

SENTIR Y PENSAR

Proyecto de **educación emocional**

7





Sentir y pensar 7

Es un proyecto didáctico colectivo desarrollado en Ediciones SM Argentina, bajo la dirección editorial de Silvia Lanteri, por el siguiente equipo:

Mirta Pola Rossi

Gerente de Asesoría Pedagógica: María Victoria Amerio

Gerente de Planificación e Inteligencia de Mercado: Vanesa Chulak

Edición: Cecilia Crespo

Jefa de Diseño: Noemí Binda

Responsable de Corrección: Patricia Motto Rouco

Diseño de tapa: Noemí Binda

Diagramación: Laura Raptis

Ilustración de tapa: Elissambura

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 978-987-731-543-1

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 7 / Mirta Pola Rossi; adaptado por María Victoria Amerio; dirigido por Silvia Lanteri; editado por Cecilia Crespo.- 1ª ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: SM, 2017.

80 p.; 27 x 20 cm.

ISBN 978-987-731-543-1

1. Educación Primaria. 2. Desarrollo Emocional. I. Amerio, María Victoria, adap. II. Lanteri, Silvia, dir. III. Crespo, Cecilia, ed. IV. 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 7. 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. Me presento	8	• Conciencia de las propias emociones. • Conciencia de las emociones de los demás.
	3. Si te caés, te levantás	10	• Conciencia de las propias emociones. • Identificar y saber nombrar.
	4. Emociones estéticas	12	• Identificar y nombrar emociones. • Lectura de lenguaje no verbal.
	5. Conectá los puntos	14	• Identificar emociones. • Reconocimiento de capacidades ejecutivas.
	6. El bambú japonés	16	• Emociones básicas y complejas. • Postergación del impulso.
	7. Ubuntu. Yo soy porque nosotros somos	18	• Conciencia de las propias emociones. • Conciencia de las emociones de los demás.
Regulación emocional	8. Mis conductas, mi cerebro y yo	20	• Regulación de las emociones. • Reconocimiento del proceso emocional.
	9. Según el cristal con que se mire	22	• Generar emociones positivas. • Estrategias de afrontamiento.
	10. ¡Tenemos una Ferrari en el cráneo!	24	• Regulación de las emociones. • Reconocimiento del proceso emocional.
	11. Me hago cargo	26	• Relación sentir, pensar y accionar. • Regulación del impulso.
	12. Las fases de la Luna	28	• Autoconocimiento. • Expresión de las emociones según el contexto.
	13. Puentes o muros	30	• Generar emociones positivas. • Estrategias de afrontamiento.
Autonomía emocional	14. Los seis ciegos y el elefante	32	• Emociones y visión de la realidad. • Pensamiento positivo y proacción.
	15. Mi valor como persona	34	• Autoestima y confianza. • Esfuerzo y resiliencia.
	16. Un reconocimiento especial	36	• Autoestima y confianza. • Reconocimiento y agradecimiento.
	17. La lección de la mariposa	38	• Autoestima y confianza. • Estrés y cambio.
	18. Aprender a volar	40	• Esfuerzo y confianza. • Percepción de la autoeficiencia. • Automotivación.
	19. El fabricante de lápices	42	• Reconocimiento de la autovalía. • Reconocimiento del valor del otro.

