

# SENTIR Y PENSAR

Proyecto de educación emocional

# 3





## Sentir y pensar 3

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

**Autoría:** Carolina Moreno, Eduard Rubio y Rafael Bisquerra  
(coordinador)

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

**Ilustración:** Xavier Salomó

**Ilustración de tapa:** Jacobo Muñiz

**Fotografía:** Archivo SM; Javier Calbet/Archivo SM; Gérard Launet/  
PHOTOALTO; ORONOZ; FIRO FOTO; PHOVOIR; ITSTOCK; STOCKBYTE

**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 978-987-731-539-4

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 3 / Moreno Carolina, Rafael Bisquerra; Eduard Rubio; 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 978-987-731-539-4

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 372.01

# 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 3. 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
<b>Conciencia emocional</b>	1. Exploro mi mundo emocional	6	• Conciencia de las propias emociones
	2. ¡Fiesta de emociones!	8	• Identificar y poner nombre a las emociones
	3. Momentos	10	• Conciencia de las propias emociones
	4. Una historia de miedo	12	• Conciencia de las propias emociones
	5. La montaña rusa	14	• Identificar y poner nombre a las emociones
	6. La película	16	• Emociones estéticas • Empatía
	7. Vamos a conocernos un poco más	18	• Conciencia de las propias emociones
<b>Regulación emocional</b>	8. ¡Día difícil!	20	• Regulación emocional • Expresión adecuada de las emociones
	9. Un mal comienzo	24	• Relación entre emoción, pensamiento y conducta • Regulación de la ira y prevención de la violencia
	10. Un concurso	26	• Expresión adecuada de las emociones • Tolerancia a la frustración
	11. Es hora de relajarse y sentirse bien	28	• Autogeneración de emociones positivas
	12. ¡Ay, que rabia!	30	• Regulación de la ira y prevención
<b>Autonomía emocional</b>	13. Nuestro equipaje	32	• Autoestima
	14. ¿Me quiero o no me quiero?	34	• Autoestima
	15. Personajes de cuento	36	• Resiliencia
	16. Mi mejor momento	38	• Actitud positiva • Responsabilidad • Pensamiento crítico
	17. El tesoro del pirata Esaú	40	• Actitud positiva • Responsabilidad • Pensamiento crítico
	18. Un dulce	42	• Autoestima • Actitud positiva

BLOQUE	LECCIÓN	PÁGINAS	COMPETENCIAS
 <p><b>Competencia social</b></p>	19. Escuchar de verdad	44	• Habilidades sociales básicas
	20. ¿Soy un adulator?	46	• Habilidades sociales básicas • Respetar a los demás
	21. Rumores	48	• Solución de conflictos • Asertividad • Escuchar
	22. Un problema en el micro escolar	50	• Solución de conflictos • Asertividad • Escuchar
	23. Cuidado con lo que decís	52	• Asertividad
	24. ¿Cómo me siento ahora?	54	• Saber compartir emociones • Asertividad
 <p><b>Habilidades para la vida y el bienestar</b></p>	25. ¿Hay alguien ahí?	56	• Buscar recursos y ayuda
	26. El truco de Bimbela	58	• Bienestar personal • Buscar recursos
	27. El dragón	60	• Toma de decisiones • Comunicación receptiva y expresiva
	28. Acción y reacción	62	• Toma de decisiones
	29. La mesa de cuatro patas	64	• Bienestar personal
	30. El horario	66	• Toma de decisiones • Bienestar personal
 <p><b>Poné a prueba tus competencias</b></p>	31. Me siento mejor	68	• Conciencia de las propias emociones • Emociones estéticas • Autogenerar emociones positivas • Bienestar personal
	32. El grupo de música	70	• Identificar y poner nombre a las emociones • Expresión adecuada de las emociones • Regulación de la ira y prevención de la violencia
	33. ¡Nos vamos de campamento!	72	• Toma de decisiones • Regulación emocional • Habilidades sociales básicas
	34. El abuelo y el nieto	74	• Bienestar personal • Actitud positiva
	35. Vamos a hacer memoria...	76	• Autogenerar emociones positivas
	36. El cocinero	78	• Toma de decisiones • Autogenerar emociones positivas • Saber compartir emociones • Bienestar personal

