

# SENTIR Y PENSAR

Proyecto de **educación emocional**

# 4





## Sentir y pensar 4

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

**Autoría:** Rosa Martret, Ruth Ortín, Silvia Pérez y Rafael Bisquerra  
(coordinación)

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

**Ilustración:** Patricia Metola

**Ilustración de tapa:** Jacobo Muñiz

**Fotografía:** Sergio Cuesta/Archivo SM; Laurence Mouton/PHOTOALTO; Jean Michel Cornet/PIXLAND; PHOTOLINK/PHOTODISC; BANANASTOCK; AGE FOTOSTOCK; STOC-KBYTE; PHOVOIR; FOTOTECA 9x12

**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

**Ilustración:** Pablo Picyk

**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 978-987-731-540-0

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 4 / Rosa Martret... [et al.]; 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 978-987-731-540-0

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

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 4. 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. ¡Somos detectives!	8	• Conciencia de las propias emociones • Conciencia de las emociones de los demás
	3. Expresamos las emociones	10	• Conciencia de las propias emociones • Comunicación verbal y no verbal
	4. Son muchas y revueltas	12	• Conciencia de las propias emociones • Comunicación verbal y no verbal • Conciencia de las propias emociones
	5. Viaje a Oslo	14	• Emociones estéticas • Captar el clima emocional de un contexto
	6. Hacemos teatro	16	• Comunicación verbal y no verbal • Conciencia de las emociones de los demás • Empatía • Captar el clima emocional de un contexto
	7. La camisa de la alegría	18	• Conciencia de las propias emociones • Conciencia de las emociones de los demás • Captar el clima emocional de un contexto
	8. Ya somos expertos	20	• Conciencia de las propias emociones • Comunicación verbal y no verbal
Regulación emocional	9. Ánimo, ¡vos podés!	22	• Tolerancia a la frustración • Estrategias de autocontrol
	10. Y vos, ¿qué harías?	24	• Regulación emocional • Control de la impulsividad
	11. El lado positivo	28	• Autogenerar emociones positivas
	12. Cambiamos el rumbo	30	• Estrategias de afrontamiento • Regulación de la ira y prevención de la violencia
	13. Manejá tus emociones	32	• Regulación de la ira y prevención de la violencia • Control de la impulsividad
Autonomía emocional	14. El caballero de la máscara	34	• Autoestima • Autoconfianza
	15. Somos un cielo	36	• Autoestima • Optimismo
	16. Lo que dicen de mí	38	• Autoestima • Autoconfianza • Optimismo
	17. Mi escudo	40	• Autoestima
	18. ¿Con cuál me quedo?	42	• Optimismo
	19. La diosa Casualidad	44	• Autoestima • Responsabilidad

BLOQUE	LECCIÓN	PÁGINAS	COMPETENCIAS
 <p><b>Competencia social</b></p>	20. ¿Sabemos escuchar?	46	• Escuchar • Comunicación receptiva y expresiva
	21. Solucionamos problemas	48	• Solución de conflictos • Negociación
	22. Compartimos emociones	50	• Saber compartir emociones
	23. Nuestras diferencias	52	• Respetar a los demás
	24. ¿Te ayudo?	54	• Comportamientos prosociales y cooperativos
 <p><b>Habilidades para la vida y el bienestar</b></p>	25. Un lío de emociones	56	• Escuchar • Comunicación receptiva y expresiva • Solución de conflictos • Negociación • Saber compartir emociones • Respetar a los demás • Comportamientos prosociales y cooperativos
	26. Tomamos decisiones	58	• Toma de decisiones
	27. Todo tiene solución	60	• Toma de decisiones
	28. ¡El tiempo vuela!	62	• Aprender a fluir
	29. Tenemos una meta	64	• Fijarse metas y objetivos adaptativos
 <p><b>Poné a prueba tus competencias</b></p>	30. Yo quiero ser...	66	• Fijarse metas y objetivos adaptativos • Tomar decisiones • Aprender a fluir
	31. Todas son buenas	68	• Conciencia de las propias emociones • Emociones estéticas • Regulación emocional
	32. Regalos para todos	70	• Expresión adecuada de las emociones • Habilidades sociales básicas • Toma de decisiones
	33. ¡Qué risa!	72	• Conciencia de las propias emociones • Autogenerar emociones positivas • Saber compartir emociones • Bienestar personal
	34. Tus puntos fuertes	74	• Captar el clima emocional de un contexto • Conciencia de las propias emociones • Conciencia de las emociones de los demás • Empatía • Estrategias de afrontamiento • Autoestima • Autoconfianza • Comportamientos prosociales y cooperativos
35. Pensamos diferente	76	• Comunicación verbal y no verbal • Empatía	
36. ¡Lo siento!	78	• Solución de conflictos • Actitud positiva	

