

Estación de aprendizaje



LAS EMOCIONES

Ma Jesús Fdez. Maestra PT



# CONTENIDO:

 Autoconocimiento.

 Identificación de emociones.

 Habilidades sociales.

 Autorregulación.



# Autoconocimiento.

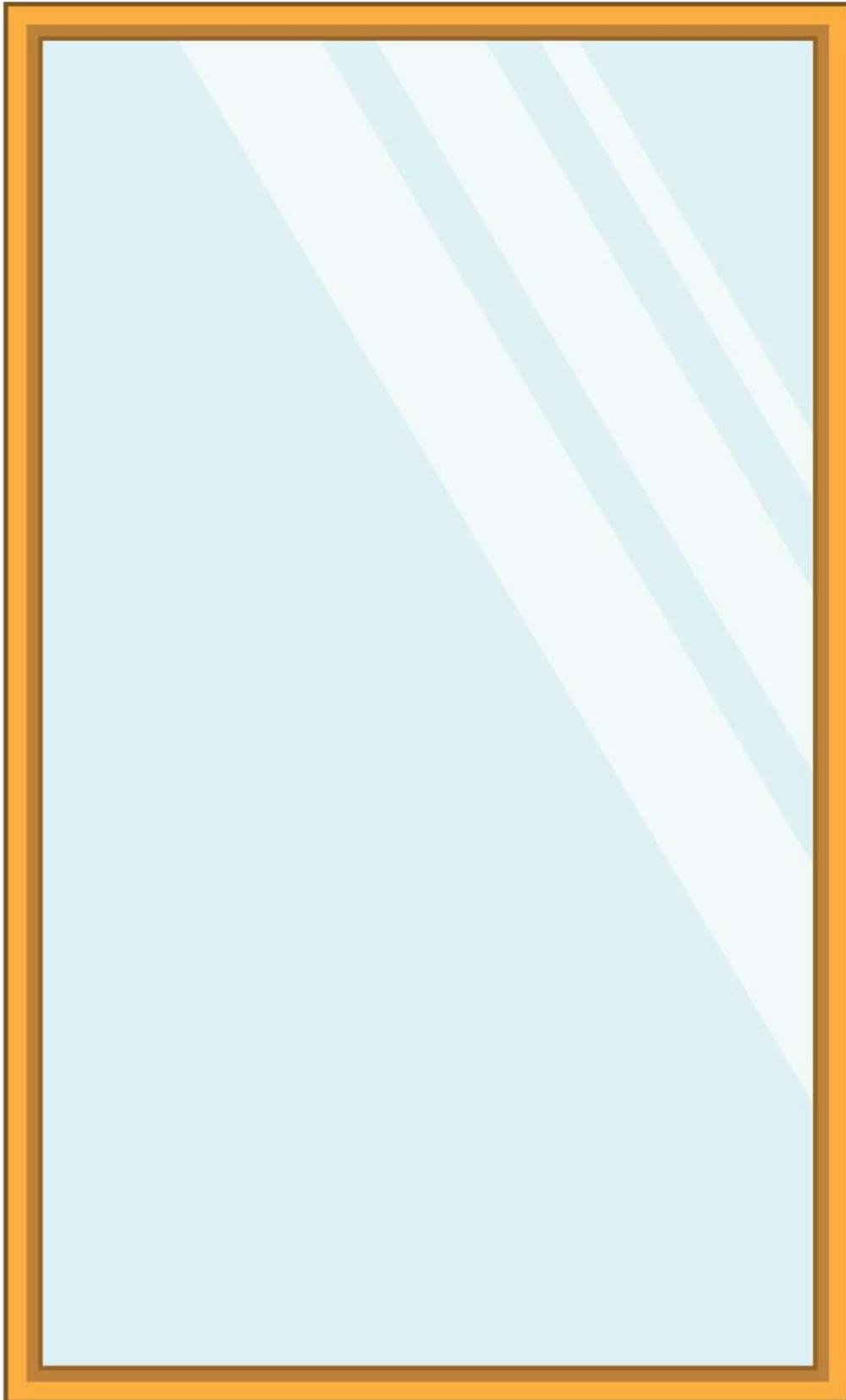


Nombre:



# Espejito, espejito en la pared, ¿Quién es el más simpático de todos/as?

Usa el espejo de abajo para dibujar o escribir todas las cosas bonitas que haces.



Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_



## ¿Cuánto me conozco?

Completa esta hoja de trabajo después de la primera semana de regreso al colegio.

1) Marca las casillas que son verdaderas para ti.

