

# SENTIR Y PENSAR

Proyecto de **educación emocional**





# Sentir y pensar 1

**Proyecto didáctico:** Equipo de Educación Primaria de Ediciones SM

**Autoría:** Élia López y Rafael Bisquerra (coordinación)

**Edición:** Carmen Álvarez, Aurora Bellido y Agurtzane Alonso

**Ilustración:** Anuska Allepuz

**Ilustración de tapa:** Jacobo Muñiz

**Fotografía:** Archivo SM; Laurence Mouton/PHOTOALTO

**Diseño de tapa y de interiores:** Diana López

**Maquetación:** Noemí Expósito

**Coordinación editorial:** Mireia Casaus

**Dirección editorial:** Mayte Ortiz

## Edición argentina

**Dirección Editorial:** Silvia Lanteri

**Gerente de Asesoría Pedagógica:** Victoria Amerio

**Gerente de Planificación e Inteligencia de Mercado:** Vanesa Chulak

**Jefa de Diseño:** Noemí Binda

**Responsable de Corrección:** Patricia Motto Rouco

**Diseño de tapa:** Noemí Binda

**Diagramación:** Ariel Villalba

**Fotografía:** Archivo SM

**Asistente editorial:** Ruth Alonso Cabral

**Director de Operaciones:** Carlos Chevalier Martínez

**Coordinador de Operaciones:** Nicolás Palladino

**Responsable de Preimpresión:** Sandra Reina

©ediciones sm, 2017

Av. Callao 410, 2° piso

[C1022AAR] Ciudad de Buenos Aires

ISBN 978-987-731-537-0

Hecho el depósito que establece la ley 11.723

Impreso en Argentina / *Printed in Argentina*

## Primera edición.

Este libro se terminó de imprimir en el mes de julio de 2017, en Gráfica Pinter S.A., Buenos Aires.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier otro medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Sentir y Pensar 1 / Élia López, Rafael Bisquerra; adaptado por María Victoria Amerio; dirigido por Silvia Lanteri; editado por Carmen Álvarez; Aurora Bellido; Agurtzane Alonso. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: SM, 2017.

80 p.; 27 x 20 cm.

ISBN 978-987-731-537-0

1. Desarrollo Emocional. 2. Educación Primaria. I. Amerio, María Victoria, adap. II. Lanteri, Silvia, dir. III. Álvarez, Carmen, ed. IV. Bellido, Aurora, ed. V. Alonso, Agurtzane, ed. VI. Título.

CDD 370.11

# PRESENTACIÓN

Todas aquellas **competencias** que nos permiten resolver problemas relacionados con las emociones y los sentimientos, tanto con nuestra familia como con los demás, forman parte de lo que llamamos *educación emocional*.

Para tener un crecimiento integral y conseguir más bienestar en la vida, debemos aprender a regular nuestras emociones y sentimientos. Esto podemos lograrlo si los identificamos y controlamos en el momento adecuado.

El libro **Sentir y pensar 1. Proyecto de educación emocional** fue diseñado para ayudarte a ser una persona plena y con **actitud positiva**, que sepas cómo **expresar** tus **sentimientos** y **conectarlos** con los sentimientos de otras personas, que tengas **autonomía** y **capacidad** para tomar **decisiones adecuadas**, que **superes** las dificultades y **resuelvas los conflictos** que inevitablemente surgen en la vida.

Aquí encontrarás actividades sencillas y muy fáciles de llevar a la práctica en la casa, en la escuela o en cualquier escenario de la vida diaria. Todas ellas están organizadas alrededor de los siguientes bloques de contenidos.

- **Conciencia emocional.** Te ayudará a darte cuenta de quién sos, qué sentís y cómo expresás tus emociones.
- **Regulación emocional.** Te permitirá actuar por convencimiento en la toma de decisiones sin lastimar los sentimientos de las personas que te rodean.
- **Autonomía emocional.** Aumentará tu capacidad de reflexionar antes de tomar cualquier decisión.
- **Competencia social.** Facilitará la relación positiva con los demás para conseguir relaciones óptimas y que te desarrolles como persona y como integrante de cualquier grupo.
- **Habilidades para la vida y el bienestar.** Te ayudará a aprender cómo buscar ayuda y recibirla cuando es preciso, habilidades indispensables para el bienestar individual y colectivo.
- **Poné a prueba tus competencias.** Te permitirá identificar las emociones que experimentarás y reconocer tus avances en ese objetivo.