BLOQUE	LECCIÓN	PÁGINAS	COMPETENCIAS
 <p>Competencia social</p>	20. Te presto la oreja	44	• Conciencia de las propias emociones.
	21. Palabras absolutistas	46	• Expresión proactiva. • Encierro verbal en la comunicación.
	22. La mejor versión de vos mismo	48	• Pensamiento positivo. • Prevención de conflictos.
	23. Mi comportamiento frente a los demás	50	• Resolución de conflictos. • Respuestas asertivas. • Comportamientos prosociales.
	24. El patito feo	52	• Respetar a los demás. • Resiliencia. • Saber compartir emociones.
	25. Un día sin reír es un día perdido	54	• Humor y habilidades sociales. • Capacidad ejecutiva del cerebro. • Humor como conector social.
 <p>Habilidades para la vida y el bienestar</p>	26. ¿Cuándo aprendemos?	56	• Aprendizaje, metas y toma de decisiones.
	27. De la supervivencia a la trascendencia	58	• Fijarse metas y objetivos adaptativos • Buscar recursos.
	28. Milagro en Chile	60	• Competencias sociales. • Toma de decisiones.
	29. Vos, ¿qué harías?	62	• Respeto por los demás. • Competencias sociales.
	30. El obstáculo en el camino	64	• Resiliencia. • Aprender a fluir en los conflictos.
	31. En busca del Sí	66	• Buscar recursos y brindar ayuda. • Toma de decisiones. • Responsabilidad ante la acción.
 <p>Poné a prueba tus competencias</p>	32. El sembrador de dátiles	68	• Postergación de la gratificación. • Humildad y reconocimiento.
	33. La increíble historia de la milla	70	• Bienestar personal. • Compartir logros. • Creer en el potencial humano.
	34. Moraleja	72	• Autoconocimiento. • Pensamiento crítico. • Madurez social.
	35. Mi voz, nuestras voces	74	• Crecimiento personal. • Cooperación social. • Respeto a los demás.
	36. Los pilares de la educación	76	• Crecer y trascender. • Valores individuales y sociales. • Transformación personal y social.
	37. Gratitud	78	• Agradecimiento vital. • Humildad y reconocimiento. • Respeto a la diversidad.

1 Exploro mi mundo emocional

1. Respondé con sinceridad a este cuestionario. Hacé una cruz en la celda que mejor indique lo que hacés, pensás o sentís en estas situaciones.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
1. Me doy cuenta fácilmente del estado de ánimo de mis amigos.					
2. Cuando me enojo hago cosas de las que luego me arrepiento.					
3. Me siento mal cuando no opinan como yo.					
4. Sé ver el lado positivo de las cosas.					
5. Me da vergüenza cuando hablan bien de mí.					
6. Cuando resuelvo algo complejo me digo: "¡Bravo, lo logré!".					
7. Me doy cuenta cuando me siento contento, ansioso o triste.					
8. Hablo con facilidad de mis emociones.					
9. Cuando estoy preocupado, me distraigo pensando en otras cosas.					
10. Sé explicar con claridad lo que quiero decir.					
11. Antes de tomar una decisión, pienso en los pro y los contra.					
12. Me gustaría ser diferente a como soy.					
13. Agradezco lo que otros hacen por mí.					
14. Pido ayuda si la necesito.					
15. Me peleo y discuto fácilmente con los demás.					
16. Me resulta fácil pensar cómo se sienten los demás.					
17. Trabajo bien en equipo.					
18. Si algo me sale mal, me desanimo por bastante tiempo.					
19. Tengo sentido del humor.					
20. Me importa mucho la opinión de los demás.					

2. Para conocer tu puntaje, tené en cuenta el valor de cada respuesta, de acuerdo con la tabla.

Filas	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
3 - 5 - 6 - 15 - 18 y 20	5 puntos	4 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto
Todas las demás	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos

Comprobá la potencia de tus baterías emocionales. Para eso, sumá los puntos, escribí el resultado en el recuadro y coloreá cada batería del color que corresponda. Pintá las celdas de la batería según el resultado obtenido.

Conciencia emocional. Para saber el conocimiento que tenés de tus emociones y de las de los demás.

Filas 1 + 7 + 8 + 16 =

Regulación emocional. Para observar si sabés manejar tus emociones.

Filas 2 + 9 + 15 + 18 =

Autonomía emocional. Para conocer si dependés emocionalmente de los demás para sentirte feliz.