	Puedo hacerlo muy bien	Puedo hacerlo bien	Puedo hacerlo con ayuda	Necesito practicar más
Respeto a mis compañeros/as.				
Respeto a mis maestros/as.				
Sé las normas de clase.				
Digo las cosas con respeto para no hacer daño a nadie.				
Si necesito ayuda la pido				
Sé controlar mi enfado.				

2) Completa la tabla

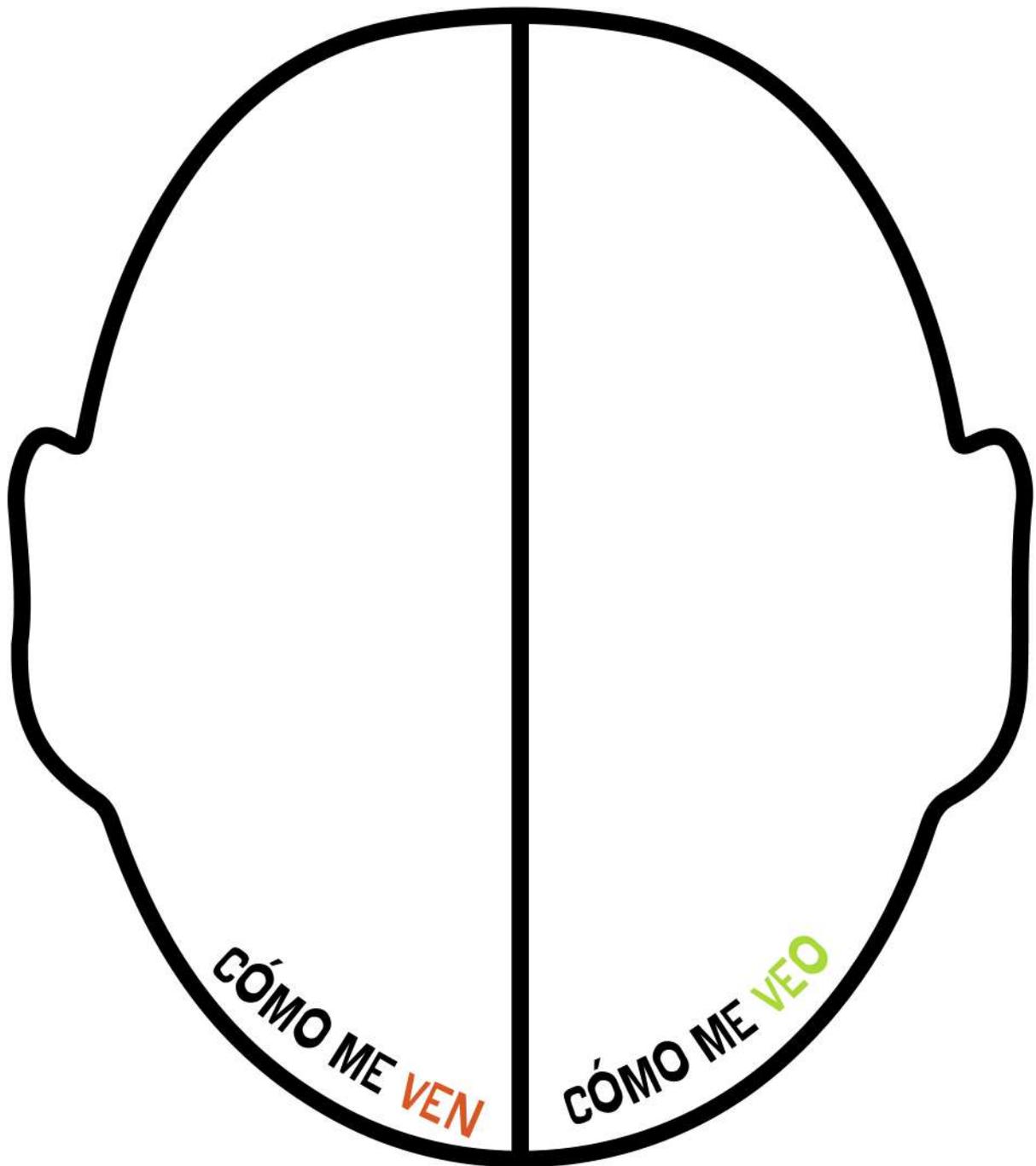
La situación que más recuerdo es...	
Algo que es muy importante para mi.	
Me encantaría...	
Una cosa que me gustaría conseguir este año.	



NOMBRE: \_\_\_\_\_

# MI RETRATO

A VECES LO QUE OTROS VEN ES DIFERENTE DE LO QUE NOSOTROS VEMOS. COLOREA EL LADO IZQUIERDO COMO CREES QUE TE VEN LOS DEMÁS. COLOREA EL LADO DERECHO COMO TE VES A TI MISMO.



