

¡Aprender nunca fue tan divertido!

¡NUEVA ACTIVIDAD!

EL VIAJE DE LAS EMOCIONES

CONÓCELAS, COMPRÉNDELAS Y GESTIÓNALAS

+20
CASSETILLAS
PARA APRENDER
JUGANDO

TABLERO DE JUEGO

EL VIAJE DE LAS EMOCIONES



1 ¿Cómo te sientes hoy? Cuéntalo.

2 Nombra 3 cosas que te hacen feliz.

3 Imita una emoción para que los demás adivinen.

4 Siéntate y respira profundo 3 veces. ¿Qué emoción sientes ahora?

5 Cuenta una situación que te haya hecho sentir orgulloso/a.

6 Retrocede 2 casillas. Tómate tu tiempo.

7 ¿Qué te pone triste? Habla de ello si quieres.

8 Nombra 2 cosas por las que estás agradecido/a.

9 Observa a un compañero/a y di qué emoción crees que tiene.

10 Si te enfadas, ¿qué puedes hacer para calmarte?

11 Pierdes un turno. Respira y continúa.

12 Nombra una emoción que te cueste entender.

13 Comparte algo que te guste mucho hacer.

14 ¿Qué emoción sientes cuando estás con tus amigos/as?

15 Dibuja tu emoción favorita.

16 ¿Qué puedes decir cuando algo no te gusta?

17 Nombra una emoción que hayas sentido esta semana.

18 Todos cuentan una alegría de su día.

19 Retrocede 3 casillas y piensa en algo bueno.

20 Haz un abrazo imaginario a alguien que quieras.

21 ¿Qué te da miedo? Si quieres, compártelo.

22 ¿Qué te ayuda cuando estás nervioso/a?

23 Actúa una emoción sin usar palabras.

24 Piensa en una solución a un problema que te preocupe.

25 ¡Último esfuerzo! Di algo positivo sobre ti.

¡HAS GANADO!
Eres un experto/a en emociones

¿PARA QUÉ SIRVE?



Conocer nuestras emociones



Comprender lo que sentimos



Mejorar nuestra comunicación y empatía



Tomar mejores decisiones



Fortalecer nuestra autoestima y bienestar

¿CÓMO SE JUEGA?

- De 2 a 6 jugadores.
- Tirad el dado y avanzad por el tablero.
- Leed en voz alta la casilla en la que caigáis y realizad lo que se pide.
- Escuchad, respetad y animaos unos a otros.
- Gana quien llegue primero a la meta, ¡pero todos aprendemos juntos!



TARJETAS DE LAS EMOCIONES

ALEGRÍA



¿QUÉ ES?
Es sentir felicidad y bienestar.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando algo bueno me pasa o estoy con personas que quiero.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Disfrutar el momento, dar las gracias y compartir mi alegría.

TRISTEZA



¿QUÉ ES?
Es sentir pena o melancolía.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando pierdo algo o alguien, o cuando algo no sale como quiero.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Hablar de lo que siento, pedir un abrazo y darme tiempo.

ENFADO



¿QUÉ ES?
Es sentir irritación, molestia o frustración.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando algo me parece injusto o cuando me interrumpen o gritan.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Respirar profundo, contar hasta 10 y decir lo que me molesta.

MIEDO



¿QUÉ ES?
Es sentirse en peligro o con inseguridad.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando algo nuevo me asusta o cuando pienso que puedo pasar algo malo.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Buscar ayuda, respirar despacio y recordar que estoy a salvo.

AMOR



¿QUÉ ES?
Es sentir cariño profundo por alguien o algo.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando estoy con mi familia, amigos, mascotas o hago algo que me llena el corazón.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Demostrarlo con palabras, gestos y cuidado hacia los demás.

ORGULLO



¿QUÉ ES?
Es sentir satisfacción por mis logros.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando hago algo bien hecho o me esfuerzo y lo consigo.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Reconocer mis logros, seguir esforzándome y celebrarlos.

