

# SENTIR y PENSAR

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA  
DESARROLLAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

1<sup>a</sup>6  
básico



sm



## ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?



La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, cuyo propósito es potenciar las **competencias emocionales** como elemento esencial del desarrollo humano. Ello, a fin de capacitar para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.



**RAFAEL BISQUERRA**

Autor y coordinador del programa  
**Sentir y pensar**

Algunos de los objetivos de la educación emocional son los siguientes:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar las emociones correctamente.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

## LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias que nos permiten tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Las competencias emocionales se pueden estructurar en cinco grandes capacidades:



# SENTIR y PENSAR

Es una propuesta educativa de **SM** cuyo objetivo es trabajar de manera sistemática la educación emocional. Esto, en el entendido que programas de esta naturaleza, que reúnan unas condiciones mínimas de calidad y de tiempo de dedicación, tienen un impacto importante para el desarrollo integral de niños y niñas.

Este programa cuenta con componentes destinados a los estudiantes, los docentes y las familias:

## Cuaderno del estudiante

Se organiza en bloques y, a su vez, en fichas que apuntan a que los estudiantes desarrollen distintas competencias socioemocionales. Al finalizar el texto, se encuentra una sección para evaluar el logro general de las competencias.



**28 Los amigos del lobo**

1. Lee esta historia.  
Había una vez un lobo al que a todos temían. Los animales del bosque no querían saber nada de él. El lobo se enojaba por las cosas que decían y no entendía por qué le temían.  
Un día, apareció un duende del bosque y le preguntó qué le pasaba. El lobo le explicó que se sentía muy solo y que no tenía amigos. El duende le dio una idea: —A lo mejor, los animales del bosque te temen porque no te conocen. Piensa cinco cosas que puedes contar sobre ti y te ayudaré.  
El lobo hizo una lista de las cosas que le quería contar: "Soy un lobo caritoso, me gusta que me besen y me abracen a mí me gusta también hacerlo con los demás. Me siento triste cuando los demás no me quieren y me enoja cuando me tiran la cola, me dicen que soy malo..."  
El duende, viendo que el lobo ponía tanto empeño en ser amigo, le dijo: "¡Qué bien! Vamos a celebrar una fiesta para que todos los animales del bosque conozcan al lobo y él se sienta feliz".

2. Marca cómo se sentía el lobo cuando todos le temían.

enojado      alegre  
asustado      triste

3. ¿Cómo te sentirías tú si te pasara lo mismo que al lobo? Comenta.

4. Escribe cosas sobre ti para que los demás puedan conocer mejor.

Mi nombre es \_\_\_\_\_  
Me siento contento cuando \_\_\_\_\_  
Me siento triste cuando \_\_\_\_\_  
Me enoja cuando \_\_\_\_\_

---

**10 Y tú, ¿qué harías?**

1. Lee el cuento y luego, contesta.

**La gallina de los huevos de oro**

Érase una vez un granjero tan pobre, tan pobre, que ni siquiera poseía una vaca. Era el más pobre de la aldea y cada día se lamentaba por ello.  
Un día, mientras trabajaba en el campo, apareció un duende que le dijo: —Buen hombre, he oído tus lamentaciones y voy a hacer que tu fortuna cambie. Toma esta gallina: es tan maravillosa que todos los días pone un huevo de oro.  
Y el duende desapareció. Entonces, el granjero tomó la gallina y la llevó a su corral. Al día siguiente, ¡oh, sorpresa!, el granjero encontró un huevo de oro. Lo puso en una cestinilla, se fue con ésta a la ciudad y lo vendió por un alto precio.  
Al día siguiente, encontró otro huevo de oro. Poco a poco se convirtió en un hombre rico.  
Un día pensó: "¿Por qué esperar a que la gallina ponga el huevo? Mejor descubro la mina de oro que lleva dentro". Así lo hizo, pero en la gallina no encontró ninguna mina. De nuevo el granjero se lamentaba: "Si no hubiera sido tan avaricioso, conservaría mi fortuna".  
Cuento popular.

2. Explica cómo crees que se sintió el granjero al final de la historia y por qué lo piensas así.

3. Escribe qué hubieras hecho tú en el lugar del granjero.

4. Encierra con los siguientes colores según corresponda.

**Rojos:** las emociones, el pensamiento y la conducta que llevan al granjero a buscar la mina de oro dentro de la gallina.  
**Azules:** las emociones, el pensamiento y la conducta del granjero si hubiera reflexionado antes de actuar.

