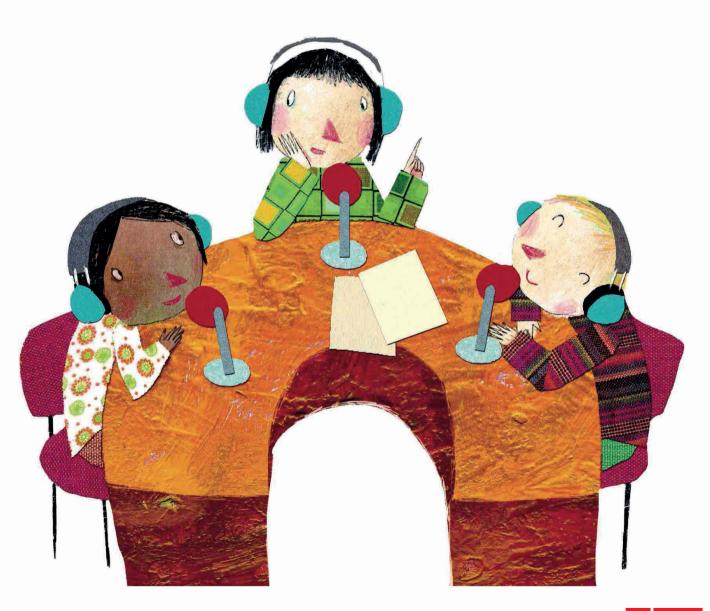
SENTIR YPENSAR

Proyecto de educación emocional







Proyecto didáctico: Equipo de Educación Primaria de Ediciones SM **Autoría:** Imma Roger, Lourdes Ferrer y Rafael Bisquerra (coordinación)

Edición: Carmen Álvarez, Aurora Bellido

Ilustración: Jesús Cisneros (Pencil Agencia de Ilustración)

Diseño de tapa y de interiores: Diana López

Maquetación: Olga Peñaranda 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 y Virginia Durante

Ilustración: Pablo Picyk

Fotografía: © Thinkstock 2010 y 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 978-987-731-542-4

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 6 / Montserrat Cuadrado; 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 978-987-731-542-4

1. Educación Primaria. 2. Desarrollo Emocional. 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 6. 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 experimentás 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**.



ediciones sm s.A. Prohibida su fotocopia. Ley 11.723

Índice de contenidos

BLOQUE	LECCIÓN	PÁGINAS	COMPETENCIAS
	1. Exploro mi mundo emocional	6	Conciencia de las propias emociones
	2. Volvemos al colegio	8	 Conciencia de las propias emociones Identificar y poner nombre a las emociones Conciencia de las emociones de los demás
C : : -	3. Un tropiezo en el camino	10	Conciencia de las propias emociones
Conciencia	4. La esperanza de Pandora	12	• Identificar y poner nombre a las emociones
emocional	5. Somos de colores	14	Captar el clima emocional de un contextoEmociones estéticas
	6. Hablamos sin decir palabra	16	 Comunicación verbal y no verbal
9	7. El viaje de tu vida	18	Identificar y poner nombre a las emocionesCaptar el clima emocional de un contexto
	8. El joven y la espina	20	Autogenerar emociones positivasEstrategias de afrontamiento
	9. Clavos y agujeros	22	 Regulación de la ira y prevención de la violencia
Regulación -	10. ¡Viene la plaga!	24	 Relación entre emoción, pensamiento y conducta
emocional	11. Somos responsables	26	 Relación entre emoción, pensamiento y conducta
	12. Un día de perros	28	 Regulación de la ira y prevención de la violencia Regulación emocional
1	13. ¿Qué hago?	30	 Expresión adecuada de las emociones Regulación de la ira y prevención de la violencia
	14. El anciano de los caballos	32	Automotivación: esfuerzo y constancia
A	15. El árbol de los nombres	34	 Automotivación: esfuerzo y constancia Optimismo · Resiliencia · Percepción de autoeficacia · Autoconfianza
	16. Los navegantes	36	Actitud positiva · Optimismo · ResilienciaPercepción de autoeficacia · Autoconfianza
Autonomía emocional	17 El tesoro de los dioses	38	• Autoestima • Autoconfianza • Percepción de autoeficacia
· 2/2	18. Me miro al espejo	40	Responsabilidad • Pensamiento crítico• Percepción de autoeficacia
	19. Un regalo en forma de poesía	42	 Autoestima · Pensamiento crítico · Actitud positiva · Autoconfianza · Optimismo Percepción de autoeficacia