# ¿QUÉ ME PUEDE AYUDAR?

Dibuja, escribe o describe lo que te pueda ayudar cuando estés sintiendo cada una de estas emociones.

CUANDO ME SIENTO NERVIOSO/A...

CUANDO ESTOY TRISTE

CUANDO SIENTO QUE ALGUIEN ME HA HECHO DAÑO

CUANDO ESTOY ENFADADO

CUANDO ESTOY ABURRIDO



# ¿QUÉ ME PUEDE AYUDAR?

Dibuja, escribe o describe lo que te pueda ayudar cuando estés sintiendo cada una de estas emociones.



CUANDO ESTOY TRISTE



CUANDO ME SIENTO NERVIOSO/A...



CUANDO SIENTO QUE ALGUIEN ME HA HECHO DAÑO



CUANDO ESTOY ENFADADO/A

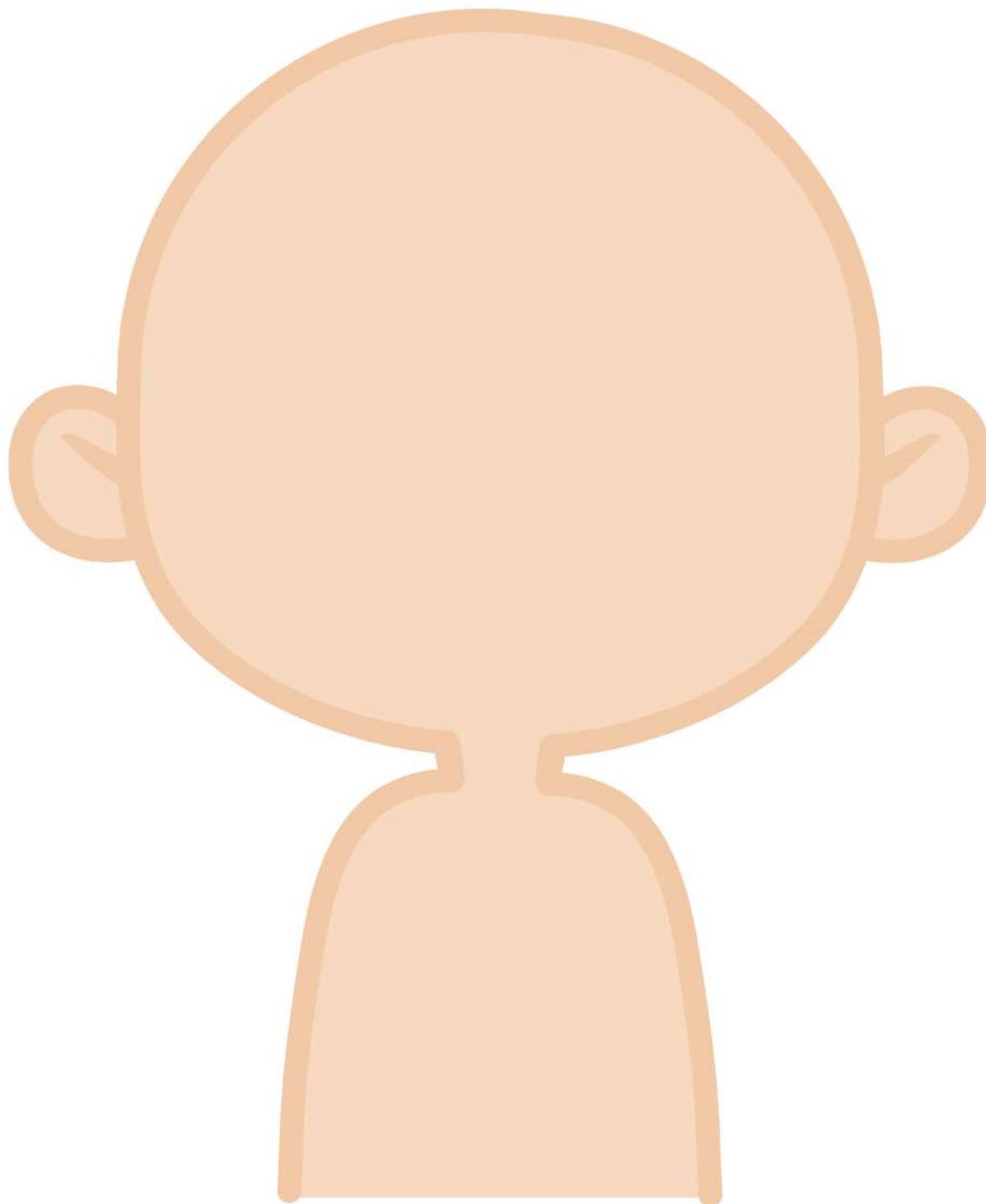


CUANDO ESTOY ABURRIDO/A



# ESTE SOY YO

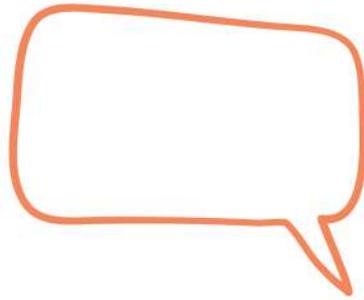
