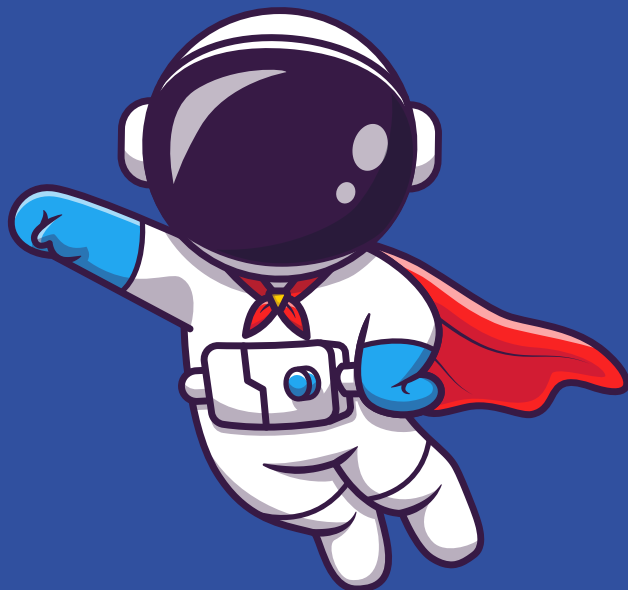


**Superhéroes y
Superheroínas
Emocionales**



DIVERGENTES

EL OTRO COLE

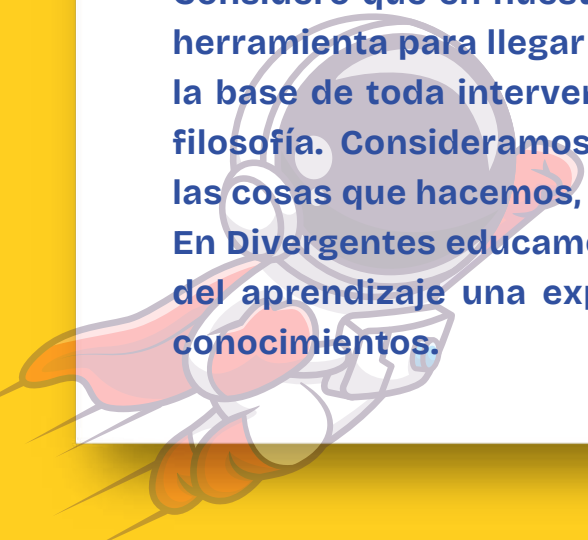


¿Quién ha hecho este juego?

¡Hola! Soy Joana Bofi Alvarado, Directora de Método Divergentes y psicóloga general sanitaria especializada en psicología infantojuvenil y altas capacidades intelectuales. Llevo más de 15 años trabajando en este apasionante campo y he tenido el privilegio de colaborar con diversas organizaciones, así como de formar a numerosos estudiantes de distintas universidades.

Actualmente dirijo, junto a Javier Peñarrubia Orozco, Método Divergentes y Escuela Divergentes.

Considero que en nuestro campo es imprescindible usar el juego como herramienta para llegar a los niños y niñas, en Divergentes creemos que la base de toda intervención es la diversión y hacemos de ello nuestra filosofía. Consideramos primordial la diversión para conectarnos con las cosas que hacemos, porque “cuando hay diversión no hay excusas”. En Divergentes educamos desde el juego y el entretenimiento, haciendo del aprendizaje una experiencia única, abriendo paso a un mundo de conocimientos.





Objetivo del juego:

Este juego es una herramienta diseñada tanto para psicólogos infantojuveniles que deseen trabajar en terapia de forma dinámica y lúdica, como para padres y madres interesados en introducir la educación emocional en casa. Además, es un recurso valioso para el profesorado que quiera fomentar el desarrollo emocional y social en el aula. A través de la creación de un superhéroe o superheroína emocional, los niños y niñas podrán identificar y gestionar sus emociones, mejorar sus habilidades sociales y reforzar su autoestima mediante desafíos prácticos y accesorios simbólicos.