Con este material, y teniendo en cuenta los avances tecnológicos y la velocidad de la comunicación sin fronteras propios de la vida moderna, **SM** quiere ayudarte a **participar** en la creación de una sociedad más **humana** y más **respetuosa**.



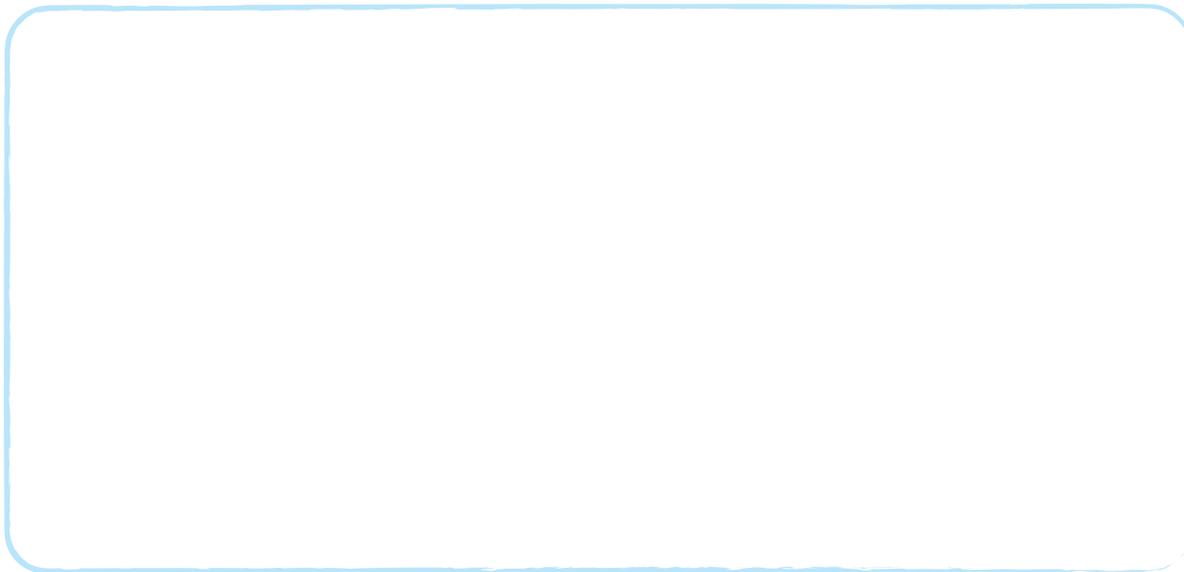
# ÍNDICE DE CONTENIDOS

BLOQUE	LECCIÓN	PÁGINAS	COMPETENCIAS
CONCIENCIA EMOCIONAL	1. EXPLORO MI MUNDO EMOCIONAL	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia de las propias emociones</li> <li>• Identificar y poner nombre a las emociones</li> </ul>
	2. DESCUBRO EMOCIONES	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia de las propias emociones</li> <li>• Identificar y poner nombre a las emociones</li> </ul>
	3. MIS EMOCIONES	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia de las propias emociones</li> <li>• Identificar y poner nombre a las emociones</li> </ul>
	4. ASÍ ME SIENTO	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones estéticas</li> </ul>
	5. MIRO EL CUADRO Y SIENTO	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones estéticas</li> </ul>
	6. HABÍA UNA VEZ	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia de las propias emociones</li> <li>• Identificar y poner nombre a las emociones</li> </ul>
REGULACIÓN EMOCIONAL	7. ¿QUÉ HAGO CUANDO ME ENOJO?	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación emocional</li> </ul>
	8. ¡QUÉ BIEN ME SIENTO!	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación de la ira y prevención de la violencia</li> </ul>
	9. RELAJARSE ES DIVERTIDO	22	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación emocional</li> </ul>
	10. LEO LAS NOTICIAS	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión adecuada de emociones</li> </ul>
	11. ENCUENTRO LAS DIFERENCIAS	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación de la ira y prevención de la violencia</li> </ul>
AUTONOMÍA EMOCIONAL	12. ¡ME QUIERO, ME QUIERO!	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoestima</li> </ul>
	13. CREO Y SIENTO	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Automotivación: esfuerzo y constancia</li> </ul>
	14. ¿QUÉ COSAS PUEDO HACER?	32	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Automotivación: esfuerzo y constancia</li> </ul>
	15. TENGO MUCHAS COSAS QUE APRENDER	34	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Automotivación: esfuerzo y constancia</li> </ul>
	16. MI HISTORIA	36	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoestima</li> </ul>
COMPETENCIA SOCIAL	17. ADIVINO	38	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades sociales básicas</li> </ul>
	18. ESCUCHO A LOS DEMÁS	40	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar</li> </ul>
	19. SALUDOS	42	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades sociales básicas</li> </ul>
	20. LOS DEMÁS TAMBIÉN IMPORTAN	44	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar a los demás</li> </ul>
	21. APRENDO A SOLUCIONAR CONFLICTOS	46	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solución de conflictos</li> </ul>