CALMA



¿QUÉ ES?
Es sentir tranquilidad y paz.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando respiro profundo, estoy en un lugar tranquilo o hago algo que me gusta.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Respirar, meditar, escuchar música suave o disfrutar de la naturaleza.

VERGÜENZA



¿QUÉ ES?
Es sentirse incómodo por algo que hiciste o dijiste.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando creo que los demás me juzgan o cuando me equivoco.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Aceptar lo que pasó, pedir disculpas si es necesario y aprender.

CANSANCIO



¿QUÉ ES?
Es sentir agotamiento físico o mental.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando no he descansado bien o he hecho muchas cosas sin parar.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Descansar, dormir, tomar pausas y cuidar mi cuerpo.

SORPRESA



¿QUÉ ES?
Es quedarse impactado por algo inesperado.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando ocurre algo inesperado o que no me esperaba.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Observar, preguntar y adaptarme a la nueva situación.

ASCO



¿QUÉ ES?
Es sentir rechazo hacia algo desagradable.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando algo huele mal, sabe mal o no me parece adecuado.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Alejarme, decir "no me gusta" y buscar otra opción.

ESPERANZA



¿QUÉ ES?
Es creer que las cosas pueden mejorar.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando tengo un sueño, un objetivo o confío en que todo irá bien.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Pensar positivo, no rendirme y dar pequeños pasos cada día.



SÍGUEME EN INSTAGRAM: @educarincon.del.maestro.jose

TARJETAS DE LAS EMOCIONES

CONÓCELAS, COMPRENDELAS Y GESTIÓNALAS

1 ALEGRÍA



¿QUÉ ES?
Es sentir felicidad y bienestar.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando algo bueno me pasa o disfruto de lo que hago.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Compartir mi alegría, dar las gracias y disfrutar el momento.



2 TRISTEZA



¿QUÉ ES?
Es sentir pena o melancolía.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando pierdo algo o alguien, o cuando algo no sale como quiero.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Hablar de lo que siento, pedir un abrazo y darme tiempo.



3 ENFADO



¿QUÉ ES?
Es sentir irritación, molestia o frustración.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando algo me parece injusto o cuando me interrumpen o gritan.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Respirar profundo, contar hasta 10 y decir lo que me molesta.



4 MIEDO



¿QUÉ ES?
Es sentirse en peligro o con inseguridad.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando algo nuevo me asusta o cuando pienso que puede pasar algo malo.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Buscar ayuda, respirar despacio y recordar que estoy a salvo.



5 SORPRESA



¿QUÉ ES?
Es quedarse impactado por algo inesperado.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando ocurre algo inesperado o que no me esperaba.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Observar, preguntar y adaptarme a la nueva situación.



6 ASCO



¿QUÉ ES?
Es sentir rechazo hacia algo desagradable.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando algo huele mal, sabe mal o no me parece adecuado.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Alejarme, decir "no me gusta" y buscar otra opción.



7 AMOR



¿QUÉ ES?
Es sentir cariño profundo por alguien o algo.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando estoy con mi familia, amigos, mascotas o hago algo que me llena el corazón.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Demostrarlo con palabras, gestos y cuidado hacia los demás.



8 CALMA



¿QUÉ ES?
Es sentir tranquilidad y paz.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando respiro profundo, estoy en un lugar tranquilo o hago algo que me gusta.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Respirar, meditar, escuchar música suave o disfrutar de la naturaleza.



9 ORGULLO



¿QUÉ ES?
Es sentir satisfacción por mis logros.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando hago algo bien hecho o me esfuerzo y lo consigo.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Reconocer mis logros, seguir esforzándome y celebrarlos.



10 VERGÜENZA



¿QUÉ ES?
Es sentirse incómodo por algo que hiciste o dijiste.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando creo que los demás me juzgan o cuando me equivoco.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Aceptar lo que pasó, pedir disculpas si es necesario y aprender.



11 CANSANCIO



¿QUÉ ES?
Es sentir agotamiento físico o mental.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando no he descansado bien o he hecho muchas cosas sin parar.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Descansar, dormir, tomar pausas y cuidar mi cuerpo.



12 CONFUSIÓN



¿QUÉ ES?
Es no entender algo o sentirse perdido.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando hay demasiada información o algo no tiene sentido para mí.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Hacer preguntas, pedir ayuda y tomarme tiempo para entender mejor.



13 FRUSTRACIÓN



¿QUÉ ES?
Es sentirse molesto porque algo no sale como quiero.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando lo intento y no lo consigo o las cosas no salen como espero.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Respirar, pedir ayuda y no rendirme, intentarlo de otra manera.



14 CURIOSIDAD



¿QUÉ ES?
Es tener ganas de aprender y descubrir cosas nuevas.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando algo me llama la atención o quiero saber más sobre algo.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Hacer preguntas, investigar y explorar con atención.



15 ESPERANZA



¿QUÉ ES?
Es creer que las cosas pueden mejorar.

¿CUÁNDO LA SIENTO?
Cuando tengo un sueño, un objetivo o confío en que todo irá bien.

¿QUÉ PUEDO HACER?
Pensar positivo, no rendirme y dar pequeños pasos cada día.



¿PARA QUÉ SIRVEN?



Conocer nuestras emociones



Comprender lo que sentimos



Mejorar nuestra comunicación y empatía



Tomar mejores decisiones



Fortalecer nuestra autoestima y bienestar



SÍGUEME EN INSTAGRAM: @educarincon.del.maestro.jose

¡Todas las emociones son importantes y está bien sentirlas!

EL CAMINO DE LAS EMOCIONES

Siente, entiende y expresa
¡Todas tus emociones importan!

Cada emoción es un mensajero, escúchalo, entiéndelo y exprésalo con amor.

1 ¿Cómo te sientes hoy? Cuéntalo.

2 Nombra 3 cosas que te hagan feliz.

3 Imita una emoción para que los demás adivinen.

4 Siéntate y respira profundo 3 veces. ¿Qué emoción sientes ahora?

5 Cuenta una situación que te haya hecho sentir orgulloso/a.

6 Retrocede 2 casillas. Tómate tu tiempo.

7 ¿Qué te pone triste? Habla de ello si quieres.

8 Nombra 2 cosas por las que estás agradecido/a.

9 Observa a un compañero/a y di qué emoción crees que tiene.

10 Avanza 2 casillas. ¡Vas genial!

11 Si te enfadas, ¿Qué puedes hacer para calmarte?

12 Pierdes un turno. Respira y continúa.

13 Comparte algo que te guste mucho hacer.

14 ¿Qué emoción sientes cuando estás con tus amigos/as?

15 Dibuja tu emoción favorita.

16 ¿Qué puedes decir cuando algo no te gusta?

17 Nombra una emoción que hayas sentido esta semana.

18 Todos cuentan una alegría de su día.

19 Retrocede 3 casillas y piensa en algo bueno.

20 Haz un abrazo imaginario a alguien que quieras.

21 ¿Qué te da miedo? Si quieres, compártelo.

22 ¿Qué te ayuda cuando estás nervioso/a?

23 Actúa una emoción sin usar palabras.

24 Piensa en una solución a un problema que te preocupe.

25 ¡Último esfuerzo! Di algo positivo sobre ti.

¿CÓMO SE JUEGA?

- De 2 a 6 jugadores.
- Tirad el dado y avanzad por el tablero.
- Leed en voz alta la casilla en la que caigáis y realizad lo que se pide.
- Escuchad, respetad y animaos unos a otros.
- Gana quien llegue primero a la meta, ¡pero todos aprendemos juntos!

¿PARA QUÉ SIRVE?

- ✓ Mejora la inteligencia emocional.
- ✓ Fomenta la empatía y la comunicación.
- ✓ Ayuda a gestionar las emociones.
- ✓ Potencia la autoestima y el autocontrol.
- ✓ Crea un ambiente de respeto, confianza y bienestar.

TALLERES CREATIVOS

Grafomotricidad, manualidades y recursos educativos para aprender jugando.

META

¡APRENDEMOS JUGANDO!