



Emociones

Material para
trabajar la inteligencia
emocional a partir de
las 6 emociones
básicas .

@rincondelacalma

CRECEMOS EN SALUD EMOCIONAL

Este recurso está creado para desarrollar la inteligencia emocional en el aula. De forma sencilla y real, en todas las etapas. Gracias por apostar por el bienestar en educación.

En este documento encontrarás una tarjeta por cada emoción. Puedes utilizarlas además a modo de registro y para ello, te dejo una versión más pequeña por si decides hacer un registro también individual. Es importante pasar el registro varias veces para ofrecer a tus alumn@s un acompañamiento real. Ya que las emociones están en constante cambio.





Castellano

ALEGRÍA
@vinculofacilma

SORPRESA
@vinculofacilma

ASCO
@vinculofacilma

Miedo
@vinculofacilma

Ira
@vinculofacilma

TRISTEZA
@vinculofacilma

¿CUÁNDO PUEDE APARECER ?



Cuando nos pasa algo agradable, vemos a otra persona alegre, logramos una meta o objetivo, recordamos, vemos o escuchamos algo que nos hace sentir bien ...

¿QUÉ SENSACIONES PODEMOS TENER?

El pulso se acelera
Ganas de saltar,
correr, bailar...
Motivación
Energía



ALEGRÍA

@rincondelacalma

¿CÓMO SE PUEDE EXPRESAR?



Ojos
cerrados
(o casi)

Carcajadas

Sonrisas

Cara relajada

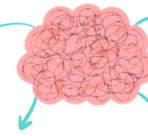
¿QUÉ PODEMOS HACER CUANDO ES MUY GRANDE?

Respirar

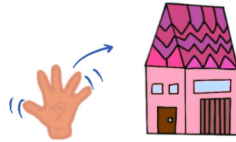
Compartirlo
con un/a
amig@

Dibujar o escribir los
motivos para sonreír

Utilizar un minuto
consciente

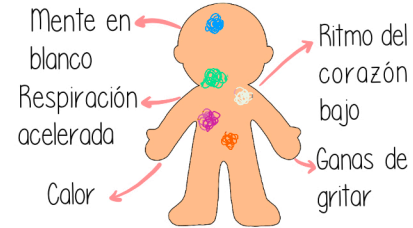


¿CUÁNDO PUEDE APARECER ?



Cuando algo es nuevo, extraño o no lo esperamos (por ejemplo cuando descubrimos algo que estaba oculto, nos hacen una visita a casa sin avisar, etc.) Nos ayuda a saber qué hacer en una situación nueva. Su visita es rápida y puede ir acompañada de otra emoción (la alegría, el miedo.).

¿QUÉ SENSACIONES PODEMOS TENER?



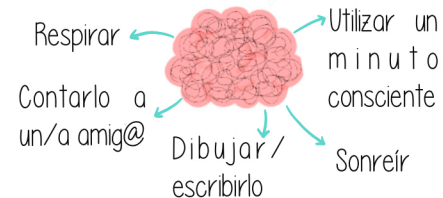
SORPRESA

¿CÓMO SE PUEDE EXPRESAR?



@rincondelacalma

¿QUÉ PODEMOS HACER CUANDO ES MUY GRANDE?



¿CUÁNDO PUEDE APARECER ?



Cuando algo no nos sale como esperábamos, perdemos algo o alguien que queremos, cuando vivimos algo que nos hace daño o es desagradable...

¿QUÉ SENSACIONES PODEMOS TENER?

Poca fuerza para hablar y/o movernos

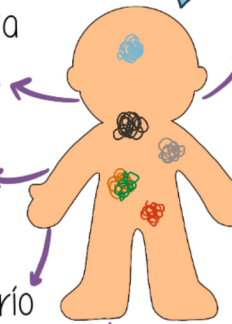
El apetito cambia. (mucho hambre o nada de hambre)

Frío

Pulso y respiración acelerados

Ganas de estar sol@

Dolor en el corazón



TRISTEZA

@rincondelacalma

¿CÓMO SE PUEDE EXPRESAR?

No quiero hablar

Suspiros

¡Vete!

Estoy bien, no me pasa nada

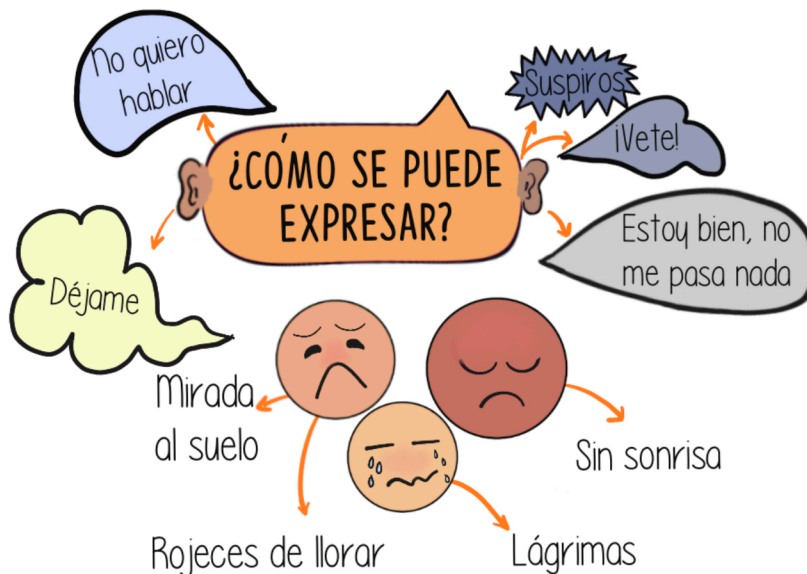
Déjame

Mirada al suelo

Sin sonrisa

Rojeces de llorar

Lágrimas



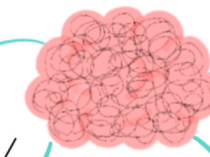
¿QUÉ PODEMOS HACER CUANDO ES MUY GRANDE?

Pedir ayuda

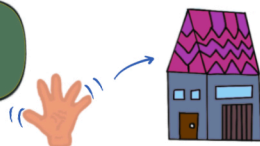
Llorar

Dibujar / escribir lo que ha pasado

Utilizar un minuto consciente

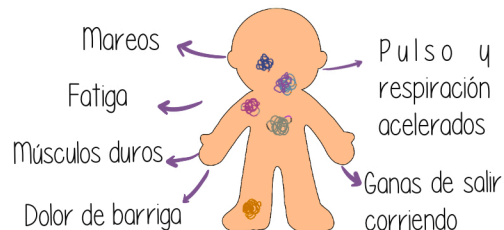


¿CUÁNDO PUEDE APARECER ?



Cuando algo es peligroso, molesto o desagradable. Nos protege de sustancias y objetos peligrosos para el cuerpo, nos ayuda a no contagiarnos de enfermedades o a alejarnos de algo que no nos gusta. Como la comida podrida, olores fuertes, algunos animales o sustancias viscosas, ideas desagradables y diferentes a las nuestras, etc.

¿QUÉ SENSACIONES PODEMOS TENER?



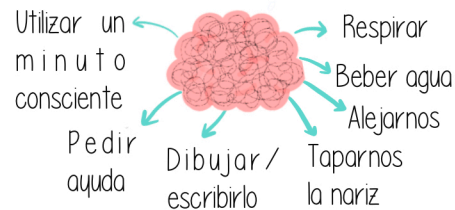
ASCO

@rincondelacalma

¿CÓMO SE PUEDE EXPRESAR?



¿QUÉ PODEMOS HACER CUANDO ES MUY GRANDE?



¿CUÁNDO PUEDE APARECER ?



Nos prepara, nos da fuerza para defendernos de los peligros. Por ejemplo surge cuando algo no sucede como queremos, nos desagrada, nos hace daño, nos parece injusto o cuando alguien no nos trata como creemos que merecemos. Según su intensidad puede ser un enfado, rabia, furia, etc.

¿QUÉ SENSACIONES PODEMOS TENER?

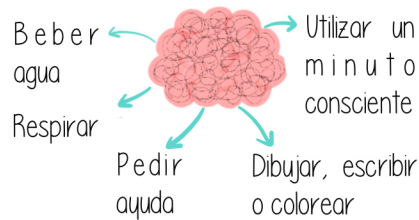


Ira

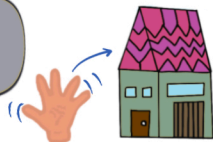
¿CÓMO SE PUEDE EXPRESAR?



@rincondelacalma ¿QUÉ PODEMOS HACER CUANDO ES MUY GRANDE?

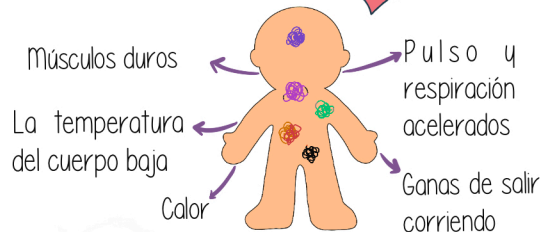


¿CUÁNDO PUEDE APARECER ?



Ante un peligro o cuando vemos que otros tienen miedo. Nos ayuda a "reaccionar" y poder escapar o prepararnos. Pero a veces, aunque no parezca haber ningún motivo que produzca miedo, nuestro cuerpo sigue preparándose. (esto se llama ansiedad).

¿QUÉ SENSACIONES PODEMOS TENER?



Miedo

@rincondelacalma

¿CÓMO SE PUEDE EXPRESAR?



¿QUÉ PODEMOS HACER CUANDO ES MUY GRANDE?