Filas 3 + 6 + 12 + 20 =

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

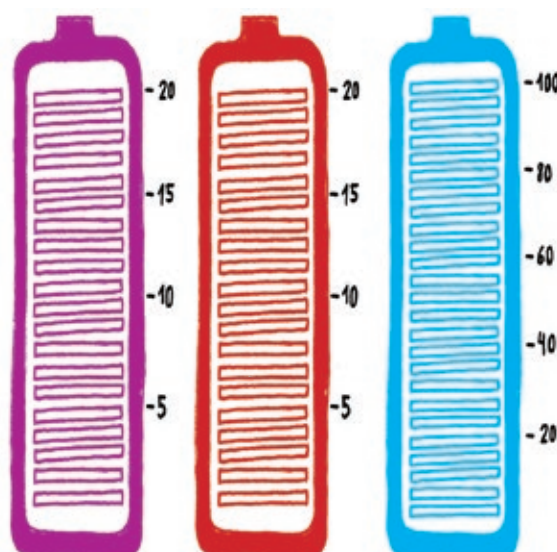
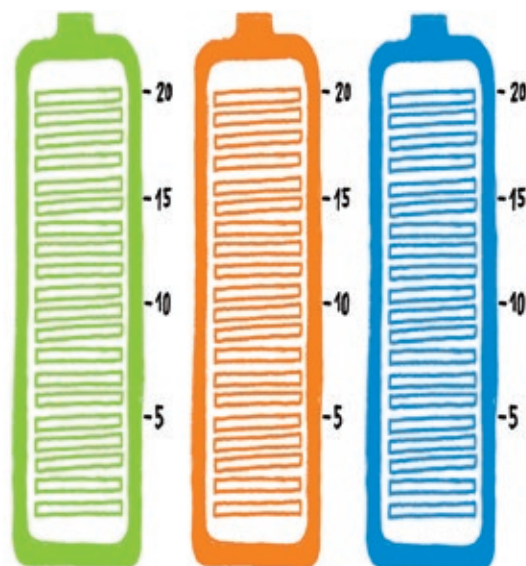
Filas 5 + 10 + 13 + 17 =

Habilidades para la vida y el bienestar. Para saber cómo afrontás los desafíos cotidianos.

Filas 4 + 11 + 14 + 19 =

Competencia emocional. Para comprobar cómo está tu mundo emocional.

Suma de todas las filas =



8 Mis conductas, mi cerebro y yo

La vida de Pi es una película estadounidense estrenada en el año 2012 que podemos tomar como analogía de cómo funciona la relación entre emoción-pensamiento-conducta en nuestro ser. En el bote en que Pi navega el océano de la vida comparte la travesía con las emociones e instintos en forma de un tigre llamado Parker, que tiene mucha experiencia en sus respuestas automáticas. Él ataca, huye o se somete. Pi se ve físicamente más endeble; sin embargo, puede dar respuestas adaptables a las circunstancias con una visión a largo plazo.

Parker solo tiene la posibilidad de lo espontáneo, gozoso o agresivo, pero no puede hacerse cargo de las consecuencias de su hacer. Vive el "aquí y ahora". Pi solo tiene la posibilidad de la elección de la respuesta, la visión de la consecuencia y la posibilidad de la planificación a largo plazo.

La vida, que es sabia, los puso en el mismo bote como las dos caras de una moneda.

1. Leé los siguientes textos referidos a distintos momentos de la película y, luego, relacioná las imágenes con los párrafos colocando las letras A, B y C, según corresponda.

Durante la travesía hay momentos en los que Parker bloquea a Pi en su capacidad de pensamiento y lo saca de contexto. Parker es el líder de la vida de Pi. En estas situaciones, Pi está bajo la influencia instintiva, irracional, de sus emociones, sin poder discernir si lo que Parker decide es lo más conveniente para ambos. **A**

En otros momentos, Pi somete a Parker, se vuelve absolutamente racional y no le da lugar a expresarse. Parker se calla, sin olvidar qué siente. **B**

Deberán encontrar el modo de combinar sus potencias y disfrutar de una travesía equilibrada para ambos. Este es el camino propuesto hacia la paz interior, muy cercano al de la felicidad. **C**



2. ¿Cómo se llevan tu "Parker" y tu "Pi"? ¿Alguno de los dos domina el bote con más frecuencia?