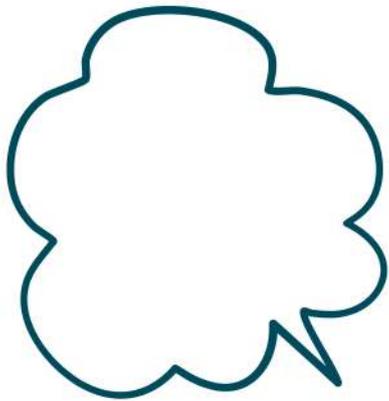
HAZ UN DIBUJO SOBRE TI MISMO/A Y  
CÓMO TE ENCUENTRAS AHORA.



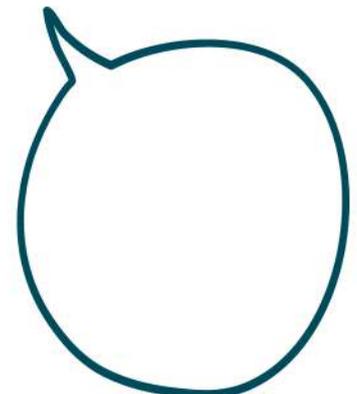
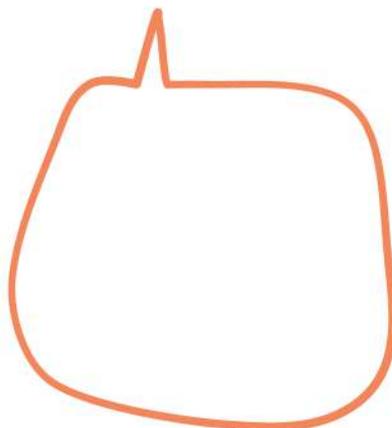
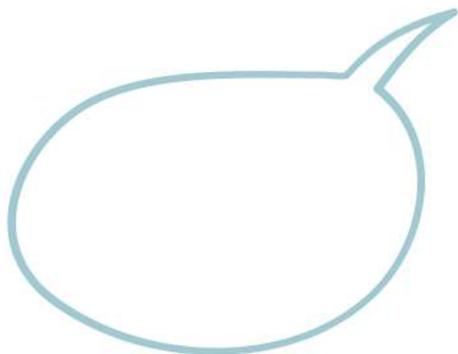
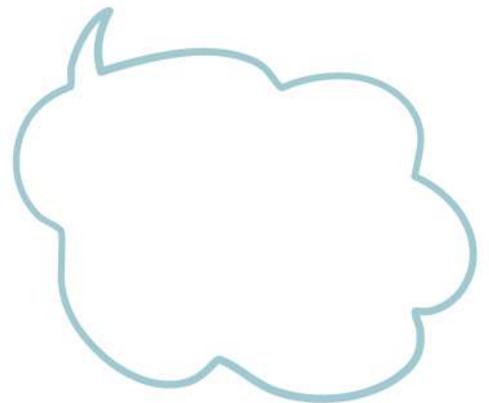
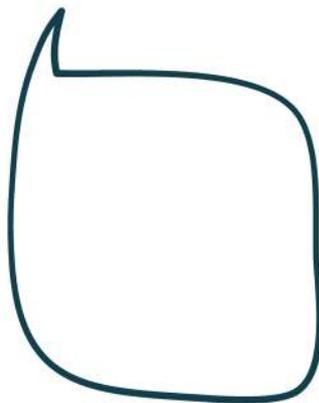
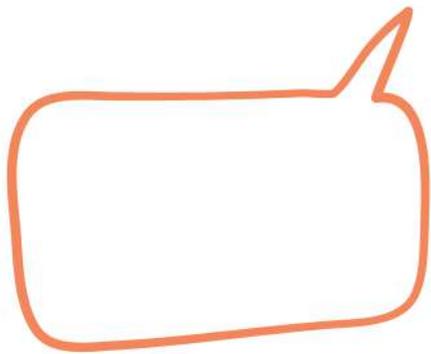


# REFLEXIÓN SOBRE MÍ

Instrucciones: Reflexiona sobre tus fortalezas, cualidades y logros que te hacen único y valioso. Sé honesto y amable contigo mismo mientras escribes estas reflexiones. Al reconocer tu valor, puedes generar confianza y resiliencia. ¡Eres increíble e importas! Diviértete y disfruta del proceso.



