

Emotional Mastery *

Franja 2:
3.^º a 5.^º de primaria

Método

Para lograr
un proceso
emocional saludable

1. Escaneo: reconocer la sensación experimentada
2. Asocio: Asociar la sensación con una emoción (nombrarla)
3. Relaciono: identificar el estímulo. Reconocer causas y consecuencias
4. Empatizo: practicar la empatía hacia sí mismo y los demás
5. Sostengo: sostener vínculos.
6. Restauro: reparar vínculos.

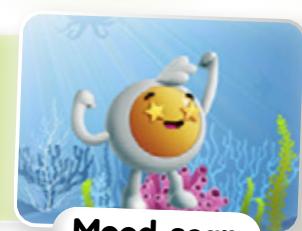
Digitales

Abonan al proceso de alfabetización emocional, contribuyen al reconocimiento de sensaciones y permiten el análisis de datos.

Tests digitales



Boli Adventures



Mood-scan

Secuencias de aula digitales

Permiten formalizar la práctica del método e integran el trabajo con todos los componentes.



Audios de mindfulness

- Facilitan el autoconocimiento
- Complementan el trabajo del método

Videos

- Permiten difundir el método a docentes y padres de familia
- Complementan el contenido