La regulación de las emociones parece ser el desafío que nos orienta a una mejor calidad de vida.

3. Reflexioná sobre los siguientes acontecimientos cotidianos y completá con el porcentaje de participación de cada personaje en cada situación. Puede suceder que los dos participen en igual medida, es decir, 50% cada uno.

Acontecimiento	Porcentaje de Pi	Porcentaje de Parker
Jugar un videojuego de estrategia.		
Escuchar la banda que te gusta.		
Que no te dejen ir a la casa de un amigo.		
Usar el celular mientras cruzás la calle.		
Comer todas las galletitas de un paquete.		
Tomar un litro de gaseosa en una tarde.		
Pelear con tu hermano/a por el celular.		

4. Reflexioná sobre tus reacciones inmediatas. Respondé estas preguntas.

- ¿Qué sentís cuando recibís una crítica que es injusta?

- ¿Tu reacción es la misma con tus familiares que con tus amigos?

- Recordá alguna situación en la que hayas frenado a "tu tigre interno" ante una reacción impulsiva. ¿Cómo lo hiciste?



Hace muchos años, seis hombres ciegos se la pasaban discutiendo para evaluar quién era el más sabio. Para ello, cada uno exponía sus saberes y luego decidían entre todos quién había sido más convincente.

Un día, uno de los ciegos preguntó: “¿Qué forma tiene un elefante?”. Como nunca antes habían estado en contacto con uno, y motivados por el deseo de aumentar su sabiduría, decidieron salir en busca de un ejemplar.

Uno detrás del otro, caminaron por un sendero que los dirigía al interior de la selva.

En un momento del camino, percibieron por el olor y el sonido que estaban al lado de un elefante. Con mucha alegría, decidieron explorarlo para poder resolver la incógnita.

El primero de la fila se acercó al elefante y quedó parado justo frente al abdomen del animal: “El elefante —exclamó— es como una pared de barro secada al sol”.

El segundo ciego caminó unos pasos más frente al animal y, al extender sus manos, se topó con los colmillos: “¡Sin duda, la forma de este animal es como la de una lanza!”, dijo.

El elefante volteó su cabeza y el tercer ciego agarró la trompa: “Escuchen, este elefante es como una larga serpiente”.

El cuarto ciego, que había quedado bastante atrás, tomó la cola del elefante y, sin vacilar, dijo: “No tengo dudas, es igual a una cuerda”, exclamó.

Llegó el turno del quinto ciego, que era muy sabio. Se acercó al elefante, cauteloso, y lo primero que encontró fue la oreja. Entonces, dijo: “Ninguno de ustedes acertó en su forma. El elefante es un gran abanico plano”.

El sexto sabio, que era el más viejo, de tan doblado que estaba por la edad pasó por debajo de la barriga del elefante y tropezó con una de sus gruesas patas: “¡Escuchen! Lo estoy tocando ahora mismo y les aseguro que el elefante tiene la misma forma que el tronco de una gran palmera”.

Conformes por la experiencia y agotados de tanto caminar, los ciegos decidieron emprender la vuelta.

A mitad de camino, se sentaron bajo una palmera a descansar y retomaron la discusión sobre la forma del elefante. Cada uno de los sabios estaba convencido de que la verdad residía en lo que había experimentado y que los demás estaban equivocados.



1. Después de leer la historia, respondé estas preguntas.

- ¿Qué pasa cuando los ciegos tratan de imponer su punto de vista unos a otros?

- ¿Quién tiene una parte de la verdad? ¿Y toda la verdad?

- ¿Qué podrían hacer los ciegos para conocer la verdad en cuanto a la forma del animal?