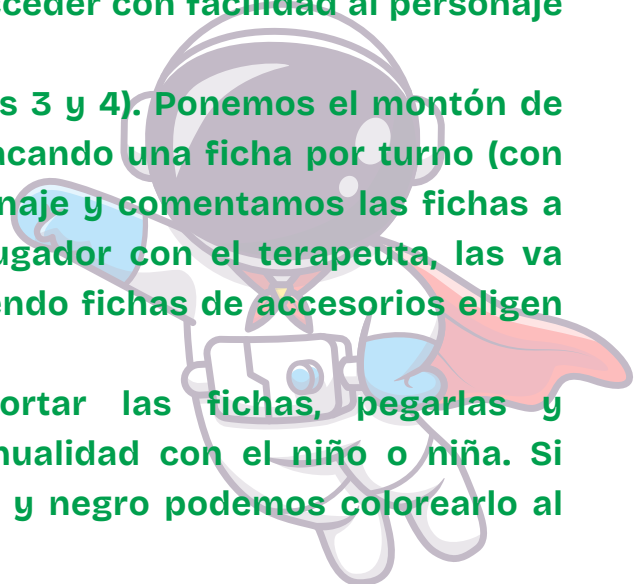
¿Cómo se juega?

Este set de tarjetas está diseñado para ayudar a los niños y niñas a desarrollar habilidades emocionales a través del juego. Puede usarse en sesiones individuales, en grupo o en casa. La idea es que cada niño/a cree su propio superhéroe o superheroína emocional y lo use como herramienta para gestionar sus emociones en la vida cotidiana. Según vayan superando desafíos, podrán ganar accesorios para fortalecer a su superhéroe.

El personaje se va creando poco a poco, sesión a sesión en días distintos. Una vez tenemos el superhéroe/heroína creado, lo podemos tener en algún sitio visible de la casa, el aula o la consulta, para cuando surjan dudas, conflictos o situaciones en las que tengamos que recordar lo aprendido a través del juego, el niño o la niña pueda acceder con facilidad al personaje y los conceptos aprendidos.

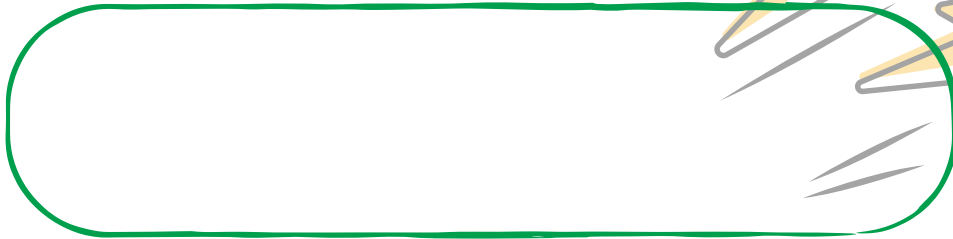
Empezamos creando al personaje (páginas 3 y 4). Ponemos el montón de fichas mezcladas en el centro y vamos sacando una ficha por turno (con varios jugadores, cada uno crea su personaje y comentamos las fichas a los demás participantes. Si es un solo jugador con el terapeuta, las va comentando con este). Según van obteniendo fichas de accesorios eligen del montón de accesorios.

*Antes del primer uso debemos recortar las fichas, pegarlas y plastificarlas. Puede ser a modo de manualidad con el niño o niña. Si imprimimos el juego en la versión blanco y negro podemos colorearlo al gusto.



Crea tu Superhéroe o Superheroína Emocional

Nombre del superhéroe/heroína:

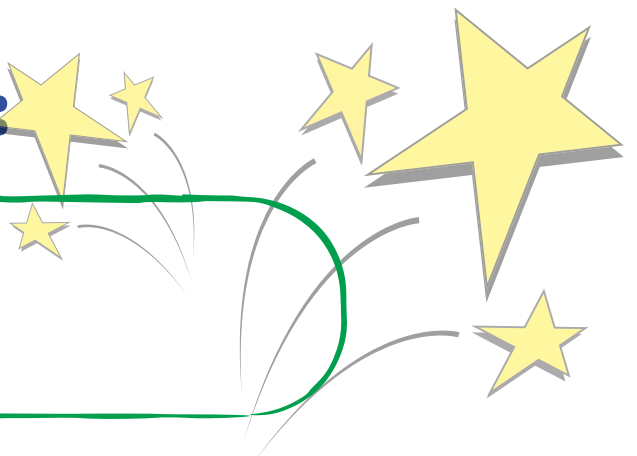
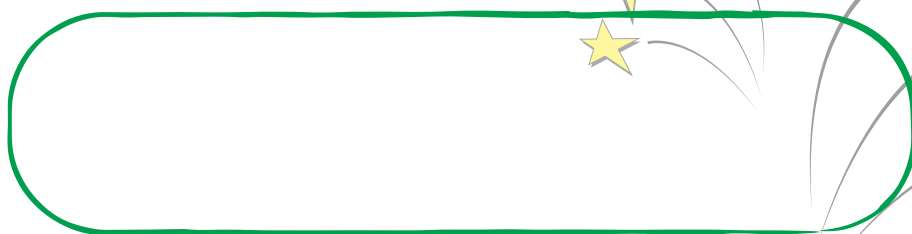


Dibújalo :



Hazlo en una página A4, teniendo en cuenta las proporciones de los complementos.

Superpoder emocional:



Atributos especiales de mi superhéroe o superheroína

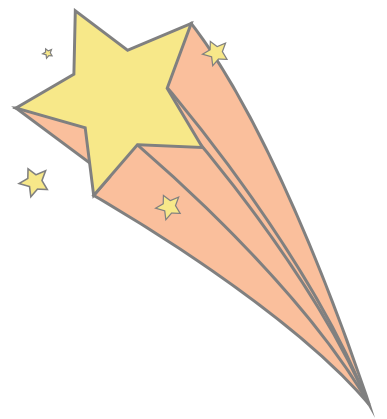
◆ ¿Qué le hace especial?



◆ ¿Qué le motiva?



◆ ¿Cuál es su debilidad y cómo la supera?





Fichas

(Recortables)





Frases que ayudan

Las “frases del poder”



Cada día es una nueva oportunidad para mejorar.

**Puedes hacer la tuya propia*



Desafío para el miedo



- **Dibuja o escribe algo que te da miedo.**
- **Ahora dibuja a tu superhéroe usando su poder para enfrentarlo.**
- **¿Cómo te sentirías después de enfrentarlo?**



Desafío para la frustración



- **Cuando algo no salga bien, respira tres veces y repite: ‘Voy a intentarlo otra vez’.**
- **Anota una vez en que te frustraste y cómo lo superaste.**



Accesorios o símbolos de poder



Equipando a tu superhéroe

Falda de la autoestima

Te da seguridad en ti mismo/a y te recuerda lo valioso/a que eres.



Desafío para la escucha activa



Escúchame atentamente a alguien sin interrumpir. Luego, repite lo que he dicho con tus propias palabras para asegurarte de que lo entendiste.

¡Tu superhéroe gana la 'Diadema de la Empatía'!



Desafío para el trabajo en equipo



Realiza una actividad en equipo.

Observa cómo cada persona contribuye. Escribe qué hiciste tú para ayudar al grupo.



Desafío para la expresión emocional



Dibuja o escribe cómo te sientes en este momento usando colores o símbolos que representen tu emoción. Comparte tu dibujo con alguien y explícale qué significa.



Desafío para el lenguaje positivo



Cambia una queja por una afirmación positiva. Si piensas 'esto es muy difícil', di en voz alta 'esto es un reto, pero lo puedo lograr'. Escribe tu frase positiva en tu superhéroe.



Desafío de la generosidad



Regala algo simbólico a alguien hoy: una sonrisa, un dibujo, una nota amable o un abrazo. Observa la reacción de la otra persona y anota cómo te hizo sentir.



Desafío del abrazo de energía



Dale un abrazo a alguien durante al menos cinco segundos y observa cómo cambia su expresión. Luego, anota cómo te sentiste después de hacerlo.



Desafío del poder de la música



Elige una canción que te haga sentir bien y escúchala durante un minuto. Luego, describe cómo te sientes después.



Desafío de la postura del héroe y la heroína



Ponte de pie con la espalda recta, manos en la cintura y cabeza en alto como un superhéroe. Mantén esta postura durante 30 segundos y anota cómo te hace sentir.



Desafío de la tormenta de ideas positivas



**Piensa en una situación
difícil que hayas vivido y
escribe tres cosas buenas
que aprendiste de ella.**



Desafío de la respiración poderosa



**Cierra los ojos y respira
profundamente tres veces.
Imagina que cada
inhalación te llena de
energía y cada exhalación
expulsa las
preocupaciones.**



Desafío del reflejo positivo



**Mira a alguien a los ojos
y dile algo positivo sobre
él o ella. Puede ser un
cumplido o algo que
admires. Luego, anota
cómo reaccionó la
persona y cómo te
sentiste al hacerlo.**



Desafío del humor

Cuenta un chiste o haz algo gracioso para alegrarle el día a alguien. Luego, escribe cómo te sentiste y si lograste hacer sonreír a la otra persona.



Accesorios o símbolos de poder

Equipando a tu superhéroe



Pulsera del optimismo

Te ayuda a ver el lado positivo de las cosas.



Frases que ayudan

Las “frases del poder”



Nadie es como tu, y ese es tu poder.

*Puedes hacer la tuya propia



Desafío para la paciencia



**Piensa en algo que te
desespera.
Intenta contar hasta
10 antes de reaccionar
y escribe si te ayudó a
sentirte mejor.**



Accesorios o símbolos de poder



**Equipando a tu
superhéroe**

Cinturón de la amistad

**Fortalece las relaciones con
los demás y fomenta el
compañerismo.**



Frases que ayudan



**Las “frases del
poder”**

**Eres más fuerte de
lo que crees y más
valiente de lo que
imaginas.**

***Puedes hacer la tuya
propia**



Desafío para el autocontrol



Superpoder del autocontrol

Cuando sientas ganas de reaccionar impulsivamente ante algo que te molesta, detente y cuenta hasta cinco antes de actuar. Luego, piensa en la mejor forma de responder. Usa el semáforo. Escribe cómo te sentiste después y si tu reacción fue diferente a lo habitual.



Accesorios o símbolos de poder



Equipando a tu superhéroe

Escudo de Paciencia

Te ayuda a mantener la calma en situaciones difíciles



Frases que me ayudan



Las “frases del poder”

La calma es mi superpoder.

*Puedes hacer la tuya propia



Accesorios o símbolos de poder



Equipando a tu superhéroe

Medallón del valor

Te recuerda que puedes
enfrentar cualquier
situación con valentía.



Accesorios o símbolos de poder



Equipando a tu superhéroe

Capa de empatía

Te permite ponerte en el
lugar de los demás.



Frases que me ayudan



Las “frases del poder”

**Cada desafío es una
oportunidad para ser
más fuerte.**

*Puedes hacer la tuya
propia



Desafío para las habilidades sociales



Superpoder de amabilidad

- ◆ **Haz algo amable por alguien hoy**
- ◆ **¿Qué hiciste y cómo reaccionó la otra persona?**



Accesorios o símbolos de poder



Equipando a tu superhéroe

Gafas de comprensión

Te ayudan a ver las cosas desde otra perspectiva.



Frases que me ayudan



Las “frases del poder”

No importa cuántas veces caigas, sino cuántas veces te levantes.

*Puedes hacer la tuya propia



Accesorios o símbolos de poder

**Equipando a tu
superhéroe**



Sombrero de la concentración

Te ayuda a mantener la
atención en lo que estás
haciendo.



Accesorios o símbolos de poder

**Equipando a tu
superhéroe**



Guantes de la resiliencia

Te dan energía para seguir
adelante cuando algo no
sale bien.



Frases que me ayudan

**Las “frases del
poder”**



**La amabilidad es una
fuerza invisible que hace
el mundo mejor.**

*Puedes hacer la tuya
propia



Frases que me ayudan



Las “frases del poder”

Las palabras amables pueden cambiar el día de alguien.

**Puedes hacer la tuya propia*



Accesorios o símbolos de poder



Equipando a tu superhéroe

Botas de la confianza

Te hacen caminar con seguridad y creer en ti mismo.



Frases que me ayudan



Las “frases del poder”

Los errores son solo escalones hacia el éxito.

**Puedes hacer la tuya propia*



Frases que me ayudan

Las “frases del poder”



La paciencia y la perseverancia pueden superar cualquier obstáculo.

**Puedes hacer la tuya propia*



Accesorios o símbolos de poder

Equipando a tu superhéroe



Cinturón de la serenidad

Te recuerda respirar y pensar antes de actuar.



Frases que me ayudan

Las “frases del poder”



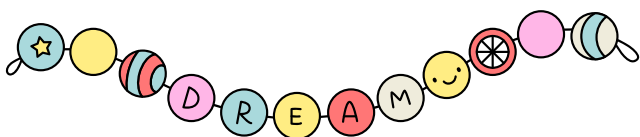
Ser valiente no significa no tener miedo, sino enfrentarlo a pesar de él.

