

SENTIR Y PENSAR

Proyecto de educación emocional





Sentir y pensar 2

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; Doug Menez, Martial Colomb, Ryan McVay/PHOTODISC; Laurence Mouton/PHOTOALTO; Jean Michel Cornet/PIXLAND

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 978-987-731-538-7

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 2 / 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 978-987-731-538-7

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 2. 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**.



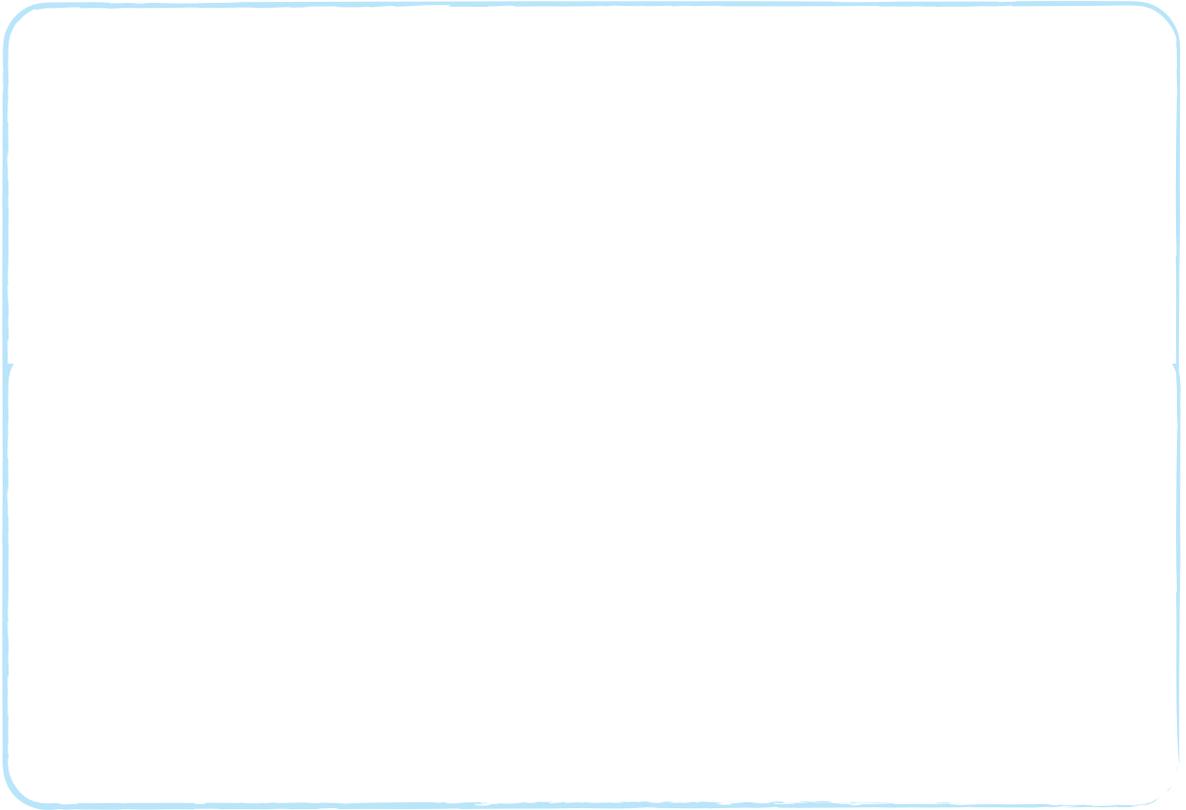
Índice de contenidos

BLOQUE	LECCIÓN	PÁGINAS	COMPETENCIAS
Conciencia emocional	1. Exploro mi mundo emocional	6	• Conciencia de las propias emociones
	2. Las tarjetas de las emociones	8	• Conciencia de las propias emociones • Conciencia de las emociones de los demás
	3. Emoción-arte	10	• Conciencia de las propias emociones • Emociones estéticas
	4. ¡Sorpresa!	12	• Conciencia de las propias emociones • Empatía
	5. Siento y pienso	14	• Conciencia de las propias emociones • Conciencia de las emociones de los demás • Empatía
	6. El diario emocional	16	• Conciencia de las propias emociones
Regulación emocional	7. Mi paisaje favorito	18	• Regulación emocional
	8. Te cuento	20	• Tolerancia a la frustración • Estrategias de autocontrol
	9. ¡Qué bien estoy!	22	• Regulación emocional • Estrategias de autocontrol
	10. Cuidarme es divertido	24	• Regulación emocional • Estrategias de autocontrol
	11. Música... ¡y a bailar!	26	• Regulación emocional • Regulación de la ira y prevención de la violencia
Autonomía emocional	12. Soy artista	28	• Autoestima
	13. Creo mi propia historia	30	• Autoconfianza
	14. Mis sueños	32	• Automotivación: esfuerzo y confianza
	15. Me quieren, no me quieren	34	• Autoestima • Autoconfianza
	16. El tesoro	36	• Autoestima • Autoconfianza
Competencia social	17. Viaje a la Luna	38	• Comunicación receptiva y expresiva • Habilidades sociales básicas
	18. Me pongo en tu lugar	40	• Escuchar • Solución de conflictos
	19. El periodista	42	• Habilidades sociales básicas • Respetar a los demás
	20. Una mañana diferente	44	• Habilidades sociales básicas • Solución de conflictos • Respetar a los demás
	21. La radio	46	• Escuchar • Comunicación receptiva y expresiva • Solución de conflictos

BLOQUE	LECCIÓN	PÁGINAS	COMPETENCIAS
Habilidades para la vida y el bienestar	22. Un día y otro día...	48	• Toma de decisiones • Buscar recursos y ayuda
	23. Mis amigos	50	• Toma de decisiones
	24. Me encanta...	52	• Toma de decisiones
	25. ¿Dónde está?	54	• Toma de decisiones • Buscar recursos y ayuda
	26. Mi escuela	56	• Toma de decisiones • Buscar recursos y ayuda
Poné a prueba tus competencias	27. Anteojos de colores	58	• Conciencia de las propias emociones • Conciencia de las emociones de los demás • Autoestima
	28. Mi cuento	60	• Comunicación receptiva y expresiva • Conciencia de las emociones de los demás • Automotivación: esfuerzo y constancia • Autoestima • Autoconfianza • Respetar a los demás • Escuchar
	29. Somos un equipo	62	• Empatía • Tolerancia a la frustración • Automotivación: esfuerzo y constancia • Solución de conflictos • Buscar recursos y ayuda
	30. El teatro	64	• Conciencia de las propias emociones • Conciencia de las emociones de los demás • Autoconfianza • Habilidades sociales básicas • Toma de decisiones
	31. Las fotos de mi vida	66	• Conciencia de las emociones de los demás • Estrategias de autocontrol • Automotivación: esfuerzo y constancia • Habilidades sociales básicas • Toma de decisiones
	32. Estoy triste	68	• Empatía • Regulación emocional
	33. Siento enojo	70	• Emociones estéticas • Tolerancia a la frustración • Regulación de la ira y prevención de la violencia • Autoconfianza • Toma de decisiones
	34. Tengo miedo	72	• Conciencia de las propias emociones • Estrategias de autocontrol • Escuchar • Solución de conflictos • Buscar recursos y ayuda
	35. ¡Qué feliz soy!	74	• Conciencia de las propias emociones • Empatía • Regulación emocional • Autoestima • Comunicación receptiva y expresiva
	36. No te burles de mí	76	• Conciencia de las propias emociones • Conciencia de las emociones de los demás • Estrategias de autocontrol • Habilidades sociales básicas • Respetar a los demás
	37. Soy cariñoso	78	• Conciencia de las propias emociones • Regulación emocional • Autoestima

1 Exploro mi mundo emocional

1. Dibujá y escribí los nombres de todas las emociones que conocés.



2. Pensá cómo te sentís en este momento.

• ¿Por qué?