- ¿Podemos estar seguros, cada vez que emitimos juicios, de que esa es la verdad?

2. Para no emitir juicios, tené presente cómo expresás lo que sentís. Tratá de ser autorreferencial, es decir, hablá de vos y no des por sentado que la tuya es la única verdad y que todos tienen que pensar igual. Leé las siguientes oraciones y modificalas como en el ejemplo.

Esta gaseosa es un asco.	→	<i>A mí no me gusta esta gaseosa, me parece asquerosa.</i>
Matemática es muy difícil, pero Historia es facilísima.	→	
Uno se siente remal cuando le va mal en una prueba.	→	
La profesora de Inglés es injusta.	→	
El domingo es el mejor día de la semana.	→	

Nuestra verdad es solo la parte de realidad que percibimos. Nuestro cerebro tiende a aferrarse a "nuestra verdad" e intenta convencer a los demás, como los ciegos. Lo importante es sentir cuál es tu verdad y saber que estás a favor de la vida, la salud y los afectos.

Maira tiene tres amigas muy queridas en la escuela. Comparte con ellas los recreos, los trabajos en equipo y se visitan fuera de clase.

Un día Maira recibió la noticia de que su abuela Juana, que vivía en Salta, había fallecido y estaba muy triste. Lo primero que hizo fue mandar un mensaje por celular a sus amigas para contárselo. Las tres le respondieron con emoticones tristes y cambiaron de tema, estaban organizando una pinyamada en lo de otra amiga y el comentario de Maira pasó al olvido.

Cuando se vieron en la escuela durante el recreo, Maira comentó que su papá viajaría esa noche para estar presente en el funeral de su abuela.

Lola estaba tratando de pasar un nivel del videojuego y miraba la pantalla moviendo sus dedos con rapidez y con una sonrisa impostada, agregaba una mirada al grupo de vez en cuando y un "Uh, que pena, ¿no? Lo de tu abuela, digo".

Gise no pudo con su genio y, cuando Maira iba a comentar cómo se sentía, la interrumpió con un torrente de palabras: "Sí, lo mismo me paso a mí, pero peor, porque se murió mi tía que era más joven, con mucha onda y me regalaba muchas cosas, sufrí tanto, pero no fui al velorio, no quería...".

Maira no quiso seguir hablando. Se sentía sola, a pesar de estar acompañada. Luli, que estaba a su lado, miró a Maira a los ojos, le sonrió con ternura, le tocó la mano como quien acaricia el corazón y le dijo: "Cuando quieras, charlamos".

Maira le devolvió una sonrisa, sentía su dolor acompañado. "Gracias", le respondió.

Sonó el timbre y entraron a clase. Ese día la maestra les explicó la diferencia entre "oír" y "escuchar".



1. ¿Cuál es la diferencia entre "oír" y "escuchar"? Uní con flechas cada palabra con la definición que corresponda.

Oír

- Prestar atención a lo que uno oye.

Escuchar

- Capacidad de percibir por medio del sentido del oído.

2. ¿Qué acción exige más esfuerzo? ¿Por qué?

3. No siempre estar con otros es sinónimo de sentirse acompañado. ¿Te pasó alguna vez?

Me sentí solo/a cuando _____

4. ¿Qué hacés cuando alguien cuenta algo que le está pasando? ¿Cómo actuás? ¿Tenés el estilo de Lola, de Gise o de Luli? ¿De qué depende?

“Escuchar” implica acompañar al otro en su propia mirada de una situación. Somos acompañantes. No se nos pide que demos consejos u ofrezcamos salidas rápidas. Solo que estemos ahí, para el otro.

5. Para aprender a escuchar es posible entrenarse. Trabajen de a dos: uno representará a **A** y el otro a **B** en cada una de las siguientes situaciones.

