

# Fichas de trabajo

# Educación emocional

[www.primerodecarlos.blogspot.com](http://www.primerodecarlos.blogspot.com)

## Competencia: percepción de las emociones

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

## Competencia: expresión de las emociones

<b>Ficha 4.</b> Aprendo a expresar lo que siento .....	45
<b>Ficha 5.</b> Manifestamos nuestras emociones.....	46

## Competencia: comprensión de las emociones

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

## Competencia: regulación de las emociones

<b>Ficha 9.</b> Controlamos nuestro enfado .....	50
<b>Ficha 10.</b> Aprendo a calmarme .....	51

# Reconozco las emociones

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

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

alegría

enfado

tristeza

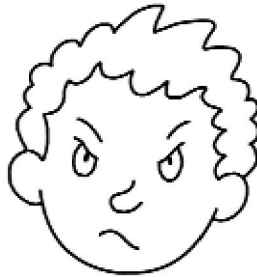
miedo

sorpresa

asco



\_\_\_\_\_



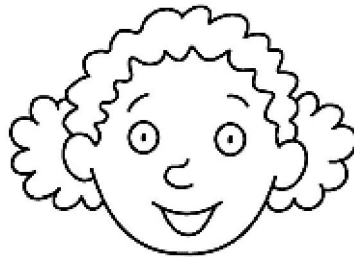
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

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



alegría

- satisfacción

- asombro

- felicidad

- extrañeza



sorpresa

## Siento muchas cosas

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

## 1 Completa.

Tengo miedo a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

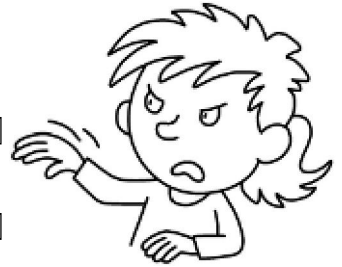


Me siento alegre cuando \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Me enfado cuando \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

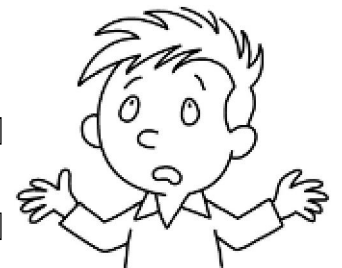


Me pone triste \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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.




---



---

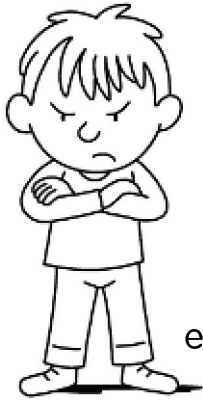


---

# 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 \_\_\_\_\_

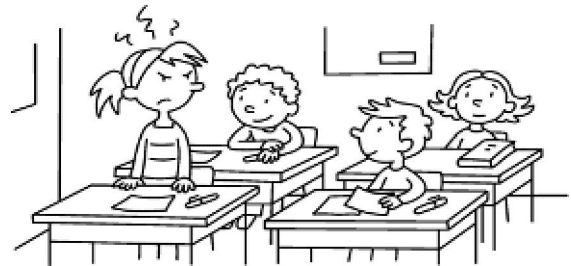
## 1 ¿Qué pueden decir en estas situaciones? Inventa y escribe.



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 \_\_\_\_\_

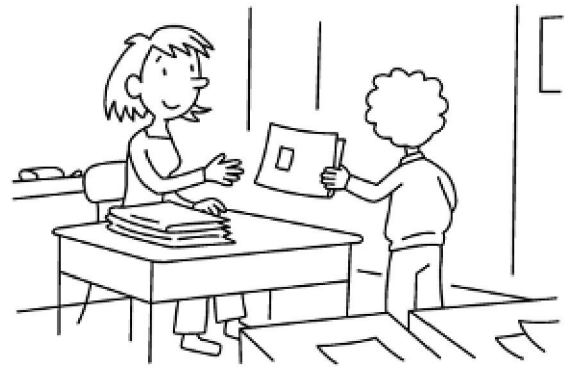
## 1 ¿Cómo se sentirá cada uno? Lee, observa y escribe.



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

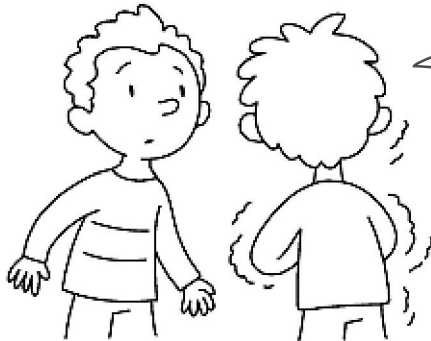
pánico



# Reconozco las emociones de los demás

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

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



Estoy temblando.  
El corazón me late muy deprisa.

---



---

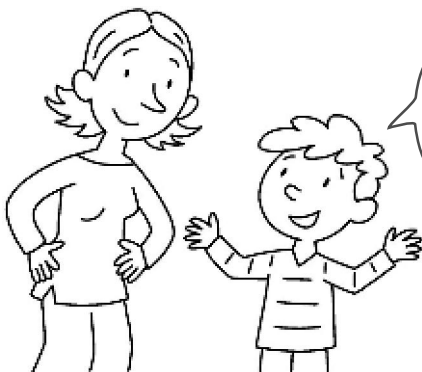


¡Qué maravilla!  
¡Es fenomenal!

---



---

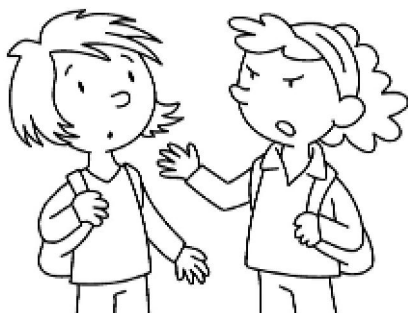


¡Ojalá lo consiga!  
¡Sería tan bonito!

---



---



No está bien lo que has dicho de mí.

---



---

# Controlamos nuestro enfado

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

## 1 Contesta.

¿Por qué sueles enfadarte? Escribe varios ejemplos.

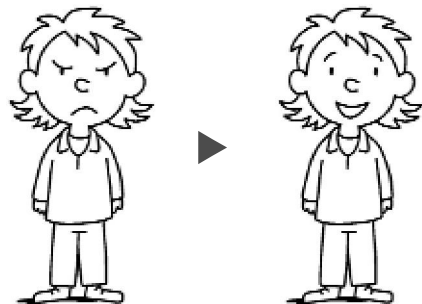


¿Con quién sueles enfadarte más?



¿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?

