SENTIR Y PENSAR

5

Proyecto de **educación emocional**

sm

Sentir y pensar 5

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 Laura Porta
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 978-987-731-541-7

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 5 / Imma Roger; Lourdes Ferrer; Rafael Bisquerra; adaptado por María Victoria Amerio; dirigido por Silvia Lanteri; editado por Carmen Álvarez; Aurora Bellido. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: SM, 2017.

80 p.; 27 x 20 cm.

ISBN 978-987-731-541-7

1. Educación Primaria. 2. Desarrollo Emocional. I. Amerio, María Victoria, adap. II. Lanteri, Silvia, dir. III. Álvarez, Carmen, ed. IV. Bellido, Aurora, ed. V. 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 5. 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
Conciencia emocional	1. Exploro mi mundo emocional	6	• Conciencia de las propias emociones • Identificar y poner nombre a las emociones
	2. Mi tarjeta de presentación	8	• Conciencia de las propias emociones • Identificar y poner nombre a las emociones
	3. Termómetro emocional	10	• Identificar y poner nombre a las emociones
	4. Una imagen vale más que mil palabras	12	• Conciencia de las propias emociones • Comunicación verbal y no verbal • Conciencia de las emociones de los demás
	5. Nadie decide cómo me siento	14	• Conciencia de las propias emociones • Conciencia de las emociones de los demás • Captar el clima emocional de un contexto
	6. El iceberg de nuestras emociones	16	• Conciencia de las propias emociones • Comunicación verbal y no verbal • Conciencia de las emociones de los demás
	7. Frascos de mermelada	18	• Conciencia de las propias emociones • Empatía
	8. ¡Qué preciosidad!	20	• Emociones estéticas
Regulación emocional	9. Arena y roca	22	• Expresión adecuada de emociones • Regulación emocional • Autogenerar emociones positivas • Control de la impulsividad
	10. Aristóteles	24	• Expresión adecuada de emociones • Regulación emocional • Estrategias de autocontrol • Relación entre emoción, pensamiento y conducta • Regulación de la ira y prevención de la violencia
	11. Juego de palabras	26	• Expresión adecuada de emociones • Estrategias de autocontrol • Relación entre emoción, pensamiento y conducta
	12. Señales de tránsito	28	• Regulación emocional • Autogenerar emociones positivas
	13. Cara o ceca	30	• Expresión adecuada de sentimientos • Estrategias de autocontrol • Autogenerar emociones positivas
	14. Me enojo pero me controlo	32	• Expresión adecuada de sentimientos • Estrategia de autocontrol • Autogenerar emociones positivas

© ediciones sm S.A. Prohibida su fotocopia. Ley 11.723

BLOQUE	LECCIÓN	PÁGINAS	COMPETENCIAS
Autonomía emocional	15 Montañas de dificultades	34	• Autoestima • Automotivación: esfuerzo y constancia • Optimismo
	16. Vasijas	36	• Autoestima • Automotivación: esfuerzo y constancia • Actitud positiva • Optimismo
	17. El hermano de Julia	38	• Autoestima • Automotivación: esfuerzo y constancia • Pensamiento crítico • Optimismo
	18. Tu meta: tu Everest	40	• Autoestima • Automotivación: esfuerzo y constancia • Actitud positiva • Optimismo
	19. Cosas que me gustan	42	• Autoestima • Pensamiento crítico
Competencia social	20. Ganar o perder	44	• Escuchar • Habilidades sociales básicas • Prevención y solución de conflictos • Comportamientos prosociales y cooperativos
	21. Tres respuestas	46	• Escuchar • Habilidades sociales básicas • Solución de conflictos • Negociación
	22. Como pez en el agua	50	• Escuchar • Habilidades sociales básicas • Prevención de conflictos
	23. Los regalos	52	• Comportamientos prosociales y cooperativos
	24. Vamos de viaje	54	• Escuchar • Habilidades sociales básicas • Solución de conflictos • Negociación
Habilidades para la vida y el bienestar	25. Mahatma Gandhi	56	• Toma de decisiones • Bienestar personal
	26. ¡Qué risa!	58	• Bienestar personal
	27. Entrevista forzada	60	• Toma de decisiones • Bienestar personal
	28. Pequeños placeres cotidianos	62	• Bienestar personal
	29. Un apoyo emocional	64	• Bienestar personal
	30. Palabras de caramelo	66	• Toma de decisiones • Bienestar personal
Poné a prueba tus competencias	31. Canasta de frutas	68	• Identificar y poner nombre a los sentimientos • Expresión adecuada de sentimientos • Regulación emocional • Autoestima
	32. Más regalos	70	• Comportamientos prosociales y cooperativos • Actitud positiva • Optimismo y bienestar • Escuchar • Habilidades sociales básicas
	33. El juicio de Osiris	72	• Comportamientos sociales • Toma de decisiones • Prevención y solución de conflictos • Bienestar
	34. Un paso adelante	74	• Conciencia de las propias emociones • Autogenerar emociones positivas, tolerancia a la frustración • Autoestima, optimismo • Comportamientos prosociales y cooperativos
	35. Caja de herramientas	76	• Conciencia de las propias emociones • Autogenerar emociones positivas • Autoestima, optimismo • Comportamientos prosociales y cooperativos • Habilidades de vida y bienestar

© ediciones sm S.A. Prohibida su fotocopia. Ley 11.723

1 Exploro mi mundo emocional

1. Respondé con sinceridad este cuestionario. Rodeá el número 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. Noto fácilmente 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 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. 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 conseguí!".	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

© ediciones sm S.A. Prohibida su fotocopia. Ley 11.723

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

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

- Regulación emocional: sumá las casillas 2, 6, 13 y 18 para saber cómo manejás 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 enfrentás los desafíos diarios.

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

Con este libro podrás hacer actividades para subir la temperatura de tus competencias emocionales.

© ediciones sm S.A. Prohibida su fotocopia. Ley 11.723

9 Arena y roca

En todas las culturas del mundo y a lo largo de la historia se han conservado relatos que nos ayudan a conocernos mejor. Son como cuentos para adultos.

Cuenta una leyenda árabe que dos buenos amigos viajaban por el desierto. Cuando llegaron a un oasis, los dos discutieron y uno le gritó al otro. El ofendido, sin decir nada, se agachó y escribió en la arena: "Hoy mi amigo me gritó".

Continuaron el trayecto, y el ofendido resbaló, cayó del camello y se rompió una pierna. Su compañero lo cuidó, le vendó la extremidad fracturada y lo condujo hasta un oasis. Cuando se recuperó del dolor, tomó un cuchillo y grabó en una roca: "Hoy mi amigo me salvó la vida".

Intrigado, su amigo le preguntó:

—¿Por qué cuando te grité escribiste en la arena y ahora que te he salvado escribes en una roca?

—Cuando un gran amigo nos ofende debemos escribir la ofensa en la arena, donde el viento del olvido y el perdón se encargan de borrarla y olvidarla. En cambio, cuando nos ayuda es necesario grabarlo en una piedra, donde ningún viento pueda borrarlo.

Leyenda popular.

© ediciones sm S.A. Prohibida su fotocopia. Ley 11.723

1. Rodeá cómo te sentís cuando un amigo te falta al respeto. Luego, respondé la pregunta.

Triste Feliz Enojado Decepcionado

- ¿Por qué el primer personaje habrá escrito en la arena: "Hoy mi amigo me gritó"?

_____

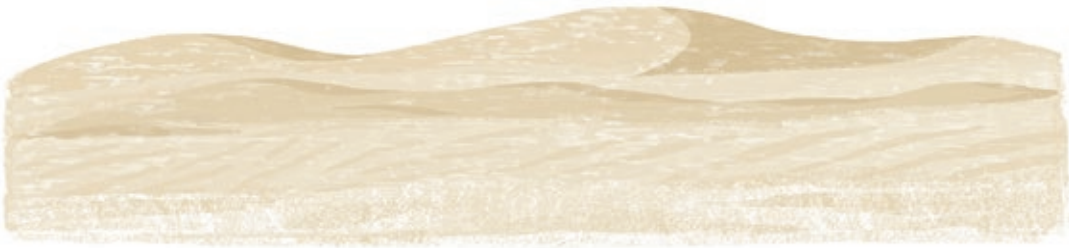
2. ¿Qué te parece la contestación? ¿Por qué?

3. Explicá cómo te podría ayudar esta leyenda.

4. Anotá por qué a veces los amigos nos fallan, se enojan o hacen cosas que no nos gustan.

5. ¿Por qué es mejor borrar y olvidar las ofensas?

6. Escribí en la arena las ofensas de tus amigos que puedas borrar y olvidar.



7. Grabá en la piedra cosas que te hayan ocurrido y que te parezca que tienen que quedar marcadas para siempre.

© ediciones sm S.A. Prohibida su fotocopia. Ley 11.723

15 Montañas de dificultades

Imaginá que escalás esta montaña.

Subir hasta la cima exige un gran esfuerzo físico y emocional.

1. ¿Qué imaginás que sentirá el escalador cuando prepara la expedición?

2. Escribí tres emociones que te parece que se experimentan mientras se escala una montaña.

3. Para subir a una montaña muy alta se instalan campamentos a lo largo del trayecto: el Campo Base, que se alcanza sin mucho esfuerzo; el Campo 1, al que se llega con esfuerzo, y el Campo 2, que requiere un gran esfuerzo. Relacioná cada campamento con la emoción del escalador.

Campo 2 •
Campo 1 •
Campo Base •

- Logró lo más sencillo y está alegre.
- Sabe que ahora empieza el esfuerzo y está motivado.
- Hizo un gran esfuerzo y se siente muy satisfecho al llegar al final.
- Siente confianza en sus capacidades y constancia para seguir.

© ediciones sm S.A. Prohibida su fotocopia. Ley 11.723

Las aventuras del día a día se pueden comparar con escalar una montaña:

- Algunas se hacen fácilmente, sin pensar y sin ningún esfuerzo. Pueden ser cosas muy sencillas, que te gusten mucho o que domines a la perfección.
- Otras suponen esfuerzo, pero igual lográs hacerlas.
- Finalmente, hay cosas que requieren un gran esfuerzo y nos sentimos muy satisfechos cuando conseguimos concretarlas.

4. Dibujá una montaña y situá en ella el Campo Base, el Campo 1 y el Campo 2.

Ubicá estas acciones en las laderas de la montaña, según el esfuerzo que te exigen. Podés agregar las que quieras.

Hacer las tareas.

Colaborar en casa.

Ser ordenado.

Jugar con la computadora.

Enojarse.

Estudiar.

Portarse bien en clase.

Hacer la cama por la mañana.

Respetar la opinión de los demás.

Perdonar a un compañero.

Acostarse temprano.

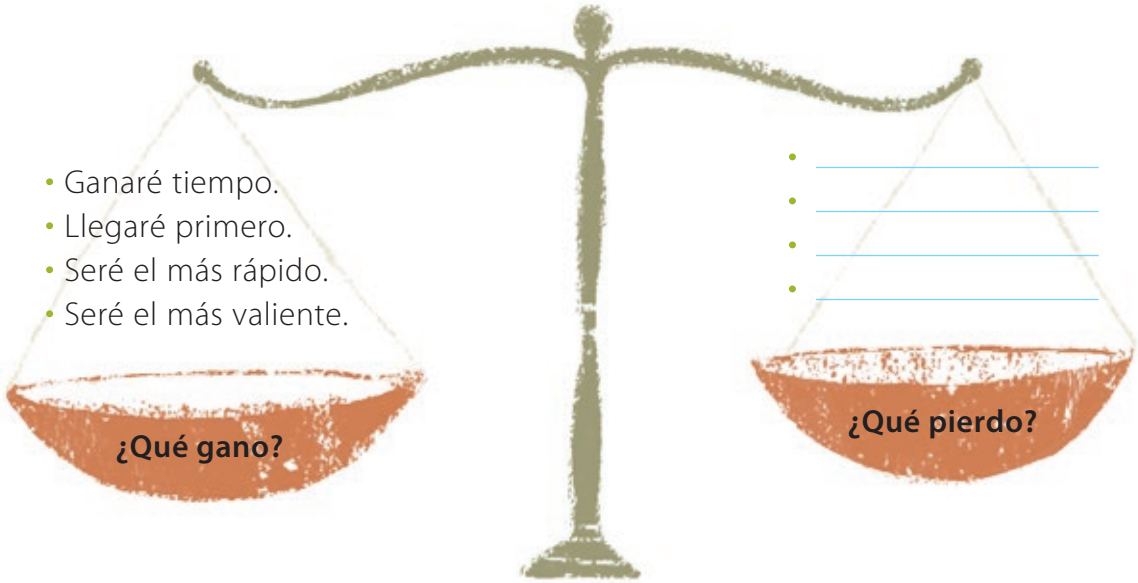
Ver televisión.

© ediciones sm S.A. Prohibida su fotocopia. Ley 11.723

20 Ganar o perder

A veces los accidentes o las situaciones complicadas son imprevisibles; pero muchas otras situaciones dependen de vos, de que sepas tomar a tiempo la decisión correcta. Basta con hacerte una sencilla pregunta: ¿qué gano y qué pierdo?

1. Ponete en el lugar del niño de la bicicleta y equilibrá la balanza.

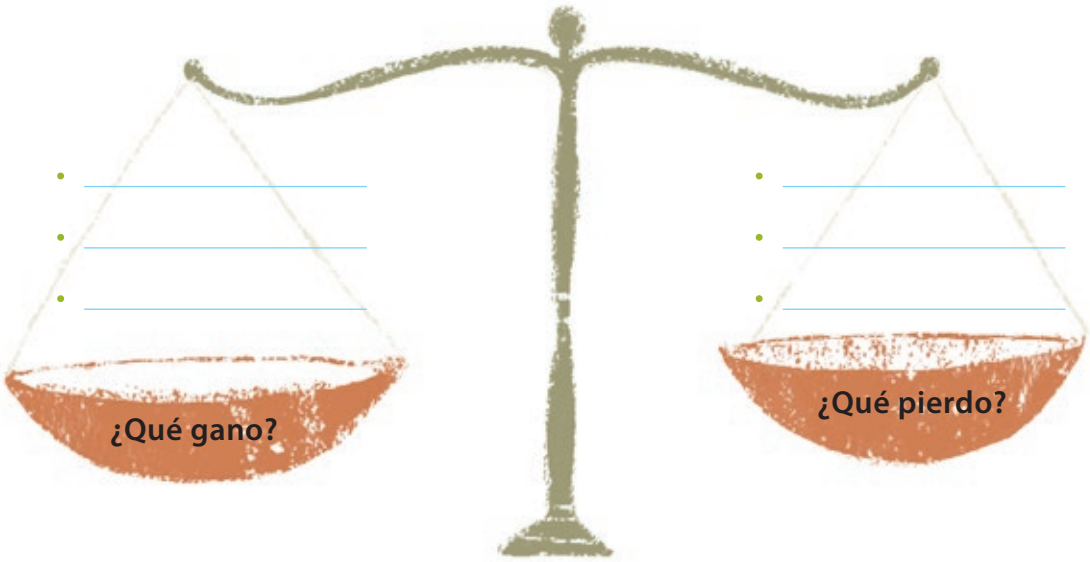


2. ¿Te parece que el niño habría actuado así si se hubiera hecho estas preguntas?

© ediciones sm S.A. Prohibida su fotocopia. Ley 11.723

3. También nos ayuda imaginar una balanza en nuestra mente para analizar qué podemos ganar y qué podemos perder. Observá estas situaciones.

- Elegí a uno de los dos chicos y armá la balanza.



4. Compará tu balanza con la que haya elaborado tu compañero. ¿A qué conclusión llegaron? ¿Qué consecuencias podría tener la decisión de cada uno de los niños?

© ediciones sm S.A. Prohibida su fotocopia. Ley 11.723

26 ¡Qué risa!

¿Querés comprobar cómo nos ayuda la risa en la vida cotidiana?

