# ¿Qué aprendimos?

Nombre:

1.- Describe las situaciones que te generan la emoción indicada. Y selecciona la o las sensaciones que identifiques en tu cuerpo ante dicha emoción.

a) Siento miedo cuando

**Cuando tengo miedo siento en mi cuerpo**

Que el corazón se acelera

Ganas de correr, saltar, jugar

Poca energía

Tensión en mis manos

Escalofríos

Mis labios se estiran hacia atrás

Los ojos se abren

Otro ¿cuál?

b) Siento enojo cuando

**Cuando estoy enojado siento en mi cuerpo**

Mis manos con mucha energía

Mi corazón acelerado

Tranquilidad

Poca energía

Entusiasmo

Escalofríos

Mi rostro pálido

La mandíbula o boca se tensa

Otro ¿cuál?

c) Siendo sorpresa cuando

**Cuando estoy sorprendido siento en mi cuerpo**

Que las cejas se elevan

Mucha energía

Que se acelera el corazón

Que las piernas tiemblan

Los ojos muy abiertos

La boca abierta Otro ¡cuál

LIVEWORKSHEETS

Nombre:

2.- Selecciona la o las emociones que se pueden sentir ante la situación descrita.

| | Tristeza | Enojo | Sorpresa | Miedo | Alegría | Asco. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Llegas a casa muy cansado | | | | | | |
| Estás en clase y tienes sueño | | | | | | |
| Tu mejor amigo te da una patada | | | | | | |
| Te premian un trabajo | | | | | | |

3. Responde las siguientes preguntas de V y F. Marca con una V si crees que la opción es verdadera o con una F si la opción es falsa.

Nuestro cuerpo se ve alterado por situaciones externas que pueden influir en las emociones.

Saber reconocer lo que estamos sintiendo nos ayuda a tomar una decisión con respecto a qué acción realizar.

Una misma situación o conflicto puede generar diferentes emociones en cada persona.

Las relaciones entre las personas dependen de lo que cada uno dice y hace.

Frente a distintas situaciones, siempre existe la posibilidad de reaccionar sin pensar o de dar respuestas reflexivas.

En algunas situaciones, nuestras reacciones ante un hecho no son las más adecuadas para el bienestar propio ni el de los demás

LIVEWORKSHEETS