**Puedes hacer la tuya propia*

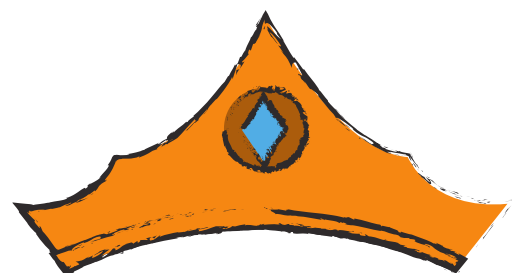
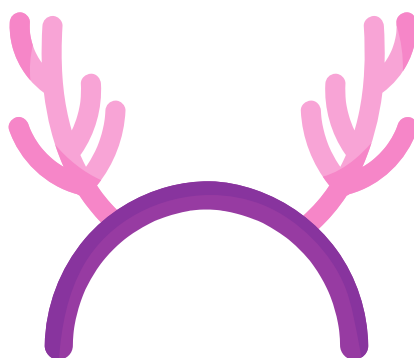
Accesorios o símbolos de poder



Pulseras optimismo



Diademas empatía



Accesorios o símbolos de poder

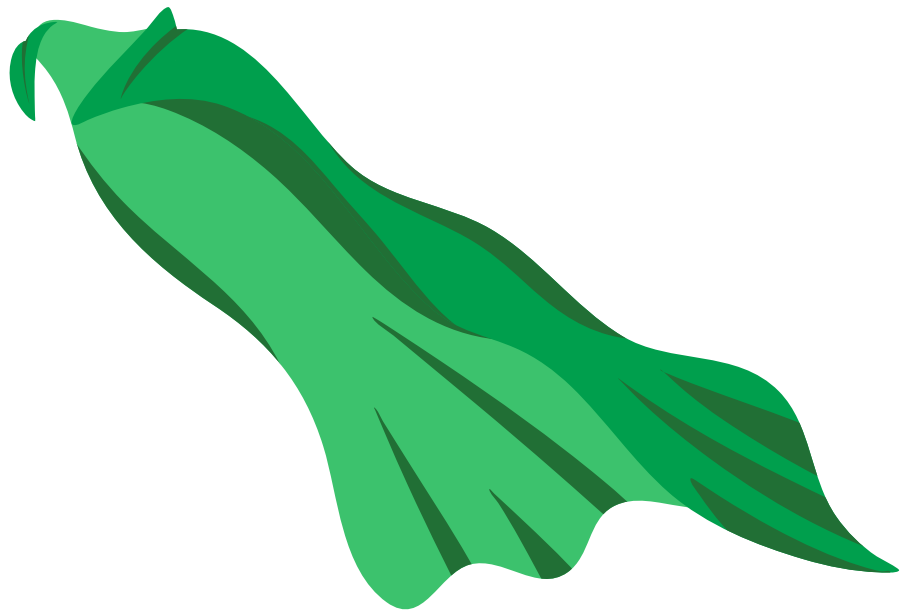
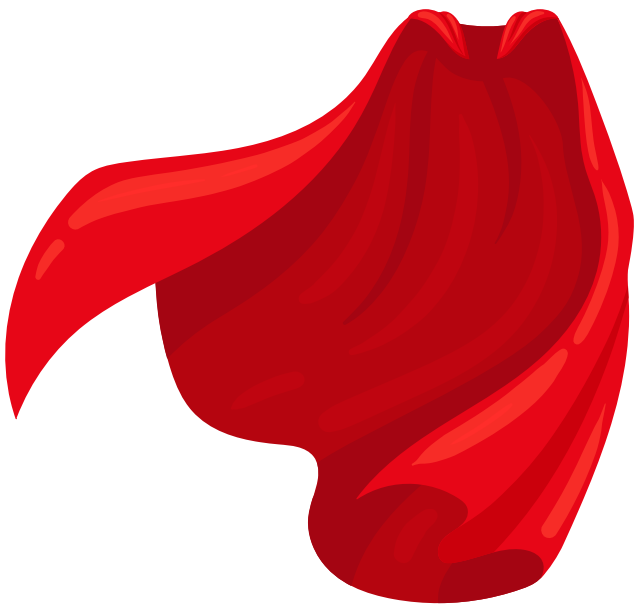
Escudos paciencia



