

PROYECTO
**SABER
HACER**

Fichas de Educación emocional

Índice

Fichas de Educación emocional

Competencia: percepción de las emociones

Ficha 1. Reconozco las emociones

Ficha 2. Siento muchas cosas

Ficha 3. Me preocupo por los demás

Competencia: expresión de las emociones

Ficha 4. Aprendo a expresar lo que siento

Ficha 5. Manifestamos nuestras emociones

Competencia: comprensión de las emociones

Ficha 6. Entiendo lo que les pasa a los demás

Ficha 7. Palabras que expresan emociones

Ficha 8. Reconozco las emociones de los demás

Competencia: regulación de las emociones

Ficha 9. Controlamos nuestro enfado

Ficha 10. Aprendo a calmarme

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué emociones expresan estas caras? Escribe.

alegría

enfado

tristeza

miedo

sorpresa

asco





2 ¿Qué palabras tienen un significado parecido? Relaciona.



alegría



sorpresa

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.

Tengo miedo a _____



Me siento alegre cuando _____

Me enfado cuando _____



Me pone triste _____

Me sorprende _____



Siento rechazo hacia _____

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.

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué dicen para expresar lo que sienten? Inventa y escribe.



enfado



preocupación



alegría



pena



miedo

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

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

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

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.

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.

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué deberían hacer para sentirse bien? Inventa y escribe.





2 Respira lenta y profundamente varias veces. ¿Cómo te sientes ahora?



PROYECTO
**SABER
HACER**

Fichas de Educación emocional