## 1

## Exploro mi mundo emocional

1. Pintá la casilla que mejor indique lo que te sucede generalmente en estas situaciones.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
1. Me doy cuenta de cómo se sienten los demás.	1	2	3	4	5
2. Cuando estoy preocupado, me distraigo pensando en otras cosas.	1	2	3	4	5
3. Me siento mal si los demás opinan diferente.	5	4	3	2	1
4. Antes de decidir algo pienso qué puede pasar.	1	2	3	4	5
5. Organizo bien mi tiempo para hacer la tarea.	1	2	3	4	5
6. Cuando me enojo hago cosas de las que luego me arrepiento.	5	4	3	2	1
7. Me cuesta hablar con personas a las que conozco poco.	5	4	3	2	1
8. Sé por qué me siento triste, enojado, alegre...	1	2	3	4	5
9. Aprovecho bien mi tiempo libre.	1	2	3	4	5
10. Les cuento a mis amigos lo que siento.	1	2	3	4	5
11. Describo mis sentimientos con facilidad.	1	2	3	4	5
12. Cuando resuelvo un problema, me digo: "¡Qué bien, lo logré!".	1	2	3	4	5
13. Me enojo por cualquier cosa.	5	4	3	2	1
14. Tengo sentido del humor.	1	2	3	4	5
15. Me gusto tal como soy.	1	2	3	4	5
16. Me importa lo que necesitan mis amigos.	1	2	3	4	5
17. Me doy cuenta cuando un amigo está triste, contento...	1	2	3	4	5
18. Me peleo con la gente.	5	4	3	2	1
19. Hago cosas que me ayudan a sentirme bien.	1	2	3	4	5
20. Me dejo llevar por la opinión de los demás.	5	4	3	2	1

2. Sumá los números que pintaste y anotá el resultado en los termómetros.

- Conciencia emocional: sumá las casillas 1, 8, 11 y 17 para determinar cuánto sabés sobre tus emociones y sobre las emociones de los demás.



- Regulación emocional: sumá las casillas 2, 6, 13 y 18 para saber cómo manejas tus emociones.



- Autonomía emocional: sumá las casillas 3, 12, 15 y 20 para conocer si dependés emocionalmente de los demás para sentirte feliz.



- Competencia social: sumá las casillas 4, 7, 10 y 16 para saber cómo te relacionás con los demás.



- Habilidades para la vida y el bienestar: sumá las casillas 5, 9, 14 y 19 para saber cómo afrontás los desafíos diarios.



- Competencia emocional: sumá los números de todas las casillas que pintaste para comprobar cómo está tu mundo emocional.



Con este libro vas a poder hacer actividades para subir la temperatura de tus competencias emocionales.

# 9 Ánimo, ¡vos podés!

## 1. Leé estos ejemplos.

Nacho hizo un dibujo pero no está nada orgulloso de cómo le quedó. Se siente frustrado y piensa que le gustaría dibujar mejor. Mira el dibujo y se pone de muy malhumor porque le parece que es un desastre. De repente, arruga la hoja y se pone a llorar.



Isabel también hizo un dibujo y no está muy convencida. Respira hondo y se dice: "Si lo vuelvo a intentar, seguro que me va a salir mejor. ¡Ánimo, Isabel, vos podés!". Pide otra hoja y vuelve a empezar. Una vez terminado, lo observa y ya se siente más orgullosa: "¡Mejoré bastante!".

### ► Explicá cuál de las reacciones anteriores te parece más adecuada.

---

---

---

---

## 2. ¿Qué creés que va a lograr Nacho con su conducta?

---

---

---



---

Cuando no lográs lo que querés, a veces te sentís frustrado.  
En ese caso, podés decirte palabras de ánimo. Las autoinstrucciones  
positivas te ayudan a aceptar el fracaso y a salir adelante.

---

3. Pensá en alguna situación en la que te hayas sentido como Nacho. Escribí cómo la superaste y qué podrías haber hecho para mejorar ese sentimiento.
- De a dos, conversen sobre sus respuestas y traten de llegar a conclusiones comunes.

- Situación

---

---

---

- ¿Qué hiciste?

---

---

---

- ¿Qué habrías hecho?