BLOQUE	LECCIÓN	PÁGINAS	COMPETENCIAS
	20. Aprendo a perdonar	44	• Prevención de conflictos
1023.23			• Respetar a los demás
	21. El deseo	46	• Prevención de conflictos
	de Pigmalión		• Respetar a los demás
	22. La aldea de Sékou	48	• Respetar a los demás • Comportamientos
Competencia			prosociales y cooperativos
social	23. ¿Cuál de los tres?	50	• Prevención de conflictos
- 4			Respetar a los demás
OF THE	24. La pelea	52	 Prevención de conflictos
			Respetar a los demás
	25. Las tres rejas	54	 Prevención de conflictos
			Solución de conflictos
X.	26. Demasiado rápido	56	Fijarse metas y objetivos adaptativos
M	27. Los colores de	58	Bienestar personal
100	la felicidad		
Habilidades	28. El parque de	60	Buscar recursos y ayuda
para la vida	diversiones		Fijarse metas y objetivos adaptativos
y el bienestar	29. La zorra	62	Competencia ciudadana
y er bieriestar	y el cuervo		Toma de decisiones
99 //	30. El reflejo de la vida	64	Aprender a fluir
10.7	31. Cuestión de	66	Bienestar personal
	expertos		
	32. El arte de reír	68	Prevención de conflictos
			• Respetar a los demás
	33. El Año del Gallo	70	Prevención de conflictos
David -			• Respetar a los demás
Poné a	34. Mejoramos	74	Prevención de conflictos
p <mark>rue</mark> ba tus	el mundo		• Respetar a los demás
competencias	35. Si querés, podés	76	• Prevención de conflictos
			• Respetar a los demás
	36. Final feliz	78	• Prevención de conflictos
			• Respetar a los demás



Exploro mi mundo emocional

1. Respondé con sinceridad este cuestionario. Marcá la casilla que mejor indique lo que hacés, lo que pensás o lo que sentís en estas situaciones.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
1. Me resulta fácil deducir cómo se sienten los demás.					
2. Cuando estoy preocupado, me distraigo pensando en otras cosas.					
3. Me siento mal si los demás opinan diferente.					
4. Antes de tomar una decisión pienso en las ventajas y en los inconvenientes.					
5. Me avergüenzo cuando me elogian.					
6. Me gustaría ser diferente de como soy.					
7. Hablo con facilidad de mis emociones.					
8. Sé por qué me siento triste, enojado, alegre					
9. Me controlo cuando estoy enojado.					
10. Explico adecuadamente lo que quiero decir.					
11. Sé ver el lado positivo de las cosas.	((
12. Cuando resuelvo un problema me digo: "¡Qué bien, lo logré!".					
13. Trabajo bien en equipo.					
14. Tengo sentido del humor.					
15. Si me salen mal las cosas, me desanimo durante mucho tiempo.					
16. Me doy cuenta rápidamente del estado de ánimo de mis amigos.					
17. Agradezco lo que los demás hacen por mí.					
18. Peleo o discuto fácilmente con los demás.					
19. Pido ayuda cuando la necesito.					
20. Me dejo llevar por la opinión de los demás.					

2. Conocé tus puntuaciones. Seguí la clave del valor de las respuestas.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
Casillas 3, 5, 6, 15, 18 y 20	5 puntos	4 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto
Resto de las casillas	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos

Comprobá la fuerza de tus competencias emocionales. Sumá y coloreá el resultado en la regla del color que corresponda.

Conciencia emocional. Para ver cuánto conocés acerca de tus emociones y de las de los demás.

Casillas 1 + 7 + 8 + 16 =

Regulación emocional. Para determinar si sabés controlar tus emociones.

