

LAS EMOCIONES

ACTIVIDAD 1

¿Cómo soy? Anota tres cualidades buenas y tres malas, y como podrías cambiar esas malas.

MIS TRES COSAS BUENAS SON...

MIS TRES COSAS MALAS SON... Y PARA CAMBIARLAS VOY A...

Y PARA CAMBIARLAS VOY A...

ACTIVIDAD 2

Mira la imagen y responde a las preguntas.



1. Cómo crees que se siente el niño?

2. ¿Por qué crees que se siente así?

3. ¿Qué crees que le ha pasado?

ACTIVIDAD 3

Elige la opción correcta

- Capacidad de expresar sentimientos, opiniones y deseos con seguridad sin afectar al resto:
- Conjunto de conocimientos, percepciones y actitudes que una persona tiene de sí misma:
- Habilidad relacionada con los sentimientos:
- Habilidad para planificarse:
- Angustia por un riesgo o daño real o imaginario:

AUTOCONCEPTO

MIEDO

AUTOCOMPENSARSE

ACTIVIDAD 4

Elije la respuesta correcta, cuestionario de autoconocimiento de las emociones:

-Si me molesta algún comportamiento de alguien:

- A) Le muestro mi enfado de manera alterada.
- B) Le explico mi molestia de forma calculada.
- C) No expreso como me siento y me lo guardo para mí.

-Si veo a un compañero que lo está pasando mal:

- A) No voy a ayudarle, aunque sé cómo hacerlo.
- B) Me acerco a conversar con él.
- C) Me río y me da igual sus sentimientos.

-Cuando cometo un error:

- A) Lo admito y asumo mi responsabilidad.
- B) Me enfado y sigo creyendo que es lo correcto.
- C) Acuso a otra persona de cometer ese error.

-Cuando consigo un logro:

- A) Me aísllo y siento que podría a verlo hecho mejor.
- B) Lo comarto y muestro con orgullo a los demás.
- C) Prefiero no decir nada y guárdalo para mí.