Capas empatía



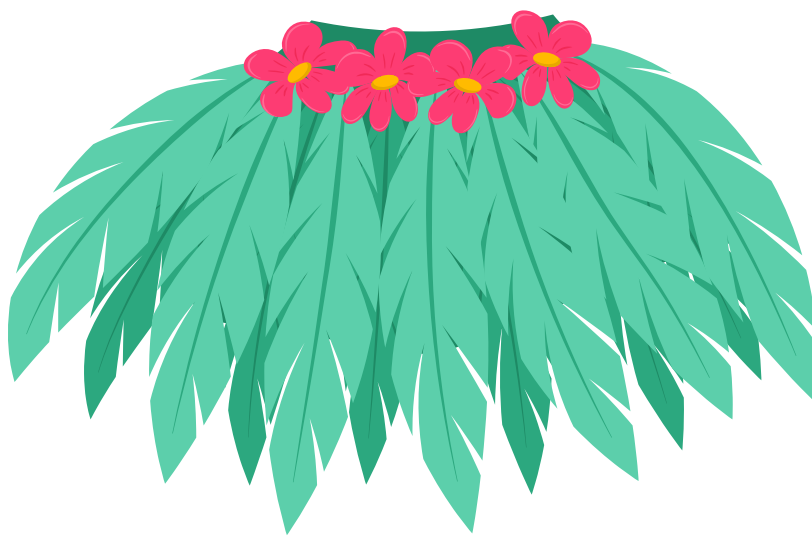
Accesorios o símbolos de poder



Accesorios o símbolos de poder



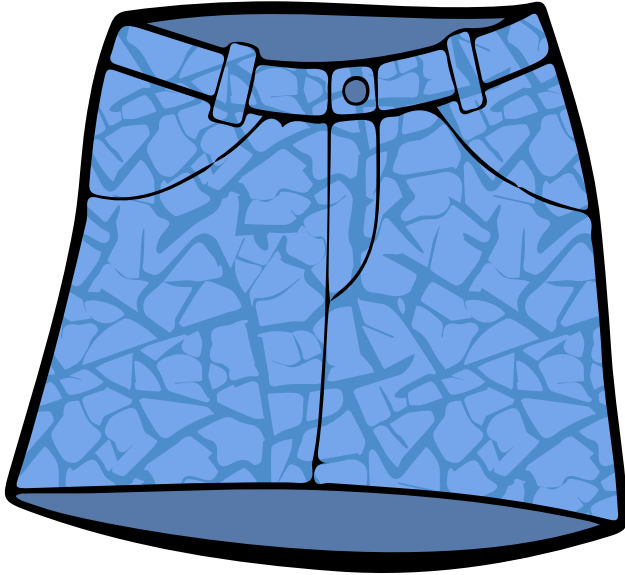
Falda autoestima



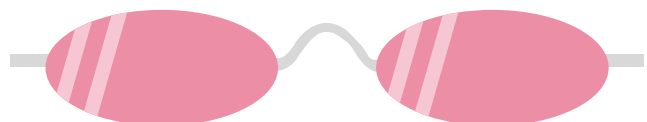
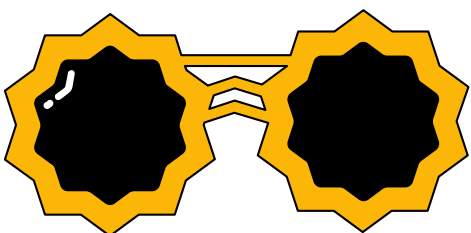
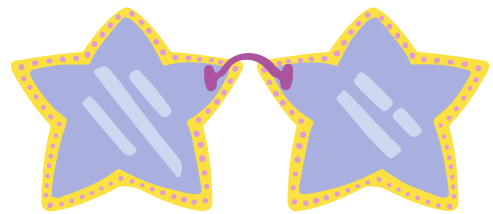
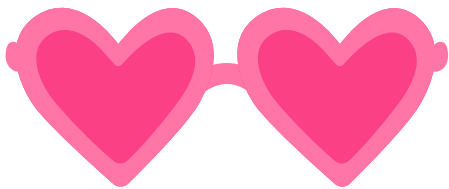
Accesorios o símbolos de poder



