

## A INTELIXENCIA EMOCIONAL

Mói boas rapaces e rapazas!

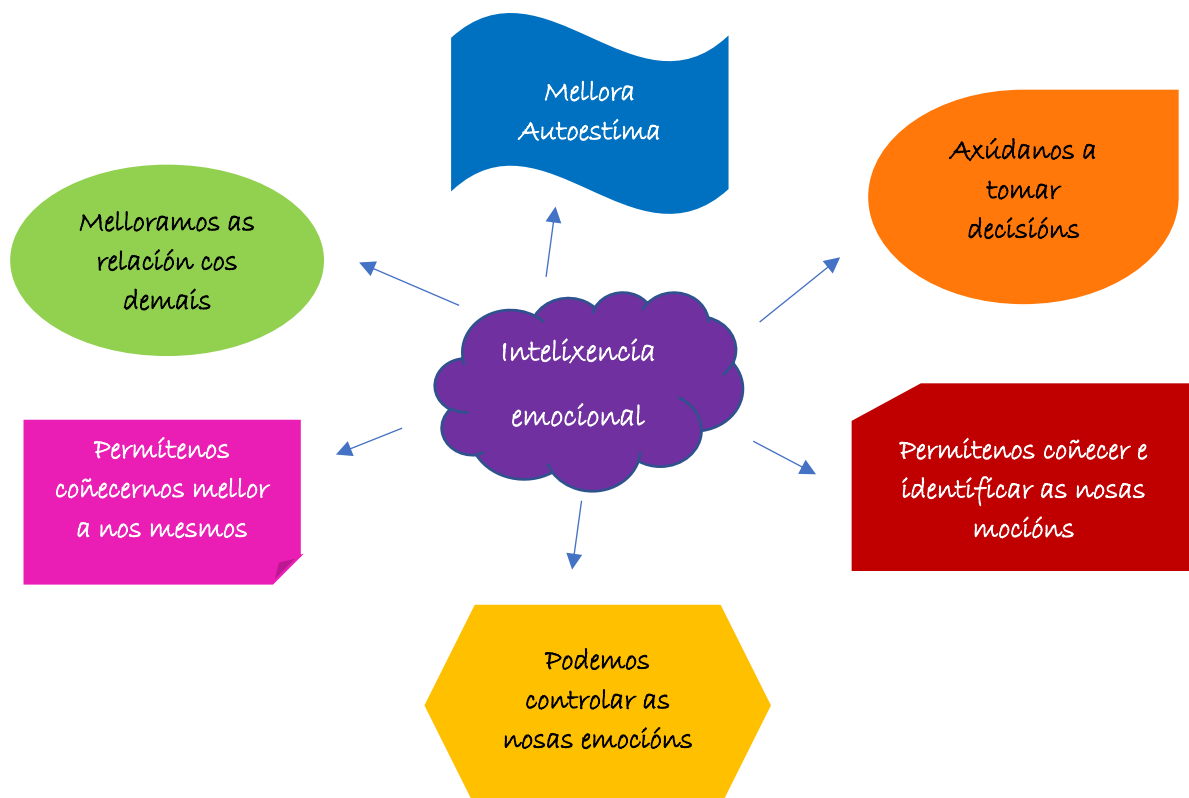
Que tal estades levando esta semana? Agora que ven o bo tempo tendes que desfrutar del!!!

Esta semana as actividades que vos traemos traballan a intelixencia emocional, e sabedes que é iso?

Trátase de saber recoñecer as emocións que sentimos e poder controlalas, para ser persoas máis felices e facer felices os que están ó noso redor.



¿Sabedes a que nos axuda a intelixencia emocional?



➔ Ahora que xa sabemos cales son os seus beneficios vamos traballar sobre elo.

### 1.- Ruleta emocional

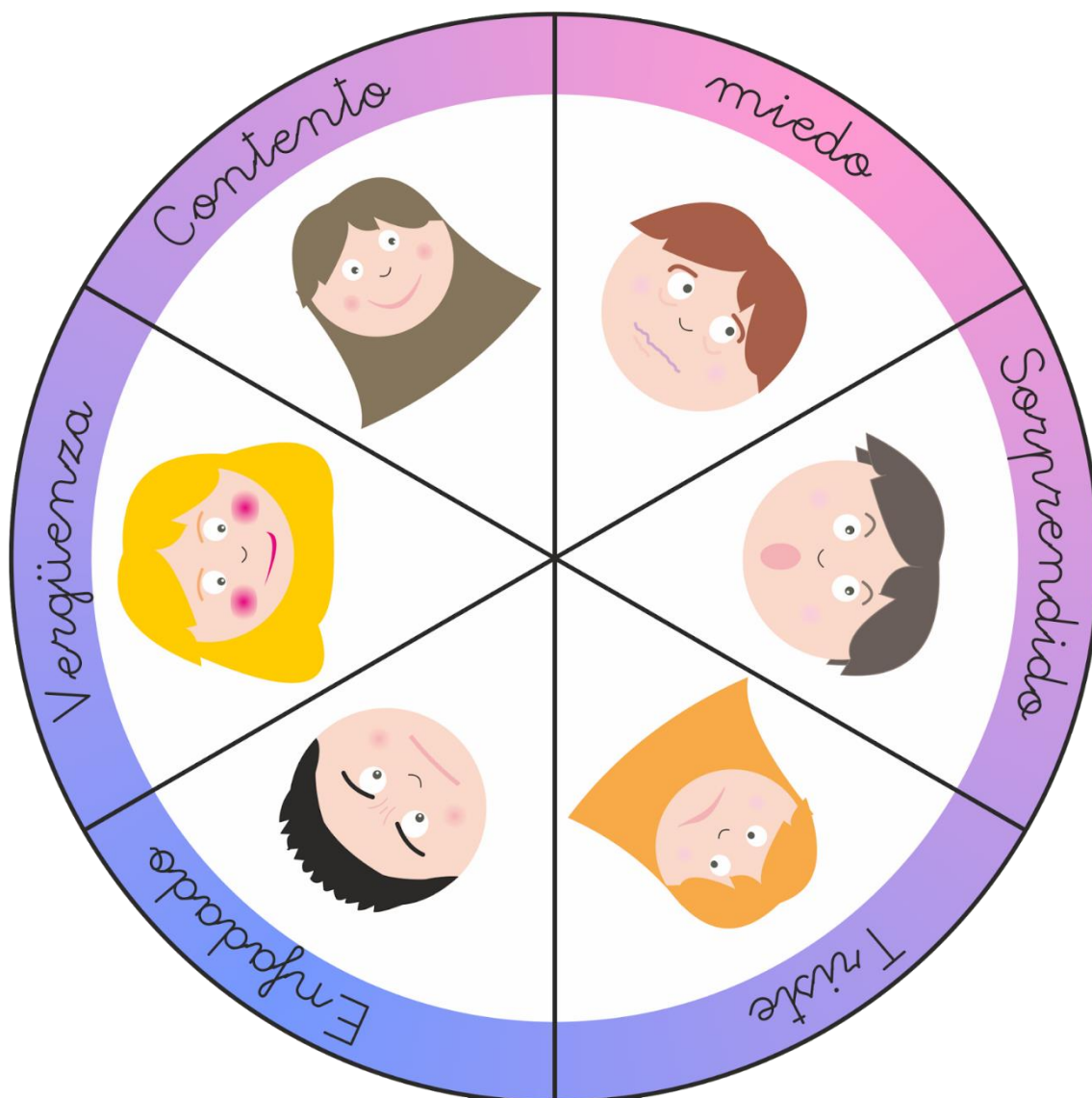
⇒ *Relacionamos emocións con situacións*

Nesta actividade tendes que imprimir esta ruleta ou de ser o caso podedes facer vos una, na cal aparezan as mesmas emocións debuxadas.

#### Pasos:

- Facer xirar a ruleta e facela parar con noso dedo.
- Ver e analizar a emoción que está sinalando o noso dedo.
- Pensar nunha situación na que tivéramos esa emoción ou nos sentíramos así.
- Compartila cos demais ou pola contra escribila no noso diario ou nun caderno.
- Continuar ata que traballemos varias emocións.

Podedes realizar esta actividade en familia, seguro que así o pasades mellor e vos coñecedes moito mellor.



## 2.- A flor

⇒ Describímonos

Debes debuxar unha flor con catro pétalos e no medio un círculo. Dentro do círculo podes pegar una foto vosa ou de ser o caso facer un retrato, o que prefirades.

Dentro dos pétalos debes describirvos a vos mesmos/as:

**Pétalo 1:** características físicas

**Pétalo 2:** forma de ser

**Pétalo 3:** momentos, sitios ou actividades que che gustan

**Pétalo 4:** momentos, sitios ou actividades que non che gustan



### 3.- A nosa árbore

⇒ Coñecer as nosas habilidades ou puntos fortes e aqueles que debemos mellorar

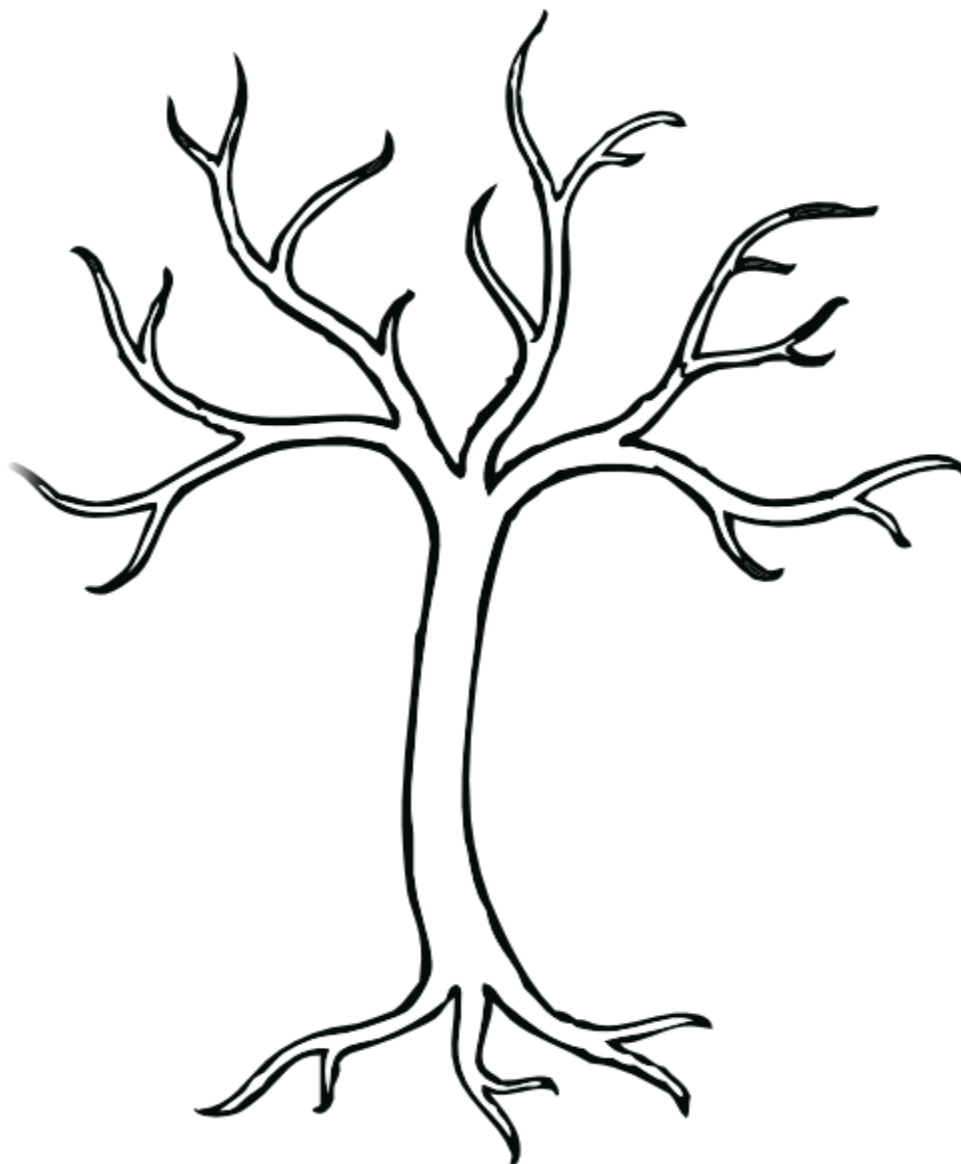
Debes debuxar unha árbore, coas súas raíces e coas súas ramas, e despois pensar en ti e escribir:

**Nas raíces da árbore:** aquelas cousas que mellor fas, aquelas habilidades que tes, aquilo que se che da ben.

**Nas ramas:** escribirás o que pensas que debes mellorar, como axudar aos demais, axudar na casa, ser mais paciente, non enfadarte cos teus amigos...