---

---

---

---

---

A veces la frustración no se puede evitar, pero sí podemos  
autocontrolarla y buscar alternativas de actuación.

---

El castillo de altas torres puntiagudas dominaba todo el llano que se extendía al pie de la colina. El señor del castillo era Vulfino, que tenía virtudes y defectos, como todo el mundo. Su defecto principal era ser muy vanidoso. Y lo era tanto que lo invadía un enorme terror: tenía miedo de ser muy feo. Todos los que lo rodeaban tenían prohibido mirarlo a la cara porque tenía miedo de que lo vieran horrible.

Mandó retirar del castillo todos los espejos y, cuando los ojos de los habitantes del castillo se cruzaban con los de Vulfino, su irritación era estrepitosa.

Cierto día Vulfino tomó una decisión: se cubriría la cara con una máscara y así nunca nadie podría contemplar su fealdad.

En un día caluroso de verano, Vulfino decidió ir al bosque. Luego de unas horas el cansancio y el calor lo invitaron a descansar. Estaba solo, nadie lo podía ver; se quitó la máscara que le ocultaba la cara y se durmió enseguida.

Al rato se despertó alarmado.

—¿Quién me ha besado en la frente? ¿Quién?

—Yo, señor —dijo con voz segura y dulce una niña que estaba sentada a su lado—. Fui yo. ¡Me pareció tan hermoso...!

Cuando volvió al castillo, ¡qué sorpresa fue para todos ver a Vulfino con la cara descubierta! Y así, Vulfino se quitó de encima para siempre su miedo atroz.

Esteve Pujol  
*Valores para crecer*, Parramón  
(adaptación).



1. Imaginá que la cara de Vulfino representa sus cualidades y defectos. ¿De qué te parece que tenía miedo?

---

---

2. Anotá dos consecuencias negativas para Vulfino por no conocerse bien.

- ---
- ---

3. Explicá por qué le hizo caso a la niña.

---

---

---

Todos estamos formados por muchas cualidades y por algunos defectos. Solo si te conocés a vos mismo vas a poder controlar tus emociones y tus reacciones.

4. Uní con flechas los elementos de ambas columnas, según corresponda.

Si sabés que sos...

- simpático
- perezoso
- alegre
- atrevido
- impaciente
- bondadoso

Podés...

- ayudar a los demás.
- esforzarte más en ponerte a trabajar.
- no tener miedo al fracaso.
- tener muchos amigos.
- aprender a esperar.
- reírte mucho.

## 20 ¿Sabemos escuchar?

### 1. ¡Vamos a jugar!



- ▶ Pedile ayuda a tu docente para dividir la clase en dos equipos. Luego, cada equipo tiene que hacer las siguientes tareas.

Equipo 1	Equipo 2
<ul style="list-style-type: none"><li>• Este equipo pasará a la acción.</li><li>• Saldrá fuera del aula y se colocará en círculo.</li><li>• El docente le dirá un mensaje a un alumno, que se lo comunicará a su compañero de la derecha al oído y en voz baja.</li><li>• Este se lo dirá a su compañero de la derecha, y así hasta que todos hayan recibido el mensaje. Es importante que cada uno guarde y recuerde bien su mensaje.</li><li>• Después, uno a uno, entrarán al aula y transmitirán el mensaje que recibieron al grupo 2.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Este equipo observará y analizará los aspectos gramaticales del mensaje.</li><li>• El docente dará el mensaje inicial, como punto de partida.</li><li>• Compararán los mensajes de los miembros del equipo 1 y anotarán en una hoja los cambios que haya con respecto al mensaje inicial.</li><li>• Cuando todos los alumnos del equipo 1 hayan dado su mensaje al equipo 2, se reunirán ambos grupos en el aula.</li><li>• Se escribirán en el pizarrón todos los mensajes que haya anotado el equipo 2.</li></ul>

2. Mantengan los mismos equipos y respondan.

- **Equipo 1:** ¿Por qué puede fallar la transmisión de un mensaje? ¿Qué deben aportar el emisor y el receptor para que el mensaje sea correcto?

---

---

---

---

---

- **Equipo 2:** ¿Qué sucede con el mensaje original? ¿Por qué creen que ocurre esto?

---

---

---

---

---

3. Explicales a tus compañeros qué te impresionó más de esta experiencia y por qué.

---

---

---

---

---

# 26 Tomamos decisiones

## 1. Leé el texto.

Manuel encontró en el patio un montón de figuritas en el suelo, miró a su alrededor y se las guardó en el bolsillo. Gloria vio cómo Manuel se guardaba las figuritas. Ella sabe de quién son. Las vio a la mañana en la mochila de Javier, cuando estaban en la fila para entrar a la escuela.



