



Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

❶ ¿Qué debes hacer en cada caso? Marca.

Quando estás enfadado debes...

Gritar, molestar e insultar.

Hablar de tu enfado y calmarte.

Quando estás asustado debes...

Callarte y no hablar.

Pedir ayuda y calmarte.

❷ Respira lentamente varias veces. Después, explica.



°Encierra con linea la emocion que vez mas constante en los personajes de tu programa favorito

# ¿Cómo te sientes?



contenta



triste



enojado



asustado



boba



emocionada



sorprendido



timido



apenada

°Recorta y arma con palitos de paleta carteles para usar cuando escuches el video “Emociones basicas”.

¿Cuál es la emociion que le corresponde a los diferentes retos del juego de reconocimiento de emociones?

Las Emociones más Comunes



Alegría



Miedo



Verguenza



Culpa



Tristeza

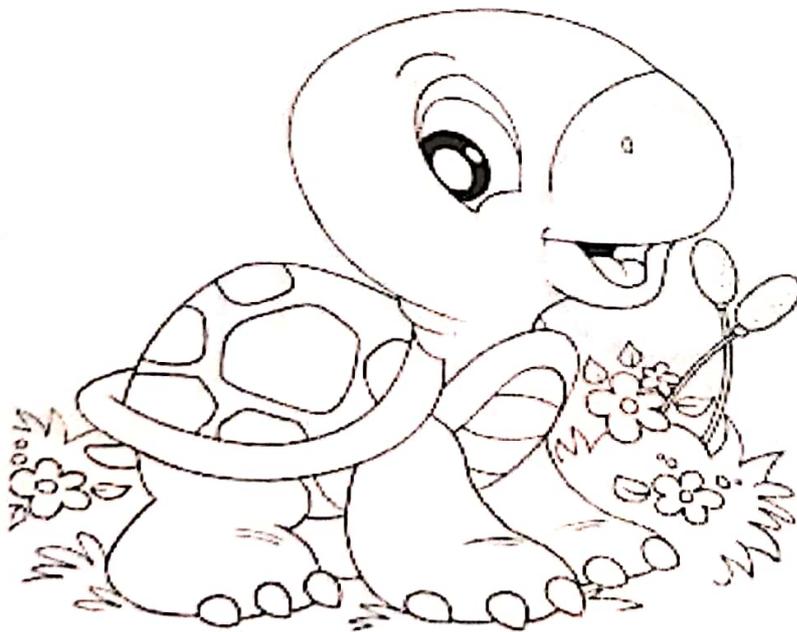
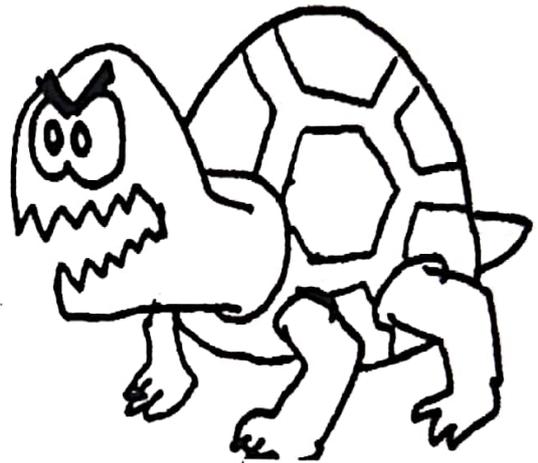
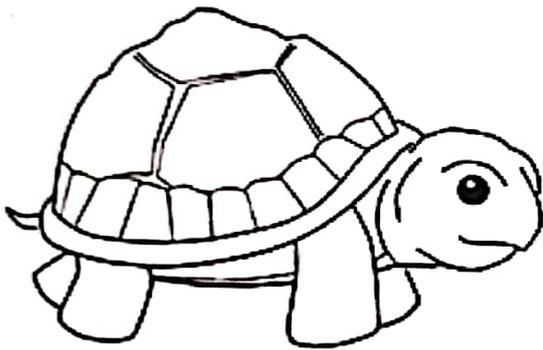


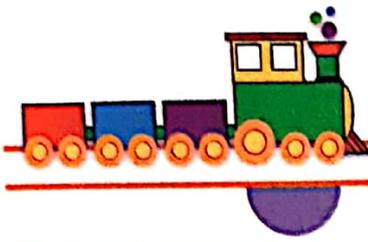
Cólera - Ira - Rabia



Asco

°Colorea las tortugas y encierra con linea la tortuga que crees que esta muy feliz