# 1 Exploro mi mundo emocional

1. Escribí el nombre de todas las emociones que conocés.

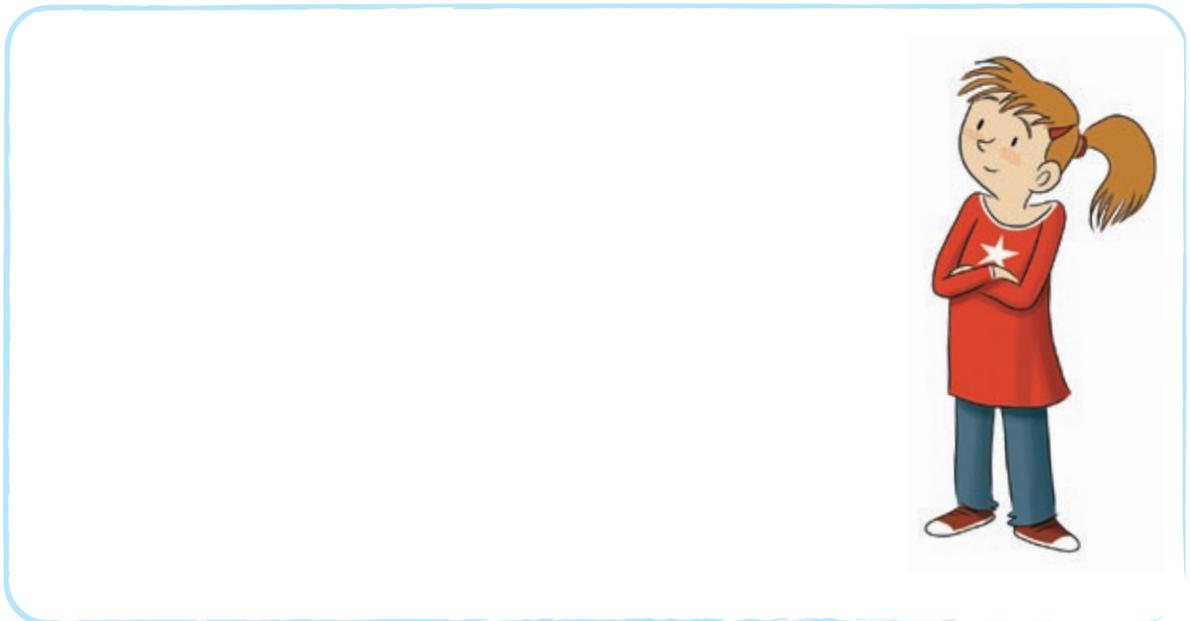
---

---

---

---

2. Pensá cómo te sentís en este momento y dibujalo.



3. Explicá por qué te sentís así.

---

---

---

---

4. Coloreá la casilla que mejor indica lo que te pasa en cada situación.



	Casi nunca	A veces	Siempre
Sé por qué razón me siento triste, alegre, enojado...			
Me resulta fácil recordar buenos momentos.			
Si algo no me sale bien, me enojo mucho.			
Escucho a mis amigos cuando me lo piden.			
Hago las tareas con tiempo suficiente.			
Explico a mis amigos cómo me siento.			
Cuando tengo un problema, pienso que se va a solucionar.			
Cuando alguien me molesta, intento vengarme.			
Tengo tiempo para hacer las cosas que me gustan.			
Sé cuando un amigo está triste.			
Me gustan muchas cosas de mí.			
Me cuesta relajarme cuando estoy nervioso.			
Si tengo algún problema con alguien, intento resolverlo.			
Creo que todas las personas tienen algo bueno.			
Me peleo fácilmente.			

1. Observá lo que le sucedió a Laura el jueves pasado.



2. Leé la carta que Laura les escribió a sus compañeros.

Queridos compañeros:

Después de haber visto lo que sucedió el jueves pasado, me gustaría escribir cómo lo viví.

Aquella mañana me levanté con muchas ganas de ir a la escuela porque, a primera hora, tenía clase de la materia que más me gusta: Matemática. Decidí ponerme mi remera preferida e ir a desayunar.

En la cocina, mi hermano Facundo estaba desayunando y no se dio cuenta de que yo llegaba porque todavía estaba muy dormido. Tan dormido, que se le cayó el vaso de leche encima de mi remera.

¡Mi remera preferida! ¿Se imaginan cómo me sentí? Me enojé tanto que le grité. Mi papá oyó los gritos y me pidió que lo ayudara a limpiar la leche. Encima estaba tan furiosa que lo hice de mala gana. Además, tuve que escuchar cómo mi hermano lloraba todo el tiempo.

Cuando terminamos, vimos que era muy tarde y tuvimos que correr para llegar a la escuela. ¡Yo quería llegar puntual a la clase de Matemática!

Al entrar a clase, la maestra me preguntó por qué me había retrasado. Estaba muy cansada de correr y no quise explicarle todo. Le dije que me había dormido.

Le mentí pero es que... ¡quería sentarme de una vez en mi lugar!

Fui a mi banco cabizbaja y con mala sensación por haber mentido. Cuando me senté, mi compañero de banco me dijo que olía raro. Así que le dije que no se metiera conmigo. La maestra lo oyó, y me quedé sin salir al patio durante la mitad del recreo.

¡Linda mañana, y todo por culpa de mi hermano! Un beso para toda la clase.

Laura

**3.** Respondé.

► Comentá tus respuestas con tus compañeros.

- ¿Qué siente Laura al comenzar el día?

---

- ¿Cómo se siente al final de la historia?

---

- ¿Pensás que su hermano Facundo tiene la culpa de todo lo que le pasó a Laura? ¿Por qué?

---

- ¿Cómo se sentirá Facundo cuando se le cae la leche?

---

- Laura piensa que su compañero le dijo que olía raro. ¿Qué le dijo en realidad?

---

- ¿Por qué creés que Laura no lo entendió así?

---

**4.** Explicá de qué otra manera pudo haber reaccionado Laura con su hermano cuando él le tiró la leche y le manchó su remera favorita.

---

---

---



5. Elegí una forma de actuar distinta a la de la historia y completá el cuadro.

- Piensa antes de actuar.
- Se aleja durante un rato mientras se cambia la remera.
- Le explica a la maestra lo que pasó.
- Intenta relajarse y anima a Facundo para llegar a horario.
- Le explica a Facundo cómo se siente y escucha cómo se siente él.

	Reacción de Laura	Otra posibilidad
	Se enoja.	
	Lo hace de mala gana e ignora a su hermano.	
	Se preocupa porque llega tarde y Facundo se entristece.	
	Miente.	
	Grita enfurecida.	

6. Explicá cuál es la mejor opción cuando nos pasa algo que no nos gusta: enojarnos o intentar calmarnos.

---

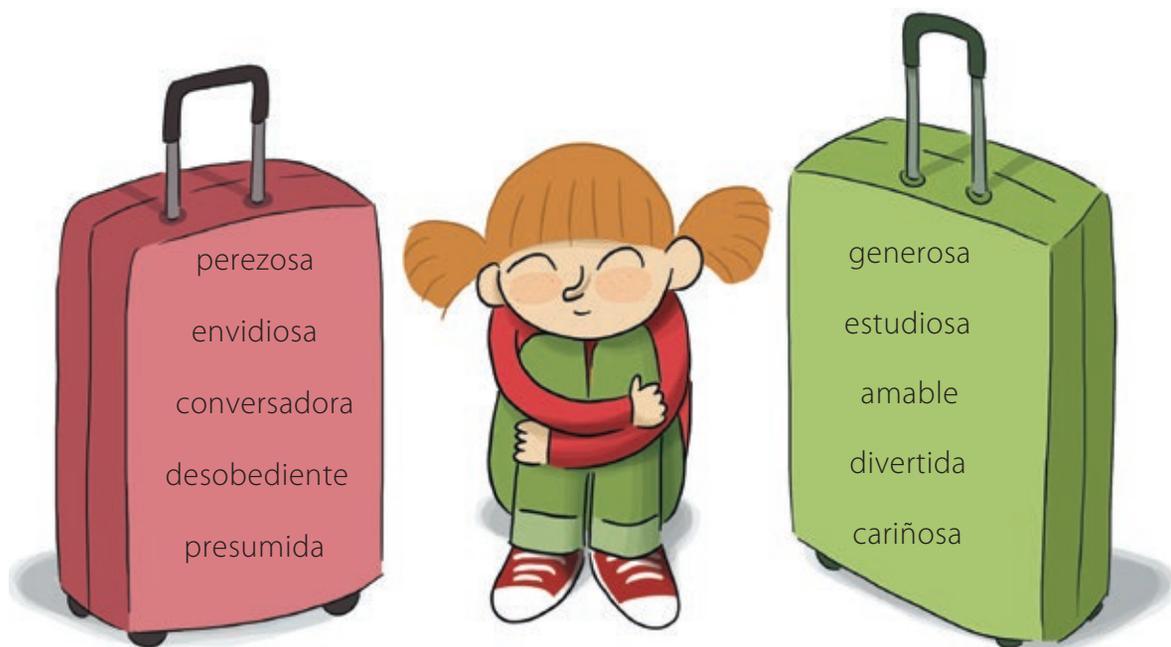


---

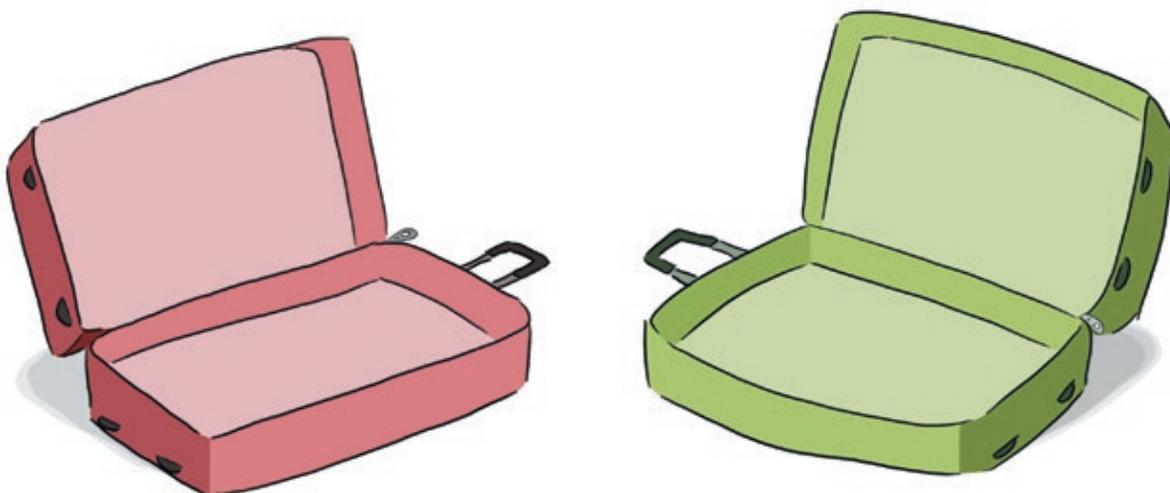


---

1. Fijate en las valijas que lleva Victoria: son sus características negativas y positivas. Subrayá en las dos valijas las que te definan también a vos.



2. Agregá características en las dos valijas.
  - Llená la valija roja con tus aspectos negativos y completá la valija verde con tus características positivas.



Todos tenemos aspectos positivos y negativos. Es importante que seas consciente de tus aspectos negativos para mejorar, pero... ¡también tenés que valorar tus aspectos positivos!

3. Resolvé siguiendo estos pasos.
  - a) Dibujá tu valija en una hoja, escribí tu nombre y pintala.
  - b) Pasásela a tus compañeros para que te ayuden a llenarla con lo mejor de vos.
  - c) Continúa llenando tu valija.
4. Explicales a tus compañeros cómo te sentiste al recibirla con las palabras que ellos agregaron.
5. Leé de nuevo las palabras negativas. Elegí y escribí en el recuadro dos actitudes que podrías cambiar. Luego, respondé.

---

---

- ¿Qué podrías hacer para lograrlo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

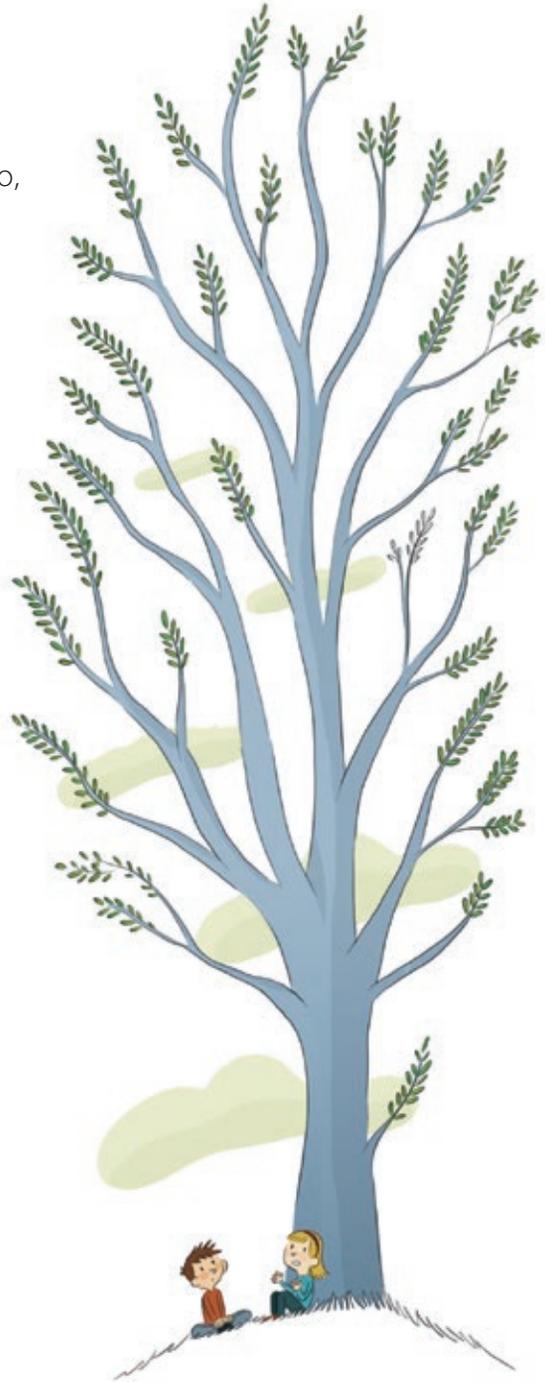
---



1. Leé con atención y vas a descubrir un truco para conservar a tus amigos durante mucho tiempo.

### Recomendaciones para escuchar de verdad

- 1º. Dedicarle a tu amigo el mejor momento. Si tenés que terminar algo o estás ocupado, pedile que te espere hasta que estés preparado. Escuchar es una tarea seria y no debe ser interrumpida.
- 2º. Es importante mirar fijamente a los ojos de la persona que te está hablando. Así, se dará cuenta de que le estás prestando toda la atención.
- 3º. No interrumpir cuando el otro aún no terminó de hablar.
- 4º. Cuando la otra persona pida consejo, dárselo; si no, mejor guardárselo. A menudo solo necesitamos que nos escuchen.
- 5º. "Escuchar" no significa "opinar". No siempre tenés que comentar u opinar cuando otra persona habla. "Escuchar" significa prestar atención a lo que otro dice.



Aprender a escuchar de verdad no es fácil, pero podés lograrlo con mucha práctica.

2. Realizó la actividad.

► En parejas, practiquen escuchar de verdad. Primero habla uno mientras el otro escucha de verdad. Después, se cambian los roles. Cuando terminen, completá.

- Lo que más le gustaba a mi compañero mientras yo lo estaba escuchando era \_\_\_\_\_

- Lo que más trabajo me costó fue \_\_\_\_\_

3. Marcá con ✓ las escenas que representen escuchar de verdad.



Hay una gran diferencia entre “escuchar” y “oír”. Escuchamos cuando prestamos atención. Oímos los ruidos y los sonidos.

4. Completá las oraciones con la palabra que corresponda.

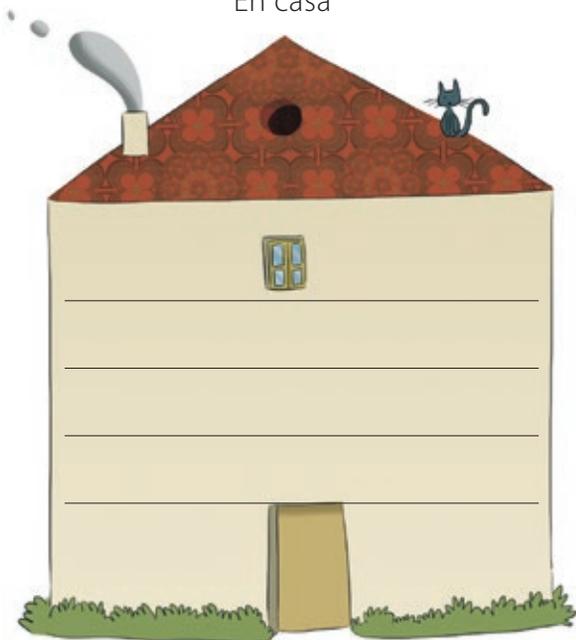
- Laura \_\_\_\_\_ (escuchó / oyó) el portazo.
- Simón \_\_\_\_\_ (escuchará / oirá) la explicación del maestro.
- Francisco \_\_\_\_\_ (escuchó / oyó) el timbre del recreo.

# 25 ¿Hay alguien ahí?

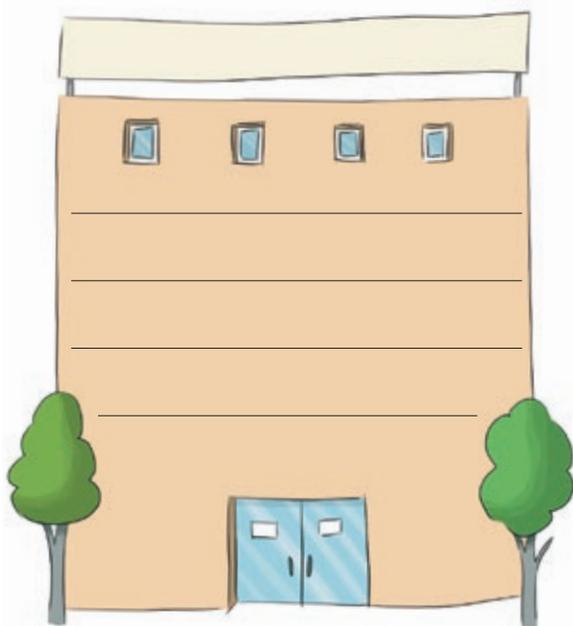
A veces, cuando estás triste o decaído podés sentirte solo.  
Pero ¿realmente estás solo?

1. Escribí los nombres de las personas de tu casa o de la escuela con las que podrías contar si estuvieses triste o decaído. Luego, respondé.

En casa



En la escuela



- ¿En qué otros lugares podrías encontrar a alguien con quien contar?

\_\_\_\_\_

- ¿Con quién podés contar?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



2. Completá las siguientes oraciones.

a) Me hace feliz \_\_\_\_\_

b) No me gusta que \_\_\_\_\_

c) Siento tristeza cuando \_\_\_\_\_

d) El mejor momento del día es \_\_\_\_\_

e) Me cuesta \_\_\_\_\_

f) Algo que hago muy bien \_\_\_\_\_

► Buscá a los compañeros con los que hayas coincidido en las respuestas. Escribí sus nombres.

Coincidí en las respuestas con...


A tu alrededor hay personas muy parecidas a vos, aunque a veces no te des cuenta. Vale la pena esforzarse para conocer mejor a los demás y para que nos conozcan.

Muchas veces estás desanimado, pero no te das cuenta porque no te detenés a pensar cómo te sentís. Dedicar un tiempo a saberlo es fundamental para mejorar tu estado de ánimo.

1. Resolvé.

- ▶ Cerrá los ojos y reflexioná durante cinco segundos sobre cómo te sentís.
- ▶ Pintá el termómetro emocional según tu estado de ánimo. El 0 significa que estás muy triste, y el 10, que estás muy alegre.



- ▶ Ya sabés cómo te sentís. Escribí tres acciones para mejorar tu estado de ánimo.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. Observá estas fotografías. Escribí cómo te sentís al ver cada una.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Resolvé.

- Relajate y pensá en una situación en la que te hayas reído mucho. Anotá el momento que recordaste.

---

---

Cuando estás desanimado, pensar en situaciones divertidas, ver fotografías agradables o escuchar canciones que te gusten pueden ayudar a que te sientas mejor.

4. Pintá de nuevo el termómetro emocional según como te sentís ahora.



5. Respondé las preguntas.

- Compará tu estado de ánimo en los dos termómetros. ¿En cuál está más alto?

---

---

- ¿Por qué pensás que sucedió eso?

---

---

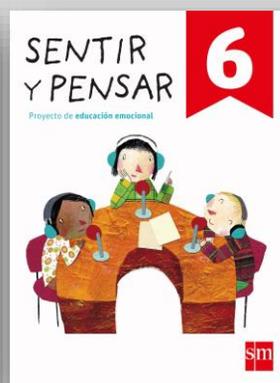
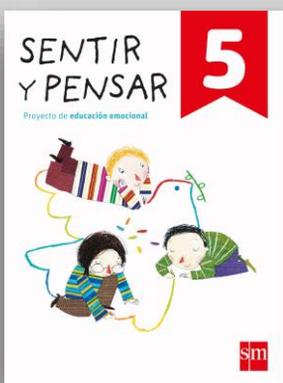
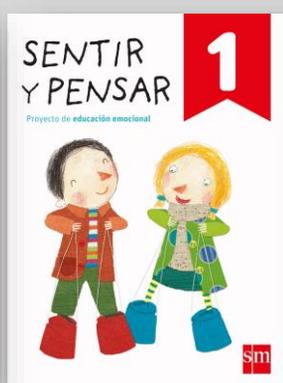
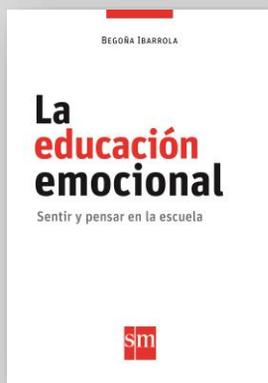
- ¿Para qué te fue útil el termómetro emocional?

---

---

# 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)