## 2. Respondé.

- ¿Habrías hecho lo mismo que Manuel? ¿Por qué?

---

- ¿Qué debería haber hecho Gloria al ver lo sucedido?

---

## 3. Subrayá los sentimientos de Javier al ver que había perdido las figuritas.

aburrimiento

fastidio

aprecio

tristeza

desilusión

alivio

sorpresa

culpabilidad

## 4. Buscá una solución al problema y valorá sus consecuencias.

- Solución: \_\_\_\_\_

---

- Consecuencia positiva: \_\_\_\_\_

---

- Consecuencia negativa: \_\_\_\_\_

---

5. En equipos de cinco personas, comparen sus soluciones y consecuencias. Elijan entre todos la que les parezca mejor y escríbanla en el pizarrón.

6. Seguí las instrucciones.

**A** Leé con atención todas las soluciones escritas en el pizarrón y anotá la que te parezca mejor en un papel.

**B** Doblá el papel y luego, entre todos, junten todos los votos.

**C** Cuéntenlos y anoten los puntos que obtuvo cada propuesta.

• ¿Cuál fue la solución más votada?

---

---

• ¿Creés que es una buena solución? ¿Por qué?

---

---

• Explicá en qué se parece y en qué se diferencia de la que habías propuesto.

---

---

• Pensá en los razonamientos que utilizaste para llegar a la solución. ¿Son similares a los que aplicó el resto de la clase? Explicales en qué se parecen o en qué se diferencian.

---

---

---

---

1. Fíjate en estos chicos y explica cómo crees que se sienten.

A



B



A

---

B

---

- ¿Por qué se sentirán así? ¿Qué les habrá pasado?

A

---

B

---

- ¿Crees que es una causa razonable para sentirse así?

A

---

B

---

Aunque algunas emociones, como el miedo o la tristeza, te puedan parecer negativas, son necesarias y es bueno aprender a identificarlas y a controlarlas.

2. Explicá qué podrías hacer para que estos niños se sintieran mejor.

A

---

---

---

B

---

---

---

• ¿Qué hacés vos cuando te sentís así?

A

---

---

---

B

---

---

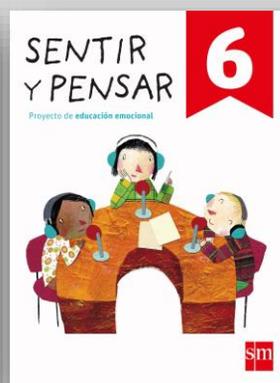
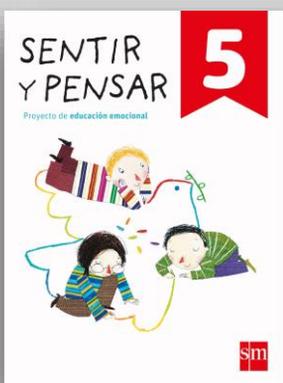
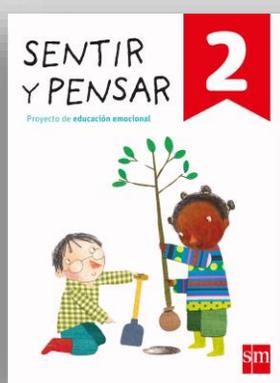
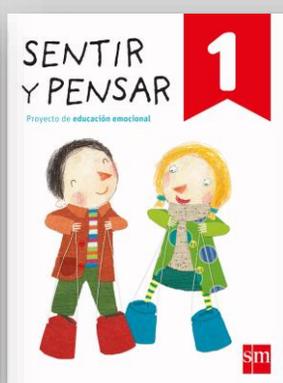
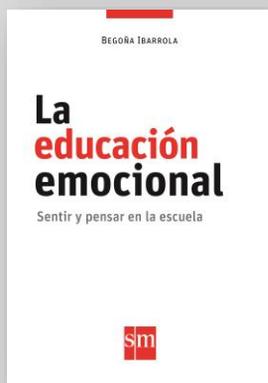
---

Negar las emociones ante otras personas no es lo más adecuado. Tratá de evitarlo. Lo mejor siempre es intentar entender la situación y aceptar la emoción. Es importante aceptar que no siempre estamos alegres. Acompañar a los seres queridos cuando se sienten tristes o asustados es la mejor ayuda que les podemos ofrecer.



# 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

