

Sentir y pensar

Sentir y pensar es el proyecto que impulsa a tus alumnos a explorar, conocer y regular sus emociones de forma individual y colectiva; fomenta el proceso de construcción de su identidad, y de sus competencias emocionales y sociales para una sana convivencia.



Ayúdalos
a desarrollar
su inteligencia
emocional

ESTRUCTURA

Sentir y pensar sitúa cada unidad en vivencias con las que tus alumnos se sentirán familiarizados. El objetivo es fortalecer el diálogo como medio para que identifiquen y expresen sus emociones, y desarrollen su inteligencia emocional.

Este proyecto se divide en 10 unidades. Cada una se aborda en cinco momentos:

- **Así son las cosas** presenta una situación cotidiana y familiar en forma de historieta en la que se plantea la emoción que se desarrollará en la unidad.
- **Comprendo la situación.** Con una serie de preguntas, tus alumnos analizarán la historieta inicial con el fin de que comprendan y desarrollen empatía con las emociones representadas por los personajes.
- **Trabajo con mis emociones.** Una vez que comprenden la situación, tus alumnos reflexionan sobre cómo actuarían si se encontraran en la misma posición. De este modo, aprenderán a identificar y a nombrar sus propias emociones.
- **Me pongo a prueba,** desarrolla actividades en las que tus alumnos practican su capacidad de manejar sus emociones.
- **Mi compromiso.** Después de poner en práctica la emoción desarrollada, tus alumnos generarán un compromiso individual para continuar regulando el sentimiento identificado.

Al final de cada unidad, tus alumnos depositarán sus compromisos generados en la **caja de sentimientos**, a la que acudirán cada vez que necesiten recordar cómo manejar alguna situación que requiera controlar sus emociones.

BENEFICIOS

AYUDA A QUE TUS ALUMNOS RECONOZCAN LO QUE SIENTEN Y SEPAN EXPRESARLO DE FORMA APROPIADA EN DISTINTAS SITUACIONES

El desarrollo de cada actividad se sitúa en vivencias con las que tus alumnos se sentirán identificados, lo que favorece la reflexión y el trabajo de sus emociones.

PERMITE RESOLVER SITUACIONES O CONFLICTOS RELACIONADOS CON LOS SENTIMIENTOS Y LAS EMOCIONES DE MANERA ASERTIVA

A través de 5 momentos en cada unidad, tus alumnos avanzarán de forma paulatina para reconocer y comprender las emociones que les genera cada situación.

FOMENTA QUE TUS ALUMNOS ESTABLEZCAN RELACIONES INTERPERSONALES POSITIVAS

Después de resolver el conflicto de cada unidad, tus alumnos pondrán en práctica la emoción trabajada con sus compañeros, con actividades que fomenten un mayor control de sus sentimientos.



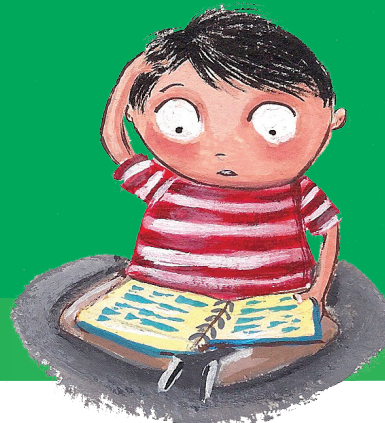
RECURSOS

DOCENTE

- Guía didáctica con sugerencias sobre temas de educación socioemocional y sugerencias para el manejo de la clase.
- Libro del alumno en formato digital

ALUMNO

- Libro del alumno



PADRES DE FAMILIA

- Guía para padres con recomendaciones para la familia con el objetivo de estrechar los lazos entre la escuela y los padres.

COLOCAR URL CORTA