**IMPORTO  
PORQUE...**



# HABLO DE MÍ



MI NOMBRE

TRES ADJETIVOS QUE ME  
DESCRIBEN

LO QUE MÁS ME ENCANTA HACER

ESTE AÑO ME GUSTARÍA  
APRENDER...





# **ADJETIVOS QUE ME DESCRIBEN**

**1**

---

**2**

---

**3**

---

**4**

---

**5**

---



NOMBRE: \_\_\_\_\_

# ¿QUIÉN SOY?

Usa el espacio de abajo para dibujar un autorretrato. En el **lado izquierdo**, dibuja cómo te ves por fuera. En el **lado derecho**, dibuja tus juguetes, animales, comida o juegos favoritos. ¡Colorea tu creación cuando hayas terminado!



NOMBRE:

FECHA:

A veces podemos confundir lo que sentimos y ¡no pasa nada!  
Ahora vas a revisar tus propios sentimientos y ve si puedes  
saber porqué te sientes así. Luego, llena este recipiente con  
colores de sentimientos para mostrar cuánto de cada uno  
tienes en este momento.



ENFADADO/A

FELIZ

TRISTE

NERVIOS/A

NERVIOSO/A

RELAJADO



# Identificación de emociones



EJEMPLO

# Nombro mis emociones

PODER NOMBRAR NUESTRAS EMOCIONES NOS PERMITE COMPRENDER LO QUE ESTAMOS SINTIENDO Y POR QUÉ NOS SENTIMOS DE ESA MANERA. TAMBIÉN ES EL PRIMER PASO PARA EMPEZAR A REGULAR NUESTRAS EMOCIONES.

- NOMBRAR LAS EMOCIONES Y DAR EJEMPLOS DE LAS COSAS QUE HACEMOS CUANDO NOS SENTIMOS ASÍ.

EMOCIÓN	ME SIENTO	SENTIRME ASÍ ME HACE
	FELIZ	REIR
FELICIDAD		SONREIR
		CANTAR
		BAILAR
		
		
		
		



EJEMPLO

# Nombro mis emociones

PODER NOMBRAR NUESTRAS EMOCIONES NOS PERMITE COMPRENDER LO QUE ESTAMOS SINTIENDO Y POR QUÉ NOS SENTIMOS DE ESA MANERA. TAMBIÉN ES EL PRIMER PASO PARA EMPEZAR A REGULAR NUESTRAS EMOCIONES.

- NOMBRAR LAS EMOCIONES Y DAR EJEMPLOS DE LAS COSAS QUE HACEMOS CUANDO NOS SENTIMOS ASÍ.

EMOCIÓN	ME SIENTO	SENTIRME ASÍ ME HACE
		
		
		
		
		



# EXPRESA TUS EMOCIONES

SENTIMIENTO

¿EN QUÉ MOMENTO  
TE SIENTES ASÍ?



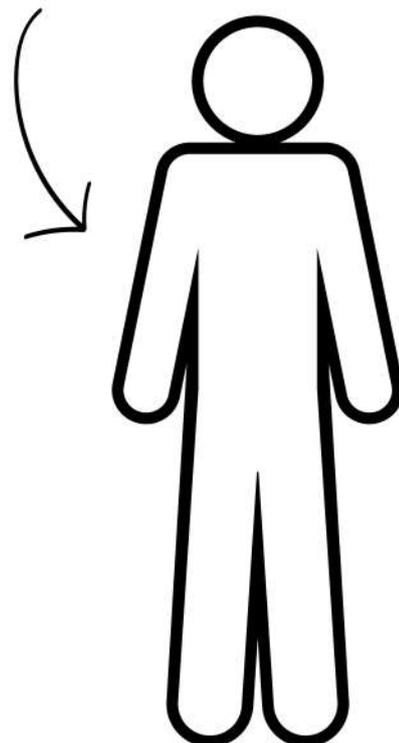
# RECONOZCO LAS EMOCIONES

En el recuadro a continuación, escribe o dibuja sobre una ocasión en la que te sentiste\_\_\_\_\_ (emoción):