Antes de tomar una decisión de forma impulsiva, es decir, cuando solo por emociones, debes pensar en los consecuencias de tu conducta.

**Emociones**

- Ira
- Desdicha
- Energía
- Ilusión
- Angustia
- Preocupación
- Tentación
- Envidia

**Pensamientos**

- Seré más rico.
- ¿Y si no hay nada y pierdo lo que tengo?
- Soy feliz con lo que tengo.
- Tendré hoy todos los huevos.
- Nunca haría daño a la gallina aunque dejara de dar huevos.

**Conductas**

- Busca dentro de la gallina.
- Conserva a la gallina.
- Le da comida de mayor calidad para que ponga más huevos.
- Intenta vender la gallina por mucho más dinero.
- Busca al duende para que le dé más gallinas.

**Fichas:** propuestas para que los estudiantes analicen distintos ejemplos y puedan reflexionar sobre sus propias experiencias.



## Manual metodológico

Comprende información teórica sobre el desarrollo emocional y las competencias emocionales. Además, contiene orientaciones para el trabajo de cada una de las fichas.



## TIPOS DE PÁGINAS

**Iniciales:** presentan la fundamentación teórica del Programa y sus componentes.



**Sugerencias metodológicas:** están compuestas por la fundamentación de cada competencia. Además, incluyen las sugerencias para cada ficha con sus objetivos, materiales, actividades complementarias y conexión con otras áreas del currículo.

## App para las familias

Se presenta como una manera de aportar información a las familias sobre el desarrollo emocional de los estudiantes y cómo generar un trabajo en conjunto.

## Visión global del programa

A continuación, se presenta la distribución por curso del trabajo de cada competencia. Esto permite tener un panorama completo del programa.



Se presentan secciones con información sobre el desarrollo integral de los estudiantes, los aportes teóricos y las propuestas de actividades para realizar en familia.

Los padres, madres y apoderados podrán acceder a esta información ingresando a **[www.syp.smconecta.cl](http://www.syp.smconecta.cl)**\*

\* Esta aplicación estará disponible desde marzo de 2020.

		Educación básica					
		1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º
Conciencia emocional	Conciencia de las propias emociones	•	•	•	•	•	•
	Identificar y poner nombre a las emociones	•		•		•	•
	Comunicación verbal y no verbal				•		•
	Conciencia de las emociones de los demás		•		•		•
	Empatía		•	•	•	•	•
	Captar el clima emocional de un contexto				•	•	•
	Emociones estéticas	•	•	•	•	•	•
Regulación emocional	Expresión adecuada de emociones	•		•	•	•	•
	Regulación emocional	•	•	•	•	•	•
	Tolerancia a la frustración		•	•	•	•	•
	Estrategias de autocontrol		•		•	•	•
	Autogenerar emociones positivas			•	•	•	•
	Relación entre emoción, pensamiento y conducta			•			•
	Estrategias de afrontamiento				•		•
	Regulación de la ira y prevención de la violencia	•	•	•	•	•	•
Autonomía emocional	Control de la impulsividad				•	•	•
	Autoestima	•	•	•	•	•	•
	Autoconfianza		•		•		•
	Automotivación: esfuerzo y constancia	•	•			•	•
	Actitud positiva			•	•		•
	Optimismo				•	•	•
	Proactividad					•	•
	Resiliencia			•			•
	Responsabilidad		•	•	•		•
	Pensamiento crítico			•		•	•
Competencia social	Percepción de autoeficacia						•
	Escuchar	•	•	•	•	•	
	Comunicación receptiva y expresiva		•		•		
	Asertividad			•			•
	Habilidades sociales básicas	•	•	•	•	•	•
	Prevención de conflictos					•	•
	Solución de conflictos	•	•	•	•	•	•
	Negociación				•	•	
	Respetar a los demás	•	•	•	•	•	•
	Comportamientos prosociales y cooperativos				•	•	•
	Saber compartir emociones			•	•		•
Habilidades para la vida y el bienestar	Buscar recursos y ayuda	•	•	•			•
	Competencia ciudadana					•	•
	Fijarse metas y objetivos adaptativos				•	•	•
	Toma de decisiones	•	•	•	•	•	•
	Bienestar personal			•	•	•	•
	Aprender a fluir				•		•

Empresa



Certificada



sm

[www.grupo-sm.com/cl](http://www.grupo-sm.com/cl)