Casillas
$$2 + 9 + 15 + 18 =$$

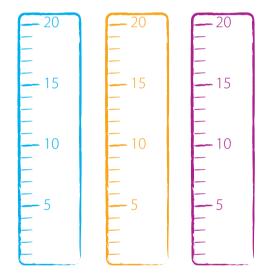
Autonomía emocional. Para conocer si dependés emocionalmente de los demás para sentirte feliz. Casillas 3 + 6 + 12 + 20 =

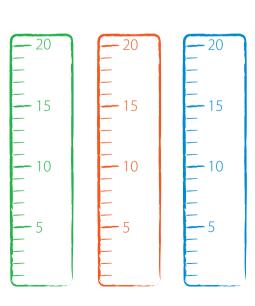
Competencia social. Para valorar tu facilidad para relacionarte con los demás.

Habilidades para la vida y el bienestar. Para saber cómo enfrentás los desafíos diarios.

Competencia emocional. Para comprobar cómo está tu mundo emocional.

Suma de todas las casillas =





El joven y la espina



Cierto día, mientras un joven trabajaba en su granja, se clavó una espina en el pie. Increíblemente, el joven dijo: —¡Gracias, Dios mío, gracias! Y prosiquió:

—¡Es una bendición que hoy no tuviera puestos mis zapatos nuevos!

1. Explicá por qué el joven dio gracias al clavarse una espina.

• ¿Cómo hubieras reaccionado vos?

- **2.** Uní las dos posibles reacciones del joven y sus consecuencias.
 - Dio gracias por no estar usando sus zapatos nuevos.
 - Se enojó mucho porque le dolió.

- El resto del día estuvo malhumorado y con el pie dolorido.
- Continuó el día trabajando feliz, pensando en sus zapatos nuevos.

Ver el lado positivo de las cosas es una buena manera de ayudarte a sentirte bien.

• Hice _

• Me sentí

	ribí el lado positivo de estas situaciones, como en el ejemplo. Stoy triste porque mi amigo no me invitó a su cumpleaños. Tendré tiempo para ir a nadar.
	le siento disgustado porque no logro resolver este problema de Matemática unque me estoy esforzando mucho.
• (uando mejor la estaba pasando, mis padres decidieron que volviéramos a casa.
_	
4. Per	nsá en una vez en la que te haya pasado algo desfavorable. Explicala y completá.
• P	ensé
• H	lice
• N	le sentí
5. Tra	nsformá esa situación en algo favorable.
• Pe	ensé

▶ En equipos de cuatro, comentá tus textos con tus compañeros y, si hay diferencias, escuchalos y traten de llegar a acuerdos.

Un anciano llamado Chunglang tenía una pequeña propiedad en la montaña. Cierto día se le escapó uno de sus caballos, y los vecinos se acercaron a manifestarle sus condolencias. Sin embargo, el anciano replicó:

—¡Quién sabe si esto es una desgracia!

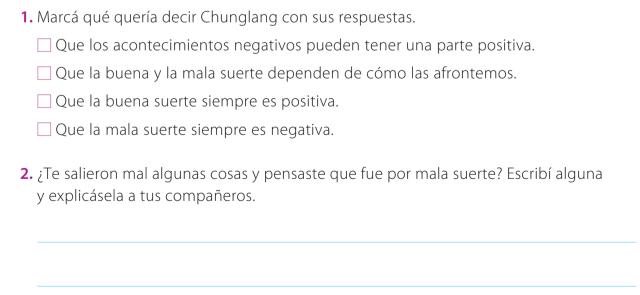
Y he aquí que varios días después el caballo regresó, y traía consigo toda una manada de potros salvajes. De nuevo, se presentaron los vecinos y esta vez lo felicitaron por su buena suerte. Pero el viejo de la montaña les dijo:

—¡Quién sabe si esto es un suceso afortunado! Como eran tantos caballos, el hijo del anciano se aficionó a montarlos, pero un día se cayó y se rompió una pierna. Otra vez, los vecinos fueron a consolarlo, y nuevamente les replicó el viejo:

—¡Quién sabe si eso es una desgracia!

