

Fichas de trabajo

Educación emocional

Competencia: percepción de las emociones

Ficha 1. Reconozco las emociones	42
Ficha 2. Siento muchas cosas.....	43
Ficha 3. Sentimos alegría	44
Ficha 4. Me preocupo por los demás.....	45

Competencia: expresión de las emociones

Ficha 5. Aprendo a expresar lo que siento.....	46
Ficha 6. Manifestamos nuestro enfado	47

Competencia: comprensión de las emociones

Ficha 7. Palabras que expresan emociones	48
Ficha 8. Reconozco las emociones de los demás	49

Competencia: regulación de las emociones

Ficha 9. Busco soluciones	50
Ficha 10. Aprendo a calmarme	51

Reconozco las emociones

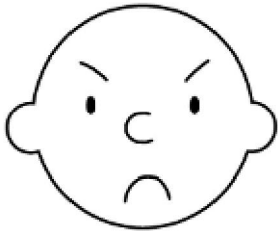
Nombre _____ Fecha _____

1 Relaciona cada dibujo con la emoción que expresa.



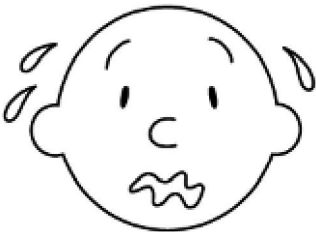
miedo

alegría

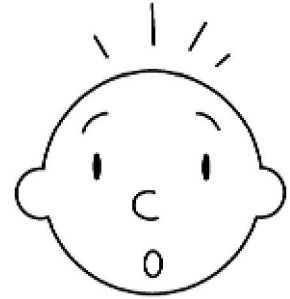


enfado

tristeza

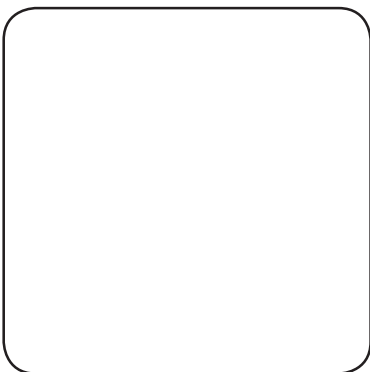


sorpresa

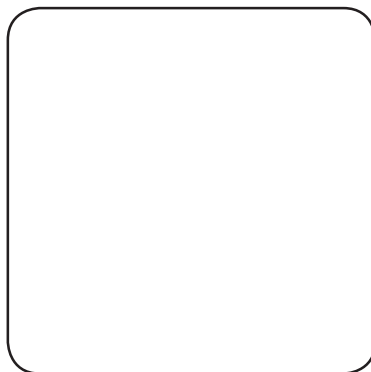


2 Dibuja tu cara en cada caso.

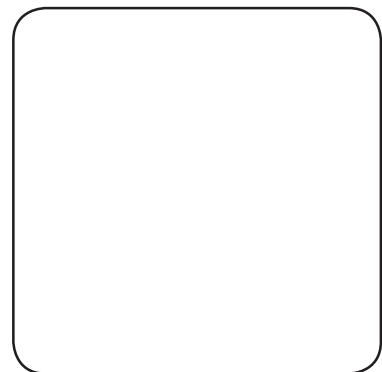
Sientes alegría



Sientes tristeza



Sientes miedo



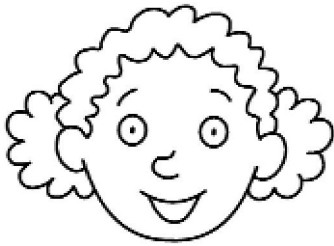
Siento muchas cosas

Nombre _____ Fecha _____

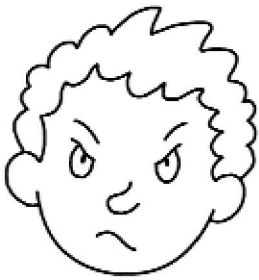
1 Completa.



Tengo miedo a _____



Me da alegría _____



Me enfado por _____



Me pone triste _____

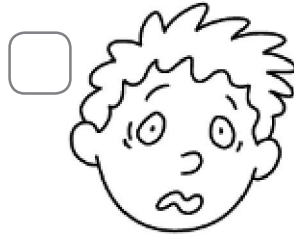
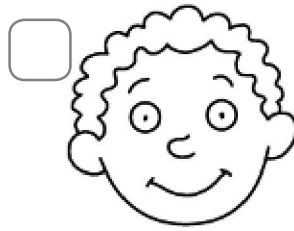
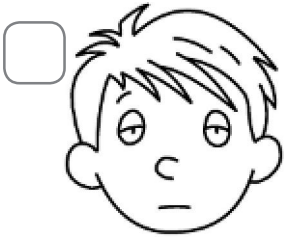
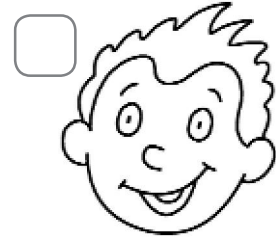
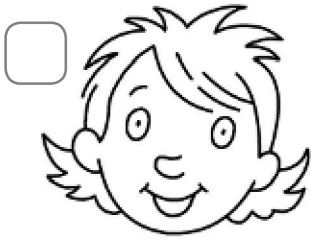