1. Escribí qué es lo que más te hace reír.

2. Escuchá las respuestas de tus compañeros y escribí cuatro cosas que los hagan reír. Utilizá distintos tipos y colores de letra para que quede divertido.

© ediciones sm S.A. Prohibida su fotocopia. Ley 11.723

El buen humor y la risa son herramientas valiosas para afrontar las situaciones difíciles.

3. ¿Cómo te sentís cuando te reís?

_____

4. Subrayá cuáles pensás que son los efectos de la risa y agregá otros tres.

- Mejora la salud.
- Produce terror y angustia de que se rían de nosotros.
- Se contagia.
- Ayuda a hacer amigos.
- Nos libera del temor y de la angustia.
- Crea nerviosismo.
- No tiene efectos porque cuando para todo sigue igual.

- _____
- _____
- _____

5. Con un compañero, acuerden qué significa la frase: "No te rías de mí, reíte conmigo".

_____

_____

_____

_____

6. Contales un chiste a tus compañeros para comprobar el efecto que causa la risa.

© ediciones sm S.A. Prohibida su fotocopia. Ley 11.723

31 Canasta de frutas

¿Querés una manzana? ¿Y una ciruela? Observá la canasta y elegí una fruta.

1. Las manzanas, ¿son todas iguales? ¿Y las uvas?

◗ Describí la fruta que elegiste con dos adjetivos.

2. Fijate en estas personas y respondé.

• Las personas, ¿son todas iguales?

◗ Elegí a una persona y definila con dos adjetivos.

© ediciones sm S.A. Prohibida su fotocopia. Ley 11.723

Las frutas son como las personas. Todas tienen sus diferencias y eso es lo que las hace únicas.

3. Completá las oraciones con nombres de tus compañeros de clase.

- Mi cabello es más _____ que el de _____
- _____ es más baja que _____
- _____ tiene el pelo ondulado y _____ tiene los ojos claros.

4. Todos somos diferentes por fuera; ahora, verificá cómo somos por dentro. Relacioná qué sentís ante estas situaciones.

Mi equipo ganó la final. •
Un perro me está ladrando. •
Me prepararon una fiesta que yo no esperaba. •
Es la primera vez que patino. •
Nos vamos de excursión. •
Veo fotos de un tsunami. •
Terminé toda la tarea y puedo sentarme tranquilo a leer. •
Todos me felicitan por mi dibujo. •

- euforia
- miedo
- alegría
- sorpresa
- inseguridad
- tristeza
- satisfacción
- serenidad

5. Compará tus sentimientos con los del resto del grupo. Anotá las diferencias.

_____

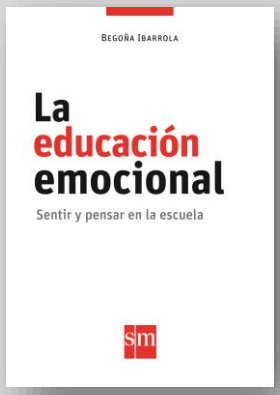
_____

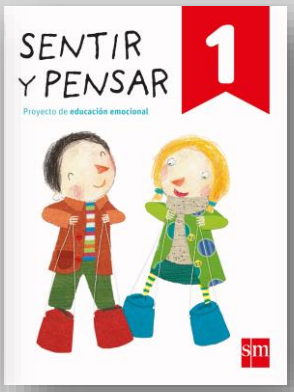
_____

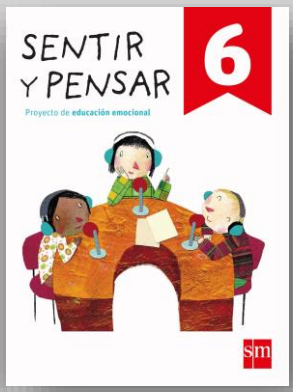
© ediciones sm S.A. Prohibida su fotocopia. Ley 11.723

SENTIR Y PENSAR

Programa de actividades para desarrollar
la educación emocional en la escuela







Solicitá el proyecto para tu escuela:
11-6762-0396
clientes@grupo-sm.com.ar

sm