3. Pintá la casilla que mejor explica cómo sos.

	Sí	A veces	No
Me gusta cómo soy.			
Si algo no me sale bien, me enoja mucho.			
Tengo muchos amigos.			
Me siento feliz y alegre.			
Tengo muchos problemas.			
Ayudo a los demás.			
Me siento triste.			
Escucho a mis amigos cuando quieren explicarme qué les pasa.			
Hago bien las cosas.			
Los demás son buenos conmigo.			
Explico a mis amigos cómo me siento.			
Sé tranquilizarme cuando me siento nervioso o enojado.			
Pido ayuda si la necesito.			
Sé cómo solucionar conflictos.			
Me doy cuenta cuándo un amigo está triste.			

7 Mi paisaje favorito

1. Observá este paisaje.



► Explicá cómo te sentís cuando mirás el paisaje y por qué.

► Escribí lo que te gusta y lo que no te gusta de él.

Me gusta

No me gusta

2. Cerrá los ojos, pensá en el paisaje que quieras y dibujalo. Luego, respondé.



• ¿Cómo te sentís cuando mirás tu paisaje?

• ¿Por qué pensás que te sentís así?

• Imaginá que podés ir con alguien a ver esta escena. ¿A quién te gustaría llevar para sentirte mejor?

1. Imaginá que sos un pintor y estás dibujando tu propia obra de arte. En tu cuadro deben aparecer una casa, un árbol, un pájaro y un perro.



- ¿Te gustó tu cuadro? ¿Qué pensás acerca de él?

- Explicá si te divertiste mientras dibujabas.



2. Escribí el nombre que te gustaría tener como artista y luego respondé.

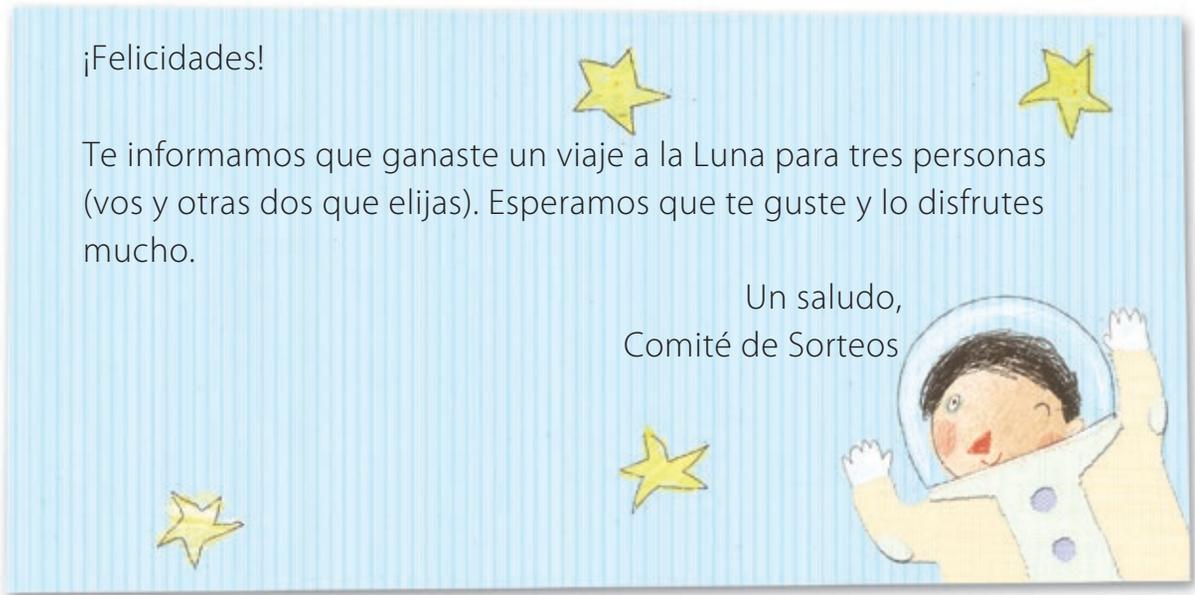
- ¿Por qué elegiste ese nombre?

