PROYECTO
SABER
HACER

Fichas de Educación emocional

www.yoquieroaprobar.es

www.yoquieroaprobar.es

Índice
Fichas de Educación emocional

www.yoquieroaprobar.es

Competencia: percepción de las emociones

Ficha 1. Reconozco las emociones . . . . . .
Ficha 2. Siento muchas cosas . . . . . .
Ficha 3. Me preocupo por los demás. . . . . .

Competencia: expresión de las emociones

Ficha 4. Aprendo a expresar lo que siento . . . . . .
Ficha 5. Manifestamos nuestras emociones. . . . .

Competencia: comprensión de las emociones

Ficha 6. Entiendo lo que les pasa a los demás . .
Ficha 7. Palabras que expresan emociones . . . . .
Ficha 8. Reconozco las emociones de los demás

Competencia: regulación de las emociones

Ficha 9. Controlamos nuestro enfado . . . . . .
Ficha 10. Aprendo a calmarme . . . . . .

segundodecarlos.blogspot.com

Ficha 1

Reconozco las emociones

Nombre _____ Fecha _____

1 **¿Qué emociones expresan estas caras? Escribe.**

alegría | enfado | tristeza | miedo | sorpresa | asco

2 **¿Qué palabras tienen un significado parecido? Relaciona.**

alegría

sorpresa

www.yoquieroaprobar.es

 Material fotocopiable © 2015 Santillana Educación, S. L.

Ficha **2**

Siento muchas cosas

Nombre _____ Fecha _____

1 **Completa.**

Tengo miedo a

Me siento alegre cuando

Me enfado cuando

Me pone triste

Me sorprende

Siento rechazo hacia

www.yoquieroaprobar.es

Ficha **3**

Me preocupo por los demás

Nombre _____ Fecha _____

1 **¿Qué le dirías a cada uno para ayudarlo? Inventa y escribe.**

Carlos está **enfadado**. Ha propuesto jugar al fútbol pero a nadie le apetece.

Víctor está **asustado** porque tiene que cantar en la fiesta del colegio. Ni siquiera quiere ensayar.

Laura está **preocupada** por la salud de su hermanito, que está en el hospital.

www.yoquieroaprobar.es

 Material fotocopiable © 2015 Santillana Educación, S. L.

Ficha 4

Aprendo a expresar lo que siento

Nombre _____ Fecha _____

1 **¿Qué dicen para expresar lo que sienten? Inventa y escribe.**

enfado

preocupación

alegría

pena

miedo

www.yoquieroaprobar.es

Ficha **5**

Manifestamos nuestras emociones

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué pueden decir en estas situaciones? Inventa y escribe.

Juan está **preocupado** porque no sabe resolver un problema.

Clara está **enfadada** porque algún compañero le ha escondido su estuche.

2 Piensa y completa.

Cuando estoy **triste**, los demás lo saben porque

Cuando estoy **alegre**, los demás lo saben porque

Cuando tengo **miedo**, los demás lo saben porque

Cuando me **enfado**, los demás lo saben porque

www.yoquieroaprobar.es

 Material fotocopiable © 2015 Santillana Educación, S. L.

Ficha 6

Entiendo lo que les pasa a los demás

Nombre _____ Fecha _____

1 **¿Cómo se sentirá cada uno? Lee, observa y escribe.**

Luisa ha hecho muy bien una tarea de Matemáticas que le había puesto su profesora.

Luisa se sentirá

Enrique no se esperaba que los ejercicios de Matemáticas que le había puesto la profesora le hubiesen salido mal.

2 **Escribe una oración con cada palabra.**

confianza

ilusión

3 **Tacha las dos palabras que no se relacionan con la** alegría**.**

ALEGRÍA

contento asco ilusión asombro

felicidad satisfacción entusiasmo tranquilidad

www.yoquieroaprobar.es

Ficha 7

Palabras que expresan emociones

Nombre _____ Fecha _____

1 **Elige y escribe en cada caso dos palabras que tengan un significado parecido.**

rabia | indignación | pena | lástima

contento | satisfacción | desprecio | rechazo

asco

_____

_____

enfado

_____

_____

alegría

_____

_____

tristeza

_____

_____

2 **Tacha las dos palabras que no se relacionan con el** miedo**.**

MIEDO

terror | pavor | indignación

ilusión | temor | pánico

www.yoquieroaprobar.es

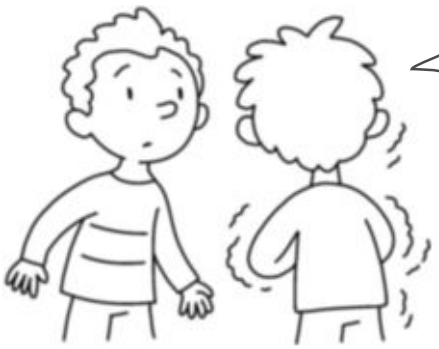
 Material fotocopiable © 2015 Santillana Educación, S. L.

Ficha 8

Reconozco las emociones de los demás

Nombre _____ Fecha _____

1 **¿Qué siente cada uno? Piensa y escribe.**



Estoy temblando. El corazón me late muy deprisa.

¡Qué maravilla! ¡Es fenomenal!

¡Ojalá lo consiga! ¡Sería tan bonito!

No está bien lo que has dicho de mí.

www.yoquieroaprobar.es

Ficha 9

Controlamos nuestro enfado

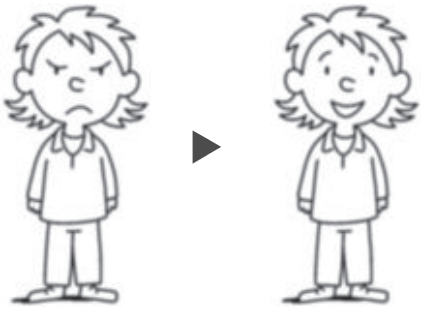
Nombre _____ Fecha _____

1 Contesta.

¿Por qué sueles enfadarte? Escribe varios ejemplos.

¿Con quién sueles enfadarte más?

¿Qué haces para calmarte?



2 Lee y explícaselo a un compañero con tus propias palabras.

Es normal que en la escuela, en casa, con los amigos y compañeros ocurran cosas que nos impiden conseguir lo que queremos. Pero no tenemos que desanimarnos y debemos continuar aprendiendo, relacionándonos, divirtiéndonos y disfrutando con los demás.

www.yoquieroaprobar.es

 Material fotocopiable © 2015 Santillana Educación, S. L.

Ficha **10**

Aprendo a calmarme

Nombre _____ Fecha _____

1 **¿Qué deberían hacer para sentirse bien? Inventa y escribe.**

2 **Respira lenta y profundamente varias veces. ¿Cómo te sientes ahora?**

www.yoquieroaprobar.es

PROYECTO
SABER
HACER

Fichas de Educación emocional

www.yoquieroaprobar.es