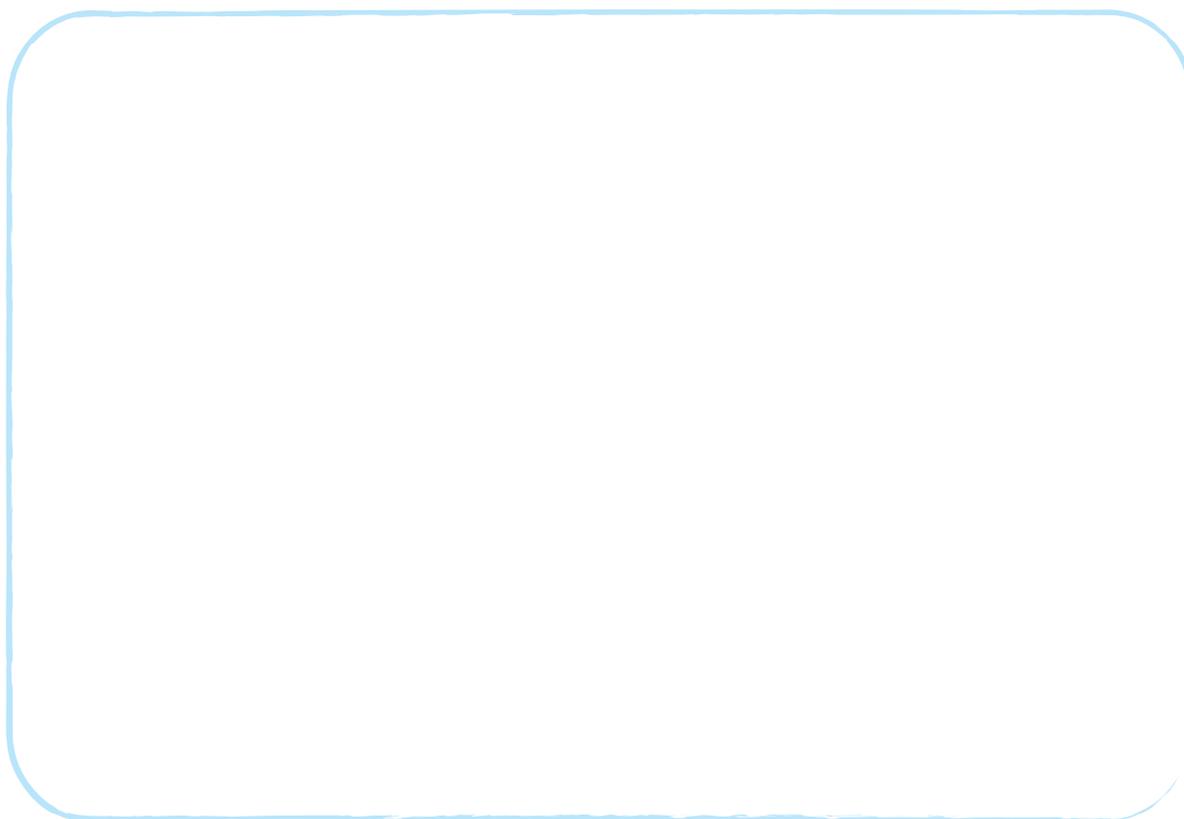
BLOQUE	LECCIÓN	PÁGINAS	COMPETENCIAS
<b>HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR</b>	22. ¿ME AYUDÁS?	48	• Buscar recursos y ayuda
	23. ¿LO HAGO O NO LO HAGO?	50	• Toma de decisiones
	24. ¿QUÉ PUEDO HACER POR VOS?	52	• Buscar recursos y ayuda
	25. HAGO COSAS NUEVAS	54	• Toma de decisiones
	26. POR FAVOR	56	• Buscar recursos y ayuda
<b>PONÉ A PRUEBA TUS COMPETENCIAS</b>	27. ME SIENTO MEJOR	58	• Conciencia de las propias emociones • Expresión adecuada de emociones • Buscar recursos y ayuda
	28. LOS AMIGOS DEL LOBO	60	• Identificar y poner nombre a las emociones • Autoestima • Respetar a los demás
	29. HAGO LAS PACES	62	• Conciencia de las propias emociones • Regulación emocional • Solución de conflictos
	30. ¡ES FANTÁSTICO!	64	• Emociones estéticas • Regulación emocional • Habilidades sociales básicas
	31. PARA VOS Y PARA MÍ	66	• Identificar y poner nombre a las emociones • Regulación de la ira y prevención de la violencia • Solución de conflictos • Buscar recursos y ayuda
	32. EXPLOTO	68	• Conciencia de las propias emociones • Escuchar • Habilidades sociales básicas • Toma de decisiones
	33. ¡NO Y NO!	70	• Identificar y poner nombre a las emociones • Expresión adecuada de emociones • Automotivación: esfuerzo y constancia • Respetar a los demás
	34. ASÍ ME COMPORTO	72	• Expresión adecuada de emociones • Habilidades sociales básicas • Respetar a los demás
	35. CONSEJOS	74	• Conciencia de las propias emociones • Regulación emocional • Escuchar • Habilidades sociales básicas • Toma de decisiones
	36. ME SIENTO PERSONA	76	• Emociones estéticas • Conciencia de las propias emociones • Autoestima
	37. FELICIDADES	78	• Emociones estéticas • Autoestima • Habilidades sociales básicas • Toma de decisiones