LISTA DE COSAS QUE TE HACE SENTIR\_\_\_\_\_

- 
- 
- 
- 
-

DIBUJO EN MI CUERPO  
DÓNDE SIENTO LA EMOCIÓN  
DE \_\_\_\_\_

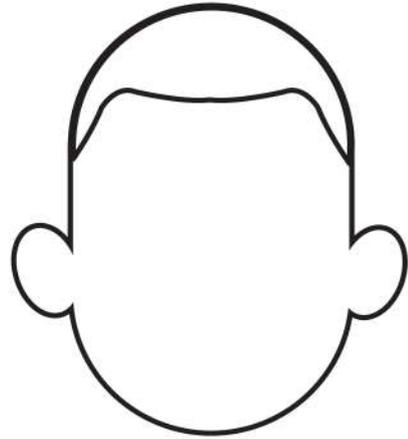




# ¡ME SIENTO FELIZ!

**LA FELICIDAD ES DIFERENTE PARA CADA PERSONA.**

- ¿CÓMO SE VE TU CARA CUANDO ESTÁS FELIZ? DIBÚJALO



- ESCRIBE O DIBUJA 4 COSAS QUE TE HACEN FELIZ

---

---

---

---

- ESCRIBE Y DIBUJA 4 FORMAS EN LAS QUE EXPRESAS QUE ERES FELIZ.

---

---

---

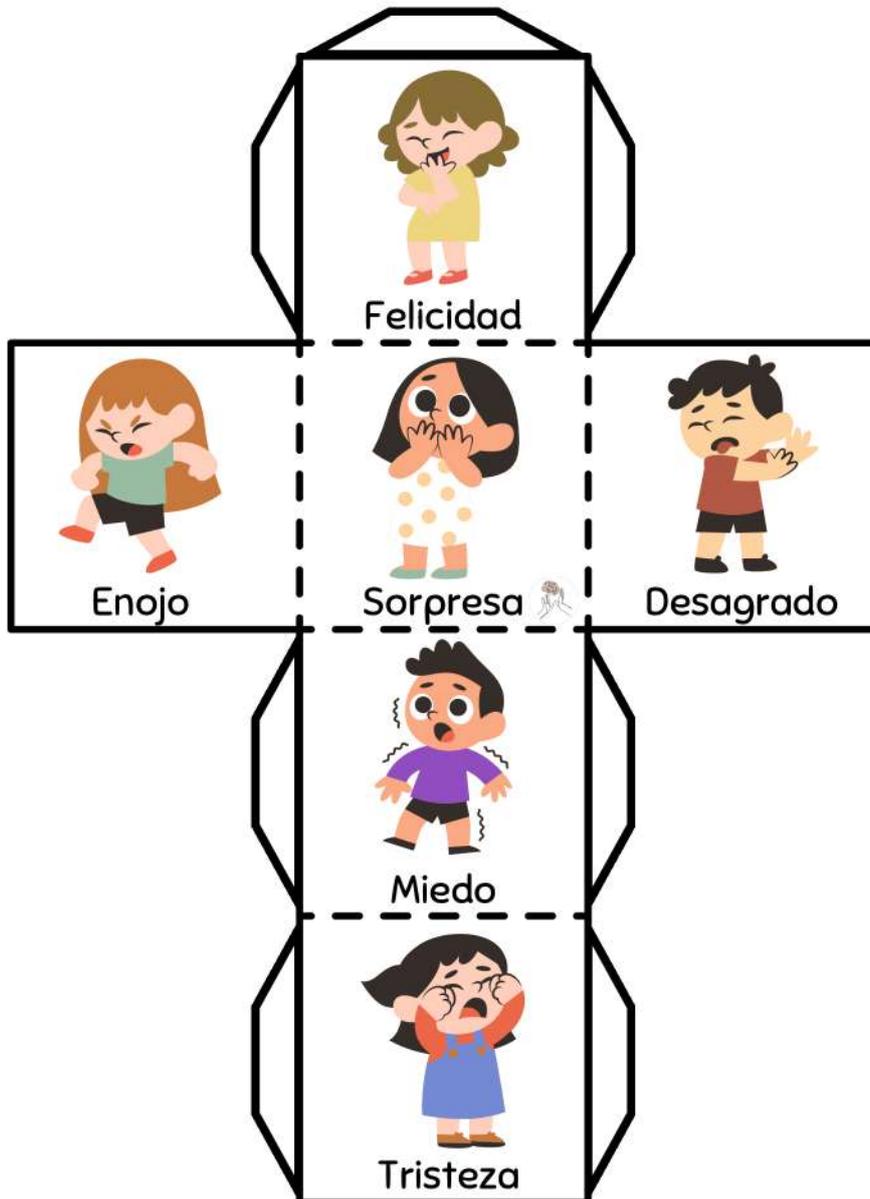
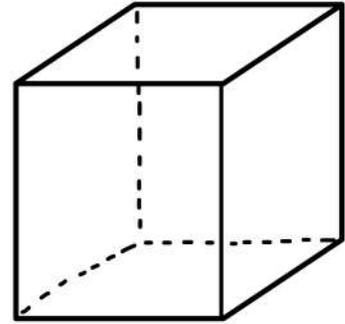
---