Me sorprende _____

Sentimos alegría

Nombre _____ Fecha _____

1 Marca las caras que expresan alegría.



2 ¿Cuándo sientes alegría? Marca.

Cuando un niño te invita a jugar con él.

Cuando unos niños se burlan de ti.

Cuando el profesor te felicita.

Cuando te invitan a un cumpleaños.

Cuando ganas un concurso de dibujo.

Cuando pierdes un partido.

Me preocupo por los demás

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué les dirías a estos niños? Marca.



- ¿Qué te pasa?
- No te enfades.
- La culpa la tienes tú.

- Lloras por nada.
- ¿Puedo ayudarte?
- ¿Por qué lloras?



2 Completa.

Si un compañero está enfermo, nos sentimos

Si un compañero está contento, nos sentimos

también

Aprendo a expresar lo que siento

Nombre _____ Fecha _____

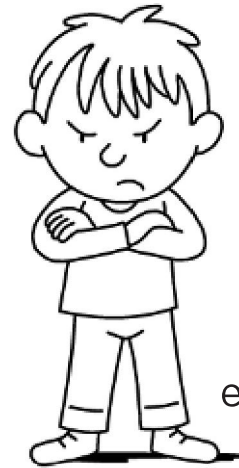
1 ¿Qué expresa cada emoción? Marca.



alegría

- Estoy muy contenta.
- Estoy muy aburrida.

- ¡Qué rabia!
- Me alegro mucho.



enfado



tristeza

- ¡Qué pena!
- Me he divertido mucho.

- Estoy cansado.
- Estoy asustado.



miedo

Manifestamos nuestro enfado

Nombre _____ Fecha _____

- 1 ¿Quién está expresando su enfado de forma adecuada? Colorea la escena.



- 2 Marca la mejor manera de expresar tu enfado.

- Chillando y molestando a los demás.
- Hablando y diciendo lo que me ocurre.

- 3 Copia.

Cuando nos enfadamos, lo debemos decir sin perder la calma.

Palabras que expresan emociones

Nombre _____ Fecha _____

1 Une cada emoción con otra parecida.



alegría

rabia



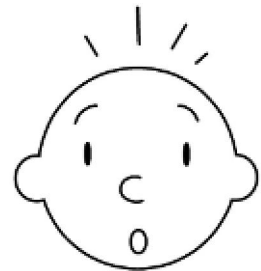
enfado

contento



miedo

pena



sorpresa

desprecio



asco

asombro



tristeza

temor

2 Completa.

Cuando un niño dice «¡Es terrible!»,

es porque

Cuando una niña dice «¡Qué lástima!»,

es porque

Reconozco las emociones de los demás

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué emoción siente cada uno? Escribe.

alegría

tristeza

miedo

enfado

sorpresa

¡Es horrible!
¡Estoy asustado!



Mi hermanito está
en el hospital.



No me esperaba
algo así de María.



¡Deja ya de
molestarme!



¡Qué bien! Mañana nos
vamos de excursión.
¡Lo pasaremos genial!



Busco soluciones

Nombre _____ Fecha _____

1 Contesta.

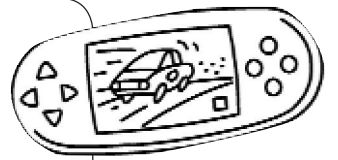
¿Cuándo te enfadas?

¿Con quién te enfadas?

¿Cómo te tranquilizas?

2 ¿Qué harías tú? Marca.

Has pedido a un amigo que te deje su consola, pero no ha querido.



- Me pongo a jugar con otra cosa.
- Se la pido a otro amigo.
- Decido pedirsela al día siguiente.
- Le digo que es un egoísta.

Aprendo a calmarme

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué debes hacer en cada caso? Marca.

Cuando estás enfadado, debes...

Gritar, molestar e insultar.

Hablar de tu enfado y calmarte.

Cuando estás asustado, debes...

Callarte y no hablar.

Pedir ayuda y calmarte.

2 Respira lentamente varias veces. Después, explica.