✚ Despois podedes ensinalos aos vosos pais e falar con eles para ir traballando cada semana as habilidades que debuxastes nas ramas e ir mellorando día a día.

Aquí vos deixamos un exemplo de como podería ser, despois podedes decoralo con flores ou follas e pintalo.







## 5.- Círculo

⇒ Emocións boas ou malas

Nesta actividade debes clasificar as distintas emocións que vos deixamos abaixo. Podes imprimilas, recortalas e pegalas ou pola contra escribilas.

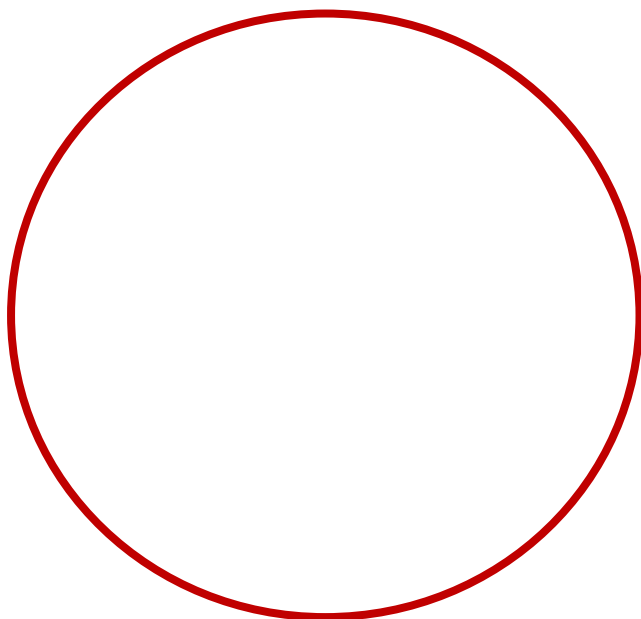
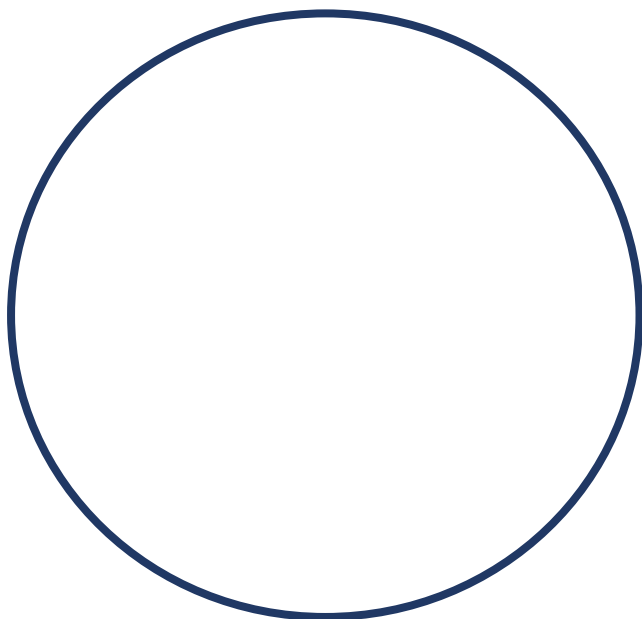
Para clasificades tendes que debuxar dous círculos, un debe ser o das emocións boas, positivas que nos axudan a estar ben e o outro debe ser o das emocións negativas, aquelas que debemos recoñecer e aprender a controlar.

Pensade ben en cada emoción e intentade clasificala con razoamento. Despois poden revisar a tarefa os vossos pais para ver se están ben colocadas.