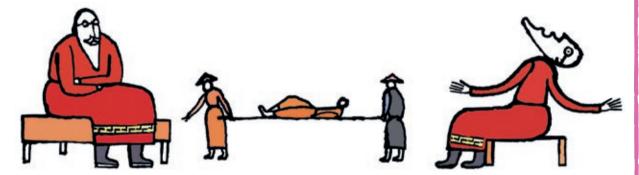
Al año siguiente se presentaron en la montaña los comisionados de "los Varas Largas". Reclutaban jóvenes fuertes para que fueran mensajeros del emperador y para que lo cargaran en su litera. Al hijo del anciano, que todavía estaba impedido de la pierna, no se lo llevaron.

Chunglang sonreía.



Si analizás estas situaciones, seguramente vas a descubrir que algunas no tenían que ver con la suerte sino que dependían de vos, de tu esfuerzo y de tu constancia.

- **3.** ¿Considerás que si tu actitud hubiera sido diferente habrías evitado alguna situación? ¿Por qué?
- 4. Fijate en las dos posibles reacciones de Chunglang ante la noticia del accidente de su hijo.



▶ Recordá una situación parecida que hayas vivido. Después dibujá cómo te sentiste y cómo te podrías haber sentido, y explicales a tus compañeros si pensás que tu reacción fue la mejor para vos.



Ana y su mamá discutieron a la mañana y ahora hablan de lo que sucedió. La niña teme que algo de lo que dijo pudo ofender a su mamá y se siente arrepentida.

- 1. Trabajá con un compañero y respondé.
 - · ¿Creés que Ana se está disculpando? ¿Por qué?

- ¿Qué le estará diciendo Ana a su mamá?
- ¿Cómo te parece que se siente Ana al decirlo?
- · ¿Cómo se sentirá la mamá al escucharla? ¿Por qué?

admitir tus errores.

hacia los demás.

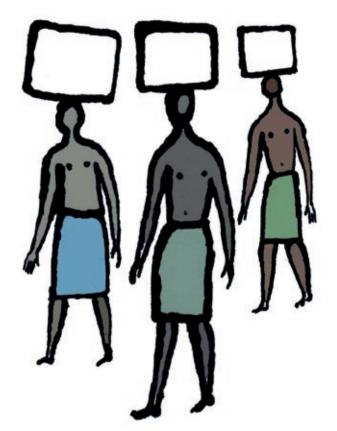
	ensá en una persona con la que deberías disculparte por algo y respondé. ¿Por qué querés disculparte con ella?				
	lmaginá el lugar y la situación en que lo harías y escribí qué le dirías.				
	Escribí cómo creés que te sentirías después de disculparte.				
3. إ	Hay alguien que creés que debería disculparse con vos? Explicá el motivo.				
•	¿Cómo te gustaría que lo hiciera?				
•	Anotá cómo creés que te sentirías después de recibir sus disculpas.				
	Pedir perdón te ayudará a sentirte mejor porque es una forma de				

Y perdonar hará que te sientas bien porque así demostrás afecto

Un explorador, ansioso por llegar cuanto antes a su destino en el corazón de África, ofreció un pago extra a sus porteadores para que anduviesen más rápido. Durante varios días, los porteadores apuraron el paso. Una tarde, sin embargo, se sentaron todos en el suelo y posaron su carga, negándose a continuar. Por más dinero que se les ofreciese, los nativos no se movían. Finalmente, cuando el explorador pidió una explicación

para aquel comportamiento, obtuvo la siguiente respuesta. —Hemos andado demasiado rápido y ya no sabemos ni lo que estamos haciendo. Tenemos que esperar a que ahora nuestras

almas nos alcancen.



Paulo Coelho, Maktub, Planeta.

1. Reflexioná y anotá qué quisieron decir los porteadores cuando afirmaron que tenían que esperar a que sus almas los alcanzasen.

• ¿Tuviste alguna vez una sensación parecida? Explicá qué te sucedió.

A veces hacés cosas de manera repetitiva, sin detenerte a pensar si lo que hacés es lo que realmente querés hacer. Entonces es necesario parar y elaborar un plan.