Nombre: \_\_\_\_\_

# ¡Las emociones!

1. Recorta el cubo armable siguiendo las líneas.
2. Dobla todas las líneas, revisa que este parejo.
3. Pega las pestañas del cubo con pegamento.
4. ¡Ya tendrás todo listo para poder empezar!
5. Lanza el cubo y observa que emoción cayó arriba.
6. Piensa en una situación y realiza la emoción.
7. Reta a un compañero a lanzar el cubo de nuevo.



# Los emojis y las emociones



# ¡BINGO!



Feliz



Asustado



Sorprendido



Confundido



Amado



Neutral



Avergonzado



Enfermo



Soñoliento



# Los emojis y las emociones



# ¡BINGO!



Feliz



Preocupado



Avergonzado



Amado



Asustado



Triste



Juguetón



Emocionado



Hambriento



# Los emojis y las emociones



# ¡BINGO!



Molesto



Pensativo



Triste



Confundido



Sorprendido



Alucinante



Relajado



Preocupado



Avergonzado



# Los emojis y las emociones



# ¡BINGO!



Pensativo



Enojado



Feliz



Sorprendido



Amado



Divertido



Alucinante



Confundido



Emocionado



# Los emojis y las emociones



# ¡BINGO!



Amado



Hambriento



Sorprendido



Alucinante



Relajado



Preocupado



Juguetón



Emocionado



Triste



# Los emojis y las emociones



# ¡BINGO!



Confundido



Neutral



Divertido



Asustado



Enfermo



Molesto



Juguetón



Enojado



Triste



# Los emojis y las emociones



# ¡BINGO!



Asustado



Triste



Neutral



Avergonzado



Emocionado



Hambriento



Confundido



Enojado



Relajado



# Los emojis y las emociones



# ¡BINGO!



Triste



Avergonzado



Relajado



Neutral



Juguetón



Divertido



Sorprendido



Molesto



Confundido



# Los emojis y las emociones



# ¡BINGO!



Relajado



Confundido



Molesto



Enojado



Pensativo



Feliz



Enfermo



Hambriento



Sorprendido



# Los emojis y las emociones



# ¡BINGO!



Preocupado



Amado



Enojado



Molesto



Confundido



Avergonzado



Asustado



Soñoliento



Feliz



# TARJETA DE LLAMADAS DE BINGO

## Los emojis y las emociones

TARJETAS PARA RECORTAR Y JUGAR.  
SE PUEDEN ESCENIFICAR EMOCIONES ASÍ ES MUCHO MÁS DIVERTIDO Y  
TAMBIÉN BUSCAR SITUACIONES DÓNDE TE SIENTES ASÍ.  
¡A JUGAR!



Alucinante 🧑



Amado 🧑



Asustado 🧑



Avergonzado 🧑



Confundido 🧑



Divertido 🧑



Emocionado 🧑



Enfermo 🧑



Enojado 🧑



Feliz 🧑



Hambriento 🧑



Juguetón 🧑



Molesto 🧑



Neutral 🧑



Pensativo 🧑



Preocupado 🧑



Relajado 🧑



Somnoliento 🧑



Sorprendido 🧑



Triste 🧑

# Habilidades sociales



**SI ALGUIEN TE DICE ALGO QUE MOLESTA Y NO TE GUSTA.**



**GRITO Y LE PEGO**



**RESPIRO Y ME VOY**



**SI QUIERO JUGAR CON ALGUIEN...**



**PREGUNTO SI QUIERE JUGAR CONMIGO.**



**LE EMPUJO**



# A LOS MAESTROS/AS Y COMPAÑEROS/AS...



SE LES QUIERE Y  
RESPETA.



SE LES PEGA E INSULTAN.



# CUANDO QUIERO PEDIR ALGO...



LO PIDO GRITANDO.



PIDO POR FAVOR LO QUE  
QUIERO.