Primera situación	Segunda situación
<p>A cuenta algo bueno que le pasó en estos días, en un minuto o dos.</p> <p>B escucha a A mirándolo y prestando atención, sin emitir juicios de valor.</p>	<p>B comenta algo que lo asustó mucho, puede ser una mala experiencia.</p> <p>A escucha atento, mirándolo y prestando atención.</p>

► ¿Cómo te sentiste cuando te tocó escuchar? ¿Y cuando fuiste escuchado? Resumí la experiencia en estas líneas.



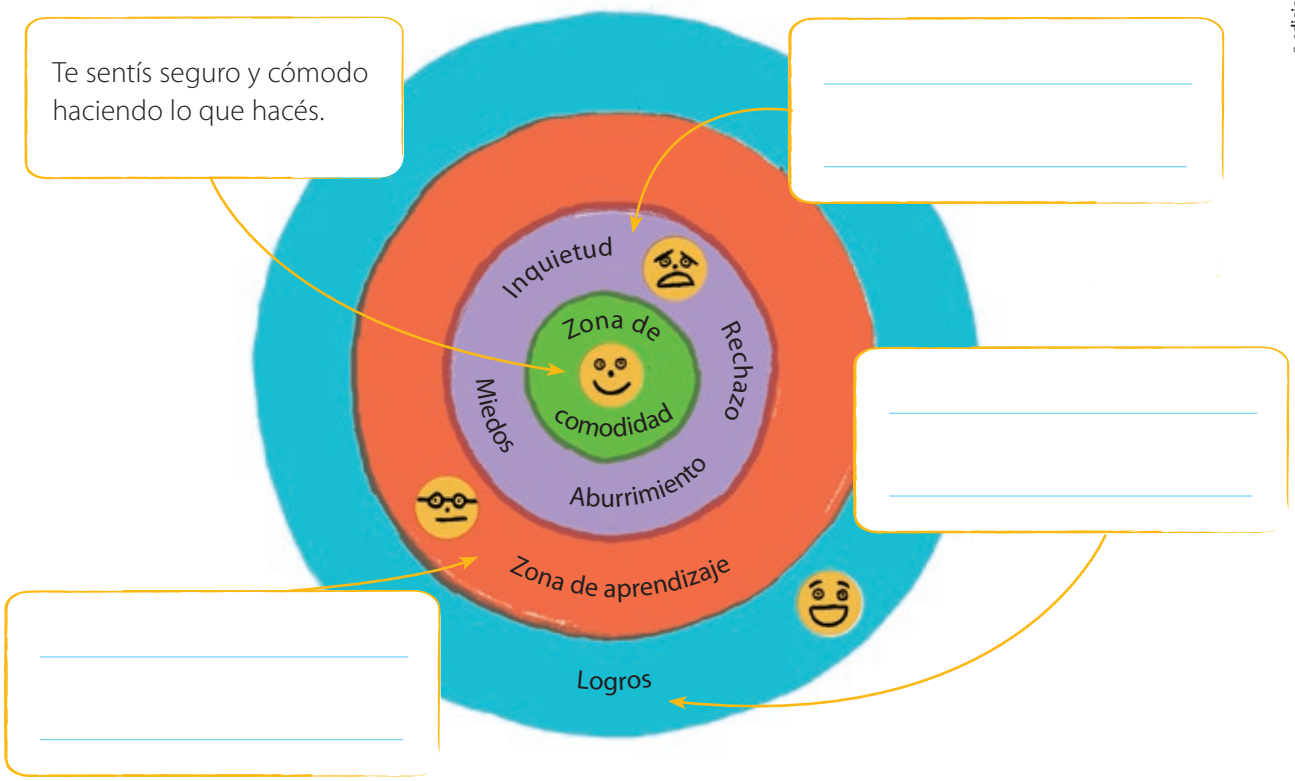
26 ¿Cuándo aprendemos?

