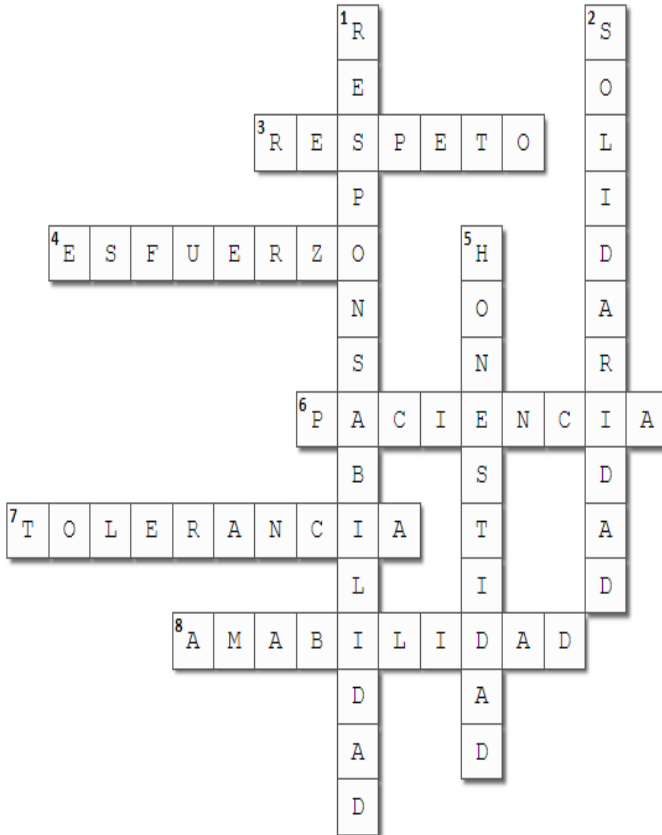
*Soluciones: Actividades para trabajar los valores*

**Actividad 1.** Sopa de letras.





**Actividad 2.** Completa el crucigrama.



**VERTICAL:**

- 1. Respeto:** Consideración y aprecio hacia las personas, reconociendo su dignidad y derechos.
- 2. Honestidad:** Actitud de sinceridad y transparencia en palabras y acciones.
- 5. Esfuerzo:** Dedicación y trabajo arduo para alcanzar una meta o superar un desafío.



## HORIZONTAL:

- 3. Amabilidad:** Cualidad de mostrar consideración, cortesía y afecto hacia otras personas.
- 4. Paciencia:** Capacidad de esperar sin frustrarse, manteniendo la calma ante situaciones difíciles.
- 6. Responsabilidad:** Compromiso de cumplir con las obligaciones y asumir las consecuencias de las acciones.
- 7. Tolerancia:** Aceptación y respeto hacia las diferencias y opiniones del resto de personas.
- 8. Solidaridad:** Apoyo y ayuda a otras personas, especialmente en momentos de necesidad.

### Actividad 4. Diana.

El objetivo es que pienses acerca de lo que realmente valoras en tu vida y reflexiones sobre las acciones que diriges a ello. Si te acercas al centro de la diana en algunas áreas, ¡enhorabuena! Significa que estás en buen camino. Sin embargo, si notas que en alguna área te alejas, es señal de que hay algún obstáculo presente. El siguiente ejercicio quizás te ayude a detectarlo y poder trabajarlo.






### Actividad 6. Señala el valor representado en cada situación.

- ◆ Situación 1. Disciplina
- ◆ Situación 2. Respeto
- ◆ Situación 3. Humildad
- ◆ Situación 4. Cooperación
- ◆ Situación 5. Amabilidad
- ◆ Situación 6. Paciencia
- ◆ Situación 7. Perseverancia
- ◆ Situación 8. Honestidad
- ◆ Situación 9. Lealtad
- ◆ Situación 10. Empatía



*Soluciones: Cofre del tesoro*

Orden de las insignias:

1º	2º	3º	4º	5º
				

FRASE:



