



Educación emocional

1.º y 2.º de Primaria

Las emociones básicas

Reconocerlas, nombrarlas y saber en qué se notan. Con solucionario y guía para el adulto.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Todos sentimos emociones, y **ninguna es mala**. Las emociones son avisos: nos dicen qué nos está pasando y qué necesitamos. Las básicas son seis: **alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa y asco**. La alegría avisa de que algo va bien. La tristeza, de que hemos perdido algo. El miedo, de que hay peligro. El enfado, de que algo nos parece injusto. La sorpresa, de que ha pasado algo que no esperábamos. Y el asco, de que algo no nos conviene.

Trucos

Para el adulto. La palabra que más falta hace aquí es «**porque**». «Estoy triste» es un buen comienzo; «estoy triste porque se ha ido mi amigo» ya es entenderse. Al corregir la ficha, si aparece una emoción sin motivo, pregunta por el motivo en vez de dar la respuesta. Y conviene decir en voz alta que las emociones no se portan bien ni mal: lo que se hace con ellas, sí. Un niño puede estar muy enfadado sin pegar a nadie.

1. Escribe el nombre de la emoción debajo de cada cara.

😊 _____ · 😞 _____ · 😱 _____
😢 _____ · 😊 _____ · ☐ _____

2. Une cada situación con la emoción que sentirías.

Se me ha roto mi juguete favorito.

Mañana es mi cumpleaños.

Oigo un ruido fuerte de noche.

Alguien se cuela delante de mí en la fila.

tristeza · alegría · miedo · enfado



3. ¿En qué parte del cuerpo lo notas? Dibuja una flecha.

Cuando tengo miedo lo noto en _____

Cuando estoy contento lo noto en _____

4. Completa con «porque».

Hoy estoy _____ porque _____

Ayer me sentí _____ porque _____

5. Rodea la respuesta correcta.

¿Hay emociones malas? Sí / No

¿Se puede estar triste y contento el mismo día? Sí / No

¿Enfadarse es lo mismo que pegar? Sí / No

6. Dibuja tu cara de hoy y escribe debajo cómo te sientes.

7. Escribe una cosa que puedes hacer cuando estás triste y una cosa que puedes hacer cuando estás contento.

El reto

Piensa en un momento en que sentiste **dos emociones a la vez**: por ejemplo, contento y nervioso el primer día de cole. Escribe cuáles fueron y qué estaba pasando.



Solucionario

1. alegría · tristeza · miedo · enfado · sorpresa · asco.
2. Juguete roto: tristeza. Cumpleaños: alegría. Ruido de noche: miedo. Colarse en la fila: enfado. Se aceptan otras si el niño las explica: alguien puede sentir enfado al romperse un juguete, y es igual de válido.
3. Respuesta libre. Las más habituales: el miedo en la tripa o en el pecho, la alegría en la cara y en todo el cuerpo. Aquí no hay respuesta correcta, y decirlo importa.
4. Respuesta libre. Lo que se valora es que aparezca el motivo detrás del «porque», no la emoción elegida.
5. No, ninguna emoción es mala. Sí, se puede sentir más de una a la vez. No, enfadarse es una emoción y pegar es una conducta: se puede estar muy enfadado sin hacer daño a nadie.
6. Respuesta libre.
7. Respuesta libre. Interesa que aparezcan cosas que dependan de él: pedir un abrazo, contárselo a alguien, beber agua, salir a jugar. El reto. Respuesta libre. Las mezclas más frecuentes a esta edad son contento y nervioso, o triste y aliviado. Lo importante del ejercicio es descubrir que sentir dos cosas a la vez es normal y no significa que uno esté confundido.