3. Completá el texto y dibujá tu retrato. Luego, respondé.

Soy el artista _____

- ¿Cómo te sentís siendo artista?

1. Leé este mensaje.



2. Respondé estas preguntas.

- ¿Te gustaría ir a la Luna? ¿Por qué?

- Si pudieras cambiar el viaje a la Luna por otro lugar, ¿adónde te gustaría ir? ¿Por qué?

- ¿A quiénes llevarías para que te acompañaran? ¿Por qué?

3. Escribí una carta para invitar a tus acompañantes en esta aventura.

A small illustration of a child with dark skin and curly hair, wearing a blue patterned shirt, sitting at a desk and writing in a notebook with a pencil.

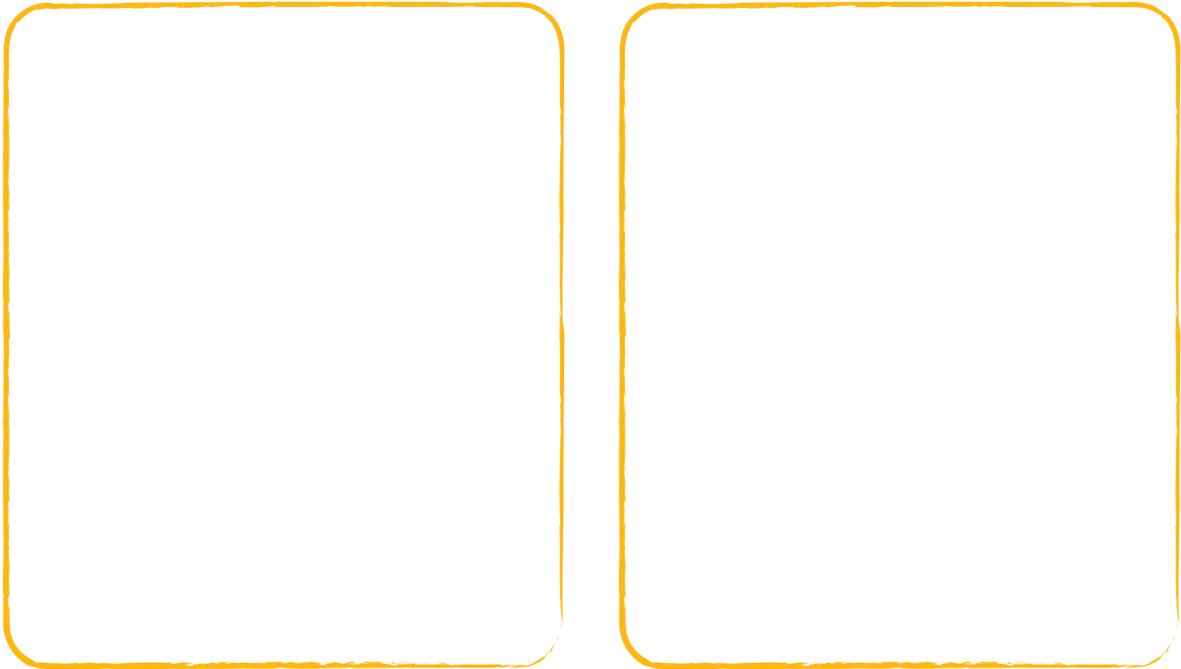
4. Imaginá que las personas que elegiste no tuvieran ganas de ir. ¿Cuál sería tu reacción?

