

# Fichas de trabajo

## Educación emocional

### 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



sorpresa

- felicidad

- extrañeza

## 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.



- |           |              |            |              |
|-----------|--------------|------------|--------------|
| 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.



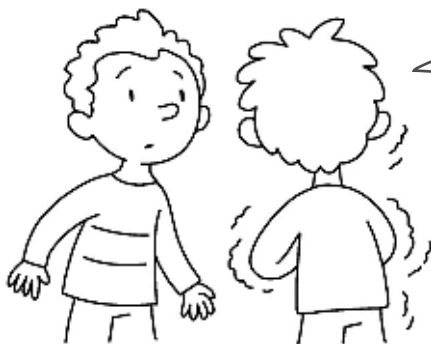
- |         |       |             |
|---------|-------|-------------|
| terror  | pavor | indignación |
| ilusión | temor | pánico      |



# Reconozco las emociones de los demás

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

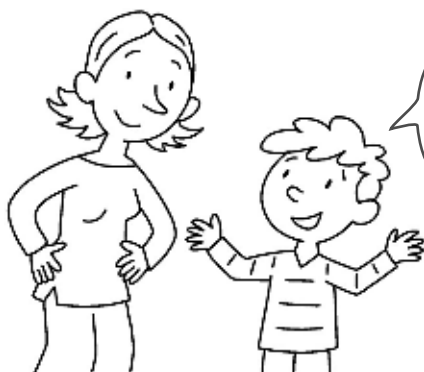
**1** ¿Qué siente cada uno? Piensa y escribe.



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.

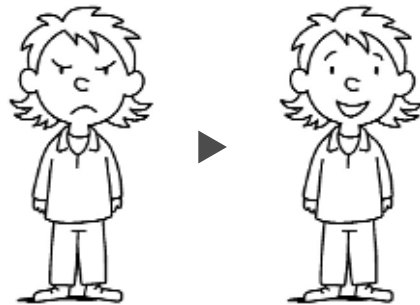


¿Con quién sueles enfadarte más?



¿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?