Aprender es inevitable, ya que nuestro cerebro se modifica y hace conexiones cada vez que vive algo nuevo. Cada página que lees nutre, cambia, hace crecer tu cerebro, al igual que cada materia de la escuela y cada vínculo humano que establezcas.

1. Lee el siguiente texto.

La zona de comodidad es el conocimiento que ya manejamos, que tenemos automatizado, que no ofrece tensión, por ejemplo: la tabla del 2 está en esta zona. Todo nuevo conocimiento debe atravesar la zona de temor e incertidumbre; al cerebro no le gusta el cambio porque le consume mucha energía. Solo si se presenta como placer y sin amenaza, el conocimiento atraviesa la zona de temor fácilmente. Por ejemplo, frente a un nuevo videojuego nos tiramos de cabeza al desafío, pero si tenemos que leer un libro de literatura de 200 páginas quizás querramos desaparecer del planeta. Cuando logramos superar el miedo, el rechazo, el aburrimiento, se amplía nuestra zona de comodidad, que ahora integra el nuevo conocimiento, y así tenemos acceso a nuestras metas pero... La historia vuelve a comenzar: estamos cómodos, y surge un nuevo desafío.

2. Según lo que describe el texto, completá los recuadros del esquema con la explicación de cada área. Seguí el ejemplo de la zona de comodidad.



3. Ahora, completá el esquema con experiencias propias.

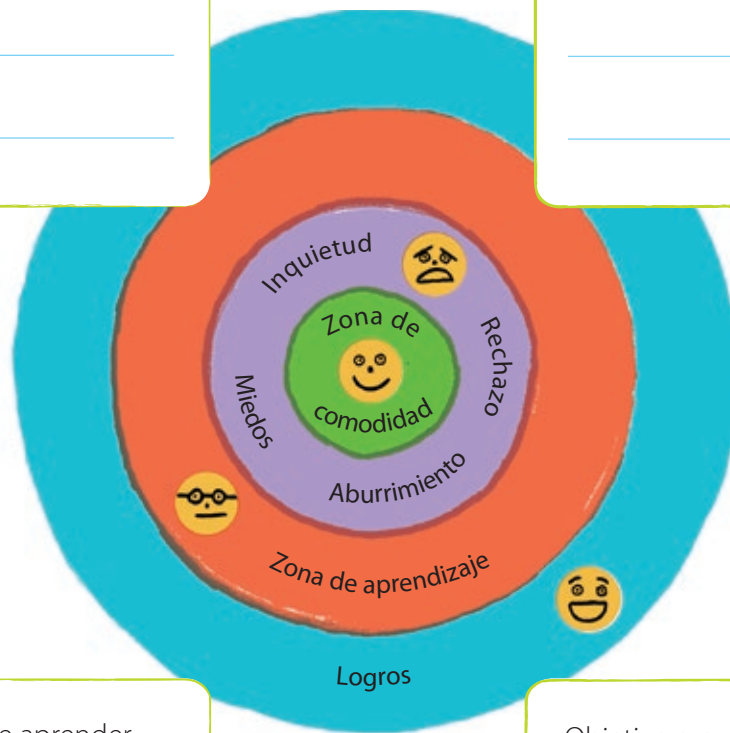
A En el recuadro que está arriba, escribí una situación que estés viviendo en este momento, que implique un aprendizaje y sea un desafío para vos (no tiene por qué ser del ámbito escolar).

B En los recuadros que están alrededor del círculo, colocá lo que ya sabés, los miedos que te surgen, lo que tenés que aprender y el objetivo a cumplir en relación con esa situación.

Situación _____

Lo que sé

Los miedos que tengo



Lo que tengo que aprender

Objetivo a cumplir

En un oasis rodeado de arenas ardientes vivían dos vecinos, el anciano Eliahu y el acaudalado Hakim. Cierta día, el anciano estaba arrodillado bajo una palmera datilera y hacía huecos en la arena con una pala, sin parar.