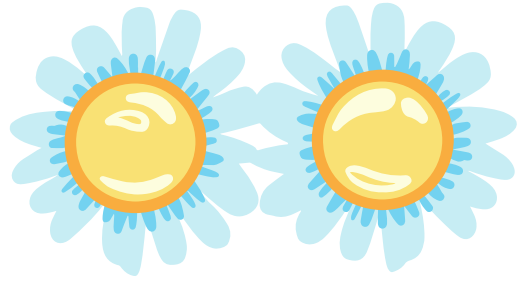
Falda autoestima



Gafas comprensión



Accesorios o símbolos de poder



Sombrero concentración



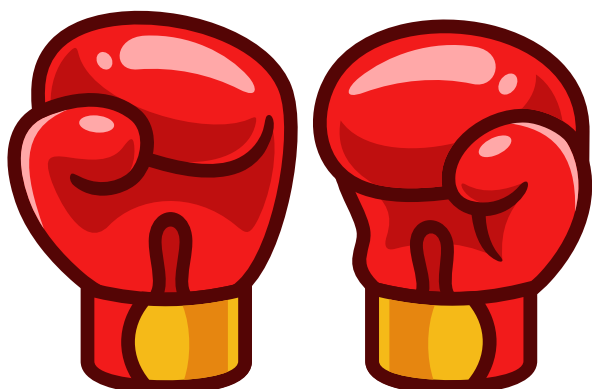
Accesorios o símbolos de poder



Accesorios o símbolos de poder



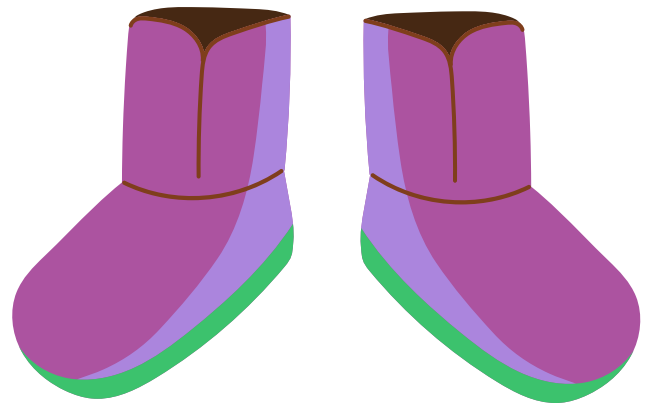
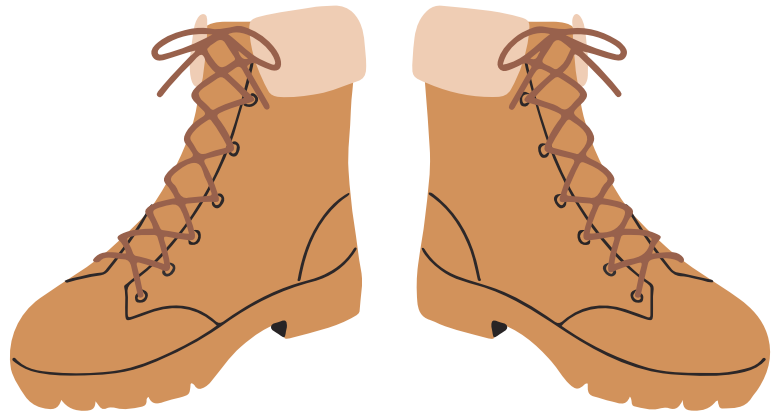
Guantes resiliencia