**EMOCIÓN BOAS**

**EMOCIÓN MALAS**

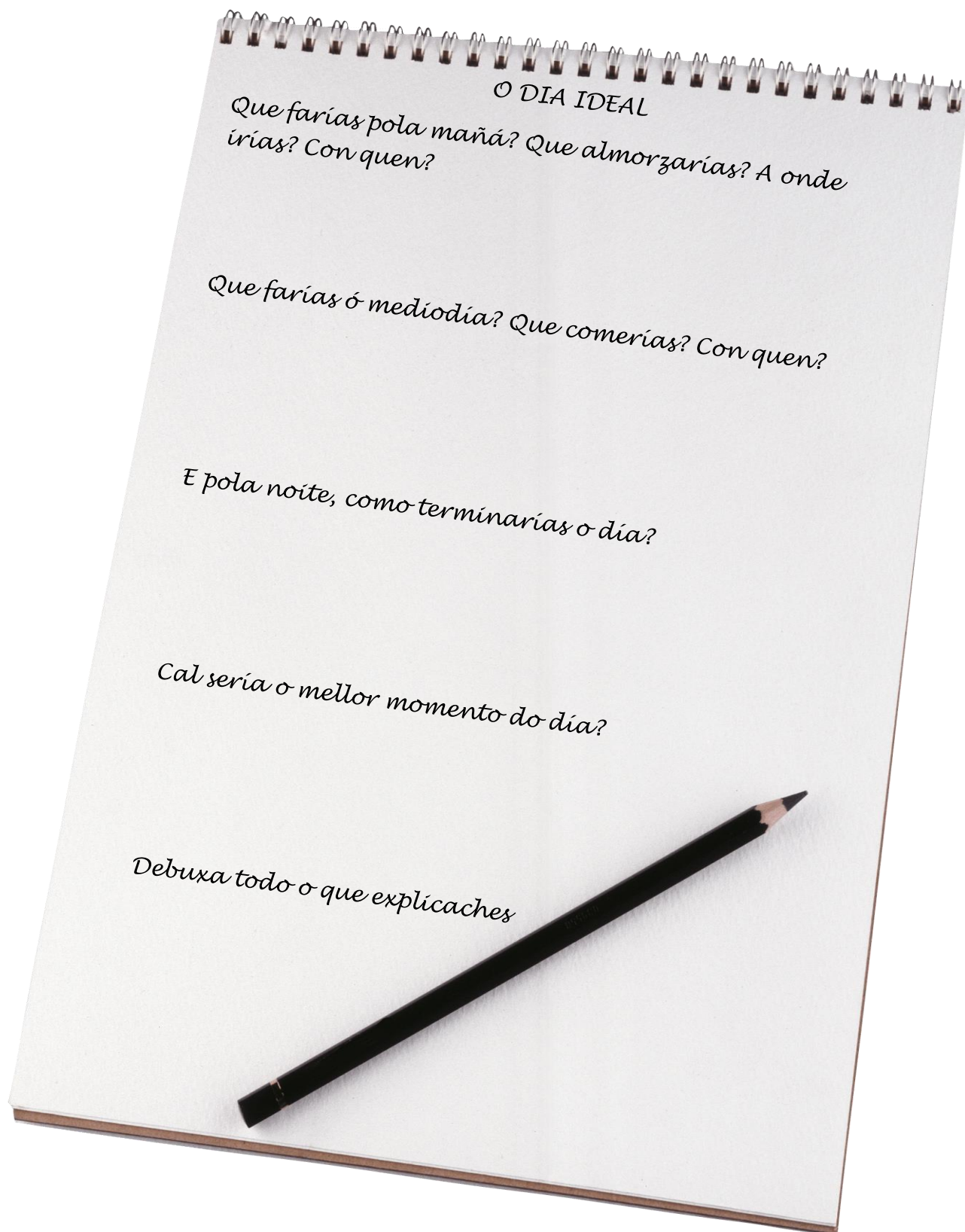






## 7.- Un día perfecto

Completa estas preguntas, as cales ce axudarán a describir como sería un día perfecto para ti, ese no que vas sentir un montón de emocións positivas.





- ⇒ Recorda que non tes que facer todas as actividades, estarán colgadas para que as realices cando queiras.
- ⇒ O idioma a utilizar pode ser tanto o galego coma o castelán.



### RECURSOS PARA OS PAIS/NAIS PARA SEGUIR TRABALLANDO:

- CURTAMETRAXES PARA TRABALLAR A INTELIXENCIA EMOCIONAL  
<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/cortometrajes-inteligencia-emocional/>
- PELÍCULAS PARA TRABALLAR A INTELIXENCIA EMOCIONAL  
<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/peliculas-inteligencia-emocional/>
- LIBROS PARA TRABALLAR A INTELIXENCIA EMOCIONAL  
<https://drive.google.com/file/d/1M6bBlzM5RQDWH12ojevR8FD210Sr2CL/view>