

# Reafirmando mi bienestar emocional

Las **emociones** para el **bienestar** nos permiten afrontar de la mejor manera los desafíos de la vida cotidiana, con comportamientos apropiados y saludables ante situaciones aflitivas.

Esta es una habilidad que se fortalece con la toma de perspectiva, que significa imaginar cómo nos sentiríamos, qué pensaríamos o qué haríamos si estuviéramos en la situación de otra persona. Por tanto, la toma de perspectiva permite relacionarnos bien con los demás.

## 1. Observa las situaciones y arrastra las frases que responden las preguntas

\*la niña le ofrece una manzana  
\*desánimo

\*tiene hambre  
\*se me olvidó mi sándwich



• ¿Qué crees que le pasa al niño?

\_\_\_\_\_

• ¿Qué crees que siente?

\_\_\_\_\_

• ¿Qué crees que piensa?

\_\_\_\_\_

• ¿Por qué crees eso?

\_\_\_\_\_

\*está preocupado  
\*pena

\*no fue mi intención  
\*el niño del chichón lo escucha



• ¿Qué le pasa al niño de la izquierda?

\_\_\_\_\_

• ¿Qué crees que siente?

\_\_\_\_\_

• ¿Qué crees que piensa?

\_\_\_\_\_

• ¿Por qué crees eso?

\_\_\_\_\_

## 2. Ordena los pasos de 1 a 4 para ponerse en el lugar del otro.

Observar sus gestos,  
posiciones, etcétera.

Tratar de entender lo que  
le pasa y por qué le pasa.

Tratar de imaginar y  
reconocer lo que siente.

Escuchar lo que dice.