

Emotional Mastery

UNO: SE

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. **Restauero:** reparar vínculos.

Concretos

Para desarrollar
vocabulario emocional
en comunidad

Flashcards



Pósters de 18 emociones



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

