
creSER juntos

Recursos para el desarrollo de habilidades
emocionales e interpersonales

Desarrollado por

Bárbara Schmidt Jimena Saravia

creSER juntos

Título:
creSER juntos ©

Copyright © 2012 - creSER®

Ilustración de Tapa:
Jimena Saravia

Ilustración de interiores:
Jimena Saravia

Diseño y diagramación:
Pilar Alderete Pagés

Schmidt, Bárbara

CreSer juntos : recursos para el desarrollo de
habilidades emocionales e interpersonales /
Bárbara Schmidt ; Jimena Saravia ; adaptado por
Luli Bonardi. - 2a ed revisada. - Villa Adelina :
Pablo Ezequiel Pradella ; Ciudad Autónoma de
Buenos Aires : Neuroaprendiza Infantil, 2021.
262 p. ; 30 x 20 cm.

ISBN 978-987-86-9098-8

1. Desarrollo Emocional. I. Saravia, Jimena. II.
Bonardi, Luli, adap. III. Título.
CDD 155.5

Quedan prohibidos, dentro de los límites
establecidos por la ley y bajo los apercibimientos
legales previstos, la reproducción total o parcial
de esta obra por cualquier medio o procedimiento,
ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento
informático, alquiler o cualquier otra forma de
cesión de la obra sin autorización previa y por
escrito de los titulares del copyright.

Todas las imágenes son propiedad de Editorial
creSER.

AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a aquellas personas que ayudaron a que este manual fuera posible:

A Liliana Fonseca,
por alentarnos desde su mirada profesional,
dándole a nuestro sueño un marco teórico valioso.

A Constanza Lecuona,
por unirnos y, sin darse cuenta, ser gestora de un
equipo maravilloso de trabajo.

A Carolina González Hidalgo,
y a nuestras colegas que nos incentivaron y
motivaron a seguir creando.

A Rita Sebastián,
por mimarnos incondicionalmente en nuestros
momentos de creación.

A nuestros hijos,
Valentina, Bautista, Sol, Tobías y Emilia por ser
nuestra fuente de inspiración.

A nuestras madres,
por enseñarnos a creer en nuestras ilusiones y a
confiar en que lo que nos proponemos con amor
es posible.

AGRADECIMIENTOS

A Jowe y Panchi
por creer en nosotras, alentarnos y acompañarnos
desde el primer borrador.

A Georgina Gentile,
por su paciencia y calidez por enseñarnos
que “escribir es corregir, y volver a escribir”
parafraseando a Mario Vargas Llosa.

A nuestra diseñadora Pilar Alderete,
por interpretarnos y darle forma a nuestras ideas.

A los Padres,
por permitirnos acompañarlos en la educación de
sus hijos y regalarnos en el proceso, palabras de
aliento.

Y, sobre todo,
a nuestros pacientes y alumnos, que alimentaron
nuestros sueños con entusiasmo y compromiso en
cada uno de los encuentros compartidos.

Gracias a todos ellos, por estar al lado nuestro en
esta maravillosa tarea de ayudar a los niños a ser
cada día mejores personas.

Equipo creSER

INDICE

AGRADECIMIENTOS	3	VERGÜENZA	73
PRÓLOGO	7	Actividad N°1: La vergüenza	75
INTRODUCCIÓN	9	Actividad N°2: ¡Qué vergüenza!	76
¿TIENE LA ENSEÑANZA DE LAS HABILIDADES EMOCIONALES Y SOCIALES UN CRITERIO PREVENTIVO?	12	Actividad N°3: ¿Qué me genera vergüenza?	78
¿QUÉ ES CRESER JUNTOS?	13	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.....	79
INTRODUCCIÓN A LAS EMOCIONES	14	TRISTEZA.....	81
ACTIVIDAD N° 1: Las caras transmiten emociones..	16	Actividad N°1: La tristeza	83
ACTIVIDAD N° 2: Creando mi libro de emociones ..	17	Actividad N°2: ¿Qué cosas me ponen triste?	84
ACTIVIDAD N° 3: Tabú de emociones	19	Actividad N°3: ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?	86
ACTIVIDAD N° 4: Rueda de emociones	21	Actividad N°4: ¿Cómo puedo consolar a otro?	88
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	24	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.....	90
ENOJO.....	30	TRISTEZA POR DUELO	92
ACTIVIDAD N° 1: El enojo	32	Actividad N°1: Cartas que no se envían	93
ACTIVIDAD N°2: ¿Qué me enoja?	33	Actividad N°2: Dibujo mi dolor	94
Actividad N°3: ¿Qué señales me ayudan a identificar el enojo?	35	Actividad N°3: Mi libro de recuerdos	95
Actividad N°4: ¿Cómo puedo calmar mi enojo?	37	CELOS.....	97
Actividad N°5: Mi caja para calmar el enojo	39	Actividad N° 1: Los celos	99
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	40	Actividad N°2: ¡Qué celos que tengo!	100
ALEGRÍA.....	44	Actividad N°3: ¿Qué me da celos?	102
Actividad N°1: La alegría	46	Actividad N°4: Vamos a ganarle a los celos	104
Actividad N°2: Mariposas Alegres	48	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.....	105
Actividad N°3: ¿Cómo puedo alegrar a otros?	50	TRANQUILIDAD	109
Actividad N°4: El collage de la alegría	52	Actividad N°1: La tranquilidad	111
ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.....	53	Actividad N°2: Aprendo a estar tranquilo	112
MIEDO	55	Actividad N°3: Pintemos mandalas	114
Actividad N°1: El miedo	57	Actividad N°4: Más tranquilos	116
Actividad N°2: ¿Qué cosas me dan miedo?	58	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	117
Actividad N°3: ¿A qué le tengo miedo?	60	ANSIEDAD	125
Actividad N°4: Mi libro: No tengo tanto miedo	62	Actividad N°1: ¡Que nervios!	127
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.....	65	Actividad N°2: Distintas actitudes ante una misma situación.....	128

INDICE

Actividad N°3: Aprendamos a estar más tranquilos.....	130	GRATITUD	209
Actividad N°4: Mis muñecos quitapenas	132	Actividad N°1: La gratitud	211
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	134	Actividad N°2: Frasco de gratitud	213
FRUSTRACIÓN.....	143	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	214
Actividad N°1: La frustración	145	EMPATÍA.....	217
Actividad N°2: ¿Qué situaciones nos frustran? ..	146	Actividad N°1: La empatía	219
Actividad N°3: Hagamos algo difícil	150	Actividad N°2: ¿Qué harías si fueses empático en las siguientes situaciones?	220
Actividad N°4: Juguemos con la frustración	152	Actividad N°3: Recuerdos empáticos.....	222
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	154	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.....	224
CARIÑO	157	LAS EMOCIONES Y SU REPERCUSIÓN EN EL CUERPO	229
Actividad N°1: El cariño	159	Actividad N°1: ¿Cómo siento las emociones en mi cuerpo?	231
Actividad N°2: ¡A recibir un diploma!.....	160	Actividad N°2: Las emociones hablan a través del cuerpo	234
Actividad N°3: Manos cariñosas.....	162	Actividad N°3: Si no hablamos, ¡explotamos! ...	235
Actividad N°4: En mi corazón	164	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	236
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.....	166	INTENSIDAD Y DURACIÓN DE LAS EMOCIONES	239
RECHAZO	173	Actividad N°1: Siento con distinta intensidad mis emociones	241
Actividad N°1: El rechazo	175	Actividad N°2: Apenas...muy... muchísimo	243
Actividad N°2: Situaciones de rechazo	176	Actividad N°3: Calibremos nuestras emociones. 246	
Actividad N°3: Cuando rechazás a alguien	178	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	248
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.....	180	DIPLOMA.....	253
ORGULLO	183	PLANILLA DE REGISTRO	255
Actividad N°1: El orgullo	185	REFLEXIÓN FINAL	259
Actividad N°2: Me siento orgulloso de mí...	186	BIBLIOGRAFÍA	260
Actividad N°3: ¿Qué pasa cuando actúo con soberbia?.....	188		
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.....	192		
CULPA	197		
Actividad N°1: La culpa	199		
Actividad N°2: Me siento culpable	200		
Actividad N°3: Te pido perdón	202		
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.....	204		