



¿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!

Nombre:

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

	Tristeza	Enojo	Sorpresa	Miedo	Alegria	Asco.
Llegas a casa muy cansado	<input type="checkbox"/>					
Estás en clase y tienes sueño	<input type="checkbox"/>					
Tu mejor amigo te da una patada	<input type="checkbox"/>					
Te premian un trabajo	<input type="checkbox"/>					

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