Su vecino se detuvo al verlo y, sin comprender lo que el viejo hacía, lo saludó:

—La paz sea contigo, anciano —dijo Hakim.

—Y contigo —contestó Eliahu sin levantar la vista de su labor.

—¿Qué tarea te tiene tan ensimismado, con estas temperaturas? —preguntó Hakim.

—Estoy sembrando dátiles —contestó Eliahu sin detenerse.

—¿Cómo sembrás dátiles?! —respondió Eliahu mientras señalaba a su alrededor el palmar. Cerró los ojos como quien escucha algo sin sentido y continuó—: El calor te dañó el cerebro, querido amigo. Descansá un rato, vamos a beber algo fresco.

— Lo siento, pero debo terminar la siembra. Luego, si querés, brindamos.

—Pero ¿cuántos años tenés?

—No tengo idea, lo olvidé... pero ¿qué importancia tiene?

—Anciano, te lo pregunto porque los datileros tardan más de cincuenta años en crecer y recién dan frutos después de ser palmeras adultas. Vos lo sabés tanto como yo, no te es ajeno. Entonces no comprendo cómo sembrás algo de lo que seguramente no llegarás a ver los frutos.

—Entiendo tu visión, pero escuchá la mía: yo comí los dátiles que otra persona sembró. Entonces hoy siembro para que otros puedan comer dentro de un tiempo los dátiles que planté y, en honor a aquel desconocido que sembró hace décadas, hoy quiero finalizar mi tarea.

—Qué gran lección me regalaste, Eliahu. Como agradecimiento, te entrego esta bolsa de monedas.

—Ya ves, a veces pasa esto —dijo Eliahu—: todavía no termino de sembrar los dátiles y ya recibo tu gratitud y una bolsa de monedas.



1. Teniendo en cuenta lo que venimos trabajando, elegí una o más opciones en cada caso.

- Eliahu nos da dos ejemplos de:

supervivencia

perseverancia

zona de comodidad

postergación de la gratificación

- ¿Qué cualidades podemos imitar de Hakim?

asombro

capacidad de aprender

reconocimiento

todas las anteriores

Cuando revisamos qué sabemos de lo que sabemos estamos en el campo de la metacognición. ¿Qué sé de lo que sé?

Es un viaje a nuestro interior que, al rever lo que aprendimos, nos permite ajustar errores, regular conocimientos y crecer.

2. Seguimos repasando lo que vimos. Respondé junto con tu compañero de banco.

- ¿Cuáles son las necesidades básicas de las personas? ¿Alguna está expuesta en la historia?

- ¿Por qué podemos decir que el sembrador de dátiles trasciende sus necesidades personales?

- ¿Qué es lo que hace que Eliahu salga de su zona de comodidad?

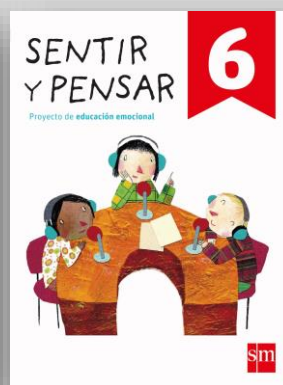
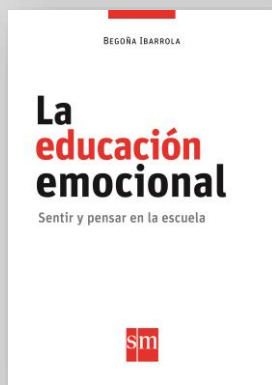
3. Muchos avances de la sociedad primero fueron ideas, después proyectos y, finalmente, realidades en las mentes de quienes “plantaron los dátiles que hoy disfrutás”. Enumerá algunos de esos avances.

En salud	En educación	En tecnología	En política

¡Recibimos los dátiles sembrados hace tiempo y sembraremos los que en el futuro serán cosechados! Si aprendés a desarrollarte como un ser humano íntegro, los frutos de tus acciones enriquecerán tu entorno.

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