Accesorios o símbolos de poder

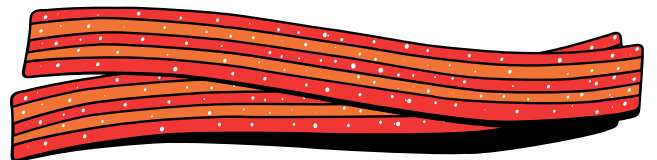
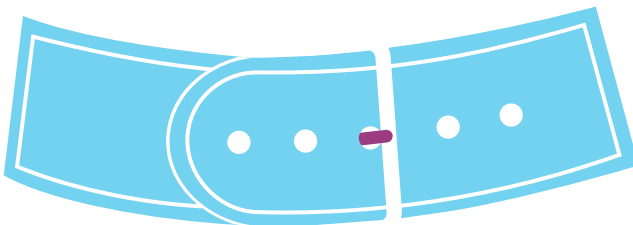
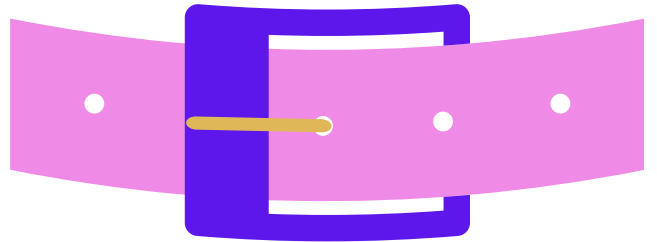
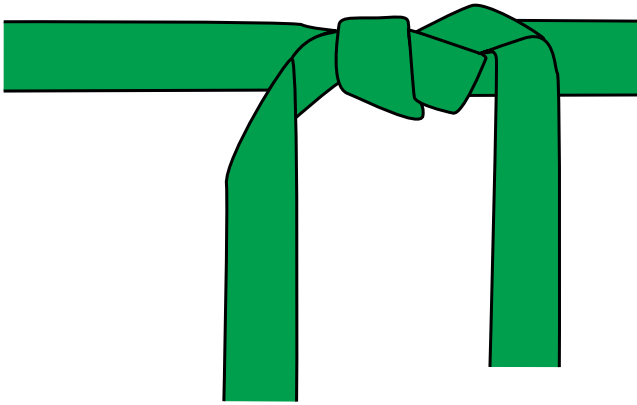


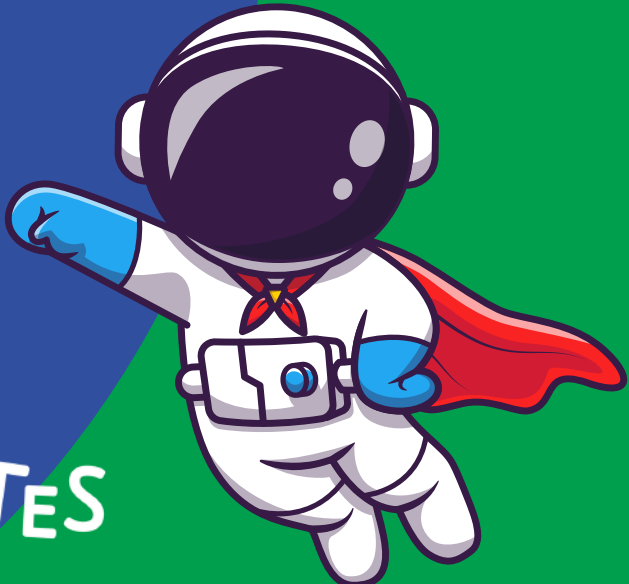
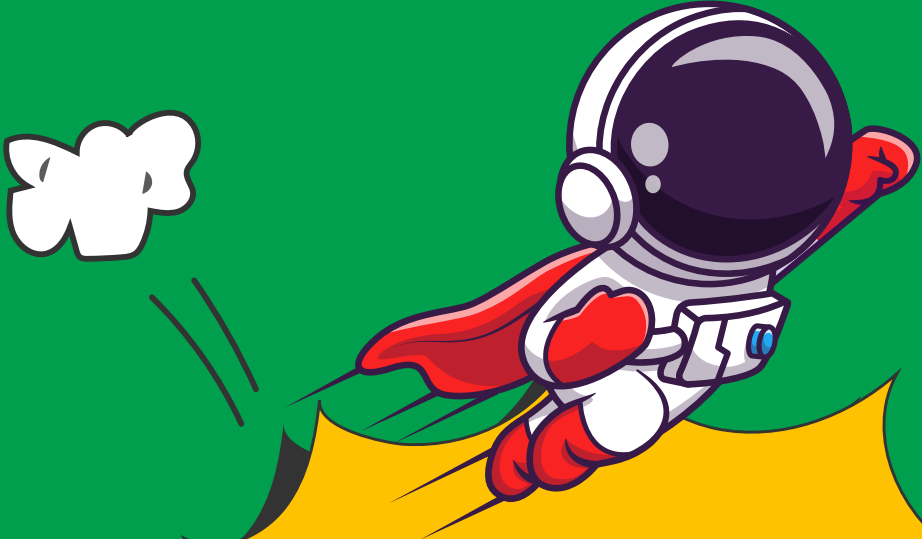
Botas confianza



Accesorios o símbolos de poder

Cinturones amistad





¡Entra y Diviérgete!

www.escuela.metododivergentes.com

[@metodo_divergentes](#)
[@divergentes_escuela](#)

joana@metododivergentes.com



DIVERGENTES
EL OTRO COLE