

Índice

Educación emocional

Percepción de emociones

Ficha 1	187
Ficha 2	188
Ficha 3	189

Expresión y comunicación

Ficha 4	190
Ficha 5	191

Comprensión de las emociones

Ficha 6	192
Ficha 7	193

Regulación de las emociones

Ficha 8	194
Ficha 9	195

Nombre _____ Fecha _____

1 Une cada cara con la emoción que representa.



TEMOR



PREOCUPACIÓN



DESPRECIO



TRANQUILIDAD

2 ¿Qué piensas cuando experimentas estos sentimientos? Escribe.



disgusto



calma

Objetivo. Identificar en uno mismo emociones y sentimientos.

Nombre _____ Fecha _____

1 Observa y marca para completar las frases.

Estos niños sonrían, se ayudan, hablan con educación.
Son niños muy...

- divertidos.
 amables.
 tímidos.



A la niña situada a la izquierda, los compañeros
no le hacen caso. Ella se siente...

- querida.
 aceptada.
 rechazada.



Un niño que es molestado por otro se siente...

- asustado y enfadado.
 contento y sereno.
 calmado y culpable.

2 ¿Qué emociones experimentan las personas que se pelean entre sí? Colorea.

miedo

sorpresa

impaciencia

nerviosismo

temor

enfado

rabia

nostalgia

Objetivo. Identificar en los demás emociones y sentimientos.

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué grado de emoción expresan estas caras? Rodea.



- Nada de miedo.
- Un poco de miedo.
- Mucho miedo.



- Nada de tristeza.
- Un poco de tristeza.
- Mucha tristeza.



- Nada de enfado.
- Un poco de enfado.
- Mucho enfado.



- Nada de sorpresa.
- Un poco de sorpresa.
- Mucha sorpresa.

2 Elige y dibuja en cada caso el emoticono que expresa el estado de ánimo indicado.



MUCHA ALEGRÍA



ALGO DE MIEDO



UN POCO DE ENFADO

Objetivo. Diferenciar niveles de intensidad en la expresión de las emociones básicas.

Nombre _____ Fecha _____

1 Escribe el nombre de la emoción que expresan estos gestos.

ilusión

arrepentimiento

sorpresa

miedo

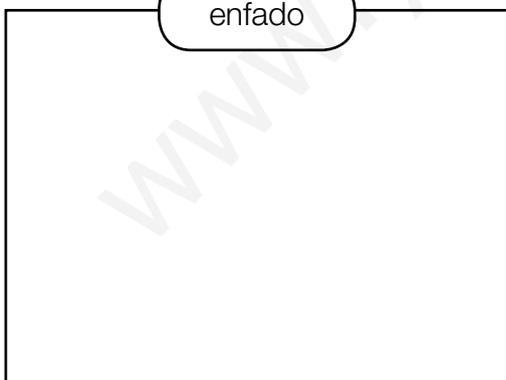


¡Qué bien!

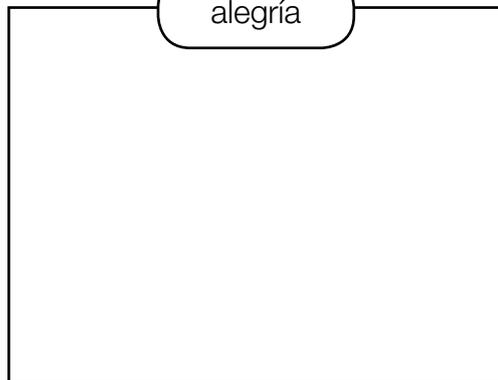


2 Haz dibujos para expresar estas emociones.

enfado



alegría



Objetivo. Utilizar de modo correcto la comunicación verbal y la comunicación no verbal en la expresión de las emociones y estados de ánimo.

Nombre _____ Fecha _____

1 Marca la forma más adecuada de actuar en estas situaciones.

Cuando estamos contentos y felices.

- Gritar mucho para expresar nuestra alegría.
- Comunicar nuestra alegría a los demás explicando los motivos.
- Callarse y no decirle nada a nadie.



Cuando nos sentimos tristes.

- Llorar durante mucho tiempo.
- Comunicárselo a un amigo para que nos ayude.
- Callarse y no decirle nada a nadie.



Cuando estamos enfadados.

- Gritar mucho para tener más razón.
- Decirle al profesor o a la profesora lo que nos ocurre.
- Expresar nuestro enfado sin pelearnos ni insultar.



Cuando estamos asustados.

- Callar para que nadie se entere.
- Escondernos hasta que se nos pase el miedo.
- Pedir ayuda a alguien.

Objetivo. Valorar la importancia y la necesidad de comunicar adecuadamente las emociones y sentimientos para el bienestar personal y las buenas relaciones interpersonales.

Nombre _____ Fecha _____

1 Describe situaciones que te hagan sentir estas emociones.

Estoy contento cuando _____

Estoy enfadado cuando _____

Tengo miedo cuando _____

Me siento sorprendido cuando _____

2 Lee y contesta utilizando estas palabras.

decepcionado

humillado

furioso



Fernando le ha pedido a Víctor que le ayude en una tarea de clase, pero Víctor no ha querido hacerlo. ¿Cómo se sentirá Fernando?



Zulema está burlándose de Rubén. ¿Cómo se sentirá Rubén?



Lara y Carlos están discutiendo porque Lara ha perdido el cuaderno de Matemáticas de Carlos. ¿Cómo se sentirá Carlos?

Objetivo. Comprender que las emociones y los estados de ánimo son debidos a causas o motivos determinados.

Nombre _____ Fecha _____

1 Relaciona cada bocadillo con una emoción.

¡Qué bien! ¡No me lo esperaba!

¡Ya estoy harta de que me molestes! ¡Déjame en paz, por favor!

¿Hemos ganado el partido? ¡Pero si íbamos perdiendo...!

¡Uf! ¡No hay quien lo aguante! ¡Huele fatal!



2 Escribe lo que puede decir una persona en estas situaciones.



Quando está asustada ► _____



Quando siente bienestar ► _____

Objetivo. Reconocer las relaciones existentes entre las palabras y las emociones (vocabulario emocional) que permiten comprender los estados de ánimo de uno mismo y de los demás.

Nombre _____ Fecha _____

1 Observa y contesta. Después, marca la forma más adecuada de expresar enfado.



Juan se está burlando de Alicia y ella se ha enfadado mucho. ¿Qué puede ocurrir si Alicia reacciona dando golpes?

¿Qué puede ocurrir si Alicia reacciona de forma tranquila?



Por favor, deja de molestarme.

2 Imagina qué harías en esta situación. Después, contesta.

Un compañero me esconde una cosa que es mía. Yo me enfado y _____

¿Crees que actúas correctamente? ¿Por qué? _____

Objetivo. Adecuar la expresión del enfado a las necesidades emocionales propias y a las normas sociales de relación interpersonal.

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué sería más adecuado hacer en estas situaciones? Escribe.

Un compañero quiere molestarte y tú no quieres enfrentarte a él.

Ves a dos compañeros que se están peleando.

2 Lee y contesta.

Pedir disculpas cuando hemos hecho algo inadecuado o hemos molestado a alguien es una manera inteligente de solucionar los problemas.



¿Cómo pedirías disculpas a un compañero al que has empujado?



¿Cómo te disculparías con una compañera a la que le has gritado sin razón?

Objetivo. Disponer de respuestas socialmente adecuadas para resolver los conflictos con los demás.