# 1 EXPLORO MI MUNDO EMOCIONAL

1. DIBUJÁ CARAS QUE EXPRESEN DIFERENTES EMOCIONES.
  - ▶ EXPLICÁ QUÉ SIGNIFICAN.



2. DIBUJATE Y EXPLICÁ CÓMO TE SENTÍS EN ESTE MOMENTO.



3. MARCÁ CON ✓ EL RECUADRO CON EL QUE ESTÉS DE ACUERDO.

	SÍ	A VECES	NO
ME GUSTA CÓMO SOY.			
TENGO MUCHOS AMIGOS.			
ME ENOJO FÁCILMENTE.			
ME SIENTO FELIZ Y ALEGRE.			
TENGO MUCHOS PROBLEMAS.			
AYUDO A LOS DEMÁS.			
ME SIENTO TRISTE.			
HAGO BIEN LAS COSAS.			
LOS DEMÁS SON BUENOS CONMIGO.			
SÉ TRANQUILIZARME CUANDO ME SIENTO NERVIOSO O ENOJADO.			
PIDO AYUDA SI LO NECESITO.			
SÉ CÓMO HACER LAS PACES.			

# ¿QUÉ HAGO CUANDO ME ENOJO?

1. OBSERVÁ Y ENCERRÁ EN UN CÍRCULO A LOS DOS CHICOS QUE ESTÁN ENOJADOS.



2. MARCÁ CON ✓ LO QUE HARÍAS PARA RESOLVER ESTA SITUACIÓN SI FUERAS UNO DE ELLOS.

EMPEZARÍA A LLORAR.

SE LO CONTARÍA A UN AMIGO.

PELEARÍA.

HABLARÍA CON LA PERSONA QUE ME HIZO ENOJAR.

OTRA COSA: \_\_\_\_\_

3. ¿TE ENOJASTE ALGUNA VEZ CON ALGUIEN?

SÍ       NO

• ¿CON QUIÉN?

---

• ¿CÓMO LO SOLUCIONASTE?

---

---

---

4. MARCÁ CON ✓ LA RESPUESTA CORRECTA.

• ¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A UN AMIGO QUE SE ENOJÓ CON OTRO?

- CONTÁLE A ALGUIEN QUÉ PASÓ Y CÓMO TE SENTÍS:  
A UN AMIGO, A TUS PADRES  
O A TU DOCENTE.
- PELEATE CON LA PERSONA  
QUE TE HIZO ENOJAR.
- RESPIRÁ HONDO  
Y TRANQUILIZATE PARA PODER  
HABLAR CON LA PERSONA  
CON LA QUE TE  
ENOJASTE.
- INSULTÁ A LA PERSONA  
QUE TE HIZO ENOJAR.



