

Fichas de trabajo

Educación emocional

www.primerodecarlos.blogspot.com

Competencia: percepción de las emociones

Ficha 1. Reconozco las emociones.....	42
Ficha 2. Siento muchas cosas	43
Ficha 3. Me preocupo por los demás.....	44

Competencia: expresión de las emociones

Ficha 4. Aprendo a expresar lo que siento	45
Ficha 5. Manifestamos nuestras emociones.....	46

Competencia: comprensión de las emociones

Ficha 6. Entiendo lo que les pasa a los demás	47
Ficha 7. Palabras que expresan emociones.....	48
Ficha 8. Reconozco las emociones de los demás.....	49

Competencia: regulación de las emociones

Ficha 9. Controlamos nuestro enfado	50
Ficha 10. Aprendo a calmarme	51

Reconozco las emociones

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué emociones expresan estas caras? Escribe.

alegría

enfado

tristeza

miedo

sorpresa

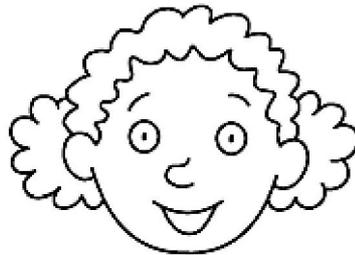
asco













2 ¿Qué palabras tienen un significado parecido? Relaciona.



alegría

- satisfacción

- asombro

- felicidad

- extrañeza



sorpresa

Siento muchas cosas

Nombre _____ Fecha _____

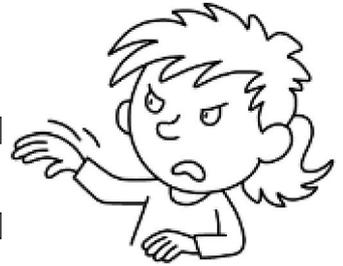
1 Completa.

Tengo miedo a _____



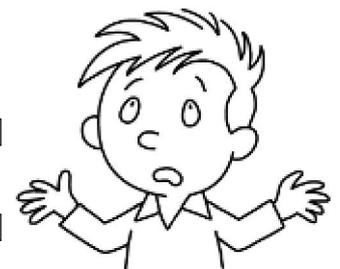
Me siento alegre cuando _____

Me enfado cuando _____



Me pone triste _____

Me sorprende _____



Siento rechazo hacia _____

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.



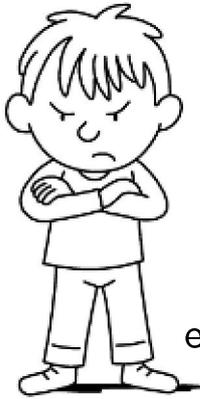
Laura está **preocupada** por la salud de su hermanito, que está en el hospital.



Aprendo a expresar lo que siento

Nombre _____ Fecha _____

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



enfado



preocupación



alegría



pena



miedo

Manifestamos nuestras emociones

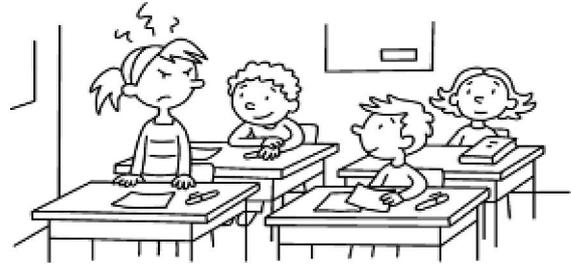
Nombre _____ Fecha _____

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

Entiendo lo que les pasa a los demás

Nombre _____ Fecha _____

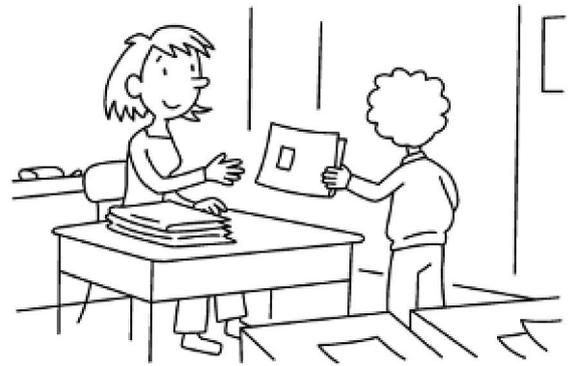
1 ¿Cómo se sentirá cada uno? Lee, observa y escribe.



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

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

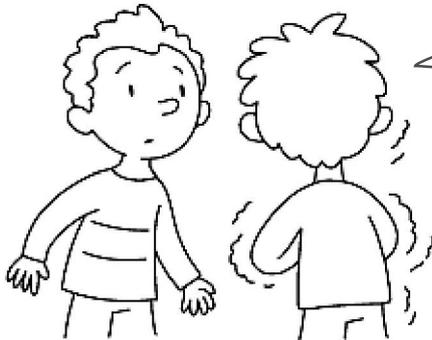
temor

pánico

Reconozco las emociones de los demás

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué siente cada uno? Piensa y escribe.



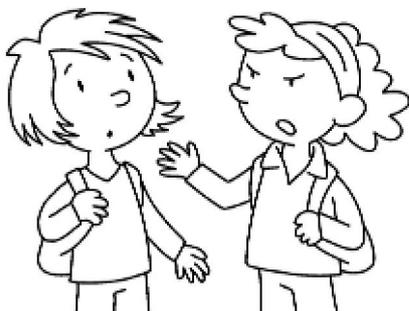
Estoy temblando.
El corazón me
late muy deprisa.



¡Qué maravilla!
¡Es fenomenal!



¡Ojalá lo consiga!
¡Sería tan bonito!



No está bien lo que
has dicho de mí.

Controlamos nuestro enfado

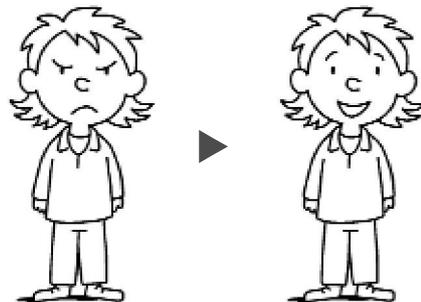
Nombre _____ Fecha _____

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.

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?