# SI QUIERO PEDIR ALGO EN CLASE...



ME LEVANTO Y LO COJO



LO PIDO POR FAVOR



# CUANDO TENGO HAMBRE EN CLASE...



COMO CUANDO YO QUIERA.



ESPERO LA HORA DEL ALMUERZO



## SI QUIERO IR AL ASEO...



**VOY SIN DECIR NADA  
CORRIENDO.**



**LE DIGO A MI MAESTRO/A  
QUE QUIERO IR AL ASEO.**



## SI ESTOY NERVIOSO/A O ENFADADO/A...



**GRITO, PEGO A LOS  
DEMÁS, ROMPO COSAS**



**RESPIRO**



# AUTORREGULACIÓN



## AUTOREGULACIÓN

# TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

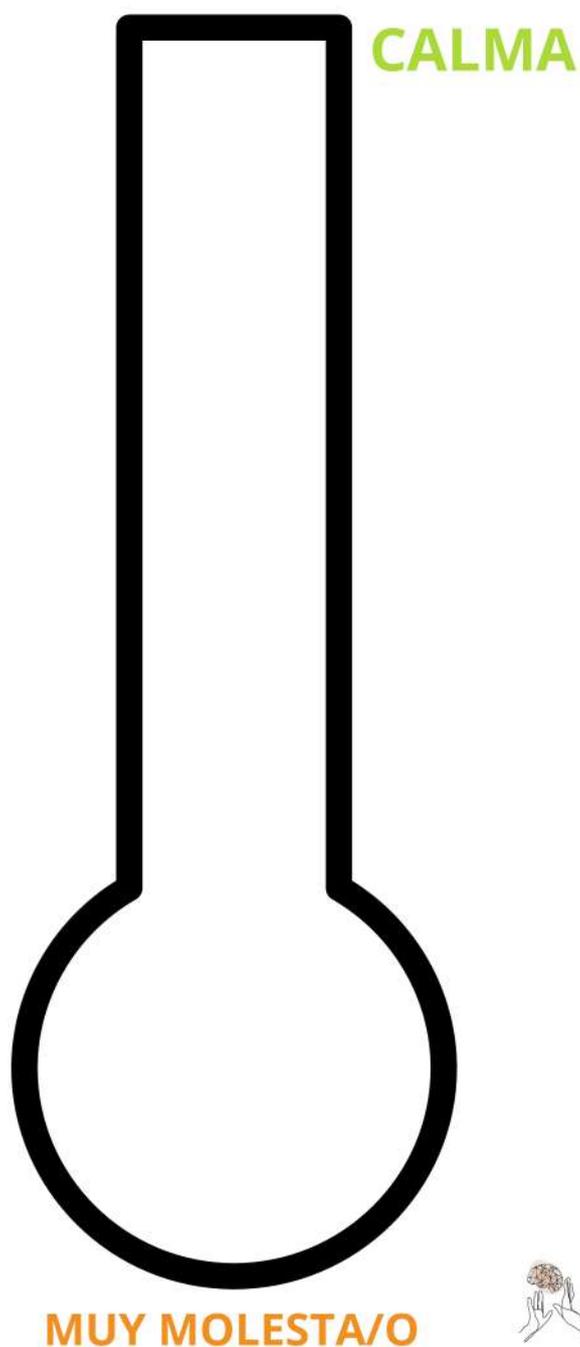
Crea una tabla con diferentes emociones, que van desde "calma" en la parte inferior hasta "muy molesta" en la parte superior.

Coloca una marca en el termómetro para indicar cómo te sientes en varios momentos durante el día.

Reflexiona sobre por qué te sentiste así y qué te ayudó o podría ayudarte a sentirte más tranquilo/a.

**CALMA**

**MUY MOLESTA/O**



# AUTORREGULACIÓN PARA RELAJARME

- Haz una lista de las cosas que desencadenan emociones fuertes y lo que puedes hacer para calmarte en esas situaciones.
- Usa este plan cuando lo hagas para ayudar a autorregularte y poder calmarte.

SITUACIÓN O COSA QUE ME  
PROVOCA MALESTAR

PLAN PARA PODER TRANQUILIZARME




## AUTORREGULACIÓN

# RESUELVO UN CONFLICTO

Escribe una historia en la que dos personajes tengan un conflicto, pero lo resuelvan pacíficamente.



# AUTORREGULACIÓN

## MI CAJA DE HERRAMIENTAS

- Dibuja o escribe qué puedes hacer cuando estás nervioso/a, enfadado/a...
- Dibuja aquello que te relajaría como puede ser, respirar profundamente, contar hasta diez o hablar con un amigo/a, maestro/a...
- Decora tu caja de herramientas con tus colores favoritos.