► COLOREÁ LOS RECUADROS ANTERIORES: CON COLOR VERDE LOS BUENOS  
CONSEJOS Y CON ROJO LOS MALOS.

1. ESTA ES TU TARJETA DE PRESENTACIÓN. COMPLETALA.

• ME LLAMO \_\_\_\_\_

• TENGO \_\_\_\_\_ AÑOS.



MI ASPECTO FÍSICO.

• TENGO EL PELO DE COLOR \_\_\_\_\_

• MIS OJOS SON \_\_\_\_\_

• MI ESTATURA ES \_\_\_\_\_

MIS CUALIDADES Y MIS GUSTOS.

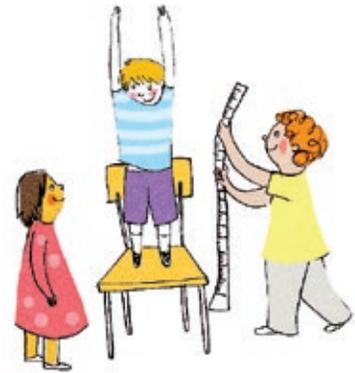
• SOY UNA PERSONA:

AMABLE

SIMPÁTICA

CARIÑOSA

ALEGRE



• ME GUSTA \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• MI MAYOR ILUSIÓN ES \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



ME DIBUJO A MÍ MISMO.

ME ABRAZO A MÍ MISMO.

• ¿ME QUIERO MUCHO?  SÍ  NO

• ¿POR QUÉ?

---

---

• ¿QUÉ COSAS ME GUSTAN MÁS DE MÍ?

---

1. OBSERVÁ ESTOS DIBUJOS Y ADIVINÁ QUÉ EXPRESAN LOS CHICOS CON SU CUERPO. MARCÁ CON ✓ LA ORACIÓN QUE MEJOR DESCRIBA LO QUE ESTÁ PASANDO.



- EL NIÑO AYUDA A LA NIÑA.
- EL NIÑO JUEGA CON LA NIÑA.
- LA NIÑA SE LEVANTA DEL SUELO.



- EL NIÑO SE SIENTE SOLO.
- AL NIÑO LE DUELE EL ESTÓMAGO Y NO SE SIENTE BIEN.
- EL NIÑO TIENE HAMBRE.

2. SIN HABLAR CON TUS COMPAÑEROS, JUGÁ A EXPRESAR CON TU CUERPO ESTOS MENSAJES. ELLOS TENDRÁN QUE ADIVINAR QUÉ LES QUERÉS DECIR.

LOS QUIERO MUCHO.

ME GUSTA TOMAR HELADOS.

ME DUELE LA PIERNA.

NO QUIERO HABLAR CON NADIE.

3. ¿QUE MENSAJE TE RESULTÓ MÁS DIFÍCIL DE EXPRESAR?

---

---

- TUS COMPAÑEROS, ¿ADIVINARON TODOS TUS MENSAJES?  SÍ  NO
- ¿CUÁLES NO ADIVINARON?

---

---

4. DIBUJÁ EL MENSAJE QUE TE RESULTÓ MÁS FÁCIL DE REPRESENTAR.



## 1. LEÉ ESTA HISTORIA.

LAURA ES UNA NIÑA A LA QUE LE CUESTA LEER. LO HACE CON DIFICULTAD Y CUANDO SE EQUIVOCA LOS DEMÁS SE RÍEN DE ELLA.

LAURA SE SIENTE MAL CUANDO SUS COMPAÑEROS SE BURLAN DE ELLA.

LA MAESTRA PROPUSO A TODOS LOS NIÑOS DE LA CLASE QUE AYUDARAN A LAURA.

“¿LES GUSTARÍA QUE SE BURLARAN DE USTEDES? PIENSEN CÓMO SE DEBE SENTIR”.

LAURA SE SORPRENDIÓ DE QUE TANTOS COMPAÑEROS QUISIERAN AYUDARLA.



## 2. MARCÁ LAS RESPUESTAS QUE CORRESPONDAN.

- ¿ALGUNA VEZ TE SENTISTE COMO LAURA?
- ¿TE AYUDARON ESA VEZ?
- ¿ALGUNA VEZ SUCEDIÓ ALGO PARECIDO EN TU CLASE?
- ¿AYUDASTE A ALGUNA PERSONA EN ESA SITUACIÓN?