1. Dibujá cuatro cosas que hacés cada día.

2. Elegí las dos cosas que sean más importantes para vos y explicá por qué.

Es importante...	Porque...

3. Dibujá dos cosas que hacés todos los días aunque no te gusten.



4. Pensá y explicá cómo podrías hacer estas cosas de forma divertida.

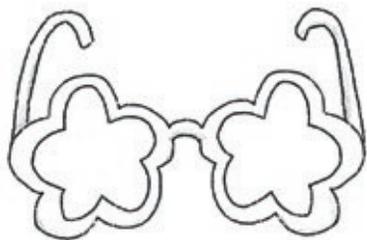
- ---

- ---

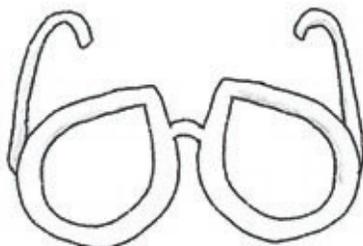
5. Compartí con tu compañero las cosas que no te gusta hacer y, entre los dos, propongan soluciones para hacerlas más divertidas.

• ¿Llegaste a las mismas soluciones vos solo y con tu compañero? Sí No

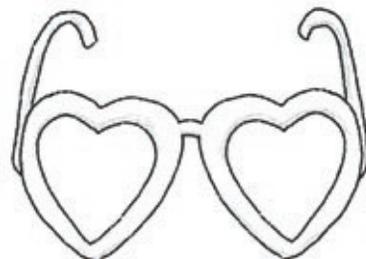
1. Pintá estos anteojos con los colores que quieras. Tené en cuenta la emoción que aparece debajo de cada uno.



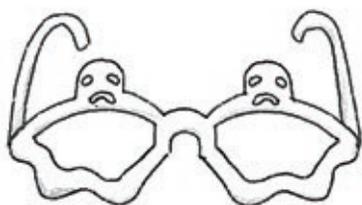
Alegría



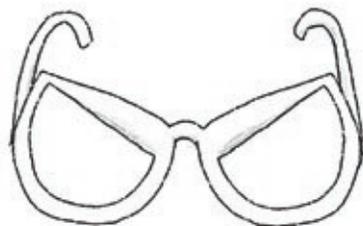
Tristeza



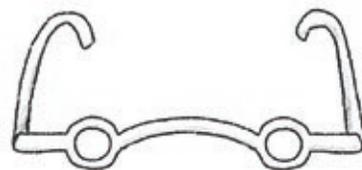
Cariño



Miedo



Enojo



Vergüenza

- Completá.

Mis anteojos favoritos son _____

porque _____

Hoy me siento _____, por eso me pondría

los anteojos de color _____

2. Colorea los anteojos según los sentimientos de cada persona.



© ediciones sm s.a. Prohibida su fotocopia. Ley 11.723

3. Relacioná cada situación con la emoción que te provoca.

Hoy es tu cumpleaños. •

Te dan un beso. •

Te tiran al suelo. •

Se rompe tu juguete favorito. •

Tenés una pesadilla. •

Cantás en público. •

• Miedo

• Enojo

• Alegría

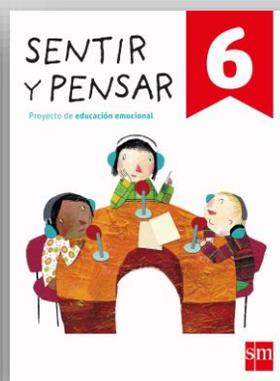
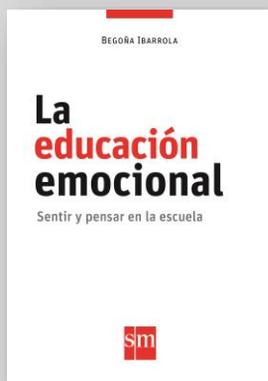
• Tristeza

• Vergüenza

• Cariño

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