. Seleccioná la opción que consideres adecuada.						
 A Las cosas me salen bien: En los estudios En mi grupo de amigos En mi familia Conmigo mismo 	☐ Sí ☐ Sí ☐ Sí ☐ Sí	A medias A medias A medias A medias A medias	□ No □ No □ No □ No			
 B Estoy satisfecho con mi com En los estudios En mi grupo de amigos En mi familia Conmigo 	nportamier Sí Sí Sí Sí	nto: A medias A medias A medias A medias A medias	□ No □ No □ No □ No			
 Pienso que debería mejorar En los estudios En mi grupo de amigos En mi familia Conmigo mismo 	Sí Sí Sí Sí Sí Sí Sí Sí	A medias A medias A medias A medias	□ No □ No □ No □ No			
Elegí uno de los aspectos que quieras mejorar y escribí qué querés hacer y cuándo lo querés hacer.						
• Explicá qué vas a hacer para conseguirlo.						
• Reflexioná sobre si es necesario replantear tus objetivos para ajustarlos a la realidad.						
• Y, por último, pensá qué premio te vas a dar. Por ejemplo, "esta tarde la voy a dedicar a jugar con mis amigos".						

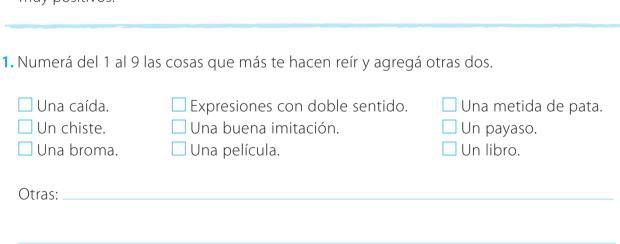
La risa como fuente de salud ya aparece en la Biblia, en la que es posible leer: "Un corazón alegre es como una buena medicina, pero un espíritu deprimido seca los huesos".

Algunos libros hindúes hablan de la meditación a partir de la risa como una técnica basada en uno mismo, un medio para conocerse interiormente que ayuda a ser más consciente del mundo.

En la India se promueve la meditación de la rosa mística, que consiste en nueve días con tres horas diarias de risa.

Una escuela budista enseña técnicas para caminar sonriendo y dice que se trata de algo tanto o más beneficioso que la meditación.

Hay una creencia hindú que asegura que una hora de risa tiene efectos más beneficiosos para el cuerpo que cuatro horas de yoga. La filosofía china del tao también practica la risa. Un viejo consejo chino dice que para estar sano hay que reír treinta veces al día, y al respecto los expertos afirman que con tres veces diarias es suficiente, siempre y cuando sea durante más de un minuto cada una. Actualmente, organizaciones como Médicos sin Fronteras y Payasos sin Fronteras hicieron de la risa una forma de trabajar con personas enfermas o con serias dificultades, y obtienen resultados muy positivos.



2. Formá equipos de trabajo y comentá con tus compañeros lo que los hace reír a todos.

¿En qué coinciden?

- 3. Respondé.
 ¿Qué efec
 - ¿Qué efectos tiene en vos la risa?
 - ¿Considerás que reír mucho es sinónimo de sentirse bien? ¿Por qué?
- 4. Escribí dos cosas que te hagan sentir bien. ¿Son extraordinarias o sencillas?
- 5. Respondé.
 - ¿Cuánto tiempo y esfuerzo dedicás a tener cosas que te hacen sentir bien?
 - ¿Opinás que la gente que te rodea influye para que te sientas bien? ¿De qué manera?
- **6.** Escribí qué podrías hacer para que los demás se sintieran mejor.
- **7.** Pensá en dos propósitos: el primero para aumentar tu bienestar y el segundo para aumentar el de los demás. Luego, completá las oraciones.
 - Para aumentar mi bienestar, me propongo
 - Para aumentar el bienestar de los demás, me propongo



SENTIR YPENSAR

Programa de actividades para desarrollar la educación emocional en la escuela





Solicitá el proyecto para tu escuela:

\$\sum{\Omega}\$ 11-6762-0396

clientes@grupo-sm.com.ar