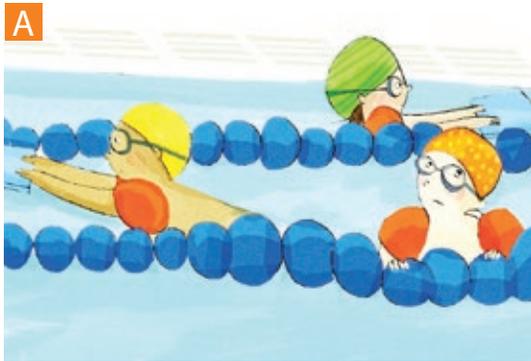
SÍ	NO
----	----

SÍ	NO
----	----

SÍ	NO
----	----

SÍ	NO
----	----

3. FIJATE EN ESTAS ESCENAS Y ELEGÍ A QUIÉN LE PEDIRÍAS AYUDA EN CADA CASO.



AL PORTERO DE LA ESCUELA

A TUS PADRES

AL ENCARGADO DEL COMEDOR DE LA ESCUELA



A TU HERMANO

A LA MAESTRA



A TUS ABUELOS

A LA INSTRUCTORA DE NATACIÓN

OTROS: \_\_\_\_\_

4. ESCRIBÍ UNA SITUACIÓN EN LA QUE HAYAS PEDIDO AYUDA A OTRAS PERSONAS.

---

---

---

1. OBSERVÁ LAS ILUSTRACIONES. PINTÁ CON ROJO LA CARITA QUE MUESTRE QUÉ SIENTE LA NIÑA Y LUEGO, CON VERDE, QUÉ SIENTE EL NIÑO.



ALEGRÍA



TRISTEZA



ENOJO



MIEDO



ALEGRÍA



TRISTEZA



ENOJO



MIEDO

2. MARCÁ CON ✓ LO QUE PODRÍAN HACER ESTOS PERSONAJES PARA SENTIRSE MEJOR.

LA NIÑA PUEDE...	GRITARLE AL NIÑO.	<input type="checkbox"/>
	HABLAR CON EL NIÑO.	<input type="checkbox"/>

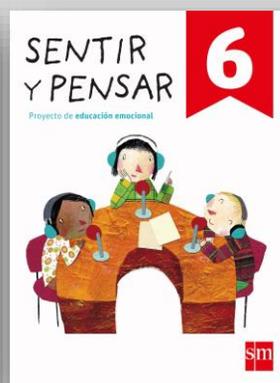
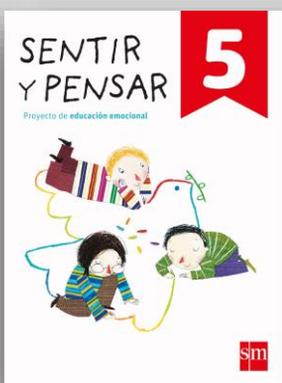
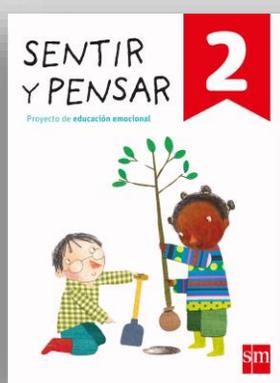
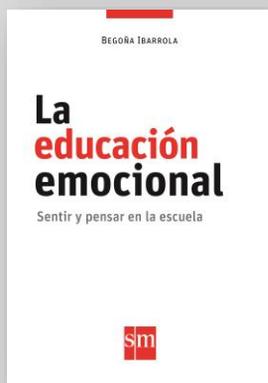
EL NIÑO PUEDE...	PELEARSE CON LA NIÑA.	<input type="checkbox"/>
	PEDIRLE PERDÓN A LA NIÑA.	<input type="checkbox"/>

LOS DOS PUEDEN...	JUGAR JUNTOS.	<input type="checkbox"/>
	DEJAR DE HABLARSE.	<input type="checkbox"/>

3. DIBUJÁ UN FINAL PARA ESTA HISTORIA.

# SENTIR Y PENSAR

Programa de actividades para desarrollar  
la educación emocional en la escuela



Solicita el proyecto para tu escuela:

☎ 11-6762-0396

[clientes@grupo-sm.com.ar](mailto:clientes@grupo-sm.com.ar)