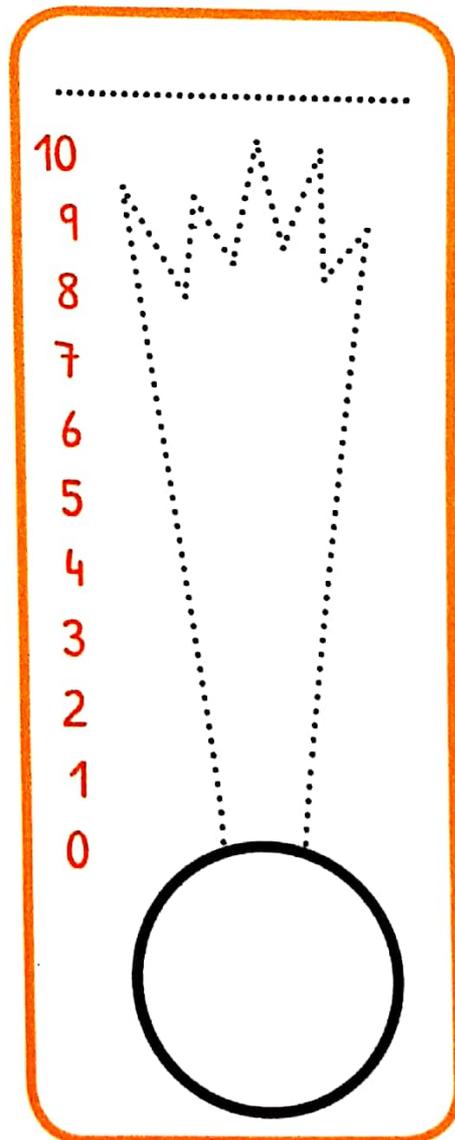
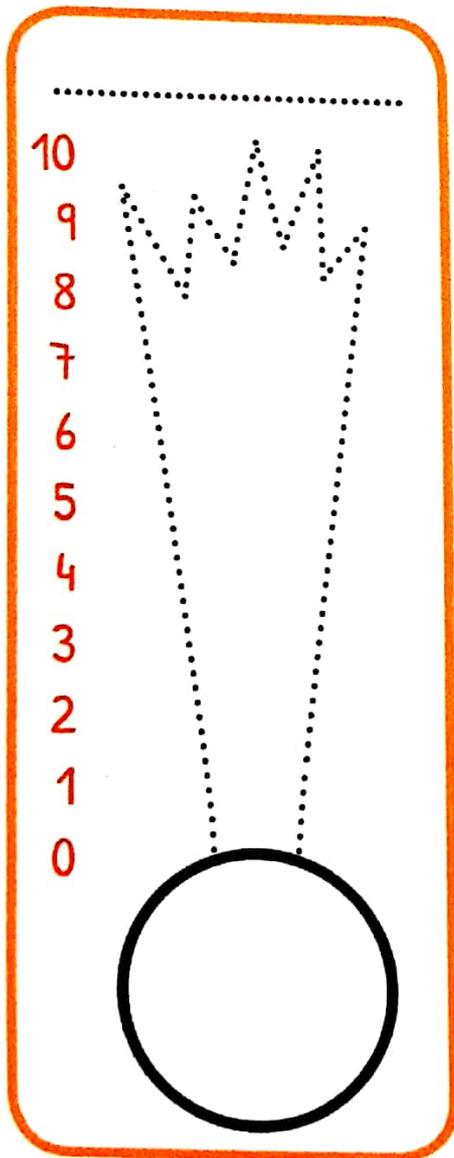
Primera parada

# MIS EMOCIONES:

Pensamos qué es lo que siento

DIBUJA COMO TE SIENTES CUANDO TUS PADRES TE ABRAZAN Y BESAN

DIBUJA COMO TE SIENTES CUANDO TUS PADRES TE RIÑEN POR UNA COSA QUE NO DEBÍAS HACER



# ¿Cuáles son las emociones básicas?

1

## Existen 6 categorías básicas de emociones:

### MIEDO

Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.

### SORPRESA

Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.

Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.

### AVERSIÓN

Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.

Nos produce rechazo y solemos alejarnos.

### IRA

Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.

Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.

### ALEGRÍA

Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.

Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

### TRISTEZA

Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

# Comprender las emociones

Es necesario que el niño aprenda a reconocer que las emociones no aparecen porque sí, sin razón aparente, sino que están asociadas a situaciones concretas. Algunos ejemplos de actividades para facilitar al niño la comprensión de dicha asociación son:

## Miedo

Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurre por algo que nos imaginamos.

## Sorpresa

La sentimos como un sobresalto, por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito y que sirve para orientarnos.

## Tristeza

La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces da ganas de llorar.

## Alegría

Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Nos transmite una sensación agradable.